

**ANDRÉ VAN LYSEBETH**  
LE MAÎTRE INCONTESTÉ DU YOGA

# DÉTOX

## CURE AYURVÉDIQUE

14 jours pour rajeunir



Flammarion

André Van Lysebeth

Détox

Cure ayurvédique

Flammarion

André Van Lysebeth

## Détox - Cure ayurvédique

Flammarion

Maison d'édition : Flammarion

Publie pour la première fois sous le titre 2 × 7 jours pour rajeunir,  
Flammarion, 2002

© Flammarion, Paris 2017

ISBN numérique : 978-2-0814-1006-0

ISBN du pdf web : 978-2-0814-1007-7

Le livre a été imprimé sous les références :

ISBN : 978-2-0814-0842-5

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).

Présentation de l'éditeur :

**SUIVRE UNE CURE DE DÉTOX AYURVÉDIQUE ET RAJEUNIR DE 20 ANS !**

La lente auto-intoxication du corps est la résultante d'une mauvaise alimentation et d'une hygiène de vie délétère. Ces conduites fatiguent l'organisme. Or, nous pouvons effacer les stigmates de l'âge en suivant la cure de détox ayurvédique, programme proposé dans cet ouvrage : des super-aliments, une rééducation masticatoire et des massages de l'abdomen. La peau retrouvera son élasticité, les muscles, mieux nourris, seront mieux sollicités et les articulations seront enfin en pleine forme. Il ne faut que 14 jours pour rajeunir !

**Du même auteur, aux éditions Flammarion :**

Encyclopédie Van Lysebeth du Yoga

Au cœur du Tantra

Prānāyāma, la dynamique du souffle

# Détox

Cure ayurvédique

LE CHOC

« C'était au début de l'an passé. J'avais déjà la main sur la poignée de la porte pour sortir quand le téléphone sonne. À l'autre bout du fil, une voix masculine : « Je suis le mari de Jacqueline X. Elle est décédée hier matin. — Pas possible ! Elle était encore – apparemment – en bonne forme l'été dernier, aux stages. Elle semblait un peu fatiguée, c'est tout. Mais, de quoi est-elle... — Cancer du sein avancé. Elle le savait depuis longtemps, mais refusait de se faire opérer. Quand elle a, finalement, accepté, c'était trop tard. Les métastases ont rapidement envahi tout l'organisme. — Mais pourquoi n'a-t-elle rien dit ? Pourquoi ne m'avez-vous pas prévenu, j'aurais au moins pu lui rendre visite à l'hôpital, à défaut de pouvoir l'aider. — Elle était devenue méconnaissable. L'ombre d'elle-même. Un vrai squelette. Elle ne voulait pas qu'on la voie ainsi. Même moralement elle était à plat, elle qui était toujours si dynamique, si courageuse... »

Ce genre de conversation n'aurait, hélas, rien d'extraordinaire, de nos jours, mais c'est toujours affligeant d'apprendre une telle nouvelle. Toutefois, dans le cas de Jacqueline c'était, en plus, choquant, car elle n'était pas n'importe qui. Tout d'abord, elle n'avait guère qu'une bonne cinquantaine d'années, mais le plus perturbant c'était que « ça » lui soit

arrivé à elle. En effet, si l'expression « adepte-modèle » avait un sens en yoga, Jacqueline l'aurait méritée, c'est sûr. Elle pratiquait le yoga depuis de longues années, un yoga intégral sérieux. Sa séance substantielle d'âsanas quotidienne avait assoupli son corps et libéré ses articulations, mais le pranayama avait une large place dans sa pratique, ainsi que la méditation. Impeccable aussi son régime alimentaire, tant du point de vue de la qualité que de la nature des produits composant son menu. Végétarienne convaincue depuis des années.

Personnalité très attachante, toujours prête à aider les autres, elle était, en plus, professeur de yoga. Et adorée de ses élèves qui n'ont sûrement rien compris, eux non plus, à ce qui lui est arrivé. »

## Le yoga inefficace

Elle-même avait une confiance absolue dans le yoga, si absolue qu'elle s'était dit, en se découvrant une anomalie au sein, que le yoga arrangerait cela, ou du moins empêcherait toute aggravation. Ce ne fut pas le cas, malheureusement.

Avouez que c'est troublant. Bien sûr, cela n'ébranlait pas ma confiance dans l'efficacité du yoga : il y a une telle accumulation de preuves « pour » qu'il est impossible d'en douter. Mais il y avait un mais. Un « mais » nommé Jacqueline, précédé d'un cas similaire, celui d'une autre adepte sérieuse, professeur de yoga, victime du cancer du sein, elle aussi. À la différence de Jacqueline, elle avait accepté le traitement médical classique, avec ablation du sein, soutenu par la chimiothérapie (avec la classique chute des cheveux), puis ce fut l'hystérectomie avec ablation des surrénales pour, lui disait-on, freiner la progression des métastases. Espoir déçu car elle a connu une fin presque identique à celle de Jacqueline.

Donc, d'un côté, refus de la thérapeutique classique, de l'autre acceptation totale, les deux se terminant par la fin pénible que j'ai

décrite.

D'autres cas sèment le doute : je pense à tels adeptes du yoga, avec un régime alimentaire théoriquement « idéal », cultivant eux-mêmes leurs légumes, etc., ne mangeant que des aliments crus, qui ne sont manifestement pas en bonne santé.

Ironie : le mari de Jacqueline, qui ne fait pas de yoga, qui mange comme tout le monde, fume, etc., lui, par contre, est toujours là, et en forme...

Du coup, mes articles en préparation, relatifs au cancer et à sa prévention éventuelle par le yoga, plus la vie aussi saine et naturelle que possible, étaient remis en question. Il fallait tout repartir de zéro ou presque.

## La vénérable médecine ayurvédique

Je vous épargnerai le détail de la démarche qui m'a fait reconsidérer de plus près la médecine ayurvédique avec laquelle je flirte par épisodes depuis une vingtaine d'années, sans aller jusqu'au mariage, ni même aux fiançailles !

Pourtant, ce ne sont pas les rendez-vous qui ont manqué. À chaque voyage en Inde j'avais rencontré cette antique médecine sur mes pas. À commencer par l'ashram de Swami Sivananda à Rishikesh, qui avait un département ayurvédique annexé à son hôpital ophtalmologique, parallèle au département homéopathique d'ailleurs.

Plus tard, à Hyderabad, j'ai séjourné au Patanjali Research Institute, fondé et dirigé par le docteur Melkote, comportant une clinique yogique et ayurvédique avec – très intéressant – une officine traditionnelle de préparation de médicaments ayurvédiques. Clinique subventionnée par le gouvernement indien, avec deux médecins (un docteur et une doctoresse), un chimiste, un spécialiste ayurvédique, plus une équipe de yogis dirigée par le célèbre yogi Ramananda. J'y ai

filmé la préparation des médicaments traditionnels dans les fours creusés à même le sol avec, comme combustible, de la bouse de vache séchée qui seule, paraît-il, donne la température idéale et la courbe de refroidissement correcte pour obtenir les vrais médicaments ayurvédiques.

C'est renseigné et recommandé par le docteur Bhagavan Dash, de l'All India Medical Institute, à New Delhi, celui-là même où Mme Indira Gandhi a été soignée aussitôt après l'attentat qui lui a coûté la vie, que j'ai eu accès à l'Institut du docteur Melkote. Bhagavan Dash est un ami de longue date rencontré à un congrès yogique au Brésil, organisé par l'International Yoga Teachers Association (IYTA) [Association internationale des professeurs de yoga], et que j'avais retrouvé notamment à New Delhi. Il est l'auteur de plusieurs livres sur l'ayurvéda. Il est aussi l'un des spécialistes désignés par le gouvernement indien pour ressusciter cette antique médecine qui a fait et fait encore ses preuves.

## Un complexe touffu

J'étais ainsi à la fois fasciné par cette médecine plurimillénaire et rebuté par sa complexité qui faisait que les notions acquises ne débouchaient sur rien de bien pratique : je vous avoue que je n'y voyais pas très clair. Maintenant, même si cela s'est bien clarifié, ne supposez pas que je sois devenu un expert en ayurvéda, loin de là. Je serais bien incapable d'établir un diagnostic dans le style ayurvédique et – a fortiori – de déterminer un traitement quelconque. Et même si j'en étais capable, cela ne m'avancerait guère car ces produits sont introuvables en Occident.

En fait, la médecine ayurvédique est au moins aussi complexe que la nôtre et, mis à part ses méthodes de diagnostic, elle pourrait être confondue avec l'allopathie parce qu'elle utilise des médicaments, donc

des drogues, à cette différence près que ces remèdes ne sont jamais toxiques. J'avais donc l'impression, justifiée, de ne disposer, dans ce domaine, que de connaissances fragmentaires et superficielles, intéressantes certes, mais inutilisables en Occident.

Est-ce l'effet de la décantation due au temps ou parce que j'avais tout repris sur ce sujet dans ma documentation. Je ne sais, toujours est-il que les idées-forces, les concepts centraux, me sont apparues clairement. J'y aurai mis le temps, mais ne dit-on pas qu'il vaut mieux tard...

Et ce sont ces idées-forces, ces grands principes, cette démarche essentielle, qui sont fructueuses et directement utilisables, c'est-à-dire qui débouchent sur de la pratique.

C'est ici l'occasion de placer l'histoire du guide faisant visiter le château fort à un groupe de touristes : « Cet escalier, Mesdames, messieurs, descend aux oubliettes et remonte à la plus haute antiquité. » On peut en dire vraiment autant de la médecine ayurvédique dont l'origine remonte vraiment très loin dans les ténèbres du passé.

Son nom pourrait faire supposer qu'elle remonte à l'époque védique et qu'elle serait d'origine aryenne, ce qui n'est pas le cas. Ayurvéda vient du sanskrit āyur, « vie » et veda, « science, savoir », ce qui n'a aucun rapport avec les Vedas, ces livres sacrés des Aryens, ni avec la culture védique, même si les conquérants ont intégré l'ayurvéda dans leur système.

Cette étymologie inclut tout un programme ! Pour nous, Occidentaux, la médecine est la science des maladies et des moyens de les prévenir ou de les guérir. L'ayurvéda ne se limite pas à cela : sa démarche thérapeutique découle d'une science des lois de la vie et c'est en fonction de celles-ci qu'elle veut rétablir l'équilibre vital quand il a été rompu, rupture due à l'ignorance et au non-respect de ces lois.

Son origine se perd vraiment dans ce qu'on appelle la nuit des temps, mais tout concorde pour la faire remonter à l'antique et brillante

civilisation de l'Indus : cf. les chapitres sur les origines du yoga et du tantra, dans mon livre Tantra, le culte de la féminité. C'est, en tout cas, l'opinion du docteur Bhagavan Dash, rejoint en cela par Jean Filliozat qui écrit : « Les Aryens védiques, en pénétrant dans l'Inde deux millénaires av. J.-C., peuvent y avoir trouvé des notions médicales déjà constituées et en rapport avec celles des Sumériens. » (FILLIOSAT, *La Doctrine classique de la médecine indienne*, p. 28.)

## Une origine dravidienne ?

N'oublions pas qu'avant l'arrivée des aryens védiques à partir du Nord-ouest, l'Inde était peuplée de races ayant atteint un niveau de civilisation élevé.

Avant la découverte des ruines de Harappa et de Mohenjo Daro, il était généralement admis qu'une race peu civilisée – que les Aryens védiques appelaient les Dasyus – habitait le pays. Mais, actuellement, les recherches archéologiques prouvent, au contraire, l'existence d'une civilisation urbaine hautement développée, tant au Nord que dans le Deccan et dans le Sud où les Dravidiens ont bâti de nombreuses villes et temples. Il est établi qu'ils étaient experts dans les domaines de l'agriculture, de la menuiserie, de la métallurgie, alors que les Aryens védiques étaient des nomades ignorants.

Les archéologues n'ont pas encore entièrement déchiffré les indications disponibles dans les excavations de Mohenjo Daro, indications qui permettraient aux historiens d'identifier ou de différencier la civilisation qu'elle représentait, soit en tant que civilisation dravidienne autonome, soit en corrélation avec les brillantes civilisations assyriennes et de Babylone qui existaient à la même époque à l'Ouest de l'Inde.

Quelle que soit la race à laquelle la civilisation de Mohenjo Daro appartenait, elle était certainement prévédique en date et dans ses

caractères généraux. Cette civilisation hautement urbanisée disposait d'un réseau de routes larges et bien entretenues, d'un système de drainage élaboré, de bains et de places pour l'agrément de la population.

Du point de vue de l'histoire de la médecine, leur sens élevé de l'hygiène, l'existence d'un système d'égouts couverts, de bains et de parcs publics était remarquable et fait présupposer un sens des valeurs médicales. La présence de poix minérale et d'autres drogues soutient l'hypothèse qu'ils avaient, si tôt dans l'histoire, connaissance de remèdes préventifs et curatifs.

Cette culture dravidienne florissante en Inde bien longtemps avant l'invasion des Aryens védiques s'adonnait au culte de Shiva et adorait le lingam qui, plus tard, a été absorbé et incorporé dans la culture hindouiste.

Le culte de Shiva avait une contrepartie médicale, surtout thérapeutique. Le mercure, le soufre, le fer et le cuivre, le bitume blanc et jaune ainsi que l'arsenic rouge et autres minéraux, de même que des poisons végétaux, constituent la pharmacopée de la tradition Sigda qui est d'origine prévédique et dravidienne.

Le centre le plus important de civilisation dravidienne se situait dans le Deccan, dans les Vindhya et dans les plaines du Sud de l'Inde, où les Dravidiens reculaient devant l'avance aryenne. Il était relié à Ceylan par une étroite étendue d'eau. Il était probablement en relation, par voie maritime, avec les diverses civilisations de la côte méditerranéenne ainsi que l'Égypte. Étant donné l'absence de documents provenant de cette civilisation, c'est à partir des récits, fortement imprégnés de préjugés, des Aryens eux-mêmes et à partir des ruines exhumées de ces antiques cités, qu'il faut tenter de brosser un tableau de cette civilisation...

**Sauvée des oubliettes de l'histoire**

Même les archéologues et autres spécialistes ont du mal à reconstituer avec une exactitude suffisante ce que fut l'ancienne médecine ayurvédique. Comme documents écrits classiques, il ne reste plus guère que le manuscrit de Bhela, tracé sur feuilles de palme, unique et incomplet, plus les traités de Charaka et de Sushruta, dont le texte original a été perdu.

À l'époque où les Indes, comme on les appelait alors – fort justement car il n'y a pas « une » Inde, mais des dizaines –, faisaient partie de l'Empire britannique, les Anglais y ont introduit notre médecine. Dans les universités indiennes, calquées sur le modèle anglais, on formait des médecins dans le plus pur style occidental, plus les étudiants indiens fréquentant les facultés de médecine à Londres. Cela explique pourquoi il y a encore actuellement tant de médecins indiens en Angleterre, où ils sont fort appréciés pour leur compétence.

Notre médecine étant ainsi devenue en quelque sorte la médecine officielle indienne, les jeunes docteurs indiens formés par nous ignoraient tout de l'antique science ayurvédique, voire la méprisaient, ou, tout au plus, la considéraient comme primitive et obsolète.

On comprend que, face à la richesse et à la précision de l'anatomie et de la physiologie occidentales, bref à sa rigueur scientifique, celle qu'on trouve chez Charaka non seulement ne fait pas le poids, mais fait piètre figure, voire pas sérieux du tout. Les divers muscles ne sont pas décrits, le cerveau, sa structure et ses fonctions sont à peine mentionnés et, un comble au pays des yogis et du pranayama, quand il est question des poumons on ignore leur fonction respiratoire ! Quant au cœur, il est décrit comme étant un organe creux, ce qui est évident, mais n'ayant qu'une seule cavité.

Comme exemples d'affirmations fantaisistes, prenons l'embryologie, où Charaka considère que le germe du fœtus est formé par la combinaison du sperme paternel et du sang maternel. Si le sperme prédomine, ce sera un garçon, une fille si c'est le sang. Charaka,

et les autres médecins ayurvédiques, considèrent que le fœtus se développe par couches successives, à l'instar d'un oignon ! Que la peau, le sang, la chair, le nombril, le cœur, le foie, la rate, les seins, le bassin, l'estomac, les intestins et la moelle viennent de la mère, le père « fournissant » les cheveux, les ongles, les dents, les os, les nerfs, le sperme, etc., bref tout le reste.

Face à notre science, il faut le reconnaître, cela ne fait pas très sérieux. Et encore moins quand on nous dit comment prévoir le sexe du bébé à naître. C'est bien simple ! Observez la future maman : si le lait arrive d'abord dans le sein droit, si elle lève d'abord le pied droit quand elle marche, si son œil droit est plus grand, si elle désire des choses ayant un nom mâle, si elle rêve qu'on lui offre des fleurs mâles, ce sera un garçon, n'en doutez pas ! Bien sûr, si c'est l'inverse, dommage, ce sera une fille ! Dommage en Inde où la coutume de la dot fait que marier sa fille coûte une petite fortune au père, qui, le plus souvent, doit s'endetter pour régler la dot et les frais du mariage proprement dit, où l'on invite parfois des centaines de personnes... Face à cela on considère la naissance d'une fille presque comme un malheur.

Après la période d'engouement, et surtout après que l'Inde fut devenue indépendante, on fit progressivement machine arrière quand on s'aperçut, peu à peu, que notre médecine allopathique était surtout symptomatique et en plus fort coûteuse. On se tourna alors progressivement vers l'homéopathie : l'Inde est un des pays du monde où elle est plus douce et infiniment moins onéreuse même en important ces médicaments, notamment de laboratoires français.

## Les idées-forces de l'ayurvéda

J'avais pensé pouvoir faire l'économie d'un exposé des idées-forces de l'ayurvéda, pour entrer au plus tôt dans le vif du sujet, c'est-à-dire la cause unique du vieillissement et des maladies et surtout d'aborder la pratique, sans laquelle tout le reste ne serait guère que du blablabla. Je me suis ravisé parce que je crois indispensable d'entrer dans leur monde de pensée pour mieux appliquer les techniques proposées, mais je promets d'être bref !

Ainsi, j'aurais pu me dispenser d'énumérer ses huit branches, ou spécialités, où figure celle qui nous intéresse dans le cadre de cette étude : le rajeunissement de l'organisme. Remarquez bien la différence ! Chez nous, une des branches de la médecine qui prend une importance croissante dans nos sociétés qui vieillissent rapidement, vu la baisse de la natalité, c'est la gérontologie. Celle-ci étudie les phénomènes du vieillissement et les moyens de s'en accommoder le mieux possible, ou plutôt le moins mal possible. C'est utile, valable, justifié, car ce n'est pas en les appelant des seniors qu'on résout les problèmes des vieux. Toutefois, l'ayurvéda propose une voie active : rajeunir l'organisme, ce qui est une approche bien plus logique et séduisante. Il y a donc un monde de différence entre les deux visions, l'indienne prenant en fait le contre-pied de l'occidentale.

L'énumération des sept autres branches de l'ayurvéda accentue

encore cet écart. Rien de bien particulier à dire à propos de la médecine générale, ni de la spécialité des maladies de la tête et du cou, ce qui correspond en gros à ce que nous connaissons chez nous. La branche « chirurgie » ne surprend pas en principe, sauf par son existence à une époque aussi reculée. À propos de chirurgie, les médecins ayurvédiques connaissaient déjà une forme d'anesthésie, obtenue à l'aide d'hallucinogènes, alors que ce n'est qu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle que l'Occident l'a découverte ! Après la toxicologie, vient la thérapie PAR l'esprit, ce qui n'a rien de commun avec la psychothérapie ou la psychiatrie, qui sont des thérapies DE l'esprit. L'ayurvéda utilise le dynamisme mental et spirituel pour guérir le corps, l'autre approche vise – ce n'est pas une critique mais une simple constatation – à traiter les maladies mentales.

Pour achever l'énumération, ajoutez-y la pédiatrie (c'est normal) et enfin la dernière, destinée sans doute à lui assurer sa clientèle, la science des aphrodisiaques !

## Dhatus, ojas et compagnie

Les tissus (dhatus) constituant le corps humain sont, selon l'ayurvéda, au nombre de sept. Les voici, avec les fonctions qui leur sont attribuées :

- 1) Rasa, le chyle, que l'ayurvéda considère comme l'élément de base, origine des six autres. Il contribue à la formation du sang ;
- 2) Rakta, le sang qui donne un aspect sain au corps, accroît la formation de muscles et maintient la vitalité du corps ;
- 3) Mamsa, la chair, augmente la force et enveloppe les membres. Contribue à la formation de la graisse ;
- 4) Meda, la graisse qui donne du lustre au corps et contribue à la croissance et à la fermeté du squelette ;
- 5) Ashti, les os, qui supportent le corps et contribuent à la formation

de la moelle ;

- 6) Majja, la moelle, remplit les cavités osseuses, contribue à la formation du sperme. Elle est la source principale de la puissance et du désir amoureux ainsi que de l'hilarité (?) ;
- 7) Shukra, le sperme, rend l'homme valeureux et courageux, amoureux et désireux de l'autre sexe, le rend puissant. C'est le principe qui imprègne l'être humain tout entier.

Si cette succession est assez logique, par contre les fonctions attribuées aux divers dhatus sont plutôt surprenantes, vues avec notre logique occidentale. Question : en ce qui concerne les (6) et (7), quid pour la femme ?

Ajoutons une autre notion centrale, qu'on retrouve aussi dans les textes yogiques, celle des ojas qu'on ne peut guère traduire que par « force vitale ». L'ayurvéda situe ojas dans le cœur, d'où il est envoyé dans tous les autres dhatus, via les vaisseaux.

Commentaires :

1) La notion même de force vitale est non seulement absente de notre physiologie, mais le simple fait d'en parler est déjà mal vu de la physiologie « officielle » ;

2) Constatons que l'ayurvéda attribuait déjà au cœur un rôle de circulatoire au niveau de l'ensemble du corps, alors que la circulation du sang est une connaissance fort récente en Occident. Nous sommes redevables de cette découverte au médecin anglais William Harvey, tout au début du XVII<sup>e</sup> siècle.

Autre notion dont je veux me débarrasser dès maintenant, celle des krimis qui n'occupent pas une place importante dans l'ayurvéda, alors qu'ils sont l'élément central de notre pathologie. Définition d'un krimi : la plus petite unité vivante insécable, ce qui correspond exactement à nos cellules ou aux bactéries ! Et cela au moins vingt siècles avant Louis Pasteur et Claude Bernard !

Plus remarquable, Charaka, cité plus haut, disait déjà dans *Vimāna* 7.9 : « Il existe vingt variétés de krimis, ou germes de maladies, en plus des normaux, présents partout dans le corps, qui, eux, sont inoffensifs. » Comment ont-ils, sans microscopes, pu deviner l'existence des bactéries et savoir qu'elles constituaient des germes de maladies ? Mystère ! Ce qui est certain, c'est qu'ils n'en ont pas fait un élément central de leur médecine et surtout qu'ils n'ont pas eu comme objectif principal de les attaquer, de les détruire. Ils auraient certainement pris le parti de Claude Bernard quand celui-ci affirmait, contrairement aux thèses de Pasteur, que « le microbe n'est rien, le terrain est tout ».

## Les doshas

Fort bien tout cela, mais jusqu'à présent, nous ne sommes guère dépaysés, tout se déroule, somme toute, assez logiquement.

Rassurez-vous, ça change avec les doshas, qui sont au nombre de trois. Dans les textes de vulgarisation relatifs à l'ayurvéda, on les cite avec généralement la traduction sommaire suivante : vayu, vent ; pitta, bile ; kapha, en anglais phlegm qui se traduirait plutôt par « mucus » en français.

Voici par exemple ce qu'écrit O.P. Jaggi dans *Scientist of Ancient India* au chapitre consacré à la médecine ayurvédique : « Pendant la digestion, une réaction sucrée s'installe, qui donne naissance à du mucus écumeux (kapha). Plus tard, quand la nourriture est à moitié digérée, une réaction acide produit, toujours à partir de la nourriture, dans l'intestin, la bile (pitta). Plus loin dans l'intestin, la nourriture digérée devient une masse sèche où s'installe une réaction astringente et amère qui engendre le vent (vāta). »

Est-ce clair ? Vous grattez-vous le crâne ? Moi aussi !

Vāta

Constituant primordial, composé d'ākāsha et de vayu sa fonction est rājasique.

Vayu comprend les cinq formes prāna, apāna, udāna, samāna, vyana (absorption, excrétion, expression, assimilation, répartition).

Régit les processus somatiques et psychiques de nature dynamique tels que l'enthousiasme, la concentration, etc.

En termes de physiologie moderne : vāta concerne d'abord les activités du système nerveux (central, végétatif, périphérique).

## *Pitta*

Autre composant primordial, dont la structure est l'énergie rayonnante et la fonction sattvique.

Assure la vision, par opposition à la perception, qui est l'œuvre de vāta, plus la digestion, la production de chaleur, la faim, la soif, la souplesse corporelle, l'intelligence, la joie.

En physiologie : les activités de thermogénèse et de nutrition ; les sécrétions hormonales, la production d'enzymes essentiels au fonctionnement correct de la digestion et de l'assimilation, création de tissus cellulaires neufs, métabolisme en général.

## *Kapha*

Composant primordial correspondant aux éléments terre + eau ; sa fonction est tamasique = conserve et stabilise.

Sa présence est révélée par les qualités de courage, d'endurance, de virilité, de connaissance et de compréhension ; sur le plan corporel, il se traduit par la force musculaire, une solide constitution et l'intégration stable des divers éléments structuraux du corps, plus le fonctionnement facile des ligaments, etc.

En physiologie moderne on dirait que kapha inclut les activités anaboliques et l'entretien du squelette et de ses ligaments.

Ces paragraphes satisfont mieux notre intellect, mais nous font

comprendre, du même coup, qu'il n'est pas simple d'établir un bilan de santé (ou un diagnostic) à partir des trois doshas, plus difficile encore de déterminer les moyens de rétablir leur équilibre. La formation des médecins ayurvédiques prenait, déjà du temps de Charaka, plusieurs années. Quant à ce qu'il faut bien appeler la pharmacopée ayurvédique, elle se compose surtout de produits du monde végétal, mais aussi des produits animaux et minéraux.

Les énumérer, même partiellement, serait fastidieux et peu utile mais on aura une idée de l'importance de la pharmacopée ayurvédique en sachant que Charaka classait les médicaments en pas moins de 50 (!) groupes, selon leurs effets sur le corps. Ces médicaments se présentaient sous toutes les formes imaginables à cette époque : poudres, pâtes, pommades, décoctions, pilules à partir de matières rôties, fermentées, distillées, de macérations alcooliques, ou encore incorporées à des huiles ou à du beurre fondu clarifié (ghee). On les introduisait dans le corps par tous les orifices pensables : de la bouche à l'anus, en passant par l'urètre ou le vagin, sans oublier les oreilles et le nez (inhalations).

C'est devant cette complexité que j'avais baissé les bras et abandonné tout espoir d'appliquer en pratique les notions acquises.

## Ama-dosha, la cause unique

Je croyais ainsi la cause entendue, du moins en ce qui me concerne, lorsqu'en approfondissant la notion āma celle-ci m'a conduit au concept de la cause unique des maladies dans l'ayurvēda.

La cause unique de la sénilité comme des maladies, c'est āma-dosha, c'est-à-dire les toxines endogènes, autrement dit un empoisonnement et un encrassement progressifs. Et quelle est l'origine de ces toxines ? La réponse ayurvédique est aussi limpide qu'énigmatique. En effet, dans le langage ordinaire, āma signifie tout simplement « pas mûr, pas

cuit ». En traduction littérale, la cause unique des maladies, toujours selon l'ayurvêda, c'est la nourriture pas mûre ou pas cuite.

Cette traduction littérale suscite aussitôt deux réactions. D'abord, on sursaute. Comment les aliments crus pourraient-ils nous rendre malades ? Absurde, car si c'était vrai, ceux qui ne se nourrissent pratiquement que d'aliments cuits devraient ignorer la maladie et le vieillissement, or c'est loin d'être le cas, au contraire !

Ensuite, on se dit, un peu désabusé : « Nous y voilà ! S'il est vrai que l'origine de ces toxines est alimentaire, alors nous nous retrouvons en plein dans la diététique... Il n'y a là rien de bien neuf ni de quoi s'extasier : "Tu es ce que tu manges", c'est bien connu ! »

En effet, le fameux « tu es ce que tu manges » a été le thème de nombreux articles de la revue Yoga des premières années, à l'époque où je croyais avoir compris l'une et l'autre chose en matière de diététique ! Notez qu'il n'y a pas grand-chose à y retrancher, mais...

Mais revenons à āma, la « nourriture non cuite », censée devenir āma-dosha, c'est-à-dire des poisons endogènes. Bien sûr, j'aurais pu m'épargner ce détour et donner tout de suite l'interprétation correcte. Si je l'ai fait, c'est pour montrer combien il nous est difficile, à nous, Occidentaux, de comprendre vraiment les textes ayurvédiques. Il ne suffit pas de connaître la signification de mots comme āma, encore faut-il savoir quel sens leur donner dans le contexte de l'ayurvêda !

## Kayagni, le feu vital

Pour comprendre, il faut introduire une notion supplémentaire, celle de kāyāgni. Agni, c'est le feu, kāyā, le corps. À propos de feu et de cuisson, il n'est pas déraisonnable de penser que la cuisson des aliments remonte aux débuts de la domestication du feu par l'homme, qui aura constaté que cela les transformait profondément. Constatant, d'autre part, que notre corps produisait de la chaleur, les médecins

ayurvédiques ont comparé les processus de transformation de la nourriture ingérée à une « cuisson ». L'assimilation de la nourriture devenait ainsi la résultante de la « cuisson » plus ou moins complète des aliments par le « feu » digestif.

Cette interprétation rend enfin compréhensible et admissible l'affirmation que si le feu corporel, *kāyāgni*, est inhibé, les aliments ingérés, même s'ils sont corrects, ne seront pas bien « cuits » et que les sous-produits résultant d'une telle digestion imparfaite produiront des toxines qui finiront par envahir tout le corps et le rendre malade, ou du moins affaibliront tellement le terrain qu'il deviendra le foyer d'infections bactériennes ou virales. Cet état s'appelle *āma*, ou *āma-dosha*.

Le nœud du problème n'est donc pas « tu es ce que tu ingères », mais bien « tu es ce que tu digères ». Si ce que tu digères est « bien cuit », tu connaîtras la jeunesse et la santé, sinon un chapelet de misères et de maladies t'attend. Cela signifie aussi que la meilleure nourriture, mal digérée, se mue en poison et nous rend malade. Et cela explique déjà l'état de santé précaire de certaines personnes s'alimentant pourtant correctement avec une nourriture irréprochable.

Vijayarakshita, dans *Mādhava Nidāna*, écrit, à propos de *Ama vata* : « Il est dit que si, à cause d'un feu digestif affaibli, il demeure des résidus non assimilés à la fin de la digestion, cela s'appelle *āma*, qui est la cause de toutes les maladies. »

Ici, rassuré, plus d'un lecteur pensera, comme moi longtemps : « La digestion ? Pour moi, pas de problème ; je digérerais des briques ! Donc, cela ne me concerne pas. Comme, en plus, je surveille mon alimentation, je peux dormir tranquille ». Et c'est là l'erreur, la grande erreur, parfois fatale, hélas.

La suite de cette étude montrera comment *āma-dosha* amène à répondre « oui » à beaucoup de questions-test posées au début de ce premier chapitre...

## Le cheminement insidieux

Je me permets de reprendre et de traduire textuellement ce qu'écrit C. Dwarkanath dans son *Introduction à Kāyachikitsā*, pp. 66-67 :

« Le principal facteur de production d'āma, c'est mandāgni (feu digestif insuffisant) et la détérioration des mécanismes physiologiques responsables de la sécrétion des sucs digestifs adéquats et en quantité suffisante. »

« Les erreurs de diète et les stress émotionnels suivants engendrent āma :

- a) *l'ingestion d'aliments incompatibles entre eux ;*
- b) *se nourrir d'aliments lourds et indigestes ;*
- c) *la glotonnerie ;*
- d) *manger des mets qui déplaisent et pour lesquels on éprouve de l'aversion ;*
- e) *ingérer des aliments produisant de la flatulence et qui ballonnent le ventre ;*
- f) *manger trop de crudités – ici au sens littéral – ;*
- g) *absorber des aliments pouvant irriter l'estomac ou l'intestin ;*
- h) *manger des aliments trop froids ;*
- i) *consommer des vivres altérés ou infectés ;*
- j) *ingérer des aliments déshydratés ou frits ;*
- k) *manger de la nourriture qui a trempé trop longtemps dans de l'eau ;*
- l) *les stress émotionnels intenses tels que le chagrin, la colère, se faire du souci, l'anxiété chronique, etc. ; et*
- m) *se nourrir à des heures irrégulières.*

« La séquence des événements peut se représenter comme suit :

a) Ces erreurs et ces stress émotionnels perturbent d'abord le fonctionnement normal des mécanismes neurophysiologiques responsables de la production des sucs digestifs corrects en quantité suffisante. Ceci s'accompagne d'une modification du pH de l'environnement gastro-intestinal qui altère le chimisme digestif, ce qui entraîne le plus souvent une hypotonie et un ralentissement de

l'activité du tube digestif ou, parfois, au contraire, une hyperactivité de celui-ci ;

b) Sous l'influence de cette hyposécrétion de sucs digestifs et de cette paresse gastro-intestinale, il se produit, entre autres, une fermentation des hydrates de carbone (féculents) ; dans le cas des protéines, ce seront des putréfactions accompagnées de production d'odeurs nauséabondes. Cela débouche bientôt, selon Charaka, sur un état autotoxique grave ;

c) Les perturbations gastro-intestinales sont alors suivies d'altérations toxiques du métabolisme produisant notamment l'anoxie histotoxique aiguë au début, chronique par la suite et une malnutrition de l'organisme.

d) Les sous-produits métaboliques non assimilés et les déchets ne sont plus excrétés en totalité, ce qui conduit à un encrassement progressif de l'organisme.

## Changeons d'époque et de décor et revenons en Europe !

Rentrons en Europe !

Le hasard, dont certains prétendent qu'il n'existe pas, d'autres qu'il fait bien les choses, m'a fait connaître l'Occidental qui a redécouvert, tout seul, l'āma-dosha ayurvédique et y a reconnu la cause occulte bien réelle de toutes les maladies.

À la réflexion, ce n'est pas un vrai « hasard ». En effet, mon J'apprends le yoga est édité en Allemagne par le puissant groupe Bertelsmann. Incidemment, j'ai visité leur imprimerie à Gütersloh : ils produisent quatre-vingt mille livres à l'heure, achevés et sous couverture ! Les éditions successives de mon livre ayant atteint le demi-million, il en résulte que dans les milieux du yoga d'Outre-Rhin, bien rares sont ceux qui ignorent son existence.

D'autre part, la fédération allemande de yoga m'invite depuis des années à leurs congrès, ce que j'avais toujours décliné, prétextant le manque de temps. Ce prétexte n'est pas faux d'ailleurs. A quoi ils me rétorquaient que les Allemands voudraient voir ma tête et entendre ma voix. Ils se plaignaient d'être défavorisés par rapport aux Français et aux Belges qui, eux, peuvent s'abonner à ma revue, suivre mes cours ou encore participer à mes stages d'été. C'est tout juste s'ils n'insinuaient pas que je pratiquais à leur égard de la discrimination raciale...

À force d'insister, ils ont fini par user mes réticences et j'ai enfin accepté de donner une conférence et un cours de yoga à leur congrès annuel dans une ville d'eaux bien agréable, Bad Oeynhausen. Jusqu'ici, pas de hasard, pas plus que dans le fait qu'il y avait un stand de librairie, ni que j'aie y renifler. C'est là que je suis tombé sur un livre signé docteur Rauch, *Blut- und Säftereinigung*, « la purification du sang et des humeurs », édité chez Karl Haug à Heidelberg.

La purification interne faisant partie intégrante du yoga, il n'est pas étonnant que ce titre m'ait interpellé. En le feuilletant, je repérais des citations du genre : « L'altération des intestins est le mal le plus répandu, le plus méconnu, mais aussi celui dont les conséquences sont le plus néfastes (docteur Mayr) ». Cela a fait tilt et, sans hésiter, je l'ai acquis.

Au retour, dans le train, je me suis plongé dans le bouquin, sans lever le nez, sauf pour présenter mon billet et mon passeport aux contrôles ! Il confirmait tout ce que dit l'ayurvéda en y ajoutant, avec une précision bien occidentale dans le domaine de l'anatomie et de la physiologie, des éléments supplémentaires absolument essentiels et pratiquement inconnus du public mais aussi de la littérature médicale. Certains furent, pour moi, une révélation, le mot n'est pas trop fort.

Puis, la bibliographie à la fin du livre m'ayant mis sur la piste, j'ai commandé une mini-bibliothèque relative à ces techniques qui complètent admirablement celles de l'ayurvéda et du yoga, tout en étant bien adaptées aux Occidentaux du <sup>xx</sup>e siècle que nous sommes.

## Monsieur xyz ou « la constipation mène à tout »

Nous sommes le 28 novembre 1875, en Autriche, à Gröbming, petit village dans la montagne tyrolienne., plus précisément en Styrie où un enfant vient de naître chez les Mayr. Ses prénoms seront Franz-Xaver, ce qui fait que son nom complet réunit les trois dernières lettres de

l'alphabet. Ceux qui l'ont choisi s'en sont-ils rendu compte ou non ? Qu'importe...

Franz-Xaver grandira, bien sûr. Tout jeune, il sera berger à la ferme familiale, ce qui lui donnera un contact privilégié avec la vie animale et la nature. En accompagnant son père qui se rendait au marché acheter du bétail, il observait comment papa checkait la texture de la peau, le poil, les flancs, les proportions des membres, la denture, la langue, les muqueuses, etc. des bêtes et ainsi le jeune Franz-Xaver apprenait à évaluer la santé et la qualité biologique des animaux. Ce don d'observation lui sera fort utile quand, plus tard, il sera devenu médecin.

Jeune étudiant en médecine à l'université de Graz, il sera amené à faire un stage à la station thermale de Radegund, toujours en Autriche, stage qui sera décisif pour toute sa carrière médicale à venir.

Devinez de quelle glorieuse mission notre futur Esculape a été chargé ? De pétrir et masser des ventres à longueur de journée ! Notez que cette occupation n'aurait en soi rien de forcément déplaisant, parfois même au contraire, mais c'est nettement moins excitant quand il s'agit de pétrir les abdomens encombrés des c.c.c., lisez curistes constipés confirmés ! Or, tout en massant les panses, il pensait, ce qu'aucun règlement n'interdit. Et il se posait des tas de questions quant aux causes – et aux conséquences – de cette constipation opiniâtre, si répandue. Pour éclairer sa lanterne, il s'adressa au médecin-chef et lui demanda quel était le diagnostic de la constipation. Réponse : « Aucun diagnostic. Il s'agit d'un trouble fonctionnel, pas d'une maladie organique et l'auscultation n'apprend rien. »

Cette réponse le laissa insatisfait et, habitué qu'il était depuis son enfance à observer les bêtes et les gens, il se dit que quand un organe aussi important voit son fonctionnement profondément perturbé, cela ne peut pas rester sans suites profondes sur la santé. La littérature médicale ne lui apporta pas les éclaircissements souhaités. Rentré à

l'université, il interrogea ses professeurs et reçut toujours des réponses décevantes, notamment à des questions aussi simples que :

« À quoi reconnaît-on un ventre sain ; quels doivent être sa forme, son ampleur et les autres caractères distinctifs, etc. ? »

## 60 années de recherches

Les réponses étant largement insuffisantes, les intestins de ses semblables devinrent son centre d'intérêt médical presque unique et cela durant plus d'un demi-siècle. Ces cinquante années lui ont appris bien des choses à propos de nos tripes et il a mis au point un système de santé « Mayr » d'une efficacité éprouvée.

Systematiquement, il traitait tous les patients en tant que malades du tube digestif, même et surtout ceux qui affirmaient n'avoir aucun problème de ce côté, prétendaient digérer des briques et aller à la selle « pile à l'heure ». Il constatait que dans la mesure où le ventre s'assainissait, les autres maux – ceux pour lesquels le malade s'était en fait adressé à lui – s'estompaient et guérissaient. Et aussi que tous ces malades rajeunissaient !

Le ou la patiente voyait son ventre se normaliser, sa silhouette s'affiner – ou s'étoffer si elle était trop maigre –, la peau changer de couleur, le visage revenir à sa forme normale, ou du moins nettement s'améliorer si les dégâts étaient très importants au départ, les seins retrouver du tonus et se redresser, les rides s'estomper, sans parler d'une santé améliorée à cent pour cent, d'un meilleur sommeil, d'une concentration facile, d'une mémoire revenue, etc. Trop beau pour être vrai ? Pas du tout : cela est en accord parfait avec l'ayurvéda et ses techniques de rajeunissement.

Conclusion : rajeunir n'est pas une coquetterie futile, c'est tout un programme de vie en rapport avec le yoga, car le vieillissement et la sénilité ne sont ni des signes de santé, ni des états normaux. Sans

exagérer le moins du monde, on peut affirmer que rajeunir est un devoir vis-à-vis de son propre être mais aussi vis-à-vis des autres.

## La queue du chien

Avez-vous bien en tête les thèmes essentiels des précédents chapitres de cette étude ? Sinon, ce serait sans doute une bonne idée que de les relire, ne serait-ce qu'en diagonale.

S'il fallait résumer en peu de mots la différence essentielle entre la vision de l'ancienne médecine ayurvédique ainsi que celle du docteur Mayr, d'une part, et la conception courante relative aux maladies, d'autre part, elle tiendrait dans l'histoire de la queue du chien. En effet, si je marche sur la queue du chien, ce n'est pas elle qui aboie, bien sûr ! Pour que l'animal se calme il me suffit – pas génial – d'ôter mon pied. Personne ne songerait à lui mettre une muselière ou à lui exciser les cordes vocales. Notez que dans certains laboratoires pratiquant la vivisection, pour éviter que les aboiements plaintifs des chiens « en expérience » ne dérangent les voisins, il est arrivé, m'a-t-on certifié, qu'on leur excisait les cordes vocales.

Cette histoire du pied sur la queue du chien est-elle idiote ? En apparence, sûrement ! Pourtant, dans le cas des maladies, c'est bien ce qui se fait trop souvent en Occident. En effet, quand une « maladie » se déclare, c'est-à-dire quand le corps souffre quelque part, quand il « aboie », il est bien rare que ce soit à cet endroit-là que se situe le problème et la cause réelle peut se localiser souvent fort loin du lieu de sa manifestation. Alors, que fait-on ? Pour que le corps se taise au plus

vite, on ne se préoccupe guère de savoir vraiment pourquoi il hurle et on s'attaque aux symptômes, aux manifestations morbides criantes, qu'on fait taire au plus vite.

Faut-il accuser la médecine ? Je ne sais, mais il faut surtout incriminer le malade, car celui qu'on nommait naguère un patient qui est devenu un impatient, qui exige d'être « guéri » sans que ça traîne. Et surtout sans rien changer à ses habitudes, ni à son mode de vie ! Si le docteur ne prescrit pas de remèdes qui gomment au plus vite sa maladie, il sera catalogué mauvais toubib et son impatient ira consulter un confrère plus compréhensif. Vous connaissez peut-être l'histoire du brave gars qui se promène sur les Champs-Élysées et voit un de ses potes attablé à la terrasse d'un café, avec devant lui un verre d'eau minérale.

« Comment, toi, tu bois de l'eau ?

— Hé oui, je suis malade et mon médecin m'interdit toute boisson autre que de l'eau.

— Et ton cigare ?

— Tabac interdit, lui aussi !

— Et les filles ?

— Pareil...

— Mon pauvre vieux, tu dois être bien malade, en effet. »

Huit jours plus tard, le même entre dans une boîte de nuit à Pigalle et voit son ami malade attablé devant une bouteille de champagne, une jolie fille sur les genoux et un impressionnant havane au bec.

« Tu es déjà guéri ?

— Non. J'ai changé de médecin ! »

Pour revenir à la médecine ayurvédique, celle-ci, en présence d'une maladie, tente de remonter le courant des causes successives jusqu'à la source, c'est-à-dire de l'aboiement jusqu'à la queue du chien. Alors seulement elle se préoccupe d'éliminer la véritable cause pour vraiment éradiquer le mal. En procédant ainsi, en pistant les maladies, les médecins ayurvédiques ont constaté qu'elles les amenaient

invariablement à l'intestin et que cette source, commune à toutes les maladies, c'était amadosha. Le docteur Mayr, de son côté, est arrivé à la même conclusion, mais en regardant par l'autre bout de la lorgnette : en présence d'un patient, sans tenir compte des maladies dont celui-ci se plaignait, il commençait par lui décroasser le tube digestif. Alors, et dans la mesure où l'assainissement progressait, il constatait que les maladies dont le patient se plaignait régressaient, puis s'effaçaient, pour ne plus réapparaître ! Deux démarches, l'ayurvéda et Mayr, pourtant bien séparées dans le temps et l'espace, qui aboutissent à une conclusion identique : la cause unique des maladies – donc aussi du vieillissement – se trouve dans l'intestin, pardon, dans le tube digestif tout entier.

En fonction de quoi, le menu du présent chapitre est partagé logiquement en trois parties :

- 1) démonter le mécanisme insidieux de l'engrassement progressif, donc de l'empoisonnement du corps par les toxines produites dans l'intestin ;
- 2) faire la connaissance de la vie secrète, normale, du tube digestif, ce méconnu ;
- 3) le plus important, partant de là, déterminer la cure d'attaque initiale de « 2 x 7 jours pour commencer à rajeunir ».

## Le monde du silence

Le « monde du silence », cher au Commandant Cousteau, n'est pas aussi silencieux qu'il n'y paraît. En fait, les océans bourdonnent des sons les plus divers, émis par tous les peuples de la mer, poissons et mammifères marins. Les marsouins, dauphins et autres mammifères marins sont très intelligents mais surtout très bavards, comme les humains. Mais le vrai monde du silence, celui dont nous allons nous occuper aujourd'hui, c'est notre ventre.

Peu d'organes sont aussi silencieux, aussi discrets, aussi patients

que notre tube digestif. Il endure nos erreurs pendant des années, voire des dizaines d'années, sans se plaindre, en faisant tout son possible pour limiter les dégâts. Et c'est peut-être dommage, car nous persévérons dans nos erreurs, dont nous ignorons les conséquences lointaines.

## Une tragédie en quatre actes

Le premier acte se déroule en coulisse. Tout d'abord, le tube digestif, et notamment l'intestin grêle, lutte vaillamment pour neutraliser nos erreurs – nous verrons lesquelles par la suite – et y réussit vaille que vaille pendant des années. Mais, trop c'est trop. Peu à peu la fatigue le gagne et il devient hypotonique, c'est-à-dire affaibli, distendu. La digestion des aliments, la « cuisson » diraient les ayurvédiques, se ralentit et, de ce fait, devient imparfaite. Une partie seulement des aliments est absorbée, ce qui ne serait en soi pas trop grave vu que, de toute façon, nous mangeons trop. Ce qui est plus dramatique, c'est que la partie « non cuite » traîne dans l'intestin et trouve des amateurs : elle est attaquée et décomposée par des bactéries indésirables (alors que l'intestin grêle devrait être stérile sur sa plus grande longueur). En guise de remerciement, elles fabriquent allégrement des toxines qui irritent d'abord le tube digestif lui-même.

Le deuxième acte se déroule dans l'intestin fatigué et devenu atone qui se distend et où les restes non digérés de plusieurs repas y traînent et fermentent. Progressivement l'atonie gagne les autres segments du système digestif en aval et en amont, c'est-à-dire l'estomac mais aussi le gros intestin. Résultat, le tube digestif qui devrait toujours être propre, s'encrasse. Distendu, alourdi par les aliments qui y traînent, il se déforme, quitte sa place naturelle, en un mot il se ptôse. L'estomac se déforme, devient une poche qui ne se vide jamais totalement, où fermentent en permanence de vieux « jus » peu ragoûtants. Puis,

l'estomac descend d'un cran et l'intestin grêle l'imite. Le côlon transverse suit le mouvement et ainsi l'ensemble du tube digestif chute vers le fond du bassin. C'est déjà grave, car les organes, quels qu'ils soient, ne peuvent fonctionner correctement, donc nous garder en bonne santé et conserver notre jeunesse, qu'à leur place exacte et s'ils ont leur forme correcte ce qui devrait être la normale.

## Les amadoshas

Le troisième acte – nous sommes déjà en plein drame, mais la victime l'ignore encore – c'est l'aggravation inévitable de la situation, les causes restant les mêmes, un cercle vicieux s'est installé. À l'état normal, notre gros intestin abrite une population bactérienne avec laquelle nous vivons en bonne entente.

En échange du gîte et du couvert, ils dégradent des déchets non assimilables – la cellulose, par exemple – et nous synthétisent des vitamines du groupe B, que le corps est incapable de fabriquer lui-même. Ces bactéries, ces « krimis » de l'ayurveda, nous sont donc bien utiles tant qu'elles sont normales. Ce sont les colibacilles, bactéries inoffensives dans le côlon, dangereuses ailleurs. C'est pour empêcher leur passage, donc leur reflux dans l'intestin grêle, que la nature a prévu un « sas », lequel devient perméable en cas d'atonie du système digestif.

Ces bactéries, ayant traversé ce goulot, colonisent peu à peu tout l'intestin grêle, où elles trouvent un milieu nutritif riche. Elles pullulent et produisent, nous le savons, des fermentations et des putréfactions, donc des toxines. Nous transportons ainsi en nous un alambic qui distille en permanence des toxiques endogènes.

## L'incendie

Maintenant, c'est parti pour la gloire ! Les muqueuses intestinales irritées, distendues, deviennent le siège d'inflammations, plus particulièrement aux « virages » et ce n'est certainement pas un hasard si ces endroits-là sont statistiquement « privilégiés » par la plus forte proportion de cancers : voir l'illustration ci-dessous.

## Localisation des cas de cancer (sur 41 779 cas)

Avec comme conséquences, au niveau du tube digestif : appendicites, constipation ou diarrhées, parfois en alternance, hémorroïdes, pour ne parler que des plus manifestes. Car maintenant le tube digestif commence à se plaindre à haute voix, à aboyer !

De là, les perturbations vont progressivement s'étendre à tout l'organisme qui se flétrira au fur et à mesure, donc vieillira prématurément. Énumérer toutes les conséquences négatives ? Impossible, elles sont... innombrables, hélas ! L'Intelligence supérieure du corps, de son côté, ne reste pas inactive, en ce sens que toutes les réactions décrites sont toujours un moindre mal.

À défaut d'une nomenclature exhaustive, je vous propose de suivre l'insidieux parcours des toxines, qui attaquent le corps par deux voies privilégiées : l'une, via le système nerveux d'abord, l'autre, via la voie de la circulation sanguine et lymphatique ensuite.

## Le système nerveux

Le tube digestif est très richement innervé, aussi n'est-il pas surprenant que les situations anormales que sont les productions d'amadoshas soient irritantes. Le système nerveux de la vie végétative est une unité et les répercussions se font sentir à l'ensemble de l'être humain. Au niveau de la conscience, la victime – car c'est bien ainsi qu'il faut la désigner – ne se sent pas en forme, dort mal, a une impression de lourdeur, un manque d'entrain, est irritable, de mauvaise humeur, a des maux de tête sans cause apparente.

D'autres effets sont plus localisés, plus accentués aussi, citons : les contractures musculaires douloureuses y compris les lombalgies tenaces, résistant à tous les traitements classiques, massages, rayons infrarouges, manipulations vertébrales, etc. sans parler des diverses pommades révulsives n'ayant que peu ou pas d'effets ou ne procurant qu'un soulagement temporaire, puisque la cause profonde est inconnue, méconnue, donc non soignée. Ces douleurs peuvent se propager aux hanches, aux cuisses et même suivre une partie du trajet du nerf sciatique.

Des adeptes du yoga ayant suivi les indications, données notamment aux stages d'été, dont le tube digestif s'est progressivement assaini, ont eu l'heureuse surprise de voir, par exemple, disparaître des douleurs musculaires qu'ils ressentaient même en pratiquant les

postures. (Asanas qu'ils prennent avec une étonnante facilité d'ailleurs depuis qu'ils respectent leur tube digestif et se détoxiquent !). Ils ont aussi constaté l'effacement progressif de douleurs ligamentaires. Cela ne surprendra pas les acupuncteurs qui savent que les perturbations en profondeur trouvent leur écho en surface.

Pourtant, l'acupuncture à elle seule n'est pas en mesure de guérir réellement ces personnes, pour la raison bien simple qu'aussi longtemps que les toxines sont produites, elles se répandent dans l'ensemble du corps et leurs ravages continuent parce que la cause occulte subsiste. Les thérapies et remèdes, même naturels et éprouvés, comme l'acupuncture, ne peuvent guère que soulager plus ou moins passagèrement.

## La peau

Les répercussions néfastes des amadoshas via le système nerveux sont particulièrement visibles au niveau de la peau. Il est superflu d'épiloguer ici sur le(s) rôle(s) de la peau qui est – air connu – infiniment plus qu'un simple revêtement protecteur ou un « emballage-cadeau ».

C'est un organe à part entière, un des plus volumineux du corps, aux très nombreuses fonctions. Pour évaluer son importance vitale, il suffit de penser aux grands brûlés qui meurent si on ne parvient pas à reconstituer leur peau ou à leur en greffer. L'expression « sauver sa peau » pour dire « sauver sa vie » peut et doit être prise au sens littéral.

La peau est un véritable baromètre, un réactif infallible et ultrasensible aux variations de notre état de santé. Elle étale aussi au grand jour notre état de jeunesse ou de sénilité physique.

Organe très complexe, aux multiples fonctions, dont notamment celle d'être notre première frontière et première ligne de défense contre l'univers extérieur souvent hostile ou dangereux, elle dispose de très nombreux récepteurs sensoriels (sensibles au chaud, au froid, à la douleur), d'où son rapport privilégié avec le système nerveux tout entier. Mais pour notre usage d'aujourd'hui, je vous propose de nous contenter d'un schéma tellement simplifié qui, s'il se situe à la limite de la caricature, a le mérite de nous faire comprendre la nature intime des

phénomènes. Alors, je me représente ma peau comme un tapis de feutre constitué d'innombrables fibres (musculaires et conjonctives), recouvert d'une mince couche protectrice externe faites de cellules-fibres kératinisées.

Quand la peau est jeune, donc à l'état normal, elles sont élastiques et ont un tonus normal. En plus, ma peau-tapis est imprégnée comme une éponge de liquides nutritifs apportés par le sang.

La peau jeune et saine est lisse, ferme, et son teint (chez les Européens) rose : cf. la peau des bébés et des tout jeunes enfants. Tant qu'elle est bien irriguée, donc bien nourrie, par un sang vierge de toxines, tout va bien, elle conserve son aspect et son élasticité, elle reste jeune et belle. Madame, n'enviez-vous pas les serpents qui se débarrassent périodiquement de leur vieille peau pour faire peau neuve : un peeling intégral ? Si nous pouvions en faire autant ! Eh bien, sans que nous en soyons vraiment conscients, nous « pelons » réellement tout le temps : chaque jour nous perdons des milliards de cellules cutanées, mortes. Mais l'activité, l'intensité de ce peeling naturel dépend du bon état d'irrigation et de nutrition de la peau-tapis sous-jacente. Résultat : même sans soins particuliers, autres qu'un lavage à l'eau claire, cette peau ne sera jamais grasse ni sèche, elle restera bien hydratée, et sera toujours propre naturellement, par autonettoyage constitué par le renouvellement constant suite à cette desquamation permanente. Un peu comme si la peinture laquée de ma voiture perdait chaque jour une mince pellicule extérieure qui repousserait par-dessous ! Ma voiture serait toujours propre et d'aspect neuf, donc jeune... Ou comme ces blocs-calendriers dont on arrache une feuille chaque jour, remplacée par la neuve qui se trouvait dessous.

## Comment la peau vieillit-elle ?

J'ai écrit que c'est d'abord via le système nerveux que les

amadoshas nous vieillissent. Alors, pour ma peau-tapis de feutre, comment cela se passe-t-il ?

Avant de décrire tout cela, il faut clarifier brièvement une notion dont nous parlerons en détail plus tard, notion capitale pour saisir le processus de rajeunissement : le tonus correct, ou orthotonus, c'est-à-dire la tension correcte des fibres de la peau. Quand le tonus de toutes les fibres du « feutre » est correct, c'est-à-dire qu'elles ne sont ni distendues ni sur-tendues, la peau moule le corps comme une combinaison de plongée bien ajustée, pour reprendre une image déjà utilisée. Ce tonus correct dépend de l'état de santé global du corps mais surtout du système nerveux. La muqueuse du tube digestif est, en quelque sorte, aussi une « peau », une frontière en relation avec la nourriture, qui est encore le monde extérieur. Si des amadoshas la rendent atone, son manque de tonus (ou son hypertonus, selon le cas) se répercutera inéluctablement au niveau de la peau, les deux étant en étroite relation.

La peau réagit vite, souvent instantanément, aux modifications du système nerveux, y compris aux excitations psychiques, émotionnelles. C'est ainsi que j'ai encore connu l'époque, bien révolue, où les jeunes filles rougissaient. Pour peu qu'un regard masculin se posât sur elles avec un brin d'insistance, hop ! elles vous piquaient de ces fards... De nos jours, ce seraient plutôt les hommes qui rougiraient ! Autre situation : on reçoit une mauvaise nouvelle, aussitôt on blêmit. Si on se fâche, on en devient rouge de colère, etc. Ceci ne concerne guère que la circulation sanguine, direz-vous avec raison, mais celle-ci est réglée par le système nerveux. Une surexcitation permanente ou, au contraire, une atonie du système nerveux central ou de l'appareil digestif influence fatalement et aussitôt l'ensemble du système nerveux, donc aussi la peau.

**La peau poubelle**

Autre phénomène concernant la peau : l'action directe des toxines charriées par le sang. Quand les organes purificateurs, c'est-à-dire nos autres émonctoires (foie, reins, poumons), sont débordés et n'arrivent plus à neutraliser ou à évacuer toutes les toxines, le corps les refoule vers la peau. Pourquoi ? Agit-il comme une femme de ménage négligente qui, discrètement, soulève le coin du tapis du salon et y pousse, d'un coup de balai complice, les poussières qu'elle a la flemme de ramasser ? Ou est-ce parce que le corps espère que la peau les éliminera, car elle aussi est un émonctoire ?

Toujours est-il que, dans les trois quarts des cas, la peau s'infiltré de graisse et de déchets (la cellulite, notamment, ce n'est guère que cela en somme). Conséquences : moins bien irriguée, elle s'alourdit et l'hypotonie de l'intestin la gagnant, tout l'aspect extérieur du corps va changer, en moins bien, hélas.

D'une part, la peau-combinaison-de-plongée devient pesante, de plus en plus d'ailleurs et, en outre, elle devient flasque parce que ses cellules de collagène et ses fibres élastiques perdent leur tonus et se distendent.

Le visage se surcharge et s'arrondit progressivement, les joues qui acquièrent une consistance gélatineuse, deviennent flasques. Le relief du masque s'empâte, le visage se bouffit. Quand la peau a son tonus normal, même en penchant la tête en l'avant, il ne se forme pas de double menton parce qu'elle adhère toujours fermement et épouse les contours de l'ossature de la tête. Quand elle perd son tonus et se gonfle, on « s'orne » d'un double ou triple menton, le cou s'épaissit et sa frontière avec la mâchoire inférieure tend à disparaître au point que cela finit en « cou de taureau ».

La peau du visage, mal irriguée, encombrée de toxines, manquant de tonus, voit ses pores se distendre. Apparaissent alors les comédons, notamment et des éruptions. Cette peau grasse, malsaine et, il faut le dire, laide, se salit vite malgré tous les savons ou produits cosmétiques utilisés. Le teint devient couperosé, cyanosé, grisâtre ou jaunâtre : tout

cela provient en ligne droite d'un feu digestif, d'un kayāgni insuffisamment actif, avec production de toxines.

## Sur le reste du corps

C'est le visage qui est aux premières loges, si l'on peut dire, mais la peau du reste du corps n'est pas épargnée, on s'en doute.

Des bourrelets apparaissent maintenant à la base du cou et des plis se forment quand on tourne la tête, sans parler des mentons évoqués ci-dessus ! Les bras en surcharge deviennent de plus en plus cylindriques, les mains, gentiment potelées au début, s'empâtent progressivement, les doigts boudinent. La beauté et la fermeté des seins de la femme jeune et saine dépendent pour l'essentiel du bon tonus de la peau. Grâce à quoi leurs hémisphères bien galbés garnissent et décoorent le pull, sans devoir dire « merci » au soutien-gorge. Mais que le tonus vienne à baisser, que la peau s'alourdisse de surcharges toxiques et de graisse de dépôt, les voilà qui s'affaissent et le soutien-gorge n'est guère qu'un faiseur d'illusions !

Cela explique aussi pourquoi les remèdes-miracles prônés par les marchands de crèmes pour « raffermir » ou « former » les seins sont sans véritable efficacité pratique puisque la cause, encore une fois, n'est pas éliminée. Même les gadgets à jets tournants d'eau froide qui pourraient tonifier une peau en bon état, ne sont guère à même de donner des résultats tangibles et durables tant qu'on n'assainit pas le tube digestif.

Et maintenant, épargnez-moi autant que je vous épargnerai la

description du reste, c'est-à-dire le tronc ouatiné, les plis de la peau du dos, le ventre au nombril de plus en plus profond, les jambes empâtées, pour en venir à l'autre type de modification toxique, la peau spastique.

## La peau spastique

Dans ce cas, au contraire de la perte de tonus qui rend les tissus flasques et mollasses, l'intestin spastique, engendre le ventre creux, baptisé par le docteur Mayr « ventre-en-barquette », surtend les fibres de la peau-feutre. Trop tendue, elle rend le visage osseux. Mal nourrie, elle mincit peu à peu et au fil des ans finit par se rider, se parcheminer et enfin s'atrophier, se ratatiner, pour aboutir au stade ultime, pratiquement irréversible qui fait ressembler à ET ! Et tout cela engendre les divers types de facies spastica catalogués par le docteur Mayr.

La peau du visage et du reste du corps ne fait d'ailleurs que refléter l'état de malnutrition et d'intoxication, dû à une mauvaise assimilation, résultant elle-même d'une irritation inflammatoire chronique de la muqueuse intestinale. Cette réaction spastique produit des effets en sens contraire de ceux décrits ci-dessus, au point qu'il suffit d'inverser la description. Résultats opposés, certes, mais cause unique, donc traitement sinon uniforme du moins visant le même objectif : assainir le tube digestif.

## Les cheveux

Les méfaits des toxines endogènes, donc engendrées à l'intérieur de notre propre corps, provenant du tube digestif, n'épargnent rien, pas même les cheveux.

Les cheveux sains sont lisses, brillants, élastiques, bien colorés, gonflants, légèrement ondulés et se peignent facilement. Le cuir chevelu n'est ni gras ni sec, tout cela parce que le sang et la lymphe qui le nourrissent ne charrient pas de toxines.

Les cheveux gras viennent d'une surproduction de sébum résultant d'une surexcitation toxique des glandes sébacées, mais aussi les cheveux trop secs et les pellicules. Les cheveux cassants, raides, fourchus (sauf s'il s'agit de conséquences de mauvais traitements des cheveux avec des produits cosmétiques agressifs, par exemple shampooings aux détergents) mats, etc. proviennent de ce que la papille nourricière ne reçoit qu'un sang épais, appauvri, toxique. Quant au spasme des capillaires du cuir chevelu, il réduit encore l'afflux de sang, souvent mal oxygéné d'ailleurs, ce qui n'arrange pas les choses. L'état des cheveux est très révélateur de l'état général, celui du tube digestif en particulier.

On me dira que l'anxiété, les peurs, etc. peuvent influencer les cheveux (ceux de Marie Antoinette ont, paraît-il, blanchi en une nuit), c'est vrai, mais nous savons aussi que les personnes fort atteintes au

tube digestif en deviennent trop nerveuses, dépressives et anxieuses, toutes situations anxiogènes comme on dit en jargon de psychologue, restant égales.

Il faudrait en plus énumérer les conséquences sur l'état des ongles, des dents et des gencives, des muqueuses du nez, mais j'arrête pour l'instant cette énumération, un peu déprimante, des divers stigmates extérieurs pour en arriver aux conséquences intérieures.

Ne vous laissez toutefois pas trop impressionner par ce qui précède – ni par ce qui va suivre d'ailleurs –, car tous ces symptômes sont soit totalement, soit au moins en grande partie réversibles et, dès aujourd'hui, vous pourrez commencer votre programme de « 2 x 7 » jours pour rajeunir.

## Via le sang

Une bonne partie des effets néfastes énumérés jusqu'ici, outre la composante nerveuse, sont déjà provoqués par l'altération du sang.

Pour mieux comprendre l'importance de notre intestin, observons les plantes. Bien sûr, elles ont besoin d'air, de lumière, d'eau, mais elles se nourrissent à partir de leurs racines. Si le sol est trop pauvre, trop acide, ou trop alcalin, la plante poussera mal, sera chétive, ses feuilles seront flasques, atones, etc. Or, l'être humain est à la fois un aquarium ambulante et une plante qui marche ! Ses racines, ce sont les innombrables villosités intestinales (voir plus loin) qui plongent dans notre terre nourricière, c'est-à-dire les aliments en cours d'élaboration dans notre tube digestif ! L'intestin, c'est aussi la cuisine communautaire de notre république cellulaire.

Nos nombreuses erreurs de vie, notamment alimentaires, que nous aurons encore l'occasion de détailler, font que le corps n'est plus en mesure de se fabriquer une muqueuse intestinale saine. La muqueuse, malade à cause des poisons produits par les bactéries indésirables, devient beaucoup plus perméable aux toxines engendrées par les fermentations intestinales. C'est exact, ici aussi la nature a prévu de solides lignes de défense.

La première de celles-ci, c'est le foie, vers lequel converge et à travers lequel transite tout ce que l'intestin absorbe. C'est un

laboratoire extraordinaire où l'Intelligence cosmique se manifeste d'une façon éclatante. Il est capable de neutraliser des toxines fort diverses. C'est donc lui qui encaisse la première vague d'attaque et il se défend bien, merci à lui ! Voilà pourquoi les erreurs de vie peuvent sembler impunies pendant de longues années. Mais il a déjà fort à faire avec les poisons que je qualifie de « normaux », ceux qu'on produit inévitablement en vivant. En plus de cette tâche qu'il accomplit allégrement, tout comme les reins, on lui impose des travaux supplémentaires non prévus : alcool en plus ou moins grande quantité, chocolat, abus de graisses qui plus est de mauvaise qualité, tabac, pour ne citer que ces quelques exemples. Ajoutez-y tous les poisons que nous prodigue la civilisation et que nous ingérons d'une manière ou d'une autre : gaz d'échappement des autos, pollution de l'air par l'industrie, pesticides, additifs divers dans la nourriture, etc.

Si, par-dessus le marché, il doit encore faire face à une surcharge due à l'afflux de toxines venant de l'intestin, malgré son intelligence et sa bonne volonté, il se surmène, s'épuise et son potentiel antitoxique devient de plus en plus réduit. Et on finit par l'endommager. Le foie est un organe en fin de compte plus vital que le cœur qu'on pourrait, à la limite, remplacer par une pompe : on travaille à la fabrication d'un tel cœur-robot artificiel. Les chirurgiens ont récemment réussi à greffer un foie humain, mais je ne risque pas grand-chose en prédisant qu'un foie artificiel n'est pas réalisable, même dans un avenir très lointain. Coïncidence ou plus, entre le foie et la vie ? Constatons que nous avons, en anglais, liver, le foie, et to live, vivre, en allemand, Leber (le vivant) et Leben, vivre, qu'on retrouve aussi en néerlandais : lever (foie) et leven (vivre). Quoi qu'il en soit, coïncidence ou non, le foie est un organe absolument vital.

Une remarque importante : il est établi que dans tous les cas de cancer, l'apparition de celui-ci a toujours été précédée par un foie endommagé et ce depuis longtemps. À méditer... Après les mesures d'urgence du programme des 2 x 7 jours, nous aurons l'occasion de

reparler du foie et de son rôle dans l'apparition ou, au contraire, dans la prévention du cancer.

## La deuxième ligne de défense

À la NASA, on pratique la politique de la ceinture plus les bretelles, pour être certain de ne pas perdre son pantalon ! C'est-à-dire que dans les engins de l'espace, on double ou on triple les sécurités. Le corps n'a pas attendu les fusées spatiales pour procéder de même.

S'il se trouve envahi de toxines auxquelles le foie ne peut faire face tout seul, en cas d'absolue nécessité, une deuxième ligne est prévue, en l'occurrence les poumons. Le sang qui quitte le foie, transite par le cœur puis est injecté dans les poumons qui ont, eux aussi, un potentiel antitoxique.

Certaines toxines peuvent être fixées par les poumons, mais à la longue ceux-ci s'altèrent aussi. Cela se manifeste par une production accrue de mucosités, surtout si on a tendance à être bronchiteux, et cela peut gagner toutes les voies respiratoires, le nez inclus ainsi que les sinus. Bon nombre de maladies de l'appareil respiratoire n'ont pas d'autre origine.

Mais les poumons ne sont pas un filtre total. Ils laissent passer bien des toxines qui n'ont pas été neutralisées par le foie et c'est ainsi qu'un sang toxique envahit peu à peu le corps.

## L'invasion totale progressive

Ici, je me vois obligé de reparler de la peau. Elle aussi est en mesure d'évacuer des toxines par l'intermédiaire de la transpiration qui, normalement, devrait être inodore. Chez les personnes fort surchargées de toxines, la peau sue anormalement et dégage une mauvaise odeur, ainsi que la bouche d'ailleurs.

Quand tout cela ne suffit pas, quand l'état toxique se généralise et surtout quand il perdure, l'organisme doit pratiquer la politique du moindre mal. Ne pouvant pas éliminer les déchets, il va essayer de les stocker où ils nuiront le moins possible. Il va en charger les organes les moins vitaux d'abord. Pour épargner – tant que faire se peut – les organes les plus vitaux, c'est-à-dire le cœur, le système nerveux central, les glandes endocrines, les organes producteurs du sang, il va fixer les déchets non évacués dans les muscles, les ligaments, les articulations, le tissu conjonctif.

Moyennant quoi, apparaîtront toutes les arthrites et arthroses, les rhumatismes, y compris le rhumatisme articulaire évolutif, toutes des maladies qui, outre les misères humaines qu'elles entraînent, coûtent fort cher à la communauté sous la forme de déficits de la Sécurité sociale, l'une des plaies de nos sociétés industrielles.

Je pourrais poursuivre encore pendant bien des pages cette énumération, aussi lassante que désolante. Démontrer comment cette

auto-intoxication, partie de l'intestin, finit par déboucher sur des maladies réputées incurables, telle la sclérose en plaques, qui n'est peut-être pas si incurable qu'on le prétend : cf. le livre *La sclérose en plaques est guérissable* par le docteur Kousmine<sup>1</sup>. À force d'agresser l'organisme, de le surcharger de toxines, on crée un état précancéreux qui finit, heureusement pas chez tout le monde, mais chez un nombre croissant de personnes quand même, à faire naître vraiment le cancer si redouté.

## Je me présente : « intestin »

Mon intestin et moi nous nous connaissons peu et mal : normal, on a oublié de nous présenter l'un à l'autre. Alors, il est urgent de combler cette lacune puisque nous sommes bien forcés de vivre ensemble, en symbiose. Ce long serpent d'environ huit mètres se tortille entre ma bouche et... la sortie, a sa petite vie privée, secrète, mais sans lui je ne serais pas et réciproquement que ferait-il si je n'étais pas là pour le remplir en temps utile ? Nous avons donc intérêt à bien nous entendre !

À propos, ne croyez pas que cette personnification du tube digestif soit une simple prosopopée, une figure de style destinée à mieux faire passer un exposé sur la physiologie de l'intestin. Non, car pour comprendre mon intestin, je dois, certes, le penser comme une structure dotée d'une certaine autonomie, mais surtout m'imprégner du fait qu'il est vivant, conscient et intelligent. Ce n'est pas un robot : très intelligent, il est fort sensible, notamment à mes émotions, positives autant que négatives. Si je suis bien détendu, il le sent, en est heureux et travaille bien. Si je suis sous le coup d'une forte émotion négative, il peut réagir au point de se bloquer. De plus, croire, par exemple, que seule ma bouche est douée de sens gustatif est une erreur. Sur tout son parcours, mon intestin goûte les aliments, les apprécie ou non. Ah, s'il pouvait me donner son avis quand j'introduis certains mélanges, le

pauvre protesterait d'avance et m'éviterait bien des erreurs, donc des misères.

Maintenant, c'est moi qui décide de ce que j'ingurgite, après quoi il se débrouille le mieux possible, ou plutôt le moins mal possible. Quand c'est vraiment incompatible, il proteste, par exemple en renvoyant la marchandise, mais c'est déjà fort tard. Sur ce sujet, Roland Magdane a créé un sketch dont on se contente de rire mais qu'on ferait bien de prendre au sérieux...

Chacun s'en doute : le tube digestif est une usine chimique ultracomplexe mais s'il s'agissait seulement d'en décrire l'anatomie et la physiologie, on pourrait s'en dispenser car il existe d'excellents livres qu'il suffit de consulter. Ce que je propose de faire ensemble, c'est tout simplement d'essayer de bien le comprendre ce qui est presque synonyme de bien s'entendre.

D'ailleurs, pour bien le comprendre, il ne faut pas être très calé en anatomie et en physiologie, je dirais même au contraire, car si on étudie ces deux branches trop en détail, il arrive parfois qu'à force de tout savoir à propos des feuilles, on finisse par oublier l'arbre, par ne plus le voir et même à ne pas voir la forêt !

## Un schéma à retenir

Je comprendrai mieux mon tube digestif et ses problèmes – qui deviennent toujours les miens –, en me le représentant comme un long tuyau composé, en gros, de deux couches. La première, l'extérieure, c'est du muscle capable de se contracter puissamment. L'intérieure est tapissée d'une muqueuse fine et délicate, qui, selon les besoins, sécrète en abondance les divers sucs digestifs ou, au contraire, absorbe les aliments digérés. Ces deux couches sont très riches en terminaisons nerveuses qui dirigent et contrôlent les transformations complexes qui s'y effectuent. Mentionnons aussi, pour mémoire, les vaisseaux sanguins.

À mesure que les aliments sont transformés, ou « cuits » pour utiliser l'expression ayurvédique, ils progressent dans le tube-serpent grâce à ses mouvements de reptation sur place, c'est-à-dire son péristaltisme. Alors, pour organiser rationnellement son boulot, il s'est compartimenté en segments spécialisés. Pour délimiter ceux-ci, la tunique musculaire se resserre en forme d'anneaux, ou sphincters, aux endroits stratégiques.

C'est ainsi qu'un sas sépare la bouche de l'œsophage, tandis que deux anneaux (un à l'entrée, l'autre à la sortie) isolent l'estomac qui n'est guère qu'un bout du tube élargi en forme de poche. Quand le clapet « sortie » de l'estomac s'ouvre, les aliments débouchent dans un

segment relativement court, le duodénum (littéralement « douze doigts »), qui présente une particularité. En effet, je sais que mon système digestif sécrète des sucs, souvent en grande quantité. Ainsi, mes glandes salivaires produisent environ un litre et demi (!) de salive par jour. Dans le duodénum, mon tube digestif « goûte » les aliments et en fonction de leur composition, réclame les sucs appropriés. Mais au lieu que ce soit la muqueuse elle-même qui les sécrète, il s'est formé deux glandes spécialisées, le foie et le pancréas.

Quand les aliments, déjà bien dégradés à cet endroit, ont été aspergés et mélangés aux sucs convenables, bile et suc pancréatique, ils passent dans la partie la plus longue, la plus étroite, l'intestin grêle, qui « fait » plusieurs mètres. À la sortie de celui-ci, un autre clapet l'isole du segment spécialisé suivant, le cæcum plus le gros intestin qui, lui, ressemble à un gros boudin : voir l'illustration ci-contre. Un nouveau sas-sphincter le sépare alors du rectum et, enfin, au bout de l'ampoule rectale, il y a un double sas-verrou, les sphincters anaux.

Ainsi mon tube-serpent, quoique étant une unité fonctionnelle indivisible, est subdivisé en segments spécialisés. Il est très important de retenir que chaque segment « travaille » la nourriture et quand elle est prête, la passe au suivant, et ainsi de suite jusqu'à la sortie ! On s'est émerveillé quand l'homme a inventé le travail à la chaîne qui rationalise et accélère la production, quitte à déchanter ensuite : *cf. Les Temps modernes de Chaplin...* En réalité, le corps applique ce principe depuis des millions d'années, notamment dans le tube digestif qui est une chaîne de fabrication continue divisée en plusieurs « ateliers ».

## On mange d'abord avec les yeux

Quelqu'un – j'ai oublié qui, mais c'est sans importance – a dit qu'il fallait manger comme si notre vie en dépendait ! Manger c'est important. Et on commence par manger avec les yeux et avec l'odorat. Premier contrôle : informé par les yeux qu'une nourriture se présente, le cerveau consulte le catalogue qu'il garde en mémoire. S'il « connaît » cet aliment et le juge appétissant, il en informe tout le tube digestif qui se prépare déjà.

Deuxième contrôle : le fumet qui chatouille voluptueusement les narines confirme le premier verdict et informe aussitôt les glandes salivaires qui, elles aussi en fonction des informations mises en mémoire des expériences précédentes, préparent la salive adéquate. Pour « moi », la salive c'est de la salive. Pas pour l'intelligence du corps qui prépare toujours une salive sur mesure ! Pour le pain elle sera tout autre que pour la salade ou une pomme.

Bref, toute l'équipe est alertée. Et maintenant, une notion essentielle, d'autant plus méconnue d'ailleurs qu'elle est capitale : chaque « atelier » de la chaîne de fabrication n'envoie le bol à l'atelier suivant que quand il a entièrement terminé son boulot. Qui plus est, il le prépare en fonction du travail du suivant pour lui faciliter la tâche... Pas d'égoïsme !

## Une règle, la coopération absolue

Les issues, les sphincters, ne s'ouvrent donc que quand tout est prêt pour le segment suivant. Je reprends l'image de l'installation électrique où les disjoncteurs empêchent toute surcharge dangereuse. D'une façon un peu similaire, l'intelligence du corps a inventé des réflexes-disjoncteurs de sécurité. Dans la bouche la nature a prévu un premier réflexe de sécurité, le réflexe de déglutition qui empêche d'avaler, donc d'envoyer à l'atelier-estomac, une nourriture insuffisamment préparée. Au niveau de l'estomac, pour éviter de le surcharger, l'intelligence du tube digestif l'a pourvu du réflexe de satiété qui coupe aussitôt toute envie d'avaler ne serait-ce qu'une bouchée de trop dépassant la quantité optimale pouvant y être traitée correctement. Si d'aventure elle était dépassée, grâce au réflexe de régurgitation l'excédent serait vomi sans effort (le dictionnaire le précise, j'ai vérifié). C'est d'ailleurs ce que font tous les bébés, chez qui ces réflexes sont intacts.

Hélas ! là aussi nous avons appris à tricher. Restons dans le domaine électrique : quand un fusible est grillé, on le fraude en le pontant avec du fil de cuivre. Nous avons si souvent court-circuité nos réflexes qu'ils se sont estompés, qu'ils ont fini par renoncer. C'est ainsi que l'homme (civilisé, ou du moins prétendu tel) est capable d'avaler tout rond une nourriture mal mastiquée, capable aussi de bouffer à s'en distendre l'estomac. Déjà ces deux erreurs, à elles seules, perturbent le

jeu digestif et produisent amadosha avec les tristes conséquences connues.

## L'autonettoyage

Encore un petit effort d'attention et nous en arriverons aux règles d'or du tube digestif puis – enfin – au programme 2 x 7 !

C'est dans l'œuvre du docteur Mayr – et chez lui seul – que j'ai découvert la notion aussi évidente qu'ignorée de l'obligatoire autonettoyage quotidien du tube digestif. Ignorée et surtout non respectée. À propos, pourquoi les yogis n'en parlent-ils pas ?

L'ignoraient-ils, eux aussi ? La réponse est qu'en respectant les règles relatives à l'art de manger (voir plus loin) et à la quantité de nourriture à prendre, ils excluent automatiquement les problèmes.

Règle : réserver la moitié de l'estomac à la nourriture solide, un quart aux liquides, le reste étant rempli d'air. On retrouve cette règle dans tous les traités classiques.

Voyons d'abord l'autonettoyage. Tout comme la ménagère fait la vaisselle et remet sa cuisine en ordre après chaque repas, de même chaque segment du tube digestif s'autonettoie après la digestion et refait le plein des sucs digestifs en vue du suivant. Mais en plus, quotidiennement, il doit restaurer (au sens « réparateur » du terme) ses délicates muqueuses et aussi se reposer.

L'autonettoyage commence à la bouche. Le docteur Mayr fait remarquer qu'après un repas, « la salive spéciale-nettoyage sécrétée fait la vaisselle ». En plus – le tout en une seule opération –, elle désinfecte

la bouche et reconstitue l'émail des dents ! Résultat : très peu de temps après avoir mangé des aliments même au goût très prononcé, la bouche normale ne présente plus de trace d'odeur.

C'est grâce à cet autonettoyage que les animaux ainsi que l'homme naturel, en mangeant les aliments qu'ils trouvent autour d'eux et en les consommant tels quels, se passent fort bien de brosses à dents, de dentifrices, etc.

Nous n'avons pas vraiment perdu cette faculté, mais notre nourriture cuite et molle nous oblige à utiliser des artifices.

Il en va de même pour l'estomac normal, mais s'il est ptosé (j'ai parlé des vieux jus qui y traînent), il se trouve dans l'impossibilité de s'autonettoyer. Nous verrons plus tard comment remédier à cela.

Entre-temps, il est essentiel d'appliquer la règle : il faut au moins une fois par vingt-quatre heures que l'intestin ait l'occasion de se restaurer, de réparer sa muqueuse, de se reposer. Et ce travail de restauration doit se faire pendant qu'on restaure le reste de l'organisme, donc pendant le sommeil. Quand « je » dors, « je » me repose mais cela ne signifie pas du tout que mon corps soit inactif. Le lit, c'est la cale sèche pour le corps et l'esprit. L'organisme met le repos nocturne à profit pour retaper les muscles fatigués, en éliminer les toxines, recharger les batteries nerveuses, etc. et refaire le plein d'énergie vitale. Y compris mon tube digestif. Le docteur Mayr dit : « Le tube digestif se couche et se lève avec les poules. »

Si je retiens cette notion d'autonettoyage et de restauration de divers « ateliers » de ma chaîne digestive et que cela doit se faire la nuit, je comprendrai l'importance de la première règle d'or pour le tube digestif.

## Règle d'or numéro un : répartir autrement les repas

S'il est bien vrai que ce qu'on mange est important, par contre il faut s'imprégner du fait qu'avec les mêmes aliments, pris en quantités inchangées, je peux soit fabriquer des amadoshas, donc m'intoxiquer et me vieillir soit, au contraire, me rajeunir.

J'avoue avoir transgressé cette règle essentielle et ce pendant des dizaines d'années, tout bêtement par ignorance. D'accord, je n'étais pas le seul, ce qui n'est ni une excuse ni une consolation ! Bien sûr, grâce au yoga, il ne se manifestait pas de suites trop visiblement négatives. En somme, je considérais mon tube digestif un peu comme la poste : je porte mon courrier le soir au bureau de poste et une fois glissé dans la boîte aux lettres, cela cesse d'être mon problème. Nous arrive-t-il souvent de penser aux employés de la Poste qui trient et acheminent le courrier pendant que nous dormons ? On se dit que c'est leur métier et leur boulot et on trouve normal que les lettres parviennent à leurs destinataires le lendemain matin. Enfin, en principe...

Alors, comme pratiquement tout le monde, je prenais un repas léger le matin, un déjeuner « normal » à midi et, le soir, un dîner « normal ». Pas vraiment tard, mais trop tard quand même ! Puis j'allais me coucher, mettons deux heures après, et je m'endormais, la conscience en paix, sans trop me soucier du problème que je posais à mon tube digestif. Je trouvais d'ailleurs formidable que, pendant mon sommeil,

l'estomac et l'intestin se livrent à un travail très compliqué sans que j'aie à m'en soucier. Tout cela est erroné ! Selon le docteur Franz-Xaver Mayr – et il a raison à cent pour cent –, il faut inverser tout cela. Le dîner doit être pris très tôt, c'est-à-dire au minimum trois, si possible quatre heures avant le coucher et être très léger, très digeste. Il faudrait qu'en se mettant au lit on ait presque faim. Cette règle d'or devrait être absolue, du moins aussi absolue que possible.

Examinons ensemble notre « horloge de la digestion Supposons – et c'est ainsi que cela devrait être –, qu'on prenne un dîner très léger vers 18 ou 19 heures. « Léger » signifie peu copieux, bien sûr, mais en plus composé d'aliments ne requérant que deux ou maximum trois heures de digestion. Dans ce cas, si je m'endors vers 22 h 30, ces aliments seront déjà digérés grâce aux sucs gastriques abondants, parmi lesquels l'acide chlorhydrique qui extermine sans pitié tous les germes de fermentation et autres. L'estomac aura même déjà « dispatché » les aliments dans le duodénum où ils seront arrosés de bile et de suc pancréatique. Bref, peu de temps après m'être endormi, ils seront arrivés dans l'intestin grêle. Ainsi, l'estomac, le pancréas et dans une certaine mesure le foie, vont pouvoir se reposer pendant plusieurs heures, se restaurer, se réparer et reconstituer leur stock de sucs digestifs pour le repas matinal. C'est fondamental.

La tâche du grêle est importante, c'est sûr, mais moins complexe. Les aliments, devenus maintenant du chyle, seront progressivement absorbés par sa muqueuse. Et le lendemain matin, après une bonne nuit, je me réveillerai aussi frais et dispos que mon tube digestif. Ce sera le moment d'ingérer un vrai déjeuner, pas un « petit » déjeuner comme c'est l'usage notamment en France. Je profiterai des bonnes dispositions de mon tube digestif pour m'octroyer un vrai repas. Oui, messieurs les Anglais, vous avez raison : vive le breakfast, du moins quant à la consistance. Pour la composition, ça se discute : on en reparlera.

## Les fermentations, causes premières d'amadosha

Par contre, voyons maintenant comment la situation évolue quand on se met à table à 20 heures, ce qui signifie qu'il sera près de 21 heures quand on aura ingurgité son souper « normal ». Il faut par principe, toujours et en toutes circonstances, choisir les aliments selon leurs qualités propres certes, mais aussi selon leur digestibilité. En effet, toute digestion qui traîne finit par produire des amadoshas. Règle absolue : il ne faudrait jamais prendre d'aliments exigeant plus de cinq heures – grand maximum – de digestion par l'estomac. Pour le repas du soir, ce sera trois heures au plus.

Or, on remarque sur l'éventail des temps de digestion stomacale allant de une heure à six, voire sept ou huit heures ! C'est encore pire si on fourre le tout dans l'estomac ! Or, il n'est pas exceptionnel qu'un « bon » dîner au restaurant comporte l'équivalent de tous les plats, plus les apéritifs, les amuse-gueule, les vins, le café et, tant qu'on y est, le cigare !

Quant aux gueuletons, n'en parlons pas. Alors, ça donne quoi dans l'estomac ?

L'histoire suivante nous l'apprend. Une reine d'Autriche, dont le nom ne me revient pas en mémoire pour l'instant, avait un médecin intelligent. Mes excuses, docteur, je rectifie : un médecin particulièrement intelligent ! Un soir, invité à la table royale avec des

courtisans pour partager un de ces repas plantureux dont la reine avait l'habitude, il se livra à un manège étrange. Chaque fois qu'un plat lui était présenté, après s'être servi, il y prélevait une ration qu'il versait, aussi discrètement que possible, dans un récipient caché sous la table, à ses pieds. Il y versait aussi les vins, le dessert et tout le reste.

La reine s'en étant aperçue, il lui dit que c'était pour ses chiens. Après le dessert, il posa le récipient près de la cheminée où crépitait un bon feu de bois. Les conversations, les rires de la joyeuse compagnie allaient bon train. Deux heures plus tard, le docteur prit le récipient qu'il mit sous l'auguste nez de la souveraine : le mélange était déjà en pleine fermentation et dégageait une odeur rien moins qu'appétissante. « Majesté, voici ce que vous avez maintenant dans votre estomac », dit le médecin. Il paraît, selon cette histoire – et tant pis si elle est apocryphe –, que la reine comprit et renonça dorénavant aux dîners trop copieux...

Pensons maintenant à l'estomac de la reine, pour qui l'histoire n'était pas finie. Imaginez cette masse infecte d'aliments fermentant pendant des heures et des heures dans son pauvre estomac incapable, dans ces circonstances, de produire tous les sucs nécessaires et notamment pas assez d'acide chlorhydrique désinfectant. Alors l'estomac, où règne une température d'au moins 38 degrés, devient un alambic où a lieu une fermentation alcoolique. Les bactéries, non tuées par l'acide chlorhydrique de l'estomac, s'en vont proliférer dans l'intestin.

Le mieux qu'on puisse espérer, serait que le réflexe vomitif évacue tout cela. Bien rares sont ceux d'entre nous qui n'ont jamais eu à subir cette mésaventure car, même en étant habituellement plutôt raisonnables, il arrive que les obligations sociales (repas de famille...), font qu'on mange plus que de raison. Pensez à l'aspect et à l'odeur de ce vomi. Et si on ne vomit pas, pensons à l'estomac puis à l'intestin qui vont pâtir de ces poisons...

Mais c'est exceptionnel, dira-t-on. On ne fait pas bombance tous les

jours, ni même de repas trop copieux, le soir. D'accord. Pourtant même un dîner anormal, qui traîne plus de trois heures dans l'estomac et qui n'est pas digéré quand on s'endort, fermente d'abord dans l'estomac, dans l'intestin ensuite. Celui-ci, qui devrait être stérile, sera colonisé par des bactéries de putréfaction.

Ces microbes indésirables vont insidieusement distiller des toxines qui vont passer dans le sang après avoir irrité l'intestin qui finira par devenir soit spastique soit atone.

Ne nous faisons aucune illusion : si le repas du soir n'est pas très léger et pris très tôt, on est parti pour la gloire, pour les amadoshas.

Cela explique aussi comment d'excellents aliments, pris au mauvais moment, en quantités même raisonnables, souvent mal mastiqués, peuvent produire des amadoshas. Paradoxal à première vue : ce sont souvent même les meilleurs aliments qui fermentent le plus vite et le plus aisément. Un grand plat de salade ou de crudités, au dîner, en théorie quoi de plus sain ? Pour diverses raisons sur lesquelles on reviendra, ces aliments sains fermentent souvent plus facilement que d'autres moins sains, c'est-à-dire biologiquement inertes. Faut-il préférer ces derniers ? Loin de moi cette pensée, mais il faut comprendre et retenir pourquoi et comment même les meilleurs aliments peuvent finir par donner des amadoshas. On comprend aussi pourquoi certaines personnes qui se nourrissent correctement quant à la composition de leurs menus ne sont pas en aussi bonne santé qu'elles devraient l'être et deviennent parfois même malades.

## Amadoshas et insomnies

N'abandonnons pas encore à son triste sort ce pauvre estomac qui, au lieu de se reposer en même temps que son propriétaire, se voit infliger le pensum de traiter vaille que vaille une mixture d'aliments indigestes en pleine fermentation qui produisent notamment de l'alcool

de la pire qualité. Entre parenthèses, voici quelques années la presse a annoncé que le président d'une association végétarienne anglaise était mort de... cirrhose du foie ! Un vrai gag si ce n'était aussi triste. Il s'envoyait un ou deux litres de jus de légumes et de fruits crus par jour, provenant de cultures biologiques, donc tout ce qu'il y a de plus « sain ». Pris en excès, ces jus fermentaient dans son estomac et dans son intestin. Sans le savoir, le brave homme s'était transformé en distillerie clandestine ambulante et en producteur patenté d'amadoshas ! À la longue, il s'était abîmé le foie, sans parler du reste.

Cette production minime mais continue d'alcool, explique aussi pourquoi, après un dîner « normal » pris trop tard le soir, on s'endort d'abord lourdement. Entre parenthèses, il se produit un relâchement de la mâchoire et on risque de ronfler bruyamment. Puis, quand le chyle fermenté arrive dans l'intestin, vers 3 ou 4 heures du matin, sa toxicité irrite d'abord les innombrables terminaisons nerveuses de la muqueuse intestinale, stimulation qui gagne ensuite le système nerveux tout entier et réveille le dormeur. Souvent en transpirant et, si c'était vraiment un gros repas, avec le cœur battant la chamade.

Qu'il n'espère pas se rendormir vite, même en se relaxant et en respirant, car tant que son système nerveux restera surexcité, il demeurera éveillé. Après la surexcitation, vient la réaction en sens contraire : la déprime du système nerveux et la victime, car c'en est une, se rendort alors vers le petit matin, d'un sommeil lourd troublé de rêves incohérents, rarement agréables. Enfin, le matin quand c'est l'heure de se lever, le réveil est pénible et il a du mal à s'extraire des plumes. S'il regarde alors sa tête dans la glace, ce ne sera pas du joli-joli, même s'il n'a pas vraiment eu la gueule de bois : amadoshas !

Si le repas n'est pas trop copieux, on n'en arrive – heureusement – pas toujours au scénario complet ci-dessus. On peut même ne pas se réveiller, mais cependant la qualité du sommeil n'est pas la même que quand on s'endort avec l'estomac heureux parce que libéré comparé à

un estomac astreint à trimer dans de mauvaises conditions au lieu de pouvoir se reposer et se restaurer.

## Le rythme des repas

Mal reposé, mal disposé, l'estomac n'a guère envie d'un vrai repas ; il est normal qu'il incite son propriétaire à ne prendre qu'un tout petit déjeuner. C'est seulement vers midi qu'il aura de nouveau de l'appétit pour le repas « normal » de la mi-journée, puis quand viendra le soir il fera de nouveau du dîner son repas principal. Et c'est reparti !

Pour tirer quelques conclusions pratiques de tout cela, il faut respecter la physiologie et :

- s'octroyer un petit-déjeuner qui soit un vrai repas, pas un petit-déjeuner, disons vers les 7 h 30 (c'est raisonnable, non ?) ;
- s'accorder un repas de midi normal, environ cinq heures plus tard, soit vers midi et demie, ou 13 heures ;
- restreindre au maximum le repas du soir, qui se situera vers 18 h 30, ou vers 19 heures au plus tard si on se couche vers les 22 heures.

Voilà le rythme correct des repas. Il faut en effet à tout prix éviter qu'un nouveau repas ne trouve dans l'estomac le moindre résidu du précédent.

Ainsi, sans rien modifier à son régime alimentaire, rien qu'en respectant ces simples lois biologiques du fonctionnement du tube digestif, on constatera bientôt d'heureuses transformations dans le corps.

Hé oui, je sais qu'il est souvent difficile de changer des habitudes, surtout en famille, mais c'est possible avec un peu de bonne volonté réciproque. A la limite, si l'entourage refuse de modifier le rythme des repas, il vaut mieux carrément s'abstenir de manger, ou ne prendre

qu'un peu de fruits et un yaourt plutôt que de se charger l'estomac le soir.

Les procédés qui suivent maintenant viennent d'abord du yoga puis de divers systèmes occidentaux ayant fait leurs preuves.

Il est entendu que les cas pathologiques aigus sont exclus. Il s'agit d'éliminer des situations pathogènes dans le but de rajeunir l'organisme en le décrassant, en le purifiant, en lui rendant son tonus, notion importante qui sera traitée dans un prochain chapitre.

Comment cela se passe-t-il en Inde, dans certains ashrams ? J'ai assisté au décrassage préalable des candidats-yogis chez Dharendra Brahmachari et participé aux « réjouissances », sans toutefois avoir pu y séjourner pour toute la durée de la cure qui est de quarante-cinq jours !

Nous sommes donc à la Nouvelle Delhi, en avril 1963, il est 5 heures du matin à l'ancien Vivayatan Yogashram de Dharendra Brahmachari, situé alors à la Jantar Mantar Road. Depuis, il s'est déplacé en plein cœur de la capitale indienne, au Connaught Circle. C'était, et c'est toujours, un ashram « bien », même très bien en ce qui concerne les locaux..., et aussi le reste !

L'ancien ashram – que je préfère d'ailleurs au nouveau – était installé dans une belle et vaste demeure ayant sans doute appartenu à de hauts fonctionnaires anglais avant l'indépendance de l'Inde. Je rappelle que Dharendra était le gourou de Jawaharlal Nehru et de sa fille, Mme Indira Gandhi. Grâce à eux, il n'a pas de soucis financiers, ce qui n'est pas un reproche, je le précise.

C'est dans un vaste jardin, avec une pelouse très honorable pour l'Inde, vu le manque de pluie, que cela se passe et dès 5 heures du matin. À cette heure, il fait encore nuit noire, mais aussi agréablement frais. Le jardin (j'allais écrire la scène) est peu éclairée. Le nouveau – moi en l'occurrence – s'est mis en tenue, tenue d'ailleurs réduite à un simple dhoti, c'est-à-dire une mince étoffe blanche drapée autour des reins.

## Vamana Dhauti

Première opération, Vamana Dhauti. Chacun se munit d'un verre, un grand verre, puis se dirige vers un chaudron plein d'eau salée, sous lequel brûle un feu de bois dont les lueurs éclairent vaguement d'autres adeptes qui remplissent à tour de rôle leur verre à l'aide d'une louche. Puis, accroupis, ils lampent leur eau salée. Ils en avalent ainsi quatre ou cinq verres. Il ne reste qu'à les imiter.

Quand l'estomac est bien rempli il ne reste plus qu'à suivre ceux qui se dirigent vers le coin du jardin aménagé « pour ». Cet aménagement consiste en un muret (pour les éclaboussures !) et une rigole cimentée pour l'évacuation : tout est prévu. Puis on s'aligne le long du muret et on se penche au-dessus de la rigole, on s'introduit les doigts dans la bouche et on se titille la luette jusqu'à ce qu'on se mue en gargouille ! Je n'avais personnellement aucune difficulté à le faire car c'était un « divertissement » bien connu mais pour ceux qui avaient du mal à vomir l'eau, le bruitage d'ambiance émis par les voisins constituait une aide non négligeable. Et tandis qu'on évacue par jets successifs le contenu de son estomac, les jus écumeux défilent sous le nez dans la rigole, bref la rigolade !

Alors Vamana Dhauti sera au menu quotidien des quarante-cinq jours. Dans un autre coin du jardin, des adeptes sont assis en Vajrāsana devant un bol rempli de lait ou d'eau dans lequel trempe une bande de mousseline de trois mètres qu'ils avalent comme un merle gobant un ver de terre. Ils laisseront la bande séjourner dans l'estomac (en prenant bien garde de n'en pas lâcher le bout !), feront Nauli, puis la retireront tout engluée de mucus. Rassurez-vous, cette formalité vous sera épargnée, bien que ce ne soit pas réellement difficile. Quotidien aussi pendant quarante-cinq jours. Bihebdomadaire ensuite.

S'il y avait eu une rivière dans le jardin, ils auraient aussi eu à faire basti, le lavement yogique, chaque jour pendant la première semaine, tous les deux jours ensuite. Plus tard, une fois par semaine. Mais

comme ce n'était pas possible au Vishvayatan Yogashram, c'était une fois par semaine seulement.

Dès le premier jour aussi, le débutant est initié au Shank Prakshalana, le grand nettoyage de l'intestin qui consiste à boire une dizaine ou une douzaine de grands verres d'eau salée puis, à l'aide de mouvements appropriés que n'importe qui peut exécuter sans peine, à l'évacuer par l'anus. Pendant la période de décrassage, hebdomadairement. Par la suite, mensuellement pendant les six premiers mois, puis au rythme de tous les trois ou quatre mois.

Je cite aussi au passage Nēti, le nettoyage du nez, à l'eau ou à la cordelette qui est à pratiquer quotidiennement par tout le monde.

Un régime alimentaire spécial, très hypotoxique, est aussi prescrit aux débutants. C'est seulement après ces quarante-cinq jours de décrassage qu'ils étaient admis à participer aux séances de yoga (postures, etc.), du moins à cette époque. J'ignore comment cela a évolué ensuite.

Selon Dharendra Brahmachari et tant d'autres yogis indiens, les asanas tout comme le prāṇayāma ne sont vraiment efficaces que si le corps est purifié, j'allais dire décapé. Même les méditations ne sont réellement valables que si un sang pur irrigue le cerveau.

En Occident, nous sommes loin du compte. Combien d'élèves accepteraient de revenir à 5 heures du matin se soumettre à cette cure, puis, par la suite, de venir tous les jours à cette même heure pour leur séance de yoga ? À Delhi, n'oubliez pas qu'il s'agit d'oisifs ou de yogis full-time. Non, leur séance finie – elle dure jusque 8 heures du matin – la plupart s'en vont travailler.

Soyez tranquille, ce n'est pas une cure aussi drastique qui vous est suggérée. Il est exact que tous les maîtres indiens ne procèdent pas ainsi. Certains n'enseignent jamais les nettoyages. Ont-ils raison ? Je ne me permettrai pas de trancher. Ce qui est certain c'est que ces dhautis sont cités et décrits dans tous les classiques, tels le *Hatha Yoga Pradipika*

et la *Gheranda Samhita*, donc qu'ils correspondent à la véritable tradition yogique.

## Le premier jour

Voyons maintenant notre programme personnel, étant entendu que tout est facultatif.

Toutefois, plus vous suivrez strictement le programme de décrassage, plus vite vous éliminerez vos toxines, plus vite vous rajeunirez.

Pendant la première semaine, votre repas du soir consistera en un demi-ananas, bien mûr. Drôle d'idée ? En fait, en Inde, on choisirait la papaye. Pourquoi ? Parce que c'est le fruit le plus riche en enzymes décrassants si « gloutons » que la médecine occidentale injecte de l'extrait de papaye dans des disques intervertébraux abîmés pour les autolyser, pour les digérer. Quand on les mange – les papayes, pas les disques –, c'est différent, mais toujours très décrassant. Comme vous n'en trouverez sans doute pas en Occident, l'ananas est l'ersatz qui s'en rapproche le plus au point de vue enzymes, tout en ayant ses vertus propres. Ceci contredit la règle selon laquelle il faut manger des aliments du pays, de saison, soit, mais nous sommes en situation d'exception...

Puis allez dormir en paix. Le lendemain matin, au saut du lit, entamons les hostilités en buvant un grand verre d'eau fraîche additionnée de sulfate de magnésium (dans toutes les pharmacies), à raison de 1 cuillerée à café seulement. Le sulfate de magnésium est un purgatif, or la recette pour rester constipé à vie consiste précisément à prendre des laxatifs et, pis encore, des purgatifs ! Alors, où est la logique ? Tout d'abord, il s'agit d'une mesure temporaire, ensuite la

dose indiquée n'est pas purgative. De plus, à cette dilution, son amertume est faible et ce n'est pas vraiment désagréable à ingurgiter.

Alors, les avantages ? Je signale d'abord que cela fait partie du système du docteur Mayr. Cette eau légèrement sulfatée prise à jeun ne reste pas longtemps dans l'estomac et parvient bientôt dans les intestins. Elle ruisselle le long des parois intestinales, ramollit en douceur toutes les incrustations et résidus engluant les muqueuses. Pour accélérer encore son transit, faire Uddiyana Bandha, la rétraction abdominale, suivi de Nauli, le barattage de l'abdomen. Le tout pendant quatre à cinq minutes, temps de repos inclus. Ou faire les quatre kriyas pour le ventre.

Ces exercices abdominaux constituent une phase essentielle du système yogique. En effet, ils réalisent un massage par dépression, qui tonifie et stimule tout le contenu du ventre, décongestionne l'ensemble des viscères, recycle des masses de sang stagnant dans ces organes, active aussi le plexus solaire, notre cerveau abdominal.

Ils réveillent littéralement le tube digestif et l'aident à retrouver son tonus correct, donnée essentielle du rajeunissement, que nous traiterons plus en détail plus loin. Ces exercices abdominaux devront, par conséquent, faire partie à vie de votre programme quotidien du matin.

Après la cure, l'eau sulfatée sera remplacée par de l'eau minérale normale. Il est cependant recommandé, après les 2 x 7 jours, à titre de dose d'entretien, de faire hebdomadairement ce rincage à l'eau sulfatée.

En plus de tout cela – ou en remplacement –, faire le massage pour le ventre proposé à la fin de cet article. Puis on procède à sa toilette, sans se presser. Rasage, friction au gant de crin, douche pas trop froide ces jours-là, etc. Puis faire Sarvangâsana, la chandelle, pendant une ou deux minutes, en respirant profondément.

En fait, il s'agit d'occuper une vingtaine de minutes, le temps de laisser l'eau sulfatée progresser vers la sortie. Si on ne faisait rien d'autre, l'évacuation surviendrait après environ une demi-heure, trois

quarts d'heure. Mais comme l'eau sulfatée ne ferait que transiter dans la partie terminale du tube digestif (ampoule rectale et fin du gros intestin), pratiquement toujours très incrustée, elle n'aurait guère le temps d'y faire son travail émollient. C'est la raison pour laquelle on passe à la suite du programme destinée à assainir cette partie du tube digestif.

### Autre distraction : clysterium donare...

Une demi-heure après avoir bu l'eau sulfatée, faire Basti à l'occidentale, autrement dit s'administrer « ... un petit clystère... pour amollir, humecter, et rafraîchir les entrailles de Monsieur »... ou de Madame ! Tout aussi efficace, quoique moins folklorique, que la méthode yogique. Même en sachant faire Basti, même en ayant une rivière à sa disposition au bas du jardin, il faudrait cependant utiliser la méthode occidentale. En effet, l'eau pure ne suffit pas pendant les 2 x 7 jours, il faut utiliser de l'eau au sulfate de magnésium.

Dose : 1 cuillerée à dessert par litre d'eau. L'eau sulfatée ramollit beaucoup mieux l'encroûtement de la partie terminale du tube digestif.

Est-il superflu de rappeler la technique correcte du lavement ? En tout cas, la voici. Utiliser de préférence un irrigateur, à la rigueur la poire en caoutchouc peut convenir mais non les lavements tout préparés, dits « de voyage », vendus en pharmacie, dont le contenu est trop actif pour notre projet. Quantité : 1,5 litre d'eau sulfatée. Température : tiède, soit environ trente-cinq degrés. La pression de l'eau est correcte en mettant l'irrigateur environ 85 cm au-dessus du niveau de l'entre-deux-fesses. Ouvrir le robinet, laisser évacuer l'air du tuyau, le refermer, se coucher sur le flanc gauche, puis introduire la canule (préalablement lubrifiée avec un corps gras végétal quelconque), d'environ 7 cm dans le rectum. Ouvrir le robinet et pendant que l'eau s'insinue dans l'intestin, respirer profondément du diaphragme. Relax !

Après avoir absorbé ainsi le contenu de l'irrigateur et – faut-il vraiment le dire ? – avoir ôté la canule, se coucher pendant au moins une minute sur le dos en continuant les respirations yogiques profondes du diaphragme.

Puis se coucher sur le côté droit pendant une minute supplémentaire, sans cesser de respirer profondément (massage abdominal par le diaphragme !), puis laisser agir pendant une dernière minute couché sur le dos. Réprimer les envies d'évacuation. Chaque fois qu'on est sur le dos, en plus de la respiration, faire l'automassage abdominal décrit plus loin. Vient, enfin, l'évacuation. À défaut de Monsieur Fleurant pour y mettre le nez, il n'est pas dénué d'intérêt, avant de tirer la chasse, d'examiner attentivement ce qui a été rejeté, ne serait-ce que pour se persuader, par la vue et... l'odorat, que l'opération se justifiait même si on n'est pas constipé(e).

« Cela » vaut mieux dehors que dedans ! Opération à répéter, sans jeu de mots, les autres 2 x 7 même si, après deux ou trois jours, l'eau évacuée semble assez propre.

## Dose d'entretien

La première semaine, réduire progressivement la quantité d'eau (toujours saline cependant) et surtout sa température pour en arriver à la fin de la première semaine à un demi-litre d'eau saline à la température du robinet. Dès lors, son rôle sera moins de dissoudre les incrustations que de doucher la partie terminale du tube digestif, pour entretenir sa propreté certes mais surtout pour stimuler, par voie réflexe, le système nerveux du tube digestif tout entier, donc le tonifier. Pas de danger de surstimulation par la douche intestinale fraîche, contrairement aux irritations dues aux toxines qui déclenchent des spasmes, aboutissant par la suite à de l'atonie, dans la plupart des cas. À continuer tous les jours, à l'eau fraîche pure, jusqu'au programme « de croisière ».

## La douche rectale : son efficacité

Je vous le concède, ces lavements et douches rectales ne sont pas des occupations particulièrement ragoûtantes, mais les résultats en valent la peine et pour en juger voyons la méthode Xanty.

Il arrive que des Occidentaux redécouvrent des parties du traitement ayurvédique de rajeunissement. En ce qui nous concerne, il est instructif de voir les résultats spécifiques obtenus par telle ou telle

partie du traitement. Car, du fait même que le système ayurvédique consiste en un train complet de mesures de rajeunissement, il est malaisé de départager ce qui revient à chacune d'elles.

« La plus grande source de nos maux c'est l'état de notre tube digestif. Il existe, adhérant à la paroi interne de l'intestin, des peaux mortes qui échappent à l'analyse. Ces peaux sont responsables de troubles les plus divers, tels que les insomnies et le vieillissement prématuré. Il convient donc de s'en débarrasser à l'aide de douches rectales. Ces douches déclencheront une légère transpiration de l'intestin qui va purifier la flore, éliminer les peaux et les parasites, les toxines, les glaires, les gaz toxiques et les liquides putrides ou acides ».

Pour perdre du poids, un patient pesant 90 kg qui veut descendre jusqu'à 65, atteindra ce but en trois à six mois.

La cure de lavements à l'eau sulfatée, puis les douches rectales à l'eau fraîche pure ou additionnée d'un peu de sel de cuisine pour la rendre isotonique, visent le même objectif et doivent procurer les mêmes résultats. Or, la méthode yogique ne se contente pas d'assainir seulement une partie de l'intestin mais bien l'entièreté de l'appareil digestif.

J'ai évoqué ces résultats pour vous apporter des arguments supplémentaires et vous persuader qu'il est indispensable de passer par cette épuration, malgré son manque relatif de charmes.

Remarquons que, dans la méthode Mayer, la douche rectale est poursuivie pendant des semaines, voire des mois.

Dès la fin de la première semaine, le patient ressent un certain mieux-être. Le système digestif reprend progressivement un fonctionnement normal : avec l'élimination des peaux mortes, la fatigue disparaît et les kilos s'envolent.

La durée du traitement dépend de la personnalité du sujet.

Avantage appréciable de la méthode : le résultat est définitif, et il n'y a pas de risque de retour en arrière. Il suffit au patient d'observer, tous les ans, une cure de quinze jours pour entretenir sa forme.

Si vous préférez utiliser des extraits de plantes plutôt que du sulfate de magnésium, vous pouvez suivre la méthode proposée par le docteur C. Kousmine.

## Le traitement Kousmine

Cette méthode est contenue dans l'extrait qui suit de la communication du docteur C. Kousmine au Congrès international de santé naturelle, le 29 mai 1983 à Genève. Titre *La sclérose en plaques est guérissable*.

« Premièrement s'installent des troubles digestifs chroniques qui se manifestent soit par de la constipation, soit par des diarrhées ou par l'alternance de ces deux désordres, accompagnés de formation anormale de gaz, et toujours par l'apparition d'une langue plus ou moins chargée, souvent couleur serpillière, qui témoigne d'une flore intestinale anormale et agressive. Les selles deviennent putrides, nauséabondes, alors qu'une selle humaine normale est presque inodore.

« Deuxièmement, à partir d'une alimentation malsaine, l'organisme est incapable de construire une muqueuse intestinale normale. Cette muqueuse, dont la surface grossièrement déployée mesure, nous disent les physiologistes, quarante-deux mètres carrés, n'est revêtue que d'une seule couche cellulaire. Celle-ci est si fragile qu'elle se reconstruit à neuf tous les deux jours. Mal construite, elle devient anormalement perméable. Déjà dans des conditions normales, elle laisse passer microbes, virus et substances toxiques. La nature pallie ce phénomène en faisant passer le sang ainsi souillé par les capillaires du foie, appelés système porte. On connaît le grand pouvoir filtrant et désintoxicant de cet organe. La lymphe provenant de l'intestin passe par un système d'organes lymphatiques jouant un rôle analogue. Une alimentation malsaine entraîne une surcharge et un affaiblissement de ces moyens de défense.

« Me basant sur une expérience clinique de vingt-cinq ans, j'ai admis que la sclérose en plaques est la conséquence d'une intoxication d'origine intestinale (peu importe par quels agents bactériens, viraux ou chimiques) intoxication si importante qu'elle ne peut plus être neutralisée par les mécanismes de défense normaux, et cela soit de façon intermittente, ce qui explique l'évolution de la maladie par poussées, soit d'emblée de façon persistante, d'où l'évolution d'emblée progressive.

« Le point d'impact des traitements proposés par la médecine officielle se situe au niveau du système nerveux, soit au point d'arrivée des substances nocives et tend à diminuer la réaction inflammatoire qu'elles suscitent. Il ne peut être que palliatif.

« Le traitement que je propose est causal. Il vise à la suppression d'une part de la formation des substances nocives, d'autre part leur pénétration dans l'organisme.

« Pour obtenir ce résultat, il est nécessaire d'abord de tarir le plus rapidement possible la source d'intoxication intestinale, puis de réparer l'intestin.

« Pour cela, pendant huit à quinze jours le malade fera un lavement évacuateur le soir (à la camomille) d'un litre et demi en principe et, dans l'intestin ainsi vidé, il introduira pour la nuit 60 ml (= 4 c. à soupe) d'huile de tournesol pressée à froid, préalablement tiédie (cela à l'aide d'une poire à lavement de bébés). Cette huile, qui contient au moins 50 % d'acides gras polyinsaturés, biologiquement actifs, est bactéricide. Elle est bien résorbée et permet une correction accélérée de la carence en vitamines F, si généralement répandue dans nos populations et qui se traduit chez les malades, parfois par une soif inextinguible, et toujours par une sécheresse anormale de la peau qui devient farineuse, squameuse, surtout aux membres inférieurs, parfois dure comme du cuir sur le dessus des pieds.

« Au début et cela pendant deux à trois jours, j'invite les malades à se nourrir uniquement de fruits crus et cela en quantité modeste. Le but poursuivi est de modifier le plus rapidement possible la flore bactérienne intestinale et de supprimer les phénomènes de putréfaction.

Cela est acquis lorsque disparaît l'odeur putride des matières fécales. Ensuite et, pendant une durée de deux à trois mois, je supprime l'apport des viandes, poissons et volailles, car c'est à partir des résidus non digérés de ces aliments que sont engendrées les matières toxiques à éliminer. Plus tard le malade saura les rationner suffisamment pour que ne se produisent pas à nouveau les phénomènes de putréfaction, dangereux pour lui.

« Il s'agit ensuite de supprimer les carences alimentaires par un retour à l'alimentation normale telle qu'elle a été pratiquée par le paysanat du siècle passé, couche sociale formant de ce temps le réservoir de la santé publique. »

Une remarque : en somme, le docteur C. Kousmine situe la cause occulte de la sclérose en plaques au niveau des toxines, donc des amadoshas produits dans le tube digestif. Cela nous confirme la justesse de la vision ayurvédique quant à l'origine unique de toutes les maladies (sclérose en plaques incluse !) ainsi que du vieillissement de l'organisme.

Dans le prochain chapitre, je vous parlerai encore de la méthode Kousmine. Entre-temps, si vous voulez vous documenter à ce sujet, je vous recommande son livre<sup>1</sup>.

Maintenant, on a bien mérité son déjeuner, qui doit devenir le repas le plus important, pas nécessairement le plus copieux de la journée. Une

large tranche du prochain chapitre sera réservée à sa composition. Pour l'instant, il pourra être soit votre petit déjeuner habituel, enrichi d'un œuf frais, à la coque et de fromage blanc, par exemple. Ce n'est pas idéal, mais comme cela ne bouscule pas trop les habitudes, pour le moment c'est acceptable. Si vous avez le courage de faire un peu de popote et de vous cuire une bouillie (porridge) de céréales fraîchement moulues si possible, tant mieux. A mastiquer soigneusement. Pas de fruits acides le matin pendant les 2 x 7 ! La bouillie de céréales peut être enrichie de très peu de pâte d'amandes et, éventuellement, de 1 petite cuillerée à dessert de miel, les deux à ajouter seulement après la cuisson.

Ce repas vous tiendra au corps jusqu'au repas de midi, sans fringale. Règle absolue : ne rien grignoter entre les repas. Pas plus de trois repas par jour, dont en fait seulement deux vrais : nous savons lesquels.

## Et Shank Prakshalana ?

Tout le monde ne se sent pas attiré par Shank Prakshalana, le grand nettoyage du tube digestif, auquel j'ai fait allusion plus haut. Il serait cependant indiqué de commencer la cure de 2 x 7 par cette pratique.

Si vous faites Shank Prakshalana dès le début des 2 x 7 jours, cela vous dispenserait du lavement à l'eau sulfatée pendant les trois premiers jours. Vous passeriez alors directement aux lavages d'un demi-litre d'eau sulfatée fraîche jusqu'à la fin de la première semaine. Un demi-litre d'eau pure fraîche à partir de la deuxième semaine et ainsi de suite.

Rien de spécial à signaler quant à la technique de Shank Prakshalana, sauf que les deux premiers verres (et eux seuls) seront à l'eau fraîche au sulfate de magnésium, à la dose normale de 1 cuillerée à café par verre. Puis, pour le reste du processus, boire l'eau salée au sel

de cuisine, comme c'est la règle pour le grand nettoyage du tube digestif. L'eau sulfatée « amorce » plus vite le siphon, en plus de son pouvoir émoullent sur les encroûtements, qui y sont parfois depuis des années. L'eau rejetée est aussi plus vite propre, donc le processus dure moins longtemps. Par conséquent, ce petit truc peut être employé chaque fois qu'on fait Shank Prakshalana, même en dehors des 2 x 7 jours.

Autre truc, signalé par une yogini, pour déclencher une évacuation qui se ferait désirer, c'est Mula Dhauti, qui consiste à introduire un doigt dans l'anus et à lui faire faire un mouvement rotatif.

## Les autres émonctoires

Les 2 x 7 jours visent à provoquer un décrassage aussi complet que possible du corps, à partir de ses frontières extérieures, c'est-à-dire la peau et la muqueuse intestinale, notre « peau intérieure » elle aussi en contact avec l'extérieur, en l'occurrence les aliments en cours d'assimilation.

La peau, nous le savons, sert en cas de besoin d'organe-débarras où le corps stocke des toxines qu'il ne parvient ni à neutraliser ni à évacuer, ce qui la surcharge et la vieillit ainsi que son/sa propriétaire. Le corps entrepose ainsi les déchets le plus près possible de la sortie, dans l'espoir que la peau fera des heures supplémentaires pour les éliminer. Il en va du corps comme des villes pendant les grèves des éboueurs. Les sacs poubelles et les détritiques s'entassent sur les trottoirs, sur les places publiques. Puis, si la grève se prolonge, les ordures fermentent, pourrissent, empestent l'air. Les mouches et les rats profitent de l'aubaine et prolifèrent.

Qu'arriverait-il si la grève durait pendant des mois et des années ? Des épidémies d'abord, puis la ville, étouffée sous les masses d'ordures, deviendrait inhabitable.

Si, pendant la grève, on stocke les immondices dans la rue, c'est pour les rapprocher des éboueurs et aussi pour ne pas les laisser pourrir dans les appartements, ce qui les rendrait invivables.

C'est vrai, notre corps est une république cellulaire qui ignore les grèves. Toutefois, il arrive que les services de la voirie de l'organisme soient débordés, ce qui est le cas chez la majorité de nos concitoyens, et de nous-mêmes sans doute aussi. La peau contribue à l'élimination des toxines, par exemple en augmentant la production de sueur. La peau peut ainsi devenir moite en permanence, ce qui est désagréable au toucher car on a l'impression d'une peau de grenouille. En plus l'évaporation de cette transpiration excessive abaisse la température du corps et provoque des refroidissements. La peau évacue aussi des déchets sous forme gazeuse, d'où des odeurs corporelles désagréables : la peau saine, recouvrant un corps sain a, au contraire, une odeur agréable.

D'une manière générale, mais plus particulièrement pendant les 2 x 7 jours, il faut soutenir la peau dans son rôle évacuateur. Il est indiqué de prendre un sauna tous les deux jours pendant ces deux semaines. Après, un sauna hebdomadaire ou mieux bihebdomadaire constituera la dose d'entretien régulière. Au sauna, on urine littéralement par la peau ! Conseil : boire une ou deux grandes tasses d'une infusion quelconque une demi-heure avant le sauna, cela favorise la suée et en augmente ainsi l'efficacité.

En outre, comme le sauna ouvre tous les vaisseaux capillaires du corps et que la circulation sanguine s'accélère – le cœur bat beaucoup plus vite – les toxines disséminées dans l'organisme (muscles, ligaments, articulations, etc.) sont mises en circulation et, charriées par le torrent sanguin, conduites vers les autres portes de sortie, c'est-à-dire les reins et les poumons, en plus de la peau.

Si on n'a pas l'occasion d'aller au sauna, des bains ordinaires très chauds (mais pas nécessairement hyperthermiques) peuvent faire

l'affaire. Dans les deux cas, donc après le bain ou le sauna, ne pas sécher la peau à fond : profiter que l'épiderme est ramolli et les pores bien ouverts, pour frotter avec énergie toute la peau avec les paumes. On détache ainsi la pellicule superficielle de cellules mortes, sous la forme de petits « rouleaux » de saleté.

Après quoi, une douche froide refermera les pores et tonifiera la peau.

## Rincer les reins

Pendant les 2 x 7 jours, il faut boire nettement plus que d'habitude. Les procédés utilisés mettent en circulation des tas de toxines parfois stockées depuis des années : il faut les évacuer au plus vite. Les reins sont un filtre très efficace, nous le savons. En prenant plus de liquide que d'habitude, nous ne risquons nullement de « diluer le sang », mais par contre en approvisionnant le corps avec le solvant le plus universel qui soit, nous facilitons la tâche des reins.

Pendant les cures de Kayakalpa, les yogis et spécialistes ayurvédiques des techniques de rajeunissement font boire de petites quantités d'eau de pluie, donc d'eau distillée naturelle. Chacun sait – du moins tous les automobilistes – que l'eau distillée a des propriétés bien différentes de celle de l'eau ordinaire laquelle abîmerait les éléments de leur batterie. L'eau la plus décapante, le « rince-reins » idéal, c'est celle de la mousson, pendant un orage, qu'ils considèrent comme étant chargée de prāna. À ce propos, je connais en Belgique une famille qui recueille toujours l'eau des averses d'orages qui s'écoule de la gouttière de leur véranda. Pas les premières gouttes, bien sûr, ils laissent d'abord se rincer le toit. Cette eau d'orage, ils la conservent dans des bouteilles pour en boire de temps à autre un petit verre. C'est tout juste s'ils n'apposent pas une étiquette millésimée « orage du 21 juillet 1999 », par exemple ! Ils affirment qu'après en avoir bu, leurs urines deviennent

brun foncé, ce qui prouve l'effet purificateur de l'eau distillée. Il n'est pas nécessaire d'aller jusque-là, d'autant que tout le monde n'a pas une véranda et qu'on ne peut pas attendre le prochain orage pour commencer notre cure. Mais, quoi qu'il en soit, il ne s'agit jamais que de petites quantités. J'ignore si l'eau distillée du commerce conviendrait car, en principe, elle n'est pas destinée à être bue.

Alors, contentons-nous de l'eau minérale la moins minéralisée possible, soit telle qu'elle, soit en tisane ou en infusion au choix pour nous rincer les reins et tout le corps par la même occasion.

## La compresse chaude

Pour accélérer le décrassage intérieur voici un procédé très efficace. Il peut être utilisé les jours où on ne prend pas de sauna, pendant la première semaine seulement. Deux ou trois séances, facultatives comme tout le reste d'ailleurs, suffisant.

L'« opération » se fait le soir, avant de se coucher. Remplir une bouillotte avec de l'eau très chaude et l'envelopper dans un mince tissu de coton. Tremper une grande serviette de bain en tissu éponge dans de l'eau très chaude, l'essorer sommairement, puis la poser pliée sur le ventre qu'elle doit recouvrir entièrement (je précise qu'on est couché au lit). Sur la serviette ainsi pliée et humide poser la bouillotte qui servira de chauffelette, puis ramener les couvertures sur soi. La chaleur humide de la compresse doit être à la limite du supportable.

Si c'est trop chaud, on soulève un peu la compresse et les couvertures pour évacuer l'excédent de chaleur, puis on remet tout en place et on continue.

Se relaxer ainsi avec la compresse sur le ventre pendant une demi-heure, puis prendre une douche fraîche pour refermer les pores de la peau, après quoi on regagne le lit, pour la nuit cette fois. La compresse chaude désincruste les intestins des matières durcies les plus

récalcitrantes. Alors que les indications précédentes s'appliquaient à tout le monde, constipés ou non, la compresse chaude se recommande... chaudement... aux constipé(e)s.

## Le massage abdominal

Dans le prochain chapitre, je publierai un massage abdominal ayurvédique un peu plus élaboré mais le suivant est déjà très efficace et facile à exécuter soi-même.

Devrait se faire de préférence au lit, le matin, avant de se lever. Il peut compléter ou se substituer aux rétractions abdominales et à nauli, si on manque de temps et qu'on ne réussit pas bien les deux exercices yogiques mentionnés.

Sinon, on le fait le soir, au lit, sauf si on a utilisé la compresse chaude ci-dessus.

Position : couché sur le dos, les jambes repliées pour bien pouvoir relaxer la sangle abdominale. Les trois phases du massage se font avec la paume uniquement, et sous une pression très modérée. Trop forte, elle ne donne pas de bons résultats.

La première phase consiste en un massage longitudinal depuis le creux de l'estomac jusqu'au nombril. Au départ, la paume de la main droite se pose à plat sur l'estomac, la base du poignet touchant la pointe du sternum. Puis, tout en appuyant doucement sur le ventre, la paume glisse jusque sur le nombril, qu'elle dépasse un peu.

Quand, arrivée ainsi à destination, elle quitte le ventre, la gauche lui succède et ainsi de suite, les paumes massant l'estomac en alternance. Durée : deux minutes.

La seconde phase consiste à masser l'intestin grêle. Cette fois la paume droite est posée bien à plat sur le milieu du ventre, la gauche se plaçant sur la droite. Des deux mains superposées, toujours en douceur, je fais un massage circulaire dans le sens des aiguilles d'une horloge

imaginaire dont le nombril serait le centre. Sans trop appuyer et pas trop vite, pendant deux minutes.

Après avoir ainsi massé et tonifié le grêle, vient le tour du côlon. J'utilise toujours les deux mains superposées et le mouvement rotatif se poursuit toujours dans le sens des aiguilles de l'horloge, mais je fais cette fois le « grand tour » du ventre. Je suis autorisé à utiliser un peu plus de pression, mais le mouvement doit rester lent et régulier. Durée : deux minutes aussi.

Ce massage du ventre doit être poursuivi au-delà des 2 x 7 jours, jusqu'à ce que le ventre ait retrouvé son tonus correct et sa forme normale : au prochain chapitre !

## Je n'ai pas le temps !

Après avoir lu tout ce qui précède, d'aucuns objecteront : « Fort bien, mais je suis si occupé, moi ! Jamais je ne trouverai le temps de faire tout ça. »

Il faut savoir ce qu'on veut. Si c'est nécessaire, on se lèvera une demi-heure plus tôt pendant ces deux semaines, ce qui n'est tout de même pas héroïque. D'ailleurs, on récupère du temps en réduisant, voire en supprimant la séance d'asanas pendant les 2 x 7 jours.

On les reprendra graduellement par la suite, quand le programme de décrassage s'allègera. De plus, comme le sommeil s'améliore dans la mesure où le repas du soir est soit pratiquement supprimé soit ultra-allégé, on est mieux reposé avec moins d'heures de lit. Sommeil profond, oui, torpeur, non.

Et on récupère le temps « perdu »... Profitons du printemps, donc du renouveau de la nature, pour rendre une nouvelle jeunesse à notre organisme.

## La mini-crise

Ces procédés sont d'une efficacité garantie ! Avec une remarque. Pendant les 2 x 7 jours, loin d'avoir meilleure mine, loin d'avoir un aspect plus jeune, vous risquez fort, au contraire, de vous sentir moins bien dans votre peau et votre aspect moins engageant. Il faut le savoir. Notamment pour prévenir les remarques aigres-douces de l'entourage, si celui-ci n'est pas tellement yogique : ça arrive !

Il n'est pas exclu qu'on se sente moins en forme, un peu fatigué, le teint brouillé, la langue chargée, les yeux cernés, voire même qu'on ait un peu de migraine. Alors que se passe-t-il ?

Permettez-moi de répondre par une comparaison. Supposons que vous décidiez de « rajeunir » votre living. Il faudra commencer par déplacer les meubles pour dégager les murs, puis arracher le papier peint jauni, vieilli, taché, etc. Résultat immédiat, la pièce sera bien moche avec ses murs nus et comme, en plus, l'arrachage du vieux papier aura fait des crasses, les meubles seront pleins de poussière, le parquet sali. Mais personne ne s'étonne ni ne se lamente.

On sait bien qu'il faut attendre que le tapissier ait posé le papier neuf, que le parquet ainsi que les meubles soient nettoyés et cirés, que tout soit remis en place avant de retrouver le living rénové, rajeuni.

Le corps n'est pas un living ? Soit. N'oublions cependant pas qu'avant de commencer les 2 x 7, au fil des années l'organisme a stocké les toxines dans les divers tissus, là où elles gênaient le moins, notamment dans la peau : cf. plus haut. Ces toxines, pour pouvoir les évacuer, il faut d'abord les remettre en circulation ce qui peut provoquer une mini-crise. Celle-ci passe inaperçue si la « surcharge toxique » était faible, ou entraîne les symptômes cités au paragraphe précédent si on a moins de chance, mais c'est bien le pire qui puisse se passer chez les adeptes du yoga. Il a été convenu entre nous que je vous proposerais une cure de rajeunissement, pas une thérapie. Les cas pathologiques aigus sont exclus, non pas parce que ces techniques

seraient contre-indiquées, au contraire, mais parce que dans les cas de très lourde surcharge toxique, des manifestations beaucoup plus spectaculaires peuvent se produire. En effet, les malades refont à rebours et en raccourci toute leur histoire pathologique. Des résidus non complètement éliminés de médicaments pris parfois voici des années, peuvent être remis en circulation. C'est bien connu dans les maisons de jeûne thérapeutique.

Dans ces cas « lourds », le patient doit être guidé par du personnel médical formé à cet effet, capable de faire la part des choses et de soutenir le corps et le moral pendant la crise libératoire.

Il ne faut donc ni s'étonner ni s'alarmer, mais s'armer d'un brin de patience, la récompense viendra bientôt.

## Ultimes conseils

Pendant les 2 x 7 jours, il faut supprimer tout ce qui pourrait irriter le tube digestif : c'est logique. Manger une nourriture aussi peu salée que possible, voire sans sel, est recommandé en tout temps, mais plus particulièrement pendant la cure.

C'est surtout du côté des épices qu'il faut être strict : pas de poivre ni de nourriture fort épicée. Les épices, même en période normale, sont une des causes d'hémorroïdes, qui sont aussi l'indice d'un tube digestif en mauvais état. À propos d'hémorroïdes, il est probable que les lavements et l'eau sulfatée les fassent sortir. Après l'évacuation, les rentrer et ne pas les laisser coincées au-dehors par les sphincters anaux. Ne pas s'inquiéter même si elles saignaient un peu. Avec l'assainissement progressif du tube digestif, elles rétrograderont.

Pas de sucre industriel, pas de chocolat, pas de gâteaux. S'il ne faut pas être rabique au point de refuser, en temps ordinaire, un verre de vin, par contre pendant la cure il faudra s'abstenir. Un peu de bière

(légère) est acceptable : je parlerai des boissons plus loin. Surtout pas d'apéritifs ! A fortiori de digestifs.

Le moins de thé possible. Moins vous prendrez de café, mieux cela vaudra !

Les recommandations ci-dessus ne sont sans doute pas trop inattendues. Les suivantes surprendront peut-être un peu. Pendant la cure, il faut réduire la quantité de cellulose ingérée car elle pourrait irriter la muqueuse intestinale. Donc pas de pain complet, peu de fruits, peu de légumes, surtout crus. L'humble pomme de terre (à la pelure) est un aliment toujours recommandé mais surtout pendant la cure : outre qu'elle est très digeste, elle est basifiante et contribue à neutraliser les acides produits pendant le décrassage, donc à passer plus facilement le cap.

Pas de graisses cuites, donc pas de fritures.

Vous disposez de toutes les indications. Maintenant c'est à vous de jouer, si l'on peut dire...

Le matin, au saut du lit		Une demi-heure plus tard	Début ou fin de soirée		Repas du soir	Au lit	
Boire verre	Nauli, Kriyas ou Uddiyana Bandha	Basti (lavage du côlon)	Sauna ou bain	Compresse chaude	à 18 h 30 au plus tard	Massage abdominal	
1	eau sulfat.	6 à 10 minutes	1,5 l. eau sulfatée	x		1/2 ananas	6 minutes
2	Idem	Id.	idem		x	idem	Idem
3	id.	id.	id.	x		id.	id.
4	id.	id.	id.		x	id.	id.
5	id.	id.	id.	x		id.	id.
6	id.	id.	id.		x	id.	id.
7	id.	id.	id.	x		id.	id.
1	eau sulfatée	6 à 10 minutes	1,5 l. eau salée			repas très léger	6 minutes
	eau sulfatée	id.	id.			id.	id.
2	eau pure	id.	id.			id.	id.
3	eau sulfatée	id.	id.	x		id.	id.
4	eau pure	id.	id.			id.	id.
5	eau sulfatée	id.	id.			id.	id.
6	eau pure	id.	id.	x		id.	id.
7	eau sulfatée	id.	1,5 l. eau sulfatée			id.	id.
	Continuer avec eau pure chaque matin, 1 x par sem. eau sulfatée indispensable	Continuer ainsi chaque jour de 6 à 10' (temps de repos inclus) et reprendre sa séance normale d'asanas	Continuer pendant 8 sem avec 1/2L. d'eau froide + 2 cuillerées à café de sel de cuisine + 1 x par sem. 1,5 l. eau sulfatée.	Deux saunas ou bains très chauds par semaine.		Continuer indéfiniment. Repas du soir à 18 h 30 au plus tard.	Continuer jusqu'à obtenir le ventre idéal.

## 2 fois 7 jours... 1 foie toujours !

Oui, c'est votre foie qui vous parle. Je sais, vous pensez rarement à moi et je ne m'en plains pas car je suis un organe discret et ne pas remarquer ma présence est plutôt bon signe. Néanmoins, je crois qu'il est de notre intérêt commun de mieux nous connaître. Est-ce vraiment trop vous demander de me consacrer dix minutes de votre si précieux temps ? Songez que, nuit et jour, du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre, sans jamais prendre de vacances, je suis au boulot pour vous, c'est-à-dire pour nous.

Même maltraité, je n'ai pas droit à la grève car, de ma part, arrêt de travail = arrêt de mort, même seulement pendant vingt-quatre heures. Ni plus ni moins. Mon rôle est si vital qu'il est bien dommage que le français ne suive pas les langues germaniques pour me nommer.

Répetons-le : en anglais, mon nom *liver*, pourrait aussi dériver de *to live*, vivre ! *Liver*, ainsi compris, signifie littéralement le viveur, celui qui vit... Pareil en allemand, avec *Leber* et le verbe *leben*. Kif-kif en néerlandais, avec *lever* et *leven*, vivre. Il y en a peut-être d'autres, mais je n'ai pas vérifié. Simple coïncidence ou fantaisie linguistique ? Peut-être. Quoi qu'il en soit, je vis intensément et je vous fais vivre.

**Vous me sous-estimez, c'est dommage**

Vous vous souciez beaucoup de votre cœur, de votre estomac, de vos poumons mais, moi, vous me méconnaissez. Je répugne à me vanter ou à me mettre à l'avant-plan. Je suis la plus volumineuse de toutes les glandes de votre corps ; cela, vous le savez, je n'en doute pas. Mais interrogez donc M. Tout-le-Monde à mon sujet. Sait-il que je laisse très loin derrière moi tous les autres organes du corps par le nombre et la complexité des tâches que j'accomplis ? C'est vrai, je serais bien incapable d'écrire une seule formule chimique, même très simple, mais cela ne m'empêche pas d'effectuer simultanément plus de cinq cents tâches différentes, ici et maintenant, tandis que vous m'écoutez.

Pour réaliser la moindre des synthèses si complexes que j'exécute, il faudrait d'énormes laboratoires chimiques et des appareils très sophistiqués. D'ailleurs aucun laboratoire au monde ne peut accomplir la plupart de celles que je fais à longueur de journée ! Ainsi, je fabrique plus de mille – oui, mille ! – enzymes différentes dont chacune règle un processus vital quelque part dans le corps et c'est ainsi que je contrôle à distance tout le métabolisme. Si je faillissais seulement à quelques-unes de mes nombreuses fonctions, bientôt vous tomberiez malade et mourriez. Et moi aussi, naturellement !

En fait, je participe pratiquement à tout ce qui se passe en vous. *La revue Yoga* – et elle a bien raison, croyez-moi – vous a beaucoup parlé du tube digestif. Fort bien, mais n'oubliez pas que j'en fais partie, moi aussi ! La digestion correcte dépend en grande partie de mon travail, mais aussi la clarté de votre intelligence, dont vous êtes si fier, la puissance de vos muscles, la qualité de votre sang et même les battements de votre cœur ! Mais c'est seulement si vous consentez à vous préoccuper quelque peu de mon sort que je serai en mesure de vous rendre tous les services que je ne demande qu'à vous rendre fidèlement.

Qui suis-je ?

J'ai dit que j'étais la plus volumineuse parmi les glandes de votre corps. Je pèse 1 kg et demi, mais comme j'aime la discrétion, je me cache si bien que tant de personnes ne savent même pas où je me loge ! Chacun sait où se trouve son cœur, car c'est un bavard, avec ses incessants battements. (Un mot à son sujet, en passant : je ne suis pas envieux, mais permettez-moi de vous dire que son boulot est simpliste comparé au mien...)

C'est vrai que j'occupe beaucoup de place. Je m'aplatis contre la partie droite de la coupole diaphragmatique, qui me masse d'ailleurs gentiment quand vous respirez correctement, c'est-à-dire quand vous faites des respirations yogiques. Je mesure 30 cm de long et mon épaisseur est de 6 à 9 cm. Il vous est facile de m'imaginer en vous représentant un foie de porc tel que vous l'avez vu chez le charcutier. J'arrive pratiquement jusqu'au milieu de votre cage thoracique, qui me protège d'ailleurs bien, tandis que je recouvre votre estomac et une bonne partie de votre intestin. Avouez que j'ai bien choisi ma situation. Non seulement j'y suis à l'abri, mais aussi tout près des autres organes vitaux dont le travail dépend en grande partie du mien.

## Le cœur et moi

Vous allez vraiment croire que j'envie le cœur, parce que tout le monde le connaît bien et qu'on s'en préoccupe tant, mais il faut reconnaître qu'il n'est guère qu'une pompe, sophistiquée certes, mais une simple pompe quand même. On fabriquera sans doute bientôt une prothèse cardiaque, mais jamais on n'envisagera de fabriquer un foie artificiel. Je suis si peu jaloux du cœur que nous travaillons en équipe et en bonne entente. Le saviez-vous : c'est moi qui règle et contrôle le débit sanguin qui lui est destiné ? Comment ? C'est simple, du moins en apparence. Si, pour une raison quelconque, un afflux de sang trop important se produit en direction de la pompe cardiaque, je me

transforme en éponge gorgée de sang pour absorber cet excédent. Puis, à mesure que le cœur est capable de le propulser, je lui rétrocede progressivement le sang dont je m'étais gorgé. Je suis ainsi capable de stocker un litre et demi de sang, ce qui est beaucoup puisque cela représente environ le tiers du volume sanguin corporel total. Mais il arrive aussi que je n'en contienne que quelques décilitres, selon les nécessités du moment. Je joue, en somme, le rôle régulateur d'un barrage sur le débit d'un fleuve.

## La digestion, ça m'intéresse !

Il faut être juste : affirmer que vous m'ignorez totalement serait exagéré. Quand on dit « foie », vous pensez bile, vésicule biliaire, sucs digestifs. Et vous n'avez pas tort puisque, grâce à la bile que je produis, j'émulsifie les graisses indigestes pour les transformer en fait en savons ! Quand vous avez mangé des sardines à l'huile de qualité douteuse (vous vous souvenez, tout en bas de l'horloge digestive), et que l'estomac – le pauvre ! – n'arrive vraiment pas à les digérer, il crie au secours. Moi, je lui envoie alors, à contre-courant du mouvement péristaltique normal, de la bile pour résoudre son problème. Cela donne des aigreurs au propriétaire. Désolé, nous n'avons pas d'autre solution pour résoudre ce problème. Qu'il ne se plaigne pas puisque c'est lui qui l'a créé...

Mais on connaît beaucoup moins mes autres fonctions. L'estomac et les intestins se chargent de digérer les aliments, donc de rendre assimilables des matières qui sont d'abord des corps étrangers. Une fois leur travail accompli, tout ce qui est ainsi digéré filtre à travers la paroi intestinale et c'est la totalité des matières nutritives qui afflue vers moi via une grosse veine, la veine porte, fort bien nommée. En effet, au fur et à mesure que les matières digérées passent par cette porte, je les scrute, je les contrôle et je les modifie selon les besoins du corps pour

les rendre vraiment utilisables par les cellules. Je veille aussi à exterminer, sans vergogne ni pitié, tous les envahisseurs bactériens qui auraient réussi à s'infiltrer jusqu'à moi. Les physiologistes ont identifié les cellules qui détruisent ainsi les bactéries à la manière des globules blancs. Ils les appellent les cellules étoilées de Kupffer.

## Une centrale antipoisons

Si on vous injectait directement dans le sang, donc sans passer par moi, par exemple de la caféine ou certains médicaments, en peu de minutes vous seriez mort. Mais quand ces poisons passent par moi, je les neutralise et je ferai autant d'heures supplémentaires qu'il faudra pour m'acquitter de cette tâche et vous protéger le mieux possible. S'il le faut, j'irai jusqu'au bout de mes forces.

Toujours à propos de poisons, vous devez tenir compte qu'en tant que centrale antitoxique j'ai déjà fort à faire rien qu'avec les poisons « normaux », c'est-à-dire ceux que tout organisme vivant produit en permanence. Un exemple. Vous jouez au tennis. Fort bien ! Excellent pour la santé. Pour cela, vous avez besoin d'énergie et, sans le savoir, vous faites appel à moi. Je libère des réserves d'énergie que je mets à la disposition de vos muscles sous la forme de glucose, qui est le même sucre que celui des raisins bien mûrs. Rien à voir avec des poisons ? Attendez ! En effet, pendant l'effort, les muscles fabriquent un déchet de combustion, un sous-produit toxique, l'acide lactique. La merveilleuse intelligence du corps trouve déjà le moyen d'inverser le processus : le muscle reconvertit la majeure partie de ce déchet toxique en carburant. Imaginez le progrès que cela représenterait si votre voiture récupérait les gaz d'échappement nocifs pour les retransformer en carburant ! Quelle économie et quelle réduction de la pollution de l'air – à laquelle je dois aussi faire face !

Mais l'acide lactique résiduel non recyclé par les muscles vous

intoxiquerait en peu de temps, aussi je vous en débarrasse tout en le transmuant en carburant. Ingénieux, non ?

Autre chose. Vous rappelez-vous, lors de cette visite à la ménagerie du cirque, l'odeur d'ammoniaque qui vous a pris à la gorge ? Eh bien, vous en fabriquez, vous aussi, de l'ammoniaque ! Quand vos cellules – je devrais dire « nos » cellules – dégradent de l'albumine, il se forme de l'ammoniaque mais cela ne se remarque pas car j'en fais de l'acide urique que les reins, mes confrères ex-désintoxication, filtrent et que vous évacuez en imitant le Manneken-Pis.

## Mes autres fonctions

Cette énumération vous lasse-t-elle ? Peut-être, mais sachez que ce que j'énumère ici, moi, je l'accomplis perpétuellement, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, même quand vous dormez. D'ailleurs, vous avez d'autant moins de raisons de m'en vouloir d'être si prolix que, de toutes façons, je parle dans notre intérêt réciproque.

Poursuivons. Chacun connaît l'importance des hormones pour l'état de jeunesse de l'organisme ou, au contraire, quand elles sont mal réglées, pour sa sénescence. Sachez que j'ai la charge de doser avec une précision extrême les quantités (toujours infinitésimales) des diverses hormones présentes dans le torrent sanguin. Si un organe en produit trop, c'est nocif, donc je les détruis. Je vous protège aussi, sauf excès de votre part, d'un surplus d'adrénaline ou d'hormones sexuelles. Vous mesurez ainsi l'importance de mon rôle : j'élabore la plupart des substances nutritives dont votre corps a besoin, ou je les mets en réserve tout en vous désintoxiquant.

## Une usine chimique unique

Simultanément, j'élabore chimiquement des centaines de substances les plus diverses, et certaines de ces opérations sont très délicates : j'en ai déjà parlé. Malgré leur incroyable complexité, j'accomplis mon boulot à fond et en temps voulu. Sans esbroufe. Discrètement.

J'ai cité le glucose et je reprends cet exemple. Si la quantité disponible excède les besoins immédiats, après avoir réglé la quantité optimale pour faire face à l'effort en cours, je le transforme en glycogène, qui se stocke bien plus facilement. Puis, quand l'organisme en a besoin, je restitue du glucose, ce qui vous permet de continuer votre match de tennis ! Cela, vous le saviez peut-être. Mais savez-vous que pour réaliser ces opérations complexes, je me sers d'une longue chaîne d'enzymes, de catalyseurs, qui non seulement permettent mais encore accélèrent ces réactions chimiques. Et cela se fait sans problèmes, du moins en apparence.

Sans les enzymes, la plupart des innombrables réactions chimiques vitales n'auraient pas lieu ou seraient trop lentes. Réunissez deux équipes de football dans un stade. Rien – ou pas grand' chose – ne se passerait sans le ballon qui rend le match possible et met les joueurs en action, tout en n'étant lui-même guère modifié. Encore faut-il ne pas se tromper et leur envoyer un ballon de rugby ou... une balle de tennis ! De même dans le corps, où les enzymes règlent presque tout, faut-il que j'envoie l'enzyme ad hoc, or il en existe des dizaines de milliers de types différentes en action dans tous les coins de l'organisme ! Il y a même une enzyme respiratoire, sans laquelle la respiration cellulaire se fait mal et dont l'absence serait une des causes déclenchantes du cancer. Pour juger de l'importance de mon rôle pour votre nutrition, sachez que quand l'intestin décompose les albumines en acides aminés qu'il m'envoie via la veine porte, si je ne les modifiais pas, ils seraient aussi toxiques que de l'acide prussique. Je transforme ainsi des poisons en substances nutritives !

## Le sang et moi

En permanence, je suis traversé par le courant sanguin. Il existe une complicité secrète entre nous. La moindre blessure vous ferait saigner à blanc si le sang n'était pas coagulable. Or, qui fabrique la fibrine et la prothrombine qui le font se coaguler au contact de l'air et former un caillot qui obture la brèche ? Moi, bien sûr, mais là vous n'avez guère de mérite à l'avoir deviné, je vous ai presque soufflé la réponse... Mais il ne faut pas que le sang s'épaississe trop, sinon il circulerait mal et endommagerait le cœur et les vaisseaux. Alors, je fabrique l'héparine qui lui donne sa viscosité optimale et je l'approvisionne aussi en globuline, un anticorps qui vous protège contre les infections. Qui dit mieux ?

Maintenant, parlons bile ! Dire « foie », c'est penser « bile ». D'accord. Vous dites aussi « se faire de la bile », mais si vous saviez quel merveilleux liquide elle est... Tout ce qu'on en sait habituellement, c'est qu'elle est jaunâtre et très amère. On sait aussi – j'en ai parlé plus haut à propos des sardines – qu'elle digère les graisses, mais on ignore souvent que j'en produis continuellement et jusqu'à un litre par jour que j'entrepose dans la vésicule biliaire pour l'utiliser au moment voulu. On ignore aussi à partir de quoi je la distille. Pour cela, je rappelle qu'à chaque minute 600 millions de globules rouges périssent, soit l'équivalent, en nombre, de la population de l'Inde ou douze fois celle de la France. J'en récupère une partie pour en fabriquer des neufs, tandis que la partie non récupérable me sert... à vous faire de la bile ! Celle-ci ne se borne pas seulement à digérer les graisses, mais aussi à désinfecter et évacuer des substances nocives hors de l'intestin. J'ai horreur du gaspillage : je récupère et réutilise aussi la part non employée de la bile !

Votre considération distinguée

Je pourrais poursuivre mon énumération et en remplir un livre, un gros livre, sans épuiser le sujet. Rassurez-vous, si je parle de mes innombrables fonctions et de leur importance, ce n'est pas pour vous demander une augmentation de salaire, mais bien pour que vous vous rendiez compte que je suis une merveille de la nature.

Tout cela sans me vanter personnellement car ce n'est pas moi qui me suis fait, ni vous non plus, et même les plus brillants cerveaux de la médecine et de la physiologie ne comprennent pas comment j'effectue certaines de mes opérations chimiques complexes. Et je pèse seulement un kilo et demi, souvenez-vous. Seulement ? C'est ici que j'ai gardé le plus merveilleux pour le dessert. En effet, j'ai toujours parlé de « moi ». Or, c'est Pascal, je crois, qui a dit que le moi est haïssable, mais c'est plus particulièrement vrai pour moi. Car, en fait, « moi », c'est chacune de mes milliards de cellules qui le réalise et en réalité j'aurais dû dire « c'est une des cellules de votre foie qui vous parle », car chaque cellule hépatique est un foie complet. Fantastique : sur un simple point imprimé sur cette page, on pourrait caser plusieurs de ces cellules, chacune effectuant en permanence toutes les opérations citées.

Dans le domaine de la miniaturisation, on aura du mal à battre ce tour de force. Mais je repose ma question : qui ou quoi me fait, et me guide ? Non, pas une force extérieure, mais bien ce que les yogis indiens appellent l'Intelligence cosmique. À laquelle vous ne faites pas assez confiance. À laquelle vous pensez si peu, si rarement. Et qui mérite bien plus encore que moi votre considération distinguée.

**Aidez-moi !**

Je vous ai rassuré, je n'ai pas l'intention de vous arracher une augmentation de salaire, mais bien d'obtenir de la compréhension et de l'aide. Je rectifie. En fin de compte, je n'ai nul besoin d'aide car je me

débrouille fort bien tout seul et jamais on n'entendrait ma voix si on ne me maltraitait pas.

Cela me peine quand je pense à mes congénères qui se font maltraiter par leur propriétaire et qui périssent de cirrhose. Ils sont ainsi des dizaines de milliers, chaque année, de ces pauvres foies durcis, rétrécis, rien qu'en France. Chaque cellule hépatique qui meurt blesse le foie. C'est vrai, une blessure qui se cicatrise. Mais en se multipliant, finalement les cicatrices envahissent tout l'organe qui s'étouffe et meurt. J'espère bien que vous ne me traiterez pas ainsi, mieux, que vous m'aidez en facilitant ma tâche. Voilà pourquoi je me suis permis de prendre la parole aujourd'hui, après m'être tu si longtemps.

On tue des cellules hépatiques quand, par exemple, leur propriétaire sirote gentiment son whisky. Tandis qu'il fait ses ronds de jambe dans le salon, l'alcool passe dans son sang, donc par son foie qui se démène comme un beau diable pour neutraliser le poison dans toute la mesure du possible. Il le dissocie ainsi en acide carbonique et en vapeur d'eau, qui s'évacuent par les poumons. Mais s'il s'envoie plusieurs verres de whisky d'affilée derrière la cravate, son malheureux foie, débordé, n'arrive plus à faire face. À la longue, il se durcit, se rétrécit et c'est là une des causes principales de la cirrhose. Je sais que comme vous faites du yoga, vous n'abusez pas d'alcool. Ne soyons pas rabiques : un verre de vin, ce n'est pas un drame et je me débrouille, mais gare aux abus...

Ne dites pas ce qui suit aux alcooliques. N'allez pas croire que je sois un organe particulièrement fragile. Mes facultés de récupération sont étonnantes. Supposons un instant que je sois endommagé et que le chirurgien m'ôte 80 % de mon volume total. Avec les 20 % restants, j'accomplirai encore toutes mes fonctions et je me refabriquerai du tissu neuf. Quelques mois plus tard, vous aurez un foie tout neuf, comme celui d'un nouveau-né. Mais n'en abusez pas quand même. Bien sûr, l'alimentation joue un grand rôle et je sais aussi qu'André Van

Lysebeth prépare un livre à ce sujet, notamment concernant l'équilibre si important des acides et des bases, où je joue un rôle capital.

Mais je ne peux pas vous cacher que je suis très émotif. J'ai cité le dicton populaire « se faire de la bile » et il y a beaucoup de vrai dans cette sagesse qui nous vient du fond des âges. Le chagrin, les soucis, les émotions négatives, la colère, l'envie, sans parler de la haine, bref toutes les sources de tensions psychiques me sont au moins aussi nuisibles que l'alcool. Elles me démoralisent.

Alors, ayez une bonne philosophie de vie, pour commencer, cultivez les émotions positives en pratiquant la méditation, la respiration et la relaxation et vous m'aidez ainsi.

## Comment je vous aide à rajeunir

Dans l'opinion du public, les altérations corporelles qui se manifestent avec l'âge sont considérées comme normales, inéluctables. Ainsi, par exemple, les taches brunes qui apparaissent sur la peau, surtout aux mains, aux bras et au visage jusqu'à envahir progressivement le tronc de leurs constellations que personne n'aime voir se multiplier car on les considère comme stigmates de sénescence. Or, ces taches ne devraient préoccuper personne, d'abord parce qu'elles ne sont pas inquiétantes par elles-mêmes, ensuite parce qu'il est possible de les faire disparaître. Leur disparition – progressive évidemment – est d'ailleurs une preuve objective des progrès de la cure, donc de l'assainissement du tube digestif et notamment de mon bon fonctionnement à moi, le foie.

Alors, ces fameuses taches, comment se produisent-elles ? C'est le moment de se souvenir de ce que j'ai dit plus haut à propos de mon rôle dans la composition du sang. Celui-ci tire sa belle couleur rouge du pigment sanguin appelé, comme vous le savez, hémoglobine. Vous savez maintenant que je récupère ce pigment et le recompose pour en

colorer la bile. Si mon propriétaire me malmène sans aucune considération pendant des années, je finis par ne plus être en mesure de réaliser intégralement toutes mes tâches. Résultat des courses : si je ne parviens pas à dégrader la totalité du pigment, il s'en accumule dans mes cellules d'abord, puis dans la peau, d'où ces taches inesthétiques. Pendant la jeunesse, elles ne se forment pas, car je dispose alors de toutes mes facultés de récupération et je fais face aux abus aussi longtemps que je peux. Mais le moment arrive où je suis vraiment débordé. Ces taches indiquent donc un affaiblissement de ma part.

Bien sûr, si on ne prend pas garde à ces stigmates, si on ne s'occupe pas de moi, les taches vont se multiplier, au grand déplaisir de son ou de sa « bénéficiaire ». Alors, que faire ? Je m'en vais vous donner le moyen de vous en défaire ou d'empêcher leur apparition.

## Vamana Dhauti

Depuis le début de la cure, vous savez que Vamana Dhauti fait partie de la panoplie de base du parfait yogi. Mais je trouve que la revue Yoga n'a pas assez insisté sur son importance.

Bien sûr, aucun lecteur n'ignore plus que Vamana Dhauti consiste à nettoyer l'estomac en absorbant plusieurs verres d'eau tiède, salée ou non, et à la vomir ensuite. Comme on le sait, cela nettoie à fond la muqueuse de l'estomac, évacue tous les vieux « jus » et tonifie la musculature de la poche stomacale, grâce aux puissantes contractions nécessaires pour rejeter l'eau : excellent contre les ptôses de l'estomac ! Cela est le plus évident. Mais, moi, qu'est-ce que je deviens là-dedans ? On ne remarque guère qu'à la fin du processus l'action exercée sur moi et cela quand l'eau rejetée prend un goût amer, dû au reflux de bile dans l'estomac.

Je vous avouerai que Vamana Dhauti est un de mes préférés, car le diaphragme participe activement à l'acte vomitif et comme je lui « colle

à la peau » sur une grande partie de sa surface, je suis très puissamment massé, tonifié et, en plus, rincé à fond. Tout cela me plaît beaucoup, car si la grosse veine porte – une vieille connaissance maintenant – est bel et bien destinée à m’amener le sang en provenance du tube digestif, il arrive qu’il y ait un embouteillage en amont de ladite « porte ». Or, si moi je ne reçois pas assez de sang, donc s’il y a freinage, c’est dans tout le corps qu’il y aura un ralentissement et une baisse de la pression sanguine trop basse, d’où cette hypotension souvent si difficile à éliminer. En effet, il est bien plus facile, médicalement ou yogiquement, de faire baisser la pression sanguine que de la faire remonter.

Mais comment cet embouteillage se produit-il ? Pour vous l’expliquer, je dois vous parler d’une partie du corps bien méconnue, le mésentère. Jetez donc un coup d’œil sur l’illustration et vous comprendrez que si les veines du mésentère perdent de leur tonus et se distendent, elles retiennent trop de sang emprisonné, ce qui réduit le volume de sang circulant et crée ce « bouchon » en amont de moi.

Alors, Vamana Dhauti active tout cela. Conclusion : chacun doit faire Vamana Dhauti au moins une fois par semaine et les personnes ayant ces taches brunâtres, au moins deux fois, plus une journée de jeûne aux tisanes hebdomadaire. Ce qui ne les dispense pas des autres procédés, destinés à me tonifier et à me tenir en grande forme, que je vous proposerai bientôt. J’anticipe la surprise de certains à m’entendre proposer le jeûne pour faire remonter la pression sanguine, car ce sont souvent les maigres qui font de l’hypotension. Alors, le jeûne ne va-t-il pas les affaiblir et aggraver leur maigreur ? Pas du tout car, en contribuant à assainir le tube digestif, le jeûne hebdomadaire favorise la nutrition correcte, donc le retour au poids normal.

Pourquoi ne pas proposer une véritable cure de jeûne ? Ce serait, en effet, une mesure bien nécessaire dans les cas d’engraissement lourd. Mais de tels jeûnes prolongés doivent être pratiqués dans un établissement spécialisé et/ou sous la direction d’un thérapeute qualifié, alors que le jeûne hebdomadaire à l’eau ou aux tisanes, qui

consiste à n'absorber que des liquides pendant vingt-quatre heures, peut être pratiqué par n'importe qui, n'importe où, sans surveillance car sans risques.

## Les médicaments

Ici, je me vois bien forcé de parler « médicaments ». Et je vais vous donner mon point de vue de foie, en toute bonne foi. Faut-il prendre des médicaments ou non : je n'entre pas dans la discussion. On peut admettre que, dans certains cas, il n'y ait aucune autre issue que le recours à des drogues chimiques. Si les défenses de l'organisme sont très affaiblies – ce qui résulte toujours, directement ou indirectement des amadoshas –, si les remparts sont battus en brèche et défoncés, il se peut qu'on doive recourir à l'un ou l'autre de ces innombrables remèdes chimiques puissants. En tout état de cause, sachez qu'en ce qui me concerne, je les considère tous soit comme des poisons, soit, au minimum, comme des corps étrangers. Donc, je m'efforce de les neutraliser. En clair, toute médication chimique m'agresse, sachez-le. Cela veut dire aussi qu'il ne faudrait éventuellement s'en servir que comme ultime recours et non comme première mesure au moindre bobo. D'autant que les médicaments modernes sont plutôt du style « artillerie lourde »... Par contre, les médicaments homéopathiques, tels que Chelidonium, Silymarin, Lycopodium, Taraxacum et Leptandra, au moins ne me nuisent pas, au contraire. Mais attention, je me méfie, là aussi, de l'automédication.

## Le souffle et moi

Je suppose que vous ne connaissez pas Mme Anna Martens qui, malgré un nom à consonance flamande, est suisse, et médecin

naturopathe. Je l'apprécie beaucoup car elle au moins m'estime à ma juste valeur. Elle attribue, entre autres, toutes les maladies de l'appareil respiratoire à un mauvais fonctionnement du foie. Donc, puisque je fais partie du système digestif, aux amadoshas, cause essentielle de mon affaiblissement.

Prenons le cas de certaines formes de bronchite. Tout le monde est persuadé que bronchite = suites d'un refroidissement. Le froid humide en est souvent la cause déclenchante, c'est vrai, mais l'origine vraie est à chercher plus loin.

Je m'explique. L'œsophage longe le tronc bronchique sur une bonne partie de sa longueur, chacun le sait, mais on oublie que, derrière l'œsophage, il y a une foule de petits conduits sanguins qui, en cas de défaillance de ma part, se spasment et s'engorgent. Ce qui irrite la muqueuse bronchique, laquelle réagit en provoquant une toux réflexe, surtout lors des changements de position. Alors, que fait-on pour la calmer, cette fichue toux ? On prend des antitussifs énergiques, style codéine ou autres, mais comme la cause demeure, on est amené à prendre ces médicaments pendant une longue période, ce qui ne m'arrange pas. On entretient ainsi un cercle des plus vicieux. Devinette : que demande le chat au pharmacien ? « Donnez moi du sirop pour ma toux », bien sûr ! OK, ce ne sont pas mes bêtises qui vous intéressent mais bien comment remédier à la situation ? Rassurez-vous, on y arrive bientôt !

Mme Martens proclame à qui veut l'entendre, qu'un foie endommagé qui n'est plus capable de désintoxiquer à fond le sang qui le traverse, laisse passer vers le cœur et les poumons un sang irritant car chargé de toxines, ce qui crée un terrain favorable à toutes les affections pulmonaires, y compris la tuberculose. Un spécialiste nord-américain de la tuberculose, le docteur Max Gerson, applique avec succès un traitement antituberculeux qui est, au fond, une thérapie parfaite du foie. On me désintoxique (je ne m'en plains pas !),

notamment grâce à un régime alimentaire approprié, caractérisé par une réduction drastique des graisses et des albumines. En somme, il fait le contraire du traitement habituel de la tuberculose, où on suralimente le malade surtout en graisses et albumines !

Chacun devrait savoir que les aliments suivants me font du mal et finissent par m'empêcher de travailler correctement : toutes les graisses solidifiées, toutes les huiles raffinées et traitées, toutes les fritures, l'excès d'albumines, toutes les pâtisseries (surtout les commerciales), les bonbons, caramels, eskimos, chocolats, le cacao, le café fort, le thé noir, le tabac, l'alcool (déjà cité) et tous les aliments comportant des additifs chimiques, même autorisés. Cela signifie que la plupart des aliments du commerce ordinaire me sont, d'une façon ou d'une autre, nocifs. C'est, hélas, vrai. Notre ère de la fast-food est plutôt celle de la néfaste-food. Nous y reviendrons !

Attention ! On pourrait supposer que le végétarisme assure ipso facto mon bon fonctionnement. Il n'en est – hélas ! – rien. C'est ainsi que les Orientaux qui se nourrissent de riz blanc, qui s'abstiennent totalement d'alcool et de tabac, sont beaucoup plus souvent victimes de cirrhose que les carnivores et buveurs occidentaux. Ce qui ne constitue pas un encouragement à soiffer allégrement et à ingurgiter de grandes rations de bidoche... Ils « font » de la cirrhose parce que leur nourriture est carencée en albuminoïdes et en vitamine B, notamment la B12. Retenez-le, j'adore la vitamine B, tout le groupe ! Si vous voulez me faire plaisir, faites une cure de levure de bière lyophilisée, ou mieux, de levure fraîche.

## Le yoga et moi

Je dois m'arrêter car je me rends compte que vous arrivez à saturation. Je me réserve de revenir sur mon rôle dans l'origine de bien des maladies, aussi diverses que les varices aux jambes, les

hémorroïdes, les maux de dos et bien d'autres désagréments où on pense à tout, sauf à moi. Si je le faisais exprès, ce serait le crime parfait. Je plairais à Agatha Christie, car on soupçonne tout le monde, sauf moi ! Mais je ne demande qu'à bien vous servir. Alors je vais vous dire ce qui, dans le yoga notamment, m'aide à faire face à mes tâches.

J'ai déjà cité Vamana Dhauti qu'on ne peut, évidemment, pas faire tous les jours. Je rappelle que, dans la cure des 2 x 7 jours, on a recommandé Nauli, le barattage abdominal à l'aide des muscles grands droits et obliques. C'est mon décongestionnant favori, avec Uddiyana Bandha, la rétraction abdominale. Ainsi que les kriyas pour le ventre.

Parmi les asanas, j'adore Sarvangāsana, la Chandelle, et la Torsion. Sarvangāsana, soutenue par une respiration profonde en Ujjayi (donc en resserrant un peu la glotte pour freiner l'entrée et la sortie de l'air) sont une bénédiction pour moi. Pensez donc à respirer encore plus profondément que d'habitude pendant que vous tenez la Chandelle. La position du corps étant inversée, les viscères abdominaux pèsent sur moi et comme je suis pris en sandwich entre eux et le diaphragme, pendant vos respirations profondes, ce dernier me fait un profond massage. Cela me décongestionne mais aussi supprime toutes les congestions en amont de la veine porte.

Efforcez-vous d'augmenter la durée de la Chandelle ou de la pose sur la tête, qui me plaît tout autant. Faites-la plusieurs fois par jour, si possible !

Je ne vais pas vous énumérer toutes les asanas qui me font du bien, car vous les connaissez et les pratiquez, du moins je l'espère et vous le souhaitez ! Retenez surtout que leur efficacité en général et pour moi en particulier, est considérablement accrue par la respiration aussi profonde que possible.

## Le massage ayurvédique

Un massage simple a été proposé et les réactions favorables de la part des lecteurs qui l'ont appliqué avec un peu de persévérance n'ont fait que confirmer ce que je savais : ce massage tonifie et stimule l'estomac, l'intestin grêle et le côlon, mais j'en suis aussi le bénéficiaire indirect.

Le massage ayurvédique, sans être vraiment compliqué, est cependant un peu plus élaboré. L'illustration ci-contre est suffisamment claire pour ne pas nécessiter de grands discours. Le meilleur moment pour le pratiquer est le matin, à jeun, éventuellement encore au lit, ou le soir avant de se mettre au dodo. Les mouvements doivent être lents, rythmés et doux. Ce n'est pas l'intensité de la pression qui importe, mais bien le rythme des mouvements. Il faudrait les exécuter sur le rythme respiratoire, en appuyant un rien plus fort pendant l'expiration. La concentration est essentielle, elle aussi. Il est important de prendre conscience de ce qui se passe dans la « zone d'ombre », c'est-à-dire le ventre. Des foies durs et congestionnés s'assouplissent et se décongestionnent en quelques minutes grâce à ce massage.

On pourrait me croire frileux. En effet, le docteur Salmanoff l'avait compris et constaté : j'aime la chaleur. Non, je ne vais pas vous reparler de ses fameux bains hyperthermiques, mais d'un conseil qu'il donne et dont je me trouve fort bien si on consent à le suivre. C'est ultrasimple : il suffit de remplir une, ou même deux bouillottes, avec de l'eau très chaude puis de les placer contre le flanc droit pour bien me chauffer. Faut-il vraiment préciser qu'on doit être couché sur le dos ? Pendant que cette bonne chaleur me décongestionne et me stimule gentiment, mon patron – vous en l'occurrence – peut se relaxer béatement et en profiter pour faire des respirations yogiques profondes. Pas fatigant du tout, mais très efficace. Je vous dis tout de suite que ça ne fait pas double emploi avec la compresse chaude qui, elle, est plutôt destinée au tube digestif. Elle a donc bien un effet sur moi aussi, mais seulement indirect. Quant à la bouillotte, c'est une gâterie spéciale pour moi ! Fréquence ? Une fois ou deux par semaine me conviennent fort bien !

... et la glace !

La chaleur, d'accord, penseront la plupart des lecteurs – et surtout des lectrices., mais la glace ! Brrr... Et pourtant ! Connaissez-vous la cure de glace de Johanna Brandt ? Elle l'a publiée dans son livre *La Cure de raisin*, édition Attinger. Voici ce qu'elle en dit :

« Selon toute apparence, vous pouvez sembler être en bonne santé, mais l'êtes-vous vraiment ? Aimerez-vous vous en assurer si vous pouviez le faire sans danger ? Aimerez-vous savoir que vous pouvez vous immuniser contre la maladie par un autotraitement, sans quitter votre travail ? Bien sûr que oui. Alors faites ce qui suit :

« Prenez une serviette éponge d'environ 1 m sur 50 cm. Trempez-la dans de l'eau froide, puis tordez-la modérément. Elle devra être bien humide, sans cependant dégouliner. Pliez-la en deux, puis, au centre (sur un espace d'environ 20 cm de diamètre), tordez-la plus à fond, pour éviter qu'en fondant la glace ne coule sur le ventre : toute l'eau devra pouvoir être absorbée par la serviette. Au centre de la serviette, devenue un carré de 50 cm de côté, placez de cinq à dix cubes de glace prélevés au frigo. Repliez alors les quatre coins de la compresse par-dessus la glace et posez-la au creux de l'estomac, donc dans la région du plexus solaire, et sur les organes d'excrétion. Quand la glace fondra, l'eau sera absorbée par les épaisseurs de tissu-éponge en contact avec la peau, ce qui évitera de mouiller les draps. Recouvrir la compresse d'une feuille de plastic imperméable.

« La première eau provenant de la glace fondante est absorbée par le linge et quand la compresse devient glaciale, son action curative commence. Vous n'aurez pas de choc ! Détendez-vous et même dormez, confortablement installé dans votre lit, une bouillotte d'eau chaude aux pieds. Restez ainsi jusqu'à deux ou trois heures, tandis que la nature opère. Répétez ce processus tous les trois ou quatre jours durant quelques semaines, de préférence avec l'estomac vide.

« Une personne en bonne santé ne sent rien d'autre qu'une délicieuse impression de détente. C'est la plus parfaite de toutes les réactions, la plus sûre évidence que les nerfs et les muscles sont bien détendus. Abandonnez-vous à cette agréable sensation. Dormez.

« Mais il peut y avoir un mal insoupçonné, latent en vous. Votre véritable état se manifestera bientôt si votre sang n'est pas aussi pur que vous l'imaginiez. Il est normal que votre peau rougisse sous la compresse, mais si des plaques rouges apparaissent sur d'autres parties du corps, soyez sûr que vous souffrez de congestion ou d'inflammations internes. Si d'étranges douleurs rhumatismales surviennent, si vous avez des maux de tête, de la diarrhée, des brûlures d'estomac, des nausées, voire un rhume, si vous remettez de la bile, si vous expectorez des crachats ou si quelque chose d'inhabituel se déclare, ne vous alarmez pas. C'est seulement la preuve que tout n'est pas en ordre, et ce ne serait alarmant que s'il n'y avait pas de remède. Or, la cause de ce mal ignoré de vous sera éliminée par ce même procédé qui accélère la désintoxication.

« Pour guérir un état chronique, la nature commence par le rendre aigu. La cure naturelle ne

refoule rien. Grâce à la stimulation de la circulation par l'application de la compresse glacée sur le ventre, le sang se précipite vers la zone glacée pour la réchauffer, pour retourner ensuite, chargé d'impuretés, vers le foie qui va le purifier, puis vers le cœur et les poumons qui vont achever le travail de purification. Poursuivez ce traitement un peu plus longtemps.

« Peut-être redoutez-vous de prendre froid par le contact de la glace. C'est impossible si vous tenez le reste du corps au chaud. On ne se refroidit pas avec un traitement au froid !

« Attention ! Il n'y a qu'un seul danger au traitement par la glace : si vous appliquez la glace directement sur la peau, sans la protection du tissu éponge, la glace collerait à la peau comme un fer brûlant. La peau serait arrachée avec la glace. Suivez donc soigneusement les instructions. Pour obtenir de meilleurs résultats encore, suivez le régime exclusif de raisins durant le traitement à la glace. De temps en temps, un lavement à l'eau tiède sera utile pour accélérer la désintoxication. »

## Du boulot pour moi

Vous voyez que moi, votre foie, je joue un rôle important dans ce processus de « désamadoshage » de l'organisme. Ce décrassage va me donner du boulot supplémentaire, mais le travail ne me fait pas peur. Toutefois, pendant la cure, soyez gentil, épargnez-moi tous les poisons usuels dont il vous arrive de me gratifier et que j'ai cités plus haut. Suivez un régime aussi hypotoxique que possible, surtout pendant la période de désintoxication, et je vous promets de vous débarrasser bien vite des amadoshas accumulés depuis des années. Cela contribuera considérablement à restituer le tonus à votre corps – notre corps ! – tout entier et à le rajeunir vraiment.

Au moment des vendanges, profitez-en pour faire une minicure de raisins qui consiste à faire un jeûne aux raisins à raison de deux fois vingt-quatre heures par semaine, par exemple le lundi et le jeudi et cela trois semaines de suite, donc six jours de monodiète aux raisins en tout. Choisissez-les bien mûrs ! Ne les transformez pas en jus. Mangez-les tels quels mais sans avaler les peaux ni les pépins car, de nos jours, avec tous les insecticides et pesticides, il vaut mieux s'en abstenir, à moins d'être assuré de leur provenance biologique. Excellente cure de

désacidification de l'organisme et merveilleux drainage des toxines. Cela nous permettra d'aborder l'hiver en pleine forme !

J'ai beaucoup prêché pour ma chapelle et peut-être ai-je été trop bavard à votre gré. Mais je n'ai pas de remords : on gâche tant de papier pour imprimer des sottises, on gaspille tant de précieuses heures à des futilités...

J'ai bonne conscience, car si vous consentez à tenir compte de mon existence et de mes besoins, je vous en récompenserai largement, soyez-en assuré, par ma foi de foie !

Avant de me taire et de rentrer dans l'ombre, si je puis dire, je voudrais encore ajouter deux mots, vraiment deux mots seulement, à propos du cancer : il n'y a pas de cancer qui ne soit précédé d'une atteinte profonde du tube digestif et surtout du foie. À retenir et à méditer.

Je vous ai proposé bien des procédés pour m'aider. Soyez gentils, employez-les. Je vous le dis, il n'y a que le foie qui sauve...

Fidèlement vôtre,  
(signé) le Foie.

## Question et réponse

*Des personnes ayant pratiqué les 2 x 7 se sont parfois heurtées à des objections à ce sujet, par exemple dans la lettre ci-dessous :*

Cher Monsieur,

Je me permets de vous écrire pour vous demander des précisions au sujet de la cure 2 x 7 jours.

Baignant dans un milieu hospitalier, on m'a mis en garde contre le traitement que vous préconisez et que j'ai entrepris. On m'a tout à fait contre-indiqué l'emploi du demi-litre d'eau salée (2 cuillères à café) qui – disent-ils – est très irritante pour le côlon. En effet, on utilise dans le milieu chirurgical un lavement avec de l'eau et du lait pour les préparations côliques en vue d'une intervention chirurgicale qui nécessite un parfait nettoyage des intestins. Vous mentionnez d'ailleurs, dans votre livre *Je perfectionne mon yoga*, de manger, une demi-heure après Shank Prakshalana, du riz blanc au beurre, pour graisser l'intestin après l'absorption d'eau salée. Aussi j'aimerais savoir si cette pratique a été expérimentée sur un grand nombre de personnes, suivie médicalement et approuvée, ce qui me rassurerait beaucoup.

J'ai constaté aussi des spasmes quand je fais le lavement et j'ai bien du mal à retenir les évacuations, sans avoir de maladie aux intestins (examen des intestins avec lavement baryté l'année dernière). Mais je suis anxieux et sujet aux spasmes intestinaux souvent, alors...

D'autre part, l'eau évacuée n'est jamais propre après le lavement avec 1,5 litre d'eau sulfatée, car j'ai toujours les intestins encombrés le matin. Ce qui s'explique, je pense, par l'absorption du verre d'eau sulfatée qui nettoie tout l'appareil digestif. J'ai toutefois remarqué ne plus rejeter de peaux. Aussi aimerais-je savoir ce que vous entendez par "l'eau rejetée doit être propre quand l'intestin est en bon état".

*Je lui ai adressé la réponse suivante :*

Avant de répondre point par point à votre lettre, qui pourrait exprimer les craintes d'autres personnes, laissez-moi répéter qu'il faut oublier, dans le cadre des 2 x 7, la signification usuelle liée au mot « lavement ». Habituellement, on s'administre un lavement

quand on n'arrive pas à vider le côlon, quand on est constipé. Appelons cela un lavement évacuateur, qui peut être utile dans certains cas, par exemple chez un constipé opiniâtre, à titre de « déboucheur ». N'a jamais vraiment guéri la constipation.

Par contre, s'il est vrai que le lavage avec un litre et demi d'eau additionnée de sulfate de magnésium évacue aussi les selles, en plus – et c'est là l'essentiel – il dissout peu à peu les résidus de matières fécales qui encroûtent l'intestin au fil des années, et qui forment un foyer permanent de putréfactions productrices de toxines qui traversent la barrière de la muqueuse du gros intestin et passent dans la circulation sanguine, avec les conséquences néfastes décrites précédemment. La cure des 2 x 7 est, en fait, une formule atténuée, destinée aux cas « moyens ». Elle n'est donc pas vraiment drastique. Je dirais même que c'est un minimum. Aucun rajeunissement réel, aucune guérison vraie ne peut se produire s'il subsiste dans le corps un tel foyer d'intoxication permanente. Il faut donc passer par là. Il est tout à fait normal que l'eau ne soit pas propre après un lavement. Dans le cas de Shank Prakshalana (8 à 10 grands verres d'eau qui traversent tout le tube digestif de la bouche à l'anus) il est possible d'arriver jusqu'à l'eau propre.

## La douche rectale

Le lavage avec un demi-litre d'eau fraîche, quant à lui, je l'ai nommé la « douche rectale ». En tant que douche, elle entretient, certes, la propreté de l'ampoule rectale – car l'eau ne va guère plus loin –, mais surtout, par sa température (elle devrait être aussi fraîche qu'on le supporte sans désagrément et d'aucuns mettent l'eau de la douche à refroidir préalablement au frigo), elle en tonifie la muqueuse et, comme l'intestin est une unité, cet effet tonifiant s'étend à tout le tube digestif. Comme le bon jet d'eau froide de la douche matinale sur la peau, qui vous réveille son homme !

Venons-en maintenant à l'eau salée destinée à la douche rectale. Je ne saisis pas pourquoi on affirme qu'elle est « contre-indiquée parce que très irritante pour le côlon ». D'abord, comme elle ne va pas jusqu'au côlon elle ne peut, par définition, pas l'irriter ; ensuite parce que la concentration obtenue est proche du sérum physiologique, donc des liquides corporels. Comment le sérum physiologique pourrait-il être irritant et contre-indiqué ? Enfin, l'eau ne séjourne guère dans le rectum : elle est rejetée presque aussitôt. Même si elle était irritante,

elle n'en aurait pas le temps matériel. Si toutefois, pour vous rassurer, vous préférez utiliser de l'eau et du lait, pas d'objection... Au contraire, si tout le monde en faisait autant, cela contribuerait à résorber les excédents de lait de l'Europe !

Quant aux spasmes, ils sont tout à fait inoffensifs et ils indiquent une bonne réactivité de l'intestin. Pour garder l'eau un peu plus longtemps, on peut faire Sarvangâsana, la classique Chandelle, ou les rétractions abdominales (Uddiyana Bandha), qui en créant une dépression dans l'abdomen aident à retenir l'eau. Une minute ou deux suffisent d'ailleurs. Et si vraiment vous ne pouvez vous retenir, ne vous retenez pas ! Je vous suggère alors de refaire aussitôt après un second lavage.

Contrairement à Shank Prakshalana qui fait passer jusqu'à douze verres d'eau, parfois plus, dans l'intestin grêle – alors que le lavement, lui, n'arrive pas jusqu'au grêle – qui l'ont vidé de tout son contenu, le riz additionné de beurre a pour but d'éviter que l'intestin ne demeure trop longtemps sans le moindre contenu alimentaire.

Vide, la muqueuse subirait sans protection l'action agressive des sucs digestifs, notamment de la bile, accessoirement aussi de l'eau salée. Le riz, qui doit obligatoirement être blanc, car la cellulose du riz complet serait irritante, tapisse gentiment cette muqueuse et la protège, tandis que la graisse neutralise la bile. Mais, dans le cas du lavage désincrustant d'un litre et demi, et je me répète, l'eau salée n'arrive jamais jusqu'au grêle. Elle est arrêtée à l'entrée par la valve antireflux. Il n'est donc pas du tout nécessaire d'utiliser des féculents et de la graisse pendant les 2 x 7, immédiatement après le lavage d'un litre et demi.

Vous me demandez si cela a été suivi sur un nombre suffisant de personnes et médicalement. Dans les cures qui se font dans certains ashrams en Inde, le néophyte subit un décapage bien plus drastique et cela pendant cinq à six semaines consécutives ! Je confirme qu'il s'agit bien de néophytes, donc de personnes sans aucun passé ni acquis yogique, car dans ces ashrams on estime – à juste titre –, que le yoga ne

produit vraiment ses effets que si le corps, à commencer par le tube digestif, est décrassé convenablement. Cela se pratique depuis de nombreux siècles, ce qui veut dire qu'il y a tout le recul nécessaire. Or, les 2 x 7 que je propose sont infiniment plus doux et moins prolongés.

Vous pourriez objecter que cela se passe en Inde, mais que vous tenez à avoir une confirmation médicale en Occident. En ce qui concerne les lavages intestinaux, il y a l'expérience, s'étendant sur des dizaines d'années et sur des dizaines de milliers de personnes qui ont suivi et suivent les cures du docteur Mayr au sulfate de magnésium, soit guidées par des médecins praticiens, soit dans des établissements spécialisés, où les cures se font sous la direction et surveillance directe de médecins. Je précise que, dans ces cliniques, ce sont souvent des malades fort intoxiqués qui se soumettent à cette cure. Indépendamment de cela, en se basant sur les indications que je donne, des milliers de personnes ont pratiqué la cure des 2 x 7 sans le moindre inconvénient, bien au contraire. Ne vous laissez pas influencer ou impressionner par le « milieu hospitalier » et souvenez-vous que ce milieu est dangereux pour la santé : cfr les maladies iatrogènes très fréquentes.

Cette expérience des cures des 2 x 7 est donc très largement suffisante et tout cela devrait vous rassurer pleinement. Je vous souhaite donc une cure fructueuse...

## Question et réponse

La question suivante m'a été posée plus d'une fois, avec des variantes.

Je constate que les 2 x 7 ne m'ont apporté aucune amélioration à ma constipation, or j'ai pourtant suivi à la lettre toutes vos instructions, tant pour la nourriture que pour les massages.

D'après les radios passées en février, j'avais les intestins assez obstrués. En plus, j'avais suivi un régime de gouttes homéopathiques à base de marrons d'Inde, ce qui a encore aggravé cet état.

Actuellement, mon seul moyen d'évacuation est la douche rectale que je fais journallement, ce qui est, convenez-en, nettement insuffisant. Je suis parfois obligée d'avoir recours au séné et à la graine de lin conjugués.

Après les 2 x 7, j'ai effectivement maigri de 6 kg, toutefois mes traits se sont affaissés et je ne pense pas, à cinquante ans, avoir pour cadeau de Noël un visage bien lisse comme le promettait le docteur Mayr. À ce propos, pourriez-vous me dire comment il soignait ses malades au point qu'ils rajeunissaient ? Peut-être y a-t-il dans ses écrits des conseils pour m'aider à sortir de cette situation ? Je suis très anxieuse de connaître votre opinion et vos conseils et suis prête à tout faire pour m'en sortir.

J'ai apporté cette réponse :

Vous avez raison de me poser ce problème et de ne pas faire comme les personnes qui achètent un livre, le lisent, puis s'ils n'ont pas tout de suite tous les résultats promis, le rangent sur une étagère, où il s'endort du sommeil du juste. J'écris « souvent »... et non « toujours », heureusement, car ce serait dommage tant pour les auteurs que pour les lecteurs.

La constipation figure au programme de la cure de rajeunissement, mais ce problème ne peut vraiment se résoudre qu'en respectant d'abord les principes de base énoncés jusqu'ici,

sinon c'est illusoire. Entre-temps, acceptez à titre provisoire la solution actuelle qui n'entraîne pas de gros inconvénients. Ce n'est pas un drame et vous aurez bientôt la solution, qui dépend en grande partie du régime alimentaire adopté.

Grâce aux 2 x 7, vous me dites que vous avez perdu 6 kg : bravo ! C'était prévu, promis, et ce système qui n'est ni restrictif, ni draconien, est la seule façon vraiment intelligente d'éliminer les kilos superflus. Vous vous plaignez que vos traits se sont affaissés et que vous n'avez pas encore retrouvé le teint rose et frais promis par le docteur Mayr comme cadeau de Noël à ses patientes ? Laissez-moi vous rappeler qu'elles suivaient sa cure en juin, ce qui implique un décalage prévu de plusieurs mois entre la perte de poids et le raffermissement des tissus.

Vous avez donc constaté qu'avec les 2 x 7, on largue aisément des kilos qui sont presque autant de kilos de toxines. Le système n'est pas drastique et l'amincissement s'étale sur plusieurs semaines. De plus, contrairement à tant d'autres méthodes, on ne reprend pas les kilos perdus, à la condition de respecter un petit nombre de règles et de principes qui seront exposés en temps utile...

Jusqu'à présent, vous n'avez parcouru qu'une première étape. Désencombré, détoxifié, le corps doit alors se mettre au travail pour rétablir le tonus vital de tous les tissus, à commencer par ceux du tube digestif, puis suivra le reste du corps. L'enveloppe externe, la peau, vient presque en dernier lieu. Hélas, direz-vous !

Pourquoi ? À cause du poids du passé. En effet, chez les personnes ayant atteint la cinquantaine et plus, les erreurs de vie, causes du surpoids, ont persisté pendant des dizaines d'années, au fil desquelles la peau, première victime des toxines, s'est peu à peu épaissie. Les kilos partis, elle s'affaisse ce qui déplaît à sa propriétaire et c'est compréhensible et naturel. Il faut laisser à l'Intelligence supérieure du corps le temps de rétablir le tonus normal de la peau. Tout ce travail de régénération et de raffermissement des tissus peut prendre plusieurs mois. C'est normal : la méthode ayurvédique, complétée par Mayr, est efficace, mais ce n'est pas une baguette magique. Comme ce serait beau de pouvoir gommer en peu de temps les conséquences de dizaines d'années d'erreurs de vie...

Un exemple. Regardez cette haie de lauriers qui a vieilli, qui a poussé trop haut, fait trop de bois et dont le bas s'est dégarni. Pour la rajeunir, le jardinier commence par la rabattre sévèrement, par élaguer tout le bois mort. Après la « perte de poids », l'élagage, qui n'a pris que quelques heures, la haie est en piteux état. Se fait-on du souci ? Mais non. On sait qu'il suffit d'attendre une saison, après quoi de jeunes branches auront repoussé partout, y compris dans le bas et on se retrouvera avec une belle haie, bien touffue, littéralement rajeunie ! Signe encourageant, les premiers bourgeons se montrent déjà !

C'est pareil pour le corps. Après l'élagage sous la peau, il faut attendre la repousse de cellules jeunes, de tissus jeunes ! Entre-temps, supportez la situation intermédiaire actuelle avec philosophie, même si elle ne vous plaît pas trop, ce qui est normal. Surtout, n'abandonnez pas ! Continuez à suivre la méthode et d'ici quelques mois vous récolterez les résultats au niveau « externe ».

Quant à la constipation, vous aurez la solution finale et définitive dans ce livre aussi !

ANANAS ET 2 X 7

Comme vous parlez d'ananas dans les 2 x 7, je vous envoie un prospectus publicitaire trouvé dans une pharmacie. Depuis, j'ai ouï-dire que cette publicité serait mensongère. Si c'est le cas, ne serait-il pas opportun de le publier ?

Avant d'émettre un point de vue au sujet de cette publicité, je vous propose de la lire ensemble. La voici :

### Des gélules d'ananas pour quoi faire ?

« Il n'est pas nécessaire de décrire la plante ananas (*Ananas comosus*), célèbre pour son fruit qui porte le même nom et qui a fait la conquête des tables du monde entier. La plante ananas est moins célèbre mais est en train de le devenir pour ses propriétés comme plante médicinale. Toute la plante contient en effet des enzymes : les bromélines, qui ont la propriété de digérer les protéines. Au même titre que certains ferments digestifs, elles fragmentent les protéines en aminoacides et permettent ainsi leur assimilation dans l'intestin. C'est ainsi que le fruit ananas est connu pour aider la digestion de repas très riches en protéines (viandes, poissons, crustacés, etc.).

« Les bromélines sont plus étonnantes encore. Elles n'agissent pas dans l'intestin seulement. En traversant la barrière intestinale, elles se retrouvent très rapidement dans le sang et vont avoir des effets très intéressants.

« En effet, dans l'organisme, elles s'attaquent aux protéines anormales sécrétées lors de différentes situations pathologiques. En les fractionnant jusqu'au stade d'acides aminés, les bromélines participent à leur élimination et aident ainsi à lutter contre de nombreuses maladies dégénératives. »

« Par contre, les bromélines de la tige d'ananas vont attaquer lentement cette carapace de protéines entourant les réserves graisseuses. Celles-ci pourront alors plus facilement être mobilisées et éliminées. Les résultats seront beaucoup plus positifs et réconfortants. L'ananas libère plus facilement les masses graisseuses et favorise la diurèse. De plus, la tige a l'avantage de ne pas apporter les sucres que l'on trouve en grosse quantité dans le fruit.

« Enfin, il faut mentionner que, grâce à ses bromélines et à leur activité protéolytique, l'ananas est très efficace dans de nombreuses affections aiguës et chroniques telles que les œdèmes, les rhinites, les sinusites, les courbatures sportives et les hématomes.

« Les bromélines n'ont pas fini de nous étonner par tous les effets pharmacologiques qu'elles ont sur l'organisme. »

Pour comprendre le grand intérêt du point de vue médical de cette action de protéolyse, prenons l'exemple de l'inflammation complexe et souvent chronique nommée « cellulite ». Les excès alimentaires à une époque donnée, forcent l'organisme à stocker des corps gras dans ses cellules adipeuses. Ces dépôts graisseux en se formant, provoquent une réaction du tissu hypodermique. Des fibres de collagène emprisonnent alors ces masses graisseuses, les rendant pour ainsi dire captives. Par la suite, les régimes, les privations multiples n'ont pas d'action et on constate la difficulté de perdre ces dépôts graisseux « blindés » dans

leurs fibres de collagène (d'où cette trop fameuse peau d'orange). C'est ce qui explique que certaines personnes atteintes de cellulite ont tant de difficultés à perdre du poids et désespèrent de toutes les méthodes qui leur sont proposées.

## Que faut-il en penser ?

Dans cette publicité, il faut dissocier deux choses, c'est-à-dire, d'une part, l'analyse du fruit, ou plutôt de la tige, d'autre part, la proposition commerciale de le prendre en gélules.

En ce qui concerne les propriétés du fruit, c'est-à-dire notamment son contenu en enzyme broméline, il n'y a aucune raison de douter de l'exactitude ni de la véracité de ce texte. Cela éclaire pourquoi l'ananas fait, à juste titre, partie de la cure des 2 x 7 jours pour rajeunir, et qui a fait largement ses preuves, à en juger par les très nombreux témoignages reçus.

Quant aux propriétés de l'ananas, via ses enzymes, comme je n'ai pas de références sûres et qu'il est exclu de faire des recherches de laboratoire et des contrôles avant de vous répondre, comment vous dire avec certitude si ce qu'affirme ce texte est vrai, exagéré ou trompeur ?

Alors, ce que je vous livre maintenant sont des impressions personnelles, sans plus. A priori, je ne vois pas pourquoi il faudrait rejeter en bloc comme mensonges tout ce qu'affirme cette pub. Peut-être font-ils un peu « mousser » la chose pour vendre leurs gélules ? Cela n'est pas exclu. Je pense donc – simple opinion personnelle – que, grosso modo, l'ananas aide notamment le corps à se décrasser, qu'il favorise la digestion et facilite l'assimilation des protéines. Ce n'est déjà pas si mal.

C'est en fonction de ces propriétés, connues empiriquement, que j'ai inclus l'ananas dans la cure des 2 x 7, comme repas du soir, pendant un temps limité. Ce texte publicitaire confirme ce choix. Néanmoins, je

rappelle que, dans la cure ayurvédique de rajeunissement, c'est la papaye qui est utilisée, car elle est bien plus dégrasante encore que l'ananas, qui a été choisi parce que la papaye n'est guère vendue en Europe. L'ananas est l'ersatz qui s'en rapproche le plus, au point de vue propriétés nettoyantes.

Quant à l'extrait, étant de naturel sceptique, je me méfie. C'est vrai, dans le cas de la papaye, on en utilise médicalement l'extrait, c'est-à-dire l'enzyme spécifique qu'on injecte, par exemple, dans un disque intervertébral abîmé. Là, incontestablement, les enzymes « fonctionnent » puisque le disque est dissous, ce qui évite la chirurgie. Je précise d'ailleurs, au sujet de ce procédé, que cela n'implique pas, de ma part, une approbation sans réserves. Je ne le cite que pour constater que des enzymes extraites peuvent être efficaces.

Mais, dans la cure ayurvédique de rajeunissement, où l'on désire d'abord dégraisser l'organisme, notamment grâce à la papaye, on... mange tout simplement (j'allais dire tout bêtement) le fruit ! Dans le cas du traitement des disques intervertébraux, c'est différent et l'injection sous la forme de piqûres se justifie car l'action doit être : a) strictement locale, limitée au disque-cible ; b) massive. Par contre, pour une action douce sur l'ensemble du corps, pourquoi passer par le détour d'extraits ? Qui envisage de se nourrir d'extrait de patates ? Alors, pour la papaye, comme pour l'ananas, le plus simple et sans doute le plus efficace, c'est de manger ces fruits tels que la nature nous les offre. Condition : qu'ils soient bien mûrs.

Pour en finir avec cette publicité, son rôle c'est de vendre un produit sur lequel « on » fait du profit, et non de vendre des fruits, ce dont le laboratoire n'a – évidemment – cure ! Vendre est le rôle avoué de la publicité, au besoin en gonflant un peu (ou beaucoup) les qualités plus ou moins réelles d'un produit... Alors ?

Tant qu'à faire, ceux qui ont conçu cette pub auraient pu y ajouter un slogan vendeur : « Pour les nénés des nanas, l'ananas. » Na ! Excusez-moi, mesdames. Et bon appétit à l'ananas.

## Des lecteurs nous ont écrit

### Équilibre acido-basique

« Vous dites que la dominante dans l'alimentation doit être basique. Le Dr Jarvis, dans son livre Arthritisme et vieux remèdes<sup>1</sup>, affirme exactement le contraire. Je ne sais plus si je dois me vouer à saint Acide ou à sainte Base ? »

### Réponse

Ne soyez pas perturbée ! Il existe – heureusement – quelques certitudes et, puisque le livre du docteur Jarvis sème le trouble dans votre esprit, pourquoi ne pas citer ce qu'il écrit lui-même à la p. 103, où je signale que les grasses sont de moi :

« L'équilibre acide-base du sang reste remarquablement constant en dépit de l'excédent d'acidité constamment fourni par l'activité cellulaire qui produit de l'acide carbonique. Le travail musculaire produit de l'acide lactique et les spécialistes estiment qu'un effort physique violent durant quelques minutes suffit pour en produire 90 g. En outre, l'activité cellulaire donne également naissance à de l'acide sulfurique et de l'acide phosphorique.

« Mais, en dépit de tous ces apports, l'équilibre acido-basique du sang reste, comme nous l'avons déjà dit, constant. Cela provient de l'action tampon du bicarbonate de soude et de l'aptitude des poumons, des reins et de la peau à évacuer rapidement l'excédent d'acide qui pourrait rester dans le sang. »

Ce texte appelle les conclusions suivantes :

1) le pH sanguin chez l'être humain est critique ; il ne doit certainement pas être acide, mais très légèrement basique, c'est-à-dire se situer entre 7,32 et 7,42 et ce fait physiologique n'est discuté par personne ;

2) il est donc crucial de le maintenir à ce niveau, et sur ce point tout le monde est d'accord ;

3) le corps fabrique un excédent d'acides (comme le dit le Dr Jarvis lui-même) par le simple fait de la vie. Cet apport endogène important et constant est, selon la plupart des auteurs, au moins plus que suffisant ;

4) si, outre ces acides endogènes, l'alimentation est à prédominance acide ou acidifiante, on en arrive vite au point où l'organisme saturé devra puiser dans ses réserves alcalines pour neutraliser à la fois les acides qu'il fabrique lui-même et ceux apportés de l'extérieur par l'alimentation ;

5) le corps se débarrasse, par contre, facilement d'un excédent de bases.

6) conclusion : une alimentation unilatéralement acidifiante ou basifiante créerait un déséquilibre qui, dans quelque sens qu'il penche, perturberait gravement la santé. L'organisme dispose de nombreux mécanismes-tampons pour conserver le pH idéal mais, parfois, il arrive que trop, c'est trop. L'alimentation devra donc comporter à la fois une prédominance de bases plus une quantité limitée d'aliments acides ou acidifiants. Hélas, l'évolution du régime alimentaire ordinaire du civilisé moderne va de plus en plus vers une prédominance d'aliments acidifiants, dont il faut, par conséquent, limiter la consommation.

7) l'argument du régime alimentaire des ancêtres est acceptable, du moins dans une large mesure, à la condition expresse de prendre comme référence le régime de ceux ayant vécu sous notre latitude et notre climat. Or, précisément, voici à peine un demi-siècle, dans nos campagnes, on consommait fort peu d'aliments acidifiants. L'apport quotidien de viande était minime – de l'ordre de quelques grammes – malgré le dur labeur aux champs. Une tranche ou deux de lard par jour était la ration ordinaire. Le dimanche, luxe suprême, un peu de bœuf. Et cela se remarque dans les expressions populaires : autrefois, on gagnait sa croûte, aujourd'hui, c'est son bifteck... Quant aux autres aliments acidifiants (sucre blanc, farine blanche, etc.) ils étaient soit inconnus jusqu'à très récemment, soit pris en quantités très réduites par rapport à la « norme » actuelle.

Ainsi, notre objectif est tout tracé : il s'agit de faire en sorte d'aider le corps à maintenir le pH correct, ni plus, ni moins. C'est aussi simple que cela et il n'y a donc rien à retrancher à ce qui a été écrit précédemment.

Quant au Dr Jarvis et à son vinaigre de cidre, on lui laisse la responsabilité de son régime, un parmi tant d'autres et il n'est pas opportun d'en discuter ici et maintenant les avantages et les inconvénients. Essayez-le et, s'il vous convient, adoptez-le. Remarquez qu'il concerne tout spécialement les arthritiques. Or, dans l'optique de la médecine ayurvédique, donc des 2 x 7, l'état arthritique est directement lié à la production d'endotoxines, notamment celles produites au niveau de l'intestin, plus particulièrement du côlon. Il est la conséquence de longues années de lente auto-intoxication. C'est pourquoi l'arthrose ne peut guère être effectivement combattue que moyennant l'assainissement en profondeur de l'usine à toxines qu'est le tube digestif de la plupart des civilisés.

## L'humble pomme de terre !

Légume préféré des Français, des Belges et des Suisses, la pomme de terre sort d'un purgatoire de mauvaise réputation : non, elle ne fait pas nécessairement grossir. Elle est un aliment de haute valeur qui détoxique en neutralisant les acides en excès.

Comme le chocolat, la pomme de terre nous vient des Incas. Comme lui, elle est passée par une quarantaine diététique injustifiée. Car c'est un légume délicieux qui ne fait pas grossir.

Ce sont les Jésuites, rois de l'import-export de l'époque, qui l'ont rapportée d'Amérique du Sud au XVI<sup>e</sup> siècle. Les Incas la cultivaient sur les hauts plateaux des Andes depuis déjà longtemps. Ils l'appelaient « paopas ». Ils donnaient, d'ailleurs, le même nom à leur grand prêtre. C'est dire quel respect ils lui portaient.

Mais, maintenant, quand on parle d'un plat de patates, c'est une erreur de sémantique historique. Lors de leur découverte, les Espagnols jésuites envoient au pays natal des échantillons qu'ils baptisent « batata » confondant probablement avec un autre tubercule qui poussait aussi au Pérou, la patata ou patate douce, ipoméée de la famille des convolvulacées...

Vers 1560, le roi d'Espagne, Philippe II, offre au pape en fonction de ces fameuses pappas. Elles ont, alors, la réputation de guérir la goutte et ce pape-là en souffrait. On ne sait ce qu'il advint de la goutte papale,

mais Philippe II avait raison. Il n'y a pas d'acide urique (responsable de la maladie goutteuse) dans la pomme de terre.

La première planche botanique la représentant est faite par un Français, Charles de l'Écluse. Il écrit dans la légende de cette planche « Petite Truffe ». Nom qui se transformera en Tartufoli en Italie, en Kartoffel en Allemagne, en Kartoffel en Russie et restera jusqu'à aujourd'hui dans plusieurs patois français. On mange de la « truffe » dans la Sarthe, de la « treuffe » en Bourgogne et en roulant des r comme il se doit.

## Modes et mythes

En 1772, l'Académie de Besançon lance un concours sur le thème « Les substances alimentaires qui pourraient atténuer les calamités en cas de disette ». Antoine Auguste Parmentier remet alors un mémoire sur la pomme de terre et gagne le concours. Louis XVI en est informé et le charge de la promotion de la pomme de terre en France.

Louis XVI pousse le bouchon jusqu'à fleurir son chapeau et le corsage de Marie-Antoinette de rameaux de pomme de terre !

Il faut mettre les bouchées doubles car on est en pleine crise, en 1785. Plus de blé, plus de pain et la grogne partout. Alors, on plante aussi dans les jardins publics. Ceux-ci sont gardés de jour, mais pas de nuit. Exprès. Bonne opération de marketing. Les voleurs se chargent de la promotion. Des banquets à base de pommes de terre, organisés partout en France, complètent judicieusement l'opération.

La mode s'installe. Les Français fleurissent leurs chapeaux comme le roi et se mettent à cultiver tout de go la pomme de terre. En 1796, 35 000 hectares de patates sont cultivés, mais le roi n'est plus là pour assister au succès de sa campagne. En 1815, sous Napoléon, ce sont 350 000 hectares. Et 1 500 000 en 1900. Et le nom de Parmentier est

resté lié à celui de la pomme de terre, même s'il est souvent accolé au hachis.

Actuellement, la France produit 5 à 6 millions de tonnes de pommes de terre de conservation chaque année et 650 000 à 700 000 tonnes de primeur.

## Un aliment presque complet

Après avoir été la base de l'alimentation des Français, peu à peu, elle en fut rejetée. La voilà, depuis une vingtaine d'années considérée comme aliment maudit. Elle ne donne plus la peste, mais un des fléaux de notre époque : on l'accuse de faire grossir. Sa consommation a suivi celle du pain, en diminution constante, au profit de la viande et d'aliments gras, sucrés et sophistiqués, générateurs, eux, de maladies métaboliques et cardio-vasculaires. C'est très stupide.

Vincenot, ce chantre de la Bourgogne et de ses cathédrales, a célébré « la truffe » et ses vertus. Il a bien raison. C'est un excellent aliment qu'on a tort de snober.

Elle contient 2 % de protéines composées de la plupart des acides aminés indispensables, soit trois acides aminés soufrés.

La composition de ces protéines se rapproche beaucoup de celle de l'œuf qui est une des protéines de référence en nutrition, 250 grammes de pommes de terre par jour apportent environ le tiers des acides aminés indispensables dont nous avons besoin. C'est très bien.

Elle apporte 20 % de glucides, essentiellement de l'amidon, glucide lent dont on ne cesse de recommander la consommation. L'amidon, c'est une sorte de chaîne de granules de 2 à 100 microns composée de 6 atomes de carbone, 10 atomes d'hydrogène et 5 d'oxygène. Tout cela donne, à l'arrivée, du glucose, mais il faut plusieurs systèmes enzymatiques digestifs pour y aboutir. Ça prend du temps, ça évite les hypoglycémies qui bousculent le métabolisme et l'humeur.

Il y a encore des vitamines du groupe B en quantités assez importantes, et aussi de la vitamine C : 40 mg pour 100 g à la récolte, mais après un stockage de six mois, il n'en reste que 5 mg, qui s'en vont à la cuisson. Enfin, elle a peu de fibres : 2 % en moyenne.

## Les façons intelligentes de la manger

100 grammes de pommes de terre apportent 88 calories. Ce n'est pas beaucoup. Comment diable cet aliment finalement pauvre en calories a-t-il pu, au fil des années, avoir cette image de marque d'aliment qui fait grossir ? Parce que les glucides sont devenus, bien à tort on s'en aperçoit maintenant, de plus en plus maudits. Il est temps, comme pour le pain, de réviser nos a priori. Ce ne sont pas les glucides qui sont responsables du matraquage calorique de certains plats de « truffes », mais les graisses qui servent à les cuisiner. Si 100 g de pommes de terre apportent 88 calories, 100 g de frites en accumulent 400 ! Ce qui fait grossir, c'est la frite, pas la pomme de terre.

On peut faire comme Colette qui, dans son enfance bourguignonne, s'est régalée de « ces tubercules blancs comme neige, brûlants, écailleux, auxquels un beurre froid, raide, salé, concassé en petits dés donnait tout leur prix ». Les pommes de terre cuites dans leur peau, à la vapeur, au four dans du papier d'aluminium, ou sous la cendre si on a la chance d'avoir une cheminée, avec de la crème ou du beurre ou du fromage blanc, ça va avec (presque) tous les régimes.

La purée est un vrai plat complet, le lait compense le manque de calcium et apporte un supplément de protéines. Et qu'est-ce qui empêche de la faire avec du lait demi-écrémé ? Elle n'en sera que plus légère. Même chose pour les gratins. Les interprétations ne manquent pas, sans oublier l'authentique dauphinois avec des cèpes en lamelles. La pomme de terre va avec tout, elle n'est toxique que noyée de graisse,

ce qui, hélas, arrive trop souvent. Le bon équilibre : 5 g de matières grasses pour 100 g de pomme de terre. Là, on ne risque rien.

## Faut-il refaire la cure périodiquement ?

« L'an passé, j'ai fait la cure des 2 x 7 décrite dans la revue Yoga. Tout s'est bien passé et j'en ai retiré de grands bienfaits. Je voudrais ne pas perdre les bénéfices de cette cure. Doit-on la refaire chaque année ou périodiquement ? »

Il est impossible de donner une réponse précise à votre question. Tout dépend de la façon dont vous avez respecté les autres règles de la série des 2 x 7. Toutefois, il n'y a aucun inconvénient à refaire la cure, éventuellement simplifiée ou plus atténuée et moins longtemps. Laissez votre organisme vous donner la réponse. Mais il en va du corps comme des... cuvettes de WC !

Je m'explique : on tire la chasse d'eau après chaque usage, mais il n'empêche qu'après un certain temps elle s'entartre. On doit lui faire alors sa « cure » avec un produit décapant ad hoc. Le corps s'encrasse aussi et doit être nettoyé de temps à autre !

## LA DIÉTÉTIQUE ET LES 2 X 7

## Tu es ce que tu manges

S'il est un domaine où les positions retranchées sont défendues avec acharnement, c'est bien celui des systèmes diététiques. Chacun est persuadé de détenir la vérité et tout le monde s'y excommunie mutuellement : « Touche pas à ma popote. »

« Tu es ce que tu manges », tel fut, longtemps, dans la revue, le leitmotiv des articles consacrés à la diététique. C'était lumineux, évident : mon corps est produit par ma nourriture.

Je croyais alors – c'était le bon temps des quasi-certitudes – avoir quelque compétence en la matière, ayant étudié et testé les régimes les plus divers. Dans ma candeur naïve – expression consacrée –, je croyais aussi qu'en cherchant encore un peu je dégoterais « le » régime idéal que je serais alors tout heureux de vous proposer !

Je croyais ferme que la diététique, à défaut d'être une science exacte, comme la physique ou la chimie, était au moins un savoir logique, un ensemble de règles cohérentes d'application générale. En aije écouté des conférences, lu des livres écrits par des dextraitistes, oshawistes, sheltoniens, cartoniens, bircheriens, geffroyens, végétariens, végétaliens, fruitariens, crudivores, instinctivores, etc. etc. tous si logiques, si convaincants et pourtant si souvent contradictoires. Hélas ! plus j'apprenais, moins j'en savais !

Ce qu'on mange est important, capital même. Toutefois, les années

m'ont appris que cela seul ne suffit pas, loin de là, que même la nourriture idéale se transforme en amadoshas, en toxines endogènes, si elle est prise au mauvais moment, absorbée dans de mauvaises conditions, en quantités incorrectes.

Voilà pourquoi, dans la série des « 2 x 7 jours pour rajeunir », l'accent a d'abord été mis sur ces conditions : cf. les articles publiés à ce sujet l'an passé. Je suis d'accord avec le Dr Mayr qui place « ce qu'on mange » pratiquement en dernière position dans l'élimination de la cause unique des maladies et du vieillissement, qui implique l'assainissement du tube digestif. Néanmoins, il considère que la diététique est un élément essentiel à la santé ainsi qu'au rajeunissement du corps, les deux étant liés. C'est donc à ce titre : 1) que j'aborde le sujet ; 2) seulement maintenant ; 3) sous un angle inhabituel.

## Les bouleversements de l'alimentation

Avant d'aller plus loin, et pour saisir combien la diététique est un sujet fluctuant, insaisissable, bourré d'impondérables, d'imprévisibles, examinons d'abord la démarche cartésienne, logique, en un mot scientifique.

En théorie, il « suffit » de déterminer avec précision tous les éléments qu'un être humain consomme en vivant, puis de les lui apporter, via sa nourriture, pour assurer son équilibre alimentaire. Démarche logique : on commence par mesurer sa dépense énergétique en calories, sa consommation quotidienne en protides, en lipides, en glucides, puis on évalue ses besoins en vitamines, sels minéraux, enzymes, oligoéléments. Après quoi, il suffit de lui indiquer – j'ai failli dire « prescrire » ! – les aliments contenant tout cela pour assurer *ipso facto* sa nutrition correcte. Ainsi conçue, l'alimentation permettrait à l'homme de restaurer, au sens littéral et au fur et à mesure, ses divers tissus : muscles, nerfs, cerveau, glandes et viscères, peau, squelette,

poils, ongles, ainsi que tous les fluides corporels, le sang, la lymphe,... (je cite dans le désordre).

Or, ce sont les vaches qui ruminent dans le pré, juste derrière mon jardin, qui m'ont fait remettre en question cette logique, apparemment inattaquable, en se nourrissant d'herbe, ce qui n'aurait en soi et apparemment rien d'extraordinaire.

Pourquoi ? Tout bêtement parce que je me suis avisé que l'herbe est, scientifiquement, l'aliment hypercarence par excellence : de la cellulose, plus un peu de « jus » à la chlorophylle, c'est tout. Un peu comme si on se nourrissait de coton hydrophile (cellulose pure) trempé dans ce jus vert ! Je me suis dit : « où sont-ils donc ces fameux lipides, protides, glucides, etc. ? » Elle ne mange ni steak-frites (pauvre bête !), ni œufs, ni poisson, ni fromage, ni pain, ni légumes variés, ni fruits... pas même le déjeuner Polinal. Et c'est avec cette alimentation théoriquement carencée, unilatérale et aussi peu variée que possible, que l'Intelligence supérieure qui habite son corps synthétise de la viande, des os, du cuir, des poils, du sang, du tissu cérébral, des nerfs, du lait et que sais-je encore. D'accord, son tube digestif est fait « pour », mais le fait brut demeure : elle fabrique tout cela avec de l'herbe et rien que de l'herbe. Un peu comme si nous ne mangions que de la salade...

Pour les animaux non domestiques (j'évite le mot « sauvage » qui a une consonance péjorative), pas de problème. L'intelligence du corps, que vous pouvez appeler instinct si cela vous fait plaisir, leur indique infailliblement quand, quoi, et combien manger. Il en était sans nul doute ainsi pour l'homme archaïque, avant qu'il n'apprenne à produire sa nourriture par l'agriculture et/ou l'élevage, donc avant le néolithique. Si son instinct n'avait pas été faussé, il ne serait pas utile d'écrire des bibliothèques entières à propos de la diététique.

Le gros problème de l'homme, c'est qu'entre-temps, surtout au XX<sup>e</sup> siècle et dans les pays « civilisés », il dispose d'une profusion d'aliments industrialisés, transformés, conservés, cuisinés, qui

déforment son appétit et ses goûts naturels, et cela dès le berceau (les petits pots pour bébé).

L'être humain, pendant des centaines de milliers d'années, a prélevé sa nourriture dans son environnement immédiat, puis – nous venons de le voir – il a produit lui-même sa nourriture. Maintenant il est passé au stade de simple consommateur. Qui d'entre nous produit encore directement et exclusivement sa propre nourriture ? Personne, ou presque. Les citadins, qui tendent à devenir majoritaires dans nos civilisations urbanisées, n'ont souvent aucune idée quant à l'origine même des aliments les plus simples et les plus courants. Nous parlions des vaches et du lait. Pour tant de jeunes citadins, le lait c'est ce qu'on trouve en boîtes au supermarché. Normal, ils n'ont jamais vu traire une vache ! Que dire alors des produits exotiques...

Ce virage vers l'alimentation industrielle est un des changements les plus perniciose dans le mode de vie de l'homme et des animaux domestiques, néfaste à leur santé.

Notre ancêtre, robuste paysan, vivait en circuit fermé et, selon la malédiction divine, « gagnait son pain à la sueur de son front ». Il consommait sa propre production : blé, légumes (peu variés), fruits (peu) etc. Comme sous-produits animaux, il avait les œufs, le lait et ses dérivés, tels que les fromages locaux. Il mangeait la viande (porc, volaille, lapin, très peu de bœuf), de son propre élevage et en petites quantités. Jusqu'à très récemment, le tout sans engrais chimiques, sans pesticides, sans hormones. Les déchets et déjections retournaient, *via* le fumier ou la fosse, engraisser la terre : le cycle était bouclé.

Maintenant, cet équilibre est rompu. Dieu sait d'où vient le blé dont le boulanger cuit notre pain. Je doute que vous le sachiez – à vrai dire, moi non plus – et lui-même l'ignore peut-être. Or, non seulement nous ne cuisons plus nous-mêmes notre pain, mais ce blé a sans doute poussé à des centaines, voire à des milliers de kilomètres d'ici. Où est le mal ? Apparemment aucun, sauf qu'en consommant loin du lieu de production, on brise le cycle. Quand les déchets ne retournent plus au

sol, il faut nécessairement recourir aux engrais chimiques qui appauvrissent le sol et enrichissent les multinationales de la chimie. Affaiblies, les plantes ne peuvent plus lutter seules contre les parasites.

Aucun problème, nous redit la chimie, on vous fournira tous les pesticides que vous voudrez. Où l'on retrouve la catastrophe de Bhopal...

Alors que le producteur-consommateur était la norme jusqu'à tout récemment, de nos jours une énorme industrie alimentaire s'interpose entre les producteurs et le consommateur, et il est difficile d'y échapper.

Pour le blé, qui se transporte pratiquement tel quel, le mal est limité, mais que dire des aliments hautement industrialisés fournis dans des boîtes de fer blanc ? Ainsi, dès le berceau, on nous bourre d'aliments frelatés, artificiels, qui faussent notre instinct.

## Végétarien ou carnivore ?

De bonne foi, bien des personnes, soucieuses de diététique, croient qu'il suffit de rayer la viande du menu pour être *ipso facto* correctement nourries. Illusion, même si on prouvait que l'homme est né végétarien, or il y a d'interminables discussions à ce sujet.

On cite, avec raison, notre cousin le gorille, qui vit en parfaite santé – en attendant son extinction à cause de l'homme, hélas – tout en se nourrissant de feuilles et de bourgeons, accessoirement de racines. Notons qu'il consacre six à huit heures par jour rien qu'à manger, mais il a bien le temps ! D'autres rétorquent que si l'homme s'adapte et survit sous tous les climats, de l'Arctique aux tropiques, c'est parce que au fil des millénaires il est devenu omnivore. Chacun apporte ainsi des arguments plausibles à l'appui de sa thèse, évoque la structure de notre dentition, on compare la longueur de notre intestin et de notre côlon à celle des animaux carnivores ou végétariens, etc. pour en tirer des

conclusions aussi pertinentes que contradictoires... Qui a raison ? Les végétariens ? Peut-être, mais c'est ici qu'intervient un élément qui complique, voire fausse le problème : la mémoire du tube digestif.

Je m'explique. J'ai rencontré, en Inde, des hatha yogis jouissant d'une santé en acier (inoxydable), dotés d'une solide musculature, même si elle n'est pas du genre body-building, et qui n'ont jamais, mais alors rigoureusement jamais mangé de viande, de poisson ni même un seul œuf. Leur dentition est parfaite, leur digestion idem et ils vivent âgés sans devenir des vieux. Ce fait devrait, à lui seul, clore toute discussion. Dommage, ce n'est pas le cas.

Pourquoi ? Partons d'un exemple inventé mais qui éclaire le point. Pour vivre, nous avons absolument besoin de l'insuline que sécrète notre pancréas, sauf en cas de diabète, maladie qui devient d'ailleurs de plus en plus courante.

Hypothèse absurde, mais nécessaire pour notre exemple, supposons qu'il existe un aliment contenant de l'insuline. Imaginons un bébé que ses parents nourriraient avec cet aliment à l'insuline. Résultat : l'intelligence du corps, vu la présence de l'insuline en quantité presque suffisante, pour éviter tout excès fera fonctionner le pancréas au ralenti. Logique. En persistant ainsi jusqu'à ce que l'enfant soit adulte, son pancréas s'habituerait à ne produire qu'une quantité très faible d'hormone.

Supposons alors que le jeune homme, apprenant que le corps est capable de produire lui-même son insuline, décide tout de go de ne plus manger de cet aliment-à-l'insuline. Son pancréas sera-t-il capable de produire assez d'insuline ? C'est douteux. On réussira peut-être à le stimuler progressivement, mais il est probable que toute sa vie durant notre cobaye imaginaire aura besoin d'un apport extérieur d'insuline, même si ce n'est qu'en petite quantité.

**Pas besoin de viande**

Ces yogis, et avec eux des milliers d'autres Indiens, prouvent que le corps humain sait fabriquer lui-même tous les acides aminés nécessaires, sans devoir manger de viande. Si, dès la naissance, on s'abstient totalement de viande et de sous-produits animaux, le corps synthétisera les protéines et acides aminés nécessaires et continuera à les produire jusqu'à la fin de la vie. En revanche, un jeune Occidental dont les parents, persuadés que la viande est indispensable, lui ont servi du steak depuis l'enfance, sera sans doute tenu d'en manger toute sa vie, même si ce n'est qu'en quantités réduites. Parce que son corps en a toujours été approvisionné de l'extérieur, il a pu perdre, au moins en partie, la capacité de produire certains acides aminés.

Voilà sans doute pourquoi de gros carnivores « convertis » au végétarisme, ont dû, parfois après des années de ce régime, à contrecœur, remanger de la viande pour éviter des carences. J'en connais des cas. Cela n'implique pas, de ma part, l'affirmation péremptoire que tous les ex-carnivores devront, tôt ou tard, remanger de la viande, mais il s'agit d'une éventualité réelle, surtout pour ceux qui en ont mangé de grosses rations dès l'enfance. Ils doivent en tous cas faire attention à leurs apports en protéines, végétales ou animales. Alors, végétarien ou carnivore ?

Autre exemple, qui n'est pas hypothétique celui-là. Aux États-Unis, on admet en général sans discussion que le lait est un bon aliment, complet, de digestion facile, donc toute sa vie on en boit. Or, il fut un temps où, quand une famine éclatait quelque part en Afrique, ils envoyaient du lait en poudre comme secours d'urgence. Scandale (du point de vue des Américains) : au lieu de le boire, les Noirs en badigeonnaient leurs cases ! Explication : comme les bébés africains, une fois sevrés du lait maternel, ne boivent plus jamais de lait, les glandes gastriques *ad hoc* cessent de sécréter les sucs nécessaires pour digérer le lait. Adultes, ils sont ainsi physiologiquement incapables de le digérer. S'ils en boivent, le lait devient une « brique » dans leur estomac et ils en font une indigestion. Alors, il fallait bien trouver un

usage à cette poudre... Depuis, les Américains ont compris ! En revanche, aux États-Unis, où l'on en boit toute sa vie, ces glandes restent actives et on le digère bien. Est-ce la preuve que le lait est un bon aliment ? D'aucuns diront « oui », d'autres soutiendront que ce sont les Africains qui ont raison, que le lait c'est pour les bébés ou les veaux, pas pour les adultes : les bœufs boivent-ils encore du lait ? Alors, qui a raison ? Allez donc savoir... Peut-être les deux.

La leçon, c'est qu'en matière d'alimentation humaine, tout est relatif, fluctuant, parce que faussé dès le départ. De ce fait, ce qui est vrai ici ne l'est pas nécessairement ailleurs. Alors, est-il possible de définir le régime idéal ? On peut en douter. Il y a sans doute presque autant de régimes que d'individus, d'autant qu'il faut tenir compte du mode de vie de chacun.

Le paysan sait qu'il doit adapter la nourriture de ses bêtes au travail fourni. Au bon vieux temps de la traction hippique, le cheval recevait soit du picotin, donc de l'avoine, soit du foin, selon qu'il labourait ou restait à l'écurie.

Pareil : un bureaucrate sédentaire ne doit pas se nourrir comme un bûcheron ou un coureur du tour de France. La saison intervient aussi : en hiver, on ne doit pas manger comme en été,...

## L'état du tube digestif

L'état du tube digestif est une autre variable dont il faut tenir compte. Selon Mayr, en Occident, un tube digestif normal, donc en bon état, est une exception. Alors, introduire une nourriture théoriquement parfaite, par exemple du pain biologique, des céréales complètes, de larges rations de crudités et autres aliments réputés corrects, dans un tube digestif non impeccable y provoque des fermentations, de la flatulence, de l'irritation, y produit des toxines, bref aggrave la

situation. En fonction des progrès dans l'assainissement du tube digestif on pourra, très progressivement, modifier son régime alimentaire et y introduire des aliments plus complets, plus naturels.

Le docteur Mayr s'est fait descendre en flammes par certains diététiciens parce que, pendant son traitement, il alimentait ses patients avec des petits cubes de pain blanc rassis, à mastiquer très, très longuement, plus une cuillère à café de lait. On criait, et on continue à crier, à l'hérésie et, en principe, on aurait raison ! Tout le monde est d'accord pour dire que ce régime aux petits pains rassis est tout le contraire d'un régime diététique correct, mais c'est le prix à payer par des intestins abîmés pour se refaire une muqueuse intestinale et surtout un tonus intestinal correct. Une fois l'équilibre et la muqueuse rétablis, le « terrain » devient capable de digérer des nourritures plus grossières, théoriquement supérieures. Franz Xaver Mayr n'a jamais prétendu que ce régime était le régime humain idéal mais bien une mesure transitoire, une façon (plus tout le reste) de laisser la normalisation intestinale se faire, seule fondation solide à la santé et au rajeunissement de l'organisme.

Après la cure de pain rassis, il ajoutait progressivement d'autres aliments très digestes, peu irritants, jusqu'à ce que le tube digestif soit en mesure de traiter sans dommages des nourritures plus frustes, plus « nature ».

## Des cas aberrants

Mais ce qui vous intéresse – et moi aussi –, ce ne sont pas des digressions autour du pot... ou de la marmite. On vit de bonne soupe et non de beau langage ! Ce qui précède avait pour but de nous montrer à quel point, chez l'être humain, le problème est complexe et combien il est difficile de déterminer un régime alimentaire et des règles universellement valables. Or, si le régime universel idéal n'existe pas,

certaines règles essentielles existent bel et bien malgré toutes les déformations, toutes les altérations de l'instinct et nos habitudes alimentaires souvent déplorables...

À propos d'aberrations flagrantes, je cite un cas vraiment surprenant et actuel. Parmi les rares points d'accord entre pratiquement tous les diététiciens, il est admis que le sucre blanc et le chocolat, aliments hautement industrialisés, déséquilibrés, dépourvus d'éléments vitaux essentiels, sont nocifs et à éviter. Or, je connais personnellement un adepte du yoga – mais oui ! – qui ne mange pratiquement que du chocolat, à raison de 500 g par jour et cela depuis longtemps. Âgé d'une cinquantaine d'années, je ne dirais pas qu'il éclate de santé, mais apparemment il ne se porte pas plus mal que bien d'autres qui, eux, mangent « diététiquement ». Cas aberrant mais réel. La plupart des amis italiens du yoga le connaissent et sans que j'aie à citer même son prénom, ils l'identifieront aussitôt ! Il n'est pas gras, au contraire même il a une silhouette que plus d'une jeune femme lui envierait. Cela montre, encore une fois, combien les réactions du corps humain sont individuelles, imprévisibles. J'ai peut-être tort d'évoquer ce cas qui pourrait vous inciter à méconnaître précisément les règles que nous allons voir ensemble. Sans doute que s'il avait eu la sagesse d'adopter, voici quelques années, un régime alimentaire plus logique, il se porterait beaucoup mieux qu'actuellement ?

## Un aquarium ambulant

Remplissez un aquarium avec de l'eau de mer et mettez-y des truites, quelle que soit la nourriture que vous leur donnerez, elles crèveront. Et vite ! Or, en tant qu'être humain, j'ai l'impression que mon milieu vital naturel c'est l'air, alors qu'en réalité je suis un aquarium ambulant. En effet, si j'excepte les cellules de la couche externe de ma peau, qui sont d'ailleurs kératinisées, mortes, toutes les

autres baignent et vivent dans le liquide interstitiel, donc dans de l'eau salée. Pour survivre dans un environnement extérieur éminemment changeant, mon milieu intérieur doit être rigoureusement stable : il ne supporte que de très minimes écarts. Parmi ces propriétés absolument vitales du milieu intérieur, il faut citer l'équilibre acide-base.

La marge de fluctuation tolérable de cet équilibre est très étroite : le pH sanguin doit se situer entre 7,32 à 7,42, ce qui est très proche de la neutralité puisque l'eau fait 7,00. Mon sang doit donc être très légèrement basique. C'est vital. Et c'est précisément dans la mesure où ce taux de basicité est crucial pour ma survie pure et simple, que l'intelligence du corps a prévu plusieurs mécanismes-tampon très élaborés pour maintenir cette stabilité interne, quelles que soient les circonstances. L'acidose, voilà l'ennemi ! Or, de l'acide, j'en fabrique tout le temps rien qu'en vivant, notamment lors de tout effort musculaire, pendant lequel je fabrique de l'acide lactique, qui est un déchet de combustion de mes moteurs musculaires. Notez que si l'effort est modéré, l'intelligence supérieure du corps récupère l'acide lactique et le retransforme en « carburant » musculaire. Un peu comme si mon auto recyclait les gaz d'échappement pour faire de l'essence !

Mais il y a des limites. Chez les marathoniens, l'effort presque surhumain qu'ils exigent de leur corps entraîne la formation d'énormes quantités d'acide lactique que les systèmes-tampon ne réussissent pas à amortir. Pour neutraliser tout cet acide, le corps puise dans ses réserves de base (notamment sodium et calcium). À force d'y puiser, il les épuise et s'acidifie progressivement. Dramatiquement même car le premier marathonnier, le soldat grec venant annoncer la victoire d'Athènes contre les Perses, s'est écroulé à l'arrivée, tué par l'acidose. Sachant cela, actuellement on prévient ce genre d'accidents en donnant aux marathoniens des boissons contenant des substances basifiantes.

**On n'est pas marathonnier**

Mais je ne suis pas marathonnier et je suppose que c'est pareil pour vous-même. Ne risquant pas ce genre d'accidents, cela ne me concerne donc pas. Est-ce bien vrai ? Paradoxe : le sédentaire, donc tout le contraire d'un marathonnier, s'acidifie facilement ! Le docteur Kousmine signale, dans son livre *Soyez bien dans votre assiette*, que le pH urinaire passe, après cinq heures de travail dans un local fermé, de 7,5 à 5,00, ce qui est déjà très acide. Remède : une heure de promenade en forêt réoxygène le sang, apporte du prâna et rebasifie le corps qui rétablit son pH à ce qui est presque normal, c'est-à-dire 7,00. Voilà pourquoi une promenade au grand air efface la sensation de fatigue et nous rend euphorique.

Première précaution pour les sédentaires : s'en aller marcher, si possible dans la nature, au moins deux fois par jour. Le surmenage intellectuel prolongé produit une acidose quasi permanente qui cause cette sensation d'épuisement – le coup de pompe – qu'éprouvent les gens surchargés de boulot. (À propos de boulot, saviez-vous que saint Urbain vient d'être promu patron de tous les travailleurs ?)

Les reins jouent un rôle crucial dans le maintien de l'équilibre acido-basique et on y reviendra. Ils peuvent éliminer beaucoup d'acide et la mesure du pH urinaire, qui est aussi facile que pratique à faire, permet de suivre l'évolution du pH sanguin. À ce propos, dormir n'est pas un état passif : pendant le sommeil mon corps travaille ferme à se restaurer, au sens littéral. Toute la nuit, les reins s'activent à filtrer un maximum d'acide urique et si, au lever, on dépose une goutte du premier pipi sur du papier réactif (Neutralit Merck) celui-ci jaunit, ce qui indique que l'urine est acide. La même opération, répétée dans le courant de la matinée donnera, si tout est normal, une teinte verte.

## Un équilibre alimentaire

Notre propos, avoué dans le titre de l'article, était donc bien la

diététique : on y arrive ! Ce qui précède a pour but de montrer qu'au delà des querelles d'écoles, l'alimentation doit toujours être pensée en fonction de l'équilibre acide-base. J'ai eu longtemps un livre du docteur Jackson, ce médecin américain tombé gravement malade (Bernard Shaw, avec son humour inégalable, proposait de supprimer le diplôme à tout docteur malade) qui s'est guéri sans médicaments, simplement avec un régime alimentaire anti-acidose. Bernard Shaw lui aurait rendu son diplôme avec une mention spéciale de félicitations. Titre du livre : *Ne plus jamais être malade*. Je l'ai prêté, on ne me l'a pas rendu, mais j'en ai les principes en tête, principes que j'ai retrouvés dans un ouvrage du docteur Rauch Milde *Ableitungs Kur*, ainsi que dans l'opuscule d'Are Waerland *Die Übersäuerung als Grundursache aller Krankheiten*, c'est-à-dire « L'hyperacidité, origine de toutes les maladies ».

### ***Équilibre acido-basique et digestion***

Selon le yoga, les deux principaux vayus, c'est-à-dire fonctions de la force vitale, sont sâmana vayu (assimilation, digestion), et apâna vayu (excrétion). Or, mon corps ne peut assimiler correctement la nourriture et évacuer toutes les toxines que moyennant un rigoureux équilibre acido-basique.

Des recherches récentes démontrent que cet équilibre acido-basique doit déjà exister dans l'estomac qui produit des sucs gastriques acides qu'il doit neutraliser avec une base bien connue de ceux qui ont des « lendemains de la veille » pénibles, le bicarbonate de soude...

De son côté, le sang doit continuellement être approvisionné en bases pour neutraliser tous les déchets toxiques acides du métabolisme. Il doit toujours être légèrement basique. Si le sang est trop acide, l'organisme sera forcé de puiser dans ses réserves (*cf.* les marathoniens). Un excès de bases, par contre, ne lui cause aucun problème : il les cède aux glandes « basophiles », le foie, le pancréas et toutes celles qui tapissent l'intestin. Ces glandes sécrètent des quantités

impressionnantes de « jus » basiques. Le foie distille un litre de bile par jour, le pancréas trois quarts de litre de suc, l'intestin jusqu'à trois litres de sécrétion ! Soit au total environ cinq litres de sécrétions basiques pour assurer l'assimilation, la neutralisation et l'évacuation des acides métaboliques, mais aussi des acides apportés par l'alimentation ingérée.

## ***Se désacidifier***

Je vous demande encore un peu de patience avant d'en arriver aux aliments régulateurs ou, au contraire, destructeurs de l'équilibre acido-basique.

Voyons d'abord quels sont les organes qui participent à cette lutte contre l'acidose toxique et comment nous pouvons les soutenir.

Tout d'abord les poumons qui, nuit et jour, rejettent de l'acide carbonique. J'ai évoqué la promenade au grand air. On peut en plus aider les poumons à désacidifier le corps par divers exercices de respiration yogique. Bhastrika, le Soufflet, et Kapalabhâti, littéralement le « Crâne luisant », expulsent des masses d'air vicié et font baisser le taux d'acide carbonique dans le sang. Quand vous en avez l'occasion, ouvrez la fenêtre et faites Bhastrika pendant une minute. À raison de quatre à cinq fois par jour, cela fait une énorme différence par rapport à ceux qui restent vissés à leur chaise et ne respirent jamais vraiment. (Pour la technique exacte, cf. *Prāṇayāma, la dynamique du souffle*). Sans oublier, ni sous-estimer, la toute simple respiration yogique complète.

Les reins, on l'a vu, évacuent de grandes quantités d'acide urique. On peut les aider par la pratique de Viparita Karani Mudra qui les stimule directement, d'Uddiyana Bandha, la rétraction abdominale, et de Nauli, le barattage abdominal. On peut aussi les soutenir en buvant régulièrement de l'eau tout au long de la journée, par petites quantités à la fois.

Vient ensuite la peau, organe d'élimination important, via la sueur.

Tous les jours, il faudrait se payer une bonne suee : jogging léger, salutations au soleil ou autre exercice corporel. À défaut, ou en complément, aidons la peau à évacuer grâce au sauna. En une séance, on élimine jusqu'à un litre de sueur acide chargée de tas de toxines ! Ajoutez-y le bain d'air et de lumière, le gant de crin, les douches froides. Récompense : une peau fine, luisante, rose, ferme et souple à la fois. Sans crèmes, sans produits cosmétiques ! L'idéal : deux saunas par semaine, même en été.

Le côlon ne demeure pas en reste : il élimine beaucoup d'acides par les selles. Les douches rectales, les lavements occasionnels à l'eau salée, le grand nettoyage du tube digestif, Shank Prakshalana, viennent soutenir son action.

Si tout cela ne suffit pas, le corps utilisera toutes les issues possibles pour se débarrasser des acides nocifs. Il utilise alors, occasionnellement, comme portes de secours, les muqueuses génitales, les glandes lacrymales.

## Conséquences de l'acidose

Que se passe-t-il quand tous ces mécanismes anti-acide, toutes ces portes de sortie, ne suffisent pas à neutraliser l'acidose, quand le corps n'arrive plus à éliminer tous les déchets acides ? Faute de pouvoir les évacuer, il ne lui reste qu'une solution : les stocker là où ils gêneront le moins possible. Par exemple, il en accumulera dans les tissus mous, ce qui donnera les rhumatismes musculaire et articulaire, les maladies métaboliques, la goutte, les calculs rénaux et biliaires, l'artériosclérose, et tant d'autres maladies dites de « dépôt toxique ».

Ce n'est pas tout ! Si le corps en est réduit à stocker les acides toxiques, c'est nécessairement quand il a épuisé tous les autres moyens de les neutraliser, donc que ses réserves de base dans les tissus sont à plat. Les résultats sont encore moins réjouissants que ceux dus au

stockage des déchets : il y a déminéralisation du corps. L'organisme épuise ses réserves de calcium, de phosphore, de magnésium et de sodium.

Où le corps prélève-t-il ce calcium ? Dans le squelette, pardi ! Résultat des courses, celui-ci se décalcifie, ce qui nous donne, en prime, des caries et autres atteintes dentaires, une fragilité générale des os, de l'ostéoporose et autres agréments du même tonneau. Des chocs qui ne devraient causer aucun dommage, se soldent par des fractures et des fractures... d'hôpital ! Fractures qui se ressoudent mal d'ailleurs. Les substances nécessaires à l'entretien des vaisseaux sanguins faisant défaut, les artères et les veines perdent peu à peu de leur élasticité, deviennent comme de vieux tuyaux d'arrosage. Le système cardiovasculaire est atteint. Des varices s'installent et le terrain est prêt pour des atteintes circulatoires sérieuses.

### *Le terrain s'affaiblit*

Maintenant, on est paré pour « attraper » bien des maux. La moindre chose fait basculer l'organisme fragilisé dans la maladie. Un coup de froid qui devrait rester sans conséquences, ou se limiter à un banal rhume, dégénère en infection grave. Devant l'incendie, on appelle à la rescousse les pompiers, c'est-à-dire les antibiotiques, on remporte un semblant de victoire, mais comme le terrain demeure foncièrement inchangé, c'est seulement une trêve jusqu'au prochain épisode.

Le terrain acide a été bien étudié par les chercheurs allemands Sander et Biedermann qui ont démontré qu'il est le facteur causal de presque tous les processus morbides qui se développent dans le corps. Cela inclut la cohorte des maladies dites de civilisation, aiguës ou chroniques, la plupart des processus de dégénérescence, toutes les allergies (maladie à la mode !) et même le cancer. Ce dernier mot seul justifie de sacrifier quelques pages supplémentaires au problème de l'acidose et, du coup, on comprend mieux encore le titre choisi par le

docteur Jackson : « ne plus jamais être malade », grâce au pH sanguin correct. Lui-même, quoique chétif et maladif, a vécu bien au delà de 90 ans. Il est mort accidentellement en patinant sur un lac gelé !

Pour assainir le terrain, il faut éliminer les causes, c'est sûr (voir ci-dessous), comme première mesure d'urgence, le débarrasser des déchets acides toxiques grâce aux procédés des 2 x 7, ce qui inclut le nettoyage et l'assainissement du tube digestif, des cures de désintoxication et, dans les cas graves, une cure de jeûne.

## Les erreurs alimentaires

Les principales erreurs alimentaires sont connues, mais il n'est pas inutile de les rappeler :

1) Mastication insuffisante. Cette erreur entraîne nécessairement des fermentations acides, même avec les meilleurs aliments ! C'est pourquoi ce point essentiel est rappelé avant la liste des aliments propres à rétablir le pH correct de l'organisme. Ces fermentations distillent des sous-produits acides et provoquent un gaspillage de bases ;

2) Suralimentation. Chaque gramme de nourriture en excès réclame des bases pour être métabolisé, d'où une autre source de gaspillage de bases. Conclusion : absolue nécessité de fletcheriser notre nourriture, surtout les féculents : une mastication prolongée réduit automatiquement la quantité de nourriture absorbée, sans aucun sentiment de privation ;

3) Autre erreur : apporter trop peu de liquide à l'organisme, il vaut mieux boire un peu trop que pas assez. Chez l'être humain, l'absence de soif ne prouve pas qu'on a assez de liquide, le réflexe de la soif, comme bien d'autres, ayant été faussé chez tant de personnes ! Le contraire non plus : l'ivrogne a « soif » alors que son corps, noyé sous la bière finira

dans la bière ! D'une manière générale, le civilisé devrait manger moins et boire plus (d'eau).

Tout cela peut donner l'impression que nous devrions nous efforcer de ne manger que « basique ». C'est relativement vrai, mais, en fait, nous avons besoin des deux, c'est-à-dire d'aliments acidifiants et basifiants.

Il faut cependant comprendre et retenir un point très important, simple, mais vital. S'il y a trop d'acidité, le corps ne peut pas l'évacuer purement et simplement, il doit la neutraliser avec des bases qu'il doit prélever dans ses réserves minérales et c'est seulement alors qu'il pourra l'éliminer. Par contre, il se débarrasse sans aucun problème d'un excès de bases.

D'où la règle fondamentale : si l'alimentation courante peut comporter des aliments acidifiants, la dominante sera très nettement basique.

Le docteur Rauch, en s'appuyant sur les travaux de nombreux chercheurs, classe les aliments en trois groupes :

- les acides ou acidifiants ;
- les basiques ou basifiants ;
- les aliments en équilibre acido-basique.

Un mot à propos des « acidifiants » ou des « basifiants ». Certains aliments ne sont pas acides à l'ingestion, mais se transforment en acides pendant la digestion. Par exemple, les albumines ne sont pas acides quand on les consomme mais se transforment en acides aminés, nécessaires, certes, mais sans excès. L'inverse est vrai pour les bases. Certains fruits (les citrus, par exemple), sont acides à l'ingestion, mais en se basifiant dans l'organisme ils neutralisent des excédents acides nocifs.

### *Les aliments acides*

- les produits animaux : viande rouge, volaille, gibier, charcuterie,

lard, jambon, abats, foie, rognons, cervelle, bouillons de viande, etc.

- le poisson ;
- les fromages : plus ils sont « forts », donc fermentés, plus ils acidifient l'organisme ;
- le blanc d'œuf est acide, le jaune est basique ;
- l'œuf complet est un aliment plutôt équilibré du point de vue acide-base ;
- les légumineuses : haricots, pois, lentilles, etc. (sauf le soja !) ;
- certains légumes : le chou rouge, les asperges ;
- les arachides, le vinaigre, la moutarde ;
- les boissons contenant beaucoup d'acide carbonique, comme le champagne et les boissons industrialisées pétillantes.

Cela ne signifie pas qu'il faille s'abstenir des aliments mentionnés ci-dessus, mais qu'il faut en limiter la consommation et donner la priorité aux aliments basiques ou basifiants.

## ***Les acidifiants***

Les acidifiants sont des « voleurs de bases » parce que leur transformation en acides pendant la digestion oblige le corps à entamer ses réserves minérales basiques.

En tête du peloton on trouve les trois aliments meurtriers : le sucre industriel et tous les aliments qui en contiennent, la farine blanche, donc tous les pains blancs et pâtisseries du commerce, les huiles industrielles raffinées ainsi que toutes les graisses raffinées et durcies.

Ce groupe comprend :

- toutes les pâtisseries, les biscuits, les gâteaux même de « fabrication maison », les confitures, les bonbons, le chocolat, les glaces ;
- les pâtes, chères à nos amis italiens : spaghettis, macaronis, nouilles, lasagnes... ;
- toutes les margarines et les huiles ordinaires ;

- le riz blanc (poli), le pain blanc et gris ;
- le café, le thé noir, les limonades, les boissons alcooliques, y compris le vin. Pour faire plaisir aux Belges, notons que la bière est la moins acidifiante des boissons alcoolisées, donc acceptable en quantités modérées...

Sont légèrement acidifiantes : les céréales complètes (riz complet, flocons d'avoine, maïs, froment, seigle, orge, millet, etc. y compris le pain complet).

### *Les basiques et basifiants*

Appartiennent à cette catégorie, en tout premier lieu, l'humble pomme de terre ! Longtemps snobée par les diététiciens, elle mérite d'être réhabilitée. Elle constitue un des meilleurs aliments basiques qui soient. Elle apporte beaucoup de sels minéraux, des vitamines (C notamment), pour très peu de calories. La façon intelligente de la consommer c'est – vous vous en doutez – à la pelure ou cuite au four.

Ce groupe comprend :

- le lait de qualité supérieure, et cru. Plus il est transformé, moins il est intéressant ;

- les légumes : salades, carottes, tomates, concombres, céleri, oignons, échalotes, betteraves rouges, soja, châtaignes... ;

- les soupes et potages de légumes sans viande ni graisse sont très basifiants, donc très utiles, notamment pendant une cure de désacidification accélérée ;

- les fruits, y compris les fruits secs, les amandes, les noix, les noisettes, mais pas les arachides ;

- les légumes sauvages : pissenlit, ortie, etc. Le cresson, le persil, l'ail ;

- le jaune d'œuf ;

- les eaux minérales non pétillantes et faiblement minéralisées.

Sont neutres ou en équilibre acido-basique : l'eau, neutre par

définition. Les huiles de première pression à froid. Le beurre de qualité supérieure. Sont très légèrement acides : le yaourt, le fromage blanc.

Quand on détaille le régime alimentaire du civilisé moyen, on constate qu'il est exactement à l'opposé de ce qu'il faudrait, c'est-à-dire surtout composé d'aliments acides ou acidifiants, alors qu'il faudrait le contraire. À titre d'exemple, voyons le petit déjeuner courant :

Pain blanc ou croissants	acide
Confiture	acide
Œuf	légèrement acide
Café, sucre	acide

*Le midi ou le soir :*

Viande	acide
Salade assaisonnée au vinaigre et à l'huile ordinaire	acide
Pommes de terre	basique
Soupe à la viande	acide
Charcuterie	acide
Fromages fermentés forts	acide
Vin	acidifiant
Pâtisserie ou glace	acidifiant
Café expresso	acide

Cela signifie que la plupart des habitants de nos pays sont en état d'acidose permanente et se paient tous les maux détaillés plus haut.

Il faut cependant répéter qu'il ne suffit pas de bien choisir ses aliments, mais que le moment de leur ingestion, la quantité, la façon de manger peuvent transformer les meilleurs en poisons. Par exemple, s'ils sont pris le soir tard, même les meilleurs fermentent dans le tube digestif pendant la nuit, donc produisent des toxines. Il y aurait aussi bien des choses à dire au sujet des incompatibilités alimentaires, mais cela est un autre sujet. Une première règle à respecter consiste à ne pas prendre au même repas deux aliments de même nature. Par exemple, deux sortes de protéines (viande et poisson), deux types de céréales (du pain à l'entrée, du riz au plat principal). Règle : plus les repas seront simples, mieux ils seront digérés et moins ils risquent de produire d'acide !

## Pour conclure sur la diététique

Cette étude est longue. Je crois cependant que c'est du papier bien utilisé. Ce sujet est de toute première importance, rarement traité, rarement respecté, il ne prend cependant toute sa signification que si on respecte les règles précédentes faisant partie de cette série commencée en 1984.

Toutefois, il n'y a évidemment que des avantages à respecter cet équilibre acido-basique, bien que cela ne suffise pas. D'autre part, les lecteurs qui ont trouvé un régime alimentaire qui les satisfait n'auront guère de difficultés à l'adapter à ce qui précède.

Cette notion d'équilibre acido-basique, avec légère prédominance basique, pourrait cependant créer un malentendu. En effet, partant de là, on pourrait supposer qu'en consommant disons moitié-moitié d'aliments acides par rapport aux basiques, l'équilibre serait automatiquement assuré. Pas vrai ! Cet équilibre concerne uniquement le milieu intérieur, donc le sang, qui doit être très légèrement basique. Toutefois, comme le corps produit, nuit et jour, quantité de déchets

acides, pour éviter l'acidose, il est indispensable que l'alimentation soit composée à 80 % environ d'aliments basiques ou basifiants.

Pour montrer à quel point il est difficile de se mettre d'accord sur un « régime type idéal », à titre documentaire et pour distinguer les grands courants diététiques, je reproduis un tableau comparatif extrait de *Nature et progrès* (n° 79 de 1983), qui vous résume les conséquences théoriques de chacun. Mon seul commentaire sera qu'en tenant compte des remarques, parfaitement justifiées, de l'auteur, aucun d'eux n'est « le » bon, tous présentent des inconvénients ! Il y a de quoi être perplexe, avouez-le. Alors, faut-il en laisser tomber les bras – ou la fourchette – et manger comme tout le monde ? Sûrement pas.

Chacun de ces régimes a, à son actif, des résultats favorables, souvent spectaculaires. Leurs bénéficiaires en deviennent alors des apôtres inconditionnels. On les comprend. Pourtant, certains de ces régimes sont franchement déséquilibrés. Comment se fait-il qu'ils produisent de bons résultats au début ? Tout simplement parce qu'un régime déséquilibré (excès flagrant de bases, par exemple) peut corriger un déséquilibre en sens opposé, excessivement acide, notamment ! Par ses résultats favorables, il éblouit le nouveau converti, qui en est très enthousiasmé. Puis, parfois quelques années plus tard seulement, des manifestations désagréables, entraînées par cet autre déséquilibre, apparaissent et le régime « ne marche plus ». Certains y renoncent alors et retournent à leurs anciennes erreurs, ou tentent leur chance avec un autre régime-miracle et finissent par faire le tour des « chapelles » diététiques !

En examinant ce tableau, vous comprendrez aussi pourquoi je vous confessais ne plus avoir de régime fixe, c'est-à-dire lié à un système catalogué quelconque. Moyennant quelques règles simples, je m'efforce de respecter de grandes options, telles que l'équilibre acido-basique du sang, qui est absolument vital.

Je respecte, ou m'efforce de respecter, les grands principes des 2 x 7, qui sont presque plus importants que le régime alimentaire lui-même, à

la condition de ne pas commettre d'erreurs grossières et flagrantes. En fait, chaque être humain, a chaque instant de sa vie, représente un cas particulier et aurait besoin d'un régime personnalisé, qu'il faudrait adapter en permanence.

Quant aux « systèmes », je crois qu'il faut de la souplesse et éviter tout fanatisme, toute intransigeance.

Après tout cela, puis-je encore vous souhaiter bon appétit ? Et pourquoi pas !

ANALYSE SOMMAIRE DES CONSÉQUENCES THÉORIQUES  
DE CHAQUE COURANT DIÉTÉTIQUE

Avantages théoriques	Inconvénients théoriques possibles
Régime du Français moyen	
Protéines de qualité en grande quantité (viande, poissons, produits laitiers). Alimentation variée	1. Trop de calories 2. Trop de protéines et de lipides d'origine animale 3. Trop de lipides (42 à 44 % au lieu de 30 %) 4. Trop de protides (14 % au lieu de 12 %) 5. Trop de sucres simples (22 % au lieu de 15 %) 6. Pas assez d'amidon (22 % au lieu de 33 %) 7. Pas assez de fibres 8. Trop de sel 9. Alcool, tabac, médicaments, café... 10. Engrais et pesticides 11. Additifs alimentaires 12. Mélanges alimentaires
Doctrines officielle récente	
Mise en garde contre : 1-2-3-5-6-7-8-9	Restent : 4-10-11-12 Prétend que les protéines végétales ne peuvent en aucun cas remplacer la viande

Avantages théoriques	Inconvénients théoriques possibles
Régime Atkins	
<p>Amaigrissement rapide Pas de sucre</p>	<p>Trop de protides – encrassement, acide urique Dénutrition et carence vitaminique Aliments trop riches en cholestérol et acides gras saturés (qui vont former des composés stables avec le cholestérol) Augmentation de la viscosité sanguine par la suppression des acides des fruits</p>
Hygiénistes Shelton, Tilden et Mérien	
<p>Alimentation dissociée plus facile à digérer. Beaucoup de fruits et légumes vitalisants</p>	<p>Excès de fruits le matin – déminéralisation Excès de crudités – surcharge cellulosique. Carence protéique d'assimilation (désamination des acides aminés). Peu de céréales (3 repas par semaine) Aucune médication, ni plantes, ni épices, ni Aromates</p>

Avantages théoriques	Inconvénients théoriques possibles
Passebecq	
Association protéines + amidon	Idem sauf carence protéique d'assimilation
Naturopathes/Marchesseau	
Fruits et crudités	Excès de fruits Surcharge cellulosique Peu de céréales mais petits animaux ou mollusques quotidiennement
Masson	
Plus céréales (pain)	Plus grande souplesse. Viandes, poissons, desserts, lait
Macrobiotes/Ohshawa	
Importance de la mastication	Cuisson excessive et manque de fruits – carence vitaminique et hyperviscosité sanguine
Kushi	
Pas de fruits avec céréales Peu de protides Céréales complètes Biologiques Pas de sucre	Excès de céréales (fermentation, etc.) Excès de fritures toxiques Excès de tamari et de miso (purines) Excès de sel Carence phospho-calcique (pas de produits laitiers)

Avantages théoriques	Inconvénients théoriques possibles
Anthroposophes : Steiner	
Produits complets issus de l'agriculture biodynamique-ration équilibrée	Association de produits incompatibles (lait + céréales)
Instinctivores	
Produits crus issus de l'agriculture biologique et variés	Aliments froids indigestes en hiver Carence protéique d'assimilation (régime totalement dissocié) Pas de céréales Carence phospho-calcique (pas de produits laitiers) Surcharge et mauvaise assimilation (un aliment à la fois en quantité énorme)
Fruitariens	
Nettoyage hymoro-cellulaire pour les pléthoriques	Risque de déminéralisation par les acides surtout avec le froid Manque de protéines
Crudivores	
Produits issus de l'agriculture biologique et variés. Produits laitiers	Excès de fruits Surcharge cellulosique

Avantages théoriques	Inconvénients théoriques possibles
Autres végétariens : Bircher – Benner Cartoniens : Carton Harmonistes : Dextreit	
Moins extrémistes, plus variés, mieux équilibrés, vitalisants, peu encrassants, ces régimes peuvent respecter l'équilibre naturel et l'économie du pays.	Peut conduire selon les cas à : Excès de fruits. Peu de céréales, Céréales + fruits = fermentations Excès de lipides. Manque de protéines ou bien excès (légumineuses, produits laitiers, oléagineux, soja, levure). Mauvaises associations alimentaires.
Végétaliens : Geoffroy	
Produits complets biologique Fruits, crudités, céréales Peu encrassant Pas toxiques Ration très modeste	Excès de fruits. Excès de céréales, Céréales + fruits = fermentation Excès de lipides. Carence protéique. Carence vit. B 12 si le foie ne fait pas la synthèse Excès de levure – intolérances

## La graisse, cette mal aimée...

Même les diététiciens sous-estiment le rôle des matières grasses dans l'alimentation.

Ils s'intéressent d'abord aux protéines qui sont les briques de construction de l'organisme, puis aux glucides, qui apportent de l'énergie.

Ils distinguent les glucides lents (féculents, par exemple), qui libèrent peu à peu leur énergie, et les glucides rapides (sucres) dont l'action est presque instantanée.

Quant aux graisses, on les considère le plus souvent comme un aliment lourd (ce qui est vrai pour certaines, nous le verrons) destiné à constituer des réserves, du « lard », donc comme un aliment « accessoire ».

Constatons que peu de personnes, même parmi les diététiciens « naturels », estiment à leur juste valeur les huiles poly-insaturées. C'est vrai, on insiste pour n'employer que celles-là, mais mis à part les docteurs Budwig et autres Kousmine, on sous-estime largement leur importance vitale. En fait, les acides gras nobles régissent tous les processus essentiels de l'organisme. Ils participent notamment à l'élaboration du ferment respiratoire qui – et lui seul – permet aux cellules de respirer.

Il est temps de réhabiliter les corps gras – les bons.

## Respirer ne suffit pas

Assez parlé des entrailles, du moins pour l'instant. C'est sûr, le sujet n'est pas épuisé et nous le reprendrons quand tout ce qui précède sera digéré, assimilé et que les résultats se seront affermis. Aujourd'hui, je vous invite à découvrir ensemble qu'il ne suffit pas de bien respirer pour... respirer !

En effet, quand on dit « respirer », tout le monde, moi inclus, pense aux poumons, à la respiration yogique complète et au prāṇayāma. Or, ce ne sont pas la cage thoracique et les poumons qui respirent, c'est le corps tout entier et surtout chacune de mes cellules. C'est là, et nulle

part ailleurs, que je respire vraiment. Évidemment, cette respiration interne, cellulaire, est en rapport avec la respiration pulmonaire et une respiration pulmonaire superficielle, insuffisante, se répercute fatalement sur la respiration cellulaire, la seule vraie.

Toutefois, nous allons apprendre ensemble – et pour tant de personnes c’est une révélation aux répercussions vitales –, à notre surprise, qu’il ne suffit pas de bien respirer, même selon les normes yogiques, pour qu’ipso facto la respiration cellulaire se fasse correctement. En effet la respiration cellulaire dépend du ferment respiratoire.

### *Les poumons, maison de rendez-vous*

Avant de détailler cela, réfléchissons. Mes poumons, que sont-ils ? Une frontière vitale de mon corps, certes, mais surtout un lieu de rendez-vous, en l’occurrence celui du courant d’air inspiré et du courant sanguin aspiré dans les poumons. Un rendez-vous d’échanges, nous le savons : le sang y abandonne ses déchets gazeux (CO<sub>2</sub> et autres) et les troque pour de l’oxygène. Excellente affaire pour moi ! Je sais aussi que si les atomes d’oxygène sont « excités », c’est-à-dire pourvus d’une charge électrique supplémentaire, donc ionisés négativement, donc porteurs de prāna, les échanges de part et d’autre de la membrane pulmonaire seront d’autant plus vifs – et vivifiants !

C’est ainsi qu’un sang purifié, bien oxygène et prānaïsé, retourne vers la pompe cardiaque qui le propulse alors dans le circuit artériel, afin d’apporter la vie à l’immense république cellulaire. En fait, les choses ne sont pas si simples. Pour pénétrer dans la cellule et être utilisable par elle, l’oxygène doit franchir une nouvelle frontière vitale, une nouvelle barrière : la membrane de la cellule. À toutes les frontières, il faut présenter son passeport : ici ce sera le ferment respiratoire, ou enzyme respiratoire, si vous préférez. Pas de ferment respiratoire = pas de respiration cellulaire = asphyxie. Situation

tragique ! Aussi tragique que le sort d'un prisonnier assis, dans son cachot, sur des caisses pleines de boîtes de conserves et qui mourrait de faim à défaut d'avoir un ouvre-boîtes.

### *Une découverte récente*

La découverte de ce ferment respiratoire est très récente. Après de longues recherches infructueuses, on finissait par croire qu'il n'existait pas, jusqu'à ce que le professeur Warburg, un Allemand, ait pu établir son existence. Mais c'est le docteur Johanna Budwig – dont les lecteurs du docteur Kousmine connaissent bien le nom, – une des meilleures, sinon la meilleure spécialiste mondiale des huiles et des graisses, qui en a tiré toutes les conclusions pratiques. Conclusions qui vont de la bonne santé de l'organisme en général, à la prévention, voire à la guérison du cancer. Autrement dit, ce sujet vaut bien un quart d'heure d'attention de la part des lecteurs, même s'il est un peu rébarbatif... Les minutes aussi décisives sont rares dans la vie.

### Commençons par la graisse

La graisse, c'est quoi, au juste ? La belle question : chacun sait bien ce que sont la graisse et l'huile ! Oui, mais au juste ? Au juste, je l'ai appris en épluchant, à votre intention, les ouvrages, dont certains fort techniques, du docteur Budwig cités dans la bibliographie en fin de chapitre. N'étant pas spécialiste dans ce domaine, et n'ayant nulle ambition de le devenir, je me suis fait un aide-mémoire résumé que je vous transcris, en le mettant un peu en forme pour le rendre moins soporifique.

Une graisse, c'est avant tout un alcool, la glycérine. Sans doute envieuse des déesses hindoues aux multiples bras, la glycérine s'en paye trois, s'il faut en croire les chimistes. Et au bout de chaque bras,

fait d'oxygène, elle « tient » une chaîne, plus ou moins longue, un acide gras. Selon le nombre de maillons (faits de carbone et d'hydrogène, d'où « hydrates de carbone ») qui composent ces chaînes, on aura des graisses différentes. Ces chaînes aiment les nombres pairs. Tandis que certaines n'ont que 2, 4, 6, 8 maillons, d'autres s'en paient 12, 14 ou 16. Avec 4, on a du beurre. La graisse de coco va de 14 à 16. La plupart des graisses végétales en ont le nombre optimal qui est justement 16. Quand la chaîne s'allonge trop, la graisse devient de plus en plus indigeste : cf. les huiles de poisson qui ont 24, 26 ou plus encore de maillons.

### *Saturés ou insaturés*

Tous ceux qui se sont, même superficiellement, préoccupés de diététique, savent qu'il y a des acides gras saturés – déconseillés – et les acides gras mono- ou polyinsaturés – recommandés – mais tout le monde sait-il ce que cela signifie exactement ? Sans trop entrer dans les détails, nous pouvons nous en faire une idée intuitive. Représentons-nous chaque molécule de graisse comme une agence matrimoniale où les atomes de carbone célibataires souhaitent rencontrer, en vue double liaison (pas sérieux s'abstenir), un atome d'hydrogène. Quand tous les célibataires ont trouvé leur partenaire, il y a saturation. Plus d'agitation amoureuse, la molécule est stable, et à sa porte elle affiche « complet » ! Mais s'il reste un unique atome de carbone célibataire, on aura un acide gras mono-insaturé. S'il y a plusieurs âmes en peine, l'acide gras sera polyinsaturé. Pourquoi faut-il rejeter les acides gras saturés et préférer les polyinsaturés ? Il est nécessaire de le savoir pour comprendre l'action du déjeuner Polinal, dont la recette vous est donnée plus loin...

Je dois vous proposer encore un peu de chimie vitale, si vous avez la patience de me suivre. Sinon, personne ne vous empêche de tourner la page et d'aller voir plus loin ce qui s'y passe...

Les acides gras polyinsaturés sont instables, donc vivants. Sur la

chaîne moléculaire des acides gras polyinsaturés, il y a des endroits privilégiés qui acceptent volontiers une albumine. Résultat – capital – un tel corps gras associé à une albumine devient soluble dans l'eau, donc assimilable par l'organisme.

Cela nous amène à nous intéresser aux huiles polyinsaturées et notamment à l'huile de lin, qui renferme de l'acide linoléique et de l'acide linolénique. Ces deux acides gras sont entourés d'un véritable nuage de prāna, d'électrons pour parler en termes de physique, tout prêts à être absorbés par l'organisme, notamment par le cerveau et le système nerveux, qui en sont fortement dynamisés. Sans ces acides gras polyinsaturés, très actifs et instables, le ferment respiratoire ne fonctionne pas. Résultat : l'organisme ne s'oxygène pas correctement et, même en respirant yogiquement à longueur de journée, on s'asphyxie peu à peu. L'absence d'acide gras polyinsaturés paralyse de nombreuses fonctions vitales.

## L'industrie et les graisses

L'industrie alimentaire n'aime guère les huiles polyinsaturées. Pourquoi ? Fort simple : parce qu'elles sont vivantes. Étant vivantes, elles se transforment, s'oxydent, s'altèrent, en un mot rancissent. Or, à la base de l'industrie alimentaire, où la consommation des aliments est souvent fort éloignée du moment de leur fabrication, parfois même des années, il faut que les aliments soient inaltérables, donc stables. Des huiles et des graisses qui rancissent intéressent le corps, mais pas l'industrie, ni l'épicier... Alors, il est très facile de « tuer » une huile vivante : il suffit de la chauffer ! La chaleur sature les acides gras, qui ne pourront plus rancir. Idéal pour le stockage en usine, chez le grossiste, et sur les rayons du magasin. Signalons, parmi les huiles les moins intéressantes, l'huile d'arachide ordinaire. Tout d'abord parce qu'elle est trop acidifiante, ensuite parce qu'elle est totalement inerte. On peut

se permettre de la conditionner dans des emballages en plastique transparent, qui montrent sa belle couleur dorée, qui rassure, la laisser des mois durant dans la vitrine de l'épicier, même au soleil elle ne rancira pas. Tandis que les huiles polyinsaturées, donc nécessairement de première pression à froid (non tuées par la chaleur), qui de ce fait ont une durée de conservation limitée, doivent être stockées à l'abri de la lumière et au frais de préférence. C'est pourquoi elles sont vendues dans des récipients en fer blanc. Leur durée de conservation est limitée et mentionnée sur la boîte. Sur une petite échelle, donc en diététique, c'est encore faisable.

Pour la grande distribution alimentaire, les grandes surfaces par exemple, cela pose des problèmes. Il est donc plus pratique de vendre des huiles et des graisses saturées. La santé du consommateur ? On ne s'en soucie pas trop parce qu'on n'en meurt pas tout de suite... Règle : toute graisse solidifiée est saturée. Y compris les margarines de diététique ou non. Les graisses solidifiées, saturées, dépourvues de leur halo de prāna, n'acceptent plus d'être associées à une albumine, ne sont plus hydrosolubles, donc difficilement assimilables, donc à rejeter. Ces graisses ne sont plus actives dans les capillaires où elles ne peuvent plus s'introduire. Elles épaississent le sang et conduisent aux problèmes circulatoires, notamment cardiaques. Je ne vais pas entrer dans les détails relatifs aux mécanismes qui conduisent aux accidents du système vasculaire, si meurtriers, et je renvoie le lecteur qui veut approfondir la question à la bibliographie donnée en fin de ce chapitre.

### *Graisse, huile et savon*

À partir d'une molécule de glycérine, on peut former un nombre considérable de corps gras différents. Si les trois bras sont faits d'acide stéarique ou palmitique, on obtient une graisse solide à 20 °C. Remplaçons-les par trois bras d'acide oléique, cela nous donne de l'huile : c'est aussi simple que ça.

Continuons à jouer au mécano chimique. Libérons la glycérine et mettons à la place trois atomes de sodium. Résultat : du savon. Dans les savonneries, on libère la glycérine en faisant bouillir une graisse neutre dans de la soude caustique. Mais il arrive parfois que mon propre intestin se transforme en fabrique de savon – j’avais pourtant la ferme intention de ne pas parler « tripes » aujourd’hui... –, toutefois, au lieu de soude caustique, il emploie un ferment (lipase, facile à retenir puisqu’il attaque les lipides, les graisses). Et tout cela à la température interne du corps, soit 38 degrés environ. Pas besoin de faire bouillir ! Utilité pratique de savoir cela : si je mange trop gras, je n’aurai pas assez de lipase pour tout saponifier. Alors, les acides gras non digérés vont se débrouiller tout seuls : ils vont se combiner au calcium des aliments pour former un savon calcaire, hélas rigoureusement insoluble, donc inutilisable. Voilà comment et pourquoi on peut se décalcifier tout en mangeant une nourriture riche en calcium...

Les lipoïdes sont des substances vitales, qui ressemblent à des corps gras. Elles font notamment partie de la membrane-frontière de nos cellules. Or, pour la cellule, cette membrane-frontière est la bonne à tout faire. Elle est à la fois peau, l’organe d’absorption de matières nutritives, mais aussi d’excrétion de déchets. Ces membranes, comme les acides gras polyinsaturés, sont très actives électriquement ; elles ont beaucoup d’affinité pour l’oxygène et sont le poumon de la cellule. Les lipoïdes dans la membrane disparaissent dès la mort de la cellule. D’ailleurs, une cellule est considérée comme morte dès qu’elle devient électriquement inactive, dès qu’elle n’a plus d’échanges prâniques. De même, quand la membrane cellulaire perd ses lipoïdes, la cellule meurt, à moins qu’elle ne trouve le moyen de se passer de prâna et d’oxygène et qu’elle ne se transforme en cellule cancéreuse qui vit sans oxygène. Or, ce sont les acides gras polyinsaturés de l’huile de lin qui contribuent le mieux à la formation de substances lipoïdes, notamment grâce aux acides linoléique et linolénique associés à une albumine.

## *Les acides gras polyinsaturés*

On serait tenté de citer d'abord les huiles, évidemment de première pression et à froid, mais en fait, les meilleurs aliments sont ceux qui contiennent des corps gras « invisibles ». Ce sont ceux qui sont naturellement riches en acides gras polyinsaturés de haute qualité :

1) les graines de lin. Écrasées (juste avant l'emploi, bien sûr), incorporées au petit déjeuner Polinal, ou dans le potage. Personnellement, je ne les écrase pas, laissant ce soin à... mes dents ;

2) les graines de tournesol, qu'on peut faire tremper puis manger telles quelles. Délicieux, mais il faut de la patience...

3) les fruits oléagineux, notamment les noix de toutes sortes, les amandes, les noisettes. Il faudrait en manger chaque jour une petite quantité. Les arachides ne sont pas intéressantes.

Pour contribuer à la formation des ferments respiratoires, il faut les combiner au fromage blanc.

## *Les huiles :*

1) l'huile de lin, bien évidemment, car elle représente la meilleure source. Ce n'est pas pour rien qu'avant l'invention (récente) des peintures modernes, toutes les peintures étaient à base d'huile de lin, la seule qui soit siccatrice, parce qu'elle avidement d'oxygène. D'ailleurs, quand on évoque l'huile de lin, bien des personnes l'associent encore à la peinture ce qui entraîne parfois un a priori défavorable à cette huile. Ce préjugé est totalement injustifié, car il y a un monde entre l'huile de lin du droguiste et celle destinée à la consommation, vendue en diététique ;

2) l'huile de carthame. Pour l'huile de lin, il y a un problème en France, où on ne la trouve pratiquement pas, même en diététique, alors qu'on se la procure très facilement en Suisse et en Allemagne. Celle qu'on achète en Belgique est d'ailleurs importée de Suisse, sous la

marque « Biolin ». L'huile de carthame, plante cultivée dans le Midi, par contre, est disponible, comme me le signale un ami, qui ajoute que cette huile contient 90 % d'acides gras polyinsaturés, dont 78 % d'acide linoléique et 12 % d'acide oléique. On peut donc considérer qu'elle vaut l'huile de lin. (Actuellement, on peut trouver plusieurs marques d'huile de lin en Belgique, et l'huile de carthame se trouve même en supermarché, au rayon diététique) ;

3) l'huile de tournesol, très acceptable ;

4) l'huile de germe de blé. Très acceptable, elle aussi. Apporte, en plus, des vitamines (surtout la vitamine E). (Note : c'est pour cela qu'on l'ajoute dans les pharmacies en Autriche qui servent du jus de carottes frais, car la vitamine A est assimilable seulement en présence de vitamine E. Cela ne sert pas à grand-chose de boire le jus de carottes sans huile, comme dans ces ampoules à la mode où on l'associe à la vitamine C ;

5) à ne pas oublier : l'huile de noix. Comme toutes les autres, elle doit être pressée à froid, sans autre traitement que le filtrage.

Mais n'est-il pas préférable de manger les noix telles quelles ? Voir ci-dessus !

Toutes ces huiles sont à conserver au frigo, à l'abri de la lumière, pour leur éviter de rancir.

### ***Le petit déjeuner Polinal***

C'est, ma foi, fort bien de connaître l'importance des acides gras polyinsaturés et de savoir qu'il faut les associer à une albumine riche en soufre, mais c'est encore bien mieux si on l'applique en pratique. Ce qui s'obtient avec le petit déjeuner Polinal qui vous est proposé dans ce livre, petit déjeuner qui a tous les avantages de celui proposé par le docteur C. Kousmine (cf. [note 1](#)), lui-même un « perfectionnement » de la crème Budwig. Le petit déjeuner Polinal, d'une part, en écarte certains inconvénients mineurs et, d'autre part, l'enrichit de

composants vitaux essentiels absents du petit déjeuner Kousmine et/ou Budwig.

### *La crème Budwig*

Partons de l'origine, c'est-à-dire de la « crème Budwig » proposée par le docteur Johanna Budwig. Sa formule, ultrasimple, se réduit à l'essentiel, c'est-à-dire l'huile de lin (3 cuillères à soupe), très riche en acides gras polyinsaturés, et le fromage blanc maigre (de 100 à 150 g), qui apporte les protéines et le soufre indispensables, le tout mixé avec 2 cuillères à soupe de lait. Ces composants se retrouveront dans la crème Budwig, style Kousmine, et dans le petit déjeuner Polinal. Si, aux ingrédients ci-dessus, et si le docteur Budwig propose d'incorporer soit des fruits écrasés, soit du jus de fruits de saison, ou des noix concassées, plus 1 cuillère à café de miel, c'est pour varier et agrémenter le goût de sa mixture. Telle quelle, dans sa simplicité, sa formule procure déjà des résultats étonnants : grâce au ferment respiratoire, elle fait respirer toutes les cellules, dynamise et assainit le corps tout entier. Le docteur Budwig cite de nombreux cas de guérisons de maladies graves par l'usage quotidien de sa crème.

### *La recette « Kousmine »*

Partant de ces résultats et de cette formule, le docteur Kousmine en a progressivement élargi la composition, tout en modifiant la quantité et les proportions respectives entre l'huile de lin et le fromage blanc. Des 100 à 150 g de fromage blanc de la crème Budwig originale, elle descend à 4 cuillères à café seulement, soit à peine le cinquième. Même « dévaluation » en ce qui concerne l'huile de lin qui passe de 3 cuillères à soupe chez Budwig à 2 cuillères à café dans la crème Budwig du docteur Kousmine.

*Voici la composition proposée par le docteur Kousmine :*

Thé léger + crème Budwig, suivant la recette suivante : 2 cuillerées à café d'huile de lin (Biolin) + 4 cuillerées à café de fromage blanc maigre (type « Taillefine » ; en Suisse « séré » maigre) ; battre en crème avec une fourchette dans un bol ou dans un mixer, selon la ration désirée. Les bien-portants peuvent remplacer l'huile de lin par celle de tournesol. L'huile doit disparaître et l'émulsion obtenue doit être blanche. Ajouter le jus de 1 demi-citron par ration, 1 banane bien mûre écrasée, ou du miel, 1 ou 2 cuillerées à café de graines oléagineuses fraîchement moulues dans un moulin à café électrique (au choix : lin, tournesol, ou sésame, amandes, noix ou noisettes, etc.), 2 cuillerées à café (ou davantage) de céréales fraîchement moulues et crues (au choix, gruau d'avoine ou orge mondé, riz complet, sarrasin) et des fruits frais de saison.

Ce repas contient dans les aliments crus toute la gamme des vitamines indispensables. Si l'on prend les différents ingrédients séparément, l'effet est à peu près le même, si l'on n'omet rien.

Il est ainsi possible de consommer l'émulsion d'huile dans le fromage blanc, tartinée sur du pain avec du Cenovis ou autre extrait de levure de bière, lors du repas de midi, les noix dans la salade, les céréales crues dans le potage, etc.

C'est par honnêteté intellectuelle, et pour ne pas s'attribuer le mérite d'associer l'huile de lin au fromage blanc, que le docteur Kousmine appelle son déjeuner « crème Budwig » alors qu'elle s'en éloigne nettement.

Alors, pourquoi donc le petit déjeuner Polinal ? Parce qu'il conserve les composants essentiels des deux formules en y ajoutant des éléments vitaux éprouvés.

Pour distinguer ce qui, dans cette formule, vient de Budwig, je mets entre parenthèses (B), pour Kousmine (K) et (P) pour démarquer Polinal des deux autres.

Dans un bol, mixer 2 à 3 cuillerées à soupe d'huile de lin (B), 100 à 150 gr de fromage blanc maigre (B) et pour rendre ce mélange plus onctueux, y incorporer 2 cuillerées à soupe de lait, de préférence écrémé (B), plus le jus de 1 demi-citron (K) pour sa vitamine C. Quand on ne peut se procurer l'huile de lin, dont la vente est interdite en France, on la remplace par l'huile de tournesol (K) ou de germe de blé (P), ou de carthame, toujours de première pression à froid, bien entendu.

Ajouter 2 à 3 cuillerées à soupe de graines de lin (B et K) qu'il est préférable d'incorporer telles quelles, sans les écraser (P), ce qui incite à mastiquer le mélange. Y ajouter des fruits de saison écrasés (B) (K) (P) ou une banane bien mûre écrasée (K). Facultativement, des oléagineux concassés : amandes, noix, noisettes (K).

Enfin, très important, 1 cuillerée à café de pollen (P). Relire à ce sujet le [chapitre relatif au pollen](#).

Par contre, ont disparu dans le Polinal, par rapport à (K), les 2 cuillerées à café, ou davantage, de céréales complètes, crues, fraîchement moulues. Je crois incompatible le mélange céréales crues + protéines du lait. Oui, c'est important de consommer des céréales crues, mais il vaut mieux les prendre à un autre moment.

Addition facultative (P) : un jaune d'œuf cru, ce qui enrichit considérablement ce petit déjeuner, lequel œuf doit être de qualité biologique, très frais, ce qui est rare. Cette rallonge n'a pas été citée d'office dans la formule Polinal, car ce petit déjeuner pourrait en devenir trop riche : tout dépend des autres repas de la journée. On peut peut-être en prendre pendant une courte période, quand on a besoin d'un supplément d'énergie pour faire face à un effort extraordinaire.

Et que devient le déjeuner Kollath dans tout cela ? Il garde sa valeur, et personne ne dit qu'il faut y renoncer. Il pourrait, par exemple, constituer le repas léger du soir ou alterner un jour sur deux, au petit déjeuner, avec le Polinal.

## *Mayonnaise polyinsaturée*

En complément, ou en remplacement du déjeuner Polinal, on peut assaisonner la salade avec une mayonnaise à l'huile de lin, combinée à l'albumine du fromage blanc (ou séré, en Suisse). Recette ci-dessous.

### **Dans un bol, mixer :**

2 cuillerées à café d'huile de lin ou, à défaut, une autre huile noble, 2 cuillerées de lait, écrémé de préférence, 2 cuillerées de fromage blanc maigre, plus 2 cuillerées de jus de citron ou de vinaigre de pommes, enfin 1 cuillerée de moutarde. Travailler jusqu'à obtenir la consistance d'une mayonnaise « normale », puis l'agrémenter aux fines herbes de la saison et selon le goût – persil, tiges vertes d'échalote hachées, etc. Ou tout autre assaisonnement, au choix !

## *Pourquoi Polinal ?*

Il reste à justifier le nom « Polinal » ! Il n'était pas logique de garder l'appellation « crème Budwig », dont il est fort éloigné, ni « petit déjeuner Kousmine », pour la même raison. Alors, ce nom pourrait devenir une charade où mon premier, POL, dérive de Poly-insaturé, on s'en serait douté, mais aussi de POL-len. Mon deuxième, LIN, se passe de commentaire. Mon troisième, AL, vient d'ALbumine, mon tout devenant POLINAL.

Ce nom dérive ainsi directement de ses ingrédients essentiels, huile de lin ou équivalente polyinsaturée, albumine du fromage blanc maigre, plus le pollen qui apporte toute sa richesse. De plus – et cela dit entre nous –, « Budwig » n'est pas très euphonique en français. Passe encore en allemand. En disant cela, je ne veux faire nulle peine au docteur Johanna Budwig, qui n'est, de toute façon, pas responsable de son nom...

Les bénéfices qu'on peut attendre de ce déjeuner sont considérables, vitaux. Toute l'expérience accumulée, tant par le docteur Budwig que

par le docteur Kousmine, au fil des dizaines d'années, sur des dizaines de milliers de patients et de bien-portants, le prouve : quelques-uns sont détaillés plus loin.

Tous ceux qui ont adopté la formule Polinal en récoltent tous les résultats bénéfiques et curatifs promis par la crème Budwig, plus ceux du pollen. La formule « Kousmine » n'apporte qu'une très (trop) faible quantité d'huile et de fromage blanc ; d'autre part, il manque à la formule originale « Budwig » les perfectionnements apportés par le docteur Kousmine. POLINAL met tout le monde d'accord en intégrant l'ensemble. Cependant, comme vous disposez des trois formules, vous avez le choix.

Nous retrouverons le petit déjeuner Polinal quand nous parlerons du cancer. En effet, si le docteur Kousmine s'est spécialisée notamment dans le traitement de la sclérose en plaques – elle vient d'ailleurs de publier un livre sur ce sujet portant ce titre –, le docteur Budwig s'attaque, et obtient des résultats, à un mal plus redoutable encore, le cancer.

Voyons maintenant ce que peut nous apporter le petit déjeuner Polinal au point de vue des 2 x 7.

## Les cellules

Qui donc a dit : « On a l'âge de ses artères » ? Je ne m'en souviens plus et, au fond, c'est sans importance. S'il est vrai que cette affirmation renferme une bonne part de vérité, je pense qu'il serait plus exact de dire qu'on a l'âge de ses cellules ! En effet, bien que mes cellules se renouvellent constamment, sauf les cellules nerveuses, mon état général découle directement de l'état de chacune de mes cellules. Or, quand pensons-nous à nos cellules. Bien rarement...

C'est sans doute normal, mais en « oubliant » ainsi nos cellules, éléments vivants à part entière, complets avec un psychisme, une

conscience et même des sentiments, nous agissons comme un potentat régnant sans songer au sort individuel de ses innombrables sujets.

Tenant compte de cela, en bonne logique, la série des 2 x 7 aurait dû proposer, de prime abord, les mesures propres à tonifier et à rajeunir notre population cellulaire. En effet, un peuple n'est sain que dans la mesure où les individus qui le composent sont en bonne santé. Cependant, vu la situation habituelle du tube digestif des civilisés, c'est bien par son assainissement qu'il fallait commencer, ce qui a été fait. La condition primordiale qui garantit la santé des cellules, c'est la pureté du milieu vital, lequel doit d'abord être exempt de toxines. D'où la nécessité de dégraisser, de désintoxiquer l'organisme à partir du foyer principal d'origine et de diffusion des toxines, c'est-à-dire l'intestin. Élémentaire. Efficace. Des centaines de témoignages de lectrices et de lecteurs le prouvent.

Mais, maintenant, il faut se préoccuper des individus cellulaires, notamment en fonction du métabolisme des graisses. J'ai évoqué, à propos de la respiration cellulaire, le rôle de la membrane qui est à la cellule ce que la peau, les poumons, les organes d'assimilation et d'excrétion sont au corps tout entier. Nous devons y revenir. C'est cette membrane qui règle les importations et les exportations de la cellule. C'est elle aussi qui régit les échanges ioniques (prāna cellulaire !), le transport des glucides (sucres) mais aussi – vital –, le métabolisme de l'eau.

Ce qui nous rappelle le mot du commandant Cousteau : « Nous sommes de l'eau de mer organisée. » En respirant, la membrane cellulaire contrôle le processus d'absorption d'oxygène vital, ou, au contraire, de réduction. Toute cette activité frontalière, si l'on peut dire, dépend d'une intense activité électrique, donc prānique. Or, rappelons-nous, ce sont les acides gras polyinsaturés avec leur nuage d'électrons qui apportent l'énergie directement utilisable par la cellule, au contraire des graisses saturées, inertes, donc mortes. Cela vaut pour toutes les cellules de tous les organes, y compris les globules rouges et blancs,

ainsi que celles formant la paroi des vaisseaux sanguins. Cela nous permet d'apprécier le rôle essentiel des acides gras polyinsaturés, surtout linoléiques

L'intense activité bioélectrique et la perméabilité de la membrane de nos cellules conditionnent directement notre dynamisme vital, notre résistance ou, au contraire, notre fatigabilité. D'elles dépendent aussi le renouvellement des cellules par division (donc notre rajeunissement vrai), leur respiration, leur nutrition et l'évacuation des déchets. Notons, en plus de ce qui se passe dans la membrane, que la respiration cellulaire s'effectue aussi à l'intérieur même de la cellule, dans les mitochondries où l'on décèle également (K. Lang, Mainz) la présence d'acide linoléique.

### *Tonus des cellules et vieillissement*

Descendons encore d'un cran dans les secrets de notre organisme et considérons les mitochondries, particules si petites qu'on pourrait en aligner mille côte à côte sur un millimètre, présentes en grand nombre à l'intérieur des cellules. Tout comme pour la membrane de la cellule, ces organites dépendent, eux aussi, d'un champ électrique très actif, avide d'oxygène, engendré par les lipoïdes provenant d'albumine soufrée (du fromage blanc maigre, par exemple : cf. petit déjeuner Polinal) associée à des acides gras poly-insaturés. Prenons conscience que ces notions techniques – un peu rébarbatives, il faut le reconnaître –, cachent un, sinon « le » secret de la véritable jouvence, en l'occurrence le rôle joué par les lipoïdes dans la forme et la structure des mitochondries. Celles-ci, au lieu de se présenter sous la forme (normale et saine) de filaments, deviennent progressivement sphériques dans la mesure où la cellule « vieillit », c'est-à-dire dégénère. Leur forme n'a aucun rapport avec l'âge de la cellule, mais bien avec la nature des lipoïdes qui, eux, dépendent de l'apport d'acides gras polyinsaturés, associés à une albumine soufrée, donc de l'alimentation.

## *La peau rajeunit*

Les mauvaises graisses saturées, dont le potentiel électrique est nul, ce qui est le cas, de nos jours, de la presque totalité des huiles et des graisses du commerce, favorisent l'apparition de cette structure sphérique. Peu à peu, de nombreux globules gras s'accumulent dans la cellule, qui perd son tonus où nous retrouvons udāna, le tonus vital. Ce sont les tensions électriques bipolaires, engendrées par les acides gras polyinsaturés qui donnent, ou redonnent aux mitochondries leur forme filamentaire, grâce à laquelle la cellule récupère son élasticité, sa vigueur, sa vitalité. Bien que tout cela se passe dans les profondeurs secrètes des tissus, les répercussions se remarquent bientôt à la surface du corps, par exemple dans la texture et l'aspect de la peau.

En favorisant le processus de croissance ordonnée des cellules du derme, grâce au potentiel électrique des acides gras poly-insaturés, les cellules neuves prolifèrent et rejettent les cellules usées de l'épiderme, bref, on fait littéralement peau neuve. Au contraire, les graisses mortes ralentissent la prolifération de cellules neuves, c'est-à dire jeunes. Résultat, la peau devient sèche, trop mince, se fripe, vieillit progressivement, reflétant ainsi l'état général de toutes les cellules du corps. Cela se répercute de la même façon dans les muqueuses et dans les organes tels que le foie (très riche en mitochondries), le pancréas ainsi que dans toutes les glandes endocrines, y compris les gonades qui produisent de moins en moins d'hormones rajeunissantes.

La peau reflète l'état de l'organisme. L'absorption de corps gras de mauvaise qualité, donc saturés, donne soit une peau grasse ou, au contraire, une peau sèche. Dans une peau déshydratée, sclérosée, cornée, les acides gras poly-insaturés sont presque complètement absents. Le petit déjeuner Polinal normalise la peau qui n'est ni grasse ni sèche. Les acides gras de l'huile de lin se retrouvent déjà après quelques heures dans une peau saine, qu'ils ne graissent cependant

pas, au sens habituel du terme. La peau devient douce, légèrement luisante, bref saine et témoigne d'une action sur tout l'organisme.

Toujours à propos de la peau, on peut conclure de ce qui précède que les innombrables crèmes, lotions et autres produits cosmétiques déversés sur le marché, à grand renfort de publicité, ne servent à rien, ou presque, sauf à entretenir une industrie florissante... Et cela même quand elles contiennent des produits actifs tels que des vitamines par exemple, qui seraient nécessaires à la santé de la peau. En effet, les graisses hydrogénées, solidifiées, ont une action antivitaminique qui paralyse peu à peu la production de vitamines dans le corps. Exemple : sans apport d'acides gras polyinsaturés, les vitamines du groupe B sont inactives. Par conséquent, c'est uniquement en modifiant, en normalisant le milieu intérieur, par l'apport, via l'alimentation, d'acides gras polyinsaturés, associés aux albumines correctes, qu'on peut rajeunir vraiment la peau et l'ensemble du corps. Sans perdre de vue l'état du tube digestif, bien entendu !

### *Savons et crèmes hydratantes*

Il faut être parcimonieux dans l'usage du savon, la plupart étant fabriqués avec des graisses saturées bon marché. Une peau saine, jeune, ni grasse ni desséchée se salit peu et se nettoie fort bien avec de l'argile verte. Excellent – les Grecs le savaient ! – de la nourrir en la massant avec un peu d'huile de germe de blé, par exemple, qu'on trouve en diététique. Toujours à propos de « produits de beauté », citons les crèmes hydratantes qui sont, théoriquement et pratiquement, efficaces. Toutefois, leur action n'est et ne peut être que très passagère, ce qui est d'ailleurs excellent pour le chiffre d'affaires du fabricant ; il faut les utiliser continuellement ! Or, les acides gras polyinsaturés jouent un rôle capital dans l'équilibre hydrique du corps, si important. (J'aurais dû attendre jusqu'ici avant de citer le commandant Cousteau !). Chacun sait que les détergents ménagers contiennent des agents mouillants qui

réduisent la tension superficielle de l'eau, ce qui augmente l'efficacité de ces produits. Les acides gras polyinsaturés ont un rôle identique et permettent aux fluides du corps de pénétrer activement et facilement, même dans les capillaires les plus fins.

L'œdème et la rétention d'eau (la cellulite en est une forme) sont en partie causés par l'abus de sel. C'est vrai, mais les mauvaises graisses saturées jouent un rôle au moins aussi néfaste. Même avec un régime strictement sans sel, il peut persister une perturbation de l'équilibre hydrique du corps. Or, les fluides corporels sont aux cellules ce que l'eau est aux poissons de l'aquarium.

## Les reins

« Avec un mauvais cœur mais de bons reins, on peut devenir centenaire ». En effet, les reins, en collaboration avec le foie, indépendamment de leurs fonctions de filtrage, donc de détoxification active du sang, régissent l'équilibre hydrique de notre corps, nous le savons. Que viennent faire les acides gras poly-insaturés dans le cas précis des reins, et notamment dans ce mal si redouté des comptables, les calculs, où l'on se trouve, le plus souvent, en présence de concrétions cystéiniques. Le docteur Johanna Budwig affirme que grâce à l'apport d'acides gras poly-insaturés on peut les dissoudre progressivement. À propos de dissolution, signalons qu'elle constate aussi le pouvoir dissolvant des acides gras linoléiques sur les dépôts de cholestérol bouchant les artères.

Il faudrait plusieurs volumes pour détailler les effets favorables des acides gras poly-insaturés associés à une albumine soufrée, et, inversement, les conséquences néfastes de l'usage des mauvaises graisses saturées. J'ai cependant l'impression que les faits cités dans les pages précédentes suffisent pour nous convaincre d'éviter toutes les mauvaises graisses, c'est-à-dire celles qui ont été chauffées,

hydrogénées, solidifiées et toutes les graisses animales (le beurre de bonne qualité faisant exception, bien que pas très riche en acides gras polyinsaturés) et, par contre, de veiller à absorber quotidiennement une ration suffisante d'acides gras polyinsaturés. Le petit déjeuner Polinal est parfait à cet égard.

## L'huile de lin

La publication de la recette du déjeuner Polinal dans la série d'articles consacrés dans la revue Yoga aux méthodes de rajeunissement ayurvédiques ainsi qu'aux systèmes Mayr, Budwig et Kousmine, avait suscité un abondant courrier de la part des lecteurs. En effet, l'huile de lin était interdite en France jusqu'en 2009 où un arrêté en interdisait la vente.

Anomalie, car en Suisse, en Allemagne, en Hollande et en Belgique, pays où l'on est pourtant regardant sur la qualité des aliments vendus (surtout en Suisse !) l'huile de lin y était pourtant commercialisée sans restrictions et personne ne semblait avoir de problèmes suite à son ingestion.

« Il est interdit de détenir en vue de la vente, de mettre en vente ou de vendre sous quelque dénomination que ce soit, en vue de la consommation humaine, de l'huile de lin en nature ou en mélange avec d'autres denrées alimentaires (Articles 3-2 du décret du 11. 3.1908 modifié par le décret du 12.2.1973. »

Or, un certain nombre de prescripteurs se souvinrent tout d'un coup que l'huile de lin contenait une quantité non négligeable d'acides gras insaturés, mais cela était vrai pour d'autres huiles telles que l'huile de maïs et l'huile de germe de blé entre autres. Il était donc possible

d'obtenir les mêmes résultats avec ces autres huiles qui ne posaient pas de problème du point de vue législatif.

Pourquoi cet ukase ? Point d'interrogation. Il semble que le principe d'extraction à chaud de l'huile de lin rendait ce produit fragile nocif. Aujourd'hui, grâce à une réglementation stricte et des produits pressés uniquement à froid, l'huile de lin est de nouveau autorisée à la vente.

Peut-être cette réticence venait-elle aussi du fait qu'en France les peintres en bâtiment l'utilisent pour la mélanger à la peinture et qu'on pourrait confondre l'huile que l'on incorpore à la peinture avec celle propre à la consommation.

## Pourquoi cette huile ?

Pourquoi les docteurs Johanna Budwig et C. Kousmine, ont-ils choisi cette huile ?

D'abord pour sa richesse en acides gras polyinsaturés, notamment l'acide linoléique, dont le nom dérive, faut-il le dire, de l'huile de lin. Mais pourquoi précisément cette huile-là et pas une autre ? À cette question, posée lors d'un congrès, le docteur Budwig a répondu : « Chez nous, en Allemagne, elle est très courante ! » Pour elle, cela suffisait comme explication ! En Suisse, le docteur Kousmine a suivi, pour les mêmes raisons...

Ainsi donc ce choix, parfaitement justifié du point de vue « acides gras polyinsaturés », s'explique aussi par des raisons purement locales : la culture du lin. Autre question : peut-on lui substituer d'autres huiles, ayant la même valeur, ou du moins s'en approchant ?

76 %	13 %	11 %	Carthame
71 %	18 %	11 %	Lin
70 %	20 %	10 %	Noix
70 %	18 %	12 %	Germe de blé
65 %	23 %	12 %	Tournesol
59 %	26 %	15 %	Maïs
59 %	30 %	11 %	Soja
35 %	40 %	25 %	Margarine végétale
26 %	54 %	20 %	Arachide
9 %	76 %	15 %	Olive
9 %	40 %	51 %	Palme
2 %	29 %	61 %	Beurre
% poly-insaturées	% mono-insaturées	% saturées	

Le tableau indiquant les proportions d'acides gras poly-insaturés, mono-insaturés et saturés, condense le résultat de mes investigations à ce sujet et situe la valeur relative des diverses huiles et corps gras les plus courants.

Note : il n'aura pas échappé à votre perspicacité que pour le beurre, le total obtenu n'atteint que 92 % ! Explication : le beurre contient d'autres corps gras.

### *Ainsi*

- Il faut choisir – pour le petit déjeuner Polinal notamment – les huiles ayant au moins 70 % d'acides gras polyinsaturés.
- Parmi celles-ci, l'huile de germe de blé (riche en vitamine E) ainsi que l'huile de noix sont parfaites quoique relativement chères, mais

comme la quantité nécessaire est très faible, cela ne constitue pas une objection valable.

- Une des plus intéressantes est donc l'huile de carthame, qu'on trouve facilement en France (ainsi qu'en Belgique d'ailleurs) car c'est une plante du Midi et son prix est raisonnable. Ces huiles – carthame, noix, germe de blé – peuvent donc remplacer l'huile de lin.

- Bien des lecteurs m'ont demandé ce qu'il fallait penser de l'huile d'olive. Réponse : elle a ses mérites, notamment pour la salade, mais ne convient guère – et même pas du tout – pour le déjeuner Polinal, à cause de sa carence en acides gras polyinsaturés. Or, il est indispensable d'absorber chaque jour une ration suffisante d'acides gras polyinsaturés, en synergie avec des protéines soufrées, formule qui caractérise le petit déjeuner Polinal et la crème Budwig.

Par contre, pour les soins de la peau, l'huile d'olive est parfaite. Se masser tout le corps avec très peu d'huile d'olive en la faisant bien pénétrer est parfait. Ou avec de l'huile d'amandes douces.

Pour frire, il est indifférent d'utiliser les huiles ordinaires, puisque la chaleur sature aussitôt les acides gras polyinsaturés. Il est inutile d'utiliser des huiles nobles de première pression et à froid pour les fritures, dont il faut d'ailleurs limiter strictement l'usage.

## Un ensemble chaotique s'ordonne

Au fil des années, j'avais glané pas mal d'éléments – documents, théories, opinions –, notamment à propos du cancer, qui formaient, hélas, un ensemble un peu hétéroclite, sans fil d'Ariane. Puis, les événements troublants, évoqués plus haut, ont fini par poser de solides points d'interrogation là où je croyais avoir des certitudes ou, au moins, des quasi-certitudes. Par la suite, en peu de semaines, j'ai trouvé l'image-guide permettant d'ordonner les pièces éparses du puzzle. La lumière est venue de la concordance de deux sources pourtant bien éloignées dans l'espace et le temps : l'antique médecine ayurvédique et une méthode occidentale. En effet, toutes deux, par des voies fort différentes, arrivent à la même conclusion et défendent la même thèse, à savoir que toutes les maladies, le cancer inclus, ont une origine commune, unique. Y compris le vieillissement de l'organisme, considéré comme une maladie et non comme un état normal, inéluctable.

Cette cause unique rejoint d'ailleurs les affirmations leitmotivique des traités classiques de hatha-yoga : « [Telle pratique] guérit toutes les maladies. » Affirmation qui prend à rebrousse-poil nos idées occidentales relatives à la maladie, ou plutôt aux innombrables maladies découlant d'innombrables causes spécifiques. Et comme, dans notre logique, à chaque maladie doit nécessairement correspondre au

moins un traitement et un remède, on est loin des panacées proposées par le yoga. D'où notre incrédulité face à ces affirmations. Par contre, si les maladies découlent vraiment d'une cause unique, toute pratique éliminant celle-ci les guérirait ou les préviendrait toutes.

## Les stigmates de l'âge

En « découvrant » l'origine unique de toutes les maladies donc, par définition, aussi du cancer, on découvre du même coup que l'état normal est – évidemment – la santé, mais aussi la jeunesse de l'organisme. Et que la vieillesse est une vraie maladie, même si elle est très longue et apparemment commune à tous. En fait, toute atteinte à notre intégrité fonctionnelle nous « vieillit », même à trente ans, voire à vingt ! Inversement, assainir l'organisme efface progressivement les stigmates du vieillissement, donc, littéralement, on rajeunit ! Et ces marques de la sénilité régressent à mesure que s'assainit le corps, dont les facultés de récupération sont étonnantes, même à un âge avancé.

Dans quelle mesure est-on déjà « vieux », ou en train de le devenir, étant entendu que cela n'a pas grand-chose à voir avec la date de naissance, que c'est un état de l'organisme. Cela se reconnaît à une série de signes dont j'énumère les plus visibles.

Je vous propose de vous installer devant la glace pour voir, sans aucune complaisance, si les stigmates suivants sont présents ou absents, ce que je vous souhaite.

### *Le verdict du miroir*

Puisqu'il faut bien commencer quelque part examinons d'abord les cheveux, ces incomparables indicateurs de santé et de jeunesse. Alors, dites-moi, sont-ils secs ? Ou, au contraire gras, poisseux ? Se salissent-ils vite ? Avez vous des pellicules ? Sont-ils fourchus ou cassants ?

Deviennent-ils anormalement fins ? Les perdez vous ? Sont-ils rétifs au peigne ? Ternes ? Sont-ils gris ou blancs (manque de mélanine) quoi qu'on puisse avoir des cheveux blancs dès la trentaine sans que cela soit un signe de vieillissement ?

Restons-en aux phanères : vos ongles sont-ils cassants, peu galbés ? Les lunules ont-elles disparu en totalité ou en partie ? Y voyez-vous des taches blanches ? Vos ongles sont-ils, au contraire, trop mous ? Striés ?

Le visage est encore plus révélateur, plus porteur de stigmates.

À partir de la norme, il évolue soit vers le visage anguleux, se parcheminant progressivement, soit vers la « pleine lune » : voir les illustrations sur la page ci-contre.

Où vous situez-vous – environ – sur ce tableau ?

Votre teint est-il pâle, terne ? Ou, au contraire, rubicond, trop prospère, voire cyanosé ? Avez-vous des rides superficielles (pattes-d'oie, rides au front) ? Ou de profonds sillons partant des ailes du nez ou des commissures des lèvres ? Avez-vous un double menton (pas de triple, j'espère !) Vos yeux qui devraient être vifs et lumineux, sont-ils mornes ?

Vos dents s'entartrent-elles vite ? Les gencives saignent-elles facilement ? Avez-vous souvent des aphtes ? Des dents sont-elles cariées ?

Grâce aux techniques de rajeunissement basées sur l'ayurvéda, la réversibilité est totale, sauf pour la dernière rangée où elle ne pourra être que partielle.

## ***Le reste du corps***

Torse nu toujours devant la glace. La peau devrait recouvrir les tissus sous-jacents comme une combinaison de plongée bien moulante, mais qui ne « colle » cependant pas.

En serrant les poings et en contractant les biceps, Monsieur, il

faudrait voir jouer vos muscles sous la peau. Vos pectoraux sont-ils bien visibles ou épaissis par une couche de graisse ? Votre peau est-elle trop épaisse ?

Quant à vous, Madame, vous avez droit à un peu plus de rembourrage, mais sans excès. Avez-vous beaucoup de graisse sous la peau ? De la cellulite ? Voici les stigmates d'un manque de tonus : vos seins sont-ils gras ? Pendent-ils ? Si vous vous couchez sur le dos, s'aplatissent-ils comme des crêpes sur votre thorax ?

Ou, au contraire, pour les maigres, vos côtes sont-elles saillantes, à la Gandhi, et la peau trop fine ? Avez-vous le ventre creux, en « barquette », expression que nous retrouverons plus tard...

### *Autres signes révélateurs*

Avez-vous des varices, des vergetures, des hémorroïdes ? Etes-vous constipé(e), ou avez-vous parfois la diarrhée ? Etes-vous tendu(e) ? Etes-vous plus en forme le soir que le matin ? Vous réveillez-vous souvent la nuit ? Avez-vous un sommeil agité ? Êtes-vous déprimé(e), ou surexcité(e), ou les deux alternent-ils ?

Il faudrait examiner aussi la forme de la colonne vertébrale : le dos est-il rond ? Les omoplates écartées ? Le thorax révèle bien des choses par sa forme, etc.

Mais je stoppe ici, provisoirement du moins, cette déprimante énumération. Si vous avez répondu « non » à tout – ou presque tout –, félicitations ! Mais j'ai tout lieu de croire qu'ils seront bien rares ceux qui seront dans ce cas : il suffit de regarder autour de soi. Combien de personnes connaissez-vous qui, même autour de la vingtaine, ne présentent aucun de ces stigmates ? Si peu, hélas, si on ne réagit pas.

Sinon, même si vous présentez bien des stigmates énumérés, je m'empresse de dire que tout, ou presque, est réversible, pratiquement en totalité. Même dans les cas extrêmes, une réversibilité au moins partielle, donc un vrai rajeunissement, est toujours possible. En

combien de temps ? Impossible à dire, mais très vite (en 2 x 7 jours !)  
des signes encourageants et indubitables se manifesteront.

## Nettoyez votre côlon et rajeunissez de vingt ans !

Traduit d'un article tiré de la revue *Healthview*  
*Newsletter*, 1984

« Mon programme de nettoyage et de purification du côlon, établi en deux étapes, est la "fontaine de Jouvence" tant recherchée. S'il est efficace pour moi, il peut l'être aussi pour vous. »

M. V. E. Irons, Californien du Nord, est aujourd'hui âgé de quatre-vingt-sept ans et en pleine forme. Il est diplômé de l'Université de Yale et spécialiste des problèmes intestinaux. Pendant quarante-cinq ans, au cours de conférences et séminaires, il a expliqué comment soulager et éliminer les troubles intestinaux. Il est actuellement le président d'une importante compagnie à Natick, Massachusetts, qui prépare des produits naturels destinés à améliorer le transit intestinal.

M. Irons est en profond désaccord avec les experts médicaux quand ils affirment que le côlon n'a que peu ou même aucune relation avec un vieillissement prématuré. Selon lui : « Un côlon intoxiqué est une des causes directes du vieillissement précoce, car ce processus commence dans le côlon. Ne pas reconnaître le rôle de celui-ci dans la prévention des maux de la vieillesse relève de la plus parfaite ignorance ! Plus de soixante mille personnes meurent chaque année du cancer du côlon et des millions d'autres souffrent de graves problèmes de santé qui sont

directement liés à un côlon malade. Pourtant, la science médicale continue à refuser avec acharnement d'admettre que tout problème de santé peut être causé par un côlon malade et intoxiqué. Aucune recherche dans ce domaine précis, qui est la principale cause du vieillissement prématuré, n'est entreprise aux Etats-Unis. »

M. Irons soutient également que chacun peut trouver la « Fontaine de Jouvence » à condition de nettoyer son côlon et que des milliers de personnes ont recouvré santé, jeunesse et joie de vivre après avoir suivi son programme de nettoyage.

*Healthview* : Monsieur Irons, un côlon malade est-il réellement un facteur important du vieillissement comme vous l'affirmez ?

*M. IRONS* : Absolument. En ce qui me concerne, je pense qu'un côlon malade et intoxiqué est une cause méconnue de vieillissement prématuré. La vieillesse commence dans le côlon et plus l'intoxication est avancée, plus l'individu vieillira vite. Un côlon malade abrège la jeunesse, épuise les réserves d'énergie et conduit bientôt à la mort. À mon avis, l'intoxication du côlon est la seule maladie importante de ce pays. Elle est responsable du plus grand nombre de problèmes de santé que n'importe quelle autre cause. Ce qui me fâche le plus aujourd'hui est de constater que la plupart des gens ne pensent jamais que le côlon est la source de leurs problèmes de santé. Qu'une personne souffre d'affections légères comme un rhume, un mal de tête, de la fièvre ou qu'elle soit affectée de maladies graves comme le cancer, l'arthrite ou le diabète, le côlon n'est jamais mentionné ni pris en considération, comme s'il n'existait pas ! Pourtant, aussi curieux que cela paraisse, l'état de santé est toujours, d'une manière ou d'une autre, influencé par un côlon malade ; ce dernier peut être la cause directe ou indirecte de n'importe quel trouble de santé.

*Healthview* : Combien de personnes sont-elles atteintes de troubles du transit intestinal ?

*M. IRONS* : Pratiquement tout le monde ! Il y a quelques années, le Département de la Santé Publique des États-Unis déclarait que 90 % de la population souffrait d'un côlon obstrué. Je ne suis pas tout à fait d'accord avec cette affirmation, car je suis d'avis que 99 % des gens souffrent de troubles du transit intestinal, leur côlon n'est plus un organe d'élimination rapide, mais une fosse septique stagnante.

*Healthview* : Donc, selon vous, personne n'a un côlon sain aujourd'hui.

*M. IRONS* : C'est exact. Un côlon normal et sain est aujourd'hui une espèce en voie de disparition, il n'existe tout simplement plus. Autrefois, le célèbre docteur Harvey Kellogg du Sanatorium Kellogg à Battle Creek, Michigan, disait : « Lors des vingt mille opérations que j'ai pratiquées personnellement, je n'ai jamais rencontré un côlon normal. » Cette remarque date du début du siècle, donc imaginez le nombre de côlons intoxiqués de nos jours ! Le seul endroit où vous puissiez encore voir un côlon normal aujourd'hui, c'est dans un livre

d'anatomie. Le problème est que ceux qui lisent ces livres commettent l'erreur tragique de croire que notre côlon ressemble aux illustrations de ces livres, et pourtant rien n'est plus faux.

*Healthview* : Comment pouvez-vous dire que tout le monde a un côlon malade ? Nous connaissons de nombreuses personnes qui sont fières de ne pas connaître de problèmes intestinaux.

*M. IRONS* : Qu'un grand nombre de personnes ne soient pas conscientes de leurs troubles ne veut pas dire qu'elles n'en ont pas.

*Healthview* : Certaines d'entre elles disent qu'elles vont à la selle deux ou trois fois par jour régulièrement.

*M. IRONS* : Cela n'a aucun rapport. Vous pouvez aller à la selle deux ou trois fois par jour et avoir un côlon obstrué. Dans de nombreux cas, une personne peut avoir des matières fécales durcies et incrustées tout le long du côlon, ne laissant qu'un passage étroit à certains endroits.

*Healthview* : Si ces personnes n'ont qu'un passage réduit à certains endroits du côlon comment peuvent-elles éliminer des selles cylindriques et d'un bon diamètre ?

*M. IRONS* : C'est possible. Quand les selles sont éliminées, elles peuvent avoir une certaine dimension et paraître parfaitement normales, mais il est possible que la matière fécale ait dû passer par un orifice minuscule pendant son transit dans le côlon. En conséquence, si une personne va deux ou trois fois à la selle par jour, il se peut qu'elle soit malgré tout constipée.

*Healthview* : Qu'entendez-vous exactement par constipé ?

*M. IRONS* : D'après moi, on est constipé quand la nourriture absorbée pendant les dernières vingt-quatre à quarante-huit heures n'est pas éliminée à 100 %, ce qui serait le cas pour une personne en parfaite santé, ayant un côlon en bon état.

Certaines personnes évacuent une selle après chaque repas, mais ce n'est pas le cas pour la plupart des gens qui, quelquefois, ne vont pas à la selle pendant trois ou quatre jours consécutifs ! La question importante reste : « Est-ce que la nourriture qui doit être éliminée l'est vraiment ? » Chez la plupart d'entre nous, la totalité de la nourriture absorbée ne ressort pas dans les vingt-quatre/quarante-huit heures, elle peut même rester bloquée des semaines, des mois, voire des années. Les déchets vont se décomposer et se déposer dans les anfractuosités des parois du côlon.

*Healthview* : La nourriture peut-elle vraiment demeurer si longtemps dans le corps ?

*M. IRONS* : Tout à fait. Il arrive que certaines personnes ont encore en elles des morceaux de la dinde mangée chez leur grand-mère dix ans auparavant. Des déchets de toutes sortes, viande, pommes de terre, etc. sont bloqués dans le côlon et il n'y a vraiment pas de quoi rire. L'herboriste, le docteur John Christopher, me raconta l'histoire d'un homme qui, lors d'un programme de nettoyage, vit certaines baies être éliminées de son côlon. Il affirma que le seul endroit où il avait pu manger ces baies était sur une île des mers du Sud, pendant la guerre, vingt ans plus tôt.

*Healthview* : Comment un côlon malade peut-il causer un vieillissement prématuré ?

*M. IRONS* : Le problème vient des toxines. Les poisons stockés dans le côlon se répandent dans tout le corps, dans le cœur, le cerveau, les reins, le foie, etc. et sont la cause du vieillissement précoce de ces organes. Aucune partie de l'organisme n'est épargnée car, petit à petit, les toxines du côlon s'infiltrent dans les cellules et causent de graves problèmes de santé.

Que se passerait-il si vous ne vidiez pas la poubelle de votre cuisine pendant des mois, tout en continuant à y empiler de la nourriture ? Votre maison entière commencerait à puer. Il en va de même avec un côlon obstrué. Les toxines envahissent l'organisme, y compris la peau, les dents, les yeux et même le système nerveux. Voilà pourquoi les gens vieillissent si vite de nos jours : les déchets répandus dans le corps les transforment en fosses septiques ambulantes et finissent par les faire mourir, empoisonnant d'abord les organes internes puis externes.

*Healthview* : Le corps médical est-il d'accord avec cette conception d'empoisonnement de l'organisme par les toxines ?

*M. IRONS* : Pas du tout. Dans ce pays, les médecins semblent penser que le côlon est tapissé d'acier inoxydable car la Faculté leur enseigne que les toxines ne quittent pas l'intestin, ce qui est complètement faux ! Le côlon est constitué de tissus poreux et les toxines s'en échappent pour pénétrer dans le sang et empoisonner tout le corps.

*Healthview* : Le corps médical reconnaît-il que n'importe quel problème de santé peut être causé par un côlon intoxiqué ?

*M. IRONS* : J'en doute. La profession médicale ne sait que peu de chose sur le côlon. La plupart des docteurs ignorent tout du sujet. À mon avis, on devrait leur retirer le droit de pratiquer jusqu'à ce qu'ils commencent à traiter la cause réelle des troubles de leurs patients : un côlon malade. Aujourd'hui, la plupart des médicaments administrés et des opérations pratiquées n'ont jamais amélioré l'état d'un côlon, mais plutôt aggravé la situation.

Il est intéressant de noter qu'au début du siècle, un grand nombre de médecins admettaient l'importance d'un côlon sain et propre. Avant chaque opération, une infirmière était chargée de nettoyer les intestins. En cas d'oubli, elle recevait un blâme.

Cette pratique n'est plus observée aujourd'hui. Si vous mentionnez simplement à votre docteur le mot « côlon », il y a de grandes chances pour que vous ne soyez pas pris au sérieux. Même si vous mourez, jamais il n'admettra que votre santé déficiente était due à un côlon malade.

*Healthview* : Si un côlon intoxiqué peut être la cause des troubles que vous citez, que recommandez-vous de faire ?

*M. IRONS* : Suivre mon programme simple de nettoyage et purification qui s'effectue en deux temps. Tout d'abord, vous prenez un « nettoyage intestinal » deux fois par jour. Ensuite utiliser une « planche Colema » pour faire des lavements à domicile. En suivant ce programme, chacun est capable de se libérer en quatre à six semaines d'une grande partie des déchets entreposés dans le côlon et constatera une amélioration sensible de son état de santé, retrouvant l'énergie dont il jouissait dix à quinze ans auparavant.

*Healthview* : Parlons d'abord de ce « nettoyeur intestinal », de quoi se compose-t-il et quelle est son action ?

*M. IRONS* : Ce sont des graines de psyllium en poudre. Mélangées à l'eau, elles gonflent (il est recommandé de boire le mélange rapidement, avant qu'il ne durcisse). Lorsque ce mélange mouillé et gluant traverse l'intestin, il adhère aux parois du côlon, y retient l'humidité, amollit et détache les matières fécales et les mucosités durcies et collées.

*Healthview* : Quel en est le mode d'emploi ?

*M. IRONS* : Le mieux est de prendre 1 cuillerée à café dans un grand verre d'eau deux fois par jour.

*Healthview* : La graine de psyllium est-elle la seule à avoir cette propriété ?

*M. IRONS* : C'est la seule en tout cas qui fonctionne efficacement. J'ai tout essayé. En fait, j'ai même testé plusieurs variétés de graines de psyllium et la variété que j'utilise est la meilleure.

*Healthview* : Quel est le but de la planche Colema ?

*M. IRONS* : La planche Colema est une petite unité qui permet à un individu de se faire un lavement de 15 à 20 litres à domicile.

*Healthview* : Un lavement du côlon, c'est compliqué... comment apprendre à le faire à domicile ?

*M. IRONS* : Quand on l'a pratiqué deux ou trois fois, c'est aussi facile que de se brosser les dents. Mon fils de sept ans fait fréquemment des lavements à domicile sans l'aide de personne. Si un enfant de sept ans peut le faire, n'importe quel adulte y arrivera. J'ai quatre-vingt-sept ans et je le fais tous les jours, donc toute personne entre sept et quatre-vingt-sept ans ne rencontrera aucun problème...

*Healthview* : Il existe des critiques et des restrictions : on affirme, par exemple, que des gens se déchirent le côlon ou s'infectent en utilisant des instruments sales ou mal stérilisés. Qu'en pensez-vous ?

*M. IRONS* : C'est exact. J'ai entendu de telles affirmations mais, sans vouloir critiquer les personnes, je tiens à dire que des thérapeutes incompetents existent dans tous les domaines même dans celui-ci. Maintenant, en ce qui concerne ma petite unité pour usage domestique, nous n'avons jamais rencontré le moindre problème, elle est parfaitement fiable. Utilisée correctement, il n'y a aucun risque.

*Healthview* : Une personne pourrait-elle se déchirer le côlon avec votre système ?

*M. IRONS* : C'est impossible. Dès que l'utilisateur ressent la moindre sensation désagréable, il sait qu'il doit relâcher et évacuer l'eau.

*Healthview* : Peut-on attraper des infections par l'utilisation d'instruments sales ?

*M. IRONS* : Pas si vous lavez correctement la canule en plastique après chaque emploi. Le problème des infections peut exister quand une personne utilise un embout rectal déjà utilisé par quelqu'un d'autre. Avec notre système, ce mauvais usage est peu probable puisque

l'embout est à la portée de toutes les bourses.

*Healthview* : Connaissez-vous d'autres problèmes que les utilisateurs pourraient rencontrer ?

*M. IRONS* : Pas à ma connaissance. S'ils suivent correctement le mode d'emploi accompagnant chaque unité, les utilisateurs ne devraient avoir aucun problème. Néanmoins, chacun doit faire appel à son bon sens. Même si j'écrivais un épais volume décrivant exactement la marche à suivre pour utiliser ma planche Colema correctement, je suis sûr que certains trouveraient encore le moyen de faire une fausse manipulation.

*Healthview* : Souhaitons que les lecteurs de cet article s'en sortent...

*M. IRONS* : Personne ne devrait être effrayé de s'administrer un colonique à domicile, c'est aussi facile qu'un lavement ordinaire. Je ne voudrais pas paraître trop catégorique, mais il existe un grand nombre de « grands bébés » qui trouveront toutes les raisons imaginables pour refuser de faire quelque chose dans leur intérêt. Je n'ai pas de temps à perdre avec ces gens, laissons-les de côté puisqu'ils ont peur de toutes les « horreurs » qui pourraient arriver si un petit tube de quelques millimètres de diamètre pénétrait dans l'anus... Si les gens sont incapables de nettoyer leur côlon constipé et encroûté, ils peuvent rapidement envisager d'acheter une canne et un fauteuil roulant, si ce n'est déjà fait. Le côlon doit être considéré sérieusement, car le fait de vivre dans un corps pollué a des conséquences néfastes sur la santé.

*Healthview* : Est-il nécessaire de prendre un lavement colonique de 15-20 litres ?

*M. IRONS* : Oui, c'est la quantité nécessaire pour nettoyer le côlon à fond. Une quantité inférieure serait insuffisante car le côlon lui-même retient environ 2 litres à la fois, parfois plus selon les utilisateurs.

*Healthview* : Combien de coloniques à domicile faut-il prendre ?

*M. IRONS* : Deux par jour pendant la première semaine, puis deux à trois par semaine. Si chaque citoyen de ce pays prenait deux coloniques par semaine à domicile, 90 % des médecins devraient prendre leur retraite faute de patients.

*Healthview* : Et si une personne n'a pas le temps d'utiliser la planche Colema deux fois par jour au début que se passe-t-il ?

*M. IRONS* : Un programme comprenant deux utilisations par jour au début est idéal car cela amollit et détache plus rapidement les matières fécales et le mucus séché. Toutefois, si quelqu'un n'a pas la possibilité d'appliquer le programme strictement, le mieux serait alors de l'utiliser une fois par jour pendant deux semaines. Il ne faut pas commencer à prendre des coloniques pendant un ou deux jours, puis arrêter car cela peut libérer les toxines qui, si elles ne sont pas éliminées du côlon par des lavements réguliers, peuvent causer des problèmes.

*Healthview* : Le « nettoyeur intestinal » est-il suffisant pour nettoyer le côlon ?

*M. IRONS* : Certainement pas. Il est nécessaire de faire les coloniques en même temps si l'on veut nettoyer le côlon correctement, sinon la couche épaisse de mucus putride qui recouvre les parois intestinales ne se décollera pas.

*Healthview* : Comme autre solution, est-il possible de pratiquer un jeûne aux jus de fruits pendant trois-quatre jours pour nettoyer le côlon sans suivre votre programme ?

*M. IRONS* : C'est impossible. Un jeûne au jus, quelle qu'en soit la durée, ne nettoiera jamais le côlon proprement. Vous pouvez me croire, je sais de quoi je parle. C'est une erreur de croire qu'un simple jeûne au jus peut nettoyer le côlon. Si les gens suivaient mon programme complet pendant quelques semaines, ils seraient surpris de voir tous les déchets qu'ils expulsent de leur côlon.

*Healthview* : Quels sont les résultats obtenus par ceux qui suivent votre programme ?

*M. IRONS* : Des résultats fabuleux. Lorsque les gens suivent le programme correctement, ils voient sortir des matières fécales putrides et durcies restées bloquées depuis des années dans l'intestin. Il se peut même qu'ils évacuent des vers et des parasites. Vous ne pouvez pas imaginer la quantité de déchets éliminés par le programme. Par exemple, une femme a éliminé un kilo de matière noire durant trois jours. Un homme a éliminé une énorme quantité de matières ressemblant à un placenta. Il en fut très effrayé croyant avoir rejeté ses propres intestins : il s'agissait d'une grande quantité de mucus noir collé dans son côlon depuis plusieurs années. Des personnes âgées éliminent des kilos de cette matière et un homme que je connais personnellement a éliminé 7 kg de déchets en une seule séance !

*Healthview* : 7 kg, c'est beaucoup. Comment savez-vous qu'il y en avait une telle quantité ?

*M. IRONS* : Parce qu'il a pesé ce qu'il a éliminé. Je demande à tous mes clients de mettre une passoire de cuisine dans leurs toilettes lorsqu'ils pratiquent les coloniques, ainsi ils peuvent se rendre compte par eux mêmes de tous les déchets qu'ils ont dans leur ventre (les selles habituelles passent au travers de la passoire, tandis que le mucus et les matières fécales y restent). Voir est la seule façon de croire à ce qui sort d'un côlon malade. Et même après l'avoir vu, il est encore difficile de croire que toute cette pourriture adhérerait au côlon.

*Healthview* : Qu'est-ce qui peut sortir des intestins si l'on suit le programme correctement ?

*M. IRONS* : Dès le quatrième et le cinquième jour : de grandes quantités de mucus noir comme du goudron (à raison de deux coloniques par jour). Dès que le mucus est rejeté, on commence à se sentir mieux. Souvent ce mucus est si dur qu'on ne peut même pas le couper au couteau. Dans de nombreux cas, les matières évacuées sont aussi fermes que du caoutchouc de pneus.

*Healthview* : D'où vient ce revêtement épais de mucus ?

*M. IRONS* : Il se forme dans l'intestin comme défense contre toute la nourriture industrielle (*junk food*) : les bonbons, les pâtisseries, les pizzas, le pain blanc, etc. dont les gens se nourrissent aujourd'hui et qui sont du poison pour l'organisme. Le côlon, pour se défendre contre ces poisons, va commencer à sécréter du mucus. Plus le mucus reste dans le côlon sans être évacué, plus il durcit, s'épaissit et devient finalement nuisible. C'est le début de la vraie constipation. Dans certains cas, le mucus durci peut boucher le côlon jusqu'à ne laisser qu'une ouverture minuscule. Lorsque cela se produit, la nourriture ne peut plus le traverser et bloque complètement l'intestin.

*Healthview* : Que fait-on médicalement quand le côlon est obstrué ?

*M. IRONS* : On fait une colostomie, c'est-à-dire qu'on enlève chirurgicalement une partie du côlon. C'est une des opérations les plus épouvantables qui puisse se pratiquer sur quelqu'un... Ces opérés sont dotés d'un anus artificiel, c'est-à-dire un sac de plastique qu'ils portent en permanence pour récolter les matières fécales, et ce souvent jusqu'à la fin de leurs jours. Les gens ne se rendent pas compte à quel point négliger le côlon peut coûter très cher. À l'heure actuelle, au moins un million d'individus ont déjà subi l'ablation partielle ou totale du côlon. Alors, si vous ne voulez pas avoir à porter un sac de plastique sous vos vêtements, nettoyez votre côlon car le mucus épais qui en recouvre les parois peut être votre assassin.

*Healthview* : Cet encroûtement de mucus est-il présent seulement chez les personnes âgées ?

*M. IRONS* : Pas uniquement. À peu près tout le monde a ce revêtement dans le côlon et ce dès la trentaine, la vingtaine, voire même dès l'enfance...

*Healthview* : Dès l'enfance ?

*M. IRONS* : Parfaitement, il arrive que des enfants de six à sept ans aient un côlon malade. Les enfants sont si mal nourris aujourd'hui qu'ils vieillissent avant d'avoir atteint l'âge de dix ans.

*Healthview* : C'est impressionnant.

*M. IRONS* : Je suis d'accord, c'est pourquoi j'affirme que toute personne au-dessus de six ans devrait se nettoyer le côlon. (Il est évident qu'un enfant a besoin d'un programme moins rigoureux qu'un adulte.)

*Healthview* : Que diriez-vous pour encourager les gens à rester jeunes et en bonne santé ?

*M. IRONS* : Comme je l'ai déjà dit précédemment, la vieillesse commence dans le côlon. Si les gens veulent retrouver l'énergie et la santé de la jeunesse, ils peuvent le faire facilement en nettoyant leur côlon et en le gardant propre. Si vous êtes âgé, vous pouvez retrouver l'énergie d'une personne dans la force de l'âge, et si vous êtes dans la force de l'âge, vous retrouverez l'énergie de vos vingt ans. Si vous avez vingt ans, vous regagnerez la vitalité de votre adolescence. Le secret d'une vie saine est un côlon sain.

J'ai aujourd'hui quatre-vingt-sept ans et, grâce à un côlon sain, j'ai plus d'énergie et de vitalité que bien des quinquagénaires. Je suis debout chaque jour et travaille toute la journée, sept jours sur sept.

J'espère que vos lecteurs vivront en tout cas aussi âgés que moi et si possible au-delà, en excellente forme.

Dieu vous bénisse tous.

*Healthview* : Merci monsieur Irons.

## Commentaires

Peut-être avez-vous trouvé qu'un chapitre de cette longueur était,

par lui-même déjà, tout un... lavement ! Néanmoins, selon notre habitude, nous ne l'avons ni abrégé, ni censuré. Cet article est bel et bien dans le droit fil de la cure des 2 x 7 en ce qui concerne la nécessité de nettoyer les écuries d'Augias, c'est-à-dire le côlon. Cela, les grands empiriques qui ont fondé la médecine ayurvédique le savaient déjà depuis des millénaires. Rappelons que Ayur-Véda vient de āyur (santé) et de veda (connaissance de la vie), soit, littéralement, la science de la vie, et n'a aucun rapport avec les Védas.

L'ayurvéda a bel et bien reconnu l'importance d'un côlon propre, tout comme les yogis, et nous y reviendrons plus loin. Ils ont cependant vu plus loin que M. Irons, car ils ont perçu l'existence des amadoshas, c'est-à-dire les autotoxines fabriquées non pas dans le côlon mais dans l'intestin grêle lorsque nous mangeons trop tard et surtout trop lourd le soir. Contrairement au docteur Mayr, M. Irons n'a, semble-t-il, pas saisi que notre intestin, tout comme le reste du corps se repose et s'autorépare pendant la nuit, qu'en ne respectant pas son repos et son temps de réparation, on le rendait d'abord spasmé, ensuite atone. Pour plus de détails, relire les chapitres précédents. Bien nettoyer le côlon est déjà une excellente chose, mais cela ne suffit pas. Il y a lieu d'appliquer la méthode des 2 x 7 dans sa totalité.

### *Lavages coloniques*

Nul doute : ces lavages coloniques sont efficaces et se débarrasser de ces détritiques putrides encroûtés est très utile à la santé. Donc parfaitement d'accord sur le fond. Quant aux moyens, les 2 x 7 sont tout aussi efficaces tout en étant moins drastiques et en ne nécessitant aucun appareillage particulier, à l'exception d'un bock à lavements. On peut même se demander si la fréquence qu'il annonce lui-même, c'est-à-dire qu'il s'envoie tous les jours de 10 à 20 litres (l'équivalent d'une chasse d'eau !) à travers le côlon soit tellement recommandable. D'accord pour nettoyer le côlon à fond, à intervalles réguliers, mais

quotidiennement ? Cela semble assez antinaturel, non ? Ce traitement, à cette fréquence, doit inévitablement rincer toute la flore bactérienne hors du gros intestin. Or, cette flore, quand elle est normale, ce qui dépend de la nourriture, dégrade, par exemple, les fibres non assimilées dans l'intestin grêle et en synthétise des vitamines importantes. Il existe ainsi une symbiose vitale entre la flore bactérienne du côlon et nous, symbiose programmée par la nature. Ne faut-il pas la respecter ?

Des lavages coloniques occasionnels peuvent être très indiqués et il existe, dans la plupart des grandes villes, des centres spécialisés dans ce genre d'opérations. Dans ces centres, des professionnels s'occupent du patient et veillent à ce que tout se passe bien. Ils sont sûrement utiles, et même recommandables mais, à défaut, la technique yogique ayurvédique, complétée par les techniques du docteur Mayr, y suffiront. Aux États-Unis, ces lavages coloniques sont très répandus, notamment sur la côte du Pacifique. Comme amorce des 2 x 7, ou comme complément, ou comme remplacement partiel, cela convient.

### *Psyllium et sulfate de magnésium*

Les anciens paysans, flamands notamment, savaient d'expérience que le bétail à qui l'on donne des graines de lin (qui peut se substituer au psyllium) ne devient pas malade. La graine de lin alimentaire et de bonne qualité se trouve aisément en magasin de diététique ainsi qu'en pharmacie. Y existe-t-elle en poudre ? Peut-être, mais le plus simple est de l'utiliser telle quelle. Elle se mâche, n'est pas désagréable au goût et lubrifie bien le tube digestif sur toute sa longueur. De plus, dans l'intestin, les graines de lin libèrent leurs acides gras polyinsaturés, si essentiels à la santé de nos artères et capillaires. Vous aurez remarqué que la formule originale du Polinal décrite dans ce livre comporte une protéine soufrée (le fromage blanc, 50 g), associée à une huile polyinsaturée (l'huile de lin ou de carthame – 1 ou 2 cuillères à café), du pollen (1 cuillère à café) mais aussi 1 cuillère de graines de lin

incorporées dans le tout et qui incitent à bien mastiquer. Les fruits qu'on y ajoute à volonté et selon le goût ont surtout un rôle gustatif.

Quant au sulfate de magnésium, à raison d'une cuillerée à café dans un grand verre d'eau, à prendre le matin au saut du lit, c'est un émoullient et évacuant de premier ordre en ce qui concerne les mucosités incrustées.

Quant aux lavements, pris selon la méthode des 2 x 7, ils remplissent parfaitement leur rôle qui consiste à évacuer ce qui a été ramolli par le sulfate de magnésium et les graines de lin.

## *Conclusion*

Et cela prouve à quel point les yogis ont bien saisi – et ce depuis des millénaires – les ressorts ultimes de la santé en mettant au point des méthodes de purification du tube digestif sur toute sa longueur. À commencer par l'estomac avec le Vamana Dhauti, durant lequel l'on boit de l'eau jusqu'à plus soif pour la vomir ; le côlon et le rectum, grâce à Basti, le lavement yogique et enfin Shank Prakshalana, le grand nettoyage intégral du tube digestif où l'on avale de 10 à 12 grands verres d'eau salée qu'on rejette ensuite par l'anus à l'aide de mouvements appropriés, le tout décrit dans mon livre Je perfectionne mon yoga. Les yogis veillent, en outre, à n'introduire dans leur tube digestif aucune nourriture pouvant engendrer des déchets putrides. Est-il étonnant qu'ils conservent ainsi un intestin « nickel » et une santé inoxydable !

Note importante : La fameuse « planche Colema » est introuvable en Europe et même aux Etats-Unis je n'ai pu la trouver, mais comme le système des 2 x 7 se suffit à lui-même, nul besoin de cette planche.

DE L'ART SUBTIL ET DÉLICAT DU LAVEMENT  
CONSIDÉRÉ COMME UN DES BEAUX-ARTS

## Le lavement dans l'histoire

C'est surtout aux XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles que les écrits médicaux traitent de la constipation comme d'une maladie de la civilisation. Chaque époque, au demeurant, trouve d'excellents arguments pour ce faire.

Pourtant, les plus anciens textes médicaux accordent déjà une place importante aux désordres intestinaux, aux éliminations fécales.

Il y a près de trois mille ans, des papyrus égyptiens sont entièrement consacrés aux problèmes digestifs, et rapportent plus de quarante « observations » de malades. Ces documents traitent des différentes spécialités médicales, et consignent la place importante dans la hiérarchie de l'époque qui était réservée aux spécialistes qu'étaient les « bergers de l'Anus ».

Dans le papyrus Ebers, la pathologie est dominée par la constipation, et sont successivement envisagées douze recettes purgatives, destinées à libérer le ventre. Dans le papyrus Chester Beatty n° V1, les gonflements, distensions, etc., sont cités au même plan que les hémorroïdes. La pathogénie des Égyptiens mérite que l'on retienne la notion d'« oukhedou », principe issu de la matière fécale se répandant dans les vaisseaux, engendrant les maladies, la vieillesse, et finalement, la putréfaction, d'où le besoin de lutter par des émétiques, des purges et des lavements. Une telle conception restera vivace jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle ; parfois même, on la retrouve inconsciente et moins

bien formulée à l'heure actuelle. À cette époque déjà ont cours les préparations laxatives, et la notion de lavement est nettement signifiée. D'ailleurs, la légende veut que l'ibis soit l'inventeur de cette thérapeutique, se faisant lui-même, avec le bec, le geste sauveur, après des pêches trop fructueuses.

Hippocrate et Galien attachent, à des titres divers, une grande importance aux émissions fécales. Intérêt sémiologique et intérêt thérapeutique sont étroitement imbriqués.

À l'époque gallo-romaine, les écrits sont dans la pierre. Un chapiteau trouvé à Nérès-les-Bains confirme la technique rudimentaire du lavement, méthode directe d'action sur les évacuations intestinales.

Au cours des siècles, les substances laxatives se diversifient. Les méthodes thérapeutiques se perfectionnent un peu. Néanmoins, le lavement conserve sa vogue insensée, et donne lieu à de délicates illustrations comme dans un manuscrit du British Museum.

Au <sup>xvi</sup><sup>e</sup> siècle, Ambroise Paré, scrupuleux observateur des faits et des hommes, ne manque pas, dans son introduction à la chirurgie, la description assez folklorique du constipé, dans son chapitre VI (les signes du flegmatique) : « Dont s'ensuit qu'ils engendrent grande quantité d'humeurs froides et pituiteuses, lesquelles, le plus souvent, s'amassent au boyau nommé côlon, lequel, par ce moyen, se tend, et fait un bruit grenouillant : et ont de grandes douleurs, et leur semble que les parties dolentes soient tirées et bandées, dont s'ensuit la colique passion. A raison que de telle matière humide et pituiteuse, par une chaleur imbécile, quelle est celle des hommes flegmatiques, s'élèvent aisément des ventuosités qui de leur légèreté portées ça et là par les circonvolutions des intestins, les enflent, et cherchant issue dehors, font un bruit tel que le vent passant par un lieu estroit et auguste. »

Le <sup>xvii</sup><sup>e</sup> et le <sup>xviii</sup><sup>e</sup> siècle nous ont laissé d'innombrables documents dans les domaines les plus divers. Techniquement, les potiers d'étain

fabriquent en grand nombre des instruments de tous genres : seringues à clystères, ou plus luxueuses et pudiques, les seringues « sert soi-même », dont les moules ne nécessitent pas moins de quarante-trois pièces. Les artisans rivalisent pour décorer les instruments d'écaille, de nacre, d'argent doré. Certains sont en ébène, d'autres en ivoire.

De célèbres médecins, comme Reinier De Graaf, s'efforcent d'améliorer cette technique, et il lui consacre son *De clysteribus*. Graveurs et peintres usent de cette mode avec une malice bien connue.

Durant trois siècles, le clystère compte parmi les panacées les plus appréciées. Sous le règne de Louis XIV, il fut à la mode en France. Chaque matin, partaient des boutiques des apothicaires les « limonadiers des postérieurs », bardés de leurs instruments, et qui dans toute la cité allaient « converser avec visages arrière ».

La constipation, comme le signalent de nombreux textes, était considérée comme un sérieux danger, et l'on craignait que les vapeurs ne se dégagent des selles non évacuées, n'empoisonnent le corps, et ne provoquent la mélancolie. Cette conception naïve est pourtant correcte !

Les textes médicaux fourmillent sur ces sujets de façon dogmatique, péremptoire. Il devient d'ailleurs difficile de savoir si quelque constipation nécessitait initialement un traitement dont les vertus semblaient aussi universelles ; et auquel on peut imputer bien des troubles intestinaux.

Là où Michelet, dans ses mémoires, fait si souvent mention de ces « orages intestinaux », Voltaire sut faire preuve de plus de philosophie : « Nous ne devons pas tant nous dépiter d'être un peu constipés, c'est ce qui m'a fait vivre quatre-vingt et un ans, et c'est ce qui vous fera vivre beaucoup plus longtemps. » (Voltaire, *Lettre à Madame du Deffand*, 19 avril 1775.)

Avec le XIX<sup>e</sup> siècle, la raison et la sagacité donnent à ce problème une plus juste mesure. Trousseau érige les grandes règles thérapeutiques

d'une maladie dont la fréquence reste extrême en pratique quotidienne. Tous les praticiens connaissent les demandes incessantes de traitement de la constipation. Vieille notion populaire du fond des âges, les lavements sont toujours largement usités, et l'on connaît bien maintenant la pathologie parfois dramatique qu'ils sont susceptibles d'entraîner.

La constipation, une maladie de notre civilisation ? Sûrement pas. En Afrique, la mère à son enfant, entre adultes par l'intermédiaire d'une calebasse, les lavements (avec piment et divers végétaux) sont une règle d'hygiène hebdomadaire dans de nombreuses régions.

Tous ces faits témoignent à l'évidence de la fréquence de la constipation depuis toujours, de l'importance obsessionnelle des éliminations qui reste un trait dominant de cette pathologie.

La défécation et ses problèmes peuvent presque être érigée en archétype, vieux fonds commun de l'humanité. D'ailleurs, son expression, méconnue et usuelle, persiste dans les règles d'usage.

Aller, c'est évacuer par le bas, aller à la selle. « Ce purgatif le fit bien aller ». Et chaque jour, c'est l'usage, combien de fois dit-on : « Comment allez-vous ? » À quoi plus d'un répond : « Fort bien, deux fois. » En tout état de cause, et pour justifier si besoin en était encore, le décrassage du côlon, relire le chapitre « Rajeunissez de vingt ans ». Ne croyons surtout pas avoir un intestin rigoureusement propre sous prétexte qu'on va régulièrement à la selle chaque jour : cela ne prouve rien. D'ailleurs, pourquoi ne pas faire un lavement « d'essai » pour examiner ce qui est évacué. Et vous serez fort satisfait de pouvoir tirer la chasse d'eau sur ces matières qu'il vaut mieux rejeter que de garder précieusement en son ventre, même si on ne le remarque pas.

Je suis bien d'accord : il faut éviter toute obsession dans ce domaine, comme dans bien d'autres, et ceci clôturera ce sujet, du moins pour l'instant ! Permettez-moi cependant de répéter qu'il vaut mieux se

préoccuper de désencroûter son côlon plutôt que d'être comme Talleyrand que Napoléon a, paraît-il, traité de « tas de m... dans un bas de soie », ce qui n'était ni distingué, ni gentil.

## Le lavement au café

Voici donc la recette du nettoyage du foie et de la vésicule, préconisé par le docteur William Donald Kelley :

Un ami me signale que sa femme a un problème de « pierres à la vésicule » et qu'elle va se faire opérer. Or, le hasard veut que le matin même j'avais reçu la recette du nettoyage du foie et de la vésicule que je reproduis ci-dessous.

Si vous avez plus de vingt ans, vous devriez nettoyer votre foie et votre vésicule la première semaine de votre programme nutritionnel et ensuite tous les deux ou trois mois. La raison en est que des pierres vésiculaires peuvent empêcher l'écoulement de la bile du foie et de la vésicule.

Ce nettoyage évacue littéralement ces pierres et en prévient la formation.

- Par exemple : du lundi au samedi :

- boire le plus possible de jus de pommes (100 % naturel) entre les repas. Il est préférable de manger légèrement ou de jeûner (car plus efficace).

- Le samedi (le sixième jour) :

- trois heures après le petit déjeuner, prendre 2 cuillerées à soupe de sulfate de magnésium dans environ 3 cuillères à soupe d'eau distillée tiède. Le goût n'étant pas très bon, boire tout de suite après un petit jus de pamplemousse ou de citron ;

- répéter cela deux heures après ;

- au repas de midi, prendre un jus de pamplemousse ou de citron ;

- juste avant d'aller au lit, faire un lavement intestinal (à l'eau) et boire ensuite une demi-tasse d'huile d'olive suivie d'un demi-verre de jus de pamplemousse, ou bien passer au mixer une demi-tasse de jus de pamplemousse et une demi-tasse d'huile d'olive et boire ce mélange ;

- aller immédiatement au lit, s'allonger sur le côté droit avec le genou droit replié sur la poitrine pendant une demi-heure ;

– le lendemain matin, prendre 2 cuillères à café de sulfate de magnésium dans environ 3 cuillerées à soupe d’eau tiède. Et une heure après, faire un lavement au café.

Si vous jeûnez, ne buvant que du jus de pommes, il est important de nettoyer vos intestins en faisant un lavement à l’eau claire une fois par jour.

Pour le lavement au café, utilisez du vrai café (et non instantané) non décaféiné : 4 cuillères à soupe de café dans 2 litres d’eau. Si le café vous rend nerveux, utilisez un peu moins de café pour la même quantité d’eau (le liquide doit toujours être à la température du corps).

Avant de faire ce dernier lavement, faire du jogging ou quelques exercices de yoga (et essayer d’aller à la selle).

Les patients trouvent souvent des objets d’une forme irrégulière, plus ou moins verts, gélatineux, qui peuvent varier de la grosseur d’un pépin de raisin à celle d’une cerise.

Il peut être parfois nécessaire de faire cette cure plusieurs fois avant que les pierres soient totalement évacuées.

Ce processus nettoie le foie et la vésicule comme aucune autre méthode ne peut le faire... sauf une intervention chirurgicale bien sûr !

Je montre la lettre originale de la lectrice et son témoignage du succès obtenu, et lui donne la recette. En lui disant qu’il n’est certainement pas amusant de l’appliquer et notamment de boire le sulfate de magnésium et l’huile d’olive, mais qu’il est encore bien moins réjouissant de se faire opérer.

Le lundi suivant, elle m’a tenu au courant des résultats : au fond, ce fut très simple et concluant et l’opération fut oubliée...

## Un super-aliment miracle, le pollen

Iossif Vissarionovitch Djougachvili, fils d'un cordonnier géorgien, qui fut d'abord séminariste avant de s'occuper de politique et d'y faire « carrière » a eu pitié de ceux qui devraient prononcer et écrire son nom : il a choisi un surnom... Joseph Staline.

Or, notre ex-séminariste s'intéressait beaucoup à la longévité – et pourquoi pas ? –, d'une manière intéressée sans doute, puisqu'il comptait bien être un des premiers bénéficiaires des découvertes scientifiques de l'équipe de chercheurs qu'il avait chargée d'étudier cette question. Et, encore une fois, pourquoi pas ?

D'autant qu'en sa qualité de solide Géorgien, il avait hérité d'une bonne base pour faire de vieux os. Aussi, quand le partage du monde s'est fait à Yalta, en 1945, bien qu'âgé de soixante-six ans, il était toujours robuste et en pleine possession de tous ses moyens physiques et intellectuels, tandis que Roosevelt, de deux ans son cadet pourtant, était moribond : il mourut quelques mois plus tard... Et quand Staline, en 1953, a eu son « accident » fatal, il était encore bien alerte à près de soixante-quatorze ans. Il n'a donc pas pu bénéficier pleinement des recherches de l'Institut de gérontologie qui avait été fondé sous son inspiration. Dommage pour lui !

## L'Abkhasie, pays de centenaires

Nul ne s'étonnera que les chercheurs – médecins, biologistes, diététiciens et autres scientifiques – de cet Institut aient commencé par étudier les quelque dix-neuf mille centenaires (ou prétendus tels) de l'Abkhasie, laquelle fait partie de la république de Géorgie.

Je sais qu'on conteste souvent l'âge réel de ces centenaires en disant que les registres de la population n'existaient pas quand ils sont nés et que, par conséquent, il n'y a aucune certitude quant à la date exacte de leur naissance, donc quant à leur âge réel. C'est vrai, mais il y a des indices qui ne trompent pas et, parmi ceux-ci, l'existence d'un mot pour désigner un arrière-arrière-arrière-arrière-grand-père ! En ne comptant qu'un intervalle de vingt ans entre les générations, cela ferait tout de même plus de cent vingt ans, ce qui n'est pas si mal...

Parmi les scientifiques qui se consacrent à l'étude du mode de vie de ces populations pour découvrir les secrets de leur longévité, se trouve le docteur Tsitsin qui a suivi plus particulièrement deux cents de ces centenaires. Il a fait une constatation remarquable : un grand nombre d'entre eux étaient apiculteurs de métier. D'où on pourrait conclure que le miel contribue à « fabriquer » des centenaires, ou, au moins, qu'il n'empêche pas de vivre vieux. Conclusion superficielle et hâtive. En effet, ces hommes étaient bel et bien apiculteurs, mais ils étaient si pauvres qu'ils vendaient tout leur miel pur au marché et ne gardaient pour eux-mêmes que les « restes », les « déchets », que les abeilles perdent à l'entrée de la ruche, sous la forme de petites pelotes de pollen !

De là à s'intéresser à la composition de ces « déchets » il n'y avait qu'un pas qui a été vite franchi.

## Le sperme des fleurs

Le pollen n'est autre que cette poussière microscopique produite par les étamines, dont le nom féminin contredit curieusement le sexe, puisqu'elles sont l'organe mâle des fleurs, alors que « le » pistil est l'organe femelle, qui est fécondé par le pollen.

Les abeilles récoltent cette « poussière » et leur instinct infailible fait qu'elles sélectionnent les grains les plus nourrissants et de la qualité supérieure : si elle est jugée insuffisante, elles les délaissent. Elles en font de petites pelotes qu'elles transportent accrochées à leurs pattes et les ramènent à la ruche où elles l'enrobent de nectar, ce liquide sucré produit par les fleurs et que ces mêmes abeilles transforment en miel. Ainsi enrobé, le pollen est transformé en une conserve vivante, parfaite, et hermétique. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle, quand on consomme ces pelotes de pollen, il est indispensable de bien les écraser sous la dent, pour briser cet emballage protecteur naturel et en rendre le contenu accessible aux sucs digestifs.

Chacune de ces pelotes est un extraordinaire cocktail de substances vitales. Quelques chiffres : 1 g de pollen compte une centaine de pelotes, chacune renfermant un demi-million (!) de grains de poussière, qui sont autant de germes de vie végétale et qui recèlent tout le capital génétique mâle de la plante. Ainsi, 2 cuillères à café de pollen font environ 5 g, soit deux cent cinquante millions de germes ! Comme chacun est réellement porteur du dynamisme organisateur qui donne, en conjonction avec sa contrepartie femelle naissance à une nouvelle plante, il n'est pas étonnant que nous nous trouvions en présence d'un fantastique conglomérat d'énergie vitale. En réalité, cette énergie vitale douce est plus puissante que celle de la désintégration de l'atome, qui n'est qu'une décharge d'énergie brute.

Infatigables, les abeilles en récoltent en une saison jusqu'à 13 kg pour une colonie de grandeur moyenne ! Pour les abeilles, chaque pelote est l'équivalent d'un pain qu'elles rangent avec soin dans les alvéoles pour s'en nourrir. Transformé par les glandes des abeilles-

nourrices, le pollen sert de nourriture pour les larves : de pain, il devient lait...

## Les recherches françaises

Évidemment, l'humanité n'a pas attendu les Russes pour connaître et apprécier le miel, certes, mais aussi le pollen. La France a sa part dans la recherche et l'expérimentation apicole. C'est ainsi que le docteur Rémy Chauvin, collaborateur scientifique au Laboratoire de recherche apicole de Bures-sur-Yvette, sachant que le pollen était une source importante de substances alimentaires très équilibrées, en a nourri pendant deux ans des centaines d'animaux.

En 1956, il a publié le résultat de ses observations dans un rapport adressé à l'Académie de Médecine. Les animaux ayant bénéficié de cet apport de pollen dans leur alimentation avaient plus de vitalité, se reproduisaient plus vite et mieux que ceux du groupe témoin et vieillissaient moins vite.

Ayant administré du pollen à un groupe de référence composé d'enfants, d'adultes et de « seniors », il constata que le pollen guérissait la constipation, mais aussi que son action sur la flore bactérienne de l'intestin supprimait les flatulences, les fermentations et les infections du gros intestin.

Des patients souffrant de diarrhée chronique qui n'avaient trouvé aucun mieux avec les antibiotiques ont été guéris. Des enfants anémiques ont vu leur nombre de globules rouges progresser.

Toujours selon le docteur Chauvin, le pollen s'est révélé efficace pour stopper la prolifération des bactéries de la famille des salmonelles.

Restons en France, où nous apprenons que le professeur Alain Caillas, agronome, principal responsable scientifique de l'Académie d'agriculture, considère le pollen comme l'aliment le plus complet qui

existe dans la nature. Il prétend qu'il est possible de vivre avec pour toute nourriture une ration quotidienne de 20 g de pollen seulement !

## Pollen et longévité

Détaillons les principaux domaines d'action du pollen en commençant par voir ce qu'il apporte dans celui de la longévité.

Dans son ouvrage *Les Abeilles au service de l'humanité*, le docteur Joirisch affirme que le pollen « a des propriétés préventives et curatives considérables. C'est un puissant fortifiant pour l'organisme ». Des personnes âgées qu'il a suivies et qui prenaient régulièrement leur petite dose quotidienne de pollen conservaient une meilleure santé, tant physique que mentale. La peau, qui présentait déjà des signes de sénescence, rajeunissait. Le docteur Joirisch est persuadé que le pollen accroît notablement la longévité, fait qu'il attribue aux hormones stéroïdes végétales naturelles, ainsi qu'aux stérols dont l'action rajeunissante est connue et confirmée. En outre, certaines plantes fabriquent des hormones comparables à la gonadotrophine, substance qui stimule les gonades qui, à leur tour, produisent des hormones rajeunissantes.

Le pollen est composé, à raison d'un tiers environ, de substances albuminoïdes concentrées, dont la moitié est constituée d'acides aminés essentiels qui sont directement absorbés par l'organisme et qui y stimulent les fonctions anaboliques (donc de reconstruction) et rajeunissantes de l'organisme.

Deux chercheurs russes connus, les professeurs D. G. Chebotarev et N. Mankovsky, ont découvert que l'action rajeunissante du pollen était due à la présence des polyvitamines, des oligoéléments, des enzymes et des acides aminés qui contribuent à la formation de tissus neufs, en plus des hormones stimulant le renouvellement cellulaire.

## Une meilleure assimilation

« Tu es ce que tu manges. » C'est vrai, mais ne faudrait-il pas dire plutôt : « Tu es ce que tu digères et assimiles. » En effet, il ne suffit pas de se remplir l'estomac et l'intestin, encore faut-il assimiler correctement ce qu'on a mangé. Dans la nature, pour les bêtes « sauvages », pas de problèmes : elles digèrent bien ce qu'elles dévorent et l'assimilent correctement. Pour l'homme moderne, il n'en est – malheureusement – pas toujours ainsi, je dirais même au contraire.

Même si les aliments finissent toujours par être absorbés par l'organisme (sinon ils ressortiraient non digérés), il s'agit de digérer sans traîner : les aliments ne doivent pas languir dans le tube digestif, c'est-à-dire l'estomac et l'intestin grêle. S'ils y séjournent trop longtemps, ils fermentent, provoquent de la flatulence et des gaz, souvent attribués, à tort, à de l'aérophagie.

En somme, digérer c'est d'abord « casser » les molécules des aliments, les réduire en pièces détachées, si on peut dire, puis, à partir de ces éléments simples, à en reconstruire d'autres, plus complexes, correspondant à nos besoins physiologiques. Il arrive cependant que la « mise en pièces détachées » se fasse mal ; de ce fait le corps fabrique des molécules ne correspondant pas exactement à ses besoins, par exemple de la mauvaise graisse.

Pour transformer les aliments ingérés en pièces détachées utilisables, il faut des outils spécifiques : les enzymes. Et chaque travail doit être fait avec l'outil qui convient, autrement dit chaque molécule alimentaire a besoin d'une enzyme précise, de la même façon que le chirurgien penché sur l'opéré, appelle au fur et à mesure les instruments chirurgicaux dont il a besoin à chaque phase de l'opération. À défaut d'outil parfaitement adapté, le démontage se fait mal... et la reconstruction idem.

Quand on consomme des aliments biologiques dans l'état où la nature nous les donne, ceux-ci contiennent les enzymes appropriées : il

n'y a donc aucun problème de démontage ni de reconstruction. C'est le cas général pour tous les êtres vivants dans la nature où les outils nécessaires au démontage accompagnent chaque aliment. Pour l'homme vivant dans une société non industrialisée, la chaîne alimentaire est très courte : sol – culture locale d'aliments – consommation sur place – restitution des déchets au sol. C'est un circuit fermé. Pour l'homme moderne, par contre, l'industrialisation allonge démesurément la chaîne : sol – engrais chimiques – pesticides – production d'aliments – raffinage – conditionnement et conservation – transport – stockage prolongé – cuisine complexe – pas de restitution au sol.

En cours de route, fatalement, l'aliment se dénature par soustraction d'éléments essentiels (dont les enzymes) autant que par addition d'éléments indésirables (colorants, conservateurs, etc.). Alors, faute de disposer des « clés » ad hoc, l'organisme travaille lentement, mal, et l'assimilation est incorrecte. Certes, pendant un certain temps, l'organisme peut puiser dans sa réserve d'« outils » : pour assimiler le sucre blanc industriel qui n'apporte ni enzymes, ni sels minéraux, le corps doit les prélever dans ses réserves. Voilà pourquoi le sucre déminéralise.

Comme nous consommons tous, en quantités variables mais quand même, des aliments venant de l'industrie alimentaire, le pollen nous est d'autant plus précieux par l'apport de dix-huit types différents d'enzymes et de coenzymes essentielles : une vraie panoplie d'outils. Ce qui permet, toutes autres circonstances demeurant égales, de digérer mieux et plus vite et d'assimiler correctement la nourriture ingérée.

Mais le pollen ne se contente pas d'apporter des enzymes, aussi importantes soient-elles. Le système digestif est un « tube musclé » et le pollen stimule cette musculature lisse. Ces muscles consomment ainsi quatre fois plus de glycogène et se fortifient considérablement. Le péristaltisme est accéléré, d'où une action sur la constipation qui finit par disparaître.

## *Le contrôle du poids*

Le problème du poids, qui préoccupe tant de personnes – à juste titre –, trouve une solution grâce au pollen à la condition toutefois de respecter les autres règles. Si on se bourre de pâtisseries et de chocolat, il ne faut pas espérer éponger cet excès en prenant 1 ou 2 cuillerées de pollen !

Pour comprendre comment le pollen aide à contrôler le poids – il fait grossir les maigres et maigrir les gros –, il faut considérer le corps notamment comme une « machine thermique » qui extrait son énergie de deux combustibles : les sucres et les graisses. Le sucre brûle vite : c'est le carburant idéal pour un effort immédiat. Les graisses, par contre, brûlent plus lentement : c'est de l'énergie stockée dans ces milliards de miniréservoirs que sont les cellules adipeuses. Donc, de la graisse, il en faut, mais pas trop ! Quand le pollen (qui contient des sucres naturels) est introduit dans l'organisme, il intensifie les combustions et brûle les graisses excédentaires, outre que l'assimilation correcte réduit la quantité de ces graisses malsaines. Ainsi, on devient moins frileux et on stabilise son poids.

## *Allergies et pollen*

Le pollen manifeste parfois sa puissance sous une forme spectaculaire, mais pas nécessairement agréable pour les victimes de cette démonstration de force : c'est l'allergie. Souvent la victime a des frissons, des démangeaisons, de la fièvre même. La muqueuse nasale gonfle, le nez coule, les yeux rougissent et picotent : c'est le rhume des foins (le pollen des abeilles sent et... goûte le foin !). Le rhume des foins est désagréable, mais c'est moins grave que les réactions des asthmatiques, chez qui le pollen peut déclencher des crises intenses. Ces deux cas démontrent la puissance de ces microscopiques paquets d'énergie concentrée que sont les semences mâles des fleurs.

Il y a deux sortes de pollen. D'une part, le pollen anémophile que le vent se charge de disséminer pour féconder les ovaires des plantes : d'autre part, le pollen entomophile, qui confie la fertilisation des fleurs aux insectes, notamment aux abeilles. Ce pollen, alourdi par le nectar dont les abeilles l'enrobent, ne peut pas être transporté par le vent. De plus, le nectar neutralise et détruit tous les éléments allergènes qui pourraient être contenus dans le pollen recueilli. De ce fait, il ne cause aucune allergie.

Au contraire, le pollen crée un barrage contre les allergies dues au pollen anémophile. Le docteur D.S. Jarvis écrit dans sa revue *Médecine populaire* : « Si, pendant le mois précédant la période du rhume des foins, vous mangez chaque jour une cuillerée à café de pelotes de pollen, en les mastiquant bien, vous n'aurez pas le rhume des foins ou seulement sous une forme atténuée. » Ces constatations ont été confirmées par des traitements effectués à l'hôpital Broussais.

Comment se fait-il que le pollen entomophile immunise contre le rhume des foins que provoque, au contraire, le pollen anémophile ?

L'effet immunitaire vient de ce que tout le pollen n'est pas aussitôt utilisé par l'organisme. Certains de ces microscopiques grains ont une enveloppe protectrice résistante et peuvent ainsi « se promener » dans l'organisme pendant des semaines, voire pendant des mois. Il se crée ainsi la même protection que celle obtenue par les vaccinations, à cette différence près que, comme il a été « dédouané » par l'organisme en passant par le processus de la digestion, il ne cause pas de réactions négatives comme c'est parfois le cas lors d'injections de sérum directement dans le sang : on n'est pas soumis à la sujétion des piqûres répétées, et on n'introduit pas de substances chimiques dans le corps.

### *Prostate et pollen*

On dit que l'homme a l'âge de ses artères. C'est vrai. Mais on pourrait tout aussi bien affirmer que l'homme est juvénile ou sénile

selon l'état de sa prostate. Depuis que l'humanité peuple la planète, un de ses soucis majeurs a été de préserver sa jeunesse et sa puissance sexuelle qui dépend, c'est certain, des gonades, mais aussi de la prostate.

Il y a une ignorance quasi générale des hommes à propos de cet organe, en apparence fort modeste et discret, à la fois par sa taille (environ celle d'une châtaigne et la forme d'un... cœur) et par sa situation, juste à la sortie de la vessie, où il entoure l'urètre, comme un poing fermé sur un tuyau en caoutchouc. C'est d'ailleurs par des difficultés au moment d'uriner que son hypertrophie commence à se manifester désagréablement. C'est grâce à la prostate que l'homme peut procréer : ses sécrétions maintiennent vivants et actifs les spermatozoïdes produits par les testicules. Lors de l'éjaculation, les contractions spasmodiques et irrépessibles des muscles de la prostate incorporent les spermatozoïdes au fluide, mélange qui est alors éjaculé. Les tantriques de la Voie de la main gauche, qui veulent maîtriser l'éjaculation, soit pour l'empêcher ou la retarder indéfiniment, ont recours à divers procédés permettant de contrôler ces muscles.

Trente-cinq pour cent des hommes d'âge mûr ont de fortes chances d'avoir des ennuis prostatiques dus au gonflement de l'organe, entre autre à cause de tumeurs (bénignes souvent, mais parfois aussi – hélas ! – malignes).

L'homme a des difficultés pour uriner, ne parvient pas à vider totalement la vessie, ce qui peut occasionner des infections rénales. C'est un signal d'alarme qu'il serait imprudent de négliger et il faut suivre le traitement médical approprié, qui va jusqu'à l'ablation de l'organe.

Toutefois, n'y a-t-il aucun moyen d'échapper à cette fatalité ? La nature a-t-elle si mal fait les choses, au point que tant de sexagénaires, et souvent même de quinquagénaires, ont déjà la prostate en mauvais état, alors que l'organisme est construit pour durer plus d'un siècle ? Nous verrons plus loin pourquoi il en est ainsi.

Voyons d'abord ce que le pollen peut réaliser dans ce domaine, qui n'est pas mineur du tout : interrogez les victimes de la prostatite... C'est en 1959 qu'on a constaté l'utilité du pollen dans le traitement des prostatites. Un médecin suédois, le docteur Erik Ask-Upmark, attaché à l'hôpital d'Uppsala, a fait une première publication à ce sujet dans la revue médicale *Grana Palynologica*, sous le titre « Un nouveau traitement de la prostatite ».

« L'infection de la prostate est d'apparition récente en pathologie. Quand j'étais étudiant en médecine, on nous en parlait, mais plutôt à titre de curiosité anatomo-pathologique, au point qu'on n'en rencontrait même pas en clinique. »

Le docteur Ask-Upmark raconte ensuite qu'il soignait un de ses patients, atteint depuis cinq ans de prostatite aiguë à coups de doses massives d'un antibiotique puissant, la chloromycétine, sans résultat notable.

De sa propre initiative, ce patient se mit à manger du pollen, tout simplement parce qu'un ami lui avait dit que « c'était bon pour la santé », mais sans la moindre arrière-pensée au sujet de sa prostatite. À sa grande surprise – et à celle du médecin ! –, les troubles disparurent rapidement. Coïncidence ? On peut toujours le supposer en pareil cas. Toutefois, le patient ayant omis de prendre du pollen pendant un certain temps, les troubles réapparurent, pour bientôt disparaître avec la reprise du pollen. Le docteur Ask-Upmark précise que ce patient n'a plus d'ennuis du côté de la prostate et que son état général s'est nettement amélioré. D'autres patients ont été guéris. D'autres médecins (les docteurs Leander et Johnsson, tous deux suédois) ont confirmé ces résultats.

### ***Le rôle du zinc***

Une constatation intéressante : le zinc est présent partout où, dans la nature, il est question de reproduction. Il est établi (*Revue médicale*

*canadienne*, n° 10, pp. 336-339) : « Dans une prostate saine, ainsi que dans le liquide spermatique sécrété par la prostate, on constate la présence d'une forte concentration de zinc. » Même son de cloche aux États-Unis, dans la revue de l'*Association américaine de médecine* (11 avril 1959) : « Le sperme contient plus de zinc que n'importe quel fluide ou tissu humain, alors que les testicules en renferment relativement peu. Cette constatation permet de penser à une corrélation entre le zinc et le fonctionnement de la prostate. »

Citer d'autres références scientifiques serait fastidieux, toutefois, un grand nombre de publications constatent que les hommes souffrant de la prostate ont tous un déficit notable en zinc qui affaiblit la glande et peut amener la formation de tumeurs, parfois même cancéreuses. Le zinc est essentiel pour la reproduction, mais aussi pour le renouvellement cellulaire dans l'organisme. Les sources de zinc, autres que chez le plombier-zingueur, sont les graines de courge et de tournesol, les noix et noisettes, les céréales complètes, les légumes verts, mais par dessus tout le pollen, qui est la principale source de zinc.

Une question vient alors à l'esprit : comment se fait-il qu'un tel déficit en zinc puisse se produire chez l'homme ? Les tantriques ont une réponse toute prête : parce que les non-tantriques éjaculent trop souvent. Chaque éjaculation inutile représente une perte de liquide séminal contenant du précieux zinc. Autrement dit, il faut intensifier l'activité sexuelle, tant en nombre de contacts qu'en durée, mais réduire voire supprimer l'éjaculation. En tout cas, prendre du pollen pour reconstituer les réserves de zinc.

## Pollen et puissance sexuelle

Le pollen renferme, outre le zinc, du magnésium (dont notre nourriture est très carencée) qui est indispensable pour nourrir la

prostate. Le pollen apporte aussi d'importants acides gras, nécessaires à la production de prostaglandine – dont la recherche pharmaceutique voudrait faire le médicament-miracle de la prochaine génération – ainsi que les hormones nécessaires à l'activation de la prostate. D'ailleurs le pollen contient des hormones sexuelles végétales très proches des humaines, dont elles activent la production.

Le pollen contient aussi une forte concentration d'asparagine, amide d'un acide aminé qu'on trouve notamment dans les jeunes pousses d'asperge d'où son nom. On administre l'asparagine aux personnes souffrant de fatigabilité chronique et qui ont une sexualité affaiblie. Parmi les hormones sexuelles apportées par le pollen je cite la gonadotrophine qui incite l'hypophyse à produire d'autres hormones indispensables au bon fonctionnement des organes génitaux et qui augmente la libido.

Ainsi, si l'homme est aussi juvénile que sa prostate dans ce cas le pollen est l'ambrosie, l'élixir de vitalité qui garde cette glande en parfait état de santé et de jeunesse si on y ajoute la pratique tantrique !

## Le pollen aide au rajeunissement de la peau

Décidément, les Suédois sont champions dans le domaine de l'utilisation du pollen !

C'est un dermatologue, le docteur Lars-Erik Essen de Helsingborg, considéré comme le pionnier dans le domaine de l'utilisation du pollen pour les soins de la peau et du visage qui a mis au point une lotion très populaire dans toute la Suède ainsi que dans les autres pays nordiques qui stoppe la formation de rides, dans certains cas les fait rétrograder et améliore toujours la texture et la qualité de la peau. Évidemment une lotion, c'est très bien : ça fait marcher les affaires ! Absorber directement le pollen en le mangeant tout simplement, est au moins aussi efficace...

La peau est bien plus qu'une simple enveloppe ou qu'un emballage souple pour l'organisme : c'est un des plus volumineux organes du corps qui a de nombreuses fonctions et dont l'état reflète celui de l'organisme tout entier.

Le pollen permet de rajeunir la peau de ceux qui ne sont plus tout jeunes. Le docteur Essen précise : « Étant donné que le pollen nourrit la peau, il a des effets biologiques fondamentaux. Il semble empêcher le vieillissement prématuré des cellules et activer la production de cellules jeunes et neuves. Il protège la peau d'une manière naturelle et efficace contre la déshydratation et stimule la vie des cellules qui se desséchaient. Il fait disparaître les rides en favorisant l'apport de sang riche en substances vitalisantes à toutes les cellules de la peau, y compris celle du visage. »

## Et le cancer ?

Le cancer, c'est le désordre, l'anarchie cellulaire. C'est vite dit, mais le problème est de savoir pourquoi ce désordre, puis comment y remédier.

Un des domaines sur lequel la recherche relative au cancer se penche, concerne, à juste titre, les substances cancérigènes : elles existent, c'est sûr, à commencer par la nicotine. Ainsi, la science part d'un raisonnement de détective : « Il y a crime, donc un coupable. » Autrement dit, qu'est-ce qui, dans l'environnement ou dans la nourriture, cause le cancer ? On cherche la ou les substances coupables, ou quelque autre agent déclencheur (virus), mais pourquoi le cancer serait-il nécessairement et exclusivement causé par un agent agresseur déterminé ? Pourquoi, au lieu de résulter d'une addition, ne serait-il pas aussi et même avant tout, le résultat d'une soustraction, c'est-à-dire de carences ?

Dans le domaine du cancer, il faut être prudent, très prudent. Il

n'empêche qu'aux États-Unis, dans le bulletin de l'Institut national du cancer, il est fait état (octobre 1948 déjà) de souris de laboratoire exposées à des produits cancérigènes et ayant, de ce fait, développé une tumeur, auxquelles on a donné du pollen dans leur nourriture : la croissance de la tumeur s'est arrêtée.

Chez des souris atteintes de cancer aux mamelles, la croissance de la tumeur a été freinée. Je me garderais bien d'en conclure qu'il suffit de prendre du pollen pour, miraculeusement, guérir le cancer : ce serait trop beau, évidemment. Il n'empêche qu'on ne peut pas non plus ignorer ce résultat.

Ce que je me permets cependant de croire, c'est que si le cancer résulte, certes, d'un ensemble de causes complexes, la carence de certains éléments essentiels peut constituer un facteur crucial. La composition du pollen, telle qu'elle ressort des analyses, montre qu'il apporte précisément et sous une forme concentrée, complète, biologique et équilibrée, pratiquement tous les éléments que l'industrie alimentaire détruit ou enlève de notre nourriture.

En tout état de cause, qu'il y ait cancer ou non, donner au corps les éléments indispensables à la reproduction cellulaire normale ne peut que lui être bénéfique, tant préventivement que pour soutenir un organisme déjà cancéreux dans sa lutte difficile contre ce mal. Est-il déraisonnable de penser qu'en apportant des éléments vitaux à l'organisme on favorise la vie ?

Et, dans la pire des hypothèses, de toute façon le pollen est strictement inoffensif : on le lui connaît pas de contre-indications.

## Composants du pollen

Voici la liste des composants du pollen, tels qu'ils ressortent des analyses.

Comme le miel, le pollen n'est pas un élément uniforme : il varie

selon la région de provenance et selon le type de fleurs butinées par les abeilles. On le trouve dans les magasins d'aliments diététiques et chez certains apiculteurs. Il faut le choisir en fonction de deux critères :

- le pays de provenance, en donnant une priorité aux régions les plus ensoleillées ;

- la fraîcheur : en effet, bien que les pelotes de pollen, enrobées et protégées par le nectar, se conservent très bien, plus le pollen est frais, plus il est actif.

Il se consomme pur, à la cuillère. Au premier contact, le goût, sans être désagréable, surprend un peu et paraît peu « inspirant » : il rappelle l'odeur du foin, ce qui n'est pas étonnant puisque c'est le pollen qui confère en grande partie son odeur caractéristique au foin. Comme on s'y fait très vite, il faut résister à la tentation de vouloir l'incorporer à d'autres aliments avant de le consommer, sinon on risque de le mastiquer insuffisamment. En effet, la mastication est particulièrement importante pour le pollen, car les pelotes non écrasées restent protégées par leur carapace de nectar et risquent de ne pas être totalement assimilées, donc partiellement inutilisées.

L'important, comme pour les asanas et le yoga en général, c'est la régularité. Il faut en faire une habitude. Il se prend généralement au moment des repas afin qu'il se mélange aux autres aliments dans l'estomac et dans le reste du tube digestif : ainsi ses enzymes pourront agir sur le contenu du tube digestif pour favoriser sa digestion. La petite dose tous les jours, voilà l'important. Deux à trois cuillerées à thé par jour – une à chaque repas – constituent la dose moyenne suffisante.

## Analyse du pollen

### *Vitamines*

#### 1. Provitamine A

2. Vitamine B1 (thiamine)
3. Vitamine B2 (riboflavine)
4. Vitamine B3 (niacine)
5. Vitamine B6 (pyridoxine)
6. Acide pantothénique
7. Biotine
8. Vitamine B12 (cyanocobalamine)
9. Acide folique
10. Choline
11. Inositol
12. Vitamine C
13. Vitamine D
14. Vitamine E
15. Vitamine K
16. Rutine

## *Minéraux*

1. Calcium
2. Phosphore
3. Potassium
4. Soufre
5. Sodium
6. Chlore
7. Magnésium
8. Fer
9. Manganèse
10. Cuivre
11. Iode
12. Zinc
13. Silicium
14. Molybdène

15. Bore
16. Titane

### *Autres composantes*

1. Acide nucléique
2. Flavonoïdes
3. Phénol
4. Nucléosides
5. Auxines
6. Fructose
7. Glucose
8. Quinine
9. Vernine
10. Guanine
11. Xanthine
12. Hypoxanthine
13. Nucléines
14. Amines
15. Lécithine
16. Xanthophylle
17. Crocétine
18. Zéaxanthine
19. Lycopène
20. Hexodecanal
21. Acide alfa-amino-butinique
22. Monoglycérides
23. Diglycérides
24. Triglycérides
25. Pentoses

### *Enzymes – Coenzymes*

1. Amylase
2. Diastase
3. Saccharase
4. Pectase
5. Phosphatase
6. Catalase
7. Disphorase
8. Cozymase
9. Systèmes cytochromes
10. Pepsine
11. Succinate déhydrogénase
12. 24 oxidoréductases
13. 21 transférases
14. 33 hydrolases
15. 11 lyases
16. 5 isomérases
17. Trypsine

### *Protéines – Acides aminés*

1. Isoleucine
2. Leucine
3. Lysine
4. Méthionine
5. Phénylalanine
6. Thréonine
7. Tryptophane
8. Valine
9. Histidine
10. Arginine
11. Cystine
12. Tyrosine

13. Alanine
14. Asparagine
15. Acide glutamique
16. Hydroxyproline
17. Proline
18. Serine

ET CE N'EST PAS FINI !

L'application des procédés proposés dans les chapitres précédents de la série 2 x 7 apporte déjà des modifications bien perceptibles dans le fonctionnement du tube digestif, mais ce n'est là qu'un début. Les deux premières semaines de cure, plus sa continuation atténuée pendant les six semaines suivantes, avaient pour but de nettoyer nos intestins, ce qui produit déjà des transformations dans l'aspect extérieur du corps. Notamment sur la balance et du côté de la silhouette. Il s'agit maintenant de consolider ces résultats et de se rajeunir en profondeur autant qu'en surface.

Toutefois, il est possible, sinon probable, que l'aspect de la peau ne reflète pas encore ce rajeunissement, au contraire. Il faut en tenir compte et savoir pourquoi il en est ainsi. En fait, il suffit d'avoir un peu de patience pour voir les résultats s'affirmer et se confirmer. C'est ainsi que le docteur Franz-Xavier Mayr prévenait ses curistes d'été que la peau neuve promise serait leur cadeau de... Noël.

Qui sera la victime ?

Concrétisons cela à l'aide d'un exemple et pour cela il nous faut une

« victime ». Qui ? Procédons par élimination, non pas de la victime rassurez-vous, mais bien des catégories de victimes. Le sexe d'abord. Galanterie oblige, notre cobaye sera du sexe masculin. Il devra être bien connu de tous, mais pas un homme politique. S'il est vrai qu'on les connaît bien et qu'on les voit assez souvent, sinon trop, par contre avec eux il faut faire gaffe : quel que soit le choix, il prêterait à interprétations politiques, ce qu'il faut éviter ! En plus, il faut que la victime soit suffisamment représentative, donc offre des stigmates déjà bien marqués, mais sans excès. En somme, quelqu'un de « normal », du moins dans le sens usuel du terme. Pas un bouffeur bouffi (les spécimens de ce type ne sont pourtant pas rares), mais quelqu'un évoluant à petits pas – ou à petits plats ? – vers la « pleine lune ».

Compte tenu de ce portrait robot, j'ai choisi... Philippe Bouvard ! Qu'il me pardonne, si jamais il l'apprenait ! Il est, en effet, le sujet idéal. Excellente opportunité permettant à votre œil scrutateur d'explorer son visage de bon-vivant pour y déceler les marques d'amadoshas.

En gros plan, une caméra de télévision est aussi impitoyable que Philippe Bouvard lui-même peut l'être avec ses interviewés. Alors, profitons-en et décortiquons un peu. Bien sûr, il n'est pas obèse ni anormal, mais la peau du visage est déjà nettement surchargée, donc lourde, ce qui épaissit le visage, ce que tout le monde trouve normal en avançant en âge, seul moyen de vivre longtemps. Point n'est besoin d'un œil de lynx (mot très apprécié des scrabbleurs) pour repérer autour de ses petits yeux malicieux, ronds et luisants comme des billes, les classiques pattes-d'oie ; au front des sillons déjà bien dessinés, près du nez on voit se creuser des plis qui deviendront de gros replis d'ici peu d'années, à moins qu'il ne fasse... une cure de 2 x 7 !

Une parenthèse. « Curer = nettoyer, retirer les ordures de : curer un fossé » (définition et exemple du Larousse), cela dit bien ce que cela veut dire et c'est dans ce sens qu'il faut entendre le mot « cure » dans le cadre de cette étude !

Revenons à notre victime. Que se passerait-il, dans cette hypothèse

assez improbable ? Après quelques semaines de cure, son intestin étant devenu bien propre, les sources principales d'amadoshas tarries, le corps évacuerait progressivement les surcharges stockées dans les tissus, plus particulièrement la peau, son corps s'affinerait, c'est sûr, mais son visage maigrirait lui aussi. Et pas seulement la peau du visage. Ce résultat serait atteint, sans trop de cure drastique, en quelques semaines, mais – hélas ! – la peau se friperait, comme un vêtement trop ample. Et ce ne serait pas nécessairement joli. Des amis bien intentionnés ne manqueraient pas de lui faire remarquer qu'il avait meilleure mine « avant ». Que son visage émacié leur déplût. Et ce serait, en partie et temporairement, exact. Car s'il est vrai que la peau, miroir de notre état de santé et de jeunesse ou l'inverse, peut assez rapidement se dégorger de ses surcharges, il lui faut, par contre, plusieurs mois avant de se retendre, de retrouver sa jeunesse.

## Le cinquieme vayu

Tout cela nous amène à faire un détour « via Vayu », terme sanskrit qui signifie littéralement « air ». C'est un concept classique dans le yoga où il désigne le « souffle » et, par extension, le souffle vital. Vayu, c'est la force vitale, partout à l'œuvre dans notre corps : cf. *Pranayama, la dynamique du souffle*, p. 291. Pour les détails, je vous renvoie donc à ce texte.

Je résume rapidement ce que j'ai exposé dans ces textes. La force vitale, *vayu*, bien qu'unique, se « spécialise » en cinq fonctions vitales principales. Schématiquement, la première, *prāna vayu*, concerne l'absorption d'énergie, donc de *prāna* et de matériaux dans l'organisme que *samana vayu* assimile. *Vyana vayu* répartit les matières assimilées partout dans les corps, donc les fait circuler, tandis qu'*apāna vayu* évacue les déchets. Tout cela est clair, logique, et n'est pas en désaccord avec notre physiologie occidentale.

Une remarque. Si vous avez eu la curiosité de relire les pages de mes livres citées ci-dessus, vous aurez observé que, dans les deux cas, le chapitre consacré aux vayus s'intitulait Prāna et apāna. Autrement dit, j'ai privilégié presque exclusivement les fonctions d'absorption et d'excrétion. Mon raisonnement : « je suis ce que j'absorbe » mais, en plus, je dois prévenir toute surcharge, donc stimuler les fonctions d'excrétion grâce aux diverses techniques du hatha-yoga et notamment le prānayāma.

Cela ne signifie pas que je mésestimais les autres (assimilation et circulation) mais, dans ma candeur naïve, je me disais que si, d'une part, je m'arrange pour absorber (nourriture, boisson, oxygène et surtout énergie prānique) ce qui est convenable et que, d'autre part, je stimule mes fonctions d'excrétion (côlon, reins, peau, poumons notamment), quant au reste, que le corps se débrouille tout seul ! Cela n'est pas faux étant donné que je n'ai aucune influence directe sur l'assimilation, ni sur la circulation.

Pourtant, s'il est bien vrai que je ne peux pas ordonner à mon estomac et à mes intestins de digérer plus vite, par contre, j'exerce une influence décisive sur la digestion correcte, la « cuisson » des aliments, du fait que je décide non seulement de ce que je mange, mais aussi quand je mange. C'est bien moi qui règle la répartition et le rythme de mes repas et j'avais totalement sous-estimé l'importance de cet aspect du problème. J'ai donc fait mon mea culpa, j'ai corrigé le tir.

Oui, vous avez bien compté : il manque un vayu, en l'occurrence udana vayu ! Je ne l'ai pas oublié, mais là c'est bien pis ! Je vous dois une autocritique car non seulement j'avais totalement sous-estimé ce vayu, mais en plus je n'avais même pas vraiment compris son rôle, donc son importance. Heureusement, j'ai droit à des circonstances atténuantes car si l'étymologie d'udana est indiscutable, par contre elle ne nous avance guère.

Udana vient du préfixe sanskrit ud qui implique l'idée d'élévation,

de montée ; par exemple, Uddiyana Bandha. Bien que le résultat visible de cette bandha soit la « rétraction de l'abdomen », nom sous lequel elle est souvent désignée en français, ladite rétraction découle en réalité de l'élévation du diaphragme. Cette ascension du diaphragme qui remonte dans le thorax attire les viscères vers le haut et comme ils sont arrimés à l'arrière de l'abdomen, le ventre se « rétracte ». La dénomination sanskrite, elle, est parfaitement claire et correspond à ce qui se passe réellement. Avec ud, on pourrait composer un mot sanskrit pour désigner, par exemple, l'ascenseur !

Malheureusement, en appliquant cette étymologie à udana vayu, elle n'éclaircit rien du tout. Et on n'est guère aidé par les commentateurs indiens, yogis et autres, qui disent tout simplement qu'udana vayu c'est ce qui monte, ce qui nous redresse, nous fait tenir debout, nous permet de nous exprimer. Avouez que c'est plutôt vague. Alors, en ce qui me concernait, j'évacuais rapidement udana vayu, faute de disposer d'indications plus précises. Or, la lumière est venue, non pas en consultant des ouvrages yogiques, mais bien en retrouvant à tout bout de champ sous la plume de Franz Xavier Mayr et de ses successeurs, parmi lesquels le docteur Erich Rauch, le mot « tonus ».

M. A. est un « bon-vivant », une bonne fourchette. À ce stade-ci, son « réflexe de satiété » devrait lui faire quitter la table. Mais comme il ne fonctionne plus, il va, allègrement, s'envoyer derrière la cravate tout ce qui se trouve devant lui à table... Si c'est son repas du soir, il est parti pour une bonne dose d'*amadoshas*. Conséquences connues.

M. B. est à l'opposé de M. A. Il doit être du genre pisse-vinaigre et on ne risque rien à parier qu'il a de multiples problèmes de santé. Et ce n'est qu'un début. Son estomac a autant de tonus qu'une vieille chaussette ; les vieux jus y traînent en permanence et c'est un véritable alambic à fermentations de toutes natures mais, en tout cas, nocives. Il doit aussi avoir les intestins ptosés. La recette, pour les deux :

fletcheriser, surtout les féculents (amidons) et changer le rythme des repas.

L'ambiance, le « climat » des repas est très important. L'anxiété bloque la digestion, freine les sécrétions gastriques, donc les aliments y traînaient au lieu de digérer rapidement. Résultat : fermentations, ballonnements, puis, si cela se répète et devient habituel, perte de tonus et on passe dans la catégorie des M. B...

Conclusion : éviter de manger sous le coup d'une forte émotion, surtout négative (peur, colère, contrariétés, etc.). Veiller à manger dans une ambiance agréable, calme et détendue, en évitant les grandes conversations animées pendant les repas.

## Udana Vayu, facteur de jeunesse

Voyez cette plante qu'on n'a pas arrosée depuis plusieurs jours : ses feuilles pendouillent et le sommet de sa tige s'affaisse plaintivement. Elle « vieillit » et si elle continue à manquer d'eau, elle se fanera, se desséchera et mourra.

Mais qu'on lui donne de l'eau et, très peu de temps après, les feuilles se raffermiront, se redresseront, sa tête se relèvera : udana ! Le même processus se passe aussi dans notre corps tout entier. J'ai mis ces deux derniers mots en gras pour souligner qu'udana vayu, le tonus, est un et indivisible. Regardez une jeune femme et imaginez la vieille dame qu'elle deviendra et pensez udana. La peau flasque, les seins qui tombent, la peau du visage ridée comme une vieille pomme, le corps tout entier qui s'affaisse = manque d'udana. (Galanterie du dictionnaire : en français, il y a des vieillards, pas de vieillardes !)

Et – on s'en doute –, tout cela ne se limite pas à l'enveloppe extérieure, laquelle ne fait que refléter un manque de tonus généralisé de tous les organes sous jacents.

## L'eutonie

En général, quand on dit « tonus », on pense tonus musculaire. « On », c'est aussi votre serviteur. Reportez-vous aux divers textes consacrés à l'état des muscles volontaires dans la pratique des asanas. Les asanas ont une caractéristique essentielle qui les distinguent de toutes les autres formes d'activité corporelle – sport, travail, etc. –, en ce sens qu'on y étire les muscles. Le tonus musculaire est cet état dans lequel le muscle, sans être contracté, est en alerte avec sa tension d'attente propre. Il est prêt à entrer aussitôt en action. Le tonus normal peut être faussé par des tensions psychiques « somatisées » sous la forme de contractures parasites, permanentes, dont la personne n'est même pas consciente. En apprenant à se détendre pendant la pratique des postures, si on se découvre de telles tensions musculaires hypertoniques, on arrive à les effacer et vice versa, dans la mesure où l'on réussit à dissoudre les crispations musculaires, on réduit le stress psychique.

Il est, en Occident, une personne qui a bien compris l'importance du tonus correct : il s'agit de Gerda Alexander, qui a développé une méthode qui lui est propre pour restaurer le tonus musculaire correct, méthode qu'elle a baptisée « eutonie ». Elle redécouvrait ainsi un principe essentiel du yoga et, en fait, ses techniques sont du yoga, bien qu'extérieurement cela ne soit pas évident. Quand on le lui disait, elle s'en défendait avec énergie, mais j'ai eu l'occasion de la rencontrer personnellement à un congrès yogique où elle a reconnu cette parenté qui n'ôte rien à son mérite, ni à l'intérêt de sa méthode.

### Le tonus viscéral

Si l'on se préoccupe peu, voire pas du tout, du tonus viscéral, c'est sans doute parce qu'on en sous-estime l'importance, tout en constatant ses effets néfastes (toutes les ptoses), mais aussi parce qu'il n'est pas influençable directement par la volonté, au contraire du tonus musculaire.

Mesuré après la mort, l'intestin fait 8 mètres ; pendant la vie, le tonus normal le ramène à 3 mètres (à droite). S'il devient hypotonique à cause des *amadoshas*, donc si *udāna* diminue, il se distend, s'allonge et s'élargit jusqu'à doubler de longueur et de diamètre. L'intestin normal enroulé dans l'abdomen donne un petit ventre, alors que celui de gauche, en plus encombré de gaz et de déjections, forme une panse plus ou moins volumineuse. S'il devient hypertonique, suite à une inflammation par exemple, le spasme le raccourcit et le rétrécit. Il mesure alors moins de 3 mètres et occupe moins de place dans l'abdomen, ce qui donne un ventre creux, dit « en barquette ».

Pour comprendre son importance, considérons la figure qui nous montre un personnage que le dessinateur a généreusement doté de deux intestins ! Les manuels d'anatomie nous disent, unanimement, que le tube digestif a une longueur totale d'environ 8 mètres. Pas de discussion à ce sujet : c'est la longueur qu'on obtient en mesurant un tube digestif post mortem. Huit mètres, c'est donc la longueur du tube digestif à gauche. Mais, pendant la vie, sa longueur est bien inférieure ! Si le tonus viscéral est correct, comme c'est le cas général pendant la jeunesse, il ne mesure guère que 3 mètres, comme celui à droite.

Les « déviations » par rapport au tonus correct, à l'ortho-tonus, iront – évidemment ! – dans deux sens diamétralement opposés, soit vers l'atonie plus ou moins prononcée soit, au contraire, vers une hypertonie plus ou moins marquée. Dans les deux cas, la cause est unique et cela ne devrait plus nous étonner, vous en conviendrez. Dès qu'il y a une mauvaise « cuisson » des aliments ingérés, il y a des fermentations, des putréfactions et des toxines sont produites. Premier effet, une irritation qui entraîne une hypertonicité. Celle-ci peut évoluer vers une inflammation de la muqueuse intestinale qui provoque un spasme de défense dans la tunique musculaire de l'intestin, dont le diamètre et la

longueur se réduisent. Résultat : le ventre devient creux, ce que le docteur Mayr appelle un ventre « en barquette ».

Voyons les conséquences. La personne dont les intestins sont irrités à ce point assimile très mal sa nourriture. Elle sera donc en état de malnutrition chronique. Elle maigrit, même et surtout si elle se « suralimente », c'est-à-dire si elle se force à manger. Malgré tout ce qu'elle enfourne, elle ne gagne pas un gramme. Le « malgré tout », c'est elle qui le dit. En fait, c'est en bonne partie à cause de cette suralimentation forcée, qui contribue à entretenir ces fermentations, donc ces inflammations, donc ces spasmes. Le tonus étant un tout, son visage va devenir spastique et elle évoluera petit à petit vers ET. Là où les causes sont les mêmes, la solution sera identique pour ces personnes comme pour les autres, celle dont il est question ci-dessous, bien que le résultat se situe, vu de l'extérieur, à l'opposé.

## L'atonie intestinale et les diverses ptoses

L'intestin spastique, enflammé est, heureusement, le cas le moins fréquent. Cela ne veut pas dire que les autres aient à se réjouir pour autant ! Chez les « autres », à la période initiale d'excitation de la muqueuse sous l'effet des amadoshas, succède, par lassitude dirait-on, une perte d'udana. La musculature du tube digestif se relâche et, de ce fait, son diamètre augmente et il s'allonge. Normalement, un seul « train » d'aliments en cours de digestion devrait circuler sur la voie qui comprend l'estomac, l'intestin grêle, le côlon ascendant et le transverse. C'est-à-dire un seul repas. Dans un tube digestif atone, plusieurs repas y traînent et l'encombrent. Des gaz se forment et s'accumulent. Dans le côlon descendant, les matières fécales s'entassent. Résultat : une panse plus ou moins volumineuse, qu'aucun régime amaigrissant sous-calorique ne peut éliminer.

La personne, elle, peut avoir l'illusion que tout va bien : elle se sent

capable de digérer des briques, elle va à la selle ponctuellement tous les jours. Elle jure qu'elle n'a aucun problème digestif, mais nous savons que c'est illusoire. Ce doit être le cas de notre victime, Philippe Bouvard, chez qui les dégâts apparents sont encore relativement limités, mais qui sont en bonne voie d'aggravation. Lui-même ne s'en doute guère. Dommage.

En choisissant une nourriture légère, bien mastiquée, en allégeant au maximum le repas du soir, la « charge » intestinale globale ne dépasse pas 1,8 kg environ. La digestion stomacale ne prend que trois à quatre heures environ plus autant pour la digestion intestinale.

Après la digestion, l'estomac et l'intestin doivent être vides et propres grâce à leur pouvoir autonettoyant.

Dans le cas habituel, donc avec un repas substantiel à midi et un idem le soir, les phases digestives se superposent dans l'appareil digestif. Le surpoids atteint vite 4 à 5 kg, auxquels s'ajoutent souvent les résidus des jours précédents, notamment dans le gros intestin. L'intestin est toujours encombré, n'a pas le loisir de s'autonettoyer. Une telle panse est une véritable cuve à fermentation, productrice d'amadoshas.

## Le lifting naturel

Quand une femme voit la peau de son visage devenir flasque et ridée, que fait-elle ? Coquette – pourquoi pas ? – pour avoir à nouveau une peau bien tendue, pour « rajeunir » de dix ans, elle s'en va à l'institut de beauté trouver le chirurgien esthétique pour qu'il lui fasse quoi ? Un lifting, bien sûr !

« Lifter » = remonter, relever, cela correspond en tous points à udana, un udana artificiel. Si elle a beaucoup de courage – et d'argent –, après le visage, elle pourra aussi se faire lifter les seins, le ventre, les

fesses... Les causes demeurant inchangées, ce sera – hélas ! – à refaire dans deux ou trois ans, cinq au plus. Ce lifting est à peu près aussi logique que de relever avec de la ficelle les feuilles et la tête de la plante qui se fâne, au lieu de l'arroser ! Mais l'être humain est souvent plus logique dans sa façon de traiter les bêtes et les plantes que dans sa conduite personnelle.

Après l'assainissement du tube digestif, le corps va se débarrasser – nous l'avons vu – des toxines accumulées depuis des années et le premier résultat sera une peau dégonflée mais affaissée. Il lui faudra des semaines et, le plus souvent des mois avant de retrouver son tonus correct. Celui-ci dépend directement de l'état de la muqueuse intestinale qui a besoin de plusieurs mois, elle aussi, pour récupérer des dizaines d'années de mauvais traitements. Si par « peau » j'entends toute surface extérieure du corps, en rapport direct avec mon environnement, je peux dire que j'en ai trois : la « vraie » peau, la muqueuse du tube digestif, la surface déployée des poumons. Le tonus de ma peau est en relation étroite avec celui du tube digestif. Ma peau reflète donc l'état réel de mon organisme : à vieux corps, vieille peau.

Un nouvel objectif à se fixer, sera d'assainir et de guérir définitivement le tube digestif tout entier et de rétablir son tonus correct, qui se révélera à la forme idéale du ventre. Cette forme idéale viendra automatiquement si l'on applique les règles d'or du tube digestif, dont la première est : alléger au maximum le repas du soir pour laisser le tube digestif se reposer et se réparer pendant la nuit.

## Le secret d'Horace, le coriace

Appeler son fils Horace, il faut le faire, surtout si on est américain. Je ne sais si cela vous fait le même effet, mais « Horace » m'a toujours paru un prénom bizarre qui fait sourire. En tout cas, il sent la naphthaline et le kitsch. Cela n'a pas empêché notre Horace de devenir

célèbre grâce à un faux « secret ». (Vous aurez deviné qu'il s'agit de Horace Fletcher, l'apôtre de la mastication absolue). Cette célébrité a de quoi étonner car nul n'ignore que la digestion commence dans la bouche, donc qu'il faut mastiquer ses aliments avec soin. On le sait, oui, mais le fait-on ? En tout cas, cela vaut la peine de revoir le cas de notre Horace pour mieux nous imprégner de l'absolue nécessité d'une mastication soignée des aliments.

Voici son histoire. À quarante ans, Horace Fletcher était déjà un riche businessman dont la panse était aussi rebondie que son compte en banque : 1,67 m – 94 kg. Mais il était toujours fatigué, dormait très mal, était tendu et malade au point qu'ayant voulu souscrire une assurance sur la vie, la compagnie refusa. Ce refus l'impressionna si fort que ce fut un tournant dans sa vie. Le proverbe suivant, attribué aux Chinois, allait comme un gant à Horace : « L'homme se ruine la santé pour gagner une fortune qu'il dépense ensuite à se guérir. »

Sur le conseil de ses médecins, il prit le bateau – pas l'avion, bien sûr, puisque c'était vers 1890 – pour aller en Europe se faire soigner. De station thermale en établissement de cure, il essaya tous les traitements mais sans grand succès. Un beau jour, il rencontra un homme particulièrement solide et sain qui lui confia son secret : mastiquer soigneusement les aliments et se donner de l'exercice.

Dès lors, Horace renonça à tous les médicaments et traitements et se mit à appliquer ces conseils. Après peu de temps, il observa que sa glotte n'acceptait plus de s'ouvrir que pour laisser passer des aliments liquéfiés : il avait rééduqué son réflexe de déglutition, évoqué précédemment.

Son état de santé s'améliora peu à peu, mais de façon continue. Après quatre mois, il avait perdu 20 kg. Après six mois, il se sentait infiniment mieux, son corps devenait léger et souple. Il devenait très endurant, physiquement. À cinquante ans, il parcourut à vélo, en dix-huit heures, 300 kilomètres ! Et cela avec très peu de nourriture.

En « fletchérisant » ainsi ses aliments, il avait rééduqué, en plus du

réflexe de déglutition, son réflexe de satiété. Autrement dit, il mangeait très peu, environ la moitié de ce qu'on considère comme la ration « normale » d'un adulte. Je citerai encore le docteur Mayr, qui insiste lui aussi sur la mastication soignée des aliments en tant qu'élément essentiel dans l'assainissement du tube digestif. Il précise : « La quantité optimale de nourriture est très proche de la ration minimale ». En fait, j'aurais pu me contenter de citer le précepte des yogis disant qu'il faut mastiquer les aliments aussi longtemps qu'ils dégagent une saveur. Pour eux, la saveur indique la présence de prâna et la langue (*cf. Pranayama, la dynamique du souffle*) est un des principaux organes captateurs d'énergie vitale. Mais pour vraiment vous « vendre » la mastication, la fletchérisation, je vais insister lourdement !

## L'avis du docteur Carton

Pourquoi réécrire en moins bien ce que quelqu'un d'autre a déjà couché sur le papier ? C'est ce que je me suis dit en relisant les paragraphes suivants, extraits du volumineux *Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturistes* (pp. 412 et suivantes) du docteur Paul Carton. Les commentaires dont j'ai truffé ce texte sont entre parenthèses et en italiques. Je signale aussi l'année d'édition de cet ouvrage : 1924. Les problèmes d'hier ne sont guère différents de ceux d'aujourd'hui.

Voici donc son texte :

« La digestion commence dans la bouche. L'excitation et l'incorporation de la force vitale alimentaire (prâna) s'accomplissent en grande partie dans la cavité buccale. L'acte de la mastication qui broie les aliments, qui les insalive, qui prolonge leur séjour au contact des nerfs gustatifs, fils conducteurs (nādis) de l'énergie alimentaire, est donc une des phases capitales de la digestion.

« Qui le croirait jamais à voir la façon dont la plupart des hommes mangent actuellement ? Que de gens ont, en effet, la mauvaise habitude de mordre à peine leurs aliments une ou deux

fois et de les avaler aussitôt, en s'aidant au besoin de boissons renouvelées pour accélérer leur défilé dans l'œsophage !

« L'homme civilisé a désappris le réflexe masticatoire pour plusieurs raisons. D'abord, la cuisson des aliments en a facilité à l'extrême le broyage et a permis de digérer des substances très coriaces sans une intervention aussi énergique du broyage dentaire et de la sécrétion salivaire. Et, peu à peu, la fonction ayant moins l'occasion de s'exercer, s'est trouvée en déficit.

Boire en mangeant, contrairement à ce qu'on pourrait supposer, ne dilue pas les sucs gastriques, car l'estomac possède une voie pour le trafic de transit, la « petite courbure » (b). Les liquides la traversent presque sans s'arrêter, les gaz se rassemblent dans la « poche à air » sous la coupole de l'estomac ; s'ils y sont en excès, ils se dégagent sous forme de « renvois ».

Il faut pourtant éviter de boire pendant les repas, car cela permet de court-circuiter la mastication. Une gorgée de rouge et, hop !, envoyez la bouchée et à la suivante. Il faut prendre des liquides une demi-heure – au plus tard – avant un repas. Reprendre du liquide, par petites quantités, à partir d'une demi-heure après le repas.

L'estomac représenté ci-contre a un tonus pratiquement normal.

- a) le bol qui arrive dans l'estomac, alcalinisé par la salive, entraîne la fermeture du pylore.
- b) acidifié par le suc gastrique, le bol provoque l'ouverture du pylore.
- c) le bol acide, parvenu dans l'intestin, ferme derrière lui le pylore.

« Puis, ce qui a achevé d'affaiblir ce réflexe masticatoire, c'est cette guerre qu'on a déclarée au déchet alimentaire. À réduire tout en purée, en bouillies, en extraits, en jus, on a accoutumé les voies digestives à la paresse, on a paralysé la mastication, la sécrétion salivaire et les muscles intestinaux (tonus, udâna !). Les mauvaises digestions et la constipation chronique qui frappent tout le monde sont la rançon de cet adoucissement alimentaire intempestif.

## Les animaux et l'homme préhistorique

« L'importance de la fonction masticatoire chez les animaux non carnassiers peut se juger à la façon, à la fois lente et compliquée, dont les aliments sont broyés et insalivés à deux reprises différentes chez les ruminants. Les chevaux broient les céréales longuement et avec énergie. Les oiseaux qui se nourrissent aussi de grains suppléent à l'absence de dents par l'épaisse et puissante musculature de leurs gésiers, qui remplissent une double fonction de trituration et de digestion alimentaires. Si, chez les carnassiers, la mastication est plus sommaire, c'est parce que chez eux la viande est brassée énergiquement au cours de la traversée digestive, surtout par l'estomac et le cæcum qui sont plus fortement musclés que chez les herbivores et les frugivores.

« L'homme préhistorique, qui se nourrissait principalement de crudités, usait ses dents sur la moitié de leur hauteur, à force de mâchonner des matériaux résistants. Sur les momies égyptiennes, on suit sur l'état de la dentition les progrès de la civilisation : chez elles, « la carie dentaire ne prédomine sur l'usure dentaire qu'au déclin de l'Ancien Empire ».

« De nos jours, dans certaines zones où le luxe de la civilisation n'a pas encore pénétré, les paysans ont gardé presque intacte leur fonction masticatoire normale ; ils détiennent encore cet instinct tel qu'ils l'ont hérité de leurs ancêtres lointains. À l'abri des soucis et des besoins d'activité fébrile qui caractérisent la vie citadine, se nourrissant encore en grande partie d'aliments crus, touchant peu à la viande (voici moins de cinquante ans, dans les campagnes, en semaine on ne mangeait pas de viande, sauf une mince tranche de lard par jour ; le dimanche on avait droit à un peu de viande de bœuf...), ignorant presque l'usage d'aliments industrialisés ou tamisés, le paysan prend ses repas dans un recueillement religieux et mastique ses aliments avec une sage lenteur et une placidité qui nous étonnent.

## *Les citadins*

« Dans les villes, si les adultes sont arrivés par faute alimentaire et par entraînement à ne plus mâcher, par contre, les enfants possèdent encore ce besoin inné de mâchonnement. Les bébés nourris au sein peuvent exercer pleinement cet instinct au cours des énergiques tractions opérées sur le mamelon, mais un grand nombre de ceux qui sont élevés au biberon ne trouvent pas dans la succion de la tétine en caoutchouc l'occasion d'une dépense suffisante de mouvements des lèvres et des joues. Ils se mettent alors, pour y suppléer, à sucer leurs doigts ou les objets qu'ils trouvent à leur portée. (Cause apparemment anodine mais aux effets lointains désastreux : parce que c'est casse-pied quand le trou de la tétine se bouche à tout bout de champ, maman en perce un plus grand et habitue ainsi bébé à engloutir à toute allure le contenu du biberon). Plus tard encore, ne pouvant satisfaire leur besoin invétéré de mastication énergique, à cause de la nourriture liquéfiée et pulpée que l'on a coutume (et de plus en plus...) de leur donner presque exclusivement, ils en sont réduits à sucer et à broyer inconsciemment les crayons, porte-plumes, objets en bois ou en os qui passent par leurs mains ou même, ils prennent la mauvaise habitude de se ronger les ongles.

« La réapparition de cet instinct puissant n'est-elle pas encore évidente dans le plaisir qu'éprouvent les tout petits à grignoter les croûtes de pain les plus dures ?

## *Les avantages d'une bonne mastication*

« Une mastication soigneuse permet de recueillir intégralement les excitations gustatives et d'incorporer le maximum d'énergie potentielle de l'aliment (le prāna alimentaire s'extrait aussi longtemps qu'il se dégage une saveur, dicit le yoga). On vit, nous le répétons toujours, presque autant d'excitation (prāna) que de matériaux chimiques.

L'aliment réconforte, apporte des énergies impondérables et libère du potentiel rien que par son contact gustatif. (Cela explique qu'on soit réconforté déjà pendant le repas, alors que la digestion des aliments prend plusieurs heures. Sans l'explication « prānique », ce serait incompréhensible).

« Féré a démontré expérimentalement que le simple contact sensoriel (dégustation d'un mets) augmente la tension artérielle et l'amplitude respiratoire bien plus que l'introduction directe du même produit dans l'estomac, à l'aide d'une sonde œsophagienne.

« Un gros mangeur est mal nourri s'il mâche peu car il ne tire qu'un piètre bénéfice énergétique de ses exubérances nutritives. Un fletchériste, au contraire, qui mâchonne à l'excès (cet « à l'excès » surprend de la part du docteur Carton...) tous ses aliments, arrive à se sustenter avec des rations qui constitueraient des menus de famine pour tout autre individu.

« D'autre part, l'extrême division des produits alimentaires permet la libération de toutes les substances nutritives, incluses dans les enveloppes des cellules et une attaque consécutive plus parfaite par les divers sucs glandulaires au cours de la traversée du tube digestif. On tire d'un aliment ainsi pulpé le maximum de rendement et on économise beaucoup d'énergie potentielle, en évitant le surcroît de besogne et le surmenage qu'imposent aux viscères des mets non triturés et mal insalivés (avec, en plus, la production d'amadoshas !).

« Les mouvements des muscles masticateurs et les contacts excitants prolongés stimulent la sécrétion des glandes salivaires et font sourdre une salive très active, dont le pouvoir zymotique s'exercera dans la bouche, dans l'estomac et jusque dans les intestins, où il s'adjoindra l'action du suc pancréatique pour métaboliser les amidons et les sucres.

**Un aliment bien mâché est déjà à demi digéré**

« En n'ingérant pas précipitamment la nourriture, on évite le blocage de l'estomac et l'arrêt de l'appétit par l'arrivée de morceaux trop volumineux et mal préparés, ou à l'opposé, on met un frein à la voracité avec sa conséquence, la fâcheuse suralimentation (et la surcharge toxique). La faim est mieux apaisée que par l'introduction gloutonne d'un flot d'aliments.

« D'autre part, la mastication méthodique sert de régulateur thermique pour la nourriture.

Elle ramène à la température convenable les aliments trop froids ou trop chauds et préserve la muqueuse gastrique des températures extrêmes ou des contrastes déconcertants, tels que ceux qui résultent de la prise d'un dessert brûlant après un entremets glacé. »

Hydrates de carbone : leurs grosses molécules doivent être prédigérées dans la bouche. Cela inclut toutes les céréales et leurs dérivés (notamment le pain), plus les féculents, les pommes de terre, certains légumes. Les oignons par exemple. Si on n'a pas le courage de les « fletcheriser », il vaut mieux s'en abstenir, les sucs gastriques ne pouvant les digérer. Inassimilables, elles fermenteront dans l'intestin.

Albumines : les albumines (viande, poisson, œufs, etc.) ne sont pas prédigérées dans la bouche. La mastication, qui peut être moins prolongée, est néanmoins importante car en broyant les cellules, elle augmente la surface d'attaque pour les sucs gastriques, donc facilite la digestion.

Graisses : elles ne sont PAS attaquées dans l'estomac, SAUF le beurre. Ce n'est que dans le grêle, grâce notamment à la bile qui les émulsifie, qu'elles sont digérées : voilà pourquoi les fritures et les plats gras sont si « lourds ».

« Enfin, la mastication régulière, opérée à la fois sur les deux côtés des mâchoires, concourt à l'entretien d'une denture propre, saine et solidement implantée.

## *Les méfaits de l'insuffisance masticatoire*

« Mâcher ses aliments sans insistance ni méthode, c'est cultiver la dyspepsie avec toutes ses mauvaises conséquences sur l'état des sécrétions, sur le psychisme (troubles du caractère, de l'intelligence), c'est se rendre victime de l'intoxication alimentaire (putréfactions, constipation, maladies de la peau, troubles de la nutrition, obésité), c'est perdre ses forces en détournant le plus clair de son énergie à un travail d'élaboration alimentaire rendu très difficile par le manque de broyage et d'insalivation. (Le docteur Carton confirme ici intégralement la théorie ayurvédique des amadoshas et de leurs conséquences néfastes à tous les niveaux).

« Quant à la mastication réalisée à l'aide d'appareils masticateurs, chez des sujets qui refusent de faire soigner ou remplacer leurs dents ou encore qui sont inattentifs, elle est une source certaine de troubles digestifs et nutritifs.

« En effet, la mastication artificielle ne saurait donner les imprégnations salivaires ni les excitations sécrétoires réflexes, indispensables au métabolisme des aliments.

## *La rééducation masticatoire*

« Il faut avant toute chose se rendre chez un dentiste, se faire examiner et nettoyer les dents, soigner celles qui sont cariées et remplacer celles qui manquent. (Mais il ne faut pas prendre prétexte que les dents ne sont pas encore soignées pour remettre à plus tard la mastication soignée de ses aliments. On commence déjà à fletcheriser avec la dentition qu'on a...)

« Une fois la dentition remise en état et bien entretenue par un savonnage quotidien à la brosse et par un nettoyage avec un petit coin de bois, suivis de rinçage, après chaque repas, pour éviter les caries par attaque acide directe, due à la décomposition des débris d'aliments

logés entre les dents, on peut alors commencer les réformes utiles. On supprimera d'abord les préparations pulpées, la mise en purée, le tamisage des fruits et légumes. Une cuillerée de purée s'avale sans qu'on y songe, et comme elle n'a pas été insalivée, elle fermente dans l'estomac. Il faut faire sa purée soi-même, dans sa bouche, avec ses dents et sa salive.

« On introduira peu à peu (les grasses sont de moi) les crudités dans les menus ; elles obligent à mastiquer bien mieux que ne sauraient le faire toutes les recommandations. S'entraîner progressivement à triturer les salades crues vertes et les fruits, le plus souvent avec leurs peaux (en 1924, d'accord ; en 1984, se méfier des peaux des fruits : pulvérisations d'insecticides et autres "... cides", etc.).

« Contre-indications spéciales : acidification, entérite, fermentations. (Autrement dit, pendant les premières semaines de cure, voire les premiers mois, attendre que l'intestin soit bien assaini. Introduire les crudités avec parcimonie pendant cette période transitoire).

« Une foule d'aliments qui ont gagné la réputation d'être indigestes, parce qu'on les avale sans les mâcher (les crudités et le pain sont du nombre), sont en réalité de digestion facile quand on prend la peine de bien les insaliver et de les réduire en bouillie. On restreindra d'autre part la quantité des boissons qui incitent à déglutir les mets sans division préalable.

« La nourriture fluide (potages, purées, bouillies, compotes, etc.) ne sera réservée qu'aux cas de débilité organique trop forte (état aigus ou subaigus passagers, atonie digestive insurmontable, surmenage musculaire et cérébral, extrême vieillesse, etc.) qui exigent une grande économie des forces de réaction. En même temps on veillera à manger avec calme, dans une atmosphère apaisante, et l'on prendra soin d'éviter tout sujet de conversation qui rappellerait des soucis ou qui allumerait des controverses ardentes. L'attention devra se concentrer sur l'acte nutritif et sur la rééducation du réflexe masticatoire, de façon

à faire passer lentement le mouvement des mâchoires du conscient dans l'inconscient pour obtenir en quelques semaines l'exercice automatique de ce primordial acte digestif.

« Il faudra enfin s'efforcer de mâcher alternativement ou encore simultanément des deux côtés des mâchoires.

« En mâchant toujours du même côté, on provoque des altérations et des déviations dentaires, on se prive d'excitations alimentaires qui seraient recueillies par les papilles linguales correspondantes et surtout on diminue la sécrétion salivaire dans la glande du côté inutilisé.

« Expérimentalement, on a pu apporter la preuve de ce déficit sécrétoire. Collin a observé que le cheval, par exemple, mâche alternativement un quart d'heure sur chaque côté des maxillaires.

« À l'aide d'une canule introduite dans les canaux de Sténon, il a pu recueillir en un quart d'heure, 1000 à 1500 cm<sup>3</sup> de salive du côté où s'opérait la mastication, tandis qu'il en retirait seulement 400 ou 500 de l'autre côté resté sans participer au broiement. Il ne faut pas s'étonner de ces chiffres, car un cheval sécrète environ 40 litres de salive en vingt-quatre heures et un ruminant 56 litres, tandis qu'un homme fournit seulement 1 500 g de salive environ.

« Ajoutons que la majeure partie de ce liquide est reprise aussitôt par la circulation, après absorption digestive.

« La fonction masticatoire peut être utilisée, en thérapeutique, pour obvier à des insuffisances digestives. Chez les dyspeptiques, avec les sucs gastriques et pancréatiques appauvris, on peut venir au secours de ces glandes surmenées ou épuisées, en mettant en plus grande activité les glandes salivaires. On fait donner ces dernières comme des réserves fraîches sur un champ de bataille, puisque jusqu'alors elles sont restées à peu près sans servir. Pour obtenir cette hypersécrétion salivaire, on use d'un procédé qu'emploient d'instinct les races anglo-saxonnes, grandes mangeuses de viande, obligées de ce fait d'exagérer leurs activités digestives. On fait mâchonner et sucer pendant un quart d'heure à une demi-heure après le repas du chewing-gum. Plus

simplement même, il suffit de garder et de promener dans sa bouche un noyau de fruit, de prune ou de pruneau par exemple. On accroît ainsi, à coup sûr, la facilité de la digestion et on diminue considérablement les fermentations gastriques et intestinales. (Recommandation un peu surprenante, mais il n'y a pas de raison de douter des affirmations du docteur Carton. Toutefois, comme la salive sécrétée est préparée « sur mesure » en fonction du type d'aliments le chewing-gum ne pourra, me semble-t-il, jamais remplacer une vraie mastication des aliments pendant qu'ils sont dans la bouche. En tout cas cela semble être une mesure exceptionnelle et transitoire, tout au plus).

### *L'apostolat masticatoire*

« La rééducation et même l'exagération de la fonction masticatoire sont capables de fournir de telles améliorations des fonctions digestives et de la santé en général, que certains auteurs se sont faits les apôtres de la mastication intensive et les propagateurs de méthodes thérapeutiques basées exclusivement sur le mâchonnement systématique.

« Il convient de citer d'abord un auteur français, le capitaine Mauriès qui, dans son livre Une révolution dans l'art de guérir, 1897 conseilla la mastication comme un remède souverain.

« Certains de ses préceptes valent la peine d'être rapportés : "Pour que l'estomac fonctionne rapidement et parfaitement, il faut que tous les aliments sans exception fassent une station assez prolongée dans la bouche avant la déglutition... Il ne suffit pas de dire qu'il faut manger lentement ; non, il faut exiger qu'ils gardent les aliments., trente secondes environ dans la bouche avant d'avaler. Tout est là, la santé est à ce prix... Il faudra même avoir près de soi, pendant les repas, une montre, afin d'observer exactement les trente secondes que je prescris pour tous les aliments, solides ou liquides.

« Cette prudence, cette attention soutenue seront vite

récompensées. C'est dans la bouche qu'on soigne l'estomac, puis l'estomac satisfait et reconnaissant soigne à son tour les autres organes... Il faut cesser de manger comme tout le monde, car tout le monde mange de façon déplorable... » *L'auteur pense de la salive, au point de vue de la santé, ce qu'on aurait pu dire de la vapeur il y a un siècle :* « C'est une grande force qui n'a l'air de rien. »

## ***Le fletchérisme***

« Un autre empirique, Horace Fletcher, a fait de la mastication excessive un système qui compte de nombreux adeptes.

« Cet auteur s'attaque d'abord avec énergie à la suralimentation. Il insiste sur ce fait que les rations moyennes que nous consommons sont trop fortes de cinquante pour cent et qu'on peut fort bien s'entraîner à vivre chaque jour d'une livre de nourriture sèche. Il montre qu'on économise ainsi la somme d'énergie considérable qui aurait été dépensée en labeur digestif et qu'on obtient une abolition presque complète des fermentations gastro-intestinales. (Suppression des amadoshas = résultat considérable !)

« Il insiste sur ce fait que l'appétit est une manifestation instinctive qui doit être observée avec attention et clairvoyance, pour apprendre à discerner le vrai du faux appétit et aussi les catégories spéciales d'aliments qu'il réclame. Il faut toujours attendre la faim véritable pour manger et ne prendre que ce qui plaît à l'appétit.

« La physiologie alimentaire est malheureusement un peu laissée à l'ombre dans cette méthode. Elle s'inquiète insuffisamment de l'état qualitatif des aliments introduits et laisse trop les individus s'en rapporter à leurs instincts déviés.

« Un fletchériste pratiquant doit arriver à tout mâchonner jusqu'à l'exagération, même les liquides. Les aliments solides sont mastiqués jusqu'à leur transformation en bouillie aqueuse et tout ce qui n'est pas devenu liquide (cellulose, peaux, pépins, etc...) est rejeté. Tout déchet,

d'après Fletcher, est une cause d'irritation et de surmenage nerveux ou de putréfaction intestinale. Avec ce mode d'alimentation, les selles deviennent très rares ; tous les cinq jours environ, le sujet obtient une selle de 150 à 200 g, absolument sèche et inodore, qui s'expulse sans salir l'anus.

« D'ordinaire, on ne prend plus que deux repas par jour et même certains individus arrivent à se contenter d'un seul repas. Et, avec une nourriture aussi réduite, vers 1 600 calories, ils possèdent pourtant une vitalité et une endurance qui stupéfient leur entourage. Certains même sont des sportifs infatigables, surtout si en même temps ils sont devenus végétariens.

« Tout en enregistrant ces étonnants résultats, il faut pourtant faire remarquer que leur système pêche un peu par la base, parce que la physiologie alimentaire importe autant que l'activité anormale d'une des fonctions du transformateur, et enfin parce que si la nature nous a dotés d'un volumineux appareil digestif c'est, à n'en pas douter, pour accueillir des déchets qu'on trouve dans les aliments normaux et naturels. D'autre part, le ralentissement de la circulation intestinale qu'impose l'absence de résidus a pour très mauvais résultat, de réduire à presque rien le rôle émonctorial de premier ordre dévolu à l'intestin.

« La mastication, bien qu'elle soit une fonction primordiale, reste donc une base trop mince pour constituer à elle seule un vaste système de vie saine. C'est pourquoi il convient de la mettre en vedette seulement à son plan, c'est-à-dire comme l'un des moyens complémentaires de vie saine. »

Si je me suis permis de sacrifier tant de papier pour Carton, c'est – comme je l'ai dit en tête de cet extrait – à cause de son importance, mais aussi parce que je suppose que très peu de lecteurs possèdent son ouvrage. Ces paragraphes méritent d'être relus et surtout de s'en imprégner pour mettre ses conseils en pratique... D'accord avec lui, la

fletchérisation n'est pas tout, mais à défaut d'être l'oméga, c'est certainement l'alpha de la santé et du rajeunissement.

## La suite du programme

Alors, comment se présente maintenant notre programme ? Le voici. Comme mesures permanentes, devant faire partie de nos habitudes jusqu'à la fin de notre longue vie :

- le matin, au saut du lit, un grand verre d'eau fraîche, suivi de deux ou trois minutes d'Uddiyana Bandha (la rétraction abdominale) et/ou de Nauli (le barattage du ventre), kriyas pour le ventre ou, à défaut, le massage abdominal décrit précédemment ;
- rythmer les repas. En fait, le docteur Mayr n'a guère fait que reprendre et appliquer strictement un adage de la sagesse populaire qui dit, en allemand comme en anglais d'ailleurs : le matin, mange comme un roi, à midi comme un prince et le soir comme un mendiant ;
- fletchériser sa nourriture, surtout les céréales et tous les féculents ;
- le soir, au lit, le massage abdominal (trois minutes au total, à moins que vous ne vous endormiez avant d'en avoir fini).

Une fois par semaine, le dimanche, par exemple :

- remplacer le grand verre d'eau pure par de l'eau au sulfate de magnésium, à raison d'une cuillerée à café.
- Vamana Dhauti, le lavage de l'estomac avec de l'eau tiède salée ;
- Basti occidental, ou lavement si vous préférez, avec un litre et demi d'eau additionnée de sulfate de magnésium (une cuillerée à soupe au total), pas vraiment pour évacuer les selles, mais plutôt pour nettoyer la partie terminale du tube digestif et prévenir toute récurrence d'incrustation ;
- un ou deux saunas par semaine, ou à défaut le bain très chaud, dans le but non pas tant de nettoyer la peau que pour évacuer des toxines

via la transpiration :

- quand le tube digestif sera raisonnablement assaini, éventuellement et facultativement, une journée de monodiète fruitarienne, c'est-à-dire ne manger que des fruits de saison bien mûrs (par exemple, un jour de cure de raisins, ou de pommes, etc. selon les disponibilités du marché).

L'ensemble de ces mesures donne des résultats surprenants, ne prend guère de temps et valorise votre séance de yoga quotidienne.

Notre milieu intérieur vital doit répondre à des normes très strictes en ce qui concerne son équilibre acido-basique. Bien entendu, comme il s'agit d'un élément vital essentiel, la nature a prévu de multiples « sécurités » pour l'assurer. Toutefois, si notre régime alimentaire est trop acidifiant – et la plupart des aliments de grande consommation le sont –, ces mécanismes-tampons finissent par s'épuiser et notre milieu intérieur s'acidifie et devient défavorable à la santé de nos cellules, tandis que, par ailleurs, cet état des choses abaisse nos défenses naturelles et favorise la prolifération de nombreux agents pathogènes. On perd donc sur les deux tableaux !

## TABLE

### LE CHOC

Les idées-forces de l'ayurvéda

Changeons d'époque et de décor et revenons en Europe !

La queue du chien

Le système nerveux

La peau

Sur le reste du corps

Les cheveux

Via le sang

La deuxième ligne de défense

L'invasion totale progressive

Je me présente : « intestin »

Un schéma à retenir

On mange d'abord avec les yeux

Une règle, la coopération absolue

L'autonettoyage

Règle d'or numéro un : répartir autrement les repas

Les fermentations, causes premières d'amadosha

Dose d'entretien

2 fois 7 jours... 1 fois toujours !

Question et réponse

Question et réponse

ANANAS ET 2 X 7

Des lecteurs nous ont écrit  
L'humble pomme de terre !

LA DIÉTÉTIQUE ET LES 2 X 7

Tu es ce que tu manges

L'huile de lin

Un ensemble chaotique s'ordonne

Nettoyez votre côlon et rajeunissez de vingt ans ! - Traduit d'un article  
tiré de la revue Healthview Newsletter, 1984

DE L'ART SUBTIL ET DÉLICAT DU LAVEMENT CONSIDÉRÉ  
COMME UN DES BEAUX-ARTS

Le lavement dans l'histoire

Le lavement au café

Un super-aliment miracle, le pollen

ET CE N'EST PAS FINI !

## Notes

1. Le livre est épuisé mais il est disponible en téléchargement sur le site de la Fondation Kousmine.

## Notes

1. Dr Catherine KOUSMINE, *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus*, Tchou, 2011.

## Notes

1. *Arthritisme et vieux remèdes*, Robert Laffont, 1992.