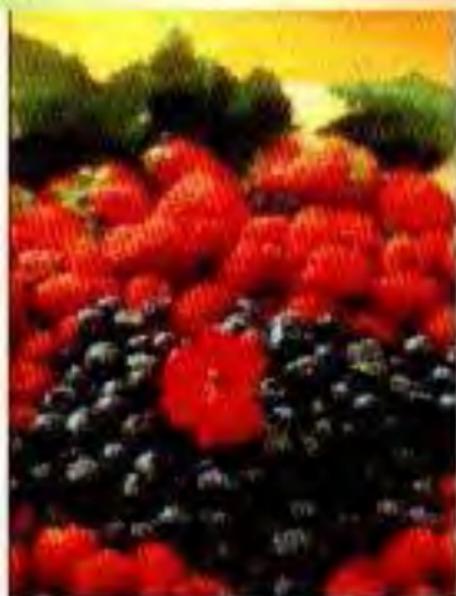


DOCTEUR CHRISTIAN TAL SCHALLER



# L'alimentation plaisir

*Se nourrir et se régénérer  
agréablement et naturellement*



*Editions Vivre Soleil*

Docteur Christian Tal Schaller

# Diététique du 21<sup>e</sup> siècle

---

L'alimentation plaisir



**DANGER**



Ce pictogramme mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du PHOTOCOPIAGE.

Nous rappelons à nos lecteurs français que le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droits. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation, en France, du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20 rue des Grands-Augustins, 75006 Paris) et en Belgique, de Reprobel (rue du Prince Royal 87 B-1050 Bruxelles).



Toute reproduction, adaptation, représentation ou traduction, même partielle, du présent ouvrage, sous la forme de textes imprimés, de microfilms, de photographies, de photocopies ou de tout autre moyen chimique, informatique, électronique ou mécanique ne peut être réalisée sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Tous droits réservés pour tous pays  
y compris les états de l'ex-URSS et la Chine.

Imprimé en Belgique

**marco pietteur, éditeur**

ISBN 2-87461-010-0

Dépôt légal mai 2006/5053/XI

39, avenue du Centenaire — B-4053 Embourg (Belgique)

Tél.: + 32 (0) 4 365 27 29 – Fax: + 32 (0) 4 341 29 21 • Courriel: [infos@mpéditions.com](mailto:infos@mpéditions.com)





---

Ces nouvelles éditions, une première en langue française, car pratiques tout autant que techniques, proposent les thérapies holistiques de manière professionnelle, didactique et concrète aux particuliers désireux d'une information de qualité. Les professionnels de santé intéressés de compléter leurs connaissances y trouveront également des informations pointues et novatrices.

Des ouvrages de référence, qui vous serviront de guides au quotidien et vous permettront de constater par vous-même combien les pratiques holistiques, plus que jamais, sont des médecines d'avenir.

M. Pietteur



---

TESTEZ ... LES REMÈDES D'AMAZONIE

D<sup>r</sup> J. SIMON – Guérir grâce aux plantes de Poconé

D<sup>r</sup> J. SIMON – Réflexion sur la cause des maladies et leur traitement

---

**HoméoDoc** une collection de Testez éditions (marco pietteur)  
SOUS LA DIRECTION SCIENTIFIQUE DU D<sup>r</sup> A. HORVILLEUR

D<sup>r</sup> A. HORVILLEUR – Testez l'homéopathie d'action immédiate

D<sup>r</sup> N. ENDERS – Homéopathie de l'enfant

D<sup>r</sup> N. ENDERS – Pharmacie homéopathique familiale

D<sup>r</sup> J.-P. COPPIN & D<sup>r</sup> D. DESWARTE – Confiez votre thyroïde à l'homéopathie

D<sup>r</sup> C. GAUCHER – L'homéopathie, médecine du monde

D<sup>r</sup> C. VULLIEZ – L'homéopathie au chevet de la dent

D<sup>r</sup> A. HORVILLEUR – Communiquez vos symptômes, je vous guéris!

D<sup>r</sup> A. HORVILLEUR – Vaincre les rhumatismes par l'homéopathie

---

**NutriDoc** une collection de Testez éditions (marco pietteur)

J.-P. CURTAY – Nutrithérapie

R. MASSON – Robert Masson – Conseils nutri (DVD)

Dr Chr. Tal SCHALLER – Diététique du 21<sup>e</sup> siècle

---

**Outils du bien-être** une collection de Testez éditions (marco pietteur)

Dr Chr. Tal SCHALLER – L'univers des chamanes

Dr Chr. Tal SCHALLER – Vivez votre colère sans violence

## TESTEZ ... SE SOIGNER AUTREMENT

---

D<sup>r</sup> H. NIEPER – **Révolution en médecine et santé**

Dr Chr. Tal SCHALLER – **Testez l'urinothérapie**

## TESTEZ ... LA MÉTHODE NAET

(Techniques d'Élimination des Allergies du Dr D. S. Nambudripad)

---

D<sup>r</sup> D. S. Nambudripad – **Vaincre les allergies et les maladies dérivées**

D<sup>r</sup> D. S. Nambudripad – **Vaincre les allergies de l'enfant**

OUVRAGES EN TRADUCTION – DISPONIBLES FIN 2006 :

D<sup>r</sup> D. S. Nambudripad – **Autisme et allergies, un lien direct: une solution naturelle !**

D<sup>r</sup> D. S. Nambudripad – **Déficits d'attention et hyperactivité de l'enfant: une solution naturelle)**

D<sup>r</sup> D. S. Nambudripad – **Vaincre enfin son asthme**

D<sup>r</sup> D. S. Nambudripad – **Vaincre les allergies aux pollutions environnementales**

---

D<sup>r</sup> R. Sananès – **Guide de l'arthrose par l'homéopathie et les médecines alternatives**

**Pour être tenus informés de nos nouvelles publications,  
envoyez vos coordonnées à :**

**marco pietteur éditeur,  
39, avenue du Centenaire,  
B-4053 Embourg,  
Belgique**

**Tél. : + 32 (0) 4 365 27 29 – Fax: + 32 (0) 4 341 29 21**

**Courriel : [infos@mpedititions.com](mailto:infos@mpedititions.com)  
[testezeditions.be](http://testezeditions.be) – [homeodoc.be](http://homeodoc.be)**



**A Johanne Razanamahay,**

*Ma femme chérie*

*Ton sourire, ta sagesse et ton amour  
Illuminent mes nuits et tissent mes jours  
D'arcs-en-ciel de bonheur  
De chansons douces  
Et de danses gracieuses  
Ta conscience et ta générosité  
Donnent à chaque instant  
Un parfum d'éternité !*

**À Delfy,**

*Ma fille de cette vie,*

*Grâce à toi j'ai dû chercher  
Au-delà des idées conformistes  
Pour trouver les secrets  
Du végétal, du vivant, du varié  
Sois-en à jamais remerciée !*



Pour la grande majorité des habitants des pays occidentaux, l'alimentation est une source de problèmes sans fin. Boulimie, anorexie, obésité, auxquels il faut ajouter toutes les maladies influencées par l'alimentation : maladies cardio-vasculaires, cancers et affections dégénératives de toutes sortes, allergies, fatigue et troubles du sommeil... la liste des souffrances qui constituent la vie quotidienne d'un Européen ou d'un Américain du Nord vivant au vingt-et-unième siècle est longue. La plupart de nos contemporains ne sont que vaguement conscients du rapport qui existe entre la façon dont ils se nourrissent et les maux dont ils souffrent. Ils entendent, par-ci par-là, des propos qui les traumatisent : attention au cholestérol, une substance cancérigène a été isolée dans le soja, la viande est chargée de pesticides... Aux informations alarmistes des médias, s'ajoute le concert de nombreuses écoles diététiques qui préconisent chacune le système idéal en jetant l'anathème sur les autres écoles. Les chercheurs courageux vont suivre des conférences et acheter des livres sur l'alimentation pour essayer de s'y retrouver dans la jungle des diverses théories diététiques. Qui croire ? Montignac ? Kousmine ? La macrobiotique ? L'instinctothérapie ? Les plus audacieux se lancent tête baissée dans un régime draconien pour se décourager après quelques jours ou quelques semaines, retourner à leurs vieilles habitudes et reprendre les kilos perdus ! Et c'est ainsi que des centaines de milliers de gens se résignent à mal vivre, engoncés dans leur surcharge pondérale, souffrant de douleurs, de gênes et de symptômes de toutes sortes. Pour tenter de soulager leurs peines, ils absorbent quotidiennement des médicaments. Rien qu'en France, c'est cinq cents tonnes de produits chimiques pharmaceutiques qui sont fabriqués et vendus chaque jour !

La cause de tous ces problèmes est tout simplement l'ignorance qui frappe, comme un fléau méconnu, les populations et les livre aux caprices de la publicité. Celle-ci les pousse à une consommation effrénée d'aliments destinés non pas à les nourrir mais à accroître le profit des sociétés qui les vendent. Le but des industriels de l'alimentation n'est pas la santé des populations mais la recherche du profit. Pour eux, il s'agit d'obtenir des produits pouvant se conserver longtemps sur les rayons des magasins et fabriqués de la manière la plus économique possible. Pour atteindre ce résultat, ils inon-

dent les aliments de produits chimiques de conservation qui ont tous comme point commun de faire baisser l'immunité des consommateurs. Tout produit chimique est immunodépresseur, c'est une vérité incontournable, un fait d'une extrême importance.

Ainsi, le monde moderne n'est pas seulement touché par la pollution des rivières, des sols et de l'air, il est aussi frappé par une pollution des corps humains sans aucun précédent dans l'histoire. L'écologie interne de nos cellules, de notre sang et de nos cellules est aussi menacée que l'écologie externe de notre environnement naturel. Si la situation est grave, évitons néanmoins d'accroître le stress de la vie moderne par la peur de tout ce qui menace notre santé !

Ce livre va vous permettre, en comprenant les lois fondamentales de la nutrition humaine, de découvrir un équilibre dynamique qui vous donnera l'occasion de vivre sans surcharger votre organisme, tout en ne faisant pas de l'alimentation une triste corvée dénuée de tout plaisir gastronomique ! La clef de cet équilibre va résider dans une adaptation souple qui vous permettra d'avoir des périodes de plaisirs sociaux et culinaires et des périodes de rééquilibrage et de régénération. Exactement comme vous avez une alternance d'une période d'activité pendant la journée et de repos pendant la nuit, vous découvrirez comment maintenir votre organisme en super forme par des changements périodiques de vos habitudes alimentaires.

Trop souvent l'information, en matière d'alimentation, débouche sur la culpabilité. Ainsi, si l'on vous explique que le chocolat contient cinquante pour cent de sucre blanc et que celui-ci est extrêmement toxique pour votre organisme, qu'allez-vous faire ? Pour beaucoup la réaction va être de continuer à manger du chocolat, mais en se sentant coupable, avec l'idée de se faire du mal. Cette attitude peut être encore plus destructrice que le sucre blanc lui-même !

Le but de cet ouvrage est de vous montrer un chemin de santé permettant de vivre dans un plaisir constant. Une fois que vous aurez appris à vous équilibrer, alors tout sera agréable, y compris la consommation occasionnelle d'aliments réputés malsains, puisque vous saurez donner à votre organisme des périodes d'élimination des toxines absorbées. Avec cette approche, rien n'est interdit, tout peut être consommé avec plaisir. Votre conscience suffira pour que les plaisirs de la table ne détruisent plus le plaisir d'être en bonne santé !

Il y a presque quarante ans, alors que je commençais à travailler comme médecin généraliste, je fus frappé de voir l'importance des facteurs alimentaires dans l'équilibre de vie de mes patients. Je me lançai donc dans une longue recherche pour étudier toutes les écoles diététiques. Ce que ce que j'avais appris à la faculté de médecine était extrêmement pauvre sur ce plan. On m'avait inculqué quelques notions sur les calories et les diverses catégo-

ries d'aliments, mais, à cette époque, la médecine était toute entière vouée à l'étude des maladies et à leurs traitements par la chirurgie et des médicaments chimiques. L'alimentation était considérée comme pratiquement sans aucun rapport avec les maux dont souffraient les patients. La situation, au niveau de la formation médicale, s'est à peine améliorée depuis malgré les innombrables études qui montrent que la diététique devrait être la thérapeutique numéro un dans le traitement des maladies, quelles qu'elles soient.

J'ai lu des dizaines de milliers de livres sur la nutrition, exploré les subtilités de toutes les écoles diététiques, fait l'expérience de toutes sortes de régimes pendant plusieurs mois, voire plusieurs années, découvert la pratique des jeûnes courts (de un à quinze jours) et des jeûnes longs (jusqu'à quarante jours), voyagé dans le monde entier pour étudier les rapports entre l'alimentation et la santé des populations, recherché dans l'histoire des civilisations anciennes les habitudes alimentaires qui donnent de la force à une société et celles qui amènent son déclin, étudié les modes de nutrition préconisés par les médecines chinoise, aztèque, maya, amérindienne, arabe, africaine, grecque et égyptienne. Grâce à toutes ces recherches, expériences et études, j'ai compris qu'il y a quelques principes de base fondamentaux à connaître. Ce sont les règles de l'alimentation humaine, valables pour tous les habitants de la planète Terre et à toutes les époques de son histoire. La compréhension de ces lois permet de vivre en parfaite santé alors que leur oubli mène infailliblement à l'expérience de la maladie, de la souffrance et de la mort.

Ne croyez pas, ami lecteur, que l'apprentissage de ces lois soit une tâche ardue qui demande des années d'efforts et impose de se remplir la tête du nom de toutes sortes de formules chimiques impossibles à prononcer ! J'espère parvenir à vous montrer que les principes de l'alimentation saine sont extrêmement simples. Vous pouvez devenir l'expert de votre nutrition, facilement et agréablement, en découvrant que vous nourrir de manière équilibrée peut être un jeu, un plaisir constant, dans une dynamique du changement qui vous permet d'être sans cesse libre, mobile et conscient. Il ne s'agit pas de vous enfermer dans une sorte de monastère alimentaire en suivant des règles strictes, génératrices d'ennuis. Bien au contraire, vous allez pouvoir goûter tous les systèmes de nutrition, toutes les gastronomies et leurs palettes de saveurs, d'une manière plaisante et passionnante. Délivré de l'ignorance qui mène à la souffrance, vous explorerez le vaste domaine de l'alimentation comme un enfant découvre un jardin merveilleux. Vous observerez avec intérêt les rapports qui existent entre ce que vous mangez et le niveau de votre bien-être. Lorsque ce niveau se mettra à baisser, vous saurez agir intelligemment pour le ramener rapidement au maximum et ainsi éviter l'expérience de la maladie. Celle-ci n'est pas une fatalité, une *tuile qui vous tombe sur la tête*. On ne tombe pas malade, on le devient, parce que le corps est intoxiqué. Oui, un corps qui se dépollue normalement, jour après jour, ne peut pas être malade. Mais lorsque les organes d'élimination (foie, peau, poumons, reins et

intestins) sont surchargés, des toxines restent dans le corps et celui-ci, pour s'en débarrasser, laissera virus et bactéries se développer pour créer des maladies aiguës, qui sont de véritables crises de nettoyage, des *phases de dépollution rapide*. Le système immunitaire veille pour faire cesser la prolifération virale ou bactérienne dès que les toxines ont été chassées et assurer le rétablissement de la santé. Virus et bactéries ne sont pas des ennemis mais des éboueurs et des femmes de ménage dont le rôle est extrêmement précieux pour notre équilibre. Mais si, par un abus constant d'aliments malsains et de médicaments chimiques, nous empêchons le corps de se dépolluer quand il en a besoin, nous nous enfonçons dans la toxémie et le système immunitaire ne peut plus fonctionner normalement. Les tumeurs se développent sans frein, les dépôts de substances toxiques ne sont plus éliminés et encrassent les artères (maladies cardio-vasculaires), les articulations (rhumatismes et arthroses), les organes (maladies dégénératives) et les infections virales et microbiennes ne sont plus contrôlées. Elles deviennent alors une menace pour la vie même du malade.

Pendant tout ce temps, le corps essaie encore de se dépolluer par des maladies chroniques. Mais l'*Occidental fou* (il n'y a pas que les vaches qui soient folles !), au lieu de changer ses habitudes alimentaires et d'aider son corps à se dépolluer, s'intoxique trois fois par jour en mangeant trop et espère se guérir en avalant des pilules de toutes les couleurs ! Funeste illusion car plus il se soigne de cette manière, plus il s'enfonce dans la maladie. Bientôt les médicaments ne suffisent plus et il faut avoir recours au chirurgien qui enlève les uns après les autres les organes les plus pollués. Finalement, la mort viendra mettre un terme à une vie de souffrances où l'ignorance aura régné en maître.

Avec mon épouse, Johanne Razanamahay, nous enseignons à travers le monde les principes de la médecine holistique (du grec *holos* qui veut dire « tout entier ») qui s'occupe des quatre corps de l'être humain (physique, émotionnel, mental et spirituel) et propose à ceux qui veulent sortir de la maladie et de la dépendance des moyens simples pour retrouver leur santé et leur souveraineté perdue. Une phrase résume notre enseignement : « La santé, ça s'apprend ! ». Dans cet apprentissage, l'alimentation joue un rôle capital et nous montrons, dans nos stages et conférences, comment découvrir l'alimentation plaisir sans se faire violence ni se frustrer. Nous voyons de nombreuses personnes qui, au départ, étaient très malades, trouver le chemin de la santé, de la régénération et de la mobilité. Leur exemple est porteur d'espoir et d'enthousiasme pour tous ceux qui souffrent encore. Oui, il est possible de se guérir et de se transformer ! Sur ce chemin magnifique, une alimentation végétale, variée et vivante est l'une des expériences clés. C'est ce que le chapitre suivant va vous décrire.

# La règle d'or: Végétal, Varié, Vivant

La règle d'or de l'alimentation saine est la règle des trois V : Végétal, Varié, Vivant. Cette règle des trois V permet de trouver son équilibre personnel au-delà des modes et des dogmes d'une époque donnée.

## V pour Végétal

L'être humain est fait pour se nourrir principalement de végétaux. Les plantes ont cette extraordinaire capacité de transformer l'énergie solaire en oxygène et en molécules organiques qui devraient former la base même de notre alimentation. Qu'il s'agisse des feuilles, des racines, des fruits ou des graines, tous les végétaux sont parfaitement adaptés à l'alimentation humaine. Certains parmi vous vont immédiatement réagir en disant : « Comment, des végétaux ? Mais nous avons besoin de protéines animales ! Mes parents m'ont appris, depuis ma plus tendre enfance, qu'il fallait consommer de la viande pour être fort et des produits laitiers pour avoir assez de calcium ! On ne peut pas vivre en ne consommant que des végétaux ! ». Eh bien, je suis désolé de vous apprendre que vos parents avaient tort ! L'être humain n'est absolument pas obligé de manger des produits d'origine animale. Au contraire, les aliments d'origine animale sont la cause d'un engorgement de l'organisme tout à fait caractéristique des sociétés occidentales. On s'en rend parfaitement compte en voyageant : dans les pays où les gens mangent essentiellement des végétaux, on ne rencontre pratiquement pas de personnes obèses. Dans les pays où l'alimentation fait une large place aux produits animaux, plus de la moitié de la population souffre de surcharge pondérale et de mille autres troubles de santé. Je décris cela de façon détaillée dans mon livre *Viande et lait, des aliments dangereux pour votre santé* (Editions Vivez Soleil).

L'être humain n'est pas un carnivore. La nature ne l'a pas fabriqué comme un chien, un lion ou un tigre ! Pour bien des personnes, cette notion est difficile à avaler car elle remet en question l'éducation qu'ils ont reçue. Leurs parents, en les obligeant à consommer force viandes, lait et fromages ont-ils pu se tromper à ce point ? Toutes les recommandations des écoles officielles

de diététique peuvent-elles être fausses? La réponse est oui! Pour s'en convaincre, rien ne vaut l'expérience personnelle. Que vous souffriez de rhumatismes, de diabète, d'obésité, d'allergie ou de n'importe quelle maladie, essayez donc de ne manger que des végétaux pendant un ou deux mois. Vous serez stupéfaits de constater une spectaculaire amélioration de votre état de santé.

Je me souviens de cette patiente qui, depuis plus de vingt ans, souffrait de rhumatismes douloureux et de plus en plus invalidants. Elle avait subi d'innombrables traitements qui n'avaient permis que de soulager un peu ses douleurs mais sans jamais enrayer la progression inéluctable du mal. Lorsque je lui expliquai qu'une des causes principales du rhumatisme est le dépôt, dans les articulations, d'acides provenant de la digestion des produits alimentaires d'origine animale, elle commença par réagir violemment :

« Mais pas du tout, Docteur. L'alimentation n'a rien à voir avec les rhumatismes. Si c'était vrai, tous les spécialistes et les professeurs que j'ai consultés m'en auraient parlé !

Je répondis :

– Je ne suis pas là pour les condamner. Je ne peux que déplorer leur ignorance. Je suis là pour vous aider et je vous propose de faire vous-même l'expérience, pendant deux mois, de supprimer de votre alimentation tout ce qui vient de l'animal : viande, lait, fromage, yaourt et œufs.

Elle rétorqua :

– Vous voulez m'affamer, Docteur ! Me supprimer tous mes plaisirs et me faire vivre une vie de bonne sœur enfermée dans un couvent !

– Non, répondis-je, je veux seulement vous aider à prendre conscience du rapport qui existe entre votre alimentation et votre maladie. Surtout, par cette expérience, j'aimerais vous permettre de découvrir que vous pouvez guérir, même si vous souffrez depuis vingt ans. Le plaisir de la santé retrouvée vous permettra d'apprécier bien mieux tous les autres plaisirs de la vie. Notez bien que je ne vous propose pas de renoncer à tout ce que vous aimez pour toujours, mais seulement de consacrer deux mois à une expérience passionnante.

Elle accepta et j'eus le plaisir d'avoir régulièrement de ses nouvelles. Après trois semaines de régime végétal ses douleurs avaient fortement diminué. Après cinq semaines, elle avait commencé à récupérer sa mobilité articulaire et, après huit semaines, les progrès étaient tels qu'elle fut convaincue d'être sur la voie de la guérison complète. Son enthousiasme faisait plaisir à voir. Elle m'affirma :

– Je suis émerveillée ! Je sens que mon corps se guérit lui-même. Je suis chaque jour un peu plus légère et un peu plus souple.

Je lui dis :

– Si vous voulez maintenant faire la contre-épreuve, mangez beaucoup de produits animaux pendant une semaine et vous verrez réapparaître vos douleurs !

Elle me répondit :

– Je crois que je préfère me passer de cette expérience. Je veux continuer un régime végétal aussi longtemps que je ne suis pas totalement guérie !

– Bravo, répondis-je. Lorsque vous serez dans une forme parfaite vous trouverez vous-même quelle est la quantité de produits animaux que votre corps peut supporter sans être malade.

– La seule chose que je trouve vraiment difficile à admettre, ajouta-t-elle, c'est d'avoir souffert pendant tant d'années sans avoir su qu'il y avait une solution à mes misères. Comment est-il possible que quelque chose d'aussi simple soit aussi peu connu ?

– Nous sommes dans une époque très moyenâgeuse dans certains domaines, lui répondis-je, car si nous avons mis beaucoup d'attention et de génie créatif à la fabrication de toute sortes de machines, la médecine s'est malheureusement détournée d'une étude de l'être humain centrée sur la santé. On a cru qu'il suffisait de lutter contre les symptômes des maladies et l'éducation de santé a été jetée aux oubliettes ! Plutôt que d'avoir des regrets concernant votre passé, je vous suggère de consacrer toute votre attention à apprécier votre santé retrouvée et à aider ceux que vous rencontrez pour qu'ils puissent faire la même expérience que vous ! »

Depuis quelques décennies, la science est venue confirmer ce que disait la sagesse des millénaires passés, à savoir que l'être humain est *végétophile* (ami des végétaux). Elle a redécouvert l'importance des fibres végétales dans l'alimentation. Si nous n'avons pas assez de fibres cellulosiques (le constituant principal des fruits, légumes, céréales et oléagineux), à cause d'une priorité donnée aux aliments d'origine animale (qui ne contiennent aucune fibre végétale) ou aux produits raffinés, nous souffrons de constipation, de gaz et de mille autres maux qui vont jusqu'aux cancers du côlon et au diabète. Il y a dans les fibres végétales mille substances biologiques qui nous aident à bien vivre. Ainsi le soja, par sa richesse en phyto-œstrogènes (qui sont 40 fois plus élevés dans l'urine des Japonais que dans celle des occidentaux) protège contre les cancers du sein et de la prostate. Les polysaccharides de la carotte, des poires, des tomates ou des radis sont riches en

arabinogalactanes qui stimulent le système immunitaire en augmentant la production d'interféron, d'interleukine et du facteur de névrose tumorale. On pourrait multiplier les exemples de ces substances utiles qui sont apportées en abondance par le règne végétal.

## V pour Varié

Il est important de ne pas manger tout le temps les mêmes aliments mais d'offrir à son corps une diversité de fruits, de légumes, de graines, d'oléagineux et même, de temps en temps, de produits animaux ! En effet, la règle du Varié efface tout sectarisme alimentaire. Manger parfois un morceau de viande, un peu de fromage, un yaourt ou un œuf n'est pas du tout incompatible avec une bonne santé. C'est le fait de manger trop souvent et en trop grande quantité des produits animaux qui entraîne un affaiblissement de l'immunité et un encrassement du corps. Le concept de la variété alimentaire permet d'éviter la monotonie et de manger avec le plaisir du changement. Certains systèmes alimentaires sont très rigides dans leur concept : ils interdisent définitivement certains aliments et enferment leurs adeptes dans une véritable *forteresse alimentaire* dont ils ne peuvent jamais sortir. Malheureusement, être prisonnier d'une alimentation, même très pure, même parfaitement crue, crée toutes sortes de problèmes sociaux puisque l'adepte d'un tel système ne peut plus jamais partager la convivialité d'un repas avec des amis ou des parents. Ceux qui s'enferment dans une règle trop rigide et ne respectent pas le concept de la variété finissent souvent par voir leur santé se détériorer.

En fait, le corps humain est un peu comme un petit enfant qui a besoin de changement et n'aime pas les interdits ! Bien sûr cela ne signifie pas s'adonner sans cesse à tous les excès mais apprendre à éviter ces habitudes répétées machinalement jour après jour qui rendent l'individu de plus en plus dépendant. Le V pour Varié est donc un hymne à la liberté, à la mobilité, en apprenant à gérer la variété alimentaire de façon sage, c'est-à-dire en évitant que des aliments peut-être agréables au goût ou très bien considérés dans la vie sociale ne prennent trop de place par rapport aux aliments dont le corps a besoin pour bien fonctionner.

Dans sa constitution intérieure, l'être humain n'est pas seulement un corps physique. Il est aussi un corps émotionnel, un corps mental et un corps spirituel. On devrait plutôt dire qu'il est un corps spirituel (que l'on appelle aussi âme, Moi Supérieur ou corps de lumière) qui a créé trois corps de plus en plus denses, de plus en plus lents sur le plan de la fréquence vibratoire, pour vivre sur la planète Terre. Notre organisme de matière est de la *lumière gelée*, le fruit de nos vibrations spirituelles, mentales et émotionnelles. Ce

concept permet de comprendre pourquoi la mobilité (le V de varié) est essentielle non seulement au niveau de nos aliments mais aussi pour que l'énergie spirituelle coule harmonieusement dans nos pensées, nos sentiments et nos organes physiques. Des croyances limitées et les émotions négatives qu'elles entraînent (jugement, peur, colère, frustration, jalousie, rancune, honte, culpabilité, etc.) bloquent nos organes d'élimination et paralysent notre système immunitaire. Être mobile sur le plan alimentaire signifie aussi apporter des changements à nos habitudes émotionnelles et mentales pour faire de sa vie une constante aventure.

## V est pour Vivant

Les aliments vivants sont les fruits, légumes, graines, jeunes pousses, algues, oléagineux et autres aliments consommés tels que la nature nous les offre, sans cuisson ni manipulations industrielles. Ils apportent à notre corps toutes les substances actives nécessaires au métabolisme de ses cellules. Nous ne sommes pas obligés de manger seulement des aliments vivants pour être en bonne santé, mais l'état de notre organisme nous indique très précisément si notre équilibre est bon. Une personne dont l'alimentation comprend environ 75 % d'aliments vivants jouit en général d'une énergie sans faille et tous ses organes fonctionnent parfaitement. Si la proportion d'aliments vivants diminue, le corps ne pourra plus assurer ses fonctions et des symptômes vont apparaître : fatigue, dépression, allergies, insomnie, maladies infectieuses de toutes sortes ; ces maux traduisent les difficultés d'un corps qui ne parvient plus à maintenir des fonctions physiologiques normales en raison d'une déficience en éléments vitaux vivants. Quand on sait que la plupart des occidentaux ont moins de 20 % d'aliments vivants dans leur nutrition quotidienne, on s'explique facilement pourquoi ils sont en si mauvaise santé ! Quels que soient les troubles dont vous souffrez, faites l'expérience d'une cure d'aliments végétaux vivants jusqu'à ce que votre santé soit tout à fait rétablie. Vous pourrez alors recommencer à manger des aliments différents et vous serez attentifs, cette fois-ci, à garder à une proportion suffisante d'aliments vivants par rapport aux aliments non vivants. Vous pourrez aussi, ce qui est plus facile pour certains, pratiquer des périodes pendant lesquelles vous mangez ce que vous voulez en alternance avec des cures d'aliments vivants pour maintenir votre équilibre. En effet, il n'est pas nécessaire de consommer 75 % d'aliments vivants chaque jour, cela peut parfaitement se faire en consacrant aux aliments vivants quatre à cinq jours par semaine et en consommant des aliments non vivants le reste du temps.

La cuisson, qui détruit une grande partie des vitamines et tous les enzymes, ainsi que les procédés de conservation industrielle, fait disparaître beau-

coup d'éléments vitaux. Les aliments cuits apportent certes des quantités d'hydrates de carbone, de protéines, de graisses ou d'autres éléments nutritifs, mais, au niveau qualitatif, ils ont perdu toute valeur. La notion du vivant permet de remplacer une diététique purement quantitative, fondée sur des normes établies arbitrairement, par une diététique qualitative et individualisée, dans laquelle chacun gère son alimentation lui-même en apprenant à être à l'écoute des besoins de son corps et en tenant compte de tous les éléments de sa vie, qu'ils soient matériels, émotionnels, mentaux ou spirituels.

Les idées sur la nutrition qui ont donné naissance à l'industrie alimentaire ont été élaborées par une science purement matérialiste, qui ne tenait compte que des calories et ignorait même l'existence des vitamines. La découverte de celles-ci n'a malheureusement pas débouché sur un plus grand respect des aliments naturels, mais sur l'enrichissement des aliments industriels par des vitamines de synthèse ! Ce qui n'est pas du tout la même chose. L'un des plus grands malheurs de l'histoire contemporaine est la terrible habitude qui s'est répandue de pasteuriser les aliments. C'est à la suite des travaux du célèbre Pasteur que l'on prit conscience du danger d'un excès de bactéries dans les aliments. Pour les détruire, on se mit à chauffer les aliments afin de les stériliser. Ce faisant, on a détruit tous les enzymes puisque ceux-ci ne supportent pas la chaleur. Et l'on a créé ainsi toute une catégorie d'aliments stériles mais morts puisque totalement dévitalisés et privés de ces enzymes dont le rôle, dans le maintien de notre santé, est absolument capital. Dans un aliment vivant, offert par la nature, il y a non seulement des protéines, des corps gras, des hydrates de carbone, des vitamines mais aussi des enzymes qui vont permettre de les digérer dans le tube digestif. Lorsque l'aliment est chauffé (que cela soit par la pasteurisation industrielle ou par la cuisson faite dans les cuisines), les enzymes sont détruits et le corps va devoir mobiliser ses propres enzymes pour assurer le travail digestif. C'est pour cette raison qu'après un repas constitué d'aliments cuits, on observe une augmentation des globules blancs dans le sang (leucocytose digestive). Cette mobilisation des globules blancs est destinée à apporter les enzymes dont les aliments cuits sont privés. (Avec un repas d'aliments crus rien de tel, il n'y a pas d'élévation du nombre de globules blancs dans le sang.) C'est le drame qui se joue dans notre tube digestif : les enzymes que le corps doit apporter pour assurer la digestion ne sont plus disponibles pour assurer la dépollution des espaces intercellulaires et intracellulaires. Notre organisme va ainsi laisser stagner dans ses organes et autour d'eux toutes sortes de substances qu'il aurait normalement dû évacuer.

Ainsi la pasteurisation des aliments industriels et l'habitude de trop manger cuit sont l'une des causes principales de ces fléaux qui empoisonnent la vie des occidentaux actuels. Les maladies cardio-vasculaires, le

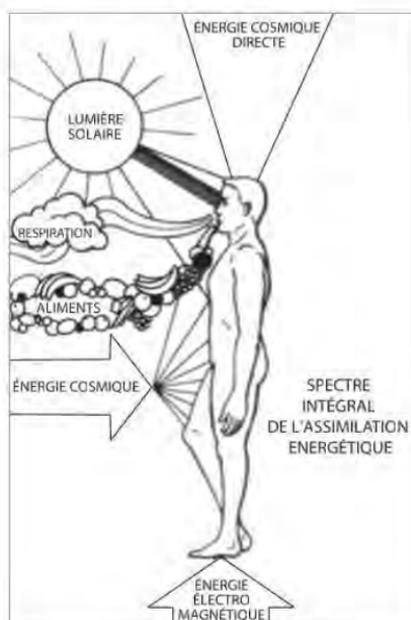
diabète, les rhumatismes, les allergies, les scléroses et dégénérescences de toutes sortes, tous ces maux sont directement liés aux habitudes alimentaires modernes, inspirées par une diététique quantitative matérialiste qui n'a pas encore intégré le concept des aliments vivants.

Ceux-ci sont plus difficiles à gérer pour les marchands. Ils ne peuvent pas être stockés longtemps car ils pourrissent après quelques jours. C'est la raison pour laquelle l'industrie alimentaire encourage les consommateurs à préférer ses boîtes et petits pots aux fruits, légumes et graines des marchés. On voit ainsi des millions de gens réduits à un véritable esclavage par la toute puissante industrie alimentaire. Ils ne sont pas des esclaves avec des chaînes aux pieds, marqués au fer rouge, mais ils sont esclaves de souffrances et de maladies innombrables, pour lesquelles l'industrie pharmaceutique, qui est la cousine de l'industrie alimentaire, offre le soulagement de produits chimiques qui vont les empoisonner toujours plus et faire de leur vie un véritable enfer. On s'émeut de ces temps reculés où des millions d'êtres humains étaient réduits en esclavage sans se rendre compte aujourd'hui qu'une autre forme d'esclavage s'est imposée dans laquelle le Grand Maître Profit règne sur des populations de malades ignorants, privés de leur santé et de leur liberté. Le Profit n'a même pas besoin de contremaîtres armés de fouets pour maintenir les populations dans la soumission. Il lui suffit d'utiliser les services de sa charmante fille, la Reine Publicité, pour que tous obéissent, en consommateurs dociles et inconscients.

Une personne qui se nourrit principalement d'aliments industriels ne peut que se sentir mal dans sa peau et souffrir de difficultés digestives et de douleurs diverses. Elle sera alors attirée par l'utilisation de médicaments, d'alcool, de café, de tabac ou d'autres excitants pour s'anesthésier et oublier ses maux. Une expérience très intéressante a été pratiquée par des chercheurs américains. Ils ont pris des rats et les ont nourris avec des aliments naturels: fruits, légumes, graines, tous aliments qui n'avaient subi aucune transformation culinaire et industrielle. Ils ont mis à disposition de ces rats des récipients contenant de l'alcool. Les rats, nourris de manière saine, n'ont pas touché à l'alcool. Puis ils ont changé leur alimentation en supprimant les aliments vivants et en les remplaçant par ce que les Américains appellent le *junk food* (ce qui signifie «l'alimentation poubelle»), c'est-à-dire des hamburgers, des saucisses, des glaces et tous les aliments des supermarchés. Les rats, mal nourris par ces aliments dévitalisés, ont commencé à souffrir de troubles digestifs et ont découvert que l'alcool calmait leurs maux. Ils ont pris l'habitude d'en consommer et sont bientôt devenus alcooliques! Les chercheurs se sont aperçus que si, dans un délai de moins de trois mois, on redonnait aux rats des aliments vivants, ils cessaient de boire de l'alcool. Si le délai était plus grand que trois mois, leur alcoolisme était devenu irréversible.

Cette expérience est très intéressante car elle nous montre que la carence d'aliments vivants est l'une des causes fondamentales des habitudes nocives de notre société. Ce qui est vrai pour l'alcool l'est aussi pour les médicaments ou les drogues illégales. Un être humain qui est mal nourri va être tenté d'utiliser des moyens de bien-être artificiel. Il va devenir un consommateur de drogues légales ou illégales.

Il n'y a qu'une façon de sortir de l'esclavage et de la dépendance : se réveiller, devenir conscient et apprendre à gérer soi-même sa santé et son alimentation. Nul n'est besoin pour cela d'apprendre à calculer des calories ni de suivre des régimes draconiens. La règle des trois V a ceci de magique qu'elle donne à chacun les principes de base permettant d'apprendre à se nourrir en respectant les lois fondamentales de l'harmonie et du bien-être.



Notre nourriture n'est pas seulement constituée par nos aliments. Nous recevons également de l'énergie par la respiration, la lumière solaire qui touche nos yeux et notre peau, l'énergie cosmique du ciel et l'énergie électromagnétique de la terre (énergie tellurique). D'où l'importance d'un mode de vie sain, où nous marchons souvent pieds nus, prenons des bains de soleil, faisons de l'exercice pour respirer à fond, tout cela pour veiller à nourrir notre corps avec les éléments dont il a besoin.

Puisque, dans le monde, tout est vibration, nous pouvons apprendre à nous nourrir de beauté, de sons, de musiques, de chansons, de couleurs, de pensées positives, de rêves merveilleux, de joie et d'amour. Plus nous devenons réceptifs à la lumière de notre corps spirituel, plus nos autres corps sont nourris d'énergies subtiles et plus nous sentons la guidance intérieure qui nous mène vers tout ce qui concourt à la santé et au bonheur. Dans cette optique, découvrir tous les régimes alimentaires est une aventure passionnante vers une conscience toujours plus grande de l'alimentation plaisir.



# Les régimes alimentaires



Les régimes alimentaires apportent de la variété, l'occasion de changer son alimentation pendant quelques jours ou quelques semaines. Ils peuvent devenir nocifs si, au lieu d'être une expérience momentanée de changement, ils deviennent un système rigide dans lequel on s'enferme définitivement. Dans ma pratique médicale, j'ai vu beaucoup de gens qui avaient commencé avec enthousiasme un régime alimentaire qu'ils avaient jugé être le meilleur, le régime idéal. Au début, ils ont fait l'expérience d'une grande amélioration de leur état de santé et cela a nourri leur enthousiasme. Pourtant, après quelques semaines ou quelques mois, certains furent très étonnés de voir leur état de santé commencer à baisser et les maladies dont ils souffraient auparavant réapparaître. Lorsque je leur expliquais la nécessité d'un changement de leurs habitudes, ils tombaient souvent des nues car ils n'avaient pas vu les choses sous cet angle, persuadés d'avoir trouvé le régime parfait et inconscients de l'importance du V de varié.

Dans cette perspective, il est recommandé de s'intéresser aux divers régimes alimentaires pour apprendre à les connaître et les pratiquer pendant de courtes périodes afin de discerner peu à peu leur complémentarité. Aucun régime n'est parfait mais chacun apporte une pièce supplémentaire au puzzle de la conscience alimentaire.

## La macrobiotique

Cette école diététique a mis en évidence les dangers d'une alimentation trop riche en produits animaux. Fondée essentiellement sur des aliments végétaux, elle permet dans un premier temps une excellente détoxification d'un organisme surchargé. Malheureusement, elle n'a pas assez mis l'accent sur l'importance des aliments vivants et, si l'on suit un régime macrobiotique strict, des carences en enzymes et vitamines peuvent se produire parce que presque tous les aliments sont cuits.

## Le régime Kousmine

Ce régime a mis en évidence des éléments très importants pour l'alimentation, notamment le danger des huiles industrielles, la toxicité du beurre sur les parois intestinales et l'importance d'une bonne hygiène du côlon. Mais la doctoresse Kousmine est restée enfermée dans une diététique qui ne tenait pas assez compte de l'importance de la variété et de la valeur des aliments vivants à haut pouvoir énergétique. Je me souviens de discussions que j'ai eues avec elle, avant que ses idées ne connaissent le succès que l'on connaît dans le grand public. Je lui ai reproché de mettre en vedette la crème Budwig, qui est faite à partir de farine moulue, alors que les graines germées sont bien meilleures pour la santé. Elle m'a répondu, avec un gentil sourire, « Vous êtes trop en avance sur l'époque, vos graines germées sont beaucoup trop simples pour le grand public. Il vous faudra attendre la génération suivante pour voir triompher vos idées ! »

## Le régime Montignac

Michel Montignac était un homme d'affaires français qui souffrait d'excès de poids. Il découvrit qu'en évitant de mélanger des aliments qui se digèrent mal ensemble il parvenait facilement à perdre ses kilos superflus. Il raconte cela par écrit dans ses deux premiers livres : *Je mange donc je maigris* et *Comment maigrir en faisant des repas d'affaires* dont il vendit plusieurs millions d'exemplaires. Il enseigne comment éviter les mauvaises combinaisons alimentaires, ce qui est l'un des premiers pas dans l'amélioration de la qualité de son alimentation. Hélas, Montignac ne parle que peu du danger de l'excès de produits animaux et de l'abus d'aliments cuits qui, pourtant, sont parmi les causes principales des maladies des pays occidentaux.

## L'instinctothérapie

Créée par le physicien suisse Guy-Claude Burger, elle préconise de manger tous les aliments crus et biologiques, en se laissant guider par l'odorat et le goût pour trouver ceux qui conviennent à l'organisme. Cette approche alimentaire a permis non seulement à son fondateur de se guérir du cancer dont il souffrait, mais aussi à de nombreux malades de retrouver rapidement la santé en étant attentifs à leur corps. Pour ma part, j'ai pratiqué l'instinctothérapie pendant près de deux ans et j'ai constaté une grande amélioration de mon état de santé et de mes performances sportives. Pourtant l'instinctothérapie, après un certain temps, peut poser des problèmes car elle exclut toute vie sociale en imposant à ses partisans de toujours manger tout cru. Cette marginalisation risque d'entraîner des problèmes

émotionnels et mentaux difficiles à gérer. Si vous vous rendez chez votre grand-mère, qu'elle a mis tout son amour dans la préparation d'un bon gâteau au chocolat et que vous lui dites: «Désolé, Grand-Maman, je ne mange rien de cuit!», sa tristesse de vous voir refuser son cadeau risque bien de vous toucher et de vous rendre encore plus malade que le chocolat et le sucre de sa préparation culinaire! Comme être humain nous nous nourrissons non seulement d'aliments physiques, mais aussi de vibrations émotionnelles, mentales et spirituelles. Dans ce sens, il vaut parfois mieux manger un met peut-être malsain sur le plan matériel mais chargé des vibrations d'amour de celui qui l'a préparé. Rien ne vous empêche, après avoir mangé le gâteau de grand-mère, de sauter le repas suivant ou de ne manger que des fruits afin de bien éliminer les ingrédients de sa cuisine!

## Le régime crétois

Des études américaines et européennes ont prouvé que les peuples du bassin méditerranéen, qui mangent beaucoup de fruits, de légumes et de poisson, utilisent surtout l'huile d'olive (une huile insaturée de haute qualité) et des cuissons très légères, présentent beaucoup moins de cancers et de maladies cardio-vasculaires que les Américains du nord. Le *régime crétois*, traditionnel de la Grèce, de l'Italie du Sud et de la France du Sud, a été ainsi mis en valeur, donnant un nouvel essor à la gastronomie française et encourageant les Américains obèses (la *génération Mac Donald*) à alléger leurs menus.

## Le régime des groupes sanguins

Très séduisant parce qu'il donne l'impression de tenir compte de chacun, en fonction de son groupe sanguin, ce régime ne tient pas compte des lois universelles de l'alimentation saine en incitant notamment certains à manger de la viande parce que leur groupe sanguin y serait adapté. Hélas la réalité est toute autre et on peut prédire à ce régime le même destin qu'à nombre de ceux qui l'ont précédé: une disparition rapide après un éphémère succès.

Il existe bien d'autres régimes qui se présentent en général tous comme le meilleur de tous. Pourtant, en matière d'alimentation comme en matière de religion, il est temps de sortir des querelles de clochers pour pratiquer un œcuménisme enrichissant. Plutôt que d'opposer les écoles les unes aux autres, on peut apprendre à être instincto avec les instinctos, macrobiote avec les macrobiotes, végétarien avec les végétariens et crudivore avec les crudivores, de la même façon que l'on se sentira juif avec les juifs, chrétien avec les chrétiens et musulman avec les musulmans. En gardant à l'esprit la

règle fondamentale des 3 V (végétal, varié, vivant) on pourra explorer tous les régimes alimentaires sans crainte de se déséquilibrer. On deviendra de plus en plus attentif aux effets de chaque régime sur notre bien-être physique et psychique. Si on sent le moindre signe de baisse d'énergie ou de déséquilibre, on se remettra, pour quelques jours, à une alimentation exclusivement végétale et vivante, pour se dépolluer et se régénérer. Ou encore, on pratiquera quelques jours de jeûne.

Cette approche permet d'éviter le piège des sectarismes et les combats dogmatiques où les partisans de chaque système se jettent mutuellement des anathèmes à la tête. Il n'y a pas de *bons* ou de *mauvais* régimes, il n'y a que des expériences diverses pour apprendre à mieux se connaître, mieux gérer sa santé et apprécier les plaisirs de la convivialité sans tomber dans les déséquilibres des coutumes sociales qui se sont érigées non sur les principes fondamentaux de la nutrition humaine mais sur les croyances limitées de populations menées par des dirigeants peu conscients. Marguerite Yourcenar, un grand écrivain français, a écrit un jour : « Tout système est bon par ce qu'il propose, mauvais par ce qu'il exclut ». Cette phrase admirable montre que les régimes alimentaires sont excellents comme des expériences à faire, mais qu'ils deviennent malsains quand ils veulent se présenter comme le régime unique, le seul, le bon, le vrai, en excluant toutes les autres écoles diététiques.

## Les cuisines traditionnelles

Les coutumes de chaque pays seront ainsi appréciées dans leur diversité et ne deviendront pas des habitudes monotones. Les trésors de la gastronomie pourront être appréciés sans devenir dépendants de l'abus de graisses et de protéines animales.

On découvrira avec plaisir la cuisine indienne, essentiellement végétarienne, sans tomber dans son travers, qui consiste à donner trop de place aux aliments cuits par rapport aux aliments crus. Les nourritures les plus exotiques pourront être appréciées avec souplesse sans s'enfermer dans des habitudes monotones. Chaque pays a développé des saveurs particulières et il est agréable de voyager dans les gastronomies locales !

Si un Touareg du désert vous offre un morceau de mouton cuit sur un feu de bois, ce n'est pas le moment de clamer que vous êtes végétarien ! Il vaut mieux céder, pour ce repas, au plaisir de l'échange et de la convivialité plutôt que de vous isoler dans l'orgueil de votre supériorité intellectuelle et tenter de convaincre cet habitant du désert des dangers de la viande pour sa santé !

Pour ma part, pendant plusieurs années, je m'affichais ostensiblement comme végétarien. Mais j'ai découvert que cette étiquette créait de l'embaras chez ceux qui me recevaient et coupait parfois toute discussion. J'ai donc préféré brandir une autre bannière, celle de la mobilité et de la tolérance, en découvrant une manière d'agir qui permet à la fois de tenir compte de ceux qui nous reçoivent sans pour autant absorber des aliments ou des boissons que l'on n'a pas envie d'ingérer. Il fut un temps où j'allais fréquemment chez des paysans de Haute-Savoie qui m'offraient, selon leur tradition d'hospitalité, un verre d'alcool. Au début je refusais énergiquement jusqu'au jour où je me suis aperçu que mon refus était considéré par ceux qui m'accueillaient comme un manque de savoir-vivre. Cela bloquait la communication avec eux. Comment faire ? Mon cerveau gauche, siège de mon raisonnement intellectuel, m'affirmait qu'il n'y avait aucune solution. Ou je refusais et j'avais un problème relationnel ou j'acceptais et me créais, par l'alcool que j'absorbais, un problème de santé. Heureusement, mon cerveau droit, qui me relie, par l'intuition, à la sagesse universelle, m'offrit une bien meilleure solution. Il me dit en effet : « Ne refuse donc pas ce qu'on t'offre. Accepte mais ne bois pas... ! » Je m'aperçus alors qu'il m'était possible d'accepter le verre qui m'était offert, de trinquer avec les autres, de goûter en disant que c'était bon, de faire tous les gestes sociaux normaux... tout en gardant mon verre absolument plein. Du moment que ma gestuelle et mes propos étaient conformes aux habitudes sociales, personne ne s'apercevait du fait que je ne buvais pas. De la même façon, si je suis invité par des personnes qui mangent de la viande, personne ne remarquera que la tranche de rôti, à peine entamée, repartira dans mon assiette, cachée sous une feuille de salade !

Ces expériences m'ont montré qu'il est possible de participer à la vie sociale et de l'apprécier sans se croire obligé de se déséquilibrer sur la plane santé. Le *chemin du milieu*, préconisé par les sages taoïstes du passé, consiste à trouver, à chaque instant, des solutions qui permettent de se respecter tout en respectant les autres, en sortant des concepts dualistes d'opposition pour entrer dans une dynamique d'adaptation souple aux événements sans perdre son éthique personnelle.

Il fut un temps où je ne supportais plus de manger au restaurant. J'étais en train d'explorer les ressources de l'alimentation vivante et ne mangeais donc presque que des aliments crus, naturels et biologiques. Si j'introduisais dans mon organisme des aliments industriels ou des plats cuisinés, j'avais de violentes réactions de rejet. J'eus l'occasion de rencontrer un ancien cancéreux, Sir Martin Brofman, qui s'était guéri par un changement d'attitude. Il avait réalisé que la force la plus extraordinaire à disposition d'un être humain est sa propre conscience. Il l'avait donc mise en œuvre pour triompher de la maladie et l'utilisait également pour dépolluer ses aliments. Avant de manger, il plaçait ses mains au-dessus de son assiette, paumes vers le bas, en

disant mentalement : « Que tout ce qui est bon pour moi dans ces aliments soit absorbé par mon corps et que tout ce qui est mauvais reste à l'intérieur de mon tube digestif, attire hors de mes cellules tout ce dont mon corps n'a pas besoin et l'emmène hors de moi ! » Le livre qu'il a écrit, *Tout peut être guéri*, (éditions Mastrangelo) est un véritable guide de la guérison par la conscience qui a aidé des milliers de malades à sortir de leurs maux pour devenir des guérisseurs.

## L'alimentation vivante

Parmi tous les régimes alimentaires une palme d'or est à décerner à l'alimentation vivante rendue populaire par Edmond Bordeaux Szekely puis remise en vedette par l'Institut Hippocrate de West Palm Beach, aux U.S.A. C'est en étudiant le mode de vie des Esséniens, ces communautés qui vivaient en Palestine et en Egypte du temps du Christ, que le professeur Szekely dégagait des principes d'une classification des aliments non pas d'après leur teneur en protéines, lipides, hydrates de carbones et calories, mais d'après leur degré de vitalité. Il lançait ainsi le concept d'une diététique qualitative, en 1928 déjà. Quatre classes d'aliments sont envisagées :

1. **Les aliments BIOGENIQUES** (qui donnent la vie). Ce sont les graines germées et certains super aliments (algues, spiruline, gelée royale, pollen, ginseng, etc.). Ils disposent d'une énorme vitalité qu'ils donnent à celui qui les mange.
2. **Les aliments BIOACTIFS** (qui maintiennent la vie). Ce sont les fruits, légumes et oléagineux crus, en parfait état de fraîcheur.

Les aliments BIOGENIQUES et BIOACTIFS forment ensemble la catégorie des ALIMENTS VIVANTS.

3. **Les aliments BIostatiques** (qui ralentissent la vie). Ce sont les aliments cuits (ou crus qui ont été stockés longtemps). Ils ont perdu la plus grande partie des enzymes et vitamines qui forgeaient leur vitalité.
4. **Les aliments BIOCIDES** (qui tuent la vie). Ce sont les aliments qui contiennent des produits chimiques (additifs, colorants, etc.) et ont été conditionnés industriellement.

Certains aliments d'origine animale sont BIostatiques (œufs de ferme, lait biologique cru, viande d'animaux élevés naturellement), d'autres sont BIOCIDES (produits issus d'élevages industriels ou ayant subi des traitements industriels).

On appelle *alimentation vivante* une alimentation qui comprend au moins 25 % d'aliments biogéniques, 50 % d'aliments bioactifs et, au maximum, 25 % d'aliments biostatiques. En cas de maladie, on passera à une alimentation vivante totalement crue (par exemple 50 % d'aliments biogéniques et 50 % d'aliments bioactifs) jusqu'au rétablissement complet. On mesure l'étendue du problème de notre société moderne en observant que l'occidental moyen mange environ 80 % d'aliments biocidiques et biostatiques, 20 % d'aliments bioactifs et 0 % d'aliments biogéniques. Comment voulez-vous que le corps humain puisse bien fonctionner avec un *carburant* aussi inadapté à ses besoins réels.

L'Institut Hippocrate a ajouté aux concepts de l'alimentation vivante l'utilisation du jus de blé : les jeunes pousses de blé sont broyées en jus qui, par sa richesse en chlorophylle et en enzymes, est un aliment-médicament au grand pouvoir détoxiquant. Cet institut accueille des stagiaires pour y apprendre les secrets de l'alimentation vivante. Jacques Pascal CUSIN, auteur d'origine suisse, y a fait plusieurs séjours et a écrit un livre (*Santé et vitalité par l'alimentation vivante*, Édition Albin Michel) sur ce sujet qui contient notamment de succulentes recettes qui permettent de faire l'expérience d'une merveilleuse gastronomie vivante.

Une cure d'alimentation vivante totalement crudivore est, sans aucun doute, l'un des chemins les plus rapides vers la santé. Pour ma part, j'ai pu constater son efficacité chez des malades de tous pays et aux diagnostics les plus variés (cancers, sida, scléroses en plaques, diabète, artérites, maladies d'Alzheimer, polyarthrites chroniques et dégénératives, etc.). La plupart du temps, au cours de 3 à 4 semaines d'aliments biogéniques et bioactifs, le corps met en place des super programmes d'élimination, de guérison et de régénération. Si vous êtes malade, faites en l'expérience, le *jeu en vaut la chandelle* comme dit l'expression populaire. Quel que soit le régime choisi, l'alimentation naturelle est une voie royale vers la santé.

La célèbre chanteuse Rika Zaraï se retrouva un jour clouée sur un lit d'hôpital, après un accident de voiture, avec des vertèbres en si mauvais état que les médecins lui annoncèrent qu'elle ne pourrait jamais plus marcher. Sans se laisser perturber par ces pronostics funestes, elle entreprit de manger naturellement et de penser positivement. Au bout de quelques mois, elle avait retrouvé la santé et son premier livre a dépassé les trois millions d'exemplaires vendus, montrant l'intérêt du public pour une démarche de guérison par l'alimentation saine. J'ai eu le plaisir d'écrire une préface pour la nouvelle édition de ce livre (*Ma médecine naturelle*, Edition Michel Lafon) devenu un grand classique, une *bible* précieuse pour ceux qui comprennent que leurs maux ne sont pas des fatalités inévitables mais des occasions d'apprendre

à changer leurs habitudes pour explorer le monde passionnant des régimes alimentaires et accroître peu à peu leur conscience nutritionnelle en individualisant leur diététique et en se connaissant de mieux en mieux.

## Le sucre

De la symphonie de substances vitales que la nature a élaborée en canne à sucre, en fruit ou en betterave, le raffinage ne laisse subsister qu'une seule note: le sucre blanc ou sucrose. Le sucre raffiné est un aliment mort dont l'utilisation entraîne de très nombreux troubles de santé. Il favorise la prolifération de bactéries nocives autour des dents, provoquant les plaques dentaires qui sont à l'origine des caries, dans le tube digestif, perturbant l'équilibre de la flore intestinale et dans les parties du corps à moindre résistance, donnant lieu à des infections multiples (rhinite, angine, otite, sinusite, bronchite, cystite, vaginite, bursite, arthrite, colite, etc.). On le comprend facilement en apprenant que, lorsqu'on a mangé 50 grammes de sucre blanc, la capacité phagocytaire (qui montre la force active des globules blancs) est réduite de 75 %. Cette diminution dure près de sept heures. La simple suppression du sucre raffiné permet souvent de venir à bout d'infections récidivantes ou chroniques. D'innombrables études ont montré qu'il existe une relation entre la consommation de sucre blanc sous toutes ses formes et la présence de caries dentaires. Ainsi, dans une étude effectuée à Bâle, en Suisse, il fut démontré que les enfants qui consommaient des sucreries, des boissons minérales sucrées et des chewing-gums sucrés entre les repas présentaient plus de caries que ceux qui n'avaient pas cette habitude. L'un des grands chercheurs dans ce domaine est le Docteur Béguin, pédiatre de la Chaux de Fonds, en Suisse. Dans son grand classique (*Aliments naturels et dents saines*, Édition Étoile) il écrit : « La véritable et unique cause des caries est l'alimentation raffinée et dénaturée qui provoque des carences et diminue progressivement la résistance de l'organisme entier ». Il affirme que les bactéries ne sont pas l'agent causal de la carie, elles ne sont que la conséquence des carences induites par la consommation de sucre. Il montre qu'il y a un rapport absolument net entre l'alimentation riche en sucre industriel et la présence des caries dans la population. Dans de très nombreux pays, sur toute la planète, on a vérifié qu'il existe une relation directe entre le degré de raffinage et le pouvoir cariogène d'un sucre. Dans le sucre raffiné, toutes les vitamines, oligo-éléments et substances biologiques de la canne à sucre ou de la betterave sont perdus. Le Docteur Béguin procéda à de grandes

enquêtes auprès des enfants de la Chaux de Fonds. Il découvrit que lorsqu'on remplaçait le sucre raffiné par du sucre de canne complet et intégral (qui est simplement le produit d'une dessiccation du jus de canne naturel donnant naissance à un sucre qui contient cinquante fois plus de minéraux que le sucre blanc) les enfants n'avaient plus de caries. Les remarquables études du Docteur Béguin ont incité des producteurs à fabriquer ce sucre de canne complet qui provient de cannes à sucre sélectionnées, cultivées sans pesticides ni herbicides chimiques pouvant laisser des résidus nocifs.

Dans l'Antiquité, le sucre de canne était un condiment très recherché. Mais seuls les puissants et les riches pouvaient s'en procurer. Tout cela changea vers le milieu du dix-neuvième siècle, à partir du moment où il fut possible de produire le sucre sur une base industrielle. Le prix de celui-ci baissa rapidement de sorte que sa consommation se mit à augmenter. De condiment rare et coûteux qu'il était, le sucre devint une douceur tout à fait courante.

En 1662, la consommation du sucre en Angleterre atteignait 8 millions de kg par an, alors qu'elle était nulle moins de deux siècles auparavant. Puis en 1665, Londres fut ravagée par la peste. Des dizaines de milliers de personnes moururent. Les gens qui vivaient à la campagne, pratiquement sans sucre, semblaient échapper à la peste. Si quelqu'un l'avait appelée *peste sucrée de la ville* peut-être aurait-il été dénoncé comme un ennemi du commerce et de la royauté... Et pendu ?

La tuberculose est favorisée par un régime riche en sucre qui crée des conditions propices au développement des bactéries. Il y a 300 ans, les décès par tuberculose ont augmenté rapidement en Angleterre. De même au Japon, lorsque ce pays s'est assuré une source abondante et bon marché de sucre à Formose.

Le Docteur Willis, du Collège Royal de Médecine de Londres, anatomiste réputé (on a donné son nom à une partie du cerveau) fut le premier à décrire une nouvelle et extraordinaire douceur dans l'urine de ses riches et célèbres patients. Dans *Pharmaceutice rationalis*, publié en latin en 1674, il décrit ce symptôme comme *diabetes mellitus*. Le mot grec *diabetes* (« qui traverse ») décrit un désordre dans les urines. Le mot latin *mellitus* est composé de *mel* pour miel et *itis* pour inflammation. On a donc découvert à Londres, après la peste, un nouveau symptôme : l'évacuation de quantités anormales d'urine ayant une odeur douce extraordinaire.

Hippocrate n'a jamais décrit un seul cas de diabète ce qui montre que cela était extrêmement rare à son époque. Durant le XIX<sup>e</sup> siècle, et encore plus depuis, l'histoire médicale montre l'accroissement constant des taux de diabète. Les données concernant la consommation de sucre et les morts par

diabète existent au Danemark : en 1880, le Danois consommait en moyenne 14 kg de sucre par an et 1,8 décès sur 100 000 étaient dus au diabète. En 1911, 40 kg et 8 décès sur 100 000. En 1934, 55 kg et 18,9 décès sur 100 000. Quel *progrès* fantastique !

La recherche médicale concernant ces maladies causées ou fortement favorisées par le sucre, erre cependant loin des sucriers. Après avoir découvert que l'ablation du pancréas sur un chien entraînait des urines excessives et sucrées puis la mort, Minkowski et Von Mering ont accusé le pancréas. L'industrie sucrière l'avait échappé belle. En 1923 le Docteur Banting reçut le prix Nobel pour avoir réussi à extraire l'insuline et prouvé qu'elle pouvait contrôler les quantités anormales de sucre dans le sang. En 1929, il essaya de dire que sa découverte n'était qu'un palliatif, pas un moyen de guérison, et que la meilleure façon d'éviter le diabète était de réduire la consommation de sucre. Des statistiques américaines montrent que les cas de diabète tombèrent brutalement lorsque le sucre fut rationné pendant la première guerre mondiale.

Tous les aliments d'origine végétale contiennent des sucres complexes qui sont peu à peu transformés en sucres simples dans l'intestin grêle. Les sucres absorbés parviennent lentement dans le courant sanguin, ce qui évite de provoquer une trop forte augmentation du taux de sucre dans le sang. Dans le cas du sucre raffiné, le gros travail qui consiste à faire sortir les aliments de la cellule végétale a déjà été fourni par les machines de l'industrie. De ce fait le sucre se déverse presque comme un torrent dans l'intestin grêle et le sang. Cet apport trop important et trop rapide ne convient pas du tout au corps, qui met alors en branle un système d'alarme très raffiné afin de ramener le plus rapidement possible le taux de sucre dans le sang à la valeur normale. Ce système se compose principalement d'une hormone, fabriquée dans le pancréas, appelée insuline. Sa fonction est d'éliminer du sang l'excès de sucre. Si aucun des tissus du corps n'a à ce moment besoin de sucre, l'insuline dirige ce sucre vers les cellules rondes du tissu adipeux. Là, un processus chimique le transformera en graisse où il restera jusqu'à ce qu'une période de famine se manifeste. C'est alors que l'organisme mobilisera ses réserves de graisse. L'abus de sucre est donc une des causes essentielles de l'excès de poids. Quand on réalise que la population suisse, qui comprend huit millions d'habitants, porte un surplus de graisse de vingt millions de kilos soit l'équivalent de deux mille wagons de dix tonnes, on se rend compte des ravages que ce produit engendre sur la santé publique. L'absorption de sucre blanc entraîne un état d'excitation physique et psychique intense qui est suivi rapidement, dès que l'insuline a été sécrétée, par une réaction d'hypoglycémie (baisse du taux de sucre sanguin) qui s'accompagne de dépression mentale et de fatigue physique. Ce sont les fameux *coup de pompe* du milieu de la matinée ou de l'après-midi. Celui qui est en proie à l'hypoglycémie se sent

mal et va être attiré par des stimulants (thé ou café, sucre ou sel, médicaments ou cigarettes, alcool, drogues ou médicaments) qui vont stimuler une nouvelle hyperglycémie. Un mieux être passager sera alors ressenti, mais il sera, une ou deux heures plus tard, suivi d'une nouvelle hypoglycémie. Ces alternances de taux de sucre sanguin trop élevé ou trop bas détériorent les mécanismes régulateurs du corps et épuisent le système nerveux.

Pour de nombreux auteurs, le sucre blanc, par la toxicomanie qu'il entraîne, devrait être classé parmi les drogues dures. Quand on réalise que le chocolat contient cinquante grammes de sucre par cent grammes, que la plupart des boissons minérales commerciales (soft-drinks) contiennent plus de cent grammes par litre de sucre et qu'il y a jusqu'à cinquante pour cent de sucre dans le ketchup, la moutarde et toutes sortes d'autres aliments industriels, on voit l'étendue du problème. Le Docteur Williams Deamer, de l'Université de Pittsburgh aux U.S.A., a étudié les effets du chocolat sur ceux qui en mangent. Il affirme que celui-ci rend les gens fatigués, déprimés et violents. Le chocolat, tant par l'excès de sucre blanc qu'il contient que par les substances excitantes du cacao, ralentit les fonctions cérébrales, fait souffrir ceux qui en consomment de fatigue chronique, de dépressions qui peuvent parfois leur donner des tendances suicidaires. Des études ont montré que la consommation de chocolat, comme celle de toute drogue, entraînait une importante dépendance. La personne qui en mange régulièrement ne peut plus s'en passer sans se sentir mal.

D'autres études ont montré que si l'on diminue la quantité de sucre dans l'alimentation des adolescents, une extraordinaire diminution des comportements violents se produit.

Des millions de gens souffrent d'alternance d'hyperglycémie et d'hypoglycémie qui les rendent irritables, mécontents, fatigués, agressifs, malades, sans savoir qu'ils pourraient retrouver calme, bien-être et joie de vivre en se délivrant du sucre raffiné.

Certaines personnes croient qu'il est totalement impossible de vivre sans sucre. Ainsi, bien des maîtresses de maison sont persuadées que, sans ce produit, il est impossible de faire des confitures. Elles ont été habituées à penser que confiture voulait dire un mélange de fruits et de sucre en quantités presque équivalentes. Pourtant il est tout à fait possible de préparer des confitures sans sucre, agréables au goût tout en étant bonnes pour la santé de ceux qui les mangent.

Le sucre roux est à peine moins raffiné que le sucre blanc, parfois même c'est du sucrose qui a été recoloré. Il présente donc les mêmes dangers. Les sucres à utiliser, de façon modérée, sont les sucres de canne complets, le miel, le sirop d'érable, le fructose (sucre de fruits cristallisé) ou d'autres sucres

moins faciles à trouver comme le sucre de malt ou le poiret (sucre provenant du jus de poire).

Dans la mesure du possible, on s'efforcera de manger surtout des sucres complexes, tels qu'ils sont présents dans les aliments vivants, et d'éviter de rajouter trop de sucre aux aliments.

Le pollen représente un sucre complexe de haute qualité. Il est connu depuis des millénaires comme source de régénération et de santé. Les athlètes grecs, du temps des premiers jeux olympiques, l'utilisaient pour accroître leur force. Le pollen contient plus de 5000 enzymes et coenzymes utiles au bon fonctionnement de tous les organes du corps. Le pollen est aussi riche en vitamines B, notamment en vitamine B12 (dont certains non végétariens croient qu'ils vont manquer s'ils cessent de manger des produits animaux!) et tous les acides aminés s'y trouvent ainsi que des oligo-éléments, des hormones végétales, du RNA, du DNA et des milliers de substances vivantes précieuses encore inconnues de la science. Selon des recherches conduites en France, en Italie et en Russie, le pollen est l'une des sources les plus riches de protéines! Par gramme, il en contient 5 à 7 fois plus que la viande, les œufs ou le fromage. En plus, le pollen contient des antibiotiques naturels. En prendre 3 à 4 cuillerées à soupe chaque jour est un moyen simple et efficace de fournir à son corps une super alimentation et de réduire facilement la consommation d'aliments industriels raffinés. On trouve actuellement sur le marché non seulement du pollen séché mais, ce qui est encore mieux, du pollen frais. On peut aussi utiliser les propriétés de la gelée royale et du propolis qui sont de super *aliments médicaments*.

## Le sel

Le sel de cuisine constitue un fléau méconnu. D'innombrables études médicales ont montré qu'il joue un rôle primordial dans l'hypertension artérielle, qui provoque chaque année le décès de centaines de milliers d'êtres humains. Plus nous mangeons de sel, plus la présence de celui-ci dans notre système circulatoire retient de l'eau et demande du travail à notre cœur pour faire circuler ce volume de liquide. Dans les pays occidentaux, une personne sur cinq entre quarante et soixante-cinq ans souffre d'hypertension artérielle, qui entraîne des troubles allant de l'hémorragie cérébrale à l'insuffisance rénale en passant par les troubles oculaires, auditifs et circulatoires.

Il est facile de remplacer le sel de cuisine par des sels de remplacement qui sont tous à base de potassium, d'herbes aromatiques ou de céréales fermentées (Tamari, Sojyu, Gomasio, etc.). Diminuez la consommation d'aliments riches en sodium. Ce sont essentiellement le pain, les biscottes, les

biscuits, la charcuterie, les pâtisseries, les fruits de mer, les conserves alimentaires de toutes natures (même celles qui sont sucrées au goût), les produits laitiers, les fromages, les yaourts et les eaux gazeuses. Pour beaucoup de gens le sel, comme le sucre, est devenu une véritable drogue. Il leur procure un coup de fouet passager qui est suivi, après une ou deux heures, d'un état de fatigue et de dépression psychique entraînant souvent une nouvelle prise de sel ou d'un autre excitant pour retrouver sa forme. Regardez autour de vous et vous verrez que les personnes qui ne peuvent passer plus de deux heures sans consommer du sel ou du sucre sont légion. Elles regardent avec effroi les ravages de la toxicomanie chez ceux qui consomment des drogues illégales sans se douter qu'elles sont devenues elles-mêmes des toxicomanes de l'alimentation industrielle.

## L'alcool

Celui qui boit de temps en temps quelques verres d'un bon vin rouge, de bière, d'apéritif ou de digestif, pourra parfaitement supporter ces libations, malgré la toxicité de l'alcool. Mais dès que l'on en consomme de manière régulière, le piège de la dépendance se referme. Pour ceux qui sont devenus victimes de la dépendance alcoolique, rien ne vaut une amélioration de l'hygiène alimentaire, une plus grande consommation d'aliments vivants, afin de retrouver un bien-être permettant de se délivrer de sa toxicomanie. Dans ce domaine, comme avec toutes les dépendances, qu'elles soient alimentaires ou médicamenteuses, il est préférable de ne pas chercher à diminuer ou à supprimer brutalement la substance dont on est devenu l'esclave, mais d'augmenter l'apport de stimulants naturels et de moyens de bien-être (massages, réflexologie, lavements intestinaux, amaroli, thérapie de nettoyage de l'inconscient individuellement ou en groupe, etc.). L'accroissement du niveau de vitalité rendra ensuite facile la diminution puis la suppression de ce qui est devenu une drogue.

Une fois délivré de l'habitude liée à l'alcool, il sera possible et agréable, de consommer occasionnellement un peu de vin en donnant la préférence aux vins biologiques, car les vins bon marché sont pleins de résidus de pesticides et de tous les traitements chimiques que l'on a infligés à la vigne depuis quelques décennies.

## Le tabac

Dans les pays occidentaux, un demi-million de personnes meurent chaque année à cause du tabac. Ne s'affolerait-on pas si, chaque année, les habitants d'une ville comme Genève disparaissaient dans une catastrophe ? Mais

nous nous sommes tellement habitués au tabagisme que nous considérons ce fléau comme un *mal inévitable*. Chaque cigarette diminue l'espérance de vie de cinq minutes, mais malgré toutes les informations sur ce sujet, près de la moitié des adultes, dans les pays civilisés, fument. La cigarette est une véritable petite chambre à gaz individuelle qui mine la santé de manière vraiment impressionnante. Les innombrables études médicales qui ont prouvé la nocivité du tabac n'ont pas réussi à faire baisser notablement la consommation car les habitants des pays riches, déséquilibrés par le stress et la suralimentation, ont besoin de stimulants pour *tenir le coup*. En fait, l'une des raisons principales pour lesquelles les gens fument est qu'ils souffrent de carence cérébrale en oxygène. Leur tension psychique et l'abus d'aliments trop riches entraînent une diminution de la respiration et un trop faible apport d'oxygène aux cellules cérébrales. Or la nicotine est un puissant stimulant de la respiration. Après quelques bouffées de cigarette, on respire mieux et le cerveau retrouve pour un instant ses fonctions normales. Malheureusement, la cigarette provoque aussi une forte baisse de la vitamine C dans le corps, ce qui crée un état de fatigue et de diminution de la respiration qui pousse le fumeur à augmenter sans cesse sa consommation de nicotine. On retrouve là le même drame qu'avec l'alcool, le sel ou le sucre raffiné : plus on consomme de ces substances, plus elles créent des carences qui nous poussent à les utiliser davantage avec des conséquences de plus en plus marquées sur notre bien-être et notre santé. Trop souvent, les gens qui s'arrêtent brutalement de fumer sans suivre une stratégie d'amélioration de leur état général troquent une toxicomanie contre une autre. Ils deviennent boulimiques, obèses, ou alcooliques et leur problème fondamental, qui est la dépendance, n'est pas résolu. Ils ont simplement changé le nom du produit dont ils sont toxicomanes !

Comme pour l'alcool et les autres produits engendrant la dépendance, il n'est pas obligatoire de ne pas fumer du tout pour être en bonne santé. Quelques cigarettes de temps en temps (les *cigarettes-plaisir*) ne font pas de mal, elles entrent dans la règle du *varié*. Mais fumer tous les jours et de façon régulière (les *cigarettes-prison*) entraîne un blocage des fonctions d'élimination et une baisse de l'immunité. Et quand on fait cela pendant dix, quinze ou vingt ans, bonjour les dégâts ! L'un des moyens très précieux pour diminuer ou arrêter sa consommation de cigarettes consiste à manger en grande quantité des aliments très riches en vitamine C, comme les graines germées ou les fruits. Stimulé naturellement par cette merveilleuse vitamine, qui un agent de dépollution remarquable, le corps fonctionne sans fatigue, la respiration s'effectue de manière ample et le besoin de cigarettes diminue spontanément. À défaut, on peut prendre, pendant quelques semaines, de la vitamine C naturelle en poudre ou en comprimés, à des doses de l'ordre de cinq à dix grammes par jour.

Depuis qu'on a découvert que ceux qui respirent un air chargé de fumée de cigarette peuvent souffrir des mêmes maladies que les fumeurs eux-mêmes, les mœurs changent et la cigarette est de moins en moins tolérée dans les lieux publics, ce qui est tout à fait positif et de moins en moins de parents, par ignorance ou par inconscience, continuent à intoxiquer encore leurs enfants en empoisonnant l'air familial.

## Le café, le thé et le cacao

Les alcaloïdes contenus dans ces substances sont des stimulants violents du système nerveux central. C'est pour cela que leur effet est agréable à court terme. Mais lorsqu'on les consomme d'une manière régulière, ils entraînent un épuisement du système nerveux central qui engendre une fatigue de plus en plus marquée, laquelle, bien entendu, pousse le consommateur à abuser toujours plus des stimulants qui l'ont rendu malade.

Plutôt que de se stimuler par des poisons, il est possible de trouver, dans la palette des moyens naturels, des excitants sans effets secondaires. Ainsi, pour se réveiller le matin en pleine forme, on peut se masser avec un gant de crin, pratiquer une douche écossaise (alterner le chaud et le froid), danser énergiquement avec une musique endiablée, faire quelques grimaces devant sa glace puis se mettre à rire en expirant en saccades, chanter un air d'opéra ou une chansonnette, imiter un animal dans sa gestuelle et ses sons, se masser énergiquement les mains, les pieds, les oreilles ou le cuir chevelu, pratiquer une petite marche (ou course à pied) au grand air. Tous ces moyens stimulent naturellement le corps et vous permettent de commencer la journée dans l'enthousiasme et la vitalité.

Il n'y a pas que le café, le thé ou le chocolat qui posent problème. Le Coca-Cola contient, par litre, l'équivalent de plusieurs tasses de café ! Peu de parents réalisent ce qu'ils font lorsqu'ils laissent leurs enfants de cinq ou six ans boire un ou deux litres de Coca-Cola par jour. L'enfant qui est habitué, dès son plus jeune âge, à être stimulé par la caféine et le sucre raffiné deviendra un toxicomane qui, lorsqu'il parviendra à l'adolescence, sera enclin à utiliser des stimulants de plus en plus forts en recourant aux drogues illégales. Les parents pleureront alors sans se douter qu'ils auront été les premiers responsables de cette surenchère par l'ignorance dont ils ont fait preuve en éduquant leur enfant. Mais qui va leur expliquer cela ? Il n'y a pas grand-chose à espérer de l'industrie alimentaire, puisqu'elle vit en incitant adultes et enfants à devenir toxicomanes de ses produits, ni de l'industrie pharmaceutique, puisqu'elle cherche à soigner les toxicomanies alimentaires par des toxicomanies médicamenteuses !

Seule une prise de conscience individuelle permettra de sortir des impasses où notre société s'est engouffrée en raison d'un oubli des lois simples de l'alimentation humaine. De même qu'avec l'alcool, le sucre, le sel ou la nicotine, il ne sert à rien de diminuer ou de supprimer sa consommation de café ou de thé pour se rabattre vers d'autres stimulants artificiels ! Il s'agit de commencer par accroître son niveau général de bien-être afin de pouvoir diminuer progressivement sa consommation de toxines sans souffrir de symptômes de manque. Pour diminuer progressivement la quantité de café ou de thé que l'on boit on peut diluer toujours plus sa boisson pour ne boire finalement que de l'eau chaude très légèrement parfumée comme le font de nos jours des millions de chinois. On peut aussi apprendre à remplacer le café par du café de céréales et le thé par des tisanes ou des thés d'herbes. Il est intéressant d'observer que le café, le thé, le sucre raffiné et le tabac sont des habitudes relativement récentes dans l'histoire de notre civilisation. Pendant des siècles, les habitants du monde occidental ont vécu sans en consommer, ce qui prouve que l'on peut parfaitement vivre sans ces produits.

## Drogues légales et illégales

Tous les médicaments produits par l'industrie pharmaceutique peuvent devenir des drogues lorsqu'ils sont consommés de façon régulière. Quelle que soit la substance utilisée, tout ce qui est consommé quotidiennement et qui entraîne des symptômes de manque lorsqu'on arrête d'en prendre est une drogue.

Dans les pays riches huit toxicomanies sur dix sont dues aux médicaments. C'est impressionnant ! Le juge qui envoie en prison un jeune trafiquant de hachisch est souvent beaucoup plus toxicomane que lui, puisqu'il consomme tous les jours et depuis des années des médicaments, du café et des cigarettes sans pouvoir s'en passer. Lorsque nous vivons d'une manière équilibrée, sur tous les plans, le cerveau fabrique lui-même tous les médicaments et substances de bien-être dont le corps a besoin. Le meilleur pharmacien du monde, c'est notre organisme lui-même. Il est plus sage de se confier à sa sagesse qu'à celle des experts de la science moderne ! Il ne s'agit pas de renoncer totalement à l'usage de médicaments pharmaceutiques mais de les réserver à des situations où l'individu ne peut plus prendre la responsabilité de se soigner lui-même, par exemple dans les cas d'accidents, de comas ou de maladies foudroyantes qui dépassent les capacités du système immunitaire. Dans tous les autres cas, on s'efforcera, plutôt que de consommer des produits chimiques, de modifier ses habitudes alimentaires et son hygiène de vie de manière à permettre au corps de faire lui-même son travail d'auto-guérison. Une attitude positive, un sourire ou un exercice de

déroulement émotionnel déclenche déjà, dans le cerveau, la fabrication de substances euphorisantes de la même famille que les alcaloïdes de la marijuana ou de l'opium... *La santé pour tous* deviendra réalité lorsque le public recevra les informations lui permettant de gérer lui-même son bien-être et de se délivrer des mythes du *bonheur artificiel*.

## La viande

Notre société matérialiste repose sur la conviction que l'homme est supérieur aux animaux et qu'il a le droit de faire absolument ce qu'il veut avec ses *frères inférieurs*. De nos jours, l'animal est devenu l'esclave de l'homme. Vivisection, élevage industriel pour la production de viande ou de fourrures, chasse et pêche, l'homme n'est pas un loup pour l'homme seulement, mais aussi pour les animaux !

De plus en plus de gens se rendent compte que le mode de vie moderne est suicidaire car la destruction des espèces animales et végétales qui est associée à la civilisation moderne risque d'aboutir, si nous ne modifions pas le cours de l'histoire, à la destruction de l'espèce humaine. Toutes les formes de vie sont interdépendantes et une société fondée sur la destruction des animaux court à sa perte.

Pour construire une nouvelle société il faut redonner à l'animal la place qui est la sienne : celle d'être un partenaire de jeu, un ami avec lequel on échange et on apprend. Car si l'animal peut apprendre de l'homme, l'homme peut aussi apprendre de l'animal. Celui-ci n'a jamais perdu son instinct naturel et l'être humain civilisé a terriblement besoin de retrouver cette sagesse profonde d'une vie constamment en harmonie avec les lois de la nature. Il s'agit donc d'être à l'écoute de l'animal pour apprendre à mieux traiter notre *animal intérieur*. C'est l'un des fondements même de la santé. Celui qui s'occupe de sa vie animale jouit d'une vitalité et d'une immunité à toute épreuve, alors que celui qui ne prend jamais le temps de s'étirer, de danser et d'écouter son instinct alimentaire pour choisir ses aliments va tôt ou tard faire l'expérience de la maladie. Il est fascinant de se rendre compte que les animaux sauvages ne sont pratiquement jamais malades et que, par conséquent, ils peuvent être des professeurs de santé de très haut niveau pour nous autres civilisés qui avons perdu la capacité d'écouter les besoins réels de notre corps et passons notre temps à vivre d'une manière artificielle et survoltée.

Ce n'est qu'en retrouvant le contact avec notre animal intérieur que nous pourrons apprendre à vivre en harmonie avec nous-mêmes et avec tous les habitants de la planète, qu'ils soient des êtres minéraux, des êtres végétaux,

des êtres animaux et ou des êtres humains. Le premier commandement n'est-il pas: «Tu ne tueras point»? Avec quel orgueil et quelle arrogance nous nous sommes donné le droit de tuer les animaux pour nous nourrir alors qu'en fait nous n'avons aucun besoin de chair animale pour bien nous porter. Une nourriture sans produits animaux assure un état de santé bien meilleur qu'une nourriture qui fait place à la viande, aux produits laitiers et aux autres produits d'origine animale. De très nombreuses études scientifiques ont montré que l'homme est fondamentalement un végétarien. Sa denture, la longueur de son tube digestif et toute son anatomie font de lui un frugivore. Lui donner de l'alimentation des carnassiers ne lui convient absolument pas.

Si l'on observe les dents, on trouve, chez les carnivores, que les incisives sont peu développées, mais que les canines sont d'une longueur impressionnante, lisses et pointues, pour saisir les proies. Les molaires sont aussi pointues. Ces pointes, toutefois, ne se rencontrent pas, mais s'ajustent étroitement bord à bord pour séparer les fibres musculaires.

Chez les herbivores, les incisives sont remarquablement développées, mais les canines sont réduites (parfois elles sont énormes comme les défenses d'éléphants), les molaires ont une surface large et ne sont émaillées que latéralement.

Chez les frugivores, toutes les dents sont presque de la même hauteur. Les canines sont peu saillantes, coniques et émoussées (elles ne sont évidemment pas destinées à saisir les proies, mais à exercer de la force). Les molaires ont une large surface, avec des replis émaillés pour résister à l'usure causée par les mouvements latéraux, mais elles ne sont pas pointues.

En revanche, chez les omnivores, comme les ours, les incisives ressemblent à celles des herbivores, les canines à celles des carnivores et les molaires sont à la fois larges et pointues pour pouvoir broyer des végétaux ou déchirer de la viande.

Si l'on observe la dentition de l'homme, on voit qu'elle ne ressemble pas à celle des carnivores, ni à celle des herbivores, ni à celle des omnivores, mais qu'elle ressemble exactement à celle des frugivores. On en déduit donc avec raison que l'homme est un animal frugivore, mangeur de fruits (dans le sens large du terme).

Si l'on observe le tube digestif, on voit que l'intestin des carnivores a de trois à cinq fois la longueur de leur corps, mesuré de la bouche à l'anus; leur estomac est presque sphérique. L'intestin des herbivores mesure de 20 à 28 fois la longueur de leur corps; leur estomac est plus allongé et de structure complexe. Mais l'intestin des frugivores a de 10 à 12 fois la longueur de

leur corps; leur estomac est un tout petit peu plus large que celui des carnivores et se continue par le duodénum qui joue le rôle d'un second estomac.

C'est exactement la conformation que l'on trouve chez l'être humain, bien que l'anatomie dise que l'intestin de l'homme a de 3 à 5 fois la longueur du corps, commettant l'erreur de mesurer le corps humain de la tête aux pieds, au lieu de la bouche à l'anus. On peut donc à nouveau conclure que l'homme est un animal frugivore.

Chez les hommes de toutes races, on voit que les sens de l'odorat, de l'ouïe et de la vue ne les conduisent jamais à égorger des animaux. Au contraire, ils ne peuvent même pas supporter la vue de tels massacres. On recommande toujours d'avoir les abattoirs le plus loin possible des villes et l'on passe souvent des arrêtés qui interdisent strictement le transport à découvert de la viande de boucherie. Peut-on considérer que la viande est la nourriture naturelle de l'homme, quand ses yeux et son nez y sont si hostiles, à moins que son goût n'ait été dénaturé par les épices, le sel et le sucre ?

Si l'homme est avant tout un frugivore, cela ne signifie pas qu'il ne puisse pas être un omnivore, granivore ou herbivore occasionnel ! La règle des 3 V nous permet de vivre avec mobilité. Mais il est certain que l'alimentation riche en viande des pays modernes est un véritable suicide collectif.

Dans le monde entier, des recherches scientifiques portant sur des centaines de milliers de personnes ont montré que les végétariens se portaient bien mieux que les mangeurs de viande. Ainsi, par exemple aux États-Unis, les diététiciens ont pu étudier un intéressant groupe social : les adventistes du septième jour. Ce sont des gens qui vivent comme les autres Américains en ce qui concerne les lieux de vie, les professions et autres facteurs sociaux. Mais, pour des raisons de croyances religieuses, ils ne consomment pas de viande. Les résultats des études qui leur furent consacrées sont extrêmement clairs : ils sont beaucoup moins malades et vivent plus longtemps que les américains mangeurs de viande.

Manger beaucoup de viande et de produits laitiers veut dire consommer une quantité de graisses colossale que le corps ne parvient pas à brûler avec, pour conséquence, non seulement l'obésité (se promener dans une ville occidentale est devenu une visite au musée de la surcharge pondérale), mais aussi les maladies cardio-vasculaires et un dérèglement du système immunitaire.

Lorsque la graisse contenue dans la viande est cuite à haute température, il se forme du méthylcholanthrène, substance chimique cancérigène qui, donnée à des souris à des doses trop faibles pour déclencher un cancer, rend celles-ci sensibles au développement de cancers à partir d'autres agents

cancérogènes, même s'ils ne sont donnés qu'à un niveau subcancérogène. Ainsi, même de petites doses augmentent la susceptibilité générale au cancer. Soixante-dix pour cent des aliments dérivés du porc contiennent des nitrites, substances utilisées pour protéger la viande des micro-organismes botuliques et lui garder un aspect de *viande fraîche*. Les nitrites se combinent avec des amines secondaires et tertiaires pour engendrer des nitrosamines qui sont de puissants agents cancérogènes. On ne peut éviter cette formation de nitrosamines car les amines secondaires et tertiaires se trouvent naturellement dans de très nombreux aliments.

Une autre substance cancérogène se crée lors de la cuisson de la viande sur le grill. C'est le benzopyrène, qui cause des cancers de l'estomac et des leucémies lorsqu'il est donné à des animaux de laboratoire. Il est vraiment stupéfiant de savoir qu'un kilo de bœuf cuit sur le grill contient la même quantité de benzopyrène que six cents cigarettes! Parents, lorsque votre enfant vient de manger deux cent grammes de viande lors du barbecue dominical, réalisez-vous que vous l'avez empoisonné autant que s'il avait fumé cent vingt cigarettes, soit six paquets?

Les médecins américains ont estimé que la consommation de viande entraînait des dépenses médicales aussi importantes que celles qui sont associées au tabagisme. Ils ont estimé le *coût de la viande* à cinquante milliards de dollars par an à cause des effets sur la tension artérielle, les maladies cardio-vasculaires, le cancer et le diabète.



La *civilisation du bœuf* est un échec. Les États-unis qui en sont les champions sont devenus un peuple malade, qui n'est qu'au trente cinquième rang mondial pour l'espérance de vie. La fertilité masculine dans les pays riches a diminué de cinquante pour cent depuis le début du siècle à cause des œstrogènes donnés au bétail. La transformation des plantes en viande fait perdre quatre-vingt-dix pour cent des protéines végétales, quatre-vingt quinze pour cent des sucres végétaux et cent pour cent des fibres. Plus de la moitié des céréales cultivées dans le monde servent à engraisser des animaux qui, mangés par les occidentaux, les rendent malades tout en poussant à la famine les pays pauvres où près de quarante mille enfants meurent de faim chaque jour.

Le bétail des pays riches mange autant de céréales que les habitants de la Chine et de l'Inde réunis ! Chaque fois que vous mangez un plat de viande, imaginez vingt personnes affamées tendant leur écuelle vide vers vous. Oui, c'est à cause de vos habitudes carnivores qu'elles meurent de faim. À l'heure où la planète toute entière devient un seul grand village, il devient urgent de prendre conscience de l'importance des habitudes alimentaires. D'autant plus qu'un autre drame de notre civilisation moderne est la disparition des forêts tropicales qui fabriquent l'oxygène nécessaire à la vie sur terre. Or, la cause première de la déforestation est l'élevage des animaux de boucherie. Pour un seul hamburger, il faut de six à huit mètres carrés de forêt, ce qui correspond à la perte d'une demi-tonne d'humus. Trop peu de gens ont pris conscience de cela. Ainsi, au Costa Rica, la couverture forestière était, en 1950, de 72 %. En 1995, elle était inférieure à 25 % à cause de l'élevage d'animaux de boucherie pour l'exportation. Cette information me touche parce que j'ai eu l'occasion d'aller visiter ce merveilleux petit pays d'Amérique Centrale. J'y ai suivi le dernier séminaire sur l'enseignement essénien qu'Edmond Bordeaux Szekely donna de son vivant. J'ai pu voir la beauté des forêts équatoriales qui faisaient de ce pays un véritable paradis. Savoir qu'il se transforme rapidement en désert me bouleverse et me donne envie d'agir de toutes mes forces pour que cesse ce carnage, cette destruction insensée des forêts qui est la conséquence dramatique de l'ignorance de nos contemporains en matière d'alimentation. Puisse ce livre contribuer à éveiller les consciences à une autre approche, à une vision non destructive de la vie sur terre !

La chaîne Mac Donald, qui ouvre un restaurant nouveau toutes les dix-sept heures dans le monde, est l'un des symboles de la folie moderne. Ses usines d'alimentation rapide produisent vingt-cinq millions de hamburgers par jour, ce qui entraîne la désertification de cent vingt-cinq kilomètres carrés par jour de forêt tropicale. En plus les excréments du bétail polluent les nappes phréatiques et le gaz méthane dû aux ruminants est une des causes

principales de l'effet de serre et des changements de climat de l'époque actuelle, où des sécheresses de plus en plus dramatiques sévissent partout.

Quand on pense qu'une simple diminution de dix pour cent de la consommation de viande mondiale permettrait de supprimer le problème de la faim dans le monde, de faire diminuer de façon significative les maladies de civilisation et de faire cesser la disparition des forêts humides, on comprend l'importance d'un éveil de conscience de chaque habitant de la terre. Il est temps de sortir de l'hypnose collective qui nous fait vivre au rabais. Nous pouvons agir pour sauver notre vie et celle de la planète du piège dans lequel les marchands de viande nous ont entraîné.

Contrairement à ce que croient beaucoup de non-végétariens, il est beaucoup plus facile d'équilibrer son alimentation sans viande qu'avec ! L'excès de protéines et de graisses des mets carnés crée de nombreuses carences alors qu'un végétarien, pour autant qu'il mange avec variété, ne coure aucun risque de manquer de substances biologiques vitales.

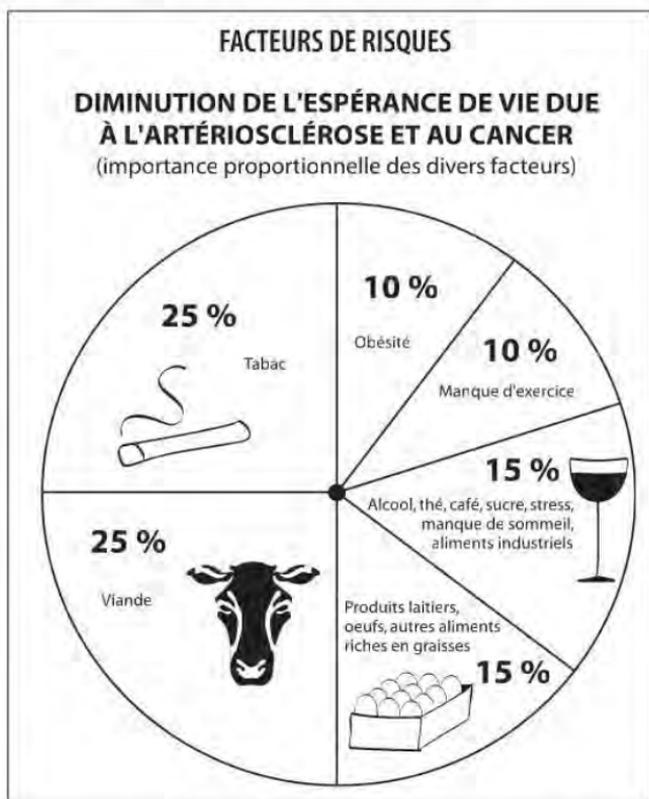
Voici les conclusions du Docteur Scharffenberg, un professeur de médecine de Californie, qui a consacré sa vie à l'étude de ce problème :

« Pendant ces dernières années tout spécialement, des études à grande échelle ont confirmé les vues de nombreux médecins scientifiques qui étaient parvenus à la conclusion suivante : la consommation de viande est à éviter pour au moins six raisons :

1. elle est un des facteurs de décès le plus importants dans les pays industrialisés,
2. son coût est extrêmement élevé par rapport à sa valeur nutritionnelle,
3. sa production entraîne un énorme gaspillage d'énergie,
4. elle manque de deux éléments nutritifs essentiels, les fibres végétales et les hydrates de carbone,
5. contrairement à la croyance populaire il est plus difficile de parvenir à un bon équilibre nutritionnel en consommant régulièrement de la viande,
6. une alimentation variée, sans viande, permet d'éviter beaucoup de problèmes de santé. »

Et voici un résumé visuel des facteurs qui sont à l'origine du cancer et des maladies cardio-vasculaires qui tuent 75 % des Occidentaux, soit trois sur quatre !

Je suis persuadé que bientôt la *maladie de l'homme fou* sera vaincue. Les principes de l'alimentation végétale, variée et vivante assureront à tous les habitants de la planète terre une santé resplendissante et une prospérité magnifique. Comme le dit Marjolaine Jolicœur: « Si les murs des abattoirs étaient transparents, le monde entier serait végétarien. »



Aujourd'hui on a pris conscience qu'il fallait préserver les forêts et les rivières de la pollution. C'est l'écologie externe. Mais n'est-il pas temps de nous préoccuper de notre écologie interne? À quoi sert-il d'avoir un environnement non pollué si notre corps est transformé en poubelle? Comment peut-on vouloir la paix et se massacrer soi-même tout en massacrant tant d'animaux innocents?

Philip Sokolof, un industriel du Nébraska, aux États-unis, a, pendant de nombreuses années fait d'excellentes affaires qui l'ont rendu multimillion-

naires. Mais un jour, en 1966, un infarctus vint lui apprendre que, s'il savait gérer son argent, il ne savait pas gérer sa santé. Lorsqu'il apprit par son cardiologue que les ice-creams, hamburgers, hot dogs et autres aliments riches en protéines et en graisses qu'il avait consommés en abondance étaient à l'origine de l'obstruction des artères qui nourrissaient son muscle cardiaque, il changea son alimentation, fit baisser son niveau de cholestérol sanguin et retrouva sa vitalité et sa forme. Lorsque, en 1984, des études médicales faites à la demande du gouvernement américain confirmèrent le rôle de l'excès de cholestérol dans les maladies cardiaques, il décida d'agir. Il consacra un million de dollars de sa fortune personnelle à faire paraître des pages publicitaires portant, en caractères gras, le titre : *L'empoisonnement de l'Amérique*. Il accusa ouvertement Mac Donald en disant : « Votre hamburger a trop de graisses ». Le géant Mac Donald fut tout à fait stupéfait de cette attaque qui ressemblait véritablement à David faisant tourner sa fronde face au géant Goliath. Des sondages montrèrent que 38 % des Américains qui avaient vu les publicités de Sokolof avaient diminué leur fréquentation des restaurants de fast-food. Du coup Mac Donald et les autres marchands d'aliments du même type annoncèrent avec précipitation qu'ils avaient changé les huiles dans lesquelles ils cuisaient leurs pommes de terre frites. Ils avaient choisi des huiles insaturées et ils s'efforçaient de développer des viandes moins riches en graisses saturées. Évidemment tout le monde ne peut consacrer des millions de dollars à des campagnes publicitaires contre l'industrie alimentaire et les erreurs diététiques. Mais il est remarquable de voir qu'un homme seul a pu, par sa persévérance et son engagement personnel, faire fléchir les multinationales de l'alimentation.

Pour vous délivrer de l'habitude de manger de la viande en quantité, faites des paliers progressifs. Commencez par choisir de la volaille plutôt que des viandes rouges et mangez plus souvent du poisson. C'est un aliment beaucoup plus facile à digérer que la viande. Néanmoins, de nos jours, le poisson est hélas souvent pollué par des métaux lourds. C'est pourquoi il est préférable de n'en manger qu'occasionnellement. Mais, avec tout ce que vous avez appris sur la valeur des aliments végétaux et en gardant à l'esprit la règle du *Varié*, vous ne souffrirez nullement de réduire votre consommation de produits animaux.

Jésus a déclaré : « Il a été enseigné à vos ancêtres : "Honore ton père céleste et ta mère terrestre, et suis leurs commandements afin que tes jours soient prolongés sur la terre". Aussitôt après ce commandement, il en fut donné un deuxième : "Tu ne tueras point", car la vie a été donnée à tous par Dieu, et ce que Dieu a donné, il n'appartient pas à l'homme de le reprendre. Je vous le dis en vérité, c'est d'une mère unique que procède tout ce qui vit sur terre. Voilà pourquoi, celui qui tue, tue son frère. De cet homme criminel, la mère terrestre se détournera ; elle le privera de son sein vivifiant et ses

anges le fuiront; Satan prendra alors demeure en son corps et la chair des animaux abattus deviendra son propre tombeau. Car je vous le dis en vérité, celui qui tue, se tue lui-même, et celui qui mange la chair des animaux abattus mange le corps de la mort. Dans son sang, chaque goutte de leur sang devient poison; dans son haleine, leur haleine devient fétide; dans sa chair, leur chair devient abcès purulents; dans ses os, leurs os se pétrifient; dans ses intestins, leurs intestins se putréfient; dans ses yeux, leurs yeux s'écaillent et dans ses oreilles, leurs oreilles forment des sécrétions cireuses. Leur mort deviendra sa mort.»

N'y a-t-il pas là, 2000 ans avant notre époque, une étonnante description des maladies de civilisation modernes ?

Dans la suite de ce texte admirable (paru sous le titre *L'Évangile Essénien*, Éditions Vivez Soleil), Jésus donne à tous ceux qui souffrent, les moyens de se guérir en dépolluant leurs corps par le jeûne, une alimentation vivante et le soutien des anges de l'air, de l'eau, du soleil et de la terre. On ne peut que regretter que l'Église des premiers siècles ait supprimé, de ce qu'on appelle *La Bible*, toutes les informations qui mènent à la santé globale, à l'indépendance et à une vie épanouie. On s'aperçoit, en fait, que l'Église a parlé de spiritualité mais en supprimant tous les enseignements qui permettent de vivre spirituellement et sainement !

## Le lait, une sacrée vacherie !

Cette phrase est le titre d'un livre écrit par un médecin français, le Docteur Berre. Elle résume bien le drame du lait et des produits laitiers. Beaucoup d'occidentaux se trouvent prisonniers du piège d'une croyance qui, même si elle est répétée à la radio ou à la télévision d'une voix langoureuse par les publicités des empires Nestlé ou Danone, n'en est pas moins une sinistre tragédie.

En effet, l'utilisation du lait de vache et de ses dérivés dans l'alimentation humaine correspond à une gigantesque erreur diététique. Le lait de la vache est fait pour le veau, pas pour l'être humain. D'innombrables études scientifiques le prouvent. Le lait de vache est trop riche en graisses et en protéines et sa consommation régulière entraîne toute une série de troubles de santé, qui vont de la carie dentaire à l'ostéoporose, en passant par les rhumatismes, les maladies infectieuses et dégénératives de toutes sortes. Bien sûr, un verre de lait, un yaourt ou un morceau de fromage n'ont jamais tué personne. Mais consommer tous les jours et en grandes quantités des produits laitiers entraîne inévitablement une surcharge protéino-lipidique qui intoxique l'organisme d'une manière sournoise et destructive.

Le Docteur Jean Seignalet, du laboratoire d'immunologie de l'Hôpital Saint Eloi de Montpellier, a résumé ainsi les principaux inconvénients du lait de vache: il contient des protéines étrangères difficiles à scinder par l'être humain, des molécules géantes qui sont aisément digérées par les quatre estomacs du veau mais peu dégradables par le tube digestif humain. Il est pauvre en lactose, carencé en gynolactose et en acide gamma linoléique, produits essentiels pour la croissance du système nerveux. Il contient des hormones et médiateurs qui vont permettre au veau de grossir de plusieurs centaines de kilos en fabriquant beaucoup d'os et peu de cervelle. Ces informations sont impropres à l'homme et certainement perturbatrices pour la croissance harmonieuse d'un enfant.

Certains végétariens croient échapper aux dangers de la viande mais ils consomment en trop grande quantité des produits laitiers. Ils se retrouvent, à leur grand étonnement, avec les mêmes maladies que ceux qui mangent trop de mets de boucherie.

Avec la viande, le lait et ses dérivés sont les aliments qui entraînent le plus d'allergies. Celles-ci sont le plus souvent méconnues et il est fréquent de voir que des adultes et des enfants traités pour mille maux, à grand renfort d'antibiotiques et autres médicaments chimiques, sont tout simplement hypersensibles aux produits laitiers. Pour ma part, en près de quarante ans de pratique médicale, j'ai pu voir guérir un grand nombre de troubles de santé, qui duraient parfois depuis des années, par la simple suppression de la viande et des produits laitiers.

Avec les moyens financiers importants dont elles disposent, les industries du lait et de la viande multiplient publicités et campagnes de soi-disant information pour convaincre le public des bienfaits des produits carnés et laitiers. On persuade les personnes âgées qu'elles doivent consommer des produits laitiers pour éviter l'ostéoporose! On en fait l'aliment préféré des sportifs, on convainc les mères que leurs enfants ne pourraient pas grandir sans lait, yaourts et fromages, on vante partout les mérites de ces aliments dont la couleur blanche est associée à la pureté et à l'hygiène. La réalité est pourtant toute différente. Sur le plan de la santé publique, ce liquide blanc et ses dérivés font plus de morts que l'héroïne, la poudre blanche tirée du pavot et les autres drogues dures du même type. Le public qui se presse dans les supermarchés ne connaît pas les lois de la nutrition humaine. Il suit le conseil des marchands et il ne fait aucun rapport entre les mille et une douleurs et maladies dont il souffre et les aliments qu'il consomme. Une petite quantité de produits animaux de temps en temps est supportable, mais consommer tous les jours de la viande et des produits laitiers entraîne inévitablement des dégâts multiples dans l'organisme. Certains, disposant d'un bon capital de santé de départ, résistent plus longtemps que d'autres.

Comme le disait La Fontaine : « Ils ne mouraient pas tous, mais tous étaient frappés. »

Les études médicales contredisent le grand dogme de l'importance de consommer beaucoup de produits laitiers, riches en calcium, pour éviter l'ostéoporose. Les pays qui ne consomment pas, ou presque pas, de produits laitiers ignorent l'ostéoporose (Afrique et Asie). En revanche, plus la consommation de laitages s'élève, plus l'ostéoporose est fréquente. L'excès de protéines dû à l'excès de produits laitiers entraîne une perte de calcium qui rend les os fragiles. Quelle amère ironie ! Des millions de personnes âgées se forcent à manger des laitages pour préserver leurs os alors qu'elles les affaiblissent... Paradoxe d'une société où l'information scientifique ne passe pas dans le grand public lorsqu'elle s'oppose aux intérêts des marchands.

Ainsi le *Medical Tribune*, aux USA, en mars 1995, montrait cette relation directe entre l'ostéoporose et la consommation de laitages. Mais les journaux et revues destinés au grand public n'en parleront pas avant longtemps par peur de perdre les publicités des grands annonceurs de l'industrie laitière. Ce faux dogme du *lait bon pour les os* engendre des souffrances innombrables, ruine la vie de la majorité des personnes retraitées qui se traînent misérablement, victimes de mille maladies alors qu'elles pourraient vivre une *vieillesse jeune*, un *âge d'or* (selon l'expression québécoise pour désigner les personnes du troisième âge). De nos jours, le veau d'or (devant lequel les Juifs, du temps de Moïse, se prosternaient), c'est la vache ! Ce *culte du lait* enrichit les multinationales mais détruit la santé des populations des pays occidentaux. (Lire *V viande et Lait, des aliments dangereux pour votre santé*, Éditions Vivez Soleil).

Pour se délivrer du lait, on peut facilement préparer des laits végétaux avec des graines germées (épeautre, tournesol, quinoa, lentille, soja, etc.) mélangées à de l'eau et passées au mixer. Pour les enfants, ces laits végétaux, riches en enzymes et vitamines, sont bien meilleurs que tous les laits industriels, même ceux qui ont été soi-disant *humanisés* ou *maternisés*. Pour les personnes âgées, ils ouvrent une porte vers une nouvelle cuisine, saine, vitalisante et rajeunissante.

## Les huiles et les graisses

La docteure Catherine Kousmine, de Lausanne en Suisse, a mis en évidence les incroyables manipulations que se sont autorisés les industriels de l'alimentation. Ils commencent par presser à froid les fruits ou graines. Mais comme une proportion importante des lipides restent prisonniers du tissu cellulosique, les industriels vont les extraire avec des solvants chimiques

comme le trichloréthylène, le benzène ou l'alcool éthylique. Ensuite, pour éliminer les substances colloïdales (afin que l'huile ait une présentation parfaite) ils utilisent l'acide sulfurique ou la soude caustique, puis décolorent l'huile, la désodorisent, la recolorent avec des produits chimiques. Cette huile totalement dénaturée est devenue un produit chimique totalement impropre à la consommation de toute personne désirant conserver sa santé. Par-dessus le marché, lorsqu'on chauffe ces huiles industrielles, elles produisent toute une série de produits cancérigènes. Ainsi les frites et les fritures sont utiles pour assurer les bénéfices des chaînes de restauration rapide, mais quels dégâts pour la santé des consommateurs !

Dans ce domaine comme dans bien d'autres secteurs de l'alimentation moderne les industriels se sont donné le droit de transformer un aliment vivant, élaboré avec soin par le laboratoire de Dame Nature, en un produit dévitalisé, homogénéisé, émulsifié, clarifié, neutralisé, lessivé, centrifugé, raffiné, désodorisé, coloré, qui sera parfaitement présentable sur les rayons des supermarchés mais aussi parfaitement efficace pour rendre malades les consommateurs auxquels on vendra alors les médicaments de la pharmacie la plus proche !

N'achetez que des huiles biologiques de première pression à froid. Elles sont un peu plus chères mais elles vous feront faire des économies de frais médicaux. Évitez les fritures, préférez les cuissons à la vapeur ou à feu doux (en rajoutant éventuellement, après la cuisson, un filet d'huile fraîche sur vos plats).

Les huiles naturelles sont riches en acides gras polyinsaturés qui respectent l'équilibre de nos cellules et les nourrissent sans les polluer. Des études ont montré que les populations méditerranéennes, qui utilisent beaucoup d'huile d'olive, souffrent beaucoup moins de cancers et de maladies cardiovasculaires que les peuples des États-Unis et du nord de l'Europe qui font la cuisine avec des huiles industrielles. Toutes les graisses industrielles, margarines et beurres sont soumis aux mêmes traitements chimiques que les huiles. Il est donc préférable de les éviter. Le beurre mérite une mention spéciale. Outre sa richesse en graisses saturées et en protéines, il contient de l'acide butyrique qui rend l'intestin poreux. Les toxines et les bactéries de la flore intestinale peuvent alors passer dans le sang et créer de nombreux problèmes dans les organes du corps.

## Les farines raffinées

Le pain blanc d'aujourd'hui représente une des plus grandes escroqueries des temps modernes. Les minotiers enlèvent aux céréales les trois quarts des substances nutritives qu'elles contiennent pour engraisser des animaux d'éle-

vage et les farines bien blanches qu'ils envoient aux boulangers sont carencées en vitamines et en enzymes. De plus, la mouture, qui détruit la vitamine E, fait du gluten (cette protéine qui constitue la structure même de la pâte qui donnera naissance au pain) une substance toxique qui attaque et détruit les délicates villosités de notre intestin grêle. Les dégâts provoqués ne sont pas les mêmes chez tous les individus. Certains supportent un peu le gluten, d'autres pas du tout : ceux qui y sont allergiques souffrent d'une terrible maladie, la coeliakie, qui entraîne progressivement la destruction des parois intestinales. Cette maladie guérit très rapidement lorsqu'on supprime le gluten de l'alimentation. On mesure l'étendue du problème du raffinage, en apprenant que la vitamine E réduit de 75 % le risque de survenue d'un infarctus. Presque toutes les personnes qui mangent des farines raffinées en quantité en sont carencées.

Les farines raffinées provoquent de nombreux troubles, notamment des carences vitaminiques, car la pâte du pain, créée par le gluten sans vitamine E, encapsule les vitamines B qui sont fabriquées par les bactéries du côlon. Ironie du sort, les carences en vitamines B rendent les gens irritables, nerveux, instables... Ce qui les pousse à consommer trop d'alcool, qui lui-même aggrave la carence en vitamines B. L'image du clochard ivrogne qui boit du vin rouge en mangeant du pain blanc et du fromage est caricaturale de ce cercle vicieux où l'alcoolisme et les erreurs diététiques plongent l'individu dans une spirale infernale d'autodestruction. Plus il mange mal, plus il boit et plus il boit, plus il mange mal.

Les farines raffinées, à cause du gluten, donnent naissance à une pâte qui ralentit le transit intestinal. Au lieu de quelques heures, les aliments mettent jusqu'à une semaine pour passer à travers le tube digestif, entraînant des fermentations et des putréfactions dans le côlon qui déséquilibrent sa flore bactérienne et abîment ses parois, laissant ainsi passer dans le sang des substances qui auraient dues être évacuées. Un nutritionniste a dit que « Le pain et le sucre blancs ont tué plus de gens que Napoléon et Hitler réunis ». Cette guerre sournoise des aliments raffinés est un problème dont nombre de gens n'ont pas encore pris conscience. Ils ne réalisent pas que les aliments qu'ils avalent quotidiennement sont porteurs de mort. En faisant large place sur leur table au pain, aux pâtes et aux pâtisseries, ils creusent leur tombe avec leurs dents.

Quelles sont les céréales qui contiennent du gluten ? Il existe un moyen mnémotechnique de s'en souvenir : le mot *BASOS* le résume, soit Blé, Avoine, Seigle, Orge, Sarrasin. On leur préférera donc le riz, le maïs, le millet ou le quinoa. Les chercheurs australiens ont mis en évidence une intéressante corrélation entre l'allergie au gluten et l'arthrite rhumatoïde, cette maladie qui empoisonne la vie de millions d'occidentaux et est très rare chez les habi-

tants des pays d'Asie et d'Afrique. Il est facile pour ceux qui souffrent de cette maladie, de faire l'essai d'un ou deux mois d'alimentation vivante. Dans la plupart des cas, les améliorations sont spectaculaires.

Moudre le grain au lieu de le faire germer s'avère être l'une des erreurs les plus tragiques de l'époque moderne. Cela ne concerne pas seulement le pain, les pâtes, les pizzas et les pâtisseries mais aussi la crème Budwig, rendue populaire par la doctoresse Kousmine. Cette crème est un mélange de céréales fraîchement broyées avec du séré et de l'huile de lin. Si l'on donne une valeur nutritionnelle arbitraire de 100 à la graine, le fait de la moudre nous fait passer de 100 à 10. Alors que si l'on fait germer cette graine, on va passer de 100 à 1000 ou même 5000. La germination représente donc la technique la plus élégante pour apporter à notre organisme de la vie en puissance, du soleil concentré. Les graines germées sont pleines de vitamines, d'oligo-éléments, d'acides aminés, d'enzymes actifs et de milliers de substances biologiques que les scientifiques n'ont pas encore pu identifier.

Si la science ne connaît pas encore tous les secrets de la vie, les graines germées, elles les connaissent. Elles nous permettent d'accroître notre vitalité physique et psychique d'une manière extraordinaire. Mangez donc autant que possible des graines germées, préférez les céréales sans gluten à celles qui en contiennent et ne consommez pain, pizzas, pâtes et pâtisseries que de manière occasionnelle, quand vous sentez que votre corps est en forme, capable de les digérer et de se détoxifier rapidement. Si vous souffrez de réveils difficiles, de douleurs rhumatismales, de troubles digestifs, de maigreur, d'obésité, de diabète ou de maladies cardio-vasculaires, faites l'essai de quelques semaines sans farines raffinées. Vous vous sentirez régénéré et plein de vitalité. Vous remarquerez en plus que votre état psychique se sera grandement amélioré. Joie de vivre, enthousiasme, clarté d'esprit, tout cela vous sera à nouveau naturel. D'importantes études ont montré un lien entre la schizophrénie et une alimentation riche en gluten. Des schizophrènes graves ont été guéris par une alimentation sans farine. Lorsque le concept de *l'aliment-médicament* aura pu entrer dans le monde des hôpitaux psychiatriques où, trop souvent encore, règne seulement la diététique industrielle, lorsqu'on s'occupera également de stimuler les forces de guérison des malades par des moyens naturels, ces lieux deviendront des maisons de l'espoir, des écoles de santé.



# Les additifs alimentaires

Depuis un siècle, les industriels de l'alimentation se sont donné le droit de saupoudrer les aliments de milliers de substances chimiques, pour conserver, neutraliser, homogénéiser, émulsifier, lier, colorer, liquéfier, disperser, hydrogéner ou éclaircir les aliments, qui ne sortent pas indemnes de ces multiples manipulations ! En fait les produits délicatement élaborés par la Mère Terre avec l'aide des rayons du soleil, de la caresse du vent et des gouttes d'eau de la pluie se retrouvent soumis à une véritable torture, digne de l'inquisition, qui aboutit à la mise à mort de leurs structures biologiques.

Voici ce que vous absorbez comme produits chimiques au cours d'un repas léger :

## **Jus de fruit :**

- acide benzoïque (conservateur),
- diméthyl polysiloxane (anti-mousse).

## **Soupe :**

- hydroxyanisole butylé (anti-oxydant),
- diméthyl polysiloxane (anti-mousse),
- phosphate de sodium (émulsifiant),
- acide citrique (dispersant).

## **Sandwich à la viande et au fromage :**

- diacétate de sodium (anti-moisissures),
- mono-glycéride (émulsifiant),
- bromate de potassium (conservateur),
- phosphate d'aluminium (améliorateur du goût),
- phosphate monobasique de calcium (conditionneur),
- ascorbate (antioxydant),
- nitrate de sodium (fixateur),
- chlorure de sodium (conservateur),

- gomme arabique (épaississant),
- peroxyde d'hydrogène (bactéricide),
- acide nordihydroguaracétique (antioxydant),
- alkanate (colorant),
- violet de méthyle (colorant),
- asafoetide (parfum au goût d'oignon),
- phosphate de sodium (tampon),
- carbonate de magnésium (anti-humidité),
- propionate de calcium (conservateur),
- citrate de sodium (émulsifiant),
- alginate de sodium (stabilisant),
- acide phrolineux (parfum fumé),
- chloramine T (épaississant),
- chloramine T (déodorant).

#### **Fruit :**

- hypochlorite de calcium (germicide),
- chlorure de sodium (anti-brunissement),
- hydroxyde de sodium (conservateur),
- hydroxyde de calcium (stabilisateur),
- métasilicate de sodium (conservateur),
- acide ascorbique (antifongique),
- dioxyde de soufre (conservateur),
- rouge C (colorant).

#### **Ice-cream :**

- diéthyl glycol (antigel),
- piperonal (antiparasite),
- acétate d'éthyle (conservateur),
- aldéhyde butyrique (liant),
- acétate d'amyle (solvant),
- acétate de benzyl (solvant).

Tout cela permet de comprendre aisément de quelle façon nous affaiblisons notre corps et détruisons notre immunité. Car tous ces produits, de même que tous les médicaments chimiques, sont immunodépresseurs ! Comment voulez-vous faire porter toute la responsabilité de nos maladies

aux virus et bactéries sans considérer ce que nous ingérons, en toute inconscience? C'est ce qu'exprime le dessin ci-dessous.



Sachant que tout aliment auquel on a ajouté des produits chimiques est devenu biocidique, il est important d'en manger le moins possible si l'on veut éviter de se rendre malade. La règle du Varié nous permet d'en consommer un peu, dans la limite des capacités d'élimination de notre corps.



# Les aliments irradiés et les OGM



Dans le but d'améliorer la qualité sanitaire des aliments et d'en prolonger la conservation, une nouvelle technique est apparue il y a quelques années : l'irradiation des aliments par des substances radioactives, dont notamment le cobalt 60. Les rayons suppriment les insectes et parasites, bloquent la germination, diminuent l'activité des enzymes responsables de l'altération progressive et naturelle, et réduisent le nombre ou l'activité des microbes. Après irradiation, on peut conserver indéfiniment un aliment sur une étagère, à la température de la pièce, sans crainte de le voir se gâter.

À l'origine de cette découverte, l'Américain Green qui démontra, les propriétés stérilisantes des rayons X. En 1968, les Américains mirent en vente le premier bacon irradié.

En France, on traite par irradiation les pommes de terre, les oignons, les échalotes et l'ail. Aux USA, les pommes de terre et les céréales. En Hollande, les champignons, les oignons, les poulets, les cuisses de grenouilles, le riz, les épices, les asperges, les crevettes, les repas congelés des hospitalisés, les filets de poissons, les fraises, le pain et le seigle. En Afrique du Sud, les pommes de terre, les oignons, l'ail, les poulets, les papayes, les mangues et les fraises, les bananes séchées et les avocats. Au Japon, l'irradiation est massive. On démontre qu'elle utilise trois fois moins d'énergie que la congélation et 50 % de moins que la chaleur.

L'irradiation des aliments tue la vie en leur enlevant leur potentialité de germination. Ils sont alors absolument morts, ne représentent plus que des calories vides de toute substance vitale, d'autant plus qu'une grande partie des molécules de corps gras et de protéines, ainsi que des vitamines, subissent des mutations sous l'action des rayons gamma et sont transformées en de nouvelles matières extrêmement instables. On ne peut actuellement pas prévoir à quels corps chimiques ces nouvelles particules fantasmiques vont se lier, ni à quel point ces nouvelles combinaisons peuvent jouer un rôle dans la genèse du cancer ou d'autres maladies graves. On peut aussi se demander si ces molécules dénaturées ne risquent pas d'entraîner une baisse de l'immu-

nité générale de l'organisme en lui imposant une surcharge de ses mécanismes de défense et de détoxication.

N'oublions pas que le D.D.T. était considéré comme inoffensif lorsqu'il fut lancé sur le marché. Il ne devait détruire que les insectes nuisibles et les experts répétèrent à l'envi qu'il était sans danger pour les autres animaux et pour l'homme. On l'utilisa donc abondamment sur toute la planète... Et aujourd'hui on en trouve dans le corps de toutes les créatures vivantes, nouveau-nés compris et on sait que sa toxicité est grande.

Pour les OGM, il est évident pour tous ceux qui observent le phénomène sans être influencés par les multinationales que nous jouons avec le feu et allons au-devant de catastrophes écologiques inédites. On ne peut pas manipuler le vivant sans vergogne au nom d'une science qui a perdu tout respect de la vie !



Lorsqu'un aliment franchit la première étape de sélection par la vision, le toucher, l'odorat et le goût, il déclenche la sécrétion des sucs digestifs appropriés à tous les niveaux du tractus intestinal.

À la deuxième étape, il est prédigéré dans la bouche par l'insalivation et la mastication, qui réduisent les aliments en bouillie. Une hygiène dentaire parfaite (rinçage de la bouche et brossage des dents après les repas, massage quotidien des gencives, utilisation du fil dentaire) préserve la santé des dents, ce qui est important pour une bonne mastication (ces mesures sont devenues nécessaires dans les pays occidentaux en raison de l'alimentation dénaturée : le brossage naturel des dents et des gencives par la mastication de végétaux crus et de céréales complètes nous fait défaut depuis plusieurs générations). Il est indispensable de mâcher longuement les aliments pour les broyer finement et les ensaliver abondamment. Un grand nombre de problèmes digestifs sont liés à une mastication insuffisante et disparaissent si l'on suit le conseil de Gandhi : « N'avalez les aliments solides que suffisamment mâchés pour être devenus liquides ». Selon les traditions anciennes de l'Inde, une grande partie de l'énergie vitale (*prana*) des aliments est absorbée au niveau de la bouche pendant la mastication.

La troisième étape est le début de la digestion : les aliments avalés descendent à travers l'œsophage jusque dans l'estomac où ils sont, grâce à l'acide chlorhydrique, aux enzymes des glandes stomacales et aux mouvements péristaltiques, démontés en *pièces détachées*. Boire beaucoup en mangeant perturbe ce processus en diluant les sécrétions digestives.

La quatrième étape, celle de la digestion et de l'assimilation, a lieu dans le duodénum et l'intestin grêle où les aliments continuent à être cassés en molécules simples par les sucs digestifs, les enzymes pancréatiques et la bile (élaborée par le foie et stockée dans la vésicule biliaire). Puis ces molécules sont absorbées par les cellules de la paroi intestinale et passent dans la lymphe et dans le sang pour parvenir aux cellules du corps.

La cinquième étape est la formation des selles. Elle a lieu dans le gros intestin où l'eau est réabsorbée ainsi que les vitamines synthétisées par la

flore intestinale. Cette dernière joue un rôle capital dans le système de défense du corps. Les antibiotiques et les substances biocidiques la détruisent.

La sixième étape est l'évacuation des selles à travers le rectum et l'anus. La défécation se produit normalement une à trois fois par jour. La constipation (selles dures et peu fréquentes) est source de nombreux troubles. Elle est le plus souvent due à une alimentation trop raffinée et se corrige dès que l'on mange davantage d'aliments naturels.

En cas de gaz ou de ballonnements (symptômes de fermentations ou de putréfactions anormales), il est utile, en plus des modifications alimentaires, d'avoir recours aux lavements intestinaux qui nettoient le côlon et stimulent la musculature du gros intestin. Cette technique, de même que les irrigations colôniques pratiquées par des thérapeutes spécialisés (hydrothérapeutes) est d'une grande efficacité pour aider l'intestin à se dépolluer à se guérir.

Apprendre à comprendre comment fonctionne notre corps et à bien le traiter devrait faire partie de l'éducation des enfants. Imaginez une société où chacun a reçu un enseignement de base sur l'anatomie, la physiologie et les lois fondamentales de la santé... En étant capable d'écouter son propre médecin intérieur chaque adolescent et adulte sait rester en bonne forme et gérer son capital santé. Ce n'est pas de l'utopie, de telles sociétés existent. Je suis allé les rencontrer et ai pu vérifier de mes yeux que des groupes sociaux, sur la planète Terre, vivent sans maladies d'aucune sorte. Dans ces sociétés, les gens meurent, à un âge avancé, non pas parce que leur corps est malade et usé, mais parce qu'ils choisissent, consciemment, de le quitter pour retourner vers les mondes de lumière où résident nos corps spirituels (Lire *L'Univers des Chamanes*, Testez Éditions, Outils du Bien-Être).

Beaucoup de gens mangent alors qu'il sont sous stress, énervés, irrités, en colère, tristes, déprimés ou malheureux. Dans ces conditions les meilleurs aliments peuvent se transformer en poison dans leur corps! Il est donc précieux d'apprendre à extérioriser ses émotions avant de se mettre à table, en prenant un instant pour s'étirer, crier, pleurer, gesticuler, chanter, crier, rire ou danser! Isolez-vous pour ne pas affoler vos proches puis laissez votre corps se débarrasser de toutes les émotions accumulées. Pour vous aider à mettre en route ce processus, vous pouvez apprendre à faire le fou, cet exercice qui élimine toutes les peurs, les colères, les frustrations et les chagrins en quelques dizaines de secondes! Cette *remise en ordre spontanée*, nous l'avons apprise de nos professeurs de décharge émotionnelle: les petits enfants. Que font-ils, ces enfants, quand quelque chose ne va pas? Ils *piquent une crise*. Avec une intensité maximale, ils crient, ils hurlent, ils pleurent, ils trépigrent, ils se roulent par terre, ils mettent *toute la gomme* pour

exprimer leurs émotions et purger les tensions de leur corps. Quelques instants plus tard, ils sont parfaitement calmés, pleins d'énergie et de vitalité pour aller reprendre leurs jeux ! Il s'agit de réapprendre l'intensité maximale avec un contrôle suffisant pour ne pas se faire mal par des gestes inappropriés ou forcer sa voix par des cris trop perçants. Inutile de dire que ces moments de *folie contrôlée* sont à exécuter hors de la vue de vos proches... Pour faciliter le déclenchement de ces quelques secondes de défolement, secouez vos mains en tous sens, avec les doigts souples, tirez la langue, faites des grimaces, les plus épouvantables possible, bougez la tête de gauche à droite, oubliez vos stéréotypes puis laissez sortir toutes vos tensions physiques et psychiques.

Pour vous aider à aller dans l'intensité maximale, vous pouvez imaginer que vous êtes attaqué par vingt-cinq brigands ou douze tigres furieux et que vous mobilisez toute votre rage de vivre pour vous sortir d'affaire, avec des gestes rapides et des sons à plein volume. Si vous avez des voisins proches, vous pouvez *crier sans le son*, c'est-à-dire expirer comme si vous poussiez des cris, mais sans faire de bruit. Vous pouvez alors prendre un instant pour vous relier à toutes les forces d'amour et de paix de l'Univers, et vous serez prêt à commencer votre repas dans la détente et le plaisir. Dans le passé, on prenait souvent un moment, avant de manger, pour rendre grâce et chanter. Quelle saine habitude pour éviter que les repas familiaux ne soient des champs de bataille de conflits émotionnels !

Sathya Saï Baba, aux Indes, a affirmé : « Une personne malade mange trois fois par jour, une personne saine deux fois et un yogi une fois seulement » En Occident, l'habitude d'un copieux petit-déjeuner est un non-sens diététique. En effet, le corps élimine ses toxines entre 5 h et 10 heures du matin. Si l'on est intoxiqué, on se sent lourd au réveil car le corps est en plein travail d'auto-nettoyage. Boire alors un café ou manger un petit-déjeuner coupe l'élimination. On se sent immédiatement mieux, mais on a bloqué les fonctions d'épuration du corps. Il vaut mieux boire de l'eau (chaude ou froide) au réveil ou manger un fruit. Et ne manger de vrais repas qu'à midi et le soir. Pour ceux qui veulent ouvrir leurs capacités spirituelles ou rétablir leur santé, un seul repas par jour (à midi de préférence) est idéal.

Dans les pays où les gens ont une vie physique intense, le petit-déjeuner n'existe en général pas. Inversement, dans les pays où la sédentarité et l'obésité font des ravages, le petit-déjeuner est un repas complet avec omelettes, saucisses, fromage, crêpes, tartines, flocons d'avoine, céréales au lait... Le spectacle du petit-déjeuner, dans les grands hôtels est hallucinant : on y voit des gens surnourris, intoxiqués, lourds et souffrants, se mettre à table sans appétit mais pressés de supprimer tous les symptômes dont ils souffrent au réveil en mangeant copieusement et un buvant force café et thé ! Quelques

heures plus tard ils vont manger à nouveau... et, le soir, ils vont avaler un copieux dîner. Ainsi ils passent plusieurs heures par jour à table à manger 5 à 10 fois plus d'aliments que leur corps n'en a besoin !

# Les combinaisons alimentaires

L'idéal serait de ne pas mélanger du tout les aliments, car il est plus difficile de sentir si un aliment nous convient lorsqu'il est assaisonné et mélangé avec un autre. Manger chaque aliment séparément, guidé par son instinct, n'est pas enseigné par les habitudes sociales mais chacun peut apprendre à ressentir, par des expériences personnelles, ce qui lui convient. La sécrétion des sucs gastriques, pancréatiques, biliaires et intestinaux varie selon les aliments ingérés, et certains mélanges sont plus difficiles à digérer que d'autres. Il est donc utile de connaître les grandes lois des combinaisons alimentaires :

## Incompatibles :

- fruits + légumes (sauf la pomme qui peut se combiner aux légumes),
- fruits + sucre,
- céréales + produits laitiers,
- céréales + viande,
- viande + produits laitiers,
- œufs + produits laitiers et viande.

## Peu compatibles :

- fruits doux + fruits acides,
- graisses et huiles + viande,
- céréales et légumineuses germées + produits laitiers,
- légumineuses germées + fruits,
- céréales + sucres.

## Compatibles :

- fruits + graines germées,
- fruits entre eux,
- céréales + légumes,
- céréales + fruits,
- viande + légumes,
- produits laitiers + légumes.

## À manger seuls :

- melons et pastèques.

On voit que l'alimentation occidentale actuelle accumule toutes les erreurs ! (par exemple : pain + beurre + confiture ; fruits + sucre ; céréales + laitages ; viande + crème ou beurre ; viande + œufs, etc.).

Nombre de troubles digestifs (gaz, constipation, diarrhée, douleurs coliques aiguës et chroniques) et excès de poids disparaissent comme par enchantement si l'on respecte ces grands principes. On évitera de manger des fruits à la fin des repas, moment où ils se digèrent mal et diluent les sucres gastriques destinés à d'autres aliments. On les mangera plutôt en dehors des repas.

Quant aux légumes crus, on les prendra de préférence au début des repas. Beaucoup de gens croient ne pas supporter les crudités parce qu'ils les mangent au milieu du repas ou les mélangent à des aliments incompatibles.

Les graines germées se mélangent très facilement à presque tous les autres aliments. En raison de leur richesse en enzymes, elles facilitent la digestion en toutes circonstances. Elles sont, pour l'adulte, l'équivalent du lait maternel pour le nouveau-né : l'aliment le plus utile pour apporter santé et vitalité.

Respecter les principes des combinaisons alimentaires permet déjà une précieuse rééquilibration nutritionnelle. Une image permet de mieux saisir l'importance de ces combinaisons : si vous mettez, dans votre machine à laver, les vêtements en soie ou en cachemire avec les jeans et les chaussettes, vous ferez des catastrophes ! Notre tube digestif est sensible et a besoin de respect. Néanmoins ces principes ne tiennent pas compte des dangers des graisses, protéines animales et autres problèmes décrits dans ce livre. Ils ne sont donc qu'une étape vers une alimentation de santé qui assure la régénération du corps.

# L'instinct alimentaire



Par des expériences successives, nous découvrons peu à peu les festins que la nature nous réserve par le jeu subtil des énergies de l'air, de l'eau, du soleil et de la terre. Une nourriture naturelle détoxique notre organisme et réveille notre instinct alimentaire. Notre corps sait ce dont il a besoin et nous le signale d'une façon très précise. Nos cinq sens (ouïe, vue, odorat, goût, toucher) nous informent des besoins de notre organisme par des sensations agréables qui nous attirent vers tel ou tel aliment. Ces sensations, qui nous disent à voix basse ce qui nous convient, sont à distinguer des envies psychiques qui nous appellent à grand bruit vers des aliments destinés non à équilibrer notre corps, mais à alimenter nos obsessions !

L'instinct fonctionne beaucoup plus facilement avec des aliments vivants, non dénaturés. Les réponses instinctives sont alors nettes : lorsqu'un aliment ne nous convient pas, nos sens nous le signalent par une sensation neutre ou désagréable. Lorsqu'il correspond aux besoins de notre corps, son odeur et son goût sont très attractifs, nous incitant ainsi à le manger. Dès que nos besoins sont satisfaits, l'odeur et le goût agréables cessent pour faire place à des sensations neutres ou désagréables (goût fade, acide, piquant, râpeux, amer, astringent, etc.). Si nous voulons rester insensibles à ces signaux, nous devons utiliser des anesthésiants du goût et de l'odorat (sucre et sel raffinés, alcool, café, cigarette, substances chimiques) pour pouvoir continuer à manger des aliments qui ne nous conviennent plus.

Faites l'expérience avec un fruit ! Tant qu'il vous convient, son goût est délicieux. Soudain celui-ci change, et vous n'en avez plus envie. Rajoutez alors sucre et crème... Vous pourrez continuer à en manger ! Nos habitudes éducatives nous ont appris à ne plus tenir compte de notre instinct alimentaire. Les manipulations industrielles des aliments, la cuisson, les mélanges, les épices, le fait d'avaler sans mâcher, de parler en mangeant et de subir bruit et agitation pendant les repas, tout cela nous a rendu sourds à nos besoins physiologiques.

En réapprenant à manger, et en redécouvrant les aliments vivants, nous pouvons retrouver ce merveilleux guide de santé qu'est l'instinct alimentaire.

Jeûner un jour par semaine, en ne prenant que des liquides, ou suivre une diète de détoxification nettoie l'organisme des toxines accumulées et favorise le réveil des mécanismes instinctifs. Lorsque notre corps est en équilibre, les signaux instinctifs sont faciles à percevoir et nous sommes guidés vers une alimentation où chaque bouchée est une fête.

Il peut être utile, pour s'initier à la dynamique de l'instinct, d'aller suivre un cours dans un centre d'instinctothérapie. Cette méthode a enthousiasmé des milliers de personnes qui ont, en réveillant leur attention à l'instinct, observé une remarquable dépollution de leur organisme et une augmentation progressive de leur vitalité.

Depuis la nuit des temps, le jeûne a été l'une des thérapeutiques les plus utilisées sur tous les continents et l'une des plus vénérées en raison de sa prodigieuse efficacité. On l'a parfois appelé une *chirurgie sans bistouri* car il permet fréquemment au corps de se délivrer lui-même de tumeurs bénignes ou malignes, de calculs vésiculaires ou rénaux, de dépôts de sels dans les articulations ou de cholestérol sur les parois artérielles, etc. En fait il n'y a pas une seule maladie qui ne puisse être améliorée ou guérie par le jeûne.

À l'origine de toute maladie, il y a une intoxication du corps qui n'a pas pu évacuer ces substances indésirables qu'on appelle les toxines. Lorsqu'une personne n'écoute pas la voix intérieure qui vient de son âme, attache de l'importance aux croyances limitées de son milieu éducatif, croyances génératrices de peurs, de colères, de frustrations, de jalousies et de jugements variés, elle soumet en permanence son corps physique à un véritable bombardement d'éléments négatifs, bombardement qu'on peut baptiser *stress*. Cet état de tension permanente entraîne un blocage des fonctions d'élimination du corps. Celui-ci voit alors stagner dans ses cellules et dans ses espaces intercellulaires des substances indésirables. Si l'on ajoute à cela la boulimie généralisée qui affecte les occidentaux et l'abus de produits chimiques de toutes sortes, on comprend qu'à l'origine de la plupart des maladies modernes il y a la toxémie ou intoxication de l'organisme.

La science moderne est venue confirmer l'intérêt du jeûne car de nombreuses recherches ont montré que le corps est doté de fantastiques moyens d'auto-régénération. Le système immunitaire représente une équipe de médecins, de chirurgiens et de pharmaciens intérieurs de génie qui œuvrent en permanence pour maintenir l'équilibre de la santé. Bien sûr, si l'individu vit trop en désaccord avec les lois naturelles, les mécanismes d'auto-guérison du corps peuvent être paralysés. La maladie va alors apparaître. Lorsqu'elle est présente, il est logique de chercher à supprimer toute cause d'intoxication en jeûnant, pour laisser le corps faire son ménage en toute tranquillité.

On mesure mal les efforts hallucinants que l'organisme doit accomplir pour affronter, trois fois par jour ou même plus, des aliments riches en graisses, en protéines, en sucres raffinés, en sel et en additifs chimiques de toutes sortes ! Pour arriver à digérer cette avalanche de mets lourds, absorbés en trop grande quantité, le corps doit mobiliser ses précieux globules blancs et fournir des enzymes, vitamines et substances biologiques de toutes sortes qui vont lui faire défaut pour assurer l'élimination des toxines accumulées. Si la femme de ménage passe son temps à faire la cuisine, elle n'a plus le temps de faire le ménage ! Jeûner apparaît donc comme un moyen remarquable pour permettre au corps, libéré d'un harassant travail digestif, de consacrer toutes ses forces à la dépollution globale des organes et des espaces intercellulaires.

En outre, le jeûne permet un changement des habitudes. Il donne du recul par rapport à sa vie quotidienne et permet d'apprendre à se nourrir autrement qu'avec des aliments. Jeûner n'est pas ne rien manger, c'est manger autre chose que des aliments ! Que peut-on manger d'autre ? On peut manger de l'air, de l'eau, de belles images, des idées nourrissantes, des couleurs merveilleuses, des musiques somptueuses, bref, se tourner vers d'autres formes d'énergie que celles des aliments solides. N'oublions pas que les aliments ne sont que de la lumière stockée. Les végétaux captent la lumière solaire et la transforment en molécules qui, dans notre organisme, redonnent l'énergie solaire qu'elles ont accumulée dans leurs structures physico-chimiques. En supprimant l'intermédiaire du végétal, on peut apprendre à se nourrir directement avec les vibrations solaires et les énergies cosmiques.

Pour obtenir les meilleurs effets d'un jeûne il faut apprendre à le pratiquer avec sagesse et sensibilité. Il est important de prévoir des paliers de préparation avant le jeûne et des paliers de réalimentation après le jeûne. En fait, la plupart des occidentaux sont de véritables toxicomanes de la nourriture. S'ils commencent à jeûner sans préparation, ils se sentent mal car leur corps ne reçoit plus les stimulations répétées des aliments habituels. C'est même un baromètre très précis de l'état de santé d'une personne. Celle qui peut jeûner un jour ou deux sans présenter de symptômes de déséquilibre est en parfaite santé. Inversement, plus quelqu'un est intoxiqué moins il peut sauter un repas ou deux sans souffrir.

Les paliers seront approximativement de la durée du jeûne à proprement parler. Précisons que nous utiliserons le mot jeûne comme étant la période pendant laquelle on s'abstient de toute nourriture solide pour ne boire que de l'eau, des tisanes ou des jus de fruits ou de légumes. Ainsi, pour un jeûne d'un jour, on fera un jour de palier de préparation, un jour de jeûne, puis un jour de réalimentation. Pour un jeûne de deux jours, deux jours de prépara-

tion, deux jours de réalimentation et ainsi de suite. Par la suite, avec plus d'entraînement, on ne fixera plus un schéma fixé d'avance mais on se laissera guider par son instinct. Le temps de préparation, s'il n'est que d'un jour, sera consacré à ne manger que des fruits. S'il est de plusieurs jours, on pourra faire d'abord une suppression de tous les aliments d'origine animale et des aliments à base de farine (pain, pâtes et pâtisseries) pendant un jour ou deux, puis on supprimera tous les aliments cuits et on arrivera enfin aux fruits et légumes crus ainsi qu'aux graines germées.

Si la préparation a été bonne, l'entrée dans le jeûne doit se faire sans douleurs ni troubles d'aucune sorte. Au cas où de la fatigue ou des symptômes apparaissent, cela signifie simplement que le temps de préparation n'a pas été d'une durée suffisante. On reprendra alors un jour ou deux de fruits ou de graines germées en diminuant les quantités afin de faciliter le passage au jeûne complet. Il s'agit de laisser au corps le temps de s'adapter à une nouvelle situation métabolique. En effet, pendant le jeûne, le corps ne reçoit plus son énergie des aliments absorbés, il doit la puiser dans ses réserves et la mise en route de ces processus demande un peu de temps. Pendant le jeûne, on ne consomme que de l'eau (la meilleure est l'eau du robinet filtrée par osmose inverse). À défaut, choisir une eau faiblement minéralisée (Volvic, Mont Roucoux, Spa Reine), des jus de fruits ou de légumes pressés minute ou encore *amaroli*, c'est-à-dire sa propre urine. Utiliser l'urine comme boisson de jeûne est l'un des secrets de régénération les plus anciens de l'humanité. Presqu'aucune maladie ne résiste à un jeûne pratiqué avec de l'eau et de l'urine pendant le temps nécessaire à la guérison. Faut-il boire un, deux ou trois verres d'urine par jour, ou même toute l'urine émise ? Il n'y a pas de règle rigide à suivre. Il s'agit de se confier à ce que l'on sent, au médecin intérieur qui nous guide vers le bien-être.

Si la personne n'a pas pris le temps de bien se préparer au jeûne, des moments de fatigue intense peuvent survenir. Ils sont liés à la baisse du sucre dans le sang (hypoglycémie). Si cela se produit, on peut soit recommencer un jour de fruits avant de reprendre le jeûne, soit simplement sucer un ou deux abricots secs ou demi-cuillère à café de miel pour apporter à l'organisme un minimum de sucres naturels pour se rééquilibrer. Ces minimes apports de sucre sont utiles pour éviter des hypoglycémies qui peuvent être éprouvantes.

Pendant le jeûne, on collaborera aux efforts de détoxification du corps par une intensification des phénomènes d'élimination. On apprendra à utiliser les lavements intestinaux, à se frotter la peau avec un gant de crin ou une brosse en fibres naturelles, à respirer profondément (par des exercices respiratoires, une bonne marche ou la pratique d'un sport), à visualiser des images qui parlent à l'inconscient et l'incitent à se dépolluer (rivières, cascades, feu qui crépite). Pendant le jeûne on choisira également des activités

*nourrissantes* : écouter de la bonne musique, chanter, dessiner, peindre, faire du modelage, écrire des poèmes, jouer à des jeux d'enfants... Le jeûne est idéal pour apprendre à vivre dans l'amusement, le plaisir et l'art. Et comme il permet d'avoir besoin de moins d'heures de sommeil, on dispose soudain de beaucoup de temps pour soi !

Pendant le jeûne, il est passionnant d'utiliser tous les moyens naturels de stimulation et de régénération du corps : yoga, cinq rites des lamas tibétains, do-in, chi-cong auto-massages, acupressure, phosphénisme, thérapie par le rire, chants et danses, stretching... pour n'en citer que quelques-uns ! Il est facile, en utilisant ces techniques, d'éviter les moments de fatigue ou de faiblesse qui, parfois, peuvent être la conséquence des mécanismes d'élimination. Si l'on pratique amaroli pendant le jeûne, on fournit au corps beaucoup d'énergie vitale (car les forces électromagnétiques du sang sont contenues dans l'urine) et cela facilite grandement la pratique d'un jeûne agréable et facile à gérer. On peut aussi recourir à quelques jus de fruits ou de légumes.

Normalement, la faim cesse totalement après deux à trois jours de jeûne. Une fois qu'elle a disparu, le jeûne devient très agréable et, même si l'on respire de bonnes odeurs de cuisine, on découvre avec étonnement que cela ne nous tente plus ! Pendant le jeûne, le corps se met dans une position métabolique particulière (une acidose sanguine qui correspond à l'évacuation hors des cellules des acides stockés) qui permet de se sentir bien, sans aucun stimulant alimentaire.

C'est souvent avec émerveillement que l'on découvre, la première fois, cette disparition de la faim et ce bien-être étonnant. Cela donne l'impression d'être soudain léger, plein de vitalité, libéré de tous les tabous et dogmes concernant l'alimentation. En jeûnant, on entre dans un nouveau monde, une nouvelle conscience.

Une étonnante augmentation des fonctions sensibles se fait jour : pendant le jeûne on voit mieux, les couleurs prennent une intensité nouvelle, on entend mieux, le toucher devient beaucoup plus sensible et fin, le goût et l'odorat se développent eux aussi avec une grande acuité. Toutes les fonctions cérébrales sont accrues et la pensée devient fluide, rapide et légère. Il faut remarquer que, de tous temps, le jeûne a été utilisé comme moyen d'ouvrir sa conscience spirituelle et de pouvoir communiquer avec son âme, son ange gardien et ses guides spirituels.

L'idéal est de ne pas fixer d'avance la durée du jeûne mais de sentir à quel moment il faudra reprendre l'alimentation. Si l'on peut attendre le retour de la faim physiologique, c'est parfait. Cette faim naturelle revient spontanément lorsque le corps est bien dépollué, après trois, cinq, sept, quinze, vingt

ou même parfois quarante jours ! En général, lorsqu'elle revient, la langue est à nouveau rose (elle est souvent chargée d'un épais enduit blanchâtre les premiers jours du jeûne) et la personne se sent dynamique, pleine d'énergie et de créativité.

La reprise alimentaire se fera en douceur, en commençant par des fruits et en faisant des paliers progressifs. Il n'est pas rare que, pendant la phase de réalimentation, des accès de boulimie apparaissent, qui donnent envie de dévorer n'importe quoi. Il est bien sûr malsain de se laisser aller à trop manger et il est précieux de connaître la technique qui permet de résoudre ce problème. Il s'agit de *mâcher sans avaler*. Cela consiste à mettre en bouche les aliments dont on a envie, les mâcher soigneusement et, lorsqu'ils sont devenus tout à fait liquides, de les recracher dans un gobelet. De cette manière on peut faire une véritable rééducation du goût et de la mastication et guérir la boulimie.

Si des jeûnes de quelques jours sont en général suffisants pour se remettre en forme, en cas de maladie grave par contre, il peut être nécessaire de jeûner deux, trois, voire quatre semaines.

Pendant le jeûne, il est utile de pratiquer tous les jours ou tous les deux jours des lavements intestinaux afin que rien ne stagne dans le gros intestin et que l'eau du lavement puisse pratiquer une stimulation réflexe des parois intestinales. Les lavements permettent de jeûner facilement et agréablement. On peut aussi pratiquer des irrigations coloniques chez un thérapeute spécialisé. Jeûner dans un milieu naturel, entouré de forêts, de montagnes ou près des vagues de la mer est évidemment idéal. La sensibilité est grande pendant le jeûne et il est parfois difficile de supporter le bruit des voitures, l'odeur d'essence et le chaos citadin. Mais il ne faut pas avoir de règles rigides et il vaut mieux jeûner en ville que pas du tout ! Si l'on est dans un immeuble, on se reliera à la nature par la visualisation et le rêve éveillé dirigé. On remplacera les cascades par des douches, les bains d'eau thermale par des bains chauds, la marche en montagne par des exercices respiratoires et l'eau des sources par *amaroli* ! (Lire *Le Jeûne holistique*, Éditions Vivez Soleil).

En Russie, le jeûne a connu une grande popularité depuis les travaux de Pavlov en 1920. Après la catastrophe de Tchernobyl, l'académicien A.I. Vorobyev préconisa l'application du jeûne thérapeutique aux personnes irradiées et des résultats exceptionnels furent obtenus dans ces cas ou ni les antibiotiques ni les greffes de moelle n'avaient d'effet. Pour la première fois au monde la pratique du jeûne s'est avérée capable de triompher de maux que ni les thérapeutiques américaines ni japonaises les plus modernes ne parvenaient à guérir. Le docteur Shumilov, spécialiste des irradiations chroniques par des petites doses de radioactivité, conseille à tous les habitants de la

planète la pratique de jeûnes préventifs et d'une alimentation végétalienne puisque, depuis la deuxième guerre mondiale, « plus de six cents tonnes de plutonium sont réparties un peu partout dans le monde et que douze ans d'essais nucléaires dans l'atmosphère ont produit une irradiation équivalente à 98 accidents de type Tchernobyl. »

# Mâcher sans avaler



J'ai fait de longs jeûnes, à plusieurs reprises. Lors de la phase de réalimentation, j'ai fréquemment rencontré un problème délicat. Jeûner est facile mais bien recommencer à manger l'est moins. Souvent une boulimie difficile à contrôler s'installe et l'on se nourrit trop vite avec des quantités d'aliments trop grandes.

Et puis un jour, *eurêka!*, la solution à ce problème m'est apparue. Je me suis soudain senti comme Christophe Colomb découvrant l'Amérique! J'avais non seulement trouvé comment réussir la réalimentation après un jeûne, mais aussi comment guérir cette maladie funeste qui s'appelle boulimie!

Je pensais: «Comment faire? Si je ne mange pas, si je me refuse les aliments qui me tentent, je crée des frustrations psychologiques, frustrations qui engendrent la boulimie. Par contre, si je cède sans frein à toutes mes envies, je surcharge mon organisme, me sens intoxiqué et coupable d'avoir mal mangé». Bien sûr, si mon instinct fonctionnait de façon infaillible et n'était pas perturbé, je serais guidé vers les aliments utiles à mon corps, comme les animaux sauvages le sont. Mais des années d'éducation avec des aliments bons au goût, mais nocifs pour la santé, ont entraîné chez moi, comme chez la plupart de mes contemporains, certaines difficultés à écouter l'instinct et une tendance très nette à la boulimie.

Je formulais ainsi le principe qui délivre à tout jamais de la boulimie: «Ne dis jamais non! Mange tout ce que tu veux... mets dans ta bouche autant d'éclairs au chocolat que tu en as envie; mâche-les soigneusement, déguste-les, apprécie les subtilités de leur goût... puis recrache! Rappelle-toi que tu n'as aucune papille gustative dans l'estomac et que, par conséquent, tous les plaisirs du goût se trouvent dans la bouche seulement. Ce que tu avales et qui correspond à tes envies boulimiques et non aux besoins de ton corps ne fait que surcharger ton tube digestif et entraîner chez toi des sentiments de culpabilité aussi bien que des symptômes désagréables. MÂCHER SANS AVALER, voilà le secret! En faisant cela, tu ne te frustreras jamais, tu pourras satisfaire tous tes caprices, toutes tes boulimies, sentir le goût de tous les

aliments, même ceux qui sont nocifs pour ta santé. Tu resteras léger, ton corps n'aura pas à subir des agressions alimentaires répétées. Ton capital santé se développera, car tu n'avaleras plus d'aliments inutiles pour ton corps, et ton instinct te guidera toujours mieux vers ce qui te convient. »

Peut-être allez-vous me rétorquer : « Oui, mais si je n'ave pas, ne vais-je pas absorber, avec la salive, des substances mauvaises pour moi ? » Rassurez-vous, le risque est insignifiant car la quantité de substances absorbées au niveau de la bouche est très faible. De toute façon, il vaut de loin mieux faire cela que d'avaler des aliments dont le corps n'a pas besoin. De plus, mâcher procure une intense relaxation. Les masséters (muscles des mâchoires) sont parmi les muscles les plus puissants du corps. La longue mastication d'un morceau de pain, d'une carotte ou d'un autre aliment dur fait travailler ces muscles et provoque une détente de l'organisme tout entier. Il y a des millénaires déjà, les grands sages de l'Inde ont découvert que les aliments contiennent non seulement des éléments nutritifs, qui sont absorbés au niveau de l'intestin grêle, mais aussi du *prana*, ou énergie vitale, dont une grande partie est absorbée au niveau de la bouche déjà au cours de la mastication. D'où l'importance d'une mastication prolongée.

Mâcher sans avaler... un truc si simple, si étonnant et si efficace pour résoudre les problèmes de boulimie qui affectent tant de gens ! Une recette qui permet de dire « Oui à tout », qui évite toutes les frustrations, une méthode gratuite, sans aucune contre-indication, facile à pratiquer et délicateuse au palais (étant donné que vous devez être attentif à ne pas avaler, vous êtes obligé de bien sentir le goût de chaque bouchée !).

L'occasion se présenta pour moi de tester cette étrange méthode. Je partais justement pour un séjour de quatre semaines aux États-Unis, pays dans lequel la nourriture industrielle m'avait posé problème lors de mes voyages précédents. En effet, après quelques jours de plats surgelés réchauffés, de légumes et de fruits gorgés d'engrais chimiques et d'aliments industriels truffés d'additifs, de conservateurs et de colorants, je tombais malade, mon corps réagissant violemment lorsque je me nourrissais d'une nourriture vraiment déséquilibrée. Je décidai alors de mâcher mes aliments pendant tout mon séjour sans rien avaler.

Et ainsi, pendant 28 jours, je mâchais, mâchais encore, mais n'avalais point ! Soit je m'isolais avec mon assiette loin des regards et crachais dans un gobelet en carton les aliments que j'avais mâchés, soit je mettais discrètement dans une cuillère chaque bouchée une fois insalivée et transformée en bouillie, puis déposais délicatement ce liquide dans un sac plastique posé sur mes genoux. Chose étonnante, j'ai découvert que si l'on fait cela dans un restaurant, presque personne ne s'en aperçoit, à part bien sûr ceux qui

partagent votre table. En effet, les gens attablés à quelques mètres de distance ne peuvent tout simplement pas imaginer que vous êtes en train de recracher vos aliments. Ils ne le voient donc tout simplement pas, car chacun filtre la réalité selon ses systèmes de croyances. Seuls les enfants de moins de sept ans voient encore le monde tel qu'il est vraiment !

Ainsi, pendant tout mon voyage, je bénéficiais d'une vitalité exceptionnelle, mon corps était souple et fort, mon intellect rapide et clair. Je me sentais bien du matin jusqu'au soir, calme et serein, avec une énergie qui coulait comme un fleuve, sans à-coups. Mon besoin de sommeil diminuait de moitié : au lieu de six heures, il me suffisait de dormir trois heures pour me réveiller parfaitement reposé. Je découvrais le plaisir d'un bien-être sans effort, sans frustration. Je goûtais de tout, m'émerveillais des saveurs multiples, tout en restant léger, frais et dispos.

Mâcher sans avaler permet d'entrer dans un monde où tout est permis, toutes les lubies sont acceptées. Vous avez envie de gâteaux ? Achetez-en autant que vous voulez, dégustez-les un à un, en les mâchant soigneusement, et recrachez dans un gobelet ou un verre ce qui correspond à vos envies boulimiques et non aux besoins de votre corps. Vous donnerez ce que vous avez insalivé aux petits oiseaux du parc voisin ou à un tas de compost. Votre estomac, quant à lui, appréciera de ne pas devoir subir vos folies et vos lubies !

Vous êtes énervé, irrité ou fatigué ? Mâchez donc vingt carottes ou dix tranches de pain dur ! Après quelques minutes d'effort de mastication, vous ferez l'expérience d'une profonde détente. Après ce jogging des masséters, vous vous sentirez aussi bien qu'après une longue marche en forêt. Quand vous mangerez au restaurant ou chez des amis, vous ne vous culpabiliserez plus puisque vous saurez, une fois rentré chez vous, vous rééquilibrer par quelques repas en solitaire, seul avec vous-même, attentif à ce qui se passe dans votre bouche. Très rapidement ces *travaux pratiques* de mastication rééduqueront votre fonctionnement digestif. La boulimie disparaîtra, les vrais besoins de votre corps s'exprimeront par l'instinct alimentaire qui vous guidera vers ce qui est utile à votre corps.



# Les graines germées



Il y a quelques années, j'ai rencontré un Ethiopien qui était alors l'un des meilleurs coureurs de marathon du monde. Il avait découvert empiriquement qu'en ne mangeant que des céréales germées pendant les trois semaines précédant une compétition, il pouvait courir d'une manière extrêmement rapide et sans fatigue. Je me rappelle également une dame de soixante-seize ans qui souffrait de multiples problèmes de santé. Ayant lu un livre consacré aux graines germées, elle décida de ne manger que du tournesol germé pendant quelques jours. Après trois jours, la plus grande partie de ses troubles avaient déjà diminué et ceci l'encouragea à continuer. À la fin de la première semaine elle se sentait si bien qu'elle décida de continuer une semaine encore... De fil en aiguille, elle ne consomma que du tournesol germé pendant six mois. Le résultat fut un rajeunissement extraordinaire de tout son corps.

À Boston, un groupe d'étudiants fut testé à la fois physiquement et intellectuellement pendant une période de six mois, durant laquelle ils ne mangèrent que du tournesol germé. Ces étudiants ne souffrirent d'aucune carence et leurs performances athlétiques et mentales augmentèrent de façon importante. Tous affirmèrent qu'ils ne s'étaient jamais sentis aussi bien... Mais qu'ils avaient eu du plaisir à retourner au restaurant après ce *temps santé* !

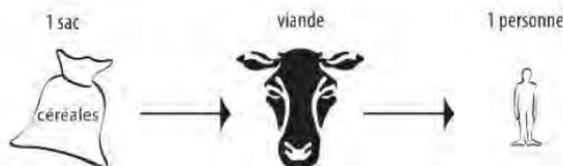
Pour se délivrer d'une alimentation industrielle toxique, il est précieux de découvrir ces aliments qui apportent santé et immunité : les graines germées. D'innombrables personnes leur doivent d'avoir retrouvé leur santé perdue, de nombreux sportifs d'avoir amélioré leurs performances d'une façon spectaculaire et bien des individus ont vu fleurir leur vie spirituelle lorsque leur corps se purifiait.

Ces aliments représentent le moyen idéal pour faire cesser la faim dans le monde. En effet, à partir de la même quantité de céréales, on peut nourrir vingt fois plus de gens avec des graines germées qu'avec de la viande ! (voir page suivante).

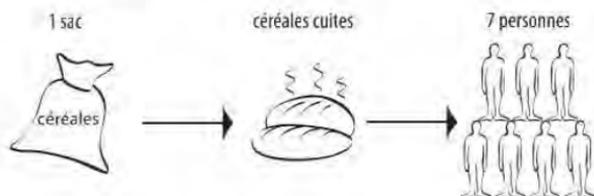
Dans les graines germées, les acides aminés (qui constituent, lorsqu'ils sont mis bout à bout, les protéines) sont apportés à l'organisme avec toute

une série de substances biologiques vitales qui facilitent leur assimilation et leur bonne utilisation. L'introduction progressive de graines germées dans l'alimentation permet de diminuer facilement la consommation de viande sans souffrir de réactions de sevrage. Comme étape préliminaire à la germination des graines dans des bocaux et avec un égouttoir, on peut commencer ses expériences d'alimentation vivante par le tournesol germé. C'est une graine extraordinaire, très facile à préparer.

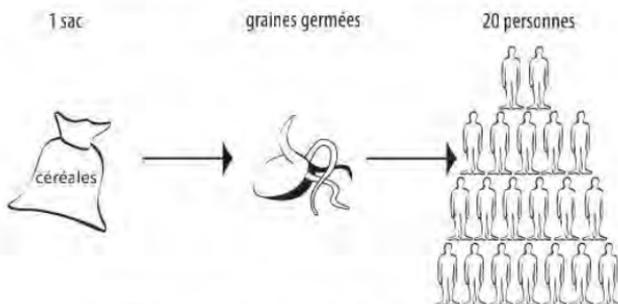
## SE NOURRIR À PARTIR DE CÉRÉALES



Avec la qualité de céréales (représentée par un sac) qui peut nourrir une personne à partir de la viande...



On peut nourrir sept personnes à partir de céréales...



et vingt personnes à partir de graines germées.

Voici comment la femme de soixante-seize ans dont nous avons parlé explique son utilisation : « Prenez chaque soir quelques cuillerées de ces graines décortiquées, rincez-les bien et mettez-les à tremper avec tendresse et confiance dans un joli vase en verre ou en cristal. Pas n'importe quel pot de marmelade ou de cornichons trouvé dans la cuisine ! La propreté, la beauté et surtout la confiance dont vous entourerez les graines vous seront rendues au centuple. Ne dérangez pas, par votre doute ou votre indifférence, le merveilleux travail de la nature, cette osmose de la matière avec l'esprit. De la pousse d'herbe au mouvement des planètes, tout vit et évolue à la cadence d'un rythme parfaitement bien orchestré. Ces graines ne sont ni médicament ni aliment. Elles sont le cosmos tout entier, avec ses forces immuables qui traversent notre corps, le purifient et le vivifient.

Laissez donc tremper vos graines jusqu'au matin suivant. Ensuite ne les consommez pas n'importe où ni n'importe comment. Prenez votre temps ! Rincez vos graines très soigneusement jusqu'à ce que les petites peaux transparentes soient éliminées. Asseyez-vous confortablement dans un endroit d'où vous pouvez voir le ciel et les arbres, écoutez une musique que vous aimez et mâchez vos graines avec patience et reconnaissance. Pour ressentir les bienfaits de cette cure, suivez-la régulièrement pendant un temps suffisant pour qu'elle fasse son effet. Donc patience et confiance. Les résultats ne se feront pas attendre longtemps. La vie devient plus simple, le travail plus intéressant, ceux qui nous entourent plus agréables et notre corps se révèle un ami qui est là pour nous aider à découvrir le plaisir de notre séjour ici-bas. »

Dans toutes les grandes civilisations, au moment de leur période d'expansion, les graines germées ont été utilisées, procurant à tous une vitalité et une vigueur assurant le développement de la société. Lorsqu'une civilisation commence à aller vers son déclin, les habitudes alimentaires s'alourdissent et les graines germées tombent en désuétude.

Au tout début du christianisme, les communautés des Esséniens étaient répandues dans tout le Moyen-Orient. Gardiens de traditions anciennes de sagesse et de santé, les Esséniens étaient des thérapeutes qui, bien que vivant parfois en plein désert, jouissaient d'une santé remarquable grâce à leur connaissance des lois de la vie et à leur utilisation, sur le plan alimentaire, des graines germées. C'est dans leurs communautés que Jésus grandit.

À la fin du moyen âge, de nombreux capitaines voulaient entreprendre des navigations au long cours pour découvrir le monde. Hélas, ils étaient tous arrêtés par ce que l'on appelait la *barrière du scorbut* : après un mois de mer environ, l'équipage était décimé par cette terrible maladie due au manque de vitamine C. Trois navigateurs trouvèrent les secrets leur permettant d'aller

plus loin. Vasco de Gama, Magellan et le Capitaine Cook découvrirent comment naviguer pendant plusieurs mois sans que leur équipage soit atteint par le scorbut. Pour l'un, ce furent les graines germées qui apportaient de la vitamine C en abondance. Pour un autre, ce fut l'utilisation d'*Amaroli* (voir le chapitre qui lui est consacré). Pour le troisième, ce fut l'utilisation du chou fermenté (choucroute) qui permet de produire de la vitamine C pendant des mois. Il est intéressant de remarquer que ces trois secrets (qui à l'époque étaient protégés comme secrets d'état), correspondent à trois moyens de santé dont l'efficacité n'a jamais cessé d'être présente au long des siècles. Ils ont permis à d'innombrables malades de retrouver la santé.

À l'heure actuelle, dans la cuisine orientale, une large place est faite aux graines germées et les procédés industriels de fabrication de la bière sont également fondés sur des techniques de germination. De multiples études de laboratoires ont confirmé les enseignements de l'histoire concernant la grande valeur des graines en alimentation animale et humaine.

Les graines germées représentent donc un moyen efficace et élégant pour varier son alimentation quotidienne en la rendant plus végétale et plus vivante. On peut résumer ainsi leurs avantages :

Premièrement : Les graines sèches se stockent et se transportent facilement sans se dégrader.

Deuxièmement : On peut les faire germer chez soi, que l'on habite dans une maison ou dans un appartement. Le soin des graines qui germent ne prend que quelques minutes par jour.

Troisièmement : Les graines germées sont un concentré de substances génératrices de santé, substances que la vie sait façonner bien mieux que tous les laboratoires scientifiques.

Quatrièmement : Les graines germées sont très faciles à digérer et elles sont assimilables même par des organismes malades.

Cinquièmement : Les graines germées permettent de se nourrir avec un très petit budget.

Sixièmement : Le fait de cultiver des graines germées permet à la fois d'être producteur et consommateur, capable de contrôler la fraîcheur et la qualité de ses aliments.

Septièmement : Les graines germées permettent de renouer le contact avec la nature en devenant *jardinier d'intérieur*.

Huitièmement: En observant les processus de germination et de croissance des végétaux, chacun peut lire le *grand livre de la nature* et apprendre les lois de la sagesse et de l'harmonie.

On peut faire germer toutes les graines de culture biologique, comme le tournesol, le quinoa, le blé, l'alfalfa (luzerne), l'azuki, le fenugrec, le soja vert, les lentilles, le pois chiche, le riz, l'orge, le millet, le maïs, l'avoine, le sésame, etc. On peut aussi planter des graines qui germent sur des plateaux recouverts de terre pour obtenir des jeunes pousses délicieuses à consommer

Avec les graines germées et les jeunes pousses, vous découvrirez les vastes possibilités d'une gastronomie de santé appétissante, délicieuse, porteuse de vitalité et de santé.

## La germination des graines

Les temps de trempage et de germination varient suivant les graines. Voici les plus courantes :

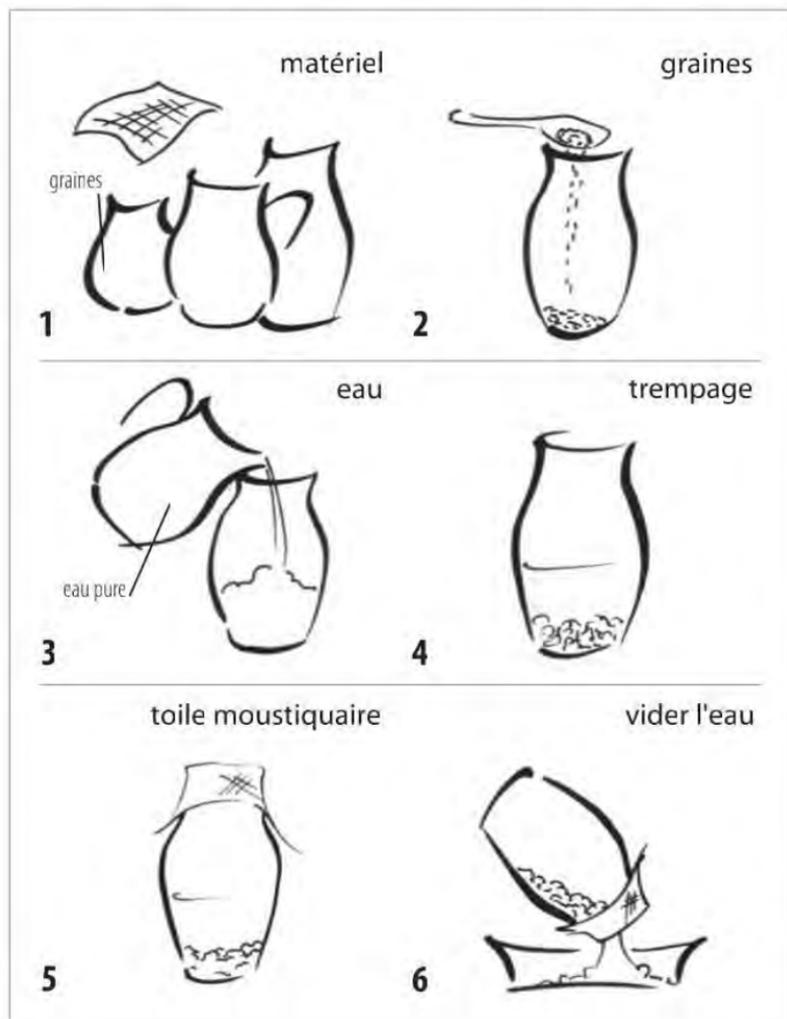
GRAINES	TREMPAGE	GERMINATION
Alfalfa (luzerne)	4 heures	6 à 7 jours
Blé, épeautre, blé kamut	10 à 12 heures	3 à 5 jours
Lentille	12 à 24 heures	3 à 4 jours
Tournesol	4 à 12 heures	1/2 à 1 jour
Quinoa	4 à 12 heures	1/2 à 1 jour

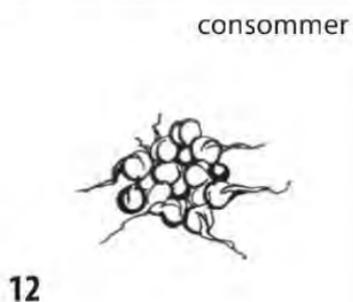
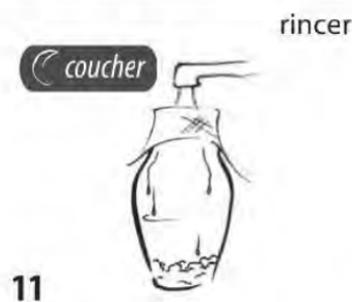
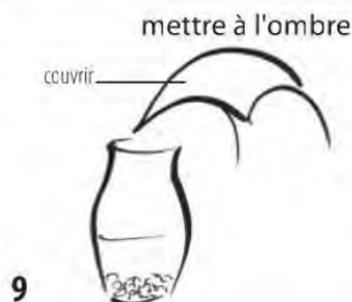
## Les jeunes pousses

Pour les graines les plus utilisées :

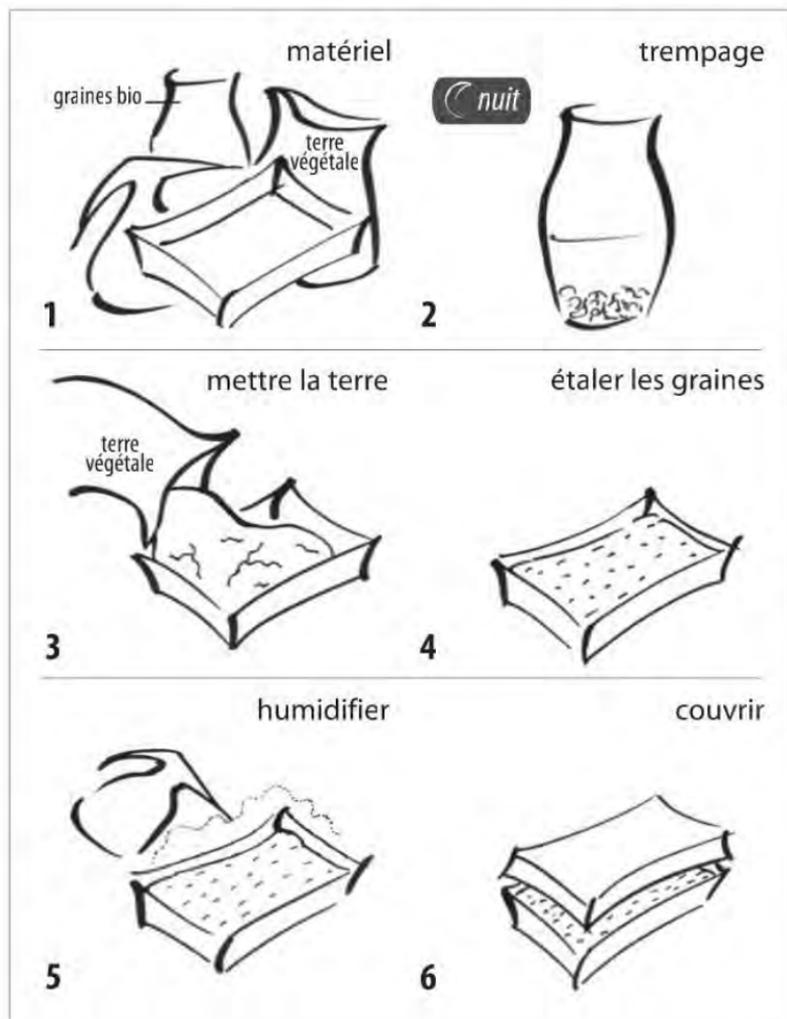
GRAINES	OBSCURITÉ	LUMIÈRE
Tournesol (non-décortiqué)	4 à 5 jours	4 à 5 jours
Sarrasin	4 jours	3 à 4 jours
Blé	3 jours	3 à 6 jours
Lentille	3 jours	3 à 4 jours

# La germination des graines





## Les jeunes pousses



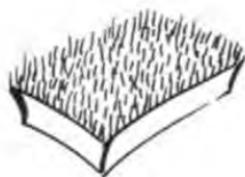
découvrir

lumière indirecte

7



8



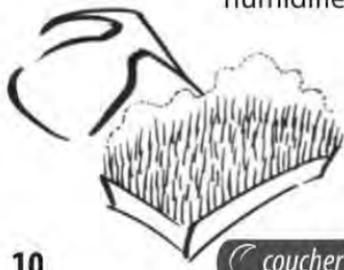
humidifier

humidifier

9


 lever

10


 coucher

récolter

consommer

11



12





# La spiruline et les algues



La spiruline<sup>1</sup> est l'une des grandes découvertes du vingtième siècle. On devrait plutôt parler de redécouverte puisque cette petite algue qui pousse à grande vitesse dans des bassins d'eau douce était déjà connue par les anciens Mayas qui en avaient fait l'élément fondamental de leur alimentation. L'histoire de la spiruline au vingtième siècle est liée à celle d'un personnage tout à fait fascinant, Christopher Hill. Cet Américain s'aperçut que la spiruline, cette petite algue dont personne ne s'occupait à l'époque offrait une solution extraordinaire aux problèmes nutritionnels de notre temps. Facile à cultiver, puisqu'elle pousse toute seule dès qu'il y a un peu d'eau et de soleil, la spiruline représente l'un des aliments les plus fabuleux qui existent sur terre. Il n'y a pratiquement que les graines germées qui puissent rivaliser avec elle et monter sur le podium des aliments champions de vitalité et de santé. La spiruline contient tous les acides aminés dont le corps a besoin, ainsi que des vitamines et des enzymes en abondance et toute une série de substances biologiques vivantes indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et du psychisme humain. Pendant des années, ce chercheur voyagea à travers le monde, fouilla dans les archives de l'histoire, pour voir comment les anciens avaient utilisé la spiruline, rencontra des savants et fit des recherches non seulement dans des laboratoires mais aussi en lui-même. En faisant cela, Christopher est bien dans la tradition des grands chercheurs du passé qui, au lieu de massacrer des animaux pour étudier des médicaments, comme on le fait aujourd'hui avec la vivisection, ont utilisé leur propre corps comme laboratoire et ainsi obtenir des renseignements précieux. N'oublions pas que tous les herboristes et hommes médecine du passé essayaient d'abord sur eux-mêmes les substances qu'ils allaient donner ensuite à leurs malades. Le fondateur de l'homéopathie, Samuel Hahnemann et ceux qui suivirent son enseignement s'intoxiquèrent volontairement pour observer les effets des produits végétaux et minéraux qu'ils ingurgitaient. Il y a, dans cette façon de procéder, une grande noblesse. Si, lorsqu'un médecin prescrit à un patient un médicament, celui-ci répondait: « Mais Docteur, avez-vous vous-mêmes déjà pris ce médicament ? », le monde changerait

---

1. Vous pouvez vous procurer de la spiruline et de la chlorella d'excellente qualité, par internet, sur le site [www.argania1.com](http://www.argania1.com).

plus vite ! Christopher Hill découvrit qu'en ne mangeant que de la spiruline pendant des semaines et même des mois, non seulement son corps physique jouissait d'une vitalité extraordinaire, mais son psychisme fonctionnait avec une puissance remarquable. Son enthousiasme convainquit d'autres chercheurs d'expérimenter cet aliment miracle et, peu à peu, toute une série de travaux vinrent montrer l'immense intérêt de la spiruline pour l'alimentation humaine. L'étape suivante fut, pour Christopher, de se lancer dans la fabrication de spiruline à grande échelle et de la proposer aux habitants des États-Unis comme supplément alimentaire capable de corriger les innombrables carences créées par les aliments dévitalisés qui remplissent les supermarchés. La spiruline connut un succès foudroyant et en quelques mois, Christopher Hill se trouva à la tête d'une grande entreprise de fabrication et de vente de spiruline. Lorsqu'il publia un livre montrant les étonnants succès obtenus, dans la thérapie de nombreuses maladies, par la spiruline, il fut convoqué par la toute puissante *Food and Drug Administration* (FDA) et par l'Association des Médecins Américains qui lui firent comprendre que la spiruline était un aliment, pas un médicament, et qu'il était donc inadmissible, selon leur point de vue, de publier un livre montrant qu'un aliment pouvait avoir des effets thérapeutiques ! Bref ils lui interdirent de vendre son livre. Christopher Hill n'était pas un homme d'affaires ordinaire. Son but n'était pas de s'enrichir mais de contribuer positivement à la marche de l'humanité vers la santé et l'épanouissement. C'est pourquoi il décida, dès le lancement de sa compagnie, de consacrer une partie des bénéfices à la distribution gratuite de spiruline pour les mal nourris et les démunis. Des tonnes de cet aliment miracle furent données à des enfants d'écoles du tiers-monde, à des prisonniers de pays défavorisés et des unités de fabrication de spiruline furent créées dans des pays riches en soleil mais pauvres en argent. Tout cela déclencha beaucoup d'enthousiasme parce que vraiment la spiruline tenait ses promesses. Elle permettait aux habitants des pays riches de guérir d'une grande partie de leurs maux et aux habitants des pays pauvres de sortir de la famine, d'une manière élégante et peu coûteuse. Des volontaires firent l'expérience de se nourrir seulement de spiruline pendant plusieurs mois voire même plusieurs années. Tous constatèrent que leur endurance physique était exceptionnelle et que leurs performances intellectuelles et parapsychologiques se développaient également. De nombreux sportifs de pointe adoptèrent la spiruline et accrurent leurs performances d'une manière spectaculaire.

Encouragé par les multiples succès de la spiruline, Christopher Hill décida d'apporter un véritable cheval de Troie dans le monde de la médecine scientifique moderne. Pour celle-ci, en effet, l'élément essentiel, pour combattre les maladies, est l'intervention médicale par la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie. La nutrition est encore considérée comme quelque chose de très accessoire. Christopher consacra un million de dollars à financer une

étude faite à l'école de médecine d'Harvard pour étudier l'essai de pigments caroténoïdiens tirés de la spiruline sur une tumeur expérimentale du cobaye. Les résultats dépassèrent toutes ses espérances. Il fut ainsi prouvé, d'une manière scientifiquement irréprochable, que les animaux nourris avec ces super aliments fabriquaient, avec leur système immunitaire, un facteur antitumoral qui faisait disparaître les cellules cancéreuses en quelques semaines. C'est une découverte majeure, la preuve que, lorsque l'organisme reçoit les substances dont il a besoin, il est tout à fait capable de se guérir lui-même, sans avoir besoin ni de chimiothérapie, ni de chirurgie. Dans le monde médical, cette découverte fit l'effet d'une bombe. Les médecins holistiques, les naturopathes et les chiropraticiens s'écrièrent : « Enfin nous avons la preuve de l'importance du facteur alimentaire dans le traitement des maladies ! » D'un autre côté, le monde de l'industrie pharmaceutique et de la chirurgie ne pouvait rester les bras ballants. Des pressions s'exercèrent pour que cette étude ne soit pas publiée dans les grands journaux médicaux et beaucoup d'efforts et d'argent furent consacrés à limiter la circulation de cette information. L'immense intérêt de la spiruline, et des autres algues du même type, est de raccourcir au maximum la chaîne alimentaire. L'énergie solaire, qui est le fondement même de toute nutrition, est captée par les pigments chlorophylliens de ces algues unicellulaires et transformée en substances vivantes qui vont apporter au corps tout ce dont il a besoin. Alors que si l'on utilise les molécules vivantes fabriquées par les végétaux pour nourrir des animaux que l'on mange ensuite, on complique énormément l'alimentation et on crée un système irrationnel et générateur d'un gaspillage d'énergie inouï. Si l'on pense qu'un être humain peut parfaitement vivre avec de la spiruline ou des graines germées, le problème de l'alimentation de la planète Terre est résolu avec une extrême facilité !

Avec la collaboration de Patrick Flanagan, un des spécialistes de pointe en matière de recherche sur les propriétés physico-chimiques de l'eau, Christopher Hill a développé des produits dérivés de la spiruline qui, mélangés à des substances colloïdales, (les *microclusters*) permettent d'apporter les éléments vivants vitaux directement à l'intérieur des cellules du corps. Avec ces approches nutritionnelles novatrices, la médecine va pouvoir utiliser de plus en plus des nutriments au lieu de médicaments, retrouvant ainsi la sagesse d'Hippocrate qui affirmait : « Que l'aliment soit ton médicament ».

Il existe de nombreuses algues d'eau douce ou provenant de la mer qui sont des aliments à haut pouvoir de détoxification et de régénération. Il existe de nombreuses façons de les utiliser, séchées ou trempées, pour en déguster les goûts variés et élargir vos talents culinaires. Entrez dans un magasin diététique, achetez quelques sachets d'algues et découvrez comment élaborer, avec elles, des plats de gastronomie vivante. Evitez de les cuire, pour ne pas détruire leurs enzymes, et bientôt la laitue de mer, la dulse, la wakamé, la

nori, la kombu et l'agar-agar n'auront plus de secrets pour vous ! Vous enchanterez vos invités par votre créativité et vous serez heureux de contribuer à leur offrir des aliments merveilleusement équilibrés et porteurs de santé. Pour en apprendre davantage sur ce sujet passionnant, vous pouvez aussi aller suivre quelques cours avec des enseignants spécialisés en alimentation vivante.

# Les plantes sauvages



Au bord des sentiers, dans les prairies et les clairières, près des ruisseaux et des rivières, derrière les ronces des jardins et dans les terrains vagues des villes vivent des milliers de plantes sauvages comestibles qui ont des trésors à vous offrir par leurs goûts subtils et leur richesse en substances biologiques vivantes. Apprenez à les connaître, faites votre cueillette, ne les cuisez pas mais préparez-les en salades, agrémentées de quelques fleurs comestibles (mais oui, de nombreuses fleurs sont délicieuses et excellentes pour la santé !). Cette *gastronomie sauvage* vous rapprochera de la nature et vous aidera à développer votre créativité gastronomique, pour le plus grand plaisir de vos proches ! Allez faire un stage nature où vous passerez quelques jours magiques à vous promener dans les bois et les champs en cueillant des plantes et des fleurs que vous mangerez le soir au coin du feu.

Avec les graines germées, les algues et les plantes sauvages vous découvrirez que *manger vivant* n'est pas une ascèse triste, une vie de privations, mais un enchantement permanent, une fête gastronomique chez Dame Nature, un plaisir sans cesse nouveau d'explorer les trésors du monde végétal et de faire l'expérience de leurs fabuleux pouvoirs de régénération physique et psychique. Ces plantes aux noms charmants deviendront vos amis : ail des ours, cardamine des prés, carotte sauvage, épinard (chénopode), lamier blanc, mouron des oiseaux, oignon sauvage, ortie, pâquerette, pimprenelle, plantain, pourpier, pousse de sapin, primevère officinale, radis, ravenelle, trèfle, véronique, violette. Et parmi les fleurs comestibles, vous rencontrerez : hibiscus, bégonia, capucine, cosmos, fleurs d'arbre de Judée, glycine, lis rouge, magnolia, monarde rose, rose trémière, violette odorante. Tout un monde de couleurs, de parfums et de goûts subtils s'ouvrira devant vos sens émerveillés et vous rejoindrez l'enthousiasme de nombreux grands cuisiniers pour les *trésors des simples*, ces plantes sans prétention qui, chez les anciens, constituaient les plats de résistance de leurs repas !



# Les aliments lacto-fermentés

La fermentation lactique est un procédé sain, simple et efficace pour conserver les aliments. Utilisée par les sociétés paysannes traditionnelles, elle ne se pratique presque plus de nos jours, excepté pour la choucroute, préparée avec le chou. Celui-ci, coupé fin, bien tassé dans un pot de terre, recouvert d'une feuille de chou et d'un poids, va fermenter. Il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel pour assurer la fermentation. En l'absence d'oxygène, les sucres du chou vont se transformer en acide lactique, qui empêche la putréfaction et stimule les bacilles lactiques à fabriquer de la vitamine C. Ce procédé permet de conserver l'aliment longtemps et de créer de nouvelles vitamines, enzymes et oligo-éléments précieux. On peut préparer ainsi navets, concombres, carottes, topinambours et autres légumes. Les céréales, graines et légumineuses germées puis broyées, fermentent facilement et permettent d'obtenir un vaste choix d'aliments lacto-fermentés précieux pour rééquilibrer la flore intestinale.

De nombreux travaux scientifiques ont montré la grande efficacité, pour traiter le cancer et les maladies dégénératives, des aliments lacto-fermentés, qui sont, avec les graines germées et *amaroli*, trois moyens puissants de fournir au corps toutes les vitamines, enzymes et substances biologiques dont il a besoin pour se régénérer rapidement.

# Préparation de la choucroute naturelle

matériel		couper	
1		2	
mettre en pot		comprimer	
3		4	
laisser fermenter		consommer ou garder au frais	
5	<p>8 à 10 jours</p> 	6	



Les meilleures eaux sont les eaux de source. Consommées fraîches, elles présentent une vitalité intense. L'eau chlorée du robinet est à éviter. Il existe des appareils à purification de l'eau que l'on peut installer dans sa cuisine, les plus efficaces étant les appareils à osmose inverse. Certains contiennent des aimants qui magnétisent l'eau et lui redonnent ainsi toute son énergie vitale.

Parmi les eaux minérales, le choix est à faire d'après l'instinct alimentaire. Pour redonner de la vitalité à de l'eau stockée, on peut y ajouter quelques gouttes de citron ou y faire tremper une herbe fraîche (jeune pousse de blé, thym, romarin, menthe, etc.).

Il est important de boire plusieurs grands verres d'eau chaque jour. De nombreux troubles (migraines, angines, allergies, asthme, douleurs rhumatismales, fatigabilité, nervosité, etc.) sont en rapport avec la déshydratation qui frappe la plupart des occidentaux, victimes d'aliments industriels et d'excitants qui coupent leur sensation naturelle de soif. Dans son livre *Votre corps réclame de l'eau* (Editions Jouvence), le Docteur F. Batmanghelidj affirme que la moitié des 900 milliards de dollars que coûtent chaque année les soins médicaux aux Américains serait en rapport avec toutes les affections qui proviennent de la déshydratation chronique. Il pense qu'au lieu d'encourager les malades à boire davantage, on leur prescrit des remèdes chimiques qui aggravent la perturbation du métabolisme de l'eau dont ils souffrent. Quels que soient les maux dont vous souffrez, faites l'expérience de boire huit ou dix grands verres d'eau chaque jour et vous observerez de notables améliorations.

Les thés d'herbes sont préparés à chaud, en versant de l'eau bouillante sur la plante et en la laissant infuser quelques minutes, ou à froid, en laissant tremper l'herbe pendant quelques heures dans de l'eau froide. Les jus de fruits ou de légumes, pressés minute, sont riches en vitamines, minéraux, oligo-éléments et enzymes. Il convient de les boire à petites gorgées, après avoir trempé les lèvres et attendu la réponse instinctive. On peut aussi laisser tremper des légumes coupés en morceaux dans de l'eau froide pendant

quelques heures et boire l'eau de trempage à température du corps. Cette boisson conserve les vitamines et sels minéraux que la cuisson aurait détruits.

Une excellente boisson énergétique et nettoyante, la *potion magique* est utile pour ceux qui veulent se délivrer d'une dépendance envers le café, le thé, l'alcool ou les boissons gazeuses sucrées. Elle permet aussi de jeûner très facilement pendant quelques jours. Pour la préparer on mélange un volume de sirop d'érable, un volume de jus de citron fraîchement pressé et huit volumes d'eau et on ajoute une pincée de piment de cayenne moulu (ou encore un peu d'eau dans laquelle on a fait tremper pendant une nuit deux ou trois piments entiers). On dose la quantité de piment selon le goût : il faut sentir la présence du piment mais ne pas en mettre trop pour éviter d'avoir la bouche en feu ! Les sucres complexes de l'érable assurent le maintien d'une glycémie stable qui rend aisée la privation d'aliments solides. On peut faire la même expérience en buvant des jus de raisin frais ou en ne mangeant que du raisin (biologique) pendant quelques jours ou quelques semaines. Cette *cure de raisin* représente un moyen de dépollution puissant et facile à suivre. Des milliers de gens se sont guéris de maladies graves avec cette technique.

Potion magique, fruits et légumes frais ou en jus, tisanes et infusions, eau pure, tous ces moyens d'apporter à notre corps des molécules vivantes, non polluées, sont bénéfiques. Il s'agit de nous délivrer des habitudes artificielles créées par l'industrie du mal-être moderne pour faire confiance à la puissance des éléments naturels. Comme l'a écrit le grand savant Thomas Edison : « Jusqu'à ce que l'homme puisse parvenir à fabriquer un brin d'herbe, la nature ne peut que rire devant les prétentions de ses connaissances scientifiques. Les produits chimiques ne pourront jamais soutenir favorablement la comparaison avec les éléments fabriqués par la nature, avec les cellules vivantes des plantes qui sont la création des rayons du soleil, le père de toute vie. Lorsqu'ils sont correctement utilisés, les éléments naturels permettent l'élimination des poisons et des déchets accumulés dans l'organisme. Ces éléments soutiennent la nature dans son combat contre la maladie alors que les agents chimiques, qui ne correspondent pas aux structures biologiques de notre organisme, ne peuvent qu'accroître l'accumulation de substances morbides et ne donner d'amélioration apparente que par la suppression des symptômes. »

## Amaroli : l'urine est un « aliment-médicament »

En Allemagne, pendant la seconde guerre mondiale, de nombreuses personnes connurent la faim. Elles apprirent que, pour survivre, l'homme peut consommer sa propre urine, puisqu'elle est riche en substances nutritives (enzymes, vitamines, acides aminés, molécules et hormones vivantes, oligo-éléments, etc.). En buvant tout ou partie de leur urine, ces Allemands survécurent aux terribles privations de la guerre, comme l'avaient fait avant eux, depuis des millénaires, les Touaregs du Sahara, les habitants du désert de Gobi, les sherpas de l'Himalaya, les navigateurs polynésiens et les indiens des jungles d'Amazonie, pour n'en citer que quelques-uns. Une fois la guerre finie, les Allemands oublièrent l'urine, cet étonnant aliment de survie, et s'adonnèrent aux plaisirs de la gastronomie. Cinquante ans plus tard, Carmen Thomas, une journaliste économique, publia un livre sur la thérapie par l'urine et en parla dans son émission radiophonique. Les centrales téléphoniques de sa chaîne de radio furent surchargées d'appels de gens se souvenant du fait qu'ils avaient bu leur urine pendant la guerre et avaient observé que leur santé était alors bien meilleure qu'aujourd'hui ! Grâce à Carmen Thomas, ils se réveillaient à cette sagesse ancienne dont ils avaient fait l'expérience mais sans la comprendre en profondeur. Avec enthousiasme ils se mirent à consommer à nouveau leur propre urine non plus pour survivre cette fois mais pour se guérir de leurs maux. Et ils témoignèrent en masse des fantastiques résultats qu'ils obtenaient. Le bouche-à-oreille aidant, le livre de cette courageuse journaliste fit une véritable explosion puisque plus d'un million d'exemplaires furent vendus en moins de deux ans. Une nouvelle *révolution naturelle* avait commencé en Allemagne, une redécouverte de l'urine aliment de survie, de l'urine médicament, de l'urine comme moyen efficace et gratuit pour sortir des excès de chimie dans lesquels nous nous sommes plongés dans les pays occidentaux. De nombreux naturopathes (les *Heilpraktiker*, en Allemagne, sont reconnus officiellement alors qu'ils n'ont encore aucun statut légal en Belgique, en France, en Suisse ou au Québec) propagèrent chez leurs clients ce nouveau concept : tous les médicaments que l'occidental va acheter à la pharmacie sont en réalité fabriqués par le corps humain, en molécules vivantes qui se trouvent dans l'urine. Celle-ci n'est pas un déchet toxique mais un aliment médicament de

haute valeur. Comme une traînée de poudre l'idée d'*amaroli* (le mot indien qui désigne la thérapie par l'urine) se répandit. Les brillants résultats obtenus par les uns et les autres, diffusés par Carmen Thomas et d'autres auteurs, aboutirent au résultat stupéfiant qu'en 1996 on estimait que, sur une population de quatre-vingt cinq millions, près de cinq millions d'Allemands buvaient leur urine chaque jour !

Au premier congrès mondial sur ce sujet qui eut lieu à Goa (Inde) en 1996, au second congrès mondial qui se produisit à Gersfeld (Allemagne Fédérale) en 1999 et au troisième congrès qui eut lieu à Belo Horizonte au Brésil en 2003, nous avons vu, mon épouse Johanne et moi-même, un grand nombre de gens qui, après avoir été gravement malades ou très âgés, ont découvert en *amaroli* un secret de longévité et de santé qui leur donnait les moyens de se guérir, de rajeunir et de vivre à tout âge avec une vitalité sans faille. Évidemment il peut y avoir dans l'urine des substances dont le corps n'a pas besoin. Mais lorsqu'on boit l'urine ou qu'on l'applique sur la peau, on laisse les filtres sélectifs du corps fonctionner et ce qui est utile au corps est réabsorbé alors que le reste est éliminé. Ainsi, de nombreux sels minéraux ne sont pas choisis par la muqueuse intestinale. Ils restent dans le tube digestif et le nettoient. Pour cette raison, la pratique d'*amaroli* vient à bout des constipations les plus rebelles.

Notre santé est-elle le fruit des efforts des médecins et des pharmaciens, ou avons-nous à l'intérieur même de notre corps un pharmacien et un médecin de génie qui, avec une intelligence des millions de fois plus grande que celle de tous les scientifiques, fabriquent à chaque instant les médicaments dont nous avons besoin, médicaments qui sont présents dans l'urine ? Peut-on faire confiance aux forces de guérison de notre corps ? La pierre qu'avait rejetée les bâtisseurs peut-elle devenir la pierre angulaire d'un nouvel édifice ? Pour répondre à cette importante question, il appartient à chacun de faire ses propres expériences pour vérifier, avec le laboratoire de son corps, ce qui le mène vers la santé totale, le plaisir de vivre chaque instant dans le bonheur et la sérénité.

# Comment cuire les aliments

La cuisson classique des aliments présente de nombreux inconvénients : destruction des vitamines et des enzymes, élimination de minéraux, fabrication de substances cancérigènes. Il est donc important de connaître les principes de base permettant de faire cuire les différents aliments en les dénaturant le moins possible.

À durée de cuisson égale, la destruction des vitamines est, en règle générale, d'autant plus importante que la température est élevée. La meilleure cuisson est la cuisson à l'étouffée : les légumes sont cuits dans leur propre vapeur, dans une casserole à fond épais (acier inoxydable) et hermétiquement fermée. Une telle cuisson à feu doux n'attache pas, demande moins de vigilance, consomme moins d'énergie et garde aux légumes toute leur saveur et leur vitalité. On peut ensuite rajouter dans l'assiette un peu d'huile fraîche, pressée à froid.

Quelle eau faut-il utiliser pour cuire les aliments ? Des études ont montré que l'eau calcaire présente certains avantages (en particulier en ce qui concerne les maladies cardio-vasculaires). L'usage d'adoucisateurs d'eau est donc inutile. On peut employer l'eau du robinet (froide seulement), à condition d'utiliser un filtre à osmose inverse pour éliminer les résidus de pesticides, les nitrates et le chlore.

Pour les céréales, le riz mis à part, on a rarement le choix du mode de cuisson, car une technique s'impose pour chacune d'elles ; la durée de cuisson est, elle aussi, spécifique à chaque céréale. On procède de la manière suivante : si possible, on fait tremper les céréales la nuit précédente, pour une cuisson plus rapide et pour une meilleure assimilation (environ 2,5 fois leur volume d'eau). Puis on porte à ébullition dans l'eau de trempage et on laisse sur feu doux tout le temps de l'ébullition ; on arrête le feu, on couvre et on laisse gonfler. À la fin, toute l'eau doit être absorbée.

CÉRÉALES	TEMPS :	D'ÉBULLITION	DE GONFLEMENT
Riz, orge		10-15 minutes	30 minutes
Blé		60 minutes	120 minutes
Sarrasin		2 minutes	15 minutes
Quinoa		2 minutes	15 minutes

Les légumes secs sont des aliments riches en protéines. Il faut les mettre à tremper au préalable pendant au moins une nuit, puis jeter l'eau de trempage. Ensuite, les couvrir d'eau froide et les cuire à feu doux. On rajoute les plantes aromatiques adaptées à chaque légumineuse (sariette pour les haricots, oignon avec clou de girofle pour les lentilles), et on sale seulement en fin de cuisson, de préférence avec un sel végétal (sans sodium).

En fin de compte, est-il vraiment nécessaire de cuire les aliments? La plupart des légumes peuvent être mangés crus, et les céréales et légumineuses sont bien meilleures germées. La cuisson, quelle que soit la technique utilisée, modifie la structure moléculaire des aliments, créant des *molécules de Maillard* par milliers. Ces molécules non originelles, ne pouvant être métabolisées par nos organismes qui n'y sont pas adaptés génétiquement, seraient à l'origine de la plupart de nos maladies. Alors, plus on mange cru, mieux c'est! Mais il n'est pas obligatoire d'en arriver au *toujours tout cru* pour être en bonne santé! La clé de la santé, c'est de sans cesse vivre avec une dynamique de changement et d'adaptation.

## Le four à micro-ondes

Le four à micro-ondes représente l'une des plus grandes manipulations des foules que l'on ait pu voir. Les études scientifiques faites par des organismes indépendants montrent que bien des problèmes existent: les fuites sont fréquentes, après quelques jours d'utilisation, et peuvent générer, à la longue, des troubles de la vue (cataracte), de l'appareil génital (avortements, stérilité), du cœur (troubles du rythme), du système neuro-endocrinien (céphalées, vertiges, fatigue, asthénie, insomnie), du système sanguin et du système immunitaire.

Le four, une fois branché, et même lorsqu'il ne fonctionne pas, émet un champ électromagnétique, dans un rayon de 4 à 5 mètres, qui est très nocif. La cuisson au micro-ondes entraîne une modification profonde de la disposition dans l'espace de certains radicaux protéiques (passage de l'état lévogyre à l'état dextrogyre, conversion de la forme trans à la forme cis) qui pourrait bien se révéler, avec le temps, hautement cancérigène ou toxique pour le système nerveux central, le foie ou les reins. Il y a également production de radicaux libres qui sont reconnus comme cancérigènes. Les aliments qui sortent des fours à micro-ondes ne devraient pas être consommés pendant les 10 à 15 minutes qui suivent la sortie du four! C'est-à-dire que votre aliment a eu le temps de refroidir... En effet, un aliment sortant de ce four émet des micro-ondes pendant au moins 10 minutes! Ces micro-ondes brûlent tout sur leur passage.

En conclusion, il faut éviter au maximum de se servir du four à micro-ondes, ce triomphe d'une technologie qui doit son succès à l'ignorance des consommateurs, une technologie créée par le profit pour le profit, sans aucune conscience des principes fondamentaux de la santé des êtres humains. Néanmoins, rappelez-vous que la règle du *Varié* vous permet de ne pas vous culpabiliser inutilement si vous mangez, de temps en temps, des aliments passés au four micro-ondes ! Pour autant que vous ayez assez d'aliments végétaux et vivants, votre corps pourra éliminer sans difficulté les molécules déséquilibrées que vous aurez ingérées. Ainsi, vous pourrez avoir tous les plaisirs, ceux de la santé et ceux de la mobilité alimentaire. Vous ne serez pas victimes de la *peur des aliments malsains* qui, en règle générale, fait autant de dégâts dans nos pays que les aliments toxiques eux-mêmes. Il ne sert en effet à rien de manger des aliments sains si nous sommes pollués psychiquement par la peur !



# Les aliments biologiques

Ce sont les fruits et légumes qui ont été cultivés sans pesticides ni traitements chimiques. Il faut savoir que leur valeur nutritive est d'environ 25 % supérieure à celle des produits de l'agriculture *normale*. Si leur prix est en général un peu supérieur, leur teneur plus élevée en enzymes, vitamines, oligo-éléments et substances biologiques variées le justifie donc pleinement. Avec trois pommes biologiques, vous avez autant d'éléments nutritifs qu'avec quatre pommes normales et vous évitez de vous polluer de toutes sortes de résidus chimiques.

L'idéal, pour avoir des aliments parfaits, est de cultiver son propre jardin, car, comme d'a dit un poète chinois: « Un jardin, même un tout petit, c'est la porte du paradis ! ». Si vous avez la chance d'en avoir un, bannissez tous les produits chimiques et apprenez les secrets de la culture biologique, qui procure des joies inégalables de communion avec la nature. Vous rejoindrez ainsi l'immense club des jardiniers planétaires, qui, discrètement, collaborent avec la nature pour créer des aliments porteurs de vie. Et vous apprécierez la sagesse de Lou Yeou, qui, en Chine, au douzième siècle, écrivait :

*L'herbe mouillée  
De mon jardin  
Vient chatouiller  
La maison du voisin.  
J'ai des groseilliers  
Et trois chênes épais  
Ombrent le chemin.  
Je suis tranquille.  
Je lis un recueil  
De poèmes sur le Tao.  
Je ne comprends pas tout,  
Alors j'en profite  
Pour aller bêcher,  
Faire un lit de terre  
À mes melons verts.*

Si vous habitez en ville, découvrez les graines germées et les jeunes pousses en devenant un *jardinier d'intérieur* qui remplit sa cuisine de mini-plantations et, autant que possible, faites vos achats dans les magasins bios. Mais, attention, n'en faites pas une règle absolue, draconienne, qui vous obligerait à *ne manger que des aliments biologiques*. La règle du *Varié* vous aide à comprendre l'importance de la souplesse et de la mobilité afin que votre vie quotidienne soit constamment agréable et que vous puissiez apprécier à la fois les aliments biologiques, quand vous en trouvez, et les aliments non-biologiques quand vous n'avez pas pu vous approvisionner autrement.

# Alimentation et longévité

Il est indéniable que notre façon de manger joue un rôle important dans la durée de notre vie. On dit que l'homme « creuse sa tombe avec ses dents ». C'est vrai pour les occidentaux qui, à force d'excès, vieillissent et souffrent de mille maux qu'ils auraient pu éviter.

Pourtant, chez plusieurs groupes sociaux, tout autour du globe, les normes occidentales ne s'appliquent pas et les gens vivent en pleine santé jusqu'à cent, cent dix, cent vingt ou même cent trente ans. Il s'agit notamment des Hunzas, au nord de l'Inde, des habitants des vallées reculées des Andes et du Caucase, des peuplades des îles Samoa et d'autres îles du Pacifique, des Indiens des montagnes du Mexique et des paysans de certaines régions isolées de la Chine. On découvre partout qu'un mode de vie proche de la nature et une alimentation végétale, variée et vivante permet d'éviter l'intoxication du corps qui mène à la décrépitude et à la maladie.

J'ai pour ma part effectué des voyages passionnants chez plusieurs de ces peuples sains et mes observations m'ont confirmé la véracité des propos de tous les médecins et scientifiques qui se sont penchés sur la question. Oui, il est possible d'avancer en âge sans que le corps subisse un soi-disant inévitable processus de dégradation. En fait le corps s'auto-répare sans cesse et nous pouvons parfaitement envisager de mourir avec un corps en pleine santé, sans l'ombre d'une maladie. Il s'agit alors de quitter le plan terrestre non parce que son véhicule physique est à bout de souffle mais parce qu'on a terminé son programme d'apprentissage sur la planète-école Terre et que l'on souhaite aller explorer d'autres mondes. Mon ami Bob Owen, un naturopathe américain qui a cinquante ans d'expérience d'utilisation des moyens naturels de santé, a publié un livre dont le titre résume cette idée puisqu'il affirme : *Vous n'avez pas besoin d'être malade pour mourir!*

La science moderne a montré que le processus du vieillissement n'est pas dû à l'âge mais à l'accumulation de toxines (les fameux radicaux libres) qui, peu à peu, empoisonnent nos cellules et nous tuent. C'est ce que la sagesse populaire exprime en disant : « On a l'âge de ses artères ». Un octogénaire qui n'a pas encrassé ses artères avec des graisses saturées et des protéines

animales en excès peut être biologiquement plus jeune qu'un quadragénaire qui a fait bonne chère et dont le corps est surchargé. Souvent la maladie est l'occasion qui permet à une personne de prendre conscience de la façon dont elle a empoisonné son corps et de découvrir, en changeant ses habitudes de vie, comment non seulement se guérir mais aussi parvenir à retrouver et maintenir sa vitalité et sa jeunesse biologiques. Les peuples qui vivent en pleine santé comme les personnes qui se sont guéries de maladies graves savent comment rester en forme en respectant les lois de l'équilibre alimentaire.

Ainsi les Hunza ne mangent de protéines animales qu'une fois ou deux fois par an. Ils se nourrissent de fruits, de céréales et de haricots et jeûnent un mois chaque année au printemps. Ils ignorent les insecticides, les additifs alimentaires, les réfrigérateurs, les fours à micro-ondes, les sèche-cheveux, la télévision, la délinquance et la maladie !

J'ai été fasciné par le mode alimentaire des indiens Huichols, qui vivent dans les montagnes reculées du Mexique. Ils se nourrissent de fruits, de graines et d'oléagineux crus, de tortillas de maïs et, occasionnellement d'un peu de viande. Il n'y a pas de route chez eux et tout ce qui parvient dans leurs villages est transporté à dos d'homme, ce qui les met à l'abri des congélateurs, téléviseurs, cuisinières et autres instruments qui sont considérés comme indispensables par les occidentaux du monde moderne. Les Huichols marchent donc beaucoup et savent maintenir leur énergie physique à un niveau élevé. Pour cela ils sont guidés par un instinct alimentaire très sûr dont j'eus un jour la démonstration en voyant le désespoir d'un marchand qui s'était installé à proximité de leur territoire. Il me disait : « Les Huichols sont venus chez moi. Ils ont goûté le Coca-Cola, le sucre blanc et les boîtes de conserve. Puis ils ne sont plus revenus. Quand je leur ai demandé pourquoi, ils m'ont répondu poliment en disant : " Vos aliments font baisser notre niveau d'énergie ! " . » On retrouve cette même conscience des rapports entre les aliments et le niveau d'énergie chez certains grands sportifs qui choisissent ce qu'ils mangent non en fonction d'idées diététiques intellectuelles mais en sentant l'effet des aliments sur leur niveau d'énergie.

Si l'on veut résumer les principes fondamentaux d'une alimentation qui permette de vivre longtemps, en restant jeune de corps et d'esprit, on retrouve les notions de végétal, varié et vivant, auquel il faut ajouter la sobriété. Manger peu, pour ne pas dépasser les besoins réels du corps est indispensable pour éviter d'intoxiquer l'organisme. Des expériences ont prouvé que des rats légèrement sous-nourris par rapport à la norme vivaient beaucoup plus vieux que leurs congénères et ne souffraient d'aucune maladie. Dans le monde occidental les personnes âgées sont mises à l'écart de la société. On les prend en charge dans des maisons de retraite où elles sont sur-nourries,

avec trois repas par jour, trois repas qui constituent une véritable avalanche de protéines animales, de graisses et de sucre. Plus ces personnes compensent par les plaisirs de la table leurs manques affectifs et l'ennui de leur vie sédentaire, plus elles s'alourdissent et souffrent de mille maux, avec comme résultat qu'en plus des repas trop riches, elles consomment force pilules chimiques qui ne font qu'aggraver leur misère. Il serait pourtant si simple de redonner un sens à leur vie en leur apprenant à se guérir, à gérer leur santé, à équilibrer leur alimentation et s'épanouir pour devenir des enseignants, des sages, qui apportent aux jeunes les fruits de leurs expériences de vie.

J'ai connu quelques maisons pour personnes âgées qui ont introduit les aliments vivants et des activités ludiques comme le théâtre, le chant ou la danse. Une transformation extraordinaire s'y est produite.

La directrice d'un de ces établissements m'écrivait notamment: «Auparavant mes pensionnaires étaient souvent apathiques et prostrés. Leur univers se rétrécissait autour de leurs plaintes et aucun médicament ne parvenait à leur redonner le goût de vivre. Lorsque j'ai commencé à m'intéresser à une alimentation plus saine, j'ai commencé par accroître la part de végétaux dans les menus, préparé de grandes salades et des buffets de fruits frais et surtout j'ai enseigné à mes pensionnaires le jardinage intérieur. Plusieurs se sont mis avec passion à la culture de jeunes pousses et les rebords de fenêtres se sont garni de ravissantes tiges de blé, de lentilles, de tournesols et d'autres variétés. Promus jardiniers, ces personnes âgées se sont intéressées à la nutrition et j'ai fait venir quelques conférenciers qui ont captivé leurs auditeurs en leur proposant de vérifier eux-mêmes qu'avec une alimentation naturelle ils pouvaient accroître leur vitalité. Avec mon soutien, ceux qui ont tenté l'expérience ont obtenu des résultats qui les ont encouragés à quitter leur statut de *vieillard* pour celui d'*apprenti de la vie saine*. Leur exemple a fait tache d'huile si bien qu'aujourd'hui une grande partie des personnes âgées de mon établissement sont devenus des étudiants pleins de curiosité et d'esprit d'aventure qui explorent les moyens du mieux vivre. Leurs enfants et petits-enfants ne viennent pour les écouter se plaindre, ils sont conviés à des séances théâtrales ou à de véritables cours sur l'alimentation, la pensée positive et la vie saine ! Du coup ils amènent leurs amis et certains dimanches, mon établissement bourdonne comme une ruche qui fait davantage penser à une université ou à un forum vivant qu'à une maison pour personnes âgées. C'est vraiment formidable. J'ai remarqué aussi qu'une alimentation légère et dynamisante permettait aux personnes arrivées au terme de leur vie de partir sans souffrance ni morphine, dans la sérénité, avec le sourire. Mourir consciemment, en étant lucide et prêt pour ce voyage, est une grande bénédiction, un moment sacré et majestueux, pour lequel il vaut

vraiment la peine de se préparer à l'avance. J'espère que ma lettre encouragera d'autres établissements comme celui que je dirige à s'ouvrir à des idées diététiques nouvelles et à l'immense intérêt d'une pédagogie de la santé pour les personnes âgées.»

# Alimentation et sexualité

L'intoxication du corps est une des causes principales d'impuissance, de frigidité, d'infections et de tumeurs des organes sexuels. Une cure d'alimentation vivante ou un jeûne donnent, dans ce domaine, des résultats rapides et spectaculaires. A condition bien sûr d'être accompagnés d'un ensemble de mesures d'amélioration du mode de vie général. En voici un exemple :

Il avait 55 ans. Sportif de grande taille, il avait toujours aimé le métier de pompier qu'il avait choisi lors de son adolescence. Son sens de l'organisation et son tempérament dynamique l'avaient fait monter dans la hiérarchie et il était devenu capitaine. Respecté par ses hommes, apprécié de ses supérieurs, il menait une vie sans histoire, partagée entre le travail et des loisirs en contact avec la nature.

Soudain, ce fut le drame, comme si le feu se déclarait chez lui. Il apprit lors d'un contrôle de routine qu'il avait une prostate anormale et la biopsie montra qu'il s'agissait d'un cancer. Sa première réaction fut la colère. « Pourquoi moi ? se dit-il. J'ai toujours vécu d'une manière équilibrée, je ne fume pas, je ne bois que rarement de l'alcool, je fais du sport. Comment une telle tuile peut-elle me tomber sur la tête ! »

Son médecin lui parlait d'opération à pratiquer rapidement, suivie éventuellement de séances de radiothérapie. Quand il demanda : « Qu'est-ce qui a pu causer l'apparition de cette tumeur ? » Son médecin haussa les épaules en répondant : « Si je le savais, j'aurais déjà eu le prix Nobel ! ». Il eut droit à peu près à la même réponse de la part du professeur spécialiste qu'il alla consulter à l'hôpital. Il se dit alors que lorsqu'il y a une inondation dans un appartement, il faut d'abord fermer le robinet de la baignoire qui coule avant d'aspirer l'eau ! Il décida de tout faire pour comprendre quelle était la cause de cette tumeur qui menaçait son existence. Il se précipita dans les librairies et magasins de santé, acheta tous les livres qu'il put trouver sur le sujet et les dévora en quelques jours.

De ces lectures, il retint que la cause fondamentale de toutes les maladies du corps est une intoxication de l'organisme créée par des habitudes physiques et psychiques nocives. Il décida alors d'établir un plan de sauve-

tage de lui-même. La première étape, pour laquelle il se donna un délai de deux mois, consistait à s'informer le mieux possible sur les causes du cancer et les moyens existants pour lutter contre lui. La deuxième étape consisterait ensuite à mettre en pratique les moyens sélectionnés.

Au bout de deux mois de lectures et d'interviews de médecins, de naturopathes, de guérisseurs et d'anciens malades du cancer, notre capitaine des pompiers s'était forgé une certitude: il allait pouvoir guérir en mettant en œuvre un plan d'action rationnel et bien structuré. Tout d'abord, une alimentation la plus naturelle possible, avec un maximum d'aliments biologiques crus et un minimum d'aliments dévitalisés par la cuisson et les manipulations industrielles. Ensuite un travail d'élimination des émotions négatives comme la colère et la peur, en criant, en chantant, en pleurant, en gesticulant, en tapant sur des coussins.

Il répéta la célèbre phrase de Coué: « Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. », quarante fois chaque matin et quarante fois chaque soir. Il s'interdit la fréquentation de gens négatifs et la lecture des journaux. Il consacra son temps à cultiver des pensées positives, lire des livres enthousiasmants et prendre le maximum d'exercice au grand air, dans la détente et le plaisir. Le résultat ne se fit pas attendre: trois mois après la mise en application de ce plan, la tumeur avait disparu, au grand étonnement des médecins qui l'avaient diagnostiquée

J'ai connu ce capitaine quelques mois après sa guérison. Il rayonnait la santé et la bonne humeur. Je l'ai revu une dizaine d'années plus tard. Il n'avait visiblement pas vieilli, je dirais même qu'il avait l'air plus jeune que dix ans auparavant. Lorsque je lui en fis la remarque, il eut un grand sourire et me répondit: « Effectivement, je me sens nettement plus jeune que lorsque j'étais jeune! J'ai un mode de vie équilibré, je fais attention à mon alimentation, à mes pensées et à mon état d'harmonie avec l'Univers. Je bénéficie d'une énergie vitale impeccable. Mon seul problème, ajouta-t-il avec un sourire ironique, est que lorsque je vais skier avec mes enfants et mes petits-enfants, je les vois se fatiguer beaucoup plus vite que moi et je dois constamment ralentir mon rythme pour rester avec eux! »

Ce capitaine des pompiers m'a aussi expliqué qu'il avait enseigné les secrets de la vie saine à des hommes de cinquante, soixante ou soixante-dix ans qui se plaignaient d'un affaiblissement de leur vie sexuelle et que ceux qui avaient suivi ses conseils étaient fort reconnaissants. Il me dit: « Je suis persuadé que l'homme et la femme peuvent avoir une vie sexuelle épanouissante à n'importe quel âge. Notre corps, si nous le traitons avec respect, peut rester jeune à tout âge. Pour ma part, je remercie la vie de m'avoir offert une tumeur de la prostate puisque ce cadeau m'a fait entreprendre une démar-

che d'alimentation vivante et de vie harmonieuse qui m'a permis de me délivrer des croyances limitées que j'avais auparavant et de devenir chaque jour plus dynamique, plus jeune et plus passionné par la vie ! »

Une sexualité holistique considère l'échange entre deux partenaires comme un merveilleux moyen de nourrir tous ses corps physiques. Lorsque deux individus alignent leur âme, leurs pensées et leurs émotions pour laisser leurs corps jouer naturellement, toute la gestuelle amoureuse se met en place spontanément, sans aucune intervention de la volonté ou de positions façonnées par le mental. La sexualité, guidée par la spiritualité, devient une puissante nourriture de vitalité, une énergie de transformation et d'épanouissement. Au lieu de *faire l'amour*, on entre dans un espace magique où *l'on est l'amour* et tout ce qu'il fait vivre, soit toutes les expressions de la créativité divine.



# Alimentation et sport

Les sportifs de compétition sont souvent des gens très pragmatiques. Ils veulent des résultats et si un régime alimentaire peut leur permettre d'améliorer leurs performances, ils ont la motivation de le suivre scrupuleusement. Depuis que de grandes études américaines, norvégiennes et françaises, ont montré qu'une alimentation riche en viande et en produits laitiers entraînait une baisse de l'endurance, lors de tests d'efforts, la plupart des athlètes de haut niveau sont devenus presque totalement végétariens. Ils évitent les sucres raffinés qui passent trop vite dans le sang et absorbent plutôt des sucres complexes sous forme de fruits et de céréales complètes. Nombre d'entre eux utilisent les graines germées, la spiruline, le pollen et d'autres aliments dynamisants.

L'exemple de Musé Tegegné est remarquable. J'ai parlé de lui à propos des graines germées. Cet Éthiopien longiligne montra qu'en ne mangeant que des graines germées pendant les semaines précédant une compétition il parvenait au meilleur de sa forme. Il devint ainsi l'un des dix meilleurs coureurs de marathon du monde. Lorsqu'il fut invité par une université américaine et se mit à manger *normalement*, il s'aperçut que sa vitalité diminuait et le chronomètre lui confirma qu'il perdait du terrain. Il se remit à son régime habituel et retrouva toute sa puissance et son endurance. Par la suite il devint assistant du Professeur Jean Ziegler, à la Faculté de sociologie de l'Université de Genève. Ensemble ils créèrent un enseignement sur l'alimentation saine et les médecines douces pour permettre aux étudiants de s'initier à ce nouvel art de vivre, à en comprendre l'intérêt et à en faciliter la diffusion dans les pays occidentaux comme dans les pays du tiers-monde.

Patrick Edlinger, souvent appelé *l'homme araignée*, a été l'un des premiers à escalader des parois vertigineuses en ne s'accrochant qu'à des prises minuscules avec un ou deux doigts. À une époque il souffrit de tendinites et chercha une solution qu'il trouva en ne mangeant que des végétaux pendant les périodes d'ascensions. De nombreux autres sportifs, dans toutes les disciplines, sont parvenus à améliorer leurs performances en tenant compte des besoins qualitatifs de leur corps. L'époque du sportif qui mange

de gros biftecks a disparu pour faire place à des générations de sportifs diététiquement conscients. Ils ont intégré le message de ce dessin humoristique :



Il faut remarquer, hélas, que le grand public est fort peu au courant de la nutrition des sportifs car très peu de journalistes s'intéressent à cette question pourtant capitale. On ignore, en général, que le grand Cassius Clay, ce boxeur noir américain, mangeait en suivant les principes d'alimentation vivante de son entraîneur Dick Gregory, un nutritionniste américain passionné par la vitalité des aliments. Le jour où ses proches le persuadèrent de prendre un conseiller nutritionnel musulman, qui le mit à une alimentation dite normale, la force et la vitesse légendaire du champion s'évanouirent et ses fans, stupéfaits, virent sur le ring un Cassius Clay qui n'était plus que l'ombre de lui-même et qui finit par souffrir de la maladie de Parkinson.

Aujourd'hui, un grand nombre de records du monde, toutes disciplines confondues, est le fait de sportifs qui sont conscients de l'importance d'une alimentation vivante, végétale et variée. Leur exemple peut vous encourager sur la voie de la santé. Ces athlètes ont compris l'importance de la mobilité : ils mangent de manière très stricte avant la compétition et le record à battre... Puis s'offrent quelques jours de festivités et d'excès alimentaires pour le plaisir de la convivialité avant de reprendre leur entraînement.

# Alimentation et chômage



Quel rapport entre ces deux sujets vous demandez-vous peut-être ? Grâce à l'alimentation végétale, variée et vivante, les chômeurs peuvent réduire leur budget alimentaire de 30 à 50 %, voire même davantage s'ils apprennent à faire germer des graines et à cultiver des jeunes pousses pour les consommer. Cette information est importante pour ceux qui ont de la peine à boucler leurs fins de mois. De plus, l'alimentation vivante va leur permettre une diminution importante des frais médicaux. Et surtout, le fait d'apprendre à se nourrir autrement que dans la grande frénésie des supermarchés mène vers un équilibre personnel qui libère de la dépendance et des peurs. Aussi, après quelques mois d'alimentation saine, de nombreux chômeurs retrouvent le goût d'entreprendre et de suivre l'inspiration de leur créativité personnelle. Par-dessus le marché, l'alimentation saine et les produits biologiques sont des secteurs économiques en pleine expansion qui peuvent offrir des emplois novateurs et assurés d'un futur prometteur. Il vaut mieux aujourd'hui se tourner vers la nature et devenir conseiller de santé, producteur ou vendeur d'aliments biologiques, fabricant de graines germées ou restaurateur de gastronomie vivante plutôt que boucher, charcutier ou éleveur de porcs !

Pour une personne qui se met à fabriquer artisanalement des graines germées ou des jeunes pousses, voici quelques débouchés possibles :

- **Gastronomie** : un plus pour l'œil et la santé de votre clientèle.
- **Restaurant du personnel** : pour un accompagnement sain et avantageux de vos menus.
- **Catering** : pour plus de vie et de fraîcheur.
- **Comestibles** : pour accentuer votre exclusivité.
- **Détaillant en produits d'alimentation** : pour satisfaire les clients conscients d'une alimentation saine.
- **Marchands de légumes** : pour compléter votre choix.
- **Boulangers** : du pain aux pousses, sandwiches, jusqu'aux canapés.

- **Production industrielle de sandwichs** : pour en augmenter la saveur.
- **Hôpitaux** : pour accélérer la régénération.
- **Cliniques** : pour diminuer les frais des caisses d'assurances maladies.
- **Établissement de cures** : pour une guérison durable.
- **Paysans** : pour la vente directe à la ferme et pour les animaux d'élevage.
- **Propriétaires d'animaux** : comme source d'énergie et comme médicament aliment.
- **Lieux de crise** : comme solution pour les problèmes alimentaires.
- **Partout où vous désirez réaliser vos propres idées** : pour que la nouveauté soit possible.

Le chômage, comme la maladie, est un temps d'arrêt. Au lieu de le vivre en victime qui s'enfonce dans l'oisiveté, la déprime, l'alcool ou le tabagisme, pourquoi ne pas le considérer comme une occasion d'apprendre à vivre autrement, en gérant sa santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle et en développant son potentiel intérieur ?

En fait, se nourrir sainement et entreprendre un apprentissage de la santé globale débouche presque inmanquablement sur une vie nouvelle, allégée des souffrances, maladies et dépendances du passé, une vie d'autonomie, de responsabilité, de joie de partager avec d'autres ce qu'on a découvert, dans un dynamisme individuel créateur d'opportunités et de succès.

# Alimentation et enfants

Il est évident que le meilleur aliment pour un bébé est le lait de sa mère. Si celle-ci ne peut allaiter, on fabriquera des laits végétaux avec des graines germées ou des oléagineux trempés et passés au mixer. Par la suite on donnera à l'enfant des aliments vivants non transformés par l'industrie afin que son instinct alimentaire puisse fonctionner. Si l'enfant présente des troubles digestifs, on peut lui prémâcher les aliments. Papa et maman se relaient pour mastiquer fruits, légumes et graines germées et le donner directement, de bouche-à-bouche, comme le font les oiseaux. J'ai appris cette étonnante technique lorsque ma fille, âgée de quelques mois, n'arrivait pas à grandir ni à prendre du poids. Elle était née prématurée, avec moins d'un kilo de poids corporel, et ne digérait aucun des laits (même maternisés) ou petits pots du commerce qui auraient dû remplacer le lait de sa mère, tari par le choc d'avoir vu son enfant passer plus d'un mois en couveuse, entre la vie et la mort. Comprenant qu'il fallait que je sorte des ornières de la pensée médicale classique, je demandai l'avis d'un homéopathe qui m'enseigna le prémâchage. Ce fut une vraie résurrection et ma fille devint un enfant heureux et en bonne santé.

Avant que l'enfant n'aille à l'école, il est facile de le nourrir sainement, avec des aliments vivants. Il aura ainsi eu le temps de se forger une bonne immunité avant d'affronter les aliments industriels! L'expérience montre qu'un enfant nourri d'aliments à haute vitalité jusqu'à cinq ou six ans peut ensuite rester en bonne santé malgré les aliments malsains qu'il consommera à l'extérieur. Ne faites pas de reproches à votre enfant s'il se bourre de sucres! Aidez-le à observer les effets des aliments sur son état psychique et physique afin qu'il découvre lui-même ce qui lui fait du bien et ce qui le rend malade. Enseignez-lui le jeûne, les lavements intestinaux, les cures de fruits. Faites-lui souvent des massages (avec de l'huile d'olive biologique par exemple) car son corps a autant besoin de toucher que d'aliments! Un grand nombre d'adultes sont boulimiques et obèses parce qu'ils ont pris l'habitude de trop manger pour compenser le manque de toucher de leur enfance.

Un enfant aimé, écouté, câliné et massé ne va pas manger pour combler des carences affectives. Il ne deviendra ni toxicomane de la nourriture indus-

trielle ni toxicomane des drogues douces ou dures qu'utilisent les adolescents malheureux pour fuir un monde où ils ne sentent pas couler l'amour.

En apprenant à bien nourrir vos enfants, vous aurez le plaisir de les voir grandir sans maladies, d'épanouir avec harmonie tous leurs potentiels pour devenir des adultes responsables et heureux. Grâce à leur exemple quotidien, vous découvrirez comment vous occuper avec amour de *votre enfant intérieur*, cette partie de vous qui est reliée à l'âme et connaît les jeux du bonheur et de la liberté. Vous saurez être tantôt adulte tantôt enfant pour vivre dans le plaisir fluide d'accepter toutes vos sous-personnalités et de ne plus les refouler dans les geôles de votre inconscient. Vous pourrez alors tisser avec vos enfants des liens d'amour inconditionnel, dans le soutien réciproque, la franchise, la camaraderie et la complicité (Lire *Conseils pratiques à une jeune mère*, Éditions Vivez Soleil).

# Alimentation et cerveau

Notre cerveau est un organe tout à fait hallucinant. Avec ses milliards de neurones, qui sont connectés les uns aux autres par un nombre incalculable de terminaisons nerveuses, il est l'ordinateur le plus fascinant et le plus puissant qui existe sur notre planète. Si tous les habitants du monde avaient le téléphone, le nombre d'appareils et le nombre de connections que cela représenterait serait encore très en dessous de la structure du système nerveux, qui relie nos neurones les uns aux autres à chaque instant.

Pour bien fonctionner, notre cerveau a besoin de recevoir les nutriments essentiels à son fonctionnement. Le premier d'entre eux est bien sûr, l'oxygène. On sait que quelques minutes de carence en oxygène peuvent entraîner des lésions cérébrales. D'où l'extrême importance, pour que nos neurones puissent fonctionner à pleine capacité, d'une bonne respiration et d'éviter tout ce qui l'entrave, c'est-à-dire tout ce qui intoxique le corps, bloque la décharge émotionnelle et génère des pensées limitées.

Pour le cerveau plus que pour d'autres organes, l'alimentation joue un rôle capital : si nos neurones ne reçoivent pas les vitamines, enzymes, oligo-éléments et substances biologiques dont ils ont besoin, leur fonctionnement et leur efficacité sont rapidement perturbés. Dans ce domaine, il est intéressant de faire des expériences personnelles : mangez, pendant quelques jours, des fruits, des légumes et autres aliments vivants et vous vous apercevrez que vos fonctions mentales deviennent extrêmement rapides, précises et puissantes. Inversement, après quelques jours seulement d'alimentation riche en produits animaux, en alcool ou en excitants, vous commencerez à vous sentir lourds physiquement et aussi épais psychiquement. Vous n'aurez plus les idées claires, vos rêves deviendront des cauchemars et votre flot d'idées créatrices se transformera en répétition monotone de pensées conformistes.

Des recherches ont montré par exemple que si l'on donne à des schizophrènes chroniques une alimentation végétale, variée et vivante, des transformations absolument spectaculaires se produisent après quelques semaines. Ceci a été confirmé avec d'autres maladies mentales et a permis de se rendre compte que les facteurs nutritionnels ont une importance capitale

dans la guérison des maladies psychiques. Dans une étude très impressionnante, pratiquée aux États-Unis, deux hôpitaux psychiatriques de même taille ont été comparés. Dans l'un des deux, pendant une année, un régime légèrement différent a été proposé : suppression de la viande et des produits laitiers, suppression du sucre et des farines raffinées. Après quelques mois on s'est aperçu que la consommation de calmants dans cet hôpital, avait été réduite de moitié. La seconde année, ce fut l'autre hôpital qui reçut ce régime alimentaire alors que le premier retrouvait l'alimentation d'avant. L'expérience fut pratiquée pendant six ans en tout, permettant de constater, avec une régularité parfaite, que chaque fois que l'alimentation était plus saine, la consommation de calmants chutait de moitié. Des travaux de ce genre devraient inciter à prendre davantage en compte l'approche diététique plutôt que de donner de grandes quantités de neuroleptiques à des malades qui sont, bien souvent, déjà très intoxiqués par une alimentation déséquilibrée. Des résultats étonnants ont été obtenus par l'approche nutritionnelle dans le traitement de maladies trop souvent considérées comme incurables, notamment les dégénérescences séniles telles que la maladie d'Alzheimer. Quand on a vu certains de ces malades, qui, depuis des années, étaient presque des morts vivants, se réveiller soudain et retrouver leur vivacité mentale lorsqu'on leur donnait des graines germées, des algues et d'autres aliments vivants, on ne peut que comprendre l'importance d'une bonne alimentation pour un cerveau sain.

Pouvez-vous imaginer la puissance créatrice qui naîtra des cerveaux humains lorsque les habitants de la planète Terre seront sortis de leurs habitudes de pollution, notamment de celle qui consiste à nourrir leur corps et leur cerveau avec des aliments toxiques ? Pour ma part, cette vision ne me paraît pas quelque chose d'utopique, ne pouvant se réaliser que dans quelques dizaines de milliers d'années... J'ai vu tellement de gens qui, à un moment de leur vie, étaient malades, pollués, vieux et avachis et qui, après quelques semaines de changement de leurs habitudes alimentaires, étaient à nouveau sains, jeunes, dynamiques, joyeux et débordants de créativité. Je suis sûr que la transformation de l'humanité peut se faire avec une grande rapidité. Il suffit que de plus en plus de gens se tournent vers l'harmonie, la santé et le bonheur individuel. Alors, encore plus vite qu'une maladie contagieuse, le goût du bien-être se répandra partout et l'intoxication des corps et des esprits disparaîtra pour ne plus revenir. Les cerveaux, libérés du joug de la peur, joueront la symphonie de la vie, comme les musiciens d'un grand orchestre, où chacun sera à la fois chef d'orchestre et musicien.

J'ai connu un médecin homéopathe, le Docteur Bauer, d'Arosa, dans les Grisons en Suisse, qui avait souffert à l'âge de quarante-cinq ans d'un cancer du foie. Il a réussi à se guérir en ne mangeant que des aliments crus pendant plus d'une année. Quand je l'ai rencontré, trente-cinq ans plus tard, il jouis-

sait d'une excellente santé et soignait ses patients de cinq heures du matin à onze heures du soir, sans la moindre trace de fatigue. Son alimentation consistait en quelques fruits par jour et, de temps en temps, une assiette de riz, de céréales ou de légumes cuits ! J'étais alors jeune médecin généraliste et le Docteur Bauer, que j'avais rencontré lors d'un congrès d'homéopathie, m'avait invité à venir découvrir chez lui les bienfaits du jeûne thérapeutique. Lors de mon séjour, il m'invita à venir visiter ce qu'il appelait son *hobby*. Il s'agissait en fait d'un petit foyer pour enfants handicapés graves qu'il avait créé avec l'aide de quelques amis. Dans ce centre, qui abritait une dizaine d'enfants de cinq à quinze ans, trois *potions magiques* étaient utilisées. D'une part, l'amour de trois infirmières qui se dévouaient nuit et jour pour s'occuper de leurs protégés, d'autre part, la science médicale du Docteur Bauer qui utilisait l'homéopathie, l'acupuncture et les autres méthodes naturopathiques qu'il avait appris au long d'une carrière de plus de cinquante ans et, en troisième lieu, une alimentation exclusivement crue. Et il fallait bien constater que ces trois ingrédients, mélangés avec habileté, donnaient des résultats quasiment miraculeux. Certains enfants, récupérés dans des institutions où ils étaient considérés comme des *enfants légumes*, totalement incapables du moindre développement, s'étaient tellement métamorphosés qu'ils avaient pu, après quelques années de soins, reprendre une vie normale. On pouvait suivre leur histoire dans l'album photos du centre. Je fus frappé par tout ce que j'observais dans ce lieu. Un grand nombre des idées que j'avais reçues à la faculté de médecine s'écroulaient brusquement. Je découvrais que des enfants handicapés, considérés comme totalement irrécupérables par la médecine classique, pouvaient être guéris par des soins attentifs et une alimentation vivante. Le Docteur Bauer m'expliqua, avec un sourire : « Comme je n'ai ni femme ni enfants, ce foyer représente ma famille et les enfants que j'y accueille sont des fils et des filles pour moi. Cela montre au jeune médecin que vous êtes qu'avec de l'amour, une alimentation vivante et un peu de bonne médecine naturelle, aucun cas n'est désespéré ni incurable ! ».

Ces paroles se sont gravées avec force dans ma mémoire, et chaque fois que j'ai eu tendance à me décourager ou à croire qu'il n'y avait rien à faire, elles sont venues m'insuffler l'espoir que j'allais transmettre à mes patients. Le Docteur Bauer est un exemple vivant du fait que lorsqu'on est nourri spirituellement par le plaisir de se consacrer à une noble tâche, les besoins en alimentation matérielle diminuent.



# Alimentation et amaigrissement

Des millions de gens, dans les pays occidentaux, se donnent toutes les peines du monde pour maigrir et ils suivent des régimes qui, s'ils font maigrir, le font en intoxiquant l'organisme avec des poudres biocidiques riches en protéines. Le résultat est catastrophique car la perte de poids s'accompagne d'une perte de santé. La personne se retrouve avec certes des kilos en moins mais aussi un foie gravement intoxiqué et un système immunitaire affaibli. Du coup le métabolisme se fait mal et cela se traduit par une reprise des kilos perdus, quand ce n'est pas la prise de kilos supplémentaires. C'est l'effet yo-yo. En fait, tout ce qui s'achète en boîte ou en sachet contient des conservateurs et des additifs chimiques qui font du produit un aliment mort, qui tue la vie. C'est excellent pour les marchands, mais catastrophique pour la santé des consommateurs. Il est aussi indécent que l'obésité des habitants des pays riches se fasse au détriment des populations des pays pauvres qui meurent de faim à cause de nos habitudes alimentaires trop orientées vers les aliments d'origine animale et les produits industriels. Il est urgent pour l'humanité toute entière que les lois fondamentales de la nutrition humaine remplacent les fausses idées qui ont permis aux multinationales de s'enrichir en affamant les pauvres et en suralimentant les riches.

En fait, plutôt que de chercher à maigrir, il s'agit de détoxifier l'organisme. La perte de poids se fera alors naturellement et harmonieusement et il n'y aura pas de reprise de kilos ensuite. Grâce à l'alimentation vivante, on donne au corps les moyens de se dépolluer et par conséquent d'éliminer tout ce qui est superflu. On agit d'une manière naturelle, en suivant les lois universelles et on obtient une équilibration qui concerne tous les plans de l'être. Comme l'a dit Voltaire: « Il serait très singulier que la nature toute entière et toutes les planètes soient soumises à des lois éternelles et qu'un petit animal mesurant un mètre soixante-cinq puisse agir comme bon lui semble et selon son caprice au mépris de ces lois ! ».

Vouloir perdre des kilos dus à des habitudes alimentaires malsaines sans changer ces habitudes est un leurre. Seule l'obéissance aux principes de l'alimentation vivante permet d'aller vers une vraie détoxification du corps qui assure une perte de poids naturelle et sans danger.



# Vitamines et compléments alimentaires

De nos jours, les aliments sont tellement dévitalisés que nombre de personnes cherchent à compenser les carences inévitables par la prise quotidienne de compléments alimentaires ou de vitamines en gélules. Hélas, ils ne réalisent pas que la plupart des produits vendus sur les rayons des pharmacies ou des magasins diététiques ont perdu la qualité essentielle des aliments vivants qui est leur vitalité ! Pour les conserver pendant des semaines ou des mois, les fabricants sont obligés de les *immobiliser* (pour ne pas dire de les *tuer* !) d'une manière ou d'une autre et cela se fait toujours au détriment de leur énergie vitale. La publicité a beau faire sonner les trompettes pour vanter les mérites de telle ou telle gélule miracle, elle ne peut faire oublier que les aliments vivants sont toujours infiniment plus vivants et plus efficaces que tout ce qui a été conditionné industriellement. ! Des recherches ont montré que les cellules vivantes émettent et captent constamment de la lumière. Dans les aliments naturels on trouve des *biophotons* qui sont transférables à l'organisme récepteur alors que ces particules lumineuses sont détruites dans tous les produits conservés. À force de tout aseptiser, de tout conditionner, nous détruisons l'essentiel : la transmission du potentiel organisateur de la vie, les photons stockés dans l'ADN des aliments naturels.

Au lieu d'acheter des compléments alimentaires coûteux et dévitalisés, mangez des graines germées et d'autres aliments vivants et vous serez à l'abri de toute forme de carence.

La terre est un aimant, entourée d'un treillis magnétique qui recharge constamment nos atomes, qui sont eux aussi des aimants. Or les semelles, l'asphalte, les cages de faraday que constituent les voitures et les avions, les champs électromagnétiques artificiels des TV, ordinateurs, téléphones et appareils électroménager nous privent du champ magnétique terrestre. Lors de premiers voyages dans l'espace, les cosmonautes étaient épuisés au retour. Depuis que des champs magnétiques ont été placés dans les capsules, ces problèmes ont disparus. Des appareils produisant des champs magnétiques permettent de nourrir nos cellules et les protègent des pollutions électromagnétiques artificielles. Il est vital de placer sur les écrans de télévision et les ordinateurs des appareils de neutralisation des rayons

nocifs<sup>1</sup>. Des fibres de biocéramiques incorporées aux habits peuvent aussi capter les rayonnements infrarouges lointains et procurent une extraordinaire harmonisation de l'eau contenue dans notre corps. Avec ces approches, il est plus évident que l'alimentation ne concerne pas seulement ce que nous mangeons mais aussi l'apport de toutes les fréquences électromagnétiques qui nourrissent nos cellules !

Et n'oubliez pas que le psychisme joue un rôle déterminant sur votre alimentation : vous avez le pouvoir de transformer les meilleures vitamines en poison et vice-versa. Mon épouse Johanne Razanmahay a développé une remarquable compréhension des personnages qui peuplent notre inconscient, personnages qu'elle a baptisé les **SPPA** (**S**ous-**P**ersonnalités **P**sych-**A**ctives). Grâce à cet enseignement nous pouvons comprendre que si une SPPA se sent trop rejetée par notre conscient, elle peut choisir de saboter notre bien-être pour obtenir l'attention dont elle a besoin. Elle peut donc rendre inefficace un régime alimentaire pourtant équilibré et nous mener à la maladie malgré une vie saine. Un travail de connaissance de soi qui inclut la découverte des SPPA vivant dans les caves de notre inconscient est donc indispensable à une véritable guérison et au maintien d'une santé constante. Les SPPA sont véritablement les *causeuses de causes* de tout ce qui survient dans notre vie !

---

1. Demandez la documentation de Jacques Surbeck, un grand chercheur dans ce domaine, en lui écrivant à son adresse : 3 rue du Léman, CH-1201 Genève, Suisse – Site : [www.emf-bioshield.com](http://www.emf-bioshield.com).

## Se nourrir de lumière

Au-delà des jeûnes de longue durée décrits par la littérature (et dont certains ont dépassé les 70 jours) des cas sont décrits de personnes ayant vécu sans nourriture matérielle, tels Thérèse Neumann, Marthe Robin, Sainte Catherine de Sienne, Saint Joseph de Copertino et d'autres mystiques chrétiens. Il apparaît que le développement de leurs facultés spirituelles s'accompagnait d'un besoin de nourriture de plus en plus réduit puis même inexistant. Dans son livre *Balayogi, l'Alchimie du Silence* (éditions ALTESS), une française, Poumi Lescaut, raconte ses rencontres en Inde avec Balayogi qui vécut pendant quarante ans en état de samadhi (méditation profonde) sans bouger, sans boire, sans manger et sans parler à personne. Balayogi ne se montrait à la foule des pèlerins qu'une fois par an pendant quelques heures et passait tout son temps à l'intérieur d'un temple aux portes fermées par de gros cadenas. *L'autobiographie d'un yogi* de Yogananda relate d'autres cas de ce genre. Ces expériences étonnantes des anciens mystiques chrétiens et des yogis de l'Inde peuvent-elles être vécues par des personnes de notre temps, vivant dans les pays occidentaux ?

Une australienne, Jasmuheen, se nourrit de lumière depuis 1993. Elle s'est libérée de toute dépendance envers la nourriture par un processus de purification physique, émotionnelle et mentale. Se nourrir de lumière correspond pour elle à se relier consciemment aux flots d'énergie lumineuse qui coulent vers nous, venant des plans supérieurs de conscience et des mondes spirituels. En des temps reculés, les êtres humains auraient connu cette capacité à se nourrir de lumière et, progressivement, leur identification au corps physique leur aurait fait perdre cette faculté. Mais des pionniers, comme Jasmuheen et les milliers de personnes dans le monde qui ont choisi de suivre son exemple, font reculer nos limites mentales.

La matière dont notre corps est constitué n'est pas autre chose que de la lumière, de l'énergie vivante et intelligente. Comme le disait Albert Einstein : « Il y a équivalence entre la masse et l'énergie. Nous sommes toujours et partout en présence de phénomènes énergétiques, en ce sens que la matière est une organisation particulière de l'énergie. Le corps n'est pas quelque chose de différent de la pensée, pas plus que l'émotion ».

Dans son enseignement, Jasmuheen propose, pour commencer à se nourrir de lumière, de passer par une *initiation sacrée*, un processus de 21 jours destiné à acquérir la maîtrise de soi qui découle d'une connexion consciente avec le Divin. Elle écrit (dans *Vivre de Lumière*, Éditions Vivez Soleil) : « Ce processus n'est pas la garantie de l'illumination, c'est simplement une étape dans votre voyage vers la Maîtrise de vous-même. Si vous avez des doutes au sujet de ce processus, ne le commencez pas maintenant, mais demandez à votre Divinité Intérieure de vous préparer à tous les niveaux pour que vous puissiez le vivre un jour avec facilité, dans la joie et la grâce ! »

Sa démarche débouche sur une étonnante vision du troisième millénaire. Elle écrit : « Imaginez un monde sans abattoirs, sans *camps de concentration pour animaux* appelés *élevages industriels*, sans MacDonald et autres usines d'intoxication des foules, sans enfants affamés, sans adolescents anorexiques, sans pauvreté car les millions dépensés pour la nourriture pourraient être utilisés à des fins sociales. Imaginez une planète unie pour le bien de tous, car vivre de lumière est motivé par l'éveil à plus de conscience et d'harmonie. Imaginez le changement extraordinaire qui découle de l'ouverture à de nouvelles idées, d'oser être différent et de s'élever au-dessus du conformisme et de la peur, dans une nouvelle capacité d'être, d'embrasser son plein potentiel et d'accéder à une dimension de vie où la télépathie est normale, où se nourrir de lumière est normal et où l'immortalité physique est normale ».

En Allemagne, un chimiste, Michael Werner, se nourrit de lumière depuis plusieurs années et il a passé dix jours en clinique, avec des caméras de surveillance, pour mesurer ses tests physiologiques pendant ce temps passé sans boire ni manger. La conclusion des médecins qui l'ont examiné est qu'il se portait comme un charme, exactement comme s'il avait mangé et bu normalement.

Hira Ratan Manek<sup>1</sup> est un ingénieur retraité de 64 ans habitant les Indes et qui, depuis huit ans, ne se nourrit que d'énergie solaire. Debout pieds nus sur la terre, il regarde le soleil à son lever ou à son coucher pendant plusieurs minutes. Il conseille de commencer par regarder le soleil en face pendant quelques secondes puis, dans une attitude de réceptivité totale, d'augmenter de quelques secondes chaque jour. Après six mois de pratique, on peut regarder le soleil pendant une vingtaine de minutes. Cela provoque une activation de la glande pinéale qui charge tout le cerveau en énergie vitale et permet donc de se passer d'aliments solides. Il affirme que depuis qu'il se nourrit ainsi d'énergie solaire, tous ses problèmes de santé ont disparu et il dispose d'une énergie physique exceptionnelle. Comme son expérience a été

---

1. Site officiel de Monsieur Manek : [www.solarhealing.com](http://www.solarhealing.com).

relatée par divers journaux, les scientifiques de la NASA, aux États-Unis, l'ont invité et ils ont vérifié le fait que, pendant une période de 130 jours, il avait pu vivre sans aucun aliment solide, seulement en buvant de l'eau. Les scientifiques sont intéressés par ce phénomène qui pourrait permettre des voyages dans l'espace sans avoir besoin d'emporter de provisions.

Il y a quelques décennies, de nombreux diététiciens croyaient qu'il était indispensable de manger des aliments d'origine animale pour ne pas souffrir de carences en acides aminés essentiels. Les progrès de la recherche ont montré qu'ils avaient tort. Non seulement l'être humain peut vivre sans viande ni produits laitiers, mais une alimentation végétarienne assure une bien meilleure santé. Pouvons-nous faire un pas de plus et ne manger que de la lumière ? Tel est le passionnant défi que Jasmuheen et ceux qui suivent ses traces lancent aux scientifiques. Si nous sommes seulement des êtres de matière, nous ne pouvons pas nous passer d'aliments matériels. Si nous sommes des êtres d'origine divine, des *êtres de lumière qui ont choisi de faire une expérience matérielle*, alors se nourrir de lumière devient possible. Si vous souhaitez développer vos connaissances de ce vaste sujet, vous pouvez lire les deux livres de Jasmuheen parus en français, *Vivre de Lumière* aux Éditions Vivez Soleil et *Ambassadeur de Lumière* aux éditions ALTESS.<sup>2</sup>

---

2. Pour en savoir plus sur Jasmuheen, recherchez sur Internet à partir du mot *breatharianism* ou encore consultez le site [www.selfempowermentacademy.com.au](http://www.selfempowermentacademy.com.au).



## Conclusion : l'alimentation holistique

Dans le concept holistique, nous sommes constitués de quatre corps : physique, émotionnel, mental et spirituel. En fait, notre *corps de lumière* (aussi appelé *âme* ou *Moi Supérieur*) nourrit de vitalité, de joie, d'amour et de conscience notre *corps mental*. Celui-ci crée des pensées qui nourrissent le *corps émotionnel*. Sentiments et émotions sont, à leur tour, les « substances nutritives » du *corps physique*. Ils lui apportent toutes les vibrations utiles à son bon fonctionnement.

Il serait illusoire de croire qu'une alimentation saine, à elle seule, va forcément nous apporter la santé. Si nos pensées sont marquées du sceau de l'ignorance, du doute, du conformisme et des croyances limitées de notre société, elles ne peuvent qu'engendrer, au niveau émotionnel, peurs, colères, frustrations, jalousies, rancunes, ressentiments et toute la gamme des émotions négatives que l'être humain crée lorsqu'il n'est plus nourri par les pensées créatrices qui viennent de l'âme. Cellules et organes du corps physique sont alors carencés en joie et en enthousiasme, ces émotions fondamentales qui apportent vitalité et dynamisme à nos fonctions physiologiques. Pour attirer notre attention sur ces carences, le corps va développer des symptômes et des maladies qui sont des *sonnettes d'alarme* destinées à nous réveiller à notre nature multidimensionnelle d'être humain. La guérison n'est donc pas seulement affaire d'alimentation vivante, sur le plan matériel. Elle est aussi alimentation spirituelle, génératrice de pensées et d'émotions chargées d'amour et de conscience. Fruits, légumes, algues et graines procurent à notre corps l'énergie solaire dont il a besoin. Images, pensées et émotions nourries par le soleil intérieur de notre corps de lumière apportent l'énergie spirituelle indispensable pour permettre une bonne utilisation de l'énergie organique des aliments matériels.

Ce modèle permet de comprendre pourquoi certains êtres parviennent à recevoir tant d'énergie spirituelle qu'ils peuvent vivre sans aliments matériels. Ils créent vraiment la matière à partir de leur lumière intérieure.

La dimension émotionnelle, matérielle et spirituelle de l'homme ne peut être ignorée ni négligée. Nous ne sommes pas des êtres de chair qui créent

des pensées mais des êtres de pensée qui créent un organisme de matière ! L'alimentation holistique s'intéresse à tout ce qui nous mangeons : aliments, sentiments, pensées et énergies spirituelles. Elle étudie les interactions entre nos différents corps énergétiques. Une diététique vibratoire voit ainsi le jour qui s'intéresse autant à nos aliments physiques qu'à nos aliments psychiques. Nous avons tous fait l'expérience qu'un repas copieux, agrémenté de rires et d'amitié, se digère plus facilement qu'un repas sain mangé dans la morosité ! Ainsi, l'attention est portée non seulement sur ce que nous mangeons mais aussi sur les attitudes psychiques, l'environnement émotionnel et les croyances qui accompagnent nos repas.

Dans cette perspective globale tout s'intègre harmonieusement et la nutrition humaine s'occupe de toutes les longueurs d'ondes qui nous font vivre. L'alimentation devient une voie merveilleuse de conscientisation et d'équilibre. Nous apprenons à nous délivrer de nos peurs et croyances limitées pour nous laisser guider par notre intuition profonde.

Puisse votre alimentation ne plus être une source de soucis et de conflits pour devenir une occasion de vivre dans le plaisir et la reconnaissance à chaque instant de votre vie !

## Le « régime santé » du Docteur Schaller



Après quelques rappels des principes généraux d'une alimentation de santé, une alimentation qui vous délivre des innombrables maux causés par l'alimentation industrielle moderne, je vais vous emmener, ami lecteur, visiter une remarquable école de santé, l'Institut Hippocrate de West Palm Beach en Floride car c'est là que les principes de l'alimentation vivante ont été le mieux expérimentés. Cette visite vous permettra de mieux comprendre, dans la pratique, comment respecter les lois fondamentales d'une alimentation qui maintienne votre système immunitaire en pleine forme et vous permette ainsi de jouir d'un bien-être constant tout au long de votre vie.

Le matin au lever, l'idéal est de boire de l'eau ou une tisane afin d'aider le corps dans son travail d'élimination des toxines (qui est au maximum de 5 à 10 heures du matin) plutôt que de couper cette élimination par un petit-déjeuner classique. Si on se sent lourd ou mal dans sa peau (ce qui traduit le fait que le corps a beaucoup de toxines à éliminer), on se stimulera non par une boisson stimulante comme le café ou le thé ou par le fait de manger un aliment solide mais par de l'exercice physique ou une douche froide!

Rappelez-vous que, contrairement à nombre d'idées reçues, le petit-déjeuner n'est pas un repas sain car le corps n'est pas du tout réceptif aux aliments en début de matinée. On constate d'ailleurs que plus les gens sont intoxiqués, plus ils adorent le petit-déjeuner car celui-ci coupe les symptômes désagréables des fonctions d'élimination du corps. Il procure un bien-être artificiel et augmente fortement la glycémie qui va, deux heures plus tard, descendre et créer la fringale de dix heures qui pousse tant de gens à manger trop et trop souvent.

Ensuite, on peut prendre un fruit ou un jus de fruits ou de légumes vers 9 ou 10 heures et on veillera à boire beaucoup d'eau plate tout au long de la matinée.

Le repas de midi sera constitué surtout d'une grande salade avec des graines germées et quelques noix, noisettes ou amandes.

Le repas du soir offrira, en plus d'une salade, un légume ou une céréale cuits, céréale choisie parmi celles qui ne contiennent pas de gluten (quinoa, millet, riz, maïs, amarante).

Pour notre santé, l'idéal serait de manger une fois par jour, le soir, mais deux repas par jour, à midi et le soir, peuvent encore être compatibles avec une bonne forme. Par contre avec trois repas par jour nous marchons rapidement vers la maladie. L'étude des habitudes alimentaires des diverses populations du globe en rapport avec leur état de santé prouve cette réalité.

Au début de ma pratique médicale un patient m'a dit : « Docteur Schaller, vous devriez aller voir les peuples qui, sur notre planète, vivent sans jamais connaître la maladie ! » Je répondis en affirmant que ces peuples n'existaient pas, puisque les statistiques de l'OMS montraient que les maladies frappaient tous les peuples, riches ou pauvres. En souriant, ce patient me répondit : « Bravo, Docteur Schaller ! Vous faites exactement ce que vous reprochez aux professeurs de l'Hôpital. Ils affirment que les techniques que vous utilisez, comme l'homéopathie ou l'acupuncture, n'existent pas puisqu'ils ne les connaissent pas. Vous commettez le même péché, à vrai dire le seul péché qui soit, la pensée unilatérale qui exclut tout ce qu'elle ne connaît pas ! » J'étais foudroyé, pris *la main dans le sac* dans une attitude bornée ! Aussitôt, je décidai de suivre ce patient à la découverte des peuples naturels et je consacrais à ces voyages plusieurs semaines chaque année pendant plus de vingt ans. Dans tous ces peuples, qui vivent loin de la civilisation technologique moderne, les gens mangent essentiellement des aliments végétaux et vivants. Ils respectent trop les animaux pour avoir l'idée de les manger. Ils vivent en pleine harmonie avec les lois de la vie universelle et ignorent tout ce que nous croyons *indispensable* : lois, policiers, juges et tribunaux, prisons, médecins, pharmaciens, hôpitaux, conflits, guerres, religions et hiérarchies... Nous avons beaucoup à apprendre de leur exemple de vie à la fois écologique (ils respectent leur environnement) et spirituelle (ils se respectent eux-mêmes en suivant constamment la voix de leur intuition profonde) !

Lorsque notre santé est bonne, nous pouvons bien sûr de temps à autre, apprécier les plaisirs de la convivialité et de la gastronomie, manger au restaurant ou faire la fête ! Le V de *Varié* nous permet une grande souplesse et nous évite de devenir sectaire dans le domaine de l'alimentation. Ainsi pouvons-nous connaître le plaisir de la santé sans exclure les plaisirs de la vie sociale. Tout est question d'équilibre. Lorsque notre corps crie « Au secours » en présentant des symptômes ou des maladies, plutôt que de nous précipiter vers des médicaments chimiques qui vont aggraver nos maux en nous empoisonnant, nous allons pratiquer une alimentation vivante ou un jeûne pendant quelques jours ou quelques semaines, selon la gravité de la situation, afin de retrouver une santé parfaite.

Bien sûr, le passage d'une alimentation occidentale normale à l'alimentation vivante doit se faire par paliers. Il s'agit de s'habituer à ne plus dépendre des *coups de fouet* que donnent les aliments dévitalisés et les stimulants chimiques qu'ils contiennent pour découvrir une nouvelle énergie beaucoup plus naturelle et sans à-coups, l'énergie des aliments vivants. Par des expériences successives chacun peut découvrir la *nouvelle Amérique* de la santé sans faille, du bien-être permanent et de la bonne humeur qui découle inévitablement d'une meilleure façon de se nourrir.

Aux États-Unis existe un extraordinaire centre de santé qui bénéficie d'une longue expérience: l'Institut Hippocrate de West Palm Beach en Floride qui a déjà aidé des centaines de milliers de personnes de presque tous les pays du monde à apprendre à gérer leur santé. En 1999, ce haut lieu de l'éducation de santé, a été honoré par le journal *SPA International* (SPA = centre thermal ou de régénération) du titre de « Meilleur établissement du monde » dans la catégorie « Medical SPA ». Cette reconnaissance est le fruit du travail inlassable que Brian et Anna Maria Clement, les fondateurs et directeurs de l'Institut, ont accompli, avec leur équipe d'enseignants et de thérapeutes, pour faire bénéficier les stagiaires des avancées les plus utiles de la science moderne, tout en respectant les lois immuables de la santé naturelle.

Le programme de l'Institut Hippocrate ouvre la voie à la création d'écoles de santé dans tous les villages et toutes les villes du monde. Ce qui surviendra, sans aucun doute, dans un proche avenir, quand les êtres humains, délivrés de leurs folies ancestrales de guerres et de compétitions sans fin, se réveilleront soudain en sortant des cauchemars de la peur, pour se tourner tout naturellement vers ce qui est important, essentiel, fondamental: comment vivre en parfaite santé et en harmonie avec tous les êtres vivants?

Commençons par regarder ensemble la situation des États Unis d'Amérique, ce pays qui, actuellement, domine le monde entier par la puissance de son économie. En quelques décennies, les USA se sont hissés au plus haut de niveau de contrôle qui soit de tout ce qui se passe sur la planète terre. Le dollar est le maître du monde et les multinationales américaines imposent leurs lois à tous. Les politiciens de tous pays courbent l'échine devant les *impératifs économiques* et obéissent au doigt et à l'œil à tous les désirs des grands trusts qui organisent méthodiquement le pillage des ressources naturelles à leur seul profit. L'esclavage a été aboli, mais des millions d'êtres humains subissent une forme sournoise d'esclavage économique par le fait que les lois du marché sont établies par les plus riches. Et si l'abondance et le succès des États-Unis se sont constitué en exploitant les plus pauvres, qu'importe, puisque, au nom de la réussite économique, tous les coups sont permis.

Même si des voix de plus en plus nombreuses s'élèvent contre la mondialisation économique qui, comme un rouleau compresseur, nivelle tous les peuples et les pousse à une McDonaldisation éhontée, les États-Unis, vedettes de la priorité du matériel sur le spirituel, triomphent et sont devenus les meneurs du grand ballet des nations. Mais le colosse américain a des pieds d'argile. La montée en puissance de l'économie s'est faite au détriment de la santé de la population. Les géants de l'agroalimentaire, les magnats de la chimie et les grands trusts pharmaceutiques ont imposé la loi du profit maximum, sans comprendre que le mode de vie qu'ils engendrent pollue l'eau, la terre et l'air, épuise les sols et détruit inexorablement le système immunitaire des habitants des pays riches, conditionnés à consommer toujours plus d'aliments dénaturés et empoisonnés par de multiples additifs chimiques. Les États-Unis, en un siècle à peine, sont devenus l'un des pays les plus malades du monde. Le passage d'une économie rurale à l'industrialisation moderne s'est accompagné de la progression constante des maladies de civilisation qui, aujourd'hui, constituent une véritable hécatombe. Les maladies cardiovasculaires coûtent plus de 320 milliards de dollars à la société du pays le plus civilisé de la planète. Si on compare ce chiffre aux 83 milliards dépensés pour l'éducation ou aux 24 milliards de dollars dépensés pour la protection de l'environnement, on comprend mieux la gravité du problème. Le diabète a pris, aux USA, des proportions épidémiques: il touche 16 millions d'américains, soit une personne sur 17 (8,2% de la population). 400 000 habitants de ce pays meurent chaque année de cette maladie et des maladies qui lui sont associées. D'innombrables études ont montré que les deux causes principales du diabète sont le manque d'activité physique et l'alimentation déséquilibrée qui, hélas, est le fléau méconnu qui décime la population.

Les États-Unis sont le pays le plus chimique du monde: quand on pense que, rien qu'en Californie, plus de cent millions de kilos de pesticides sont répandus sur les cultures, on frémit! Depuis la deuxième guerre mondiale, des dizaines de milliers de produits chimiques ont été synthétisés, utilisés tant en agriculture qu'en pharmacie, dans la construction des maisons et des machines, partout les molécules que la Nature ne reconnaît pas comme siennes ont envahi la terre en créant une pollution à laquelle personne n'aurait songé un siècle plus tôt. Une médecine scientifique hyper technologique s'est développée mais sans avoir pour effet une amélioration de la santé publique. Au contraire, aujourd'hui, les erreurs médicales tuent, aux États-Unis, une personne toutes les 3 secondes! Gary Null, un célèbre new-yorkais, défenseur de la santé pour tous, a publié un livre révolutionnaire (*Deathly Medicine*) qui montre qu'une étude soignée des statistiques officielles américaines permet de conclure que la médecine américaine fait plus de mal que de bien à la population! Le nombre des personnes qui ont souffert d'effets secondaires dus aux médicaments pendant leur séjour à l'hôpi-

tal s'élève à 2,2 millions. Des dizaines de millions d'antibiotiques sont prescrits sans que cela soit utile ou nécessaire, le nombre d'interventions chirurgicales ou médicales inutiles s'élève à 7,5 millions par an, le nombre d'hospitalisations inutiles est évalué à 8,9 millions. Le nombre de personnes qui sont mortes à cause d'interventions ou de traitements médicaux s'élève, en 2001, à 783 936. Pour la même année, les maladies cardiovasculaires ont tué 699 697 personnes et le cancer 553 251. Il est donc évident pour l'auteur que le système médical américain est devenu la cause principale de mortalité dans ce pays. Il montre que dans les dix années écoulées, la médecine américaine a tué 7,8 millions de gens, soit plus que toutes les guerres auxquelles a participé le peuple américain dans toute son histoire ! La médecine américaine consomme 14 % du produit National Brut (soit 1,6 milliard de dollars en 2003). Avec de telles sommes, elle devrait être la meilleure médecine du monde. Or c'est tout le contraire qui s'est produit parce qu'au lieu d'informer, d'éduquer et de montrer au public comment vivre en bonne santé, la médecine s'est développée uniquement dans la poursuite de traitements chimiques et chirurgicaux qui coûtent très cher sans améliorer la santé collective globale. En considérant que seulement de 5 à 20 % des cas de maladies iatrogéniques sont reportés, le taux de mortalité annuelle due à la médecine est certainement beaucoup plus élevé que le chiffre de 783 936 cité ci-dessus, chiffre qui correspond néanmoins à la chute de six avions jumbos tombant du ciel chaque jour de l'année ! Gary Null conclut : « Quand le tueur numéro un dans une société est le système de santé lui-même, il n'y a aucune excuse pour refuser de repenser ce système. Il s'agit d'un système en faillite qui demande une attention immédiate. »

Ainsi, en un siècle à peine, les USA sont devenus le parfait exemple à ne pas suivre si on veut vivre en bonne santé ! Coca-Cola, MacDonald, les aliments modifiés génétiquement, la chimie répandue partout par des multinationales soucieuses du profit financier uniquement, les pilules miracles offertes pour soigner tous les maux sans devoir changer ses habitudes de vie, l'abus constant d'aliments d'origine animale, de sucre raffiné, d'édulcorants de synthèse et de modificateurs du goût destinés à rendre les consommateurs dépendants, tout cela constitue le fruit empoisonné de cette civilisation américaine qui détruit sans vergogne les ressources de la planète.

Face à ce drame hallucinant de la dégénérescence rapide d'un peuple tout entier, les politiciens ne peuvent rien faire car ils sont muselés par les multinationales de la chimie et les lobbies du bœuf et du lait qui financent leurs campagnes électorales. Des prophètes se sont fait entendre, comme Edmond Bordeaux-Szekely, Ann Wigmore, John Robbins, Françoise Lappé, Gary Null, Louise Hay, Dan Millman, Jeremy Rifkin, Harvey et Lynn Diamond, les docteurs Gabriel Cousens, Jerry Jampolsky, Andrew Weil, Larry Dossey, Dean Ornish, Deepak Choprah et d'autres encore qui ont sonné le tocsin et

invité leurs contemporains à se réveiller de ce *rêve américain* qui tourne au cauchemar. Leurs écrits ont touché des dizaines de millions de gens et donné naissance à une nouvelle culture, une société de personnes qui mangent des aliments biologiques, renoncent à la viande et au lait, se soignent par des médecines douces, font de l'exercice physique régulièrement, méditent et apprennent à utiliser leur cerveau droit, respectent l'environnement et leur propre corps, comprennent la valeur des concepts holistiques en s'efforçant de vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec l'univers tout entier. L'*homo predator* (ou *homo economicus*) qui pollue et détruit pour accroître sans cesse ses biens matériels fait ainsi place peu à peu à l'*homo ecologicus* du troisième millénaire.

Dans cette naissance d'une nouvelle société, l'Institut Hippocrate a joué, depuis plusieurs décennies, un rôle prépondérant pour un nouvel art de vivre. Ainsi, si les États-Unis nous montrent, par leur civilisation matérialiste et destructrice, la voie à ne pas suivre, ils nous offrent aussi, grâce à cette magnifique école de santé, un exemple merveilleux d'enseignement de la santé du corps, du cœur, de la tête et de l'âme !

Au début des années 1980, j'étais passionné par les idées du Professeur Edmond Bordeaux-Szekely, ce fondateur de la diététique qualitative, l'un des premiers chercheurs de l'époque moderne à avoir compris l'extrême importance des aliments vivants dans la nutrition de l'être humain. En étudiant les habitudes nutritionnelles de toutes les civilisations de l'histoire, ce savant doté d'une phénoménale mémoire (il parlait couramment seize langues anciennes et modernes !) avait pu constater que lorsque des populations se nourrissent principalement d'aliments végétaux vivants, c'est-à-dire crus, elles font preuve d'une santé éclatante et leur civilisation se développe. Lorsque le mode de vie change, que les aliments d'origine animale (viande, lait et produits laitiers, poisson et œufs) sont préférés aux aliments végétaux, que la cuisson devient omniprésente, que la nourriture des rois devient celle du peuple en préconisant une gastronomie qui flatte le palais mais ne donne pas d'énergie au corps, alors, peu à peu, la civilisation en question voit la santé de sa population diminuer jusqu'à ce que les épidémies, ou les armées d'un peuple plus robuste, viennent rayer de la carte les cités, les temples et les oeuvres d'art de cette société qui, par oubli des lois naturelles, s'est coupée elle-même de ses racines de bien-être et de prospérité.

On retrouve le même phénomène avec les civilisations chinoise, sumérienne, maya, aztèque, inca, grecque ou romaine, pour n'en citer que quelques-unes. N'est-il pas extraordinaire d'apprendre que l'empire romain s'est constitué grâce à la force et à l'endurance des légionnaires de ses armées. Or ceux-ci avaient une alimentation stupéfiante de frugalité : une poignée de grains de blé germé que le légionnaire mâchait en marchant,

quelques amandes et un tout petit morceau de viande séchée constituaient son ordinaire. Ainsi nourri, il pouvait marcher, livrer bataille et aussitôt repartir pour surprendre des adversaires par sa rapidité et sa discipline. Lorsque l'empire romain connut son apogée, les habitudes diététiques changèrent, la gastronomie fut à l'honneur et l'on vit pour la première fois des légionnaires ayant troqué leurs muscles contre de la graisse ! Avec une alimentation trop riche, la force du légionnaire s'évanouit comme un rêve et Rome disparut sous les sabots des chevaux des Huns, qui se nourrissaient de façon plus naturelle et plus conforme aux besoins du corps humain.

Edmond Bordeaux-Szekely étudia le mode de vie des Esséniens, ces communautés qui vivaient en Palestine et en Egypte au temps du Christ. Leur concept d'alimentation vivante leur donnait une remarquable santé et le professeur mit en pratique, avec les cent vingt mille personnes qui vinrent fréquenter son centre de Rancho la Puerta en Californie, cette diététique qualitative qui devint l'un des piliers fondamentaux de la médecine holistique moderne, cette médecine qui fut celle des populations des cultures ancestrales et deviendra, sans aucun doute, celle de tous les habitants de la planète terre lors du troisième millénaire. L'optique holistique est de non seulement de soigner les malades mais aussi de les éduquer pour qu'ils apprennent à gérer leur bien-être au quotidien, devenant ainsi indépendants, autonomes et conscients des lois de la santé qui permettent de vivre à tout âge en pleine possession de ses moyens physiques et psychiques. C'était déjà la vision d'Hippocrate, appelé le *père de la médecine occidentale*, et qui, deux siècles avant Jésus-Christ, vécut et enseigna sur l'île de Kos, au milieu des vagues de la mer Egée.

J'avais eu la chance de suivre, au Costa Rica, le dernier séminaire donné par Edmond Bordeaux-Szekely de son vivant et j'avais médité parmi les oliviers de l'île de Kos, dans le temple où enseignait Hippocrate, ce temple qui était constitué de quatre niveaux : un pour le corps physique, un pour le corps émotionnel, un pour le corps mental et un pour le corps spirituel. Aussi, lorsque j'entendis parler d'un centre Hippocrate, dirigé à Boston par Ann Wigmore et dans lequel une alimentation de type essénien était à l'honneur, je m'y précipitai. J'ai rencontré cette femme étonnante qui s'était guérie d'un cancer en ne mangeant que des végétaux crus et avait créé un institut où, parmi les bocaux de graines germées, les plateaux de jeunes pousses et les bacs de compost, les stagiaires pouvaient apprendre à gérer leur santé en découvrant les vertus régénératrices des aliments vivants, du jus de blé et de la palette des techniques de santé holistique. J'y fit la connaissance de Brian Clement, un jeune homme dynamique et passionné qui répondit à mon invitation de venir aider la Fondation Soleil que je venais de créer à Genève, avec ma première épouse, à mettre sur pied un enseigne-

ment de santé qui intègre l'expérience acquise à Boston. Il passa plusieurs mois avec nous et nous devînmes des amis pour la vie.

Quelques années plus tard, je vins lui rendre visite dans le centre Hippocrate qu'il avait créé avec Anna Maria, sa seconde épouse, à West Palm Beach, en Floride. Par la suite j'eus l'occasion de recommander un séjour dans cet institut à des centaines de personnes. Ceux qui s'y rendaient guérissaient de leurs maladies et devenaient conscients des éléments essentiels qui permettent de vivre en pleine santé tous les jours de sa vie. N'est-ce pas un trésor d'une valeur inestimable, un trésor sans lequel toutes les richesses de la terre ne sont que poussière ? À quoi sert-il d'avoir de grands biens matériels, un éclatant succès professionnel ou social si la vie est, tôt ou tard, empoisonnée par ces maladies de civilisation qui gâchent l'existence de la majorité de nos contemporains et les font vivre en vieillards dès l'âge de la retraite alors qu'ils pourraient bénéficier d'une jeunesse permanente ?

Si la médecine technologique moderne remporte de grands succès en médecine d'urgence, elle demeure complètement impuissante devant le fléau des maladies modernes, ces maladies qui sont la conséquence d'un mode de vie déséquilibré et antinaturel. Cancer, rhumatisme, diabète, maladies cardio-vasculaires, allergies, déficiences immunitaires, obésité, scléroses, maladies d'Alzheimer et de Parkinson, dépressions et troubles psychiques de toutes sortes, tous ces maux tuent, après les avoir fait souffrir pendant de longues années, la plupart des habitants des pays industrialisés. Or on sait aujourd'hui que ces maladies ne sont ni inévitables ni incurables puisqu'elles ne sont que la conséquence d'un mode de vie déterminé.

Lorsque je rencontrai, en 1990, Johanne Razanamahay, cette femme extraordinaire, originaire de Madagascar, qui devint mon épouse, je lui dis : « Comme il serait merveilleux d'aller ensemble suivre le programme de l'Institut Hippocrate de West Palm Beach ! »

Ce rêve se réalisa, dix ans plus tard, en janvier 2001 ! Entre temps nous nous étions mariés, avons parcouru le monde pour enseigner la santé holistique, vu des milliers de personnes en recherche d'un meilleur équilibre de vie, écrit de nombreux livres, créé un centre de santé dans le sud de la France, approfondi notre relation de couple en explorant toutes les facettes du concept de l'âme sœur. Nous étions prêts ! C'est donc avec une grande joie que nous nous envolâmes pour devenir, pour trois semaines, les élèves de cette étonnante école

La Floride jouit d'un agréable climat tropical. L'Institut Hippocrate est constitué de plusieurs maisons groupées autour d'une ancienne hacienda, dans un vaste parc doté de deux étangs et d'une végétation abondante : grands arbres, fougères, plantes des forêts humides et fleurs somptueuses.

Les chambres sont confortables et spacieuses. Pour nous, le *tour du propriétaire* fut guidé par un personnage très sympathique : un ancien pilote d'American Airlines qui s'est guéri d'un cancer de la prostate grâce au programme Hippocrate et déclare jouir maintenant d'une santé plus florissante aujourd'hui, maintenant qu'il a 65 ans, que lorsqu'il avait vingt ans ! Son sourire et sa joie de vivre parlent mieux qu'un long discours et ceux des participants qui souffraient de maladies graves se sont sentis aussitôt encouragés. L'un d'eux nous a glissé à l'oreille avec émotion : « Je sens que je suis venu au bon endroit, je vais m'en sortir ! » Nous avons ainsi fait le tour des bâtiments, visité le local où l'on peut aller faire son propre jus de blé 24 heures sur 24, vu la piscine d'eau purifiée à l'ozone et celle qui contient des sels de la Mer Morte, admiré le jacuzzi, le sauna et la grotte de sudation, parcouru les jardins, contemplé les fontaines et les vasques, fait le tour de la salle de gymnastique où l'on trouve non seulement des trampolines et des appareils de musculation mais aussi une balancelle et deux lits spéciaux avec des matelas vibrants pour faire de la détente profonde. Le premier repas fut l'occasion pour ceux qui n'avaient encore jamais fait l'expérience de l'alimentation vivante de découvrir un grand buffet de graines germées, de salades, de légumes crus, d'algues, de choucroute crue et d'autres aliments naturels.

Après ce premier repas, Wilbur, un Australien d'une soixantaine d'année, expliqua à tous les principes de fonctionnement de l'Institut :

« Vous êtes ici dans une école de santé et, pour que votre séjour soit profitable, il s'agit d'abandonner pour un temps vos habitudes et croyances sociales pour appliquer le mieux possible le programme que nous vous proposons. Notre rôle est de vous permettre de faire une expérience personnelle des phénomènes de guérison et de régénération qui sont la conséquence d'un mode de vie naturel. La nature n'a pas conçu la maladie, ce sont nos manières de vivre déséquilibrées qui nous ont rendus malades et nous pouvons observer la stupéfiante puissance des forces de guérison de notre corps dès que nous apprenons l'art de vivre en harmonie avec nous-mêmes et avec le monde vivant qui nous entoure. Le programme de l'Institut a été corroboré par d'innombrables études scientifiques et par le succès que des dizaines de milliers de malades ont obtenu avec lui. Avec ce programme vous êtes en terrain sûr car vous suivez les lois de la santé naturelle qui n'ont pas changé depuis des centaines de milliers d'années. Vous apprenez à faire confiance à votre corps et à la sagesse immense qu'il renferme. Vous entrez dans un nouveau monde, qui n'est plus celui de la peur et du conformisme, mais celui de l'apprentissage de l'écoute de votre voix intérieure, cette petite voix qui vous guide vers la santé et le bonheur. »

Après ces quelques mots, les participants se présentèrent tout à tour en expliquant ce qui les avait amenés ici. Nombre d'entre eux étaient venus à

cause de maladies graves ou d'échecs répétés des thérapies conventionnelles. Certains étaient même si mal-en-point qu'ils disaient: «C'est ma dernière chance!» Il y avait aussi dans le groupe des personnes en bonne santé qui voulaient apprendre à vivre toute leur vie sans maladies. D'autres encore voulaient apprendre à gérer leur santé pour pouvoir ensuite enseigner cela autour d'eux. À la fin de cet échange, une extraordinaire complicité s'était créée entre tous: nous étions conscients que l'un des éléments du succès allait être le soutien que nous nous apporterions réciproquement tout au long des jours à venir. Nous n'étions plus des étrangers mais les membres d'une même famille, tous passionnés par l'apprentissage du bien-être. Johanne et moi éprouvions le sentiment d'être des privilégiés, conviés à une expérience unique de découverte et d'enrichissement.

Dès le lendemain matin, les journées commencèrent par une heure de gymnastique, parfois en salle, parfois dans la piscine. Ces leçons sont conçues pour permettre à chacun de prendre de l'exercice sans forcer, en ayant le plaisir de sentir son corps s'éveiller au mouvement, à la respiration, aux étirements et au travail de musculation avec des haltères ou des élastiques. De petites trampolines individuelles permettent de rebondir en faisant divers mouvements, ce qui procure une excellente stimulation cardio-vasculaire. Certains jours, à la place de ces leçons de gymnastique, des cours de yoga sont prodigués et, quatre jours par semaine, des méditations de groupe sont proposées plus tôt le matin dans une yourte, sorte de tente ronde utilisée par les peuples de Mongolie. Après la leçon de gymnastique, place au petit-déjeuner! Ne vous attendez pas à trouver ici pain, beurre, confiture, café ou thé, omelettes ou œufs au bacon, céréales trempées dans du lait, saucisses, gâteaux et crêpes de toutes sortes qui, aux USA, empoisonnent dès le lever des millions de gens, les plongeant sans qu'ils s'en doutent dans des déséquilibres métaboliques qui vont s'aggraver en cours de journée. À l'Institut Hippocrate, le petit-déjeuner consiste en un *jus vert*, boisson composée d'une moitié de jus de jeunes pousses de tournesol, de sarrasin ou d'autres plantes et d'une autre moitié de jus de céleri, de concombre, de chou, d'épinards ou d'autre légumes. Certains pots sont nature, d'autres sont assaisonnés avec de l'ail, d'autres avec du gingembre. Ainsi chacun peut suivre son goût personnel. Des années d'expérience ont mené l'Institut à éviter les légumes riches en sucres, comme la carotte ou la betterave, en raison des troubles de régulation de la glycémie présentés par les trois-quarts des Américains. Beaucoup de gens habitués à des petits-déjeuners copieux ont l'impression qu'avec ce *jus vert* ils n'ont rien mangé et vont souffrir de la faim très rapidement. Mais ils font l'expérience, après quelques jours d'adaptation, que moins on mange le matin, mieux on se porte. Ils découvrent ainsi, par l'expérience personnelle, que le concept du petit-déjeuner abondant est un mythe sans aucun fondement, rendu surtout populaire par les marchands

de céréales, de produits laitiers et d'aliments industriels. Une fois son *jus vert* absorbé, chacun dispose d'un moment pour lui avant le début du cours du matin. N'oublions pas que l'Institut Hippocrate est une école et l'enseignement va porter sur tous les éléments essentiels à connaître pour vivre en parfaite santé tous les jours de sa vie.

Après ce cours arrive l'heure du repas de midi : un buffet d'aliments vivants riches en couleurs et en parfums. Graines germées, jeunes pousses, salades, légumes, choucroute naturelle, algues de mer, avec, en général, un plat cuit de légumes variés assaisonnés avec art. Chacun se sert dans une assiette plate et va s'asseoir où bon lui semble. Ceux qui aiment la vie sociale vont se mettre autour des tables de la salle à manger, d'autres, préférant le contact avec la nature, vont trouver un banc ou un coin d'herbe auprès de l'un des deux étangs, à côté de l'une des fontaines où sous un arbre. Comme assaisonnement supplémentaire, de l'ail que chacun presse lui-même est proposé ainsi qu'un liquide de protéines végétales fermentées qui donnent un goût salé sans surcharger l'organisme en chlorure de sodium. Tout est conçu pour que le plaisir du palais se marie avec les besoins fondamentaux de l'organisme.

L'après-midi, de nouveaux cours prennent place avant le *jus vert* qui remplace la pause-café des étudiants classiques et, le soir, un nouveau buffet attend les appétits des stagiaires. Ensuite, une conférence vient terminer la journée par de nouvelles informations sur la santé holistique.

En plus de ce programme, chacun est invité à se rendre deux fois par jour dans la *maison du jus d'herbe de blé* pour se presser lui-même un verre de jus de blé, à boire aussitôt, et à emmener dans sa chambre un autre verre pour pratiquer un *implant*. Que signifie ce nom étrange ? Tout simplement qu'après la pratique d'un lavement intestinal avec de l'eau, on introduit dans le côlon un verre de jus de blé frais pour bénéficier de ses propriétés extraordinaires de nettoyage et de régénération cellulaires. Le côlon, aussi appelé gros intestin, est l'un des organes les plus touchés par le mode de vie moderne. Il est encrassé par nos habitudes de vie malsaines. Or, tous les naturopathes l'affirment, la plupart des maladies ont pour origine un côlon intoxiqué qui devient une source de pollution pour le corps au lieu de remplir sa fonction d'organe d'élimination des toxines. Ceci explique pourquoi le programme de l'Institut Hippocrate, tout en veillant à ce qui est introduit dans le tube digestif par l'alimentation, enseigne aussi les fondements de l'hygiène intestinale en montrant l'immense intérêt des lavements intestinaux, des implants de jus de blé et des irrigations coloniques, qui consistent en un nettoyage à grande eau du gros intestin effectué avec un appareil adéquat manié par un thérapeute expérimenté.

À l'Institut Hippocrate, toute la journée des activités variées se succèdent en un rebondissement joyeux qui entretient la joie d'apprendre à connaître son corps, à comprendre ce qui le rend malade et ce qui peut le guérir, à échanger des expériences de vie avec d'autres participants et à bénéficier de l'expérience des enseignants.

Pour nous montrer comment utiliser les appareils qui transforment les jeunes pousses de blé en jus de blé, un homme d'une cinquantaine d'années prit la parole en disant :

« J'aime enseigner comment fabriquer ce liquide si riche en chlorophylle parce que je lui dois la vie ! Il y a dix ans, les médecins ont trouvé chez moi un cancer généralisé des os et, malgré les thérapies appliquées, mon état ne faisait qu'empirer. J'ai alors compris qu'il fallait que je renonce à attendre que les médecins me guérissent. Il fallait que j'apprenne à le faire moi-même ! Je me suis lancé dans l'alimentation crue et j'ai ressenti une amélioration de mon état. Mais c'est quand j'ai introduit dans ma vie le jus de blé, deux fois par jour, que j'ai vraiment senti que mon corps, stimulé par ce merveilleux nectar de vie, prenait ma guérison en main. Alors que les médecins ne me donnaient que quelques mois à vivre tout au plus, je suis en pleine forme, dix ans plus tard, heureux de vous montrer comment extraire des jeunes pousses de blé ce jus vert qui va dynamiser votre séjour ici ! »

Quand un atelier pratique commence ainsi, on peut être assuré que les participants vont suivre les explications données avec une attention soutenue. L'un des ingrédients importants de la *potion magique* de l'Institut Hippocrate est l'enthousiasme de ceux qui y travaillent. Ils voient chaque jour la valeur des concepts proposés dans leur vie personnelle et dans celle des étudiants de tous les pays qui viennent ici apprendre les fondements de la santé. On voit d'ailleurs la répartition géographique des participants en observant, dans le hall, une grande carte du monde recouverte d'épingles. En effet, le dernier jour de leur séjour, lors d'une émouvante cérémonie, chacun reçoit une épingle et va la planter sur la ville ou le pays dont il vient, ce qui permet de constater que le message de l'Institut Hippocrate touche les coins les plus reculés de la planète.

Depuis sa création, en 1957 par Ann Wigmore, l'Institut Hippocrate a proposé un mode de vie qui respecte autant l'écologie extérieure que l'écologie intérieure, qui consiste à prendre soin de notre corps en connaissant ses besoins. Les deux directeurs de l'Institut, Anna et Brian Clement, sont parmi les personnes au monde qui ont le plus d'expérience dans le domaine de l'éducation de santé. Avant de créer l'Institut Hippocrate de West Palm Beach, Brian était directeur de L'institut Hippocrate de Boston et Anna Maria

avait travaillé pendant des années dans un centre de régénération par les aliments crus et les méthodes naturelles en Suède.

Leur complémentarité comme enseignants et leur constante capacité de se remettre en question pour évoluer ensemble leur a permis de faire progresser l'enseignement originel d'Ann Wigmore dans de nouvelles directions. Ayant observé au fil des années que certains cancéreux et diabétiques avaient de la peine à se guérir en consommant des fruits, ils prirent conscience que, pendant le temps de la régénération, il était préférable de ne consommer que des graines germées, des oléagineux trempés et des légumes pour éviter un trop grand apport de sucres, mêmes naturels. Ils modifièrent le programme de l'Institut dans ce sens et obtinrent de meilleurs résultats. De plus, ils testèrent avec soin et pendant des années, divers compléments alimentaires vivants, comme les algues bleues, les enzymes et d'autres substances pouvant soutenir les processus de régénération du corps pour les inclure dans le programme proposé. Brian et Anna Maria sont des enseignants dotés d'un puissant charisme personnel, charisme qui s'accroît sans cesse en voyant tant de guérisons et de transformations positives, année après année. Ils ont de plus rencontré tous les chefs de file de ce nouveau mouvement écologique qui constitue une véritable *révolution en douceur* car ceux qui en sont les artisans ne sont pas des militants violents et vindicatifs, des aigris qui veulent renverser les puissants pour prendre leur place et devenir aussi despotiques qu'eux. Non, ils sont des modèles de vie harmonieuse et pacifique, des enfants de la terre du ciel réconciliés avec l'Univers tout entier. Ils ne croient plus aux luttes de pouvoir, aux jeux de domination et aux hiérarchies imposées par la force. Ils écoutent leur voix intérieure, celle du cœur, et se relient constamment à la sagesse éternelle, celle qui ne change pas avec les civilisations qui se succèdent, pour savoir ce qui est bon pour eux et pour tous les êtres vivants.

Le programme de l'Institut Hippocrate a aussi été adopté par de nombreux sportifs et bien des champions ont pu constater l'efficacité des aliments vivants pour battre des records. Hélas les médias, soumis au contrôle des multinationales de la chimie et des aliments industriels, n'abordent jamais ce sujet pourtant très intéressant.

Le dernier jour, les stagiaires de l'Institut sont emmenés dans un supermarché bio pour apprendre à choisir des aliments qui aient le plus possible d'énergie. Il est clair en effet que l'alimentation vivante pure et dure est destinée à ceux qui doivent reconquérir leur santé. Une fois guéris, ils peuvent avoir plus de souplesse et manger aussi des aliments *malsains*, bons au goût mais toxiques si on en prend trop. Ils ont appris les lois de l'harmonie, les lois

de l'alimentation plaisir qui permettent de toujours rester mobile, adaptable et dynamique<sup>1</sup>.

Devant la pollution galopante de notre époque, nous nous sentons parfois impuissants pour modifier le cours des choses parce qu'il est difficile d'avoir un impact direct sur la pollution de l'air, de l'eau et de la terre. Certes, nous pouvons militer dans des organisations écologistes, signer des pétitions, faire des lettres ouvertes aux journaux et aux hommes politiques, prendre la parole dans les conseils communaux ou toute autre action dictée par notre désir de ne pas laisser la société partir à la dérive sur une mer de déchets empoisonnés. Mais il y a un domaine plus proche de notre quotidien grâce auquel nous pouvons concilier notre intérêt personnel et celui de la planète tout entière : notre façon de nous nourrir. En évitant de nous empoisonner par des aliments nocifs, en mangeant végétal, vivant et varié, non seulement nous préservons notre santé mais nous avons un impact puissant sur les grands problèmes écologiques de notre temps. Nous cessons d'être complices de la destruction des forêts tropicales, nous ne sommes plus les esclaves dociles des multinationales, nous ne participons plus au massacre des animaux. Nous agissons positivement tout en comprenant que les pollueurs, les guerriers et les savants fous ne sont pas mauvais, ils sont simplement encore jeunes, comme des petits frères immatures. Va-t-on punir un bébé parce qu'il ne sait pas encore marcher ? Bien sûr que non ! On le comprend et on l'aime tel qu'il est, à son niveau de développement. Va-t-on accuser et condamner un président de multinationale parce qu'il ne sait encore voir que le profit de sa compagnie et pas encore l'intérêt collectif ? Non plus. On va chercher, avec amour, à l'éduquer patiemment. On va tout faire pour l'aider à élargir sa vision du monde. Va-t-on traiter d'assassin un mangeur de viande et dire avec condescendance : « Moi, je ne tue plus, je suis végétarien ! » Non plus.

Les multinationales se transformeront et deviendront écologiques au fur et à mesure que nous oserons nous affirmer en souverains respectueux de leur corps et du monde qui nous entoure, des souverains qui acceptent en eux et à l'extérieur toutes les sous-personnalités qui composent un être humain, des souverains qui n'informent pas pour critiquer et accuser mais pour conscientiser et responsabiliser, des souverains qui transforment à chaque instant leur guerrier intérieur en guérisseur !

---

1. Pour en savoir plus sur cet Institut : Hippocrates Health Institute, 1443 Palmdale Court, West Palm Beach, Florida 33411, USA. Web : [www.hippocrateshealthinstitute.com](http://www.hippocrateshealthinstitute.com).  
En France, Marie Christine LHERMITTE – tél. +33(0)466752031 – et, en Suisse, Carole DOUGOUD – Tél. : +41(0)272882252 – enseignent les principes de l'Institut Hippocrate et organisent des voyages à West Palm Beach pour les francophones.

Nous sortirons des problèmes de notre époque en réalisant notre unité avec tous les êtres humains et en choisissant d'apprendre à agir tous ensemble. Le temps des guerres de religion et des idéologies qui se heurtent et se combattent dans des bains de sang peut s'arrêter. Une nouvelle sorte de révolution est en marche, une *révolution de velours*, parce qu'elle substitue aux jeux de pouvoir du passé une nouvelle vision du monde dans laquelle nous oeuvrons ensemble, tous ensemble, quel que soit le rôle joué par chacun. Il ne s'agit plus de gagner à *n'importe quel prix*, il s'agit d'apprendre à coopérer entre gens différents, en percevant nos différences comme complémentaires plutôt que comme étant des fossés qui nous séparent et nous poussent à nous battre les uns contre les autres. Nous allons nous intéresser à ce qui nous unit plutôt qu'à ce qui nous divise, à ce qui nous rapproche plutôt qu'à ce qui nous sépare, à ce que nous pouvons apprendre les uns des autres plutôt que de vouloir tout niveler sous la tutelle du plus fort. C'est d'autant plus important que les forces qui veulent contrôler le monde sont au sommet de leur puissance. En créant le drame du 11 septembre aux États-Unis et en l'attribuant aux terroristes, le complexe militaro-pétrolier-pharmaceutique américain a entrepris la phase finale du contrôle du monde qu'elle envisage (voir le site [www.reopen911.org](http://www.reopen911.org)). Il est donc urgent que nous ouvrons les yeux et prenions notre vie en main. C'est d'autant plus important que nous sommes sur une planète qui dispose des ressources permettant de donner une vie décente à tous ses habitants. Dans le monde, on produit 400 kilos de céréales par habitant et par an. Si on mettait fin à la folie du système actuel fondé sur la domination du monde par l'oligarchie des multinationales, si on adoptait les principes de l'alimentation vivante, tous pourraient manger à leur faim.

Dans cette grande épopée qui commence, changer nos habitudes alimentaires et appliquer les principes de l'alimentation plaisir constitue un pas important vers la santé, la responsabilité et la liberté.

Je voudrais terminer en rendant hommage à l'un des plus grands nutritionnistes de notre temps, le docteur Colin Campbell. Il est l'auteur de *The China Study* (non traduit en français), un livre qui fait une véritable révolution aux États-Unis. Il montre d'une manière scientifiquement irréfutable l'importance d'une alimentation végétale pour rester en bonne santé. Lancé par Colin Campbell, de l'Université de Cornell et le docteur Chen Junshi, de l'Académie de Lancé de Médecine Préventive de Chine, le « projet Chine » étudia en détail l'alimentation de 65 cantons de Chine rurale en 1983-1984 puis en 1989-1990. Des groupes de gens habitant Taïwan furent aussi inclus dans cette étude parce qu'ils présentaient des habitudes alimentaires à mi-chemin entre le mode de vie paysan et les habitudes américaines. Ce furent plus de dix mille personnes qui furent suivies. (On peut consulter les résultats

de cette étude sur le site internet: [www.newcenturynutrition.com/NON/china-project.shtml](http://www.newcenturynutrition.com/NON/china-project.shtml)). Une cinquantaine de maladies furent étudiées et comparées avec la situation aux États-Unis, en utilisant les ressources les plus sophistiquées des techniques statistiques rendues possibles par les ordinateurs modernes. Le bilan global est une véritable apologie de l'alimentation végétarienne. Le rapport affirme que «l'être humain est un végétarien rendu vulnérable aux fléaux du cancer, des maladies cardio-vasculaires, de l'ostéoporose et du diabète par sa consommation de protéines et de graisses animales» Avant cette étude qui a analysé de multiples facteurs, on disposait d'études allant dans le même sens mais le projet Chine, par son envergure et son suivi, a marqué notre époque et permet d'affirmer que le troisième millénaire verra s'instaurer une alimentation végétale pour tous les habitants de la planète. Le docteur Campbell affirme que «la nourriture d'origine animale n'est pas nécessaire et il nous faut nous en éloigner.»

Cette étude a aussi démontré que la croyance qu'une alimentation riche en produits laitiers prévenait l'ostéoporose est un mythe sans fondement et que les végétariens ne souffrent d'aucune carence en minéraux, vitamines ou oligo-éléments. En étudiant la nutrition humaine sous tous ses angles depuis un demi-siècle le docteur Campbell a mis en évidence quelques principes fondamentaux :

1. La nutrition représente les activités combinées d'un nombre incalculable de substances nutritives. La totalité est plus grande que l'addition des composants.
2. Les suppléments vitaminiques ne sont pas une panacée pour une bonne santé. En fait rien ne vaut les vitamines apportées par les aliments naturels eux-mêmes.
3. Il n'y a aucun élément nutritif dans les produits animaux que l'on ne trouve pas dans les aliments végétaux. Et les éléments d'origine végétale sont d'une bien meilleure qualité que ceux venant des aliments d'origine animale.
4. Les gènes ne déterminent pas à eux seuls nos maladies. La nutrition joue un rôle critique pour déterminer quels gènes vont s'exprimer ou non.
5. Une alimentation végétale variée permet de neutraliser les effets négatifs des polluants chimiques.
6. La nutrition qui permet de prévenir les maladies (avant le diagnostic) permet aussi d'arrêter ou de guérir la maladie une fois diagnostiquée.

7. La nutrition qui est bénéfique pour une maladie chronique est aussi celle qui permet d'assurer la santé tout au long de la vie.
8. Une bonne nutrition crée de la santé dans tous les secteurs de notre vie. Toutes les parties de notre être sont interconnectées.

Avec une précision scientifique, Colin Campbell montre comment les lobbies des multinationales de la viande, du lait et des œufs ont tout fait pour empêcher le public de savoir la vérité sur le rôle des aliments d'origine animale sur la genèse des maladies de civilisation et pour maintenir un statu quo qui leur profite au détriment de la santé des millions de personnes. Mais personne ne peut maintenir indéfiniment la vérité au fond du puits. Elle finit toujours par sortir !

Si vous souhaitez ne plus vivre dans l'ignorance et la maladie, osez ne plus écouter les sirènes de la publicité et faire l'expérience personnelle d'une alimentation qui corresponde aux vrais besoins de votre corps. Et sachez que le remarquable travail de Colin Campbell donne une base scientifique d'une fantastique puissance à toutes les idées présentées dans ce livre.

Bien sûr, il serait plus « commercial » de vous proposer un régime qui exclue certains aliments et en propose d'autres sans dire pourquoi. Un régime qui pourrait, avec un peu de publicité, être à la mode en promettant à ceux qui le suivent de perdre des kilos sans se priver ou de se guérir sans effort. Mais je ne peux pas mentir : le meilleur régime qui soit consiste à respecter les lois de la nature et à se nourrir d'aliments végétaux variés, avec le plus possible d'aliments vivants. Et, depuis la publication de « The China Study » on peut dire que toutes les bases scientifiques prouvant la valeur de cette approche sont là, d'une manière incontournable. Il y aura bien sûr toujours des personnes qui, au nom de leurs habitudes ou au nom des intérêts des multinationales, refuseront de considérer ces informations. Mais elles ne pourront pas dire que les études remarquables qui ont été faites par tant de chercheurs, études concordantes et portant sur des millions d'individus, n'existent pas.

Elles ne pourront plus faire régner la confusion par des controverses partisans. Leurs mensonges et leur ignorance sont enfin dévoilés au grand jour. Les manœuvres des marchands pour faire croire au public que leurs aliments sont bons pour la santé se heurtent de plus en plus à une prise de conscience qui va transformer notre vision de la réalité, nous faire sortir des pièges dans lesquelles des idées fausses nous ont enfermés et nous permettre de retrouver les lois simples d'une alimentation qui nous procure la pleine santé tous les jours de notre vie sur terre.



## LES ENSEIGNEMENTS DONNÉS PAR LE DOCTEUR CHRISTIAN TAL SCHALLER ET JOHANNE RAZANAMAHAY PORTENT SUR LES SUJETS SUIVANTS :



### ■ *Alimentation*

Nous sommes le résultat de ce que nous mangeons. Si nous voulons vivre sains et légers, découvrir la règle des trois V (alimentation Végétale, Vivante et Variée) est essentiel.

### ■ *Jeûne*

Une méthode essentielle pour détoxifier l'organisme et permettre son auto-régénération. Un puissant moyen pour se libérer des conditionnements matérialistes et prendre conscience de sa nature spirituelle. Nous accueillons des personnes désireuses d'apprendre à jeûner agréablement grâce à l'approche holistique.

### ■ *Amarolli (ou thérapie par l'urine)*

Méthode thérapeutique connue depuis des millénaires mais demandant un grand amour pour soi alors qu'on nous a inculqué le dégoût et la croyance que les produits chimiques valent mieux que les médicaments vivants fabriqués par le corps lui-même.

### ■ *Lavements intestinaux*

Permet à un organisme intoxiqué de mieux éliminer et de retrouver un rythme naturel de fonctionnement.

### ■ *Gestion des émotions et des pensées*

Ne plus vivre ballotté par des émotions chaotiques et des croyances limitées. Apprendre à éliminer les émotions et les pensées négatives pour vivre sans stress, dans la paix, la plénitude et la souveraineté.

### ■ *Rêve éveillé*

Pour remonter en voyage intérieur dans les mémoires douloureuses du passé qui empêchent le présent d'être vécu dans la joie. Ce travail permet de découvrir qu'« il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse ! » Il donne aussi accès à l'expérience vécue des vies antérieures.

### ■ *Éducation à la santé globale*

Comprendre et intégrer toutes les méthodes de santé qui permettent de sortir de l'emprise de la maladie pour découvrir que « La santé, ça s'apprend ! »

## ■ *Massages*

Nous avons créé deux types de massages que nous donnons soit en une séance (ce qui vaut une consultation) soit par série de 5, en deux jours :

1. Le massage multidimensionnel : est prodigué par l'un ou l'autre de nous deux. C'est non seulement un soin pour le corps physique mais aussi une séance d'exorcisme puisqu'il permet de chasser les entités du bas astral qui sont accrochées à nous et se nourrissent de notre négativité.
2. Le massage androgyne : est donné par nous deux ensemble. Il apporte alors à la personne l'énergie maternelle et paternelle pour lui permettre de démarrer une nouvelle enfance équilibrée en même temps que l'aider à faire la paix avec l'homme et la femme en soi. Cela peut créer l'espace d'une vie de couple harmonieuse.

## ■ *Chamanisme*

Dans le monde entier, on assiste à une re-découverte du chamanisme, cet ensemble de traditions ancestrales et écologiques qui voient l'être humain comme un être spirituel avant tout. Les techniques chamaniques permettent, avec l'aide de ses animaux totem et de ses guides spirituels, de faire des voyages intérieurs magiques dans les mondes non matériels, tout en menant vers une meilleure efficacité dans la vie professionnelle et sociale.

## ■ *Channelling ou communication spirituelle*

Se brancher sur les mondes de lumière pour recevoir des informations venant des guides spirituels. Le travail de transformation de soi n'est-il pas plus acceptable et plus facile lorsque nous savons qui nous sommes et ce que nous sommes venus accomplir sur Terre ? La communication spirituelle favorise aussi la libération de nos bien-aimés qui sont déjà décédés et qui se trouvent encore prisonniers du bas-astral, ce monde formé par nos émotions de peur et de jugement ainsi que notre manque de foi en notre véritable nature et notre éternité.

## ■ *Faire la connaissance des SPPA (Sous-Personnalités Psycho-Actives)*

Ces personnages intérieurs qui existent en nous et sont vraiment les « causeuses de causes » à l'origine de tous nos succès et de tous nos maux. Ce travail, unique en son genre, permet de devenir conscient des faits et gestes à l'origine des conflits et des maladies afin de les rectifier en même temps que de faire remonter à la surface de la conscience les passés douloureux non résolus pour les guérir. Prendre soin consciemment de ses « SPPA » mène à l'épanouissement et à l'harmonie avec tous les êtres. Vivant enfin dans la connaissance de soi et des autres, les couples se retrouvent dans la joie du partage ou se séparent sans ces guerres scandaleuses et destructrices, les familles respirent dans la compréhension véritable et le respect.

### ■ **Formations d'holothérapeutes**

Nos formations ont la particularité d'être individualisées, en fonction des besoins et acquis de chacun. Nous contacter pour en parler.

*Les consultations et les sessions privées sont ouvertes toute l'année. N'hésitez pas à nous proposer des plages de temps en fonction de votre emploi du temps personnel. ATTENTION ! C'est vous qui organisez !*

*Nous nous déplaçons aussi quand des groupes de personnes d'une même région font appel à nous. Conditions à voir ensemble.*

### **Nous proposons aussi 6 CD utiles :**

1. *Voyage vers l'être de lumière* : voyage chamanique guidé par Tal pour explorer les mondes non matériels.

2. *Tambour pour voyage chamanique* (1).

3. *Tambour pour voyage chamanique* (2).

Ces deux derniers CD sont constitués de musique des Indiens Huichols (Mexique) avec tambours à eau, percussions et voix. Ils constituent un excellent support pour des voyages intérieurs.

4. *La gestion des émotions*. Tal explique comment se délivrer de la violence extérieure (conflits) et intérieure (maladies). Il donne les outils grâce auxquels des milliers de gens ont pu transformer leur vie d'une manière spectaculaire et rapide.

5. *Amaroli*, conférence de Tal et Johanne sur cette extraordinaire méthode naturelle.

6. *La nouvelle santé naturelle*, conférence de Johanne et Tal sur la santé globale et les SPPA.

➤ *Prix de chaque CD : quinze euros (port compris).*

➤ *Adressez vos chèques à la «SARL UNIVERSANTE» à notre adresse française.  
IBAN + BIC: FR94 3007 7020 0500 0025 0076 L33 SMCTFR2AXXX.*

*Notre but est de vous aider à découvrir et utiliser les moyens simples qui permettent de cesser de subir et de souffrir pour prendre sa vie en main et accroître sans cesse son capital bien-être. Nous vous soutenons toujours dans votre apprentissage de la santé et du bonheur, où que vous soyez sur la terre, cette merveilleuse planète-école qui nous accueille avec force pour nous former à l'Amour, à la Souveraineté et à la Liberté.*

**Johanne RAZANAMAHAY – Tél.: 0687746978**

**Tal SCHALLER – Tél.: 0685022537**

**Le Chant des Arbres – Quartier Le Radelier  
26700 PIERRELATTE (France)**

**et**

**17 chemin des Deux Communes  
1226 THONEX (Genève – Suisse)**

**Site internet : [www.santeglobale.info](http://www.santeglobale.info)**

# Table des matières

Introduction .....	11
La règle d'or: Végétal, Varié, Vivant .....	15
V pour Végétal .....	15
V pour Varié .....	18
V est pour Vivant .....	19
Les régimes alimentaires .....	25
La macrobiotique .....	25
Le régime Kousmine .....	26
Le régime Montignac .....	26
L'instinctothérapie .....	26
Le régime crétois .....	27
Le régime des groupes sanguins .....	27
Les cuisines traditionnelles .....	28
L'alimentation vivante .....	30
Les grands toxiques .....	33
Le sucre .....	33
Le sel .....	37
L'alcool .....	38
Le tabac .....	38
Le café, le thé et le cacao .....	40
Drogues légales et illégales .....	41
La viande .....	42
Le lait, une sacrée vacherie! .....	50
Les huiles et les graisses .....	52
Les farines raffinées .....	53
Les additifs alimentaires .....	57
Les aliments irradiés et les OGM .....	61
La digestion .....	63
Les combinaisons alimentaires .....	67
L'instinct alimentaire .....	69

Le jeûne .....	71
Mâcher sans avaler .....	77
Les graines germées .....	81
La spiruline et les algues .....	91
Les plantes sauvages .....	95
Les aliments lacto-fermentés .....	97
Les boissons .....	99
Amaroli: l'urine est un « aliment-médicament » .....	101
Comment cuire les aliments .....	103
Les aliments biologiques .....	107
Alimentation et longévité .....	109
Alimentation et sexualité .....	113
Alimentation et sport .....	117
Alimentation et chômage .....	119
Alimentation et enfants .....	121
Alimentation et cerveau .....	123
Alimentation et amaigrissement .....	127
Vitamines et compléments alimentaires .....	129
Se nourrir de lumière .....	131
Conclusion: l'alimentation holistique .....	135
Annexe: le « régime santé » du Docteur Schaller .....	137