

# Être Jeune !

**La Jeunesse** n'est pas une période de la vie, elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une intensité émotive, une victoire du courage sur la timidité, du goût de l'aventure sur l'amour du confort.

On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années; on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal. Les années rident la peau, renoncer à son idéal ride l'âme. Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs sont les ennemis qui, lentement, nous font pencher vers la terre et devenir poussière avant la mort.

Jeune est celui qui s'étonne et s'émerveille. Il demande, comme l'enfant insatiable: Et après ? Il désire les événements, et trouve de la joie au jeu de la vie.

Vous êtes aussi jeune que votre foi. Aussi vieux que votre doute. Aussi jeune que votre confiance en vous-même. Aussi jeune que votre espoir. Aussi vieux que votre abattement.

Vous resterez jeune, tant que vous resterez réceptif. Réceptif à ce qui est beau, bon et grand. Réceptif aux messages de la nature, de l'homme et de l'infini.

Si, un jour, votre cœur allait être mordu par le pessimisme et rongé par le cynisme, puisse Dieu avoir pitié de votre âme de vieillard.

( Général Mac Arthur - 1945 )



# *Pourquoi accélère-t-on son vieillissement ?*

*(L'explication de Robert Masson)*

*Selon le naturopathe, la suralimentation et le grignotage permanent sont les deux grandes causes du vieillissement prématuré : « Plus on accélère les métabolismes, plus on augmente les divisions cellulaires, donc l'usure des cellules ». A la naissance, chaque cellule est programmée pour se renouveler un nombre défini de fois. Une fois ce nombre atteint, elle meurt. Si les cellules s'usent plus vite, la vitesse avec laquelle elles sont remplacées augmente en parallèle. Ce qui abrège bien sûr leur cycle de vie et donc la durée de vie de l'individu ».*



**La jeunesse par le JEÛNE :** pour donner un coup de jeune à votre corps, Robert Masson propose de le « restaurer » de l'intérieur. Pour cela, il opte pour le jeûne, très apprécié des naturopathes pour « nettoyer » le corps en profondeur : « Cette pratique permet la mise au repos des organes épuisés, détruit les structures lésées pour les remplacer par des tissus fonctionnels, active les éliminations, permet la reprise normale des échanges. En un mot, elle restaure une respiration et une nutrition cellulaire correcte ». De tels bénéfices peuvent être obtenus même avec un jeûne très court (un à trois jours).

# LES SECRETS DE SANTE DES HUNZAS



*Au commencement  
était le verbe...*

*Et le verbe s'est fait  
chair...*

*Dans la genèse Dieu  
dit que tout ce qu'Il  
avait fait était bon et  
même très bon et Il  
contempla son œuvre.*

*Dans la bible, il était  
écrit que dans la fin  
des temps il y aurait  
un peuple prophé-  
tique qui vivrait  
120 ans et mangerait  
le fruit de leur vigne  
dans la foi du  
Seigneur.*

**C**e petit livre que vous avez la chance de tenir dans vos mains peut littéralement changer votre vie. De manière surprenante. Si vous en appliquez les secrets, il vous aidera à retrouver, ou à conserver et à prolonger presque indéfiniment ce qui sans doute est le bien le plus précieux : « **La Jeunesse** ». Oui, les promesses de ce livre semblent extraordinaires et pourtant il ne tient qu'à vous de les réaliser. Les secrets que recèlent cet ouvrage sont issus de la sagesse d'un peuple dont la réputation a fait le tour de la terre. Le nom véritable de ce peuple singulier n'est pas connu du grand public. L'on sait seulement qu'il vit quelque part dans des montagnes lointaines et que ses membres sont censés vivre exceptionnellement longtemps. On prétend que chez ce peuple les centenaires sont monnaie courante, et qu'il n'est pas rare que des anciens atteignent l'âge canonique de **130 ans**. *Des cas ont même été rapportés, en nombre appréciable, de vieillards qui ne rendaient l'âme qu'à l'âge incroyable de 145 ans...*





**CACHEMIRE**, anc. Etat de l'Inde, auj. partagé entre la République Indienne (Etat de Jammu-et-Cachemire) et le Pakistan. C'est une région montagneuse, ouverte par la Jhelam quidraîne le bassin de Srinagar. Royaume hindou jusqu'à sa conquête par un aventurier musulman (346), il fut intégré à l'Empire moghol (1586). Peuple de trois quarts de musulmans, le Cachemire, revendiqué puis 1947 par l'Inde et le Pakistan, fut l'enjeu des guerres indo-pakistanaïses de 1947-1949 et de 1965.

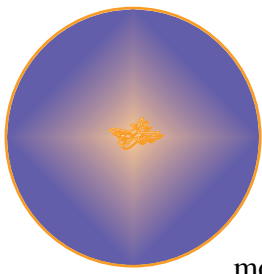
**HIMALAYA**, la plus haute chaîne de montagne du monde (8 848 m à l'Everest), en Asie, s'étendant sur 2800 km, de l'Indus au Brahmapoutre, large en moyenne de 300 km entre le Tibet et la plaine indo-gangétique. On y distingue, du sud au nord : une zone couverte d'une jungle épaisse, le *terai* ; une zone de collines et de moyennes montagnes (les Sirwalik) ; au-dessus de 5000 m, la zone des glaciers et des neiges éternelles qui forme l'Himālaya proprement dit, limité par les hautes vallées de l'Indus et du Brahmapoutre ; celle-ci est dominée au nord par le Transhimalaya. Chaîne plissée, d'âge alpin, l'Himālaya est une importante barrière climatique et humaine.



Un aspect de L'Himālaya occidental, dans le Ladakh.







Ce peuple n'est pas le fruit de la légende, et la contrée où il habite ne s'appelle pas l'utopie. Il a pour nom les **Hunzas** (prononcer Honzas) et séjourne dans ce qu'il est convenu d'appeler le toit du monde, c'est-à-dire les hautes montagnes de l'Himalaya. Pour être plus précis, le pays des Hunzas, qui ne compte que 30.000 âmes, se situe à la pointe extrême Nord de l'Inde, là où le Cachemire, la Chine et l'Afghanistan se rejoignent. On dit de ce petit peuple, qui vit dans une vallée inaccessible, à trois mille mètres de hauteur, et est pour ainsi dire coupé du reste du monde – qu'il est le peuple le plus heureux de la terre.



Ses origines sont mystérieuses. La légende raconte que ses fondateurs furent trois soldats grecs qui, ayant déserté de l'armée d'Alexandre le Grand, s'étaient réfugiés, avec leur épouse persane, dans cette vallée paradisiaque. Ils y vécurent depuis en vase clos, profitant de la singulière configuration géographique pour tenir à l'écart les visiteurs inopportuns, et parvenant aisément à repousser toute invasion.

Les Hunzas vivent essentiellement d'agriculture et d'élevage. Ils ne pratiquent pas l'artisanat et ne font pas de commerce. De fait, ils ne possèdent pas de monnaie. Après avoir été longtemps un peuple pillard, les Hunzas sont depuis 150 ans un peuple parfaitement pacifique. Leur société est vraiment **hors de l'ordinaire** puisqu'on ne trouve dans leurs villages ni prison ni banque.

C'est un **audacieux médecin écossais** du nom de Mac CARRISSON qui fit connaître ce peuple mystérieux à l'Occident. Aventurier de nature, il ne craignit pas d'accomplir, entre les deux guerres, un périlleux voyage qui le conduisit dans **les hautes montagnes** de l'**HIMALAYA**. **Il séjourna sept ans parmi les Hunzas.**



# Les HUNZAS ne connaissent pas la maladie ...

Ce qu'il y découvrit le supéfia littéralement. Et pourtant, **de par sa formation scientifique, il ne pouvait pas être soupçonné de naïveté ou encore moins de fabulation. Sa première constatation fut que les Hunzas étaient dotés d'une santé florissante, tout à fait exceptionnelle.** Mieux encore, il lui sembla qu'*ils ne connaissaient pas la maladie, qu'elle n'avait aucune prise sur eux ...*

De fait, les **Hunzas** paraissent absolument **immunisés contre les maladies de nos sociétés modernes** et surtout contre celles qui sont de nos jours les principales causes de mortalités : « **le cancer et l'infarctus** » ! Leur constitution ne semble d'ailleurs pas seulement à l'abri de ces maux terribles. Les **Hunzas ignorent ce qu'est l'arthrite, les varices, la constipation, les ulcères d'estomac, les appendicites ...** Chose plus surprenante encore, les **maladies infantiles sont inexistantes chez eux.** Les enfants ne passent pas par l'habituelle gamme de maladie de leurs cousins occidentaux : **oreillons, rougeole, varicelle ...** En outre les cas de mortalité infantile sont extrêmement rares.

Tout cela contraste de manière spectaculaire avec le triste portrait de nos sociétés contemporaines. Il n'est pas excessif de dire, en effet, que nos sociétés sont malades autant **physiquement** que **mentalement**. A cet égard, du reste, les statistiques sont tristement éloquents. **Par exemple, aux Etats-Unis, la moitié des jeunes conscrits est jugée inapte à accomplir le service militaire obligatoire. Partout, les hôpitaux sont bondés. Quant à la psychiatrie, elle n'a jamais été aussi florissante.** Et nous ne parlerons pas des fortunes pharamineuses qu'amassent les compagnies pharmaceutiques, qui permettent à nos contemporains de se gaver *ad nauseam* de somnifères, calmants et excitants de tout acabit...

Au demeurant, ce qu'il est important de comprendre, c'est que la santé des **Hunzas** ne s'estime pas seulement en fonction de l'absence de maladie. Ils n'ont pas seulement la chance de ne pas souffrir des maladies qui minent nos contemporains, **ils sont resplendissants d'énergie, de joie de vivre et de sérénité.** Et ce, à tel point, qu'en comparaison, l'Européen moyen, même bien-portant, a véritablement l'air malade. De fait, il n'en n'a pas seulement l'air, il l'est véritablement.

## ... Une longévité exceptionnelle !

L'espérance de vie de l'occidental se situe aux environs de 70 ans. La longévité des Hunzas n'a rien à voir avec de pareilles données. **Les représentants de ce peuple surprenant atteignent leur maturité « normale » autant au plan physique qu'intellectuel à l'âge vénérable de cent ans...**

Voilà un bel exemple, s'il en faut, de la relativité de ce que nous appelons la normalité. Nous verrons d'ailleurs un peu plus loin que notre conception habituelle de l'âge a un rôle déterminant dans le vieillissement. **Centenaires**, donc, les **Hunzas** ne sont pas considérés comme vieux ni même âgés. Et ce qu'il y a de plus extraordinaire c'est que, dans leur grand âge, ils conservent à tout point de vue une **verdeur surprenante** ! On dit qu'il n'est pas rare de voir des **Hunzas de 90 ans procréer, que des femmes de plus de 80 ans passent pour des occidentales, du reste, mais bien une quadragénaire qui serait en pleine forme !**



**C**ar des témoins absolument dignes de foi, dont entre autres l'intrépide **docteur Mac Carrison**, ont rapporté avoir rencontrés des femmes **hunzas** de plus de 80 ans qui se livraient, sans la moindre apparence de fatigue, à de fort rudes travaux physiques, et ce, pendant des heures. Du reste, vivant dans les montagnes, elles sont tenues de gravir des pentes considérables pour accomplir leurs tâches quotidiennes. En outre, même à un âge avancé, les femmes **hunzas** demeurent sveltes, ont un port princier, marchant avec souplesse et élégance. Chose certaine, *elles ne connaissent même pas l'existence du mot diète et encore moins celle de l'obésité. Et la cellulite n'a pas de prise sur elles.*

Les hommes sont tout aussi surprenants. Leur endurance, leur vigueur, malgré le poids des ans (cette expression n'a pour ainsi dire pas de sens chez eux, et il faudrait dire à la place, la légèreté, l'ivresse des ans) défient presque l'entendement. Au début, les témoins en demeurent pantois, si ce n'est sceptiques, lorsque par exemple ils les voient déplacer des fardeaux très lourds et qu'ils apprennent qu'ils ne sont rien moins que **centenaires**. Ces *centenaires* ne paraissent pas plus s'essouffler ni se fatiguer, dans l'accomplissement de ces rudes tâches, que des hommes de 40 ans. Une promenade digestive de trois heures n'a pour eux rien que d'agréable, et ils s'y adonnent à chaque fois qu'ils en ont le temps, non pas comme une corvée mais presque comme une récompense. Ils en reviennent d'ailleurs sans aucune trace de fatigue, pour poursuivre leurs travaux, comme si de rien n'était.

Il y a des cas encore plus exceptionnels. Un **Hunzas** ayant atteint l'âge quasi-incroyable de **145 ans**, et qu'on hésite cependant encore à qualifier de vieillard, marche encore avec une facilité déconcertante, sans cane ni soutien, le buste bien droit, la taille mince, dépourvu de cet inévitable ventre qui flétrit la silhouette de la plupart des Occidentaux d'un certain âge. **Cet ancien, (c'est ainsi que les Hunzas appellent les gens du troisième âge qui est d'ailleurs chez eux le véritable âge d'or)** était dans une forme resplendissante, et il le prouva d'une façon tout à fait surprenante, et à vrai dire presque incroyable à nos yeux. En effet, **il jouait encore au volley-ball avec des plus « jeunes » qui devaient avoir aux alentours de 70 ans** (moins de la moitié de son âge) et ne semblait pas se lasser de sauter pour attrapper le ballon. Un spectacle à vous en couper le souffle ! A la fin de la partie, il n'alla pas se coucher ni même s'asseoir pour récupérer, et n'eut pas besoin de recourir aux services d'un masseur pour soigner ses courbatures. Non, il alla plutôt assister au Conseil de la ville, à titre d'ancien, en se rendant au château du Souverain, 400 mètres d'altitude au-dessus du terrain de jeu !...

Ces témoignages (et il en est des centaines d'autres que nous pourrions citer si nous en avions l'espace) suscitent notre admiration et portent à réfléchir. Et surtout à nous interroger. Y-a-t-il un secret, une recette qui permet à ces hommes de jouir d'une telle longévité, et surtout d'une santé si resplendissante ?

*Respecter l'air  
c'est respecter la Vie!*

*N'enfumez plus  
s'il vous ♥ plaît! ♥*

# Le Premier Secret des ... « HUNZAS » ...

**L**es secrets des **Hunzas** sont multiples ! Mais le **premier** et sans doute le plus important, est celui de **leur Alimentation ! ...** Et, à ce chapitre, leur sagesse rejoint celle, millénaire, **du père de la médecine, le vieil 'Hippocrate', dont la principale prescription était la suivante :**  
**« Vos Remèdes, ce sont vos Aliments ».**

Il y a un dicton américain qui dit : « *You are what you eat* ». ***Vous êtes ce que vous mangez.*** Cela, il semble bien que les **Hunzas** l'aient compris. Le fameux docteur écossais ne fut pas long à soupçonner que l'étonnante santé des **Hunzas** chez qui il passa 7 ans, était attribuable à leur alimentation, qui on le verra plus loin, est extrêmement particulière, encore que, heureusement, elle soit adaptable, du moins dans ses grandes lignes, à nos contraintes occidentales. Pour confirmer son intuition, le médecin se livra à une petite expérience dont les résultats furent on ne peut plus concluants. Il sélectionna trois groupes de souris qu'il alimenta différemment. Le premier fut nourri à la «**Hunzas**». Sa santé fut éblouissante. Le second fut alimenté comme les habitants du Cachemire qui, rappelons-le, est un pays voisin de celui des Hunzas. Les souris furent atteintes de nombreuses maladies. Enfin, le troisième groupe fut nourri à l'anglaise, et les souris manifestèrent bientôt tous les symptômes de la neurasthénie !

Mais comment se nourrissent les **Hunzas** ? Disons que la règle de base de leur alimentation, qui au demeurant leur a, d'une certaine manière, été dictée par les conditions particulières dans lesquelles ils vivent, est : **« La frugalité ! ... »** Une frugalité qu'il ne serait pas excessif de qualifier d'**extrême. Les Hunzas ne prennent que deux repas par jour.** Le premier repas est consommé à **midi**. Or les **Hunzas** se lèvent tous les matins vers cinq heures !

Ceci peut nous surprendre, habitués que nous sommes de prendre des petits déjeûners fort copieux alors que notre vie est la plupart du temps sédentaire. Les **Hunzas**, eux, parviennent à accomplir leurs rudes travaux d'agriculture toute la matinée, le ventre vide... En fait, contrairement à la majorité des Occidentaux, les **Hunzas** mangent essentiellement par **hygiène**, même s'ils attachent une grande attention à la préparation de leur nourriture, qui d'ailleurs est délicieuse.

**Nous Occidentaux, péchons souvent par gourmandise et mangeons par habitude !** Au demeurant, nous parvenons rarement à maintenir l'équilibre entre notre absorption calorique, protéinique, et notre dépense énergétique. **Nous sommes suralimentés ! ...** Nos estomacs s'épuisent rapidement... ne connaissant pour ainsi dire jamais de trêve. Notre système nerveux en est rapidement affecté. **Nous mangeons du reste continuellement, même quand nous sommes fatigués, dépressifs et malades !** Nous avons perdu notre sagesse naturelle que les animaux, par exemple appliquent instinctivement. **Un animal malade ne mange pas !** Il en est de même pour les **Hunzas** qui, nous le verrons plus tard, se livrent en outre annuellement à un long régime bénéfique. De plus **leur nourriture est parfaitement naturelle et ne comporte aucun additif chimique**, comme c'est le cas à notre table occidentale. **Mais rappelez-vous que la frugalité est la première loi. 'Hippocrate' déjà la prescrivait** à ses patients et connaissait des résultats surprenants. Optimisme retrouvé, vitalité nouvelle, joie de vivre sans oublier évidemment les avantages plus directs tels que la minceur et une surprenante énergie musculaire et nerveuse.

**Les Hunzas ne mangent donc que fort peu !** Mais que mangent-ils au juste ? **Ils se nourrissent en grande partie de céréales, ce qui comprend de l'orge, du millet, du sarrasin et du froment. Ils consomment également sur une base régulière des fruits et des légumes,** qu'ils mangent la plupart du temps **frais et crus**, ou en ne les faisant **cuire que très légèrement**. Parmi leurs fruits et leurs légumes de prédilection, figurent les **pommes de terre, les pois, les haricots, les carottes, les navets, les courges, les épinards, les laitues ; les pommes, les poires, les pêches, les abricots, les cerises et les mûres.**



**Le noyau d'abricot** est particulièrement prisé. On en consomme **l'amande**, telle quelle, ou encore on en **extrait l'huile** par un procédé transmis de génération en génération. Ils consomment *des produits laitiers dans la modération (en sources de protéines animales)*. **Quant à la viande (et ceci est sans doute déterminant dans la perfection du tube digestif de ce peuple) elle n'est pas complètement banni de la table, mais elle n'est consommée qu'en de rares occasions, par exemple au cours des noces ou des fêtes. Même alors les portions sont extrêmement réduites. La viande est coupée en petits morceaux et mijotée longuement. Le bœuf et le mouton sont rares, la volaille est plus accessible.** Mais ce qu'il est important de retenir, c'est que, sans être totalement végétariens, les **Hunzas**, en grande partie à cause de raisons extérieures, **ne font guère de place à la viande dans leur menu quotidien !**

C'est complètement l'opposé des Occidentaux, vraiment carnivores... **La viande, en général, surtout lorsqu'elle est rouge, met plus de trois heures à être digérée.** A la longue, surtout avec le mode de vie sédentaire que nous menons, **cette consommation excessive de viande encrasse et affaiblit dangereusement le système digestif !**

L'organisme accumule les toxines nombreuses qui sont contenues dans la viande. En outre la viande, surtout la rouge car la blanche est moins nocive, est un des facteurs importants dans la genèse du **cholestérol** et des **maladies cardiovasculaires**. **L'encrassement des artères est dû en grande partie à l'absorption abusive de viande.** L'erreur occidentale est de considérer qu'il faut consommer quotidiennement de la viande. Les **Hunzas** savent fort bien s'en passer, n'en absorbent même pas une fois par semaine, et leur longévité est merveilleuse. Sans obligation aller aussi loin que les **Hunzas**, on devrait se contenter de deux ou trois repas de viande par semaine.

**Le yoghourt** occupe donc une place avec les légumes dans l'alimentation des **Hunzas**. Son action macrobiotique est extrêmement bénéfique pour l'organisme. Il n'y a d'ailleurs pas seulement les **Hunzas** qui ont compris ses propriétés. Les Bulgares qui en sont des adeptes, comptent dans leur population plus de 1666 nonagénaires par million d'habitants. En Occident, pour un même échantillonnage, on n'en compte que 9. L'écart, qui est considérable, a de quoi laisser songeur, et encouragera très certainement la consommation (*sans excès*) de yoghourt. Par bonheur, c'est un produit aisément accessible en Occident, et qu'on peut même préparer soi-même, à la maison, à peu de frais et en fort peu de temps. En outre, il peut servir de base à la préparation des recettes délicieuses. Des ouvrages spécialisés sur le sujet vous suggéreront une foule de recettes qui peuvent satisfaire tous les goûts. (*Les protéines de lait de vache sont cependant moins digestes que les protéines du lait de brebis ou de chèvre. Cela peut être donc un bon compromis pour ceux qui ne tolèrent pas bien les protéines bovines, ils peuvent donc sûrement mieux les supporter dans leur consommation modérée et contrôlée sauf pour les allergiques catégoriques qui les remplaceront par des algues qui contiennent 10 à 20 fois plus de calcium et de protéine que le lait en général et sont très assimilables, voir article en fin d'ouvrage sur les algues dont les chercheuses de perles qui sont octogénaires et mangent exclusivement du riz et des algues - le riz est un aliment complet «protéine avec les 10 acides aminés + calcium»*).

(Les Hunzas digèrent sans doute mieux les protéines bovines car ils sont souvent en acidose et font de l'exercice).

**Les noix, les amandes, les noisettes, les faînes**, etc., occupent une place importante dans le menu des **Hunzas**. Accompagnées de **fruits de légumes**, par exemple dans une salade, elles constituent à la table des **Hunzas** un repas complet. Voilà sans doute qui a de quoi surprendre nos appétits voraces, nous qui ne ferions sans doute de cette salade qu'une modeste entrée, avant d'attaquer le met principal, qui, en l'occurrence, serait jugé bien superflu aux yeux des **Hunzas**.

On peut parler adéquatement de l'alimentation **Hunzas** en passant sous silence ce qui en fait en constitue la base, c'est-à-dire un pain spécial, qui s'appelle curieusement **le chappatti**. Les **Hunzas** en mangent à tous les repas, ce qui porte à penser qu'il est le premier facteur, ou en tout cas une cause extrêmement déterminante de leur longévité. Les spécialistes croient en tout cas que la consommation régulière de ce pain spécial influe sur le fait qu'un **Hunzas** de 90 ans peut encore féconder une femme, ce qui en Occident ne serait pas un mince exploit.

**Le chappatti contient en fait tous les éléments essentiels.** Entrent dans sa merveilleuse composition la farine de **froment, d'orge, de sarrasin ou de millet**. Ce qui est plus important, plus sans doute que le type de farine qui le compose, est que *cette farine soit complète, qu'elle n'ait pas été raffinée et surtout qu'elle n'est pas subie le procédé de blutage* que les Occidentaux utilisent, et qui a pour but d'éliminer la fraction reproductrice du grain, c'est-à-dire le germe. Le germe est ce qui colore la farine en brun, ce que, à tort, les gens dits civilisés ne prisent guère car ils associent fautivement la blancheur de la farine et à pureté. Il y a aussi une raison pratique. La présence du germe rend le stockage plus difficile. Ce qui complique la vie des industries qui préfèrent nous livrer une farine blanche mais dépourvue de ses propriétés les plus importantes.

En effet, *le germe du grain a des propriétés nutritives étonnantes*. C'est lui qui est porteur de la vitamine E, celle qui a la vertu singulière d'entretenir les capacités sexuelles des animaux qui en sont nourris. La qualité de l'activité sexuelle, qui est reliée au bon fonctionnement du système hormonal, est vitale pour la santé.



Vous pensez peut-être que ce pain a beau posséder des vertues merveilleuses, il est plutôt difficile de se présenter à la boulangerie du coin pour demander sa ficelle de chapatti. Et bien, qu'à cela ne tienne, nous lui livrons la recette de base de ce pain sans doute grossier en apparence mais dont l'usage régulier aura pour vous le même effet que pour les **Hunzas**.

Les quantités que nous vous indiquerons donnent une dizaine de portions. La préparation n'est pas très longue et demande moins d'une heure. D'abord, procurez-vous des grains fraîchement écrasés. Un mélange de 250 grammes de froment et de sarrasin donne d'excellents résultats, dans les proportions suivantes, un tiers de froment et deux tiers de sarrasin, c'est-à-dire, dans le cas qui nous occupe, environ 80 grammes de froment et 170 grammes de sarrasin. Une demi-cuillère à café de sel gris. Une centaine de grammes d'eau. Commencez d'abord par mêler le sel à la farine. Versez lentement l'eau en brassant pour obtenir un mélange uni, dépourvu de grumeaux. Lorsque toute l'eau est versée, assouplir la pâte sur une surface farinée. Lorsqu'elle ne colle plus aux doigts, l'envelopper d'un linge humide et laisser reposer une demi-heure.

Ensuite, faites des boules d'environ 4 centimètres de diamètre. Faites-en ensuite des galettes très minces. Puis procédez à la cuisson, sur un treillage fin, qui aura été préalablement légèrement graissé. Cuire à feu doux et retourner à mi-cuisson.

La recette est simple, n'est-ce pas ? Faites-en l'expérience. Le chapatti peut se servir de différentes façons, être consommé avec du fromage, des confitures diverses, du chocolat, de la purée d'amandes, ... Il ne tient qu'à vous d'en faire la base de votre alimentation nouvelle. Tout ce qu'il vous faut est de trouver des grains fraîchement écrasés, qui n'ont pas été privés de leur germe. Vous en trouverez sans difficultés dans les boutiques spécialisées d'alimentation naturelle, à moins que vous n'ayez un oncle ou un cousin qui soit agriculteur...

Une chose encore au sujet de ce pain que les Occidentaux jugeront sans doute à première vue grossier. *Les Hunzas sont de véritables inconditionnels du chapatti à tel point qu'ils n'acceptent sous aucun prétexte de manger du pain blanc.* Ils préfèrent en fait se priver de repas. Vous en arriverez peut-être un jour à une pureté égale, après avoir découvert les merveilleuses propriétés de ce pain.

Résumons donc les grands principes et les principales composantes de l'alimentation des Hunzas, qui est sans contredit à la source de leur exceptionnelle longévité. **Première règle, la frugalité.** On mange en général trop, beaucoup trop, souvent deux parfois trois fois plus que ce sont notre organisme a besoin, et je ne parle pas ici de ceux qui souffrent d'un problème d'obésité, et qui dépassent encore davantage la mesure. Inspirez-vous de la sagesse de ce peuple des hautes montagnes. Ils ne mangent que **deux repas par jour, très légers**, et se livrent pourtant pendant des heures à des travaux très exigeants physiquement, en plus de s'adonner à des sports violents et à de longues randonnées en montagne. Et ils ne se sentent pas faibles ou anémiques pour autant. Bien au contraire, leur endurance et leur longévité sont légendaires. En fait, une façon très efficace de régénérer son organisme, et de reposer son système digestif est de se livrer une fois par semaine à un jeûne d'une journée. Au printemps de chaque année, les **Hunzas** se livrent à un jeûne de plusieurs jours. Sans aller jusque-là, (et si vous tentez un jeûne prolongé, ne le faites que sous surveillance médicale) inspirez-vous de cette discipline alimentaire.

**Consommez en grande quantité des fruits et des légumes et des salades autant que faire se peut très frais. Au sujet des légumes, mangez-les autant que possible crus ou cuits très légèrement à la vapeur. Diminuez votre consommation de viande. Et enfin, tentez l'expérience du chapatti. Si non, troquez le pain raffiné pour du pain plus naturel. Un jeûne hebdomadaire d'un jour et un régime alimentaire inspiré Hunzas sont un facteur de longévité et de jouvence indéniable.** Vous aurez même l'impression de connaître une véritable renaissance, autant mentale que physique. Vous serez transformé. Comme les **Hunzas**, vous retrouverez sérénité et paix de l'âme.



# L'Exercice Physique quotidien

## 2ème secret des « HUNZAS » ...

Un autre des grands secrets de santé des **Hunzas** est le temps considérable qu'ils consacrent quotidiennement à l'exercice physique.

Cet exercice qu'ils accomplissent généralement en plein air, ce qui apporte évidemment des bénéfices supplémentaires, ils le font d'abord en raison de leur travail dans les champs.

Mais ils ne se contentent pas de cela. Il s'adonnent en outre de manière régulière à la marche. De fait, **Hunzas ils peuvent marcher aisément de 15 à 25 kilomètres par jour**. Ils ne le font pas tous les jours, évidemment. Mais cela est à peine un effort pour eux. Et il ne faut pas oublier que la marche en montagne est un exercice beaucoup plus exigeant qu'en terrain plat. Bien sûr, il n'est pas question pour nous de changer complètement notre façon de vivre, et par exemple, d'aller travailler dans les champs. Mais les habitudes de vie des **Hunzas** prouvent, s'il en était besoin, l'importance de l'exercice régulier. Par exemple si vous pouviez marcher quotidiennement une heure, cela serait excellent, à tout point de vue. La marche est en fait l'exercice le plus simple, le plus accessible et le moins coûteux qui soit. Et contrairement à ce qu'on croit en général, c'est un exercice complet. Mettez-vous à l'heure des Hunzas : MARCHEZ ! ...

Les **Hunzas** pratiquent également de nombreux sports, et ce, comme nous l'avons vu, jusque un âge très avancé, puisqu'*il n'est pas rare de voir des centenaires jouer au volley-ball ou au polo*, qui est d'ailleurs chez eux un sport fort prisé. En outre, les **Hunzas** nagent régulièrement, même par temps froids.

A l'exercice physique constant, les **Hunzas** ajoutent certaines techniques fondamentales du yoga, aussi surprenant que cela puisse paraître. En fait, ils pratiquent une respiration qui s'inspire, c'est le cas de le dire, des principes yogiques. Une respiration lente, profonde et rythmée. Ce n'est pas ici le lieu d'exposer cette science merveilleuse qui vient de la nuit des temps. Mais des manuels de yoga sont facilement disponibles dans la plupart des librairies. Le yoga est un moyen très efficace pour combattre le stress contemporain.

Un autre art que pratiquent les **Hunzas**, et qui est également apparenté au yoga est celui, extrêmement précieux, de la détente. La plupart de nos contemporains vivent dans un état de stress dont ils ne sont même pas conscients, tant il leur paraît «nature»... La vie moderne est devenue une course folle, qui se termine trop souvent bien brusquement par un infarctus du myocarde ou une dépression nerveuse...

D'ailleurs, l'Occidental moyen répond bien au portrait laconique qu'en fit **Freud** lorsqu'il écrivit : « **L'homme est un animal malade** ». Il entendait par là, malade **psychiquement**. Mais ceci est également vrai physiquement, et surtout **nerveusement**. L'homme **moderne** a **un système nerveux épuisé, surmené**, d'où les nombreuses maladies psycho-somatiques et ce recours artificiel et illusoire à une pharmacopée presque hallucinante.

**La détente est la clé de la santé. Les Hunzas jeunes et moins jeunes, la pratiquent.** Ils se livrent même, plusieurs fois par jour, à de petits exercices de méditation. (Voir article fin du manuel «Guérir par la pensée»).

Malgré les lourds travaux qu'ils accomplissent quotidiennement, les **Hunzas** possèdent donc l'art de se détendre et de se ménager. *Ils travaillent généralement fort lentement, presque au ralenti*, dirait-on, ce qui ne les empêche pas (et même au contraire leur permet) d'abattre une quantité de travail considérable. En fait les **Hunzas** ont compris que l'on pouvait travailler beaucoup plus longtemps lorsqu'on le faisait sans être crispé. La tension nerveuse et musculaire entraîne une déperdition considérable d'énergie. En plus de travailler lentement, les **Hunzas** s'arrangent toujours pour se ménager, à intervalles réguliers, des pauses, au cours desquelles ils récupèrent. A l'occasion de haltes, qui sont parfois très brèves mais n'en demeurent pas moins essentielles, ils se livrent à de petits exercices de détente et de méditation. Que faisons-nous à la place, pour nous accorder un moment de répit ? La plupart du temps nous fumons une



cigarette, ou encore nous prenons un café ou un petit « remontant »... Belle mentalité, à tout le moins paradoxale, puisqu'il s'agit-là, bien évidemment, de stimulants...

Avec l'habitude, toute personne entraînée peut **entrer rapidement en état de relaxation profonde. Cela est capital !** Pendant ces pauses, les **Hunzas** se taisent, se contentant d'**écouter le silence de leur âme !** Inspirez-vous de cette sagesse ancienne. Apprenez à ménager dans vos journées, des périodes de pause et de détente. Parfois une vingtaine des respirations profondes peuvent vous permettre de vous retrouver. **Souvenez-vous qu'il faut savoir s'arrêter. Cela relève d'une sage intuitive ...**

*Les Occidentaux ont perdu le contact de cette sagesse du corps.* Et, ce qu'il y a de malheureux, et parfois de tragique, c'est que le corps, réclamant le repos auquel il a droit, *finit toujours par s'arrêter de toute façon ! ...*

La maladie nous frappe, la dépression nerveuse, et parfois aussi le corps s'arrête définitivement : c'est par exemple le "**fatal infarctus**"...

*La journée ordinaire des Hunzas commence très tôt, à cinq heures du matin.* En fait, les **Hunzas** vivent avec le soleil puisqu'ils se couchent au crépuscule, et ce pour la simple et bonne raison qu'ils ne disposent pas de système d'éclairage : ni huile, ni gaz, ni électricité dans cette contrée perdue aux confins de l'Himalaya. De cela aussi nous pouvons tirer une leçon. Les **Hunzas** vivent au rythme de la nature. Evidemment, il nous serait difficile, voire impossible d'en faire autant, vu les contraintes de notre vie moderne. Mais *souvenez-vous que les meilleures heures de sommeil se situent avant minuit.*



# Pourquoi VIEILLIR ?

Cette question peut paraître surprenante et en tout cas naïve. La plupart des gens y répondront tout simplement en disant que c'est inévitable, que c'est une loi de la vie. La majorité accepte cette «évidence», qui lui paraît une vérité absolue. Le seul problème est que les occidentaux vieillissent beaucoup plus vite, et en général beaucoup plus mal qu'ils ne le devraient.

Le principal obstacle à leur longévité est dans leur tête. La plupart des gens (et la société s'en charge pour eux s'ils l'oublient) se programment pour vivre jusqu'à 70 ans. L'espérance de vie, dans nos pays industrialisés, nous l'avons dit, se situe à peu près à cet âge. Lorsque les gens ont dépassé ce cap de quelques années, ils estiment qu'ils ont reçu un cadeau du ciel. Et leurs parents ou leur amis ne s'attristent guère ou en tout cas ne s'étonnent guère lorsque vient le temps de la mort puisque, comme ils disent, *leur temps était fait*.

Cette conception, si répandue, est déplorable. Elle est la source du mal. Car *il n'y a pas de raison biologique ou scientifique pour qu'un homme soit considéré vieux à l'âge de 70 ou 80 ans*.

Les **Hunzas** sont la preuve vivante que la vitalité de la maturité peut être prolongée considérablement. De fait, plusieurs centaines hunzas sont à tous points de vue, autant physique que mental, plus jeunes que des quadragénaires occidentaux.

Du reste, il n'y a pas que les **Hunzas** qui aient au sujet du vieillissement une conception diamétralement opposée à l'acceptation commune. Des scientifiques occidentaux ont émis des hypothèses qui s'apparentent de façon troublante à la philosophie de ce peuple mystérieux. **Le savant américain Joseph W. Still prétend que le vieillissement n'est qu'une maladie. Il n'est donc pas, à strictement parler, «normal» de vieillir, puisque la santé devrait être la norme.** Un autre savant américain, encore plus audacieux dans ses conceptions, n'hésite pas à déclarer que si on peut conserver la forme de ses 20 ans, on peut vivre pendant des siècles... cela est purement hypothétique me direz-vous... puisque de toute façon est impossible de conserver longtemps la forme de ses 20 ans, la dégénérescence cellulaire et musculaire commençant précisément à cet âge. Et puis des siècles... ne manquez-vous pas d'objecter, c'est à tout le moins excessif.

Et pourtant les **Hunzas** sont la preuve qu'on peut vivre un siècle, et même beaucoup plus et qu'on peut le vivre en santé, ce qui est capital. Car comme nous l'avons dit, ce n'est pas seulement la quantité des années d'existence des **Hunzas** qui est exceptionnelle mais aussi leur qualité.

La recherche scientifique actuelle débouche sur des avenues tout à fait nouvelles, et à bien des égards renversantes au sujet du vieillissement. Jusque il y a quelques années, la majorité des savants partageait la conviction que les hommes, et en général les être vivants, étaient doté d'un programme interne, une sorte d'horloge qui limitait l'existence. Mais on abandonne de plus en plus cette conception.

De plus en plus, les savants occidentaux inclinent à penser que ***l'âge est essentiellement un état d'esprit.*** Une chose est certaine, en tout cas, qui a été prouvée par la médecine moderne : **lorsque le mental dépérit, lorsqu'il s'assoupit et ne trouve plus dans la vie, grâce à une curiosité constante, une source de stimulation, l'organisme dépérit rapidement, tant au niveau musculaire, circulatoire que cellulaire.**

Cela, les **Hunzas** l'ont compris depuis longtemps. De fait, leur philosophie de la vie est tout à fait différente de la nôtre. Par exemple, leur conception de l'âge contraste singulièrement avec celle qui a cours dans nos sociétés. C'est véritablement le monde à l'envers, comme vous allez le voir. Ainsi, chez les **Hunzas**, ***l'âge n'est que la maturité croissante du corps et de l'esprit.*** L'âge d'un homme est établi d'une manière bien différente. On l'estime en fonction des talents que l'homme a acquis. Plus un homme a de talent et d'expérience, plus sa maturité est grande, et plus sa valeur est élevée.

Ceci est tellement vrai que *chez les Hunzas, les gens se réjouissent à l'idée qu'ils auront un an de plus.* Dans nos sociétés les gens du troisième âge, qu'on appelle aussi les gens de l'âge d'or, sont plus ou moins des laissés pour compte.



**D**ès qu'un homme a atteint la retraite, à un âge qui ferait d'ailleurs sourire les **Hunzas**, on le met littéralement « au rancart ». Il perd tout utilité, et de là toute valeur économique et sociale. En fait, il faut le dire, on lui retire presque sa dignité. Car n'est-ce pas dans le travail que l'homme s'accomplit le plus profondément ?

Dans la plupart des pays, même les gens qui sont bien portants n'ont pas le choix, puisqu'à un âge fixé d'avance, la retraite est obligatoire, peu importe la santé de la personne qui est priée de déposer les armes... Les retraités sont d'ailleurs souvent frappés d'une sorte d'ostracisme lorsqu'on les confine dans des maisons de repos, véritables anti-chambres de l'au-delà où l'ange de la mort trouve des proies faciles.

Il a d'ailleurs été prouvé que *la période de retraite des Occidentaux était souvent suivie d'un dépérissement rapide de toutes les facultés*, d'un sentiment profond d'ennui et d'inutilité qui conduit en quatrième vitesse au cimetière. De fait rien n'est plus dommageable que ce qu'on appelle la retraite et qu'il serait sans doute plus juste d'affubler du nom terrible d'arrêt de mort.

*Chez les Hunza, une chose telle que la retraite n'existe pas.* Certes, il est bien évident que rendu à un certain âge, les anciens **Hunzas** ne peuvent plus se livrer à des tâches aussi rudes. Mais, fondamentalement, les **Hunzas** ne prennent pas de retraite. Cela n'aurait aucun sens pour eux. Au demeurant, les anciens sont l'objet d'une grande admiration de la part des jeunes. Au lieu de cesser brusquement leurs activités, ils en modifient progressivement la nature, ce qui du reste ne les dispense nullement des activités physiques auxquelles il se livrent jusqu'à un âge avancé. Ils ne connaissent que très tard les premiers signes de la sénilité. «*Living is moving*», disent les Américains. *Vivre, c'est bouger.* Les **Hunzas** l'ont compris et restent actifs.

Le terme qu'ils utilisent pour désigner le troisième âge est d'ailleurs extrêmement significatif. **Ce sont les années de plénitude.** Elles couronnent littéralement leur existence. Les premières années, elles s'appellent *les jeunes années, et s'étendent jusqu'à... 50 ans* : **Les années moyennes leur succèdent, qui vont jusqu'aux alentours de 80 ans... Puis vient l'âge d'or qui chez eux seul prend tout son sens...**



# La Jeunesse de l'ESPRIT !

**A** *ccepter de vieillir, c'est déjà être vieux.* Cela peut paraître excessif à certains. Mais c'est sans doute qu'ils ne sont pas suffisamment conscient de l'importance extraordinaire de l'esprit sur le corps. Savoir entretenir sa jeunesse d'esprit, cultiver en soi une curiosité constante, c'est assurer à son corps des années de jeunesse supplémentaire. En ce sens, *l'esprit est la véritable Fontaine de Jouvence !*

L'attitude mentale est déterminante. Et je suis moi-même l'auteur d'un ouvrage intitulé *La Dynamique mentale*, dans lequel j'ai consigné les conclusions des recherches les plus récentes sur les possibilités quasi-infinies de l'esprit.

Ce qu'il y a de singulier, pour ne pas dire de « mystérieux ... » avec les Hunzas c'est qu'ils appliquent instinctivement les grandes lois de l'esprit. Leur conception si originale de la vieillesse n'en est qu'un des aspects, sans doute le plus spectaculaire. Il semble que, à aucun âge, la négativité n'ait de prise sur leur esprit. Et pourtant ils vivent dans des conditions beaucoup plus difficiles que les nôtres. Mais ils cultivent l'optimisme et la bonne humeur. *Ils vivent toujours comme s'ils avaient toute la vie devant eux...* D'ailleurs, ce n'est pas éloigné de la vérité, tant leur espérance de vie est considérable... Leur existence est à l'opposé de la nôtre. L'homme moderne est pris dans une course sans fin, à la fois obsédé et traumatisé par un passé qu'il traîne lourdement, et se projetant continuellement dans un avenir qui lui échappe toujours...

Les Hunzas, eux, ne paraissent pas connaître l'inquiétude de l'avenir ni le poids du passé. *Ils vivent dans l'instant présent.* L'instant présent qui, peut être, n'est autre chose que l'éternité.

Ils ne connaissent ni le doute ni la peur de l'échec qui minent la plupart du temps nos existences.

Le docteur Hans Selye, spécialiste mondial du stress, a écrit : « Nous ne faisons que commencer à entrevoir que la plupart des maladies courantes sont amenées par nos réponses exagérées aux chocs quotidiens, plutôt que par les germes, les toxiques ou autres agents extérieurs. Dans ce sens, de nombreuses maladies nerveuses et émotionnelles, surtension artérielle, ulcères gastriques et duodénaux, certains rhumatismes, affections cardiaques et rénales, sont effectivement des maladies de l'adaptation. Sous cet angle, une bonne technique d'esquive des chocs quotidiens, des émotions en général, est indubitablement vitale pour chacun ! ...

Les Hunzas, eux, paraissent parfaitement immunisés contre les maladies de l'adaptation, dont le stress est sans doute la manifestation la plus courante. Leur système d'adaptation est pour ainsi dire parfait. D'une certaine façon, ils sont comme des enfants, ils en ont l'insouciance, la bonne humeur et la présence à l'instant ; et, en même temps ils jouissent de la sérénité des sages. *Nous sommes le miroir de nos pensées.* La sérénité et la vigueur que dégage tout l'être des Hunzas est une preuve qu'*ils sont parfaitement maître de leur pensée et que leur esprit possède ce qui fait si douloureusement défaut à celui de nos contemporains ; la paix ...*



# Pourquoi vous ne vivriez-vous pas au-delà de 100 ans ?

**A**u Moyen-Age, l'espérance de vie était beaucoup inférieure à celle que nous connaissons aujourd'hui. A trente ans, une femme se considérait vieille et se mettait à porter des vêtements sombres, signifiant par là qu'elle renonçait désormais à la coquetterie. Les hommes ne tardaient d'ailleurs pas à rejoindre leurs compagnes...

En outre, la mortalité infantile était extrêmement élevée. Sans doute faut-il dire que les épidémies étaient nombreuses, que la peste faisait des ravages réguliers dans toute l'Europe, et que la vie était d'une manière générale plus dure, l'hygiène étant fort peu développée. Mais il n'en demeure pas moins que les gens vivaient beaucoup moins vieux. Un homme qui atteignait 60 ans était considéré comme un patriarche. Bien sûr, il y avait des exceptions, mais elles étaient rares.

Aujourd'hui, beaucoup de femmes et d'hommes de 40 ou même de 50 ans, qui ont une hygiène de vie appropriée, sont dans une forme resplendissante, et, comme on dit communément, ne paraissent pas leur âge... Si l'on avait dit aux gens du Moyen-Age qu'un jour les hommes vivraient aisément jusqu'à 70 ans et qu'une femme de 50 ans pourrait avoir l'air plus jeune qu'une de leur contemporaine de 30 ans, ils auraient sans doute été sceptiques.

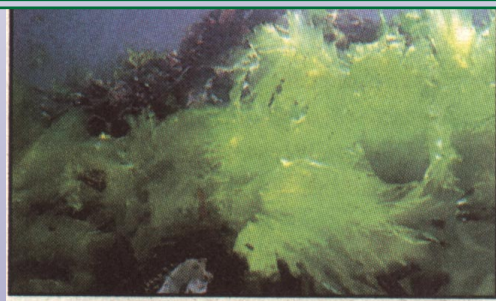
Nous sommes un peu, face aux **Hunzas**, comme auraient été les gens du Moyen-Age s'ils avaient pu voir quelques siècles dans l'avenir. Peut-être dans un siècle ou deux, peut-être bien avant cela, dans cinquante ans, dans trente ans, tous les hommes vivront-ils aisément bien au-delà de cent ans, comme le font les **Hunzas**, depuis des centaines d'années.

Mais pourquoi attendre aussi longtemps avant de retrouver ou de conserver une jeunesse quasi-éternelle ? Les **Hunzas**, ce merveilleux petit peuple de l'Himalaya dont j'espère vous avoir fait comprendre les mœurs et la philosophie, les **Hunzas**, dis-je, sont la preuve vivante et irréfutable que *vous pouvez ajouter des années à votre vie. Presque à volonté.* Et du reste, pas des années ordinaires. *Des années extraordinaires. Des années de santé absolue, de sérénité et de bonheur ! ...*

***Oui, vous pouvez vaincre la maladie et le stress et la dépression.*** Suivez l'exemple des **Hunzas**. Ce petit livre vous en a révélé les surprenants secrets. Il n'en tient désormais qu'à vous de les mettre en pratique de transformer votre vie et d'être éternellement jeune. N'attendez pas !

C'est aujourd'hui même que vous devez commencer à vivre vraiment. A vivre enfin ! C'est l'impression que vous ne tarderez d'ailleurs pas à éprouver dès que vous commencerez à appliquer les merveilleux préceptes de cette sagesse millénaire. Quant à moi, il ne me reste plus, en terminant, qu'à vous souhaitez ... « ***longue vie !*** »





**Laitue de Mer. *Ulva sp.*, Algues vertes. Photo en plongée. La laitue de mer est récoltée loin des pollutions aux grandes marées. Riche en vitamines C (en frais : 8 fois plus que l'orange) et A.**

# Les Algues

## « Les premières formes de vie » ...

Remontons très loin dans l'histoire de notre planète, à l'époque où, au sein de l'océan primitif, les premières cellules essaient de survivre et de se reproduire dans un milieu totalement dépourvu d'oxygène. Et voilà que certaines d'entre elles acquièrent la faculté, proprement révolutionnaire, en se servant de l'énergie du soleil, du gaz carbonique et de l'eau, de créer des sucres (en fait, de l'amidon) et, comme résidu, de l'oxygène !

Ces premiers êtres chlorophylliens, **les algues, vont transformer notre planète** : l'oxygène libéré par cette réaction va purifier les eaux océaniques en oxydant tout le fer qui y était dissout puis l'atmosphère, rendant celle-ci respirable et, par dessus le marché, protectrice car la couche d'ozone d'altitude filtre les dangereux ultraviolets, permettant ainsi à tous les êtres supérieurs de s'épanouir.

Autre conséquence fascinante de cette première alchimie de la Vie : l'apparition de "sucres" (en chimie, on les appelle les "oses"), énergie immédiatement disponible et stockable. En s'en nourrissant, toutes les formes de vie évoluées se sont bâties, en vérité autour de ces premières algues ! Ce sont elles qui ont créé et nous ont offert la Planète Bleue, protectrice, respirable et mangeable - que dis-je - "sucrée" !

## Une mine nutritionnelle

En souvenir de notre filiation océanique primordiale, chaque espèce - tous les êtres vivants - porte en elle et veille jalousement sur la composition de sa mer intérieure. Fils et filles de l'océan, nous continuons à avoir besoin de lui pour alimenter et générer nos liquides internes, pour stimuler nos organes et ceci d'autant plus fortement que le milieu terrestre est éminemment changeant, variable inconsistant ; les aliments qu'il nous offre reflétant, bien sûr, ces carences. L'océan, lui, nous pourvoit, avec une constance parfaite, de l'ensemble des minéraux et oligo-éléments nécessaires au plein épanouissement de toutes nos facultés, de toutes nos potentialités. Les algues se nourrissent par osmose sélective de l'eau de mer, concentrant ses éléments nutritifs, en les mangeant, nous pouvons puiser régulièrement à cette véritable mine de substances indispensables à notre santé, notre vitalité, notre bien-être.

**Prenons l'exemple de l'iode, dont la carence entraîne la lenteur d'esprit**, le redoutable goitre et, à un niveau plus accentué, le crétinisme ! Celui-ci fait encore aujourd'hui défaut à quelque trois cent millions de personnes dans le monde ! **Les algues brunes concentrent jusqu'à mille fois et plus cet élément par rapport à l'eau de mer. Il suffirait de quelques grammes d'algues par jour pour guérir toutes ces personnes. Il en va de même pour le fer, le zinc, le manganèse, le sélénium et combien d'autres minéraux et oligo-éléments !**



## Une autre valeur nutritionnelle :

**La laitue de mer** : composition moyenne : pour une matière sèche de 17 %, la laitue de mer contient : **20 fois plus de calcium que le lait, 10 fois plus de magnésium que le germe de blé ou que la farine de soja, 8 fois plus de fer que les épinards et 3 fois plus que le foie de veau.**

Si bien que 5 g de laitue de mer déshydratée (soit 20 g de laitue de mer fraîche salée) apportent : 20% de l'apport quotidien recommandé (AQR) en calcium, 100% de l'AQR en magnésium, 10 % de l'AQR en fer, 50% de l'AQR en iode.

**La Dulse** : composition moyenne : la dulse est une algue iodée et équilibrée en vitamines du groupe B, elle contient : **autant de calcium que le jaune d'œuf, 2 fois plus de magnésium que le germe de blé, 2,5 fois plus de phosphore que le thon.** 5 g de dulse déshydratée (soit 20 g de dulse fraîche salée) apportent : 10% de l'apport quotidien recommandé en magnésium, 100 % de l'AQR maximal en iode, 15% de l'AQR en vitamine B, 12,40% de l'AQR en provitamine A.

**Le Wakame** : c'est une algue brune aujourd'hui cultivée sur les côtes de l'Atlantique. Composition moyenne : véritable concentré d'eau de mer, le Wakamé comporte de nombreux minéraux rares et assimilables. Il contient par exemple : **10 à 20 fois plus de calcium que le lait, 2 fois plus de magnésium que le germe de blé, 3 fois plus de phosphore que le thon, 2 fois plus de fer que le persil.**

**Porphyre** : c'est une algue rouge. Composition moyenne : **elle contient plus de protéines que le thon, 5 fois plus de calcium que le lait, près de 4 fois plus de magnésium que le germe de blé, 2,5 fois plus de phosphore que le thon.** 5 g de porphyre déshydratée (soit 20 g de porphyre fraîche salée) apportent : 100% de l'AQR en vitamine B12, 17% de l'AQR en magnésium, 25% de l'AQR en iode, 30 % de l'AQR en provitamine A.

Au Japon leur usage millénaire a souvent donné des préparations regroupant plusieurs espèces. Là-bas, l'algue est absorbée, en petites quantités, quotidiennement par la population entière sous des formes variées. **Certaines populations du Japon, en particulier les plongeurs de perles, qui se nourrissent exclusivement de riz et d'algues, atteignent une remarquable longévité puisqu'il existe des plongeurs octogénaires (de 80 à 99 ans).**

### Un adjuvant glucidique.

Dans le domaine de la diététique, les algues constituent des adjuvants mucilagineux hypocaloriques, peu assimilables, utiles coupe-faim ou laxatifs. **Une proportion très importante en glucides non assimilables, présents sous forme de fibres, ont fait d'elles un précieux adjuvant dans la prévention du cancer du côlon. Iode, glutamate de potassium, éléments minéraux, vitamines dont certaines, comme la vitamine B12, rares dans le règne végétal, acides aminés assimilables et d'excellente qualité, placent l'algue au rang d'aliment indispensable à notre équilibre alimentaire.**

Végétal apparu tardivement dans notre pharmacopée, l'algue a d'abord été employé dans le traitement des surcharges pondérales et du rachitisme.

Une des meilleures façon de l'utiliser est de l'ajouter à notre nourriture quotidienne. Sa richesse en acides aminés assimilables, en vitamines, en minéraux et en oligo éléments en fait un apport alimentaire exceptionnel.

### LE NOM DES ALGUES

la laitue de mer : *Ulva lactuca*

la Porphyre ou nori breton : *Porphyra tenera*

La Dulse (prononcer deulse) : *palmaria palmata*

Le Wakamé : *Undaria pinnatifida*

Le Fouet de sorcier ou kombu breton : *Laminaria digitata*

Le Baudrier de Neptune ou kombu royal : *Laminaria saccharina*

Le Carragheen ou pioca breton : *Chondrus crispus*.

Choisir des algues françaises qui sont bien contrôlée et non Japonaise qui sont plus polluées.

Bibliographie : De Clotilde Boisvert : "*Les jardins de la mer, ou du bon usage des algues*", Editions Terre Vivante, 1988

"*Nouvelles saveur de la mer : la cuisine et les algues*"

Editions Albin Michel, 1993, épuisé, disponible auprès de l'auteur.

De Hélène Magarinos-Rey : Deux livres de recettes naturelles - "*Cuisinons avec les algues*", Editions C. Corlet, 1991).

- "*Cuisine-santé aux algues marines*", Editions C. Corlet, 1997.

De Hara Eddie H. : - "*Les algues dans la cuisine*", Editions G. Trédaniel, Paris 1984, Excellent livre, très complet.





# Pensez et Guérissez

## Pensez et Guérissez

du Pr Kurt Tepperwein

**Lorsque vous donnez un ordre à votre subconscient, il importe de ne jamais douter du résultat!**

**Jésus** lui-même l'a dit :

Même **Jésus** ne pouvait venir en aide à ceux qui n'avaient pas foi en lui. Jamais il n'a affirmé :

"J'ai le pouvoir de t'aider". Mais il répétait toujours : "Ta Foi t'a sauvée!"

Croyez fermement que vous obtiendrez le résultat désiré. Seule la foi en la réussite vous aidera. En effet, comment votre subconscient pourrait-il vous croire, si vous-même, vous doutez ?

### Eloignez le doute !

Les pouvoirs de votre esprit, soutenus par vos sentiments, doivent se concentrer essentiellement sur l'objectif visé. Car le moindre doute affectera le résultat.

Quand vous conduisez, par exemple, si vous essayez d'accélérer et de freiner simultanément, ces deux actions contraires vont faire arrêter la voiture, ou la faire dérapier. Et vous n'obtiendrez aucun résultat correct. Il en est de même si vous mobilisez une partie de votre esprit, mais que vous l'empêchez d'agir parce que vous doutez.

### Agissez avec conviction !

Gardez toujours à l'esprit qu'une forte conviction engendre des résultats satisfaisants et durables, alors qu'une faible conviction n'engendre que des résultats médiocres.

Par conséquent, si vous voulez concrétiser vos désirs, il vous faudra les formuler clairement et avec conviction. Si vous ne désirez pas fortement et avec passion un résultat concret, choisissez un autre objectif auquel vous tenez.

Ne dites jamais : "Pourvu que je réussisse !" ou "Si seulement ça pouvait arriver !"

Concentrez vos pensées sur l'image mentale du but recherché, et soutenez-les avec passion.

### Toute bonne action porte en elle-même sa récompense ...

Soyez indulgent avec votre entourage. Prenez part à leurs soucis et à leurs besoins. Oubliez parfois vos propres problèmes et aidez les autres, suivant vos possibilités.

Vous constaterez avec étonnement que vous aurez aussi résolu vos propres problèmes, et vous reconnaîtrez que toute bonne action porte en elle-même sa récompense. En effet, toute bonne action libère des forces positives, favorables à celui qui la suscite. Appliquée à bon escient, cette théorie est source de bonheur et de bonne santé.

**Tant que vous centrerez votre attention sur vos maux et vos problèmes, ils resteront présents.** C'est seulement lorsque vous porterez un regard objectif sur la maladie et la verrez telle qu'elle est, c'est-à-dire comme une perturbation de votre équilibre intérieur, que vous pourrez vous en débarrasser.

La force de la pensée de l'harmonie intérieure suffit pour que cette évocation se réalise. Le mal disparaît alors de lui-même.

## Le but à atteindre ...

Ne montrez pas à votre subconscient la voie à suivre : imposez-lui directement le but à atteindre. Il développera alors toute la force de cette pensée pour réaliser votre objectif.

**Malgré les maux d'une maladie, concentrez-vous sur votre santé car tant que vous vous concentrerez sur votre maladie, il vous sera difficile de guérir.**

**"Voyez-vous" déjà guéri et faites des projets. Vous guérirez d'autant plus vite. En fait, vous serez déjà guéri !**

**Jésus** dit que votre "**oui**" soit un "**OUI**" et votre "**non**" un "**NON**" ;

dites : "**oui-oui**" ou "**non-non**", tout le reste vient du mauvais ".

..." **Et quand vous demandez quelque chose en Mon Père en Mon Nom, croyez que vous l'avez déjà reçu, et remerciez-Le à l'avance !** "...

**Il soignait toujours « le corps et l'esprit » et jamais l'un sans l'autre puisqu'il y a une étroite relation avec la santé et les maladiers en général...**

## Vous récoltez ce que vous avez semé ...

Nombre de gens mettent leurs maux sur le compte de la fatalité. Ils ignorent qu'en fait, ils sont maître de leur destin. Nos pensées, en fait, sont notre destin.

Nous récoltons ce que nous avons semé en pensées dans le passé et nous l'appelons "destin". Alors, commençons donc par "semer" aujourd'hui le bonheur que nous voulons récolter demain. Il nous faut garder à l'esprit que nos pensées sont notre destin.

*(Les croyants des diverses religions qui prient croient que cela influencera et promotionnera leur destin et peuvent leurs épargnés des maux divers).*

Certains commettent une autre grave erreur. Ils oublient que la vie se déroule dans le moment présent. Qui ne connaît le personnage tragique de l'actrice vieillissante qui passe son temps à revivre la gloire de son passé ? Le présent et l'avenir l'indiffèrent. Mais, vivre centré exclusivement sur l'avenir constitue également une erreur.

**"Je vis aujourd'hui, ici et maintenant".**

**Les pensées négatives font parties d'habitudes dont il est difficile de se départir. Y renoncer est pourtant le seul moyen de vaincre la maladie, l'échec et l'insatisfaction !**

## Forger votre destin à l'image de vos pensées positives !

Forgez votre destin à l'aide de pensées positives. Réjouissez-vous, comme le paysan à l'idée d'une bonne récolte car, tout comme lui, vous connaissez la qualité de votre semence et vous savez ce que vous allez obtenir. Dans cette perspective, chaque jour qui passe sera une fête.

(Les professeurs Joseph Skoda et Léopold Dittel **partagèrent des patients** de l'hôpital de Vienne **en deux groupes** :

- le **premier** groupe fut soigné au moyen de **placebos** ;
- le **second continua à prendre ses médicaments habituels**.

**Après un an** d'expérience, ils constatèrent avec étonnement que **les résultats obtenus étaient identiques**.

Fort de cette expérience, ils en tirèrent la conclusion suivante :

**" Nous portons en nous-mêmes les facteurs de guérisons ! "**

En tant que médecins, nous établissons des diagnostics ; nous pouvons combattre une maladie dans son développement, nous pouvons soulager le malade, mais nous n'avons pas le pouvoir de le guérir.

La guérison du mal est dans la nature humaine. Aussi, n'oublions pas que le fait de mener une vie saine aide considérablement cette nature.

**Je voudrais vous assurer qu'il n'est pas dans mon intention de vous faire croire que l'on peut impunément pécher contre la raison !** Je veux seulement vous faire comprendre qu'il est important de "**bien penser**", en toute situation. Car on ne peut mener un vie dérégulée et penser raisonnablement en même temps. Parallèlement à une pensée raisonnable, il est donc important de mener une vie saine.



# Comment éviter les excès ?

- **N'offrez pas prise aux pensées négatives... Ayez une nourriture saine...** Ne restez pas plus longtemps que nécessaire dans une atmosphère viciée.. .
- Faite en sorte de faire suffisamment d'exercice physique et laissez, de temps en temps, votre voiture au garage pour marcher. Effectuez une promenade en fin de semaine et laissez-vous aller à une fatigue naturelle qui favorisera un sommeil réparateur.**
- **Pensez qu'une seule cigarette écourte votre vie de 7 minutes** et réduisez votre consommation d'alcool.
- **Trop exiger de votre organisme autant que trop le ménager, lui porte préjudice.** Respectez donc un juste milieu.
- Ne vous en remettez pas exclusivement au pouvoir de vos pensées positives pour garder votre corps en bonne santé. **Soutenez leurs effets, en observant une bonne hygiène de vie !**

## Vivez en accord avec la nature

Les **peuples primitifs** vivent dans la nature et en accord avec elle ! Ne pratiquant pas d'hygiène élémentaire, ils ignorent pourtant les bactéries, facteurs de maladies. A moins, d'un accident, ils atteignent généralement un grand âge et meurent naturellement, de vieillesse.

## L'étonnement des hommes civilisés

Les **peuples primitifs** semblent conserver sans difficulté le bien le plus précieux de l'homme : **la santé**. En revanche, **l'homme civilisé conserve la sienne au prix des artifices de la médecine**. De surcroît, **il impute au destin des maladies telles que la grippe, les rhumatismes et le cancer...**  
La plupart croient à un **Créateur**, lui-même **parfait**, qui les a **créés à son image**. Pensez que ce Créateur, malgré **son amour illimité** et sa bonté, envoie ces calamités, **n'est-ce pas là un blasphème à son égard ?**

## La perfection, en accord avec les lois de la nature ...

**Dieu**, en nous créant, nous a voulu **parfaits** et **vivant heureux, en accord avec les lois de l'harmonie cosmique**. Cette **perfection** nous laisse aussi la **liberté de choix**. **Si nous décidons d'agir contre les lois de la nature, il en résultera un déséquilibre.**

## L'enseignement d'Hippocrate :

**Hippocrate** déjà, a énoncé l'idée que : **"La maladie nous vient non des facteurs extérieurs mais résulte de notre mauvais comportement"**.

**Un changement dans ce comportement rétablira l'équilibre et la bonne santé !**

L'exemple de Napoléon : "Je ne réfute absolument pas le rôle des bactéries dans une maladie. Je me refuse seulement à croire qu'elles sont la seule cause du mal. Napoléon qui rendait visite à ses soldats atteints de la peste, sans la contracter pour autant. Il savait qu'il n'en serait pas atteint et cette assurance lui conservait la santé."

Nous sommes exposés continuellement à des millions de bactéries et autres facteurs de maladie. Mais, si en dépit de cet environnement nous sommes rarement malade, il faut admettre l'existence d'un facteur immunisant : la perfection

de la nature humaine, qui utilise la maladie comme signal d'alarme en cas de trouble de l'équilibre psychique. Si ce n'était le cas, nous ne pourrions survivre dans notre environnement.

Si la médecine a vaincu pas mal de maladie, mais avons-nous conquis la SANTE ?

Au contraire nous sommes plus fragiles que nos ancêtres, pourtant non vaccinés contre les maladies. Leur organisme combattait au moyen de ses ressources naturelles.

### **Les maladies existent toujours. Comment l'expliquer ?**

Le déséquilibre psychique est souvent à l'origine de maladies organiques. Or, lorsque la médecine en vainc une, elle prive l'organisme de son signal d'alarme. Aussi, celui-ci sera-il émis sous une forme de maladie et plus tard parfois plus grave.

## **Définition du stress**

Si un clou dépasse à l'intérieur de votre chaussure, votre organisme réagit à cette agression localisée par une inflammation.

Les tissus agressés envoient un signal dans le sang qui, par l'intermédiaire de l'hypophyse, libère une hormone anti-inflammatoire (ACTH). Les capsules surrénales envoient également des hormones anti-inflammatoires (cortisone, etc.).

Cette agression, si bénigne et localisée soit-elle, ébranle l'organisme. Or, si celui-ci est, de plus, soumis au stress, sa tendance naturelle à l'auto-guérison ne sera plus à la hauteur de l'effort sollicité, et le choc se produira.

## **Les réaction physiques et psychiques au stress**

Pour réagir contre le stress, l'organisme mobilise des forces physiques et psychiques. Un stress physique pourra se manifester par un surmenage. Un stress psychique, par une maladie organique.

Tout type de stress perturbe l'équilibre et affecte la santé. La surcharge de l'organisme affaiblit sa résistance.

Si votre santé est mauvaise, la tendance à l'auto-guérison de l'organisme rétablira l'équilibre. Si cependant, des ennuis multiples viennent s'ajouter, la maladie finira par s'établir. Une surcharge continue de l'organisme affaiblit sa résistance et nous installe dans un état où nous ne sommes jamais tout à fait bien, jamais tout à fait malade. Nous sommes constamment irrité, fatigué, et nous souffrons d'insomnies. Un seul remède contre le stress : le repos complet et prolongé. Si le repos est trop court, le stress non éliminé s'ajoutera au suivant. Dans ce cas, l'organisme capitule. Cette surcharge se solde parfois par un infarctus.

## **L'inaction affaiblit la faculté d'adaptation**

L'inaction est tout aussi nuisible à l'organisme. Un individu élevé dans l'inaction oublie toute faculté d'adaptation. Pour lui, la moindre surcharge devient surmenage. Ceci est particulièrement vrai en cas d'inactivité physique.

Le propre de notre corps est la capacité à se mouvoir. Or, l'immobilité perturbe la circulation, les fonctions digestives, etc. Nous ne sommes pas assez actif et nous développons ce que l'on nomme des "maladies de civilisation", telles que des troubles circulatoires et une faiblesse des muscles cardiaques. Nous en concluons que l'inaction est également facteur de stress.

## **Les pensées d'aujourd'hui déterminent le sort du lendemain**

"Je remercie Dieu tous les jours pour ce que m'apporte la vie. Je remercie pour ma chance, pour mes joies et aussi pour les épreuves qui me rendent plus fort ensuite... Je demande pardon pour les préjugés portés aux autres et me libère ainsi de ma culpabilité.

Je suis certain de pouvoir forger le lendemain. C'est pourquoi, j'ai soin de les formuler selon mes souhaits les plus sincères."

Voici le moyen de payer ses dettes spirituelles, entraves à la sérénité. Utilisez vos pensées pour un lendemain meilleur. Le chemin de la santé, du bonheur et de la chance vous est ouvert. Prenez la peine de le découvrir, en tout optimisme.



# La gratitude garantit ce que nous possédons

Soyez reconnaissant des biens que vous possédez et cessez de vous plaindre des futilités qui vous manquent. Dites merci pour une belle journée, pour un travail stable, pour la santé de vos enfants. Soyez particulièrement reconnaissant de pouvoir exclure de votre existence les soucis, la maladie et le besoin, grâce à une pensée positive.

Bien souvent, l'idée de reconnaissance ne nous vient seulement qu'au moment où nous sortons d'une situation périlleuse. Nous devons nous montrer reconnaissant des nombreuses choses dont nous sommes en possession, car ce sentiment est le seul moyen de pouvoir les conserver.

*(Dans toutes les religions, les rites des prières des invocations sont sur la louange et l'action de grâce pour renforcer et confirmer la joie de l'exhaussement et pour la renforcer).*

## Le sentiment de gratitude conserve la santé psychique et physique

Etre en bonne santé nous semble tout à fait normal. Il est si naturel d'en jouir pleinement ! C'est pourquoi, il ne nous vient généralement pas à l'esprit d'en exprimer un sentiment de reconnaissance. Car c'est lorsque cette santé se trouve altérée que nous nous plaignons.

Que faire pour la conserver, sinon de dire "merci" lorsque nous l'avons ? On réalise la valeur de ce mot quand on évoque des situations désespérées de malchance et de maladie.

Nous nous comportons comme des enfants, en quémandant sans cesse et toujours davantage, sans en demander le prix. Il est vraiment trop facile d'implorer la justice pour notre personne ! Car, pensons-nous aussi à traiter les autres équitablement ? On accuse le sort, on se révolte contre l'injustice. Ne nous est-il jamais venu à l'esprit que l'injustice peut parfois être juste, qu'elle peut être un honnête retour des choses ?

## Méthode de relaxation pour une bonne méditation

Se réfugier dans son lieu de détente était un procédé à Edison. C'est dans ce refuge que lui vinrent les idées les plus élaborées, sources de nombreux brevets d'invention. Etait-il en panne d'inspiration sur un problème apparemment insoluble, ou à bout de forces ? Il se retirait alors mentalement dans ce "jardin secret". Et, au bout de quelques minutes, une énergie nouvelle l'animait et le problème se résolvait de lui-même. Edison fut l'un des premiers à se servir des fabuleux pouvoirs du subconscient, et à y croire.

Nous ne nous servons que de 10 % environ des facultés de notre esprit, 90 % restants demeurant inexploités. Or, si nous pouvons en utiliser une partie, nous devrions être tout aussi capables de découvrir le reste de ces pouvoirs. Ceux-ci, ainsi que le moyen de vous en servir, vous sont dévoilés et :

Compter à rebours de 7 à 0 en se relaxant le plus possible pour entrer dans notre subconscient le plus détendu possible :

Penser en comptant à rebours en commençant par le n° 7 en visualisant la couleur rouge en premier,

puis le n° 6, en orange ;

le n° 5, en jaune ;

le 4, en vert ;

le 3, en bleu ;

le 2, en blanc ;

le 1, en violet ;

et le 0 en blanc...

...puis formuler et visualiser toute pensée et parole "seulement" positive.

puis recompter de 0 à 7 avec les couleurs comme si on remontait un escalier doucement et tout en haut, arrivé au chiffre 7 (c'est-à-dire comme une fois réveillé et revenu à notre mémoire active) : remercier joyeusement .

Reproduire la séance plusieurs fois si nécessaire (voir pendant une semaine, voir 1 à 3 mois pour les grande difficultés).

# « Pour combattre la famine »

## DONNONS UN MILLENAIRE SANS FAIM ! ...

**Un végétarien produit 1 hectare de terrain  
tandis qu'un carnivore produit 8 hectares de terrain**

**... en limitant notre consommation de viande  
nous contribuons à la lutte contre la famine dans le monde ...**

**« Jésus** qui a fouété les marchands de boeufs au temple en demandant de ne pas faire de la maison de son père une maison de trafic mais une maison de prière ».

Car la maison de son **Père** fera son tourment.

Il a fait la multiplication des pains et des poissons en disant à ses apôtres, ses amis : « donnez-leur vous-même à manger ». Car Il ne prend pas plaisir au sang des boucs et des boeufs. C'est la miséricorde qu'Il désire et non les holocauste, c'est à dire le coeur tourné et touché par la misère. Il a demandé d'instituer un jeûne et a dit : «réfléchissez en votre couche en prenant l'habit de deuil».

Ne raisonnez pas en païen en doutant tout le temps et en se demandant qu'allons-nous manger, qu'allons-nous boire sinon que fera-t-il aux gens de peur de foi... Ils seront comme de la paille emportée par le vent et brulant bien au feu...

Il ne donne pas un serpent quand on réclame un pain. Il faut augmenter notre foi et notre confiance et revenir à la source depuis la genèse, tout se qu'il avait fait était bon. Il allègera la plupart de nos croix, nos fardeaux, souffrances, fléaux, etc....

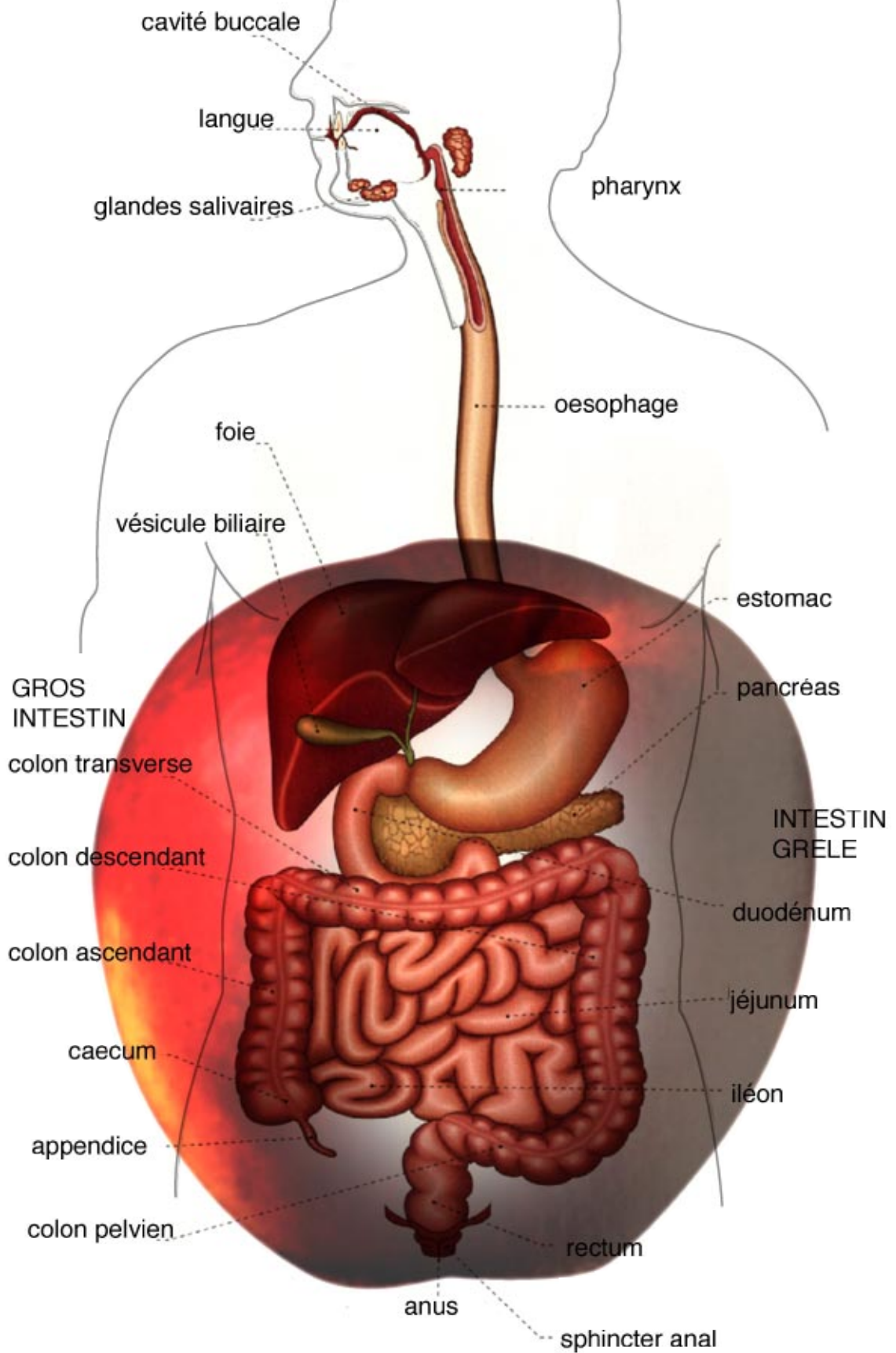
Il a dit : «Celui qui voudra sauver sa vie la perdra mais celui qui la perdra à cause de moi la sauvera»...»

### **Source de protéines :**

- on associe 1/3 de légumineuse (**soja**, pois chiches,...) et 2/3 de **céréales** et l'on obtient tous les acides aminés nécessaire à la vie, ex : - le soja associé au riz complet, ou le maïs et les haricots rouges, les pois chiches et le blé, etc.,
- **on en trouve dans le poisson, les algues, et les coquillages, qui sont une des meilleures sources de protéines,**
- et le fromage de chèvre et de brebis le mieux assimilable par l'homme peut aussi parfois remplacer la viande accompagné d'un pain intégral complet,
- les **oeufs** en cuisant le blanc d'oeuf et en mangeant cru le jaune = 100%.



# Le Jeûne



# « Pendant le Jeûne »

- 0 toxique exogène	<b>SANG</b>	Foie et colon
- 0 additif de synthèse	<b>LYMPHE</b>	Reins
- 0 toxine intestinale		Poumons
- ** catabolites cellulaires	<b>CELLULES</b>	Peau + <b>ACTIVITE</b> décuplée car l'énergie nécessaire à l'anabolisme devient disponible pour le catabolisme = <b>DETOXICATION-DETOXINATION</b>

Suppression : toxiques exogènes  
Additifs - toxines intestinales  
Réduction : catabolites +  
Activation élimination  
Donc élimination facile des catabolites  
Mais encore du retard éliminatoire dû à  
Une vie contre-nature.

Après un certain temps, réduction en fonction de l'abaissement métabolique.

Donc, pendant le jeûne, se produisent vomissement de bile et mucus, urines très chargées, pertes vaginales, etc... **QUI SONT EN FAIT DES CRISES D'ELIMINATION.**

L'énergie vitale économisée par la suppression de la mastication-digestion-absorption et par la réduction anabolique devient disponible pour l'activation du catabolisme en général ; toutes les éliminations sont activées dans un premier temps et ensuite "tendent" à s'équilibrer avec la production de catabolites mais en cours de jeûne une recrudescence des éliminations peut se produire à tout moment.

Le second mécanisme par lequel le jeûne agit est le **REPOS PHYSIOLOGIQUE.**

Imaginez un cœur malade dont le rythme est de 80 systoles minute : cela correspond approximativement à 115 000 pulsations par 24 heures. Or par le jeûne, le rythme cardiaque s'abaisse progressivement. Si notre cardiaque voit son rythme amené à 60 pulsations minute = 85000 systoles par 24 heures, cela fera une économie de 30 000 systole par jour.

Comment s'étonner alors de la restauration de certaines structures ou fonctions estimée impossible par les cardiologues ?....

Prenons le cas d'un malade porteur d'un ulcère gastrique ; l'arrêt sécrétoire et péristaltique pendant le jeûne va permettre la restauration intégrale de la muqueuse, etc...

Le troisième mécanisme par lequel le jeûne permet l'auto guérison est l'**AUTOLYSE CONTROLEE.**

Du fait des enzymes intracellulaires qu'il possède, le corps est capable de construire ses tissus mais aussi de les détruire par auto digestion. Les cellules d'un individu qui jeûne ont aussi besoin d'acides aminés, glucose, homéostatique va déclencher des autolyse de tissus non essentiels à la poursuite de la vie pour nourrir les tissus essentiels et fondamentaux.



L'organisme économisant sur le plan de l'anabolisme reporte toute son économie vitale sur le catabolisme. Les éliminations sont ainsi hyperactivées. Chacun peut faire l'expérience suivante : le matin pas de petit déjeuner, à midi pas de déjeuner, on se contente de boire de l'eau à sa soif, et à 17 heures l'haleine sera fétide, les urines foncées parce que les éliminations sont hyperactivées du fait du dispatching vital sur le catabolisme.

En somme, toute réduction des apports alimentaires entraîne une activation des éliminations.

Toutes les religions, depuis l'aube des temps, ont demandé à l'homme de jeûner ou de faire de temps en temps des diètes. Ce n'était pas des punitions, c'était pour assurer la désintoxication et prolonger les jours de l'homme. Bien entendu, quand nous parlons de diètes, il s'agit de diètes rythmées, soit un jour de riz ou de pommes cuites, ou de poireaux, ou de diètes au potage de légumes et pommes de terre. Dans tous les cas, ces diètes ne durent que 24 heures, l'idéal étant de les faire de façon rythmée.

L'autolyse protéique est le deuxième mécanisme par lequel agissent la diète et les monodiètes. L'organisme, ne pouvant vivre sans apport d'acides aminés, va autolyser, autodigérer ses tissus pathogènes, c'est-à-dire ses tissus vieillissants, sclérosés, tumoraux. Des enzymes vont être déversées par les cellules pour attaquer préférentiellement les tissus pathologiques. C'est le deuxième mécanisme par lequel les diètes et les jeûnes guérissent.

## *Les DIETES qui TUENT :*

Les diètes et les monodiètes qui tuent sont simplement les diètes et les monodiètes **aux fruits**.

En effet, les diètes **aux pommes crues, aux fraises, aux framboises, aux cerises, aux ananas, aux oranges ou aux pamplemousses** sont extrêmement dangereuses, surtout lorsqu'elles sont poursuivies pendant plusieurs jours. L'individu congestif, sanguin, c'est-à-dire acido-neutralisant par combustion, peut faire des diètes aux fruits pendant plusieurs jours, mais l'individu frileux doit s'abstenir totalement de diètes aux fruits même pendant 24 heures.

Dans l'alimentation dite normale lorsqu'une personne prend des fruits à 17 heures en quantité modérée, elle rejette les acides des fruits, mais comme l'ensemble de l'alimentation avec les œufs, les légumes, et les divers aliments apportent des bases minérales, en sels pour être éliminés par les urines.

**Par contre, lors d'une diète aux fruits, si l'individu ne mange que des cerises, des pamplemousses ou des fraises pendant 24 heures, rapidement sa réserve minérale va être spoliée pour tamponner les acides non comburés.**

Par exemple : pour l'acide citrique l'organisme va donner son calcium et nous aurons un citrate de calcium ; même chose pour le magnésium et nous aurons un citrate de magnésium ; même chose pour l'acide tartrique, tartrate de calcium, tartrate de magnésium, etc.

En fait l'organisme va donner ses bases minérales pour neutraliser les acides non

comburés.

Bien sûr, si l'on fait des analyses d'urine on trouvera des minéraux dans l'urine, et le biochimiste dira :

"voyez les fruits ne peuvent déminéraliser puisque nous trouvons des minéraux dans les urines".

Or ces bases minérales trouvées dans les urines ne sont pas des minéraux apportés par les fruits, mais des minéraux spoliés sur la réserve organique. Même une diète aux fruits de 24 heures s'avère dangereuse chez les acidoneutralisants par spoliation minérale, c'est-à-dire : les longilignes, les pâles, les frileux, souvent insomniaques. La diète aux fruits doit être absolument évitée sous peine de déminéralisation et de décalcification.

Ces personnes doivent faire une diète au potage de légumes et pommes de terre ou une diète au riz. Nous aurons ainsi les bénéfices de la diète, c'est-à-dire la désintoxication, l'autolyse des tissus pathologiques sans le risque de décalcification et de déminéralisation.

Il est nécessaire de préciser que la durée de la diète dépend des réserves pondérables de l'individu, elle n'est pas la même pour un homme de 1,70 mètre pesant 90 kilogrammes que pour un homme de 1,70 mètre pesant 50 kilogrammes.

Il y a toutefois une exception : c'est la cure de raisin, qui peut-être poursuivie 24 heures à 48 heures même chez un individu acidoneutralisant par spoliation minérale car le raisin est un fruit contiennent plus de fructose que de glucose.

La cure de raisin est acceptable dans tous les cas, mais chez l'acidoneutralisant par spoliation minérale elle ne devra pas dépasser 24 heures à 48 heures alors que chez l'obèse congestif acidoneutralisant par combustion, elle pourra être poursuivie parfois jusqu'à une semaine et plus.

Nous devons encore préciser que les diètes, même très courtes, sont formellement contre-indiquées chez le diabétique. De même l'épileptique, le tétanique ou le spasmodophile doivent faire la diète en position coucher (aggravation au moment des crises).

**NE JAMAIS FAIRE JEUNER LES MALADES DIABETIQUES.**

**Et bien entendu les diètes à l'alcool ! . . . sont totalement proscrites.**



## Sont auto lysés :

### A. Les TISSUS PATHOLOGIQUES

(épanchements, tumeurs, floculats, kystes, tissus sclérosés, etc...)

### B. Les PROTEINES MUSCULAIRES

### C. Les TRIGLYCERIDES ADIPOCYTAIRES

Cette autolyse, cette auto digestion des tissus s'effectue en raison inverse de l'importance des tissus. PLUS LE TISSU EST PATHOLOGIQUE, VIEILLI, SCLEROSE, TUMORAL, MOINS IL EST IMPORTANT POUR LA CONSERVATION, LA CONTINUATION DE LA VIE ET PLUS IL SUBIT L'AUTO DIGESTION.

Par contre, plus le tissu est notre (coeur, système nerveux, endocrines, etc...), moins il subit ou très peu l'autolyse : le processus est dirigé avec une intelligence fantastique. C'est ce qui explique l'autolyse des tumeurs pendant le jeûne.

Il faut dire deux mots de la provenance du glucose pendant le jeûne.

Le foie ne contient que 75 à 150 g de glucose en réserve. Dès le second jour de jeûne, ces réserves sont épuisées, aussi la néoglucogenèse est-elle très active chez le jeûneur.

Chez un homme à jeun depuis deux jours, 60 % du glucose néoformé provient de la conversion des acides aminés. 25 % des lactates et des pyruvates (cycle de Cori) et 15 % seulement du glycérol.

Au-delà de cinq jours de jeûne, la néoglucogenèse s'effectue principalement à partir des substrats lipidiques.

Dans le jeûne prolongé, le cerveau cesse d'être gluco-dépendant et acquiert la capacité d'utiliser les corps cétoniques qui dérivent de l'oxydation des acides gras par le foie.

Pendant le jeûne prolongé, le métabolisme général diminue considérablement ; voici un tableau comparatif :

Homme de 70 kg recevant avant le jeûne 1 800 calories.

Avant jeûne	Pendant jeûne prolongé (au-delà de 10-15 jours) consommation / 24 h	consommation / 24 h
-------------	---	---------------------

160g	triglycérides	150 g
75 g	aminoacides	20 g
180 g	glucose	85 g

## LES MONODIETES

Lorsqu'un individu fait trois repas par jour au riz cuit en ne mangeant que cela, il fait une monodiète au riz. Lorsqu'il ne prend que de la purée de carottes aux trois repas, il fait une monodiète à la purée de carottes.

Lorsqu'il mange des bananes matin, midi et soir, cela s'appelle une monodiète aux bananes.

Du mot "mono" qui signifie un, et du mot "diète", aliment. Lorsqu'une personne mange matin, midi et soir du potage de légumes et pommes de terre, il ne s'agit plus de monodiète puisqu'il y a plusieurs aliments. Il s'agissait de bien définir ce que sont les diètes et les monodiètes.

Lorsqu'un individu fait sa monodiète au riz ou une diète au potage de légumes et pommes de terre ou une monodiète à la purée de carottes, il n'absorbe pratiquement pas de protéine, pratiquement pas de lipides et des apports de glucides sont très réduits comme dans le cas de la monodiète au riz ou aux bananes. Dans l'organisme vivant, du fait de l'absence de lipides, de protides et, dans certains cas de la réduction des glucides, une partie de la vitalité qui était dispatchée sur le plan de la digestion, de l'absorption et de l'assimilation va être dispatchée sur le plan de la désassimilation, de l'excrétion et de l'élimination.

# *De BONNES ONDES pour une BONNE SANTÉ ...*

## **UN PEU D'HISTOIRE :**

Si la terre émettait il y a 6 000 ans en Europe une force magnétique de 4 Gauss (unité d'emesure du champ magnétique), aujourd'hui cette force est tombée à 0,7 Gauss, soit une perte de presque 90 % !

En septembre 1996, la NASA annonçait qu'à ce rythme, l'émission magnétique tomberait à 0 en l'an 2 800, rendant toute forme de vie impossible.

## **UNE FICTION RATTRAPEE PAR LA REALITE :**

Il est intéressant de constater que certains endroits du globe ont conservé leur force magnétique initiale. A Lourdes, par exemple où des milliers de personnes viennent chercher la guérison chaque année.

Parallèlement, en ville où le champ magnétique est gravement perturbé par le béton armé et de nombreuses substances radio-actives, électriques et informatiques, on évoque déjà le syndrome d'une déficience magnétique.

## **UNE ACTION TOUJOURS BENEFIQUE :**

Insomnies, maux de tête, névralgies, fatigue chronique, asthme ou encore douleurs articulaires ou musculaires sont toujours améliorés et dans la plupart des cas complètement guéris.

De nombreuses études scientifiques le confirment et la NASA le prouve : depuis qu'elle reconstitue un champ magnétique artificiel dans ses navettes, les astronautes reviennent de leurs missions en bien meilleures conditions. Plus près de nous, les personnes qui subissent un IRM (imagerie par résonance magnétique) constatent une rémission de leurs doubleurs articulaires.

## **UNE REPONSE SIMPLE ET NATURELLE :**

Soumis à ces perturbations, notre organisme réagit comme une ampoule de 100 Watts qui, ne recevant que 80 % de son voltage, ne produirait que 65 % de sa puissance. Les aimants permettent de compenser cette perte pour restituer à notre corps son capital d'énergie. Et la magnétisation. (voir article suivant).





## MEDECIN GUERISSEURS ?

**NOTE DE DISPOSITIONS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES INNEES, LE GUERISSEUR-MAGNETISEUR POSSEDE LE DON DE MANIER LE "FLUIDE". QUE SOIGNE-T-IL ET COMMENT PROCEDE-T-IL ? MALADES, GUERISSEURS ET MEDECINS TEMOIGNENT...**

### **MAGNETISME ET RITUEL**

Les magnétiseurs agissent par le fluide humain et la pensée. Ils guérissent certaines maladies grâce à la force de paroles qui ont une résonance énergétique particulière. Mari-Luce Le Mappian, guérisseuse-magnétiseuse, reconnaît : " par le magnétisme et les prières, j'obtiens des résultats plus rapides". La force de ce rituel médico-religieux réside dans le non-doute absolu du résultat.

Pour faire disparaître une brûlure par le feu, tout le monde peut dire cette prière avec coeur et selon un rituel précis : "Feu, éteins ta chaleur, comme Judas perdit ses couleurs, en trahissant notre Seigneur Jésus-Christ, au Jardin des Oliviers". A voix haute, articulez en séparant chaque syllabe et faites un signe de croix. Pour une hémorragie, faites un signe de croix à chcun des mots "Place consumatum resurexit".

Mari-Luce soigne des malades de tous âges et de toutes confessions : "Visualiser la croix suffit si c'est une personne non chrétienne".

...

Ni diplômes, ni sorciers, ni charlatans, ils font appel à leur fluide et à leur savoir-faire empirique ...



# Les vitamines

*Le corps n'en a besoin qu'en très petites quantités, mais il ne les produit pas lui-même.*

*Il existe deux grands groupes :*

• *Les vitamines liposolubles (A, D, E et K) qui peuvent être stockées dans le foie et les tissus adipeux.*

• *Les vitamines hydrosolubles (B, C et acide folique) qui se dissolvent dans le sang et le liquide des tissus. Le corps ne peut les stocker et tout surplus est évacué dans l'urine.*

*La dose de vitamines nécessaire chaque jour varie avec l'âge, le sexe et l'activité: les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées, les convalescents ont besoin de plus de vitamines.*

*Les consommateurs de produits tels que l'alcool, le tabac, le café, les pilules contraceptives, doivent veiller plus particulièrement à avoir une alimentation riche en vitamines.*



## Vitamines

## Action sur

## Sources alimentaires

**A**

• La vision et la peau

• Légumes verts et colorés (carottes, tomates...), beurre, jaune d'œuf, foie, fruits secs.

**D**

• La croissance : peau, dents, os.  
• Le système nerveux (favorise l'action du calcium).

• Huile d'olive, végétaux verts, poissons gras, produits laitiers.  
Source naturelle essentielle : le soleil.

**E**

• Les organes génitaux (fertilité), oxygénation cellulaire : tissus musculaires et nerveux.  
Anti-vieillesse.

• Huiles végétales, germe de blé, oléagineux (amandes, noisettes).

**K**

• La coagulation du sang, le foie.

• Choux, épinards, tomates, carottes, pois, céréales, lait, foie.

**B**

• L'équilibre nerveux, la digestion des sucres, la croissance, la peau, les muqueuses, les cheveux, les globules rouges, la construction des tissus.

• Levure de bière, fruits secs, légumes secs, foie...  
Céréales, soja, végétaux verts, champignons.

**C**

• Le système immunitaire, antiscorbutique, favorise l'absorption du fer.

• Fruits, surtout agrumes et cassis, choux, poivrons, cresson, persil, cynorrhodon.

**PP**

• Le fonctionnement cellulaire : croissance, respiration, énergie.

• Germe de blé, fruits secs, céréales.





## Les minéraux

Les minéraux sont présents dans les os et les dents ainsi que dans les fibres musculaires et cellules nerveuses.

Ils permettent la contraction et la détente des muscles et le bon fonctionnement du système nerveux. Ceux-ci créent des réactions chimiques qui permettent de digérer et d'utiliser les aliments.

On distingue deux familles de minéraux :

• **Les macro-éléments** : calcium, phosphore, magnésium, sodium, potassium, qui figurent en quantité importante dans l'organisme.

• **Les oligo-éléments** : fer, iode, cuivre, fluor, zinc, sélénium qui sont présents en très petite quantité dans le corps.

La pollution, les techniques agricoles et alimentaires modernes, nuisent à la qualité (richesse en sels minéraux) des aliments.

Afin d'avoir tous les éléments essentiels dans notre alimentation, il est recommandé de consommer des produits complets, fruits et légumes frais, oléagineux (amandes, noix, noisettes) et produits issus de culture biologique.

### Qu'est-ce qu'un sel marin non raffiné ?

Le sel marin est issu de marais salants. L'eau de mer circule dans un réseau de bassins et de canaux jusqu'à l'œillet (le dernier bassin) où le sel cristallise sous l'action conjuguée du soleil et du vent. En Camargue, la technique est industrielle. Récolté par de gigantesques machines, le sel est ensuite raffiné. Cette étape consiste à laver, sécher et broyer les grains de sel. Très salés et amers, les grains de sel raffinés sont essentiellement constitués de chlorure de sodium. Ils sont souvent enrichis artificiellement en iode et en fluor.

Au contraire, le sel marin non raffiné est garanti sans traitement ni adjonction et recèle les éléments vitaux indispensables à l'équilibre de l'organisme. Ainsi, il est naturellement riche en oligo-éléments et sels minéraux, en particulier en calcium et magnésium.

### Action sur

### Sources alimentaires

<b>Calcium</b>	• Les os, les dents, les tendons, la coagulation du sang, la digestion.	• Produits laitiers, céréales, oléagineux, légumes secs, fruits de mer.
<b>Cuivre</b>	• La constitution du sang.	• Farine complète, foie, coquillages, légumes secs, son, céréales complètes, œufs.
<b>Fer</b>	• Le renouvellement du sang.	• Germe de blé, fruits secs, céréales, viandes rouges, foie, épinards, coquillages, légumes secs, oléagineux.
<b>Fluor</b>	• Les os, les dents, les tendons.	• Sel marin, légumes secs, légumes, blé, orge, riz, abricot, raisin.
<b>Iode</b>	• La thyroïde, les systèmes de défense, la croissance.	• Algues, cresson, sel marin, poissons, crustacés, légumes.
<b>Magnésium</b>	• L'équilibre nerveux, le système musculaire, la formation du squelette.	• Légumes secs, céréales, fruits secs, oléagineux, son, germe de blé, chocolat, fruits, crustacés.
<b>Phosphore</b>	• La calcification des os, la formation de la cellule nerveuse, la formation de la cellule du sang.	• Céréales, légumineuses, produits laitiers, fruits secs.
<b>Potassium</b>	• La digestion et l'assimilation, les muscles et les glandes, la rétention d'eau.	• Fruits secs, légumes secs, chocolat, banane.
<b>Sodium</b>	• La répartition de l'eau dans l'organisme, la digestion, l'assimilation.	• Sel, poisson, lait, céréales, blanc d'œuf, légumes.
<b>Sélénium</b>	• Stimule la réponse immunitaire, anti-vieillesse.	• Poissons, céréales, viandes, levure de bière, ail.
<b>Zinc</b>	• Le système immunitaire, fécondité, croissance.	• Coquillages, poissons, viandes.





# L'alimentation végétarienne

Cette alimentation basée sur une consommation de légumes, de fruits frais ou secs, de céréales, d'œufs, de produits laitiers, exclut toute chair animale (viande, poisson, volaille). Les besoins nutritionnels du végétarien étant identiques à ceux d'un carnivore, il est nécessaire de veiller à un apport satisfaisant en acides aminés indispensables (voir p. 12).



## Comment équilibrer sa ration alimentaire en étant végétarien ?

L'équilibre réside dans la complémentation. C'est-à-dire une association judicieuse, au cours d'un même repas, des différentes protéines végétales entre elles afin d'éviter les carences.

Les céréales (pauvres en lysine et isoleucine) qui constituent la base de l'alimentation seront systématiquement associées aux légumes secs (pauvres en méthionine) ou aux protéines animales (œufs ou produits laitiers). En général, la proportion à respecter est d'une part de légumineuses pour deux parts de céréales.

### Quelques exemples :

- céréales (pauvres en lysine) + lait (riche en lysine)
- pain + fromage
- couscous : semoule (pauvre en lysine et riche en méthionine) + pois chiches (riches en lysine et pauvres en méthionine).
- soja (riche en lysine) + céréales (pauvres en lysine)
- légumineuses (riches en lysine) + soja (pauvre en méthionine).

Les protéines animales (issues du lait et des laitages) valorisent les protéines végétales en apportant :

- du calcium
- de la lysine
- de la vitamine B12 (absente des végétaux, mais présente dans les légumineuses germées)
- de la vitamine D.

L'œuf est la protéine de référence. A lui seul, il couvre de façon correcte les besoins en acides aminés indispensables. En revanche, il faut en surveiller sa consommation en raison du cholestérol et des acides gras saturés qu'il contient.

Le régime végétarien peut couvrir tous les besoins nutritionnels sans aucun risque de carences si les notions de base sont respectées. Cependant, il reste déconseillé aux enfants, femmes enceintes ou qui allaitent, adolescents et personnes âgées.

# Une bonne répartition des calories sur la journée



## Le petit déjeuner

Il doit couvrir 25 % de l'apport énergétique quotidien (environ 500 kcal) et devrait être composé comme suit :

- un produit laitier (source de calcium) = 250 ml de lait ou équivalent,
- du pain ou des céréales (pour les glucides complexes ; la vitamine B et le magnésium) = 50 g de pain ou 30 g de céréales,
- un fruit ou jus de fruit (pour la vitamine C),
- une matière grasse crue = 15 g de margarine ou de beurre,
- un liquide (thé ou café) pour la réhydratation.



## Le déjeuner

Il doit constituer 40 % de l'apport énergétique quotidien soit environ 800 kcal :

- un plat protidique = 150 g, source de protéines (voir p. 12),
- un plat de féculents ou de légumes = 300 g, source de glucides ou de fibres (voir p. 13),
- une crudité en entrée ou un fruit cru en dessert, source de vitamine C,
- un fromage (source de calcium) si le fruit a été choisi ou un dessert lacté si la crudité a été choisie.



## Le dîner

Il doit apporter environ 35 % de l'apport énergétique quotidien soit 700 kcal. Il doit se composer de :

- un potage ou une crudité (source de fibres),
- un plat protidique (50 g de viande, de poisson, d'œuf ou de tofu...),
- un plat de légumes, de céréales ou de féculents (selon le repas de midi),
- 30 g de fromage ou un dessert lacté,
- un fruit cru ou cuit (ex. : compote) si crudité en entrée.



# Les protéines

Ce sont les aliments bâtisseurs de notre corps, elles interviennent dans la fabrication de nouvelles cellules. Chaque protéine est une association de plusieurs molécules : les acides aminés.

Notre corps peut fabriquer la majorité des acides aminés dont il a besoin sauf huit d'entre eux. Ces derniers sont dits "essentiels" ou indispensables. Il est donc nécessaire de trouver ces huit éléments dans sa nourriture quotidienne et en un seul repas. S'il en manque un seul, les sept autres ne seront pas assimilés.



## Il y a deux types de protéines : animales et végétales

	Protéines animales	Protéines végétales
<b>Composition</b>	Contiennent les huit acides aminés : isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine.	Ne contiennent pas les huit acides aminés. Par exemple : les céréales sont pauvres en lysine.
<b>Association</b>	L'œuf est la protéine de référence, c'est l'aliment le plus riche et le plus équilibré en acides aminés.	Il est conseillé d'associer les céréales (blé, orge, millet, avoine) avec les protéines animales ou des légumineuses (soja, légumes secs). Voir "alimentation végétarienne".
<b>Sources alimentaires</b>	Viande, poisson, produits laitiers, œufs...	Tofu, soja, céréales, légumes secs.
<b>Apports journaliers recommandés</b>	1 g de protéines par kilo de poids corporel. Exemple : si vous pesez 60 kg, il vous faut 60 g de protéines.	
<b>Répartition de la consommation journalière</b>	2/3 protéines animales.	1/3 protéines végétales.

# Les glucides

Ils apportent l'énergie nécessaire aux muscles et surtout constituent l'aliment exclusif de la cellule nerveuse et du cerveau. Il existe deux sortes de glucides : simples (rapides) et complexes (lents).



	Sucres simples	Sucres complexes
<b>ce sont</b>	Saccharose, glucose, fructose, lactose.	Amidon.
<b>Assimilation</b>	Rapide. Une exception : le fructose a une assimilation plus lente.	Lente.
<b>Sources alimentaires</b>	Produits sucrés, fruits, miel, lait.	Céréales (riz, blé, orge, pain, pâtes...), légumineuses (soja, légumes secs).
<b>Répartition de la consommation journalière</b>	1/3 sucres simples.	2/3 sucres complexes.

Attention au sucre caché dans les bonbons, gâteaux, miel, confitures. Évitez :  
 • d'absorber des sucres rapides en dehors des repas,  
 • de consommer trop de glucides car l'excès se transforme en graisse.  
 Il est conseillé de favoriser la consommation de glucides complexes.

## Qu'est-ce qu'un sucre non raffiné ?

Le sucre est fabriqué à partir du jus extrait de la canne à sucre ou de la betterave. Il est cristallisé et épaissi par évaporation et cuissons successives. On obtient ainsi un sucre non raffiné dit «sucre roux» qui contient 85 à 95 % de saccharose, des sels minéraux et des impuretés auxquelles il doit sa couleur. L'objet du raffinage est d'éliminer ces impuretés. Le sucre blanc qui en résulte est chimiquement pur (99,7% de saccharose) mais dépourvu de vitamines et de sels minéraux. C'est pourquoi un sucre roux de betterave ou de canne contient moins de saccharose et dix fois plus de sels minéraux qu'un sucre blanc. De plus, il développe un goût et des saveurs spécifiques. Quelle que soit l'origine d'un sucre biologique, il est non raffiné.

## Qu'est-ce que le sirop de blé ?

C'est un édulcorant naturel, efficace et savoureux qui permet d'adoucir de nombreux produits sans en dénaturer le goût. Ingrédient plus complet et plus équilibré que les sirops de sucre et de glucose traditionnels, il apporte des sucres «lents» (amidon, fibres...) et contribue à équilibrer notre alimentation souvent excédentaire en sucres rapides (saccharose, glucose...). Ainsi, le sirop de blé répond bien aux critères d'une alimentation actuelle de qualité. De plus il contient une très faible quantité de gluten. Le sirop de blé biologique, élaboré à partir de blé cultivé sans engrais chimiques, ni pesticides de synthèse a conservé toutes les qualités nutritionnelles de la céréale, il est donc source de minéraux.





# Les lipides

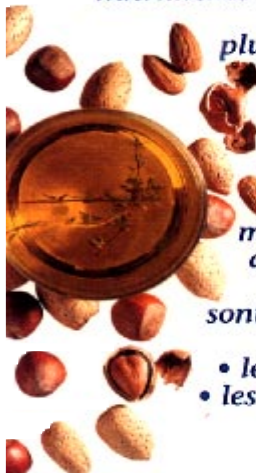


Les lipides sont des nutriments énergétiques ; ce sont eux qui apportent la plus grande quantité de calories (9 kcal/g).

Néanmoins, certaines graisses ont un rôle

fondamental dans la constitution des membranes cellulaires, des noyaux et du tissu nerveux. Les lipides sont formés d'acides gras (2 catégories) :

- les acides gras saturés,
- les acides gras insaturés (monoinsaturés, polyinsaturés).



**Leur rôle**

**Sources alimentaires**

**Apportent**

**Répartition de la consommation journalière**

## Acides gras insaturés (AGI), monoinsaturés (AGMI) ou polyinsaturés (AGPI)

- 5 à 10 g par jour sont indispensables à l'organisme car certains, comme l'acide linoléique et linoléique qui sont essentiels, ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme.
- Ils favorisent l'augmentation du taux du bon cholestérol (HDL) au détriment du mauvais (LDL).

Huiles végétales de première pression à froid, fruits oléagineux (amandes, noisettes...), poissons gras, soja, lécithine de soja.

Vitamine E.

2/3 graisses végétales.

## Acides gras saturés (AGS)

Provoquent des dépôts de graisses sur les parois artérielles et ont tendance à augmenter le mauvais cholestérol (LDL).



Viande, beurre, crème, noix de coco, palme, produits animaux, saindoux.

Vitamines A et D.

1/3 graisses animales

## Qu'est-ce qu'une matière grasse végétale non hydrogénée ?

Une matière grasse végétale hydrogénée a subi une transformation industrielle qui permet de passer de l'état liquide à l'état solide. Cette opération modifie la structure de certains acides gras qui auraient alors un effet néfaste sur le taux de cholestérol. En revanche, dans les margarines naturelles, la graisse

de palme naturellement hydrogénée permet de solidifier les huiles végétales liquides à température ambiante sans avoir recours à ce procédé chimique. Par ailleurs, une matière grasse végétale biologique est obligatoirement non hydrogénée.

# Les fibres

Les fibres alimentaires sont des substances non digérées par les enzymes digestives.

Leur présence favorise le transit intestinal, elles ont le pouvoir d'absorber les sels biliaires, le cholestérol.

De plus, elles ont un rôle de coupe-faim inoffensif. Elles incitent également à manger plus lentement et donc à manger moins.

Si vous consommez des céréales complètes ou du son de blé, veillez à ce que ces produits soient issus de l'Agriculture

Biologique. En effet, les résidus chimiques (engrais, pesticides...) se concentrent surtout dans l'enveloppe du grain (voir page 7).



**ce sont**

**Actions**

**Sources alimentaires**

**Apports journaliers recommandés**

## On distingue deux types de fibres : solubles et insolubles.

### Fibres insolubles

Cellulose, hémicellulose, lignine.

Facilitent le transit intestinal. Pour une action plus efficace, il est conseillé de boire 1,5 l d'eau dans la journée.

Céréales complètes, son de blé, légumineuses (soja, légumes secs).

### Fibres solubles

Pectine, mucilage.

Aident à lutter contre le cholestérol en faisant baisser son taux.

Fruits et légumes.

30 à 40 g par jour.





## PRELE, (*Equisetum arvense* - Equisetacées))

### PROPRIETES PRINCIPALES

- Reminéralisant
- Hémostatique
- Diurétique
- Cicatrisant antidégénératif (la plante fraîche semble plus active).

### INDICATIONS

*Usage interne* : Déminéralisation : rachitisme, fractures, lésions osseuses, tétanie, asthénie, tuberculose.

Rumatismes, athérosclérose.

Hémorragies (métrorragies, rectorragies, hémoptysies, épistaxis).

Oliguries albuminuries.

Cystites, certaines infections rénales, goutte.

**USAGE EXTERNE** : Plaies, ulcères de la jambe, aphtes.

**ELEMENTS MINERAUX** : un fort taux de Sicilice, contient aussi du calcium, potassium, magnésium, sodium manganèse.

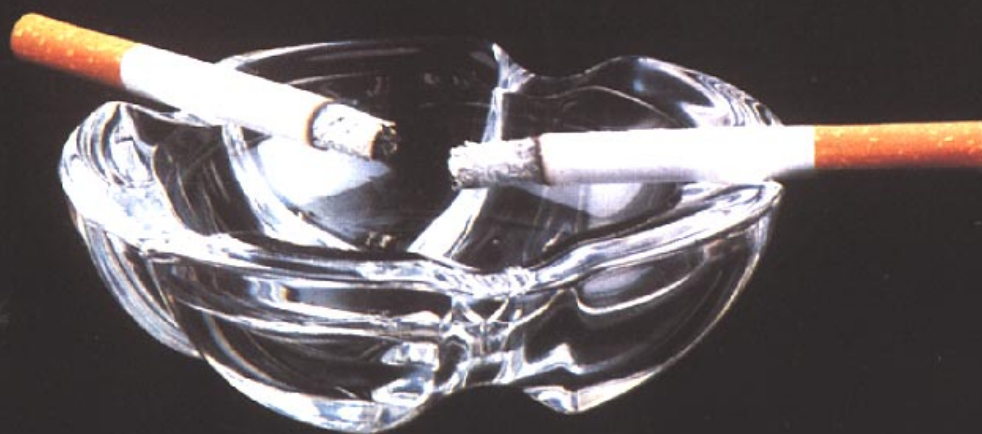
Il faut savoir que nous fabriquons nous mêmes notre calcium à partir de la silice et du phosphore donc le lait d'origine animale n'est pas indispensable.

La vitamine D des huiles de foie de poisson fixe notre calcium avec le soleil et l'exercice qui avec une alimentation tel que la méthode Robert Masson avec des protéines sans excès et combinés avec des farineux n'autront pas d'ostéoporose.

Le magnésium que l'on trouve dans le pain complet du grain entier et la vitamine C dans les fruits frais et légumes fixe le calcium.

# TABAC

comment  
s'en débarrasser ?



CONSEILS  
PRATIQUES  
SANTÉ



À ceux de ses contemporains qui cherchent à se libérer du tabac, André Passebecq voudrait faire bénéficier d'une expérience de près de 50 ans, dont près de 40 dans le cadre de l'association VIE & ACTION et dans tous les milieux, y compris, pendant 12 ans, à la faculté de médecine Paris-XIII (diplôme universitaire des médecines naturelles, département de naturothérapie) où il a enseigné effectivement la naturothérapie fondamentale.

# Q

par **André Passebecq**  
*ex-chargé de cours  
de naturothérapie  
à la faculté  
de médecine Paris XIII*

uestion – **Pourquoi avez-vous entrepris la lutte contre le tabagisme ?**

**André Passebecq** – À l'âge de 29 ans (je suis né en 1920), j'étais dans un état de santé préoccupant, avec un ulcère gastrique en plateau, un début de néoformation et des rhumatismes articulaires depuis plusieurs années qui m'immobilisaient parfois plusieurs semaines, une immense fatigue après des traitements en hôpitaux militaires et civils qui n'avaient pas amélioré la situation, tant s'en faut. Je venais de démissionner d'une situation dite d'avenir et, heureusement, j'avais trouvé le chemin des méthodes naturelles.

Un des facteurs de santé les plus importants était l'abandon du tabac, cette

drogue à laquelle j'étais asservi depuis six ans et dont j'usais très abondamment avec la cigarette et la pipe, d'autant plus que je la recevais gratuitement en quantité illimitée. En peu de temps, par l'application des méthodes naturelles avec abandon du tabac, j'étais délivré de mes maux. C'est alors que j'ai décidé de me consacrer à ma propre formation (en naturopathie, ostéopathie, psychologie et médecine) puis à la diffusion de l'hygiène et de la médecine naturelle de la personne totale (psychosomatique naturelle), m'attachant à enseigner les moyens les plus simples et les plus efficaces de se délivrer de l'esclavage des drogues. Parmi ces drogues, le tabac est probablement la plus insidieuse à l'échelle mondiale.



**Q. – Pourquoi le tabac est-il nocif ?**

A.P. – Le rôle du tabac dans maints incendies (hôpitaux, hôtels, maisons particulières, usines...) n'est pas négligeable. Des

A.P. – Effectivement, il s'agit là d'un problème majeur de santé publique. Nous pourrions avancer quelques chiffres, bien inférieurs à la réalité.



### **la plus insidieuse parmi les drogues**

incendies de forêts sont également imputables au tabac. En ce qui concerne l'automobiliste, ses réflexes et sa résistance sont altérés quand il fume dans son véhicule, ce qui cause des accidents de la route plus nombreux qu'on ne le pense généralement. Et il empoisonne ses passagers.

**Q. – Mais il y a autre chose que les incendies de forêts ou d'immeubles, ou que les accidents de voiture. Le problème du tabac n'est-il pas aussi et peut-être avant tout celui de la santé ?**

Ce qui est plus grave, c'est qu'avec l'émancipation de la femme, celle-ci a adopté certains vices qui étaient typiquement masculins, notamment celui de fumer. C'est pourquoi on trouve de plus en plus chez les femmes d'**artériopathies** dramatiques et d'autres **problèmes cardio-vasculaires** qui peuvent conduire à l'**amputation d'un ou plusieurs**

**membres** ou à des traitements (plus ou moins nocifs) en rapport avec des dégradations généralement sous-estimées.

Les jeunes fument de plus en plus tôt, surtout les filles – qui fument de plus en plus, à partir de l'âge de 12 ans.

**Or, pour le jeune qui fume avant 12 ans, il y a un risque de mortalité trois fois plus élevé** que chez le non-fumeur, et un risque vingt fois plus élevé de cancer du poumon.

Plus grave encore : **un bon nombre de médecins fument de leur côté.** Certains fument même devant leurs patients affligés de cancers, de troubles cardio-respiratoires, etc.

**les jeunes (surtout les filles) fument de plus en plus tôt**





Le tabac est un phénomène majeur dans notre société, même chez les médecins, chez des politiciens et les hommes d'État chargés de la santé publique.

**Q. – À part le cancer, le tabac cause-t-il d'autres troubles ou maladies ?**

A.P. – Bien sûr, le cancer est généralement la maladie la plus spectaculaire. Il y a aussi tous les **troubles digestifs, cardio-vasculaires, nerveux, cérébraux, avec altération de l'attention, de la mémoire, de la créativité, une moindre résistance physique et cérébrale**, etc. Le terrible **emphysème** suit la **bronchite chronique** et il préfigure la **mort par asphyxie**.

Sur le **plan esthétique**, la voix devient rauque, le teint de la peau devient gris puis marron, ce qui révèle d'ailleurs l'évolution vers le cancer.

Sur le **plan sexuel**, bien des impuissances et des frigidités sont dues au tabac.

On sait aussi qu'il y a plus d'**avortements spontanés** chez les fumeuses et que leurs enfants sont en



SUNSET

## **les non-fumeurs sont confrontés aux effets du tabagisme passif**

général de taille et de poids inférieurs, avec un cerveau moins lourd que la normale, avec aussi une forte sensibilité aux troubles respiratoires, notamment l'asthme.

Beaucoup d'**insuffisants vitaux et respiratoires** se rencontrent chez les enfants des fumeurs et des fumeuses.

Et cela d'autant plus que l'atmosphère du fumeur est empoisonnée. Il s'agit ici **du tabagisme passif**, c'est-à-dire de l'empoisonnement que subissent les gens vivant avec les fumeurs dans les habitations ou les bureaux. Le partenaire et les enfants subissent les effets de la fumée simplement en se trouvant au contact du fumeur. On peut dire qu'être fumeur, c'est en quelque sorte menacer la santé et la vie de ceux qui sont autour de nous. Le

fumeur pourrait être considéré comme un criminel inconscient, un criminel en puissance.

**Q. – Avez-vous connu personnellement des cas dramatiques dus au tabac ?**

A.P. – J'ai vu des cen-



SUNSET

**un phénomène majeur dans notre société : de nombreuses maladies sont dues au tabac**



taines de cancéreux tabagiques, de gens atteints d'infarctus à cause du tabac, et aussi des femmes et des hommes déçus, dont certains ont même dû abandonner des situations où la résistance physique et l'efficacité cérébrale étaient requises.

Le premier cas que j'ai connu était un aviateur militaire hospitalisé pour cancer. Sa consommation de tabac avait été, depuis une vingtaine d'années, d'un paquet de cigarettes par jour. Un bouton à la lèvre était apparu au bout de quelques années, évoluant vers la nécrose de la joue, rongée par le cancer. Ce trou béant, du côté gauche de sa face, était obstrué par une gaze, à renouveler chaque jour. Les infirmières elles-mêmes éprouaient une appréhension devant ces soins. Le malheureux, qui avait aussi subi des traitements par rayons, prenait chaque jour des drogues analgésiques (antidouleur) qui le déprimaient. Peu de temps après, la progression du cancer, d'une rapidité effrayante, avec une gangrène progressive, l'avait totalement défiguré. Sa mort a été atroce.

**Q. - En revanche, connaissez-vous des**



SUNSET

### **cas qui ont bénéficié de votre méthode ?**

A.P. - Il y en a beaucoup. Je ne les ai malheureusement pas tous pris en compte car, étant très occupé, j'ai longtemps négligé de constituer des archives. J'ai toutefois le souvenir de bien des situations dramatiques où les auteurs ont réussi à se libérer du tabac. Voici, par exemple, le cas du directeur d'une importante maison d'éditions à Paris qui m'a écrit :

## **Le fumeur s'expose à un risque de cancer, notamment du poumon**

*"J'ai l'immense plaisir de vous informer que j'ai cessé complètement de fumer depuis près d'un an, après avoir écouté vos cassettes. Je suis donc un homme libre et mon état de santé s'est considérablement amélioré. Je vous en remercie vivement."*

Par ailleurs, un proviseur de lycée, devenu ensuite président des proviseurs de France, m'a écrit :

*"J'ai le plaisir de vous signaler le succès obtenu par l'audition de vos*

## **le tabac est parfois à l'origine de frigidités et d'impuissances**



SUNSET



disques antitabac sur deux élèves du lycée, l'un de classe terminale, l'autre de la classe de seconde. Ces deux garçons s'intoxiquaient sérieusement en fumant cigarette sur cigarette. Après l'audition des disques, ils décidèrent de s'arrêter, leur comportement général s'améliorant en peu de temps. Je vous signale également qu'un professeur d'éducation physique d'un collège voisin a décidé de faire entendre ces disques à ses élèves, lors des séances en salle, les jours de pluie, ce qui touchera un grand nombre de jeunes. Avec mes biens vives félicitations pour le succès de ces disques, je vous prie d'agréer, etc."

J'ai aussi le souvenir précis de ce qui est arrivé le premier jour d'un séminaire de groupe de chefs d'entreprises et de cadres. **7 participants sur 13 ont cessé de fumer** grâce à la méthode que je leur avais exposée. Il s'agissait justement d'un stage pratique intitulé "Le second souffle du responsable" !

J'ajoute qu'une dizaine d'années plus tard, j'ai eu l'immense plaisir d'ap-

SUNSET



prendre que tous ou presque tous les participants à ce stage avaient cessé de fumer !

Je pourrais citer bien d'autres cas mais ce serait ici un peu trop long à raconter.

**Q. – Les filtres ou la dénicotisation ne sont-ils pas une bonne chose ?**

A.P. – Dans la fumée du tabac, on a trouvé plus de 2 000 substances, dont un bon nombre sont pathogènes. Parmi les plus dangereuses, citons de nombreux hydrocarbures et carbures polycy-

**dans la fumée du tabac, on trouve plus de 2 000 substances dont un bon nombre sont pathogènes**

cliques, parmi lesquels le fameux **benzopyrène, dont l'action cancérigène est terrible.**

Il y a aussi l'**acroléine**, l'un des gaz irritants les plus puissants employés pendant la Première Guerre mondiale (et même dans d'autres guerres !).

Citons encore, à partir des nitrates et des nitrites, la formation de **nitrosamines cancérigènes**, du cadmium, des résidus de pesticides et de fongicides et même de traces de polo-

JACANA





niun radioactif dans la fumée de tabac, en dehors des retombées des expériences atomiques avec les particules radioactives de l'atome dit pacifique.

**Aucun filtre n'éliminera ces substances.**

La dénicotinisaiton n'y fera presque rien non plus. Bien au contraire, il a été médicalement constaté que **plus on allège les cigarettes, plus le fumeur s'adonne au tabac**, comme par besoin inconscient de compensation. La solution réside dans l'abstention totale et non pas dans la réduction du tabac ou l'utilisation de moyens détournés qui ne sont que fallacieux.

La gomme à mâcher à la nicotine, le tabac à chiquer, l'application de nicotine sur la peau (patch), l'utilisation de cigarettes au faux tabac, l'utilisation de "tabac biologique", ne sont que des expédients sans grande valeur.

On a utilisé le tabac à chiquer qui se trouve dans les bureaux de tabac habituels sous forme de petits sachets de feuilles de tabac finement hachées qu'on laisse infuser dans la bouche entre la joue et la gencive. Pourquoi donc l'avoir autorisé puisque les cancérologues le condam-

nent sans appel car il serait responsable notamment de cancers de la bouche et de la langue ? Nous sommes tout à fait opposés à ces artifices.

Le tabac étant une drogue hautement pathogène, il faut purement et simplement l'abandonner.

**Q. - Il a été récemment question d'une "amputation thermique à la cigarette". De quoi s'agit-il ?**

A.P. - C'est très simple : dès que vous avez commencé à fumer, le diamètre des vaisseaux sanguins se rétrécit considérablement. Il s'agit de tous les vaisseaux, gros et petits, jusqu'aux capillaires, même à l'intérieur du cœur et du cerveau. La première sensibilité intervient au niveau des extrémités : les mains et les pieds, et même la tête, sans compter les organes génitaux. La température superficielle de la peau diminue aux extrémités et le Dr Bernerit Brill, en Allemagne, avait pris plusieurs photos thermographiques à 7 minutes et demie et 10 minutes d'intervalle. Sur la première photo, avant la cigarette, la main apparaît normalement ; quelques minutes après, la circulation dans la main et surtout aux

extrémités des doigts se révèle très amoindrie. À la fin de la cigarette, les doigts n'apparaissent plus sur la photo ; la main est très pâle thermiquement.

Voilà pourquoi les gens qui fument sont plus sensibles au froid que les autres, avec des engelures plus fréquentes, des rhumes, des gripes, des maux de gorge qui risquent de se terminer... en cancer du larynx, par exemple.



SUNSET

**la solution réside dans l'abstention totale et non dans la réduction du tabac ou l'utilisation de moyens fallacieux : gommes, filtres, dénicotinisaiton...**



Le même phénomène de vasoconstriction et de moindre circulation du sang a été noté et photographié au niveau des organes génitaux de la femme et de l'homme. C'est une catastrophe !

**Q. - Vous avez donc mis au point plusieurs méthodes successives. Pouvez-vous nous en parler ?**

A.P. - Il existe des méthodes basées sur la suppression pure et simple du tabac, sans préparation, par la volonté. Certaines personnes ont réussi magnifiquement ; la plupart des autres ont échoué, ou bien l'ancien fumeur a transformé son vice : après le tabac, il s'est mis à sucer des bonbons, du chewing-gum, des crayons, des bouts de bois, mais aussi à manger davantage entre les repas - et même la nuit. Certains se sont mis à l'alcool, au café, au chocolat, au thé, au maté, etc. Parfois, l'humeur devient sombre, agressive, et des difficultés relationnelles interviennent dans la famille, au travail, etc. Je me suis attaché à déclencher **un phénomène profond de reconditionnement de la motivation**. C'est une application de la tech-

nique du **"conditionnement opérant"**, bien connu aux États-Unis dans la lutte contre la drogue. **Parallèlement, il est utile de mettre en œuvre des mesures naturelles** de désintoxication physiologique et une méthode d'autopsychothérapie. La prise de poids se trouve évitée dans une très large mesure.

Cela est aisé, prend peu de temps mais accélère le processus et contribue à le rendre irréversible. Le but, en effet, est d'abandonner définitivement le tabac, sans frustration appréciable mais au contraire avec un sentiment de libération et de victoire sur un ennemi redoutable : le tabac.

**Q. - Faites-vous intervenir également le coût de la cigarette ?**

A.P. - Effectivement, il faut mettre en évidence qu'indépendamment de l'état de santé et des inconvénients généraux du tabac, la dépense à engager est considérable : si un fumeur sacrifie 30 F par jour à son empoisonnement, cela donne en un

an 11 000 F. Au bout de 30 ans, ce n'est pas seulement un capital de 330 000 F mais un capital augmenté de ses intérêts. À 3 %, la somme dépensée a presque doublé : de 600 000 F à 800 000 F, de quoi s'acheter une belle propriété, par exemple, ou assurer son propre avenir, celui de ses enfants ou aider les autres de toute autre manière.

Et puis, ce qui n'est pas négligeable, il y a **le prix fantastique des maladies, de la douleur, de la déchéance, de la vieillesse prématurée, de l'impuissance sexuelle et générale**.

Non, vraiment, l'être conscient de ses responsabilités ne peut se laisser aller à s'empoisonner, empoisonner les autres, se ruiner, ruiner sa santé, ruiner la santé des autres, être à la charge de la société.

**Le prix du bonheur et de la santé est incomparable.** Il faut rester un être libre, responsable, capable de jouir de la vie et d'aider les autres dans cette perspective.

**Il faut bannir le tabac. ■**

#### **Bibliographie :**

- *Tabac - Libérez-vous en 12 jours (68 F)*
  - *Comment ils se sont libérés du tabac (30 F)*
- À commander à Vie et Action - "Le Roc Fleuri"  
06620-GREOLIERES ☎ 04 93 59 99 06





