

Norman W. Walker

Préface de Daniel Kieffer



Rajeunir et
rester jeune

*Par l'harmonie du corps
et de l'esprit*

jou**vence**
EDITIONS

NORMAN W. WALKER

Rajeunir et rester jeune

Par l'harmonie du corps et de l'esprit

Préface de Daniel Kieffer

Traduit de l'américain par Marie-Thérèse Trintignac



SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| <i>Préface de Daniel Kieffer</i> | 9 |
| 1 Vous n'êtes jamais trop vieux pour rajeunir | 13 |
| 2 Comment sortir de la routine | 19 |
| 3 N'enviez pas ceux qui rajeunissent : rajeunissez ! | 25 |
| 4 Faites-le aujourd'hui ; demain, il sera peut-être trop tard ! | 31 |
| 5 Ça marche ! | 37 |
| 6 Féculents et céréales | 45 |
| 7 Sucre, confiseries... .. | 51 |
| 8 Protéines | 55 |
| 9 Lait, crème et produits laitiers | 61 |
| 10 Combinaisons alimentaires | 67 |
| 11 Le sang | 73 |
| 12 La lymphe | 77 |
| 13 Les gaz | 81 |
| 14 Les poumons | 87 |
| 15 Le cœur | 91 |
| 16 Le système nerveux..... | 95 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 17 | Les muscles | 103 |
| 18 | Les yeux | 109 |
| 19 | Les glandes endocrines | 113 |
| 20 | La constipation..... | 137 |
| 21 | Jus et extracteurs de jus | 151 |
| 22 | Quelques accessoires utiles pour rajeunir | 157 |
| 23 | La philosophie du rajeunissement | 163 |
| 24 | Le jeûne | 167 |
| 25 | Des repas à base d'aliments naturels | 171 |
| 26 | Rajeunissons ensemble ! | 183 |
| | <i>Note sur l'auteur</i> | 187 |
| | <i>Bibliographie</i> | 189 |

*« J'affirme ne pas avoir conscience de mon âge.
Depuis que j'ai atteint l'âge d'homme, je n'ai jamais eu
l'impression de vieillir et je peux dire sans hésitation que
je me sens plus vif, alerte et enthousiaste aujourd'hui
qu'à 30 ans. J'ai toujours l'impression que
mes meilleures années sont devant moi.
Je ne pense jamais aux anniversaires et ne les célèbre
pas non plus. Aujourd'hui, je peux réellement affirmer
jouir d'une santé florissante et je n'ai pas peur
de dire que je n'ai pas d'âge ! »*

Norman W. Walker, DSC., Ph.D
Une santé florissante

PRÉFACE DE DANIEL KIEFFER

JE CONSIDÈRE SINCÈREMENT COMME UN HONNEUR de pouvoir préfacier la publication française de cet ouvrage rédigé par l'un des maîtres incontestés de l'hygiénisme nord-américain. Promoteur fidèle du bon sens néo-hippocratique, Norman W. Walker pratique et démontre ici le bien-fondé d'une hygiène de vie saine, enseignée depuis les Esséniens (premiers thérapeutes d'Alexandrie) jusqu'en nos écoles de naturopathie contemporaines...

Rajeunir ! Un pareil titre devra à coup sûr éveiller la curiosité et pousser à la lecture, tant il touche au vif l'un des rêves les plus légitimes de chacun !

J'ai pu retrouver dans ces pages *un véritable concentré de pédagogie de santé, vivifié par l'enthousiasme qui témoigne à lui seul de la victoire des forces de vie sur les forces de mort.* En effet, si l'entropie pousse habituellement nos universitaires, scientifiques et médecins à baisser trop souvent les bras devant la décrépitude, la dégénérescence et les effets délétères du vieillissement, il est bon de rappeler que la "néguentropie" – chère au professeur Jean Charon notamment – ouvre à l'espoir du

rajeunissement pour tous : il “suffit” pour cela d’écouter et de suivre la nature, la biologie – entendez *bio-logos*, la parole de vie *stricto sensu*.

En clair, il s’agit d’appliquer par exemple les règles élémentaires de nutrition, de détoxification, de gestion du stress et d’exercice physique pour constater combien la vie retrouve et impose son chemin de santé, de guérison et de plénitude dans des situations souvent désespérées.

Si ce livre est un parfait petit manuel de biologie fondamentale, c’est pour mettre à la portée de tous les clés pratiques d’un rajeunissement vrai, conçu à 1000 lieues des trucs, recettes et autres formules miracle ne servant que des intérêts commerciaux ou égotistes. Même si le discours empirique de quelques paragraphes pourrait être revu aujourd’hui à la lumière de connaissances plus modernes, cet ouvrage transpire des évidences qu’on ferait bien d’introduire dans les programmes scolaires ! Mais qu’il est difficile de bousculer des croyances et habitudes aussi bien enracinées en notre culture que la consommation indispensable de viande, de lait, de fritures ou de sucre ! Qu’il sera périlleux de démystifier les bienfaits insoupçonnés des jeûnes courts périodiques, des lavements ou des irrigations côloniques !

La santé demeure pourtant à ce prix. Elle ne se vend pas en boîte (de conserves ou de médicaments) et sa prévention première ne siège ni dans les vaccins ni dans la pasteurisation systématique – n’en déplaise aux promoteurs de la médecine scientiste et mondialiste.

En fait, la santé s’exprime essentiellement par une joyeuse et dynamique harmonie des fonctions, fruit de la libre circulation de la vie sur tous les plans de l’être humain : physique, énergétique, émotionnel, mental,

social, spirituel... Encore faut-il que ce flot de vie ne rencontre pas d'obstacles ni de barrages, les plus courants siégeant au plan de nos "humeurs" (sang, lymphe...) et prenant la forme de déchets, de surcharges diverses, issues en particulier d'une alimentation non physiologique et dénaturée (trop cuite, raffinée, non biologique...) ou encore mal métabolisée à cause de mélanges gastronomiques erronés, de stress, de sédentarité, de constipation...

La natura medicatrix – cette force vitale guérisseuse chère à Hippocrate – est assurément le plus précieux de nos patrimoines. À chacun de bien la gérer, de l'épargner au mieux et surtout de l'entretenir quotidiennement grâce aux "aliments vivants" (régime hypotoxique riche en produits crus ou germés, en jus de légumes...), mais aussi grâce à la respiration, à l'exercice ou aux échanges revitalisants avec le milieu naturel (eau, terre, soleil, arbres, animaux...).

Quant à dire si la qualité de notre vie intérieure, de notre spiritualité, est cause ou conséquence de notre santé biologique, voici un beau sujet de méditation. Gageons que sur le mode de l'œuf et de la poule, il est peut-être plus important de s'appliquer en conscience à faire l'expérience de cette santé globale, holistique, plutôt que de théoriser encore longtemps.

À n'en pas douter, nous rajeunissons à chaque souffle, entonnant un nouveau oui à la vie, que ce chant s'exprime du plus profond de nos cellules (ravies de se trouver purifiées et bien nourries !) aux plus subtils sommets de l'esprit humain en quête d'amour inconditionnel, de beauté ou de vérité. *Nous rajeunissons à chaque fois que se réveille en nous la curiosité, l'état amoureux... en bref, à chaque réconciliation avec l'ordre naturel, le plan de vie*

trop souvent trahi par notre culture de consommation, de pouvoir et d'orgueil.

Je remercie de tout cœur les éditions Jouvence pour cette parution (avec ce patronyme, comment échapper à un tel titre en leur catalogue ?), ainsi que Marie-Thérèse Trintignac pour la qualité très professionnelle de sa traduction, mais surtout probablement bien inspirée par sa passion pour la naturopathie, qu'elle étudie depuis longtemps.

Daniel Kieffer
Président de la Fédération française de Naturopathie
FENAHMAN
Directeur du collège de formation CENATHO
Auteur de *Naturopathie la santé pour toujours*,
L'homme empoisonné,
Guide personnel des bilans de santé,
Encyclopédie de revitalisation naturelle.

CHAPITRE 1

Vous n'êtes jamais trop vieux pour rajeunir

DITES-MOI CE QUE VOUS MANGEZ et je vous dirai qui vous êtes. De même, dites-moi comment vous vous sentez et je vous dirai votre âge.

Les années n'ont rien à voir avec l'âge, hormis d'attester le passage du temps. On peut être vieux à 30 ans comme on peut être jeune à 70 ans.

L'état de notre corps dépend directement de l'attention psychique et physique que nous lui accordons. J'insiste sur le terme **psychique** parce que le psychisme revêt une importance capitale dans la façon dont nous nous sentons. On ne peut pas être en bonne santé tout en étant constamment préoccupé par la souffrance et la maladie, ni être heureux en étant envahi par de sombres pensées. On ne reste pas jeune en étant obsédé par la crainte de vieillir.

Être jeune signifie être en possession de tous les attributs de la jeunesse : santé, énergie, vitalité, rire constant aux lèvres et dans les yeux, bienveillance, chaleur, courtoisie et politesse vis-à-vis de tout le monde, quelles que soient leur religion, leur race ou leur condition sociale. C'est aussi être toujours actif, avec plusieurs "fers au feu", si bien que l'on ne s'ennuie jamais.

Telle est la condition mentale indispensable pour **rajeunir**. Quant au programme physique, il est plus facile, mais nécessite beaucoup de détermination et de volonté. Il s'agit de reconstruire et régénérer l'organisme dans sa totalité. Bien que la patience et la persévérance soient indispensables, c'est en réalité bien plus simple qu'il n'y paraît tout d'abord.

Après 30, 40 ou 50 ans, on dit assez facilement : « Si j'avais pu garder ma jeunesse... Si seulement je pouvais paraître plus jeune de quelques années... Si ces rides pouvaient disparaître... Si ma peau pouvait garder sa fermeté... Si seulement... »

Et si et si et si..., jusqu'au moment où, pris de panique, nous nous précipitons vers des artifices susceptibles de masquer "les ravages des ans", marques qui ne peuvent nous tromper très longtemps.

Rajeunir, est-ce là votre problème ? Il n'y a que vous qui puissiez y parvenir, personne d'autre ne peut le faire à votre place. Il n'y a pas de secret pour rajeunir, c'est une simple affaire de bon sens, d'entraînement rigoureux et d'autodiscipline.

Pour **rajeunir**, nous devons être en bonne santé. C'est bien plus que le seul fait de "se sentir bien". Cela implique de bien connaître notre anatomie et notre physiologie, un peu comme l'expert en automobiles qui doit inspecter son véhicule favori.

Savez-vous pourquoi vous devez manger et boire ?
Connaissez-vous la différence entre aliment et nutriment ?
Comment se comporte votre organisme pendant que vous mangez et pendant les heures qui suivent ?

Savez-vous pourquoi vous respirez ? Que se passe-t-il lorsque l'air pénètre dans vos poumons ? Et quand vous expirez ?

Pourquoi avez-vous besoin de sommeil et de repos ?

Savez-vous pourquoi et comment votre corps élimine les déchets ? Et qu'arrive-t-il quand ils ne sont pas éliminés ?

Vous êtes-vous jamais senti fatigué, las ou épuisé ?
Savez-vous pourquoi ?

Avez-vous jamais eu mal à la tête ? En connaissez-vous la cause ? Savez-vous que l'aspirine et les autres produits similaires accélèrent le processus du vieillissement ?

Souffrez-vous d'hémorroïdes ? En connaissez-vous l'origine ? Savez-vous qu'elles n'affectent pas seulement votre organisme, mais aussi votre moral ? Et que l'intervention chirurgicale ou l'électrocoagulation pour les supprimer ne peut qu'aggraver les choses ; qu'il est plus que probable qu'elles réapparaîtront à nouveau d'ici 1 an ou 2 ?

Avez-vous des problèmes cardiaques ? Savez-vous que la plupart des pathologies supposées cardiaques ne proviendraient pas d'un mauvais état de notre cœur, mais d'un autre facteur qui peut aisément être corrigé ? Savez-vous que ce genre d'affection peut être dû à la consommation de certains aliments ?

Croyez-vous que toute la publicité sur l'alimentation et les remèdes est vraie et utile ? Eh non ! La plupart de ces mesures reposent sur des demi-vérités ou des mensonges. La majorité des aliments dont on vante les mérites, en particulier les amidons et les farineux, font merveille pour accélérer le vieillissement et contribuent à raccourcir la vie. Alors, apprenez à distinguer le vrai du faux.

Rajeunir demande de l'**énergie**, et donc l'acquisition de règles simples pour produire et conserver cette énergie.

Vous inquiétez-vous pour des choses pour lesquelles vous ne pouvez rien ? Savez-vous que ceci équivaut à gaspiller l'énergie en moins de temps qu'il vous en faut pour l'accumuler ? Que c'est l'un des ennemis majeurs de la jeunesse ?

Travaillez-vous inlassablement sans tenir compte de vos forces ? Réalisez-vous qu'ainsi, vous gaspillez l'énergie au détriment de votre jeunesse et de votre efficacité ?

Savez-vous dans quelle mesure la qualité de l'air dans vos poumons peut saper votre énergie et induire de la fatigue ?

Êtes-vous conscient que les boissons sucrées ou édulcorées – tout comme les alcools – oxydent nos tissus et altèrent notre potentiel de longévité ?

Pour **rajeunir**, nous avons besoin de **vitalité**. Ce n'est pas simplement faire preuve d'un dynamisme passager, d'action rapide ou d'excitation nerveuse, mais une profonde sensation de calme, de pondération, de conscience et de force qui fait que nous nous sentons "au sommet du monde" et que la vie vaut la peine d'être vécue à chaque instant.

Savez-vous d'où provient la vitalité ? Comprenez-vous que bien équilibrée, la vitalité est l'un des aimants les plus puissants qui attirent le meilleur chez les autres pour apprécier et cultiver le meilleur en nous ? La vitalité peut faire de nous des leaders, alors que sans elle, nous ne serions même pas remarqués ?

Avez-vous déjà observé à quel point la vitalité peut conférer une grande beauté aux gens les plus ordinaires ? Avez-vous jamais songé avec quelle rapidité cette beauté

peut s'évanouir si la vitalité baisse faute d'attention apportée à nos modes de vie et d'alimentation ?

Avez-vous jamais remarqué que certains gens mariés vieillissent prématurément, même peu de temps après leur mariage, dès lors que l'un d'eux cesse d'entretenir l'apparence soignée qui le rendait attirant du temps où ils se faisaient la cour ? Comprenez-vous ce qui sape la vitalité dans ce contexte ?

Ces questions – et beaucoup d'autres encore – ont une incidence directe sur la problématique du **rajeunissement**. Nous nous devons d'y apporter des réponses vraies et fondamentales. Alors seulement, nous serons capables de suivre un programme d'élimination progressive de tous les éléments qui tendent à nous priver de jeunesse.

Quel que soit notre âge, apprenons à bannir toutes les idées reçues et tous les signes de vieillesse prématurée.

Pour atteindre cet objectif, il est nécessaire d'étudier. Et il n'est pas de meilleur sujet d'étude que celui issu de l'expérience. Atteindre un âge auquel la plupart des gens sont morts et enterrés depuis longtemps, être en vie, alerte, vif et plein d'enthousiasme à 70 ans, avec une condition physique d'un jeune homme de 30 ans, est un objectif vraiment motivant, croyez-en mon expérience.

Fondamentalement, l'organisme de chaque être vivant contient les mêmes composantes. Ce qui est possible à une personne l'est donc aussi à une autre. Telle doit être notre préoccupation constante pour nous consacrer pleinement à cette étude et découvrir les attraits du **rajeunissement**.

CHAPITRE 2

Comment sortir de la routine

POUR RAJEUNIR, il faut que nous changions bon nombre de nos habitudes. Nous devons avant tout faire preuve d'ouverture d'esprit et du désir sincère de vérifier si cela marche réellement.

Un esprit fermé, luttant contre ses propres contradictions et réfractaire aux changements radicaux de pensées, d'habitudes et d'actions, constitue un frein majeur à la voie du **rajeunissement**.

Si nous ne pouvons accepter des idées non conformistes – voire extrémistes pour certains –, il vaudrait mieux laisser la vie suivre son cours dans la routine et les habitudes insidieuses qui mènent à la sénilité et à la déchéance.

Le fait que la grande majorité des gens aient adopté certaines habitudes de vie, d'alimentation avec des produits

“courants”, de parler et de penser selon des règles établies, ne signifie pas que ces habitudes sont bonnes ni que ces gens aient raison. Pour s’en assurer, il suffit d’observer autour de nous le triste état de santé de nos contemporains qui suivent sans réfléchir toutes les tendances véhiculées par la publicité.

Dans son livre *L’homme, cet inconnu* (cf. bibliographie), Alexis Carrel, scientifique de renom, conteste l’efficacité des vaccinations en général. D’après lui, ces injections provoquent soit l’inflammation des amygdales, soit des mastoïdites, des éruptions cutanées, l’appendicite ou des problèmes cardiaques. Parfois, elles sont aussi à l’origine de rhumatismes articulaires aigus, leucémies, paralysies ou encéphalites. N’est-ce pas suffisant pour provoquer le vieillissement prématuré de la jeune génération ?

Il suffit de voir comment les enfants et les adolescents gavent leurs jeunes organismes en pleine croissance d’aliments toxiques. Sur le plan nerveux et mental, ils deviennent des épaves et les hôpitaux et asiles psychiatriques n’ont plus de capacités d’accueil suffisantes pour eux.

En regardant autour de soi, on peut se demander s’il n’y a pas quelque chose d’erroné dans la manière dont tant de gens passent le court laps de temps de leur existence. Il nous suffit d’ouvrir les yeux pour comprendre la nécessité de travailler sur ce qui est tangible. Nous ne pouvons pas vivre à la place des autres et personne ne peut vivre à notre place. Il s’agit de notre propre vie et de notre propre corps, la seule enveloppe physique qui nous soit donnée pour fonctionner... pour le meilleur ou pour le pire.

Il y a plus de vérité que de fiction dans le dicton selon lequel même si un homme est épuisé, il n’est jamais définitivement hors jeu : lui seul choisit d’abandonner la partie !

Après tout, la discipline est la seule formule à appliquer pour nous refaire une santé. Nous ne pourrions pas bien nous discipliner dans les grandes choses de la vie tant que nous n'aurons pas appris à le faire dans les petites choses. Grâce à l'attention accordée aux petites choses, les plus grandes tâches, jadis fastidieuses, deviennent un plaisir presque inimaginable.

Vous comprendrez mieux le terme de discipline en étudiant ce livre. Vous découvrirez peut-être que ce qui vous pesait comme une croix ou une souffrance se transforme en plaisir ou en quelque chose de bénéfique. Chaque fardeau moral ou chaque croix que nous nous entêtons à porter contribue à faire le lit de la vieillesse et à l'afficher distinctement sur nos épaules.

À son médecin, qui lui demandait ce qu'il voulait être quand il serait grand, un petit garçon répondit spontanément : « *Vivant !* » Cette réponse est à elle seule un monument de philosophie !

Il ne savait pas qu'être vivant signifie beaucoup plus que le simple fait d'exister : c'est transcender tout aspect négatif, les craintes, les chagrins et les frustrations. Personne ne peut vous donner un sentiment d'infériorité sans votre acquiescement. Une fois acquis l'autonomie et la confiance en nous, nous n'avons plus rien à craindre en aucune circonstance. Il en va de même pour le malheur, pour lequel on me rappelle ce proverbe chinois : « *Vous ne pouvez empêcher les oiseaux de malheur de voler au-dessus de votre tête, mais vous pouvez les empêcher de bâtir leurs nids dans vos cheveux.* »

La nourriture et les boissons que nous consommons sont tout aussi importantes pour notre corps que les facteurs psychologiques. Il n'y a pas de doute : **nous sommes ce**

que nous mangeons. C'est la grande loi de la vie : les cellules et les tissus de notre corps ne se régénèrent que grâce aux nutriments que nous leur apportons.

Dans un organisme vivant, les cellules et les tissus servent de carburant à la création miraculeuse de nouvelles cellules. Ces dernières se construisent à partir des atomes et des molécules issus de la nourriture et des boissons consommées, ainsi que de l'air respiré.

Les effets de la régénération correcte sont importants et perceptibles sur les traits de tous les êtres. C'est un élément sérieux pour déterminer comment procéder pour **rajeunir**.

Un teint plombé, des rides et des sillons sur le visage et le cou, des yeux ternes et délavés... ne sont pas les attributs de la jeunesse. Ils montrent que les aliments ingurgités jusqu' alors ne fournissent pas la qualité de nutriments nécessaires à la reconstitution des cellules et tissus dévastés.

Des dépôts de tissus adipeux dans les parties du corps où l'excès de graisse n'est ni nécessaire ni souhaité indiquent également que la nourriture ingérée n'a pas été reconstituante. Au lieu de régénérer les cellules, elle en a accéléré la dégénérescence et la formation de graisse. Du berceau au grand âge, cette situation est malsaine et doit être rectifiée si nous voulons **rajeunir**.

Avec l'apport d'aliments erronés, la rétention de déchets dans notre organisme est une véritable cause de maladies et de vieillissement prématuré.

Ces déchets ne comprennent pas seulement le produit final de la digestion (ou de l'indigestion) alimentaire pouvant causer bien des ennuis et perturbations, allant des migraines jusqu'au cancer. Il y a, en plus, les toxines issues de l'activité cellulaire et tissulaire qui sont bien plus gênantes si elles ne sont pas éliminées correctement.

J'ai compris qu'il est impossible de **rajeunir** avec un corps encombré de déchets qui auraient dû être éliminés depuis des années. Le processus de rétention de déchets est si capital pour notre démarche que nous allons l'aborder de façon détaillée.

Chaque mot, chaque phrase et chaque fait énoncés dans cet ouvrage doivent être étudiés à fond, sans comparaison ni lien avec d'autres idées ou théories déjà développées. Quelle que soit la crédibilité des présentations variées, n'en tenez pas compte ! Rappelez-vous qu'un grand nombre d'auteurs et d'enseignants sont parfois diamétralement opposés les uns aux autres, chacun se déclarant seule autorité compétente en la matière.

A priori, ne pratiquez que la méthode qui vous fera découvrir la signification intérieure des lois de la nature. Tout ce qui n'est pas strictement conforme aux principes des lois naturelles retardera notre progression.

C'est pourquoi je vous répète qu'il faut étudier ce livre à fond pour apprendre les techniques qui ont permis à des personnes de tous âges – de l'enfance à 80 ans, voire 90 ans – de recouvrer santé, énergie et vitalité. Faites comme eux : *testez et jugez par vous-même, cela peut aussi réussir pour vous.*

Nous voulons tous **rajeunir**, mais beaucoup se contentent de rester au niveau de l'intention. **Si vous voulez rajeunir, vous devez agir !** Vous êtes capable d'y parvenir si vous connaissez la force qui vous habite.

CHAPITRE 3

N'enviez pas ceux qui rajeunissent : rajeunissez !

AVEZ-VOUS VRAIMENT ENVIE DE RAJEUNIR ? Ou voulez-vous **rajeunir** du jour au lendemain juste pour un laps de temps limité ? C'est impossible, sauf au prix de bien de problèmes ultérieurs. Pour **rajeunir** de façon permanente, vous devez y travailler systématiquement et inlassablement, selon un programme adapté à votre âge, à votre environnement et à votre condition physique.

Pour commencer, comptez le nombre d'anniversaires que vous avez fêtés depuis votre naissance. 30, 50, 70, 90 ? Puis examinez le nombre d'années que vous avez vécues et imaginez le temps qu'il vous a fallu pour parvenir à votre état actuel.

Bien sûr, vous ne vous y êtes pas trouvé brusquement, du jour au lendemain. *Vous êtes aujourd'hui le résultat de la*

totalité de nourriture que vous avez ingurgitée tout au long de votre vie et de la qualité de soins et d'attentions que vous auriez intelligemment dû vous accorder chaque jour de votre existence.

Vous avez dû prendre en moyenne 3 repas par jour ; vous avez donc consommé environ 1 000 repas par an. Si vous avez 40 ans, vous avez déjà ingurgité plus de 40 000 repas dans votre vie ! Et combien de ces repas ont en fait fourni aux cellules et aux tissus de votre organisme les nutriments essentiels dont ils avaient besoin pour se constituer, se reproduire et se régénérer ? Regardez-vous dans le miroir et vous lirez certainement la réponse dans chaque ride de votre visage et de votre cou, dans chaque pore de votre peau et dans chaque forme et contour de votre corps, trop saillant là où il ne faudrait pas.

Si votre nourriture habituelle est celle de la majorité des gens – la plupart du temps des aliments présentés dans les rayons des épiceries et supermarchés à grands renforts de publicité –, alors vous êtes aujourd'hui en vie non pas grâce à ce type d'aliments, mais bien malgré lui. Une telle nourriture soutient la vie aux dépens de tout ce qui vaut réellement la peine d'être vécu. Elle ne contient pas de vie et, malgré les apparences, elle n'est pas capable de générer la vie.

La vie ne peut pas coexister avec la mort. Et la vente d'aliments en conserves et en bouteilles non stérilisés est interdite. Une telle nourriture en conserve ou chauffée ne contient plus la moindre trace de vie.

A priori, cela peut vous paraître étrange si vous n'y avez jamais songé. Mais comme il a déjà été prouvé à maintes reprises, les affections mentales et physiques, la maladie et la vieillesse prématurée dépendent directement d'une alimentation dévitalisée.

Si nous voulons **rajeunir**, voilà ce nous devons étudier en priorité. En réalité, c'est un sujet passionnant et quand on lui apporte les corrections **naturelles**, les résultats obtenus peuvent paraître quasiment miraculeux !

Voici le cas très intéressant d'une jeune femme que nous appellerons Chantal*. Bien qu'âgée de 31 ans seulement, elle s'éveilla un matin complètement affolée. C'était une morne journée de brouillard en Californie du Sud, le genre de matinée qui ôte toute envie de se lever. Elle s'était couchée assez tôt la veille, mais elle se réveilla toute raidie, avec des douleurs dans tous les membres.

2 heures plus tard, Chantal devait être au travail. Mais comment faire pour sortir du lit ? Il lui semblait que son corps pesait une tonne et que chaque mouvement lui coûtait un effort. Elle avait la tête enflée et douloureuse, et chaque pensée qui traversait son cerveau était comme une faible lueur qu'elle devait faire surgir d'un épais brouillard. La douleur dans le bas du dos et entre ses épaules lui paraissait insupportable ; c'était comme un fer chauffé au rouge, selon ses propres termes. Elle était si inquiète qu'elle eut besoin de toute sa maîtrise de soi pour ne pas hurler et s'arracher les cheveux.

Ce matin-là, son bouleversement fut tel qu'elle se demandait ce qu'elle faisait ici-bas ; si la vie valait vraiment la peine d'être vécue. Toutefois, un coup d'œil sur l'horloge lui fit comprendre que ce n'était pas le moment de s'attarder sur la question. Elle avait juste le temps de s'habiller, d'avalier un petit-déjeuner à la hâte et d'attraper son autobus.

Elle travaillait comme dactylographe dans une importante société, avec une douzaine d'autres jeunes femmes.

* Prénom fictif ajouté pour simplifier le récit (NdT).

Tandis que le bus se rapprochait de son bureau, elle fut à nouveau saisie de panique et d'appréhension à l'idée de la journée qui s'annonçait. Son bras lui faisait plus mal que jamais et elle se demandait comment elle allait pouvoir taper à la machine toute la journée. La nécessité du gagne-pain quotidien était son seul aiguillon, bon an, mal an. Chaque soir, elle était si épuisée qu'elle ne savait pas comment elle pourrait encore résister une journée de plus.

Mais ce jour-là marqua un tournant dans sa vie. En rentrant chez elle à la fin de la journée, Chantal reçut la visite d'une vieille amie, infirmière diplômée, qu'elle n'avait pas vue depuis des années. Cette amie aussi avait eu de gros ennuis de santé et, entre autres, une tumeur maligne qui a failli l'emporter. Grâce à un changement de régime alimentaire, à une abondante consommation de jus frais de légumes crus et à plusieurs séances d'hydrothérapie du côlon, sa tumeur avait complètement disparu.

« *Tu as l'air en si bonne santé et même plus jeune qu'il y a 6 ans ; je ne peux pas imaginer que tu aies jamais été malade* », dit Chantal à son amie. Et elle la pressait de questions pour savoir ce qui pouvait lui donner autant d'énergie et de vitalité. Car, pensait-elle, ce qui avait pu transformer son amie, de 2 ou 3 ans son aînée, ne pourrait que lui être bénéfique à elle aussi.

« *C'est un programme très simple* », dit l'infirmière, « *mais il m'a obligée à désapprendre presque tout de ce qu'on m'avait inculqué au cours de ma carrière à l'hôpital. En premier lieu, j'ai subi un maximum d'irrigations coloniques et de lavements. Ensuite, j'ai complètement banni les amidons et les sucres de mon régime alimentaire, puis j'ai commencé à boire un litre de jus de légumes crus et frais chaque jour. Un jour, c'était un demi-litre de jus de carottes et un demi-litre de jus de carottes, céleri, persil et épinards, et le lendemain, le jus de carottes*

était suivi d'un mélange de jus de carottes, betteraves et concombres. Je consommait ces jus en alternance, un mélange un jour et l'autre le lendemain. Chaque matin au lever, j'avalais un verre d'eau chaude avec un jus de citron, sans sucre. Pendant la journée, je buvais également un verre de jus d'oranges et un verre de jus de pamplemousses fraîchement pressés. »

« Pour préparer mes repas, je me référais au livre Salades et régime végétarien. »*

« Cela paraît si simple que c'en est presque ridicule », répliqua Chantal à l'infirmière. « Je pensais vraiment que j'allais mourir. Quoi qu'il en soit, tu m'as donné l'exemple et j'ai envie de le suivre. »

Sous l'égide de son amie, Chantal a subi 2 irrigations coloniques dans la semaine et son esprit s'est rapidement clarifié. Elle n'a pas modifié radicalement son régime alimentaire, mais s'est contentée de boire un litre de jus de légumes frais chaque jour et de supprimer tous les aliments à base d'amidons et de sucres. Elle est devenue une habituée d'un magasin d'alimentation biologique et a acheté mon livre *Salades et régime végétarien**. Elle a ainsi pu affiner progressivement son régime, en remplaçant chaque semaine certains aliments non nourrissants par des légumes et des fruits frais.

En l'espace de 6 semaines, Chantal a retrouvé le goût des aliments, après avoir éliminé de son régime tous les amidons, sucres, laitages et viandes. Elle a aussi remplacé le café et le thé par des jus de légumes.

Au petit-déjeuner, elle mangeait des fruits accommodés avec une savoureuse simplicité. Au déjeuner, elle préparait soit une salade de légumes crus avec un fruit, soit plusieurs fruits seuls. Son repas du soir se composait de légumes à

* *Diet and Salad*, du même auteur (ouvrage non paru en France).

la vapeur, accompagnés d'une grande salade de crudités fraîches, de fromage blanc et d'un fruit.

Chaque jour, elle buvait au moins un litre – voire plus – de jus frais de légumes crus.

Avant que son amie infirmière n'entre en scène, Chantal paraissait bien 10 ans de plus que son âge. Au bureau, son travail n'était pas performant et aucun homme ne la courtisait ; on la trouvait en général plutôt "fade".

2 ou 3 mois seulement après avoir changé ses habitudes alimentaires, son travail s'est tellement amélioré que Chantal a été promue secrétaire particulière de l'un des directeurs de la société. Et un an après, elle épousait ce même homme.

J'aimerais pouvoir vous montrer les 2 photos d'elle que j'ai devant moi ; l'une prise il y a 12 ans – avant ce grand changement physique et moral – et l'autre prise il y a quelques mois seulement. Sur la première, Chantal ressemble à une femme de 40 ans, alors que sur la plus récente, elle semble avoir 26 ou 27 ans à peine !

Mon principe de vie est que si ce que j'envisage de faire est à la portée de n'importe qui, il n'y a pas de raison que je n'y parviennne pas.

Si vous voulez **rajeunir**, apprenez et faites-le. Vous y parviendrez si vous connaissez la force qui vous habite.

CHAPITRE 4

***Faites-le aujourd'hui ;
demain, il sera peut-être
trop tard !***

AUSSI ÉTRANGE QUE CELA PUISSE PARAÎTRE, notre idée du temps est entièrement erronée ! Nous vivons 40, 50, 60 ans ou plus en essayant de comprendre le **pourquoi** de la vie et quand, enfin, nous tentons de mettre en pratique cette connaissance, notre corps a déjà commencé à se **scléroser**. Avant d'en être conscients, nous nous retrouvons avec un corps qui devient inutile au moment même où nous en aurions tellement besoin.

Quand les premiers ravages de la vieillesse prématurée se font sentir, nous sommes en général incapables d'évaluer en combien de temps telle ou telle maladie ou infirmité s'est abattue sur nous. Puis nous attendons des pilules

ou “piqûres” un miracle instantané, sans aucun rapport avec le temps qu’il nous a fallu pour nous mettre dans cet état. Quand nos premiers essais curatifs se soldent par des échecs, nous nous rassemblons volontiers aveuglément sous n’importe quelle bannière, à la suite d’autres pauvres âmes dans le même état que nous, et nous “essayons” tous les remèdes à la mode.

Nous sommes si impatients de guérir ou de rajeunir sans effort que nous n’acceptons généralement pas de laisser à la nature le temps nécessaire pour effectuer intégralement ce travail de guérison à notre place. Et le résultat est toujours le même : nous devenons la proie d’individus sans scrupules qui abusent de notre crédibilité jusqu’à ce qu’il soit quasiment trop tard pour guérir.

Ne vaudrait-il pas mieux réagir aussitôt que nous prenons conscience que notre santé commence à se dégrader ?

Aucun raccourci ne mène à une **existence** saine, vigoureuse et intelligente. Nous devons procéder avec notre corps à l’instar du maçon qui reconstruit une vieille maison : il faut éliminer tous les gravats et cela prend du temps. Le maçon peut détruire la maison avec un bâton de dynamite, mais quel sera le résultat ? Un site dévasté, encombré de gravats que l’on devra déblayer à grande-peine ! La construction de la maison avait pris des mois et il en faudrait autant pour la reconstruire.

Il a fallu toute une vie pour mettre votre corps dans son état actuel. Un mauvais coup peut le faire retourner immédiatement à la terre d’où il est issu. La maxime : « *Tu es poussière et tu redeviendras poussière* » ne s’adressait pas à l’âme. Si nous voulons que notre âme puisse habiter une demeure agréable, nous devons consacrer le temps nécessaire à purifier notre corps. L’âge n’est pas un critère pour celui qui choisit d’être bien dans sa peau et de **rajeunir**.

Voici mes conseils simples, valables pour tous :

- *Lisez ce livre aujourd'hui et vivez ! Demain, il sera peut-être trop tard.*
- *Écoutez la leçon aujourd'hui. Demain, il sera peut-être trop tard.*
- *Évaluez aujourd'hui ce qui ne va pas chez vous. Demain, il sera peut-être trop tard.*
- *Changez aujourd'hui vos mauvaises habitudes alimentaires et autres. Demain, il sera peut-être trop tard.*
- *Commencez à **rajeunir** aujourd'hui. Demain, il sera peut-être trop tard.*
- *Fondez vos connaissances sur l'étude, l'expérience et le discernement et non pas sur les habitudes ou les "on-dit". Commencez dès **aujourd'hui** ! Demain, il sera peut-être trop tard.*
- *Apprenez à connaître la **vérité** avant de vous précipiter vers des conclusions hâtives. Aucun être humain ne peut rester statique une fois qu'il connaît la **vérité**. Il en sort soit meilleur, soit pire, soit grandi, soit diminué, soit attendri, soit endurci.*

Pendant un an, nous étions chargés d'un sanatorium. Nos patients devaient se plier à un programme très strict, avec la consigne de le suivre ou de partir. Ils ne mangeaient que des fruits et légumes frais et crus, un peu de fromage blanc, des noix et des amandes, le tout bien équilibré et préparé de façon appétissante. Ils ne buvaient que des jus de fruits et légumes crus, préparés fraîchement au sanatorium.

Un beau jour, à l'automne dernier, un homme âgé de 87 ans se présenta comme pensionnaire, accompagné de son infirmière. D'après son histoire, il souffrait de la prostate depuis plus de 25 ans et, au cours des 12 derniers mois, son état s'était tellement aggravé que son infirmière devait l'accompagner partout. Jour et nuit, chaque fois qu'il avait besoin d'uriner, l'infirmière devait l'assister avec une sonde.

Quand le médecin responsable du sanatorium l'informa du régime alimentaire obligatoire, cet homme protesta qu'il ne pourrait pas vivre sans ses céréales. Nous lui fîmes comprendre qu'à notre avis, sa consommation de céréales et de féculents était directement à l'origine de son problème actuel. Il consentit alors à essayer notre régime pendant 2 mois.

À la fin du premier mois, grâce à des irrigations côloniques quasi quotidiennes et au régime strict, il pouvait déjà se passer de l'infirmière et son problème de prostate avait virtuellement disparu. À la fin du deuxième mois, il se sentait en pleine forme et paraissait rajeuni d'au moins 20 ans !

Ceci n'est pas un cas isolé dans mon expérience. Je connais beaucoup d'hommes de tous âges affectés par le même problème, et pas un seul qui n'ait tiré profit du programme alimentaire mentionné ci-dessus.

Si cet homme-là s'était pris en mains 20 ou 30 ans plus tôt et avait suivi ce programme, on ne lui donnerait pas plus de 50 ou 60 ans aujourd'hui. Parti comme il est, s'il continue sur sa lancée, je prédis qu'il franchira le siècle bon pied bon œil.

Et pourquoi pas ? Qui peut présumer de la durée de notre vie ? Les patriarches des temps anciens n'ont-ils pas vécu plus de 750 ans ?

Si nous connaissons notre anatomie, nos glandes et les diverses fonctions du sang et de la lymphe, je suis persuadé que nous pourrions vivre plus de 100 ans dans un corps sain, vif et plein d'énergie.

Peu importe de savoir si nous sommes d'accord ou non de suivre un tel programme à long terme. Mais il est capital pour chacun de nous d'éviter aujourd'hui toute dégénérescence de notre corps, tout signe montrant que la vieillesse s'installe en nous ; de reconnaître nos erreurs du passé pour apprendre non seulement à les éviter, mais aussi à en corriger les conséquences.

Il ne suffit pas d'acquérir des connaissances, encore faut-il les utiliser à bon escient ! La faculté de discernement devrait être le propre de l'homme. *Nous sommes incapables de juger sans savoir – et nous ne pouvons pas savoir sans avoir étudié.*

N'essayez pas de porter un jugement sur quelque chose dont vous ne savez rien. Ne vous exposez pas aux critiques en affirmant : « Je n'y crois pas ! » Ceci équivaudrait à dire : « Je ne sais rien à ce propos, donc c'est faux. »

Examinez chaque situation de façon approfondie avant de décréter que ceci est bon ou mauvais, vrai ou faux. Et n'oubliez pas que l'expérience propre vaut bien plus que tous les "on-dit".

Je vous encourage à n'accepter mes propos qu'après les avoir expérimentés vous-même. Vous saurez alors que vous avez trouvé des bases tangibles sur lesquelles fonder votre projet de **rajeunissement**.

CHAPITRE 5

Ça marche !

IL EST PRIMORDIAL DE GARDER SON CORPS PROPRE – à l’intérieur comme à l’extérieur. Au cours de mes 50 ans de recherches sur l’origine des maladies et les moyens de prévention et de guérison, mon écueil majeur a été la rétention des déchets dans l’organisme.

À maintes reprises, ma famille et mes amis m’ont prié de consacrer mon temps de “façon plus constructive”, au lieu de le gaspiller avec ce type de recherches dans lequel les hôpitaux et les fondations engloutissent des sommes colossales. On me prédisait les pires conséquences sur ma santé mentale si je persistais à explorer des sujets considérés tabous par la science et le corps médical.

Il me paraissait alors totalement contre nature de voir qu’on utilisait des hommes, des femmes et des enfants comme cobayes pour des expériences médicales ; en peu

d'années, leurs organismes étaient littéralement dévastés à cause de ces traitements scientifiques "acceptés" (rayons X, vaccins...). Ces observations ont forgé ma détermination à découvrir l'**origine** de nos maux, même si cela devait me demander toute une vie.

Le jour où j'ai pris cette décision, je suis devenu mon cobaye n° 1. J'ai commencé à me nourrir essentiellement de céréales, de farineux et autres amidons, et je me suis mis à boire beaucoup de lait. Ces aliments sont les plus essentiels à la vie, ils sont complets, énergétiques et dotés de tous les principes vitaux. Pendant 2 ans, je me sentais bien avec cette nourriture, jusqu'à un beau matin où, brusquement, je n'ai pas pu me lever. J'avais grossi : j'étais passé de 70 à 89 kg.

Apparemment, tout allait bien jusqu'à ce matin fatidique où, sous un ciel clair, la foudre s'abattit sur moi. Les médecins consultés ne me donnaient aucun espoir de vie au-delà de quelques semaines à cause d'une cirrhose du foie – considérée comme fatale – combinée à d'affreuses douleurs de névrite.

Je refusai les médicaments et leurs conseils. Je me souvenais alors d'une conversation, remontant à quelques années, avec un ami dont la sagesse m'avait profondément impressionné. Il était végétarien et m'avait dit : *« S'il t'arrive de tomber malade, d'être incapable de te lever, ne prends jamais de médicaments : ce sont des poisons ! Ne mange aucune nourriture pendant 3 jours car la maladie provient de la rétention de déchets dans ton organisme. Contente-toi de boire un verre d'eau pure toutes les demi-heures chaque jour pendant ces 3 jours et tu iras bien. »*

Dans la faiblesse de mon état grabataire, ses remarques prenaient toute leur force ; je me dis que je n'avais rien à perdre et probablement beaucoup à gagner à suivre ses conseils. Il avait raison.

En 3 jours, je fus à nouveau sur pied. Le troisième jour, un lavement déclencha des selles si abondantes et nauséabondes que j'ai vraiment compris ce que mon ami voulait dire en parlant de la maladie comme étant le résultat de la rétention de déchets dans l'organisme.

Je me demandais comment tant de déchets avaient pu pénétrer et demeurer dans mon organisme. J'étais tombé malade en mangeant tout ce qui me plaisait. Mon ami par contre était végétarien et apparemment en bonne santé. Il ne mangeait que des légumes crus et des fruits. Pourquoi ne pas faire de même ? Je le fis et en l'espace de 6 mois, j'étais plein d'énergie et de projets. C'est alors que je me lançais dans des recherches de comparaison d'aliments frais et crus par rapport aux aliments cuits. En consommant mes légumes crus, je me sentais en forme et plein d'énergie et mes selles avaient une belle apparence. Chaque fois que je mangeais des légumes cuits, j'accusais un net ralentissement le lendemain, j'avais l'esprit moins vif et mes selles étaient décidément moins belles.

À nouveau, je me demandais ce que contiennent les légumes crus pour entraîner une amélioration aussi rapide de ma santé ? Je pris quelques carottes et les grattai, je les pressai pour découvrir qu'elles contenaient beaucoup de jus. Pendant près d'une semaine, je n'ai fait que de "m'amuser" à gratter et à presser des légumes et j'ai compris que je buvais ainsi tous les jours près de 4 litres de jus frais de carottes crues.

Les médecins avaient prévenu certains de mes amis que je ne survivrais peut-être pas au-delà de quelques semaines, mais voilà que j'allais et venais, la peau aussi jaune qu'un Égyptien, en aussi bonne santé que possible. Je ne pus convaincre aucun de mes amis de boire mes jus, même pour essayer ! Dès que mon foie et ma vésicule biliaire furent "nettoyés", cette coloration cutanée ne tarda

pas à disparaître. J'en ai appris la cause : l'absorption de grandes quantités de jus de carottes provoquait tout un processus de détoxification et de régénérescence, avec dissolution de la bile et des toxines par le foie et la vésicule.

Dans mon enthousiasme et sous le contrôle d'un ami médecin qui tolérait mes théories, à défaut de les partager, j'administrerais des jus (à mes frais) pendant près d'un mois aux personnes alitées. Les résultats furent excellents, surtout quand les patients adoptaient le régime alimentaire à base de légumes et de fruits crus.

À cette époque, j'étais un tout jeune homme qui savait tout de la vie. (N'est-ce pas toujours le cas ?) J'avais besoin d'argent et je fus fasciné à l'idée de faire fortune. Cela devint rapidement ma seule préoccupation et, comme pour tout un chacun, en moins de 2 ou 3 ans, non seulement mes recherches subirent un revers, mais 4 ou 5 ans plus tard, il n'en restait quasiment plus rien. Voilà le bref souvenir d'un jeune homme ambitieux embourbé dans les sentiers de la "haute finance".

À quoi cela a-t-il mené ? La réponse est évidente : à une dépression nerveuse au moment même où mes ambitions allaient se réaliser. À Londres, où j'exerçais à l'époque mes activités, le médecin entra dans mon appartement et me dit que mon ambitieuse carrière touchait à sa fin si je ne prenais pas le temps de me discipliner pour guérir. Si j'allais à l'étranger et cessais toute activité en me reposant complètement, je pourrais reprendre les affaires d'ici 9 à 12 mois.

En examinant ma chambre, le médecin vit l'image d'un paysage boisé sur mon bureau. Il me demanda ce que c'était. Il s'agissait de l'agrandissement, à l'encre et à la plume, d'un instantané que j'avais pris à Bruxelles environ un an auparavant. Puis je dus lui avouer que, pendant la

majeure partie des 9 ou 10 derniers mois, je m'étais souvent amusé avec ce cliché, parfois en y travaillant jusqu'à 3 heures du matin. « Ah », fit-il, « *votre problème n'est pas seulement le travail et le régime, il est aussi dû au manque de repos et de sommeil sur une longue durée.* »

Sachant que je parlais couramment le français, il me suggéra de liquider mes affaires à Londres et – au lieu d'entamer une longue croisière comme il me l'avait tout d'abord conseillé – d'aller en Bretagne, dans le nord de la France, de m'installer chez des fermiers paysans et de consommer les aliments cultivés et préparés par leurs soins.

C'est ce que je fis. J'entreposais mes objets personnels et emballais mes affaires pour un séjour prolongé en France. Je passais 2 jours à chercher aux alentours de Dinan et de St-Brieuc, mais ces villes étaient trop grandes pour mon projet. Un chauffeur de taxi me conduisit, et quand nous arrivâmes au village de Pontivy, je trouvais dans une ferme familiale un couple charmant de personnes âgées qui se fit une joie de me prendre en charge pour moins de 2 euros la semaine. L'endroit était à une bonne distance de marche du village et non loin de l'Aulne, où je pouvais aller pêcher.

Ce vieux couple mangeait surtout des légumes et des fruits crus du jardin, ce qui me convenait parfaitement. Le dimanche, ils tuaient l'une de leurs volailles ou consommaient parfois du poisson frais pêché dans la rivière. Je profitais à fond de la douce oisiveté de cette vie et observais une certaine amélioration de mes forces. Un matin, tandis que Madame préparait des légumes, je remarquai que les carottes étaient bien juteuses une fois épluchées. Dans mon subconscient, il y eut un éclair et je lui demandai, cet après-midi-là, la permission de ramasser quelques carottes pour les broyer. Elle y vit sans doute une idée bizarre de Britannique, mais elle y consentit avec joie.

J'en broyai une demi-douzaine et pressai le jus à travers un torchon en lin. Cette méthode était si simple que, sans penser à mon expérience d'il y a quelques années, j'obtins mon premier verre d'un excellent jus de carottes préparé en quelques secondes.

Les jours suivants, j'assumais la tâche de préparer des jus pour nous 3. Ceci accéléra véritablement mon rétablissement à tel point qu'au lieu des 9 mois prescrits par le médecin, je me sentis suffisamment ragaillardé pour retourner à Londres en quelques semaines seulement. Je ne relate pas l'étonnement de mon médecin quand il me vit et qu'il constata à quel point j'étais en forme. Il resta bouche bée en découvrant ma cure et trouva phénoménale une telle guérison en 8 semaines seulement.

Depuis ces épisodes de jeunesse, je prône partout le régime de légumes et de fruits crus associé à une grande quantité de jus frais de légumes crus. J'ai vu des gens dans tous les états de santé et de maladie possibles tirer profit d'un tel régime équilibré, associé à des nettoyages internes par lavements et irrigations côloniques.

Après avoir suivi un tel programme, chaque personne que j'ai connue au cours des 35 ou 40 dernières années a non seulement recouvré la santé, mais s'est préservée des maladies plus graves encore – même quand une opération chirurgicale était préconisée – avec, en prime, un **rajeunissement** extraordinaire.

C'est à ce point que beaucoup de gens se demandent pourquoi, si cela est vrai, le reste du monde n'est-il pas au courant et ne le met-il pas en pratique ?

La réponse est très simple. Ces principes ne sont généralement pas acceptés parce que la plupart des malades veulent obtenir des résultats rapides, si ce n'est immédiats.

Or, ce programme prend plus de temps que le fait d'avaler une pilule ou de recevoir une injection. La majorité d'entre nous s'est, hélas, habituée à utiliser ces remèdes rapides et à rechercher des résultats immédiatement tangibles, tout en occultant le fait que de tels traitements peuvent être eux-mêmes la cause de nouvelles maladies ultérieures.

La nature prend son temps pour soigner et guérir, mais les résultats sont durables. *Il n'est pas de manifestation de douleur ou de maladie qui n'implique pas l'ensemble de l'organisme.* Les gens ne comprennent généralement pas que quand la nature soigne ou guérit, le corps réagit souvent par la souffrance – et qu'il faut la supporter avec patience et courage jusqu'à la guérison complète d'un organisme rajeuni.

Quand ceux qui le comprennent tentent l'expérience, ils apprennent que la nature demande à l'homme de mener une vie simple. C'est nous qui nous compliquons notre vie !

Si seulement nous acceptions de nous contenter d'une vie simple, apprendre à **rajeunir** serait bien plus facile !

CHAPITRE 6

Féculents et céréales

LOIN DE MOI LA PENSÉE d'effrayer mes lecteurs ainsi que mes étudiants en leur laissant croire qu'ils courent à leur perte s'ils ne modifient pas sur-le-champ leurs habitudes alimentaires.

Tout d'abord, la plupart des gens n'ont pas assez souffert pour être prêts à un changement aussi radical du jour au lendemain, mais cela ne doit pas pour autant être un passage obligé.

D'après mon expérience, si nous voulons **rajeunir**, il est important de procéder à un nettoyage intérieur. Nos éducateurs ont commis un oubli regrettable en supprimant de l'enseignement scolaire l'étude de l'anatomie humaine. *Il est évident qu'on devrait apprendre aux enfants à connaître leur corps avant même qu'ils sachent lire, écrire et compter.* Ils comprendraient ainsi l'importance d'en prendre soin tout au long de leur vie. Ils deviendraient

alors des citoyens intelligents, capables de nourrir correctement leur organisme. Ils se sentiraient responsables de vieillir et assumeraient leurs maladies. Ils apprendraient aussi à démystifier leur origine et sauraient que la nature nous a donné tous les moyens pour les prévenir.

Ils respecteraient toute vie et détesteraient la seule pensée de faire du mal, tant aux animaux qu'aux êtres humains.

Voici un bref résumé de ce qu'il advient de nos aliments au cours de leur digestion et pourquoi ils se transforment en nutriments pour nos cellules et tissus ou bien en toxines à éliminer.

Notre corps est constitué de millions de cellules microscopiques qui composent nos tissus, nos liquides et nos os. Bien que microscopiques, elles n'en sont pas moins douées de vie et d'intelligence. Que nous en soyons conscients ou non, elles répondent au *stimulus* de l'esprit. Elles sont à notre service dans tous les sens du terme. Comme des serviteurs dans la vie courante, nos cellules doivent être nourries afin d'accomplir correctement leurs tâches. De la même façon, ni les domestiques dans nos maisons ni les ouvriers dans nos usines ne peuvent travailler le ventre vide. La qualité de leur travail dépend d'ailleurs directement de la quantité et de la qualité de nourriture qu'ils consomment.

La nature nous a dotés d'une bonne marge de tolérance pour prendre soin de ces petits serviteurs que sont nos cellules. Quand ces limites sont franchies – tant au niveau du travail que de l'alimentation – nous en sommes avertis de façon indirecte. Cela peut se manifester par de la fatigue, de l'épuisement, des maux de tête, des douleurs, ou par l'une, voire plusieurs des affections listées dans les encyclopédies médicales. Si, par ignorance ou négligence,

nous ne tenons pas compte de ces avertissements, la nature va tout simplement nous infliger une véritable maladie.

Tout ceci dépend directement de l'état de nos cellules. Si nous n'avons pas mangé les aliments susceptibles de les nourrir et que nous avons également omis de nettoyer notre organisme des déchets accumulés, non seulement nos cellules sont affamées, mais nous les avons polluées avec les poisons ingérés.

Toutes nos cellules ont besoin de nutriments vitaux. Et les aliments capables de leur en fournir doivent pouvoir se décomposer facilement en atomes et molécules afin d'être acheminés jusqu'à elles par le sang et la lymphe.

Si nous avons compris ce principe, nous nous habituerons à manger tous les jours suffisamment d'aliments vivants pour nourrir correctement les cellules et tissus de notre organisme. J'expliquerai un peu plus loin pourquoi les jus frais de légumes crus sont la meilleure façon et la plus rapide de se nourrir. Si nous buvons un litre de ces jus par jour, nous en tirerons un énorme bénéfice au fil du temps, si ce n'est dans l'immédiat. À défaut de pouvoir se procurer ces jus, la consommation d'au moins quelques légumes crus et frais sera déjà bénéfique.

Les jus de légumes permettent la reconstitution de notre corps, alors que les jus de fruits en assurent le nettoyage. C'est pourquoi nous ne devons pas remplacer les jus de légumes par des jus de fruits, qui n'ont pas le même effet sur l'organisme. Par ailleurs, je voudrais souligner que pour être vitalisants et régénérateurs, tous ces jus doivent être **crus**. Les jus en conserve ou pasteurisés sont dévitalisés et dépourvus de principes actifs.

Les légumes et les fruits sont composés d'atomes et de molécules – qui sont les plus petites particules dans lesquelles la matière peut être fractionnée à des fins pratiques.

Quand 2 atomes ou plus s'assemblent, ils forment une molécule. Ainsi, la formule chimique de l'eau est H_2O : la plus petite particule d'eau est composée de 2 atomes d'hydrogène et d'un atome d'oxygène. La formule de la molécule d'amidon est $C_6H_{10}O_6$: soit 6 atomes de carbone, 10 atomes d'hydrogène et 6 atomes d'oxygène.

La molécule d'amidon n'est ni soluble dans l'eau ni dans l'alcool ni dans l'éther. Quand j'ai découvert ce fait, j'ai tout de suite compris pourquoi les céréales et les amidons que je consommait en grandes quantités avaient pu engorger mon foie et l'endurcir comme un morceau de bois. J'ai également compris la raison pour laquelle les gravelles et les calculs se forment dans la vésicule biliaire et dans les reins, pourquoi le sang coagule de façon peu naturelle dans les vaisseaux sanguins et dans les capillaires pour former des hémorroïdes, des tumeurs, des cancers et d'autres perturbations.

Une étude approfondie du sujet me révéla pourquoi les gens qui consomment régulièrement du pain blanc, des céréales et des féculents, sont souvent couverts de boutons et autres éruptions cutanées plus graves.

J'ai compris que ces molécules d'amidon non solubles circulent dans les vaisseaux sanguins et lymphatiques sous une forme solide inutilisable par les cellules, tissus et glandes. C'est pourquoi le corps tente de les éliminer. Mais les émonctoires, surchargés par l'accumulation de ces substances qui tapissent leurs parois, sont incapables de les évacuer tous. Les pores constituent alors une autre voie pour éliminer ce trop plein, et ainsi s'explique la genèse des boutons. Là aussi, la nature nous aide.

Grâce à cette image, vous pouvez sans aucun doute plus facilement comprendre ce que je déplore : aucun système curatif ne peut être efficace en permanence tant que nos

émonctoires n'ont pas été nettoyés des déchets accumulés et tant que les céréales et féculents n'auront pas été supprimés de notre régime alimentaire.

Étant donné que, pendant des millénaires, les gens ont vécu de céréales et de féculents, ces propos peuvent vous sembler extrêmement draconiens et radicaux ! Mais la preuve est évidente : quand les gens malades apprennent à ne plus consommer de céréales et de féculents – afin de nettoyer leur corps des mauvaises habitudes alimentaires à l'origine de l'intoxication – et à consommer uniquement des aliments vivants et régénérateurs, ils améliorent non seulement leur condition physique et mentale, mais en général, ils éliminent aussi la plupart – si ce n'est la totalité – de leurs maladies.

Avez-vous remarqué combien la peau se ratatine et se dessèche chez les gros consommateurs de féculents et de céréales ?

Affirmer que les amidons et céréales fournissent l'intégralité des besoins d'un petit garçon pour qu'il devienne un champion – ou d'une fillette pour qu'elle devienne une star – se fonde sur des demi-vérités et sur de pieux mensonges. Il suffit en effet de regarder les enfants et adolescents aux visages couverts de boutons, furoncles, eczémas et autres troubles cutanés qui fréquentent les fast-foods, les cafétarias des grandes surfaces ou les bars à glaces. Sans aucun doute, ils préfèrent consommer des féculents plutôt qu'autre chose. Voilà l'effet d'une éducation à rebours !

Si ces jeunes pouvaient se projeter ne serait-ce que dans un avenir proche, ils apprendraient à réduire leur appétit et à consommer la seule nourriture qui, plus tard, leur permettra de **rajeunir** et de devenir des adultes séduisants, dynamiques et performants.

CHAPITRE 7

Sucres, confiseries...

LA PLUPART DES GENS commencent tout juste à se rendre compte de la nocivité du sucre, des confiseries et autres sucreries. Depuis quelques années, le diabète pèse sur la santé des enfants – et des adultes – de façon tellement catastrophique que la publicité prône largement de réduire la consommation de sucres. Néanmoins, cette information semble entrer par une oreille et ressortir par l'autre tant que le diabète – ou tout autre trouble – n'a pas fait son apparition et ne nous concerne pas directement.

Le sucre sous toutes ses formes – dans les aliments, les confiseries, les boissons – fermente dans l'organisme et produit de l'acide acétique, de l'acide carbonique et de l'alcool.

L'acide acétique est un destructeur puissant, comme en témoigne son utilisation pour brûler les verrues. S'il est

capable de corroder à ce point la peau, imaginez les dégâts qu'il produit sur les muqueuses délicates de l'appareil digestif. Et son effet est d'autant plus fort qu'il pénètre rapidement dans l'organisme. De plus, en raison de son affinité avec les lipides du système nerveux, il en résulte des conséquences paralysantes sur les nerfs.

L'alcool est aussi destructeur car il agit comme solvant sur les substances organiques solubles uniquement dans l'alcool et difficiles à reconstruire. Il tend à détruire plus ou moins progressivement le tissu rénal, affecte les nerfs qui sont étroitement reliés au cerveau et inhibe les fonctions d'observation, de concentration et de locomotion.

Quand nous consommons du sucre ou des boissons sucrées, leur effet sur le pancréas est excessivement nocif. Le pancréas est la plus active de nos glandes digestives ; il est situé dans le duodénum et doté d'un canal qui conduit jusqu'en son centre. Par ce canal, il injecte dans le duodénum les sucs nécessaires pour la digestion d'aliments divers. Lorsqu'il perçoit la saveur sucrée, le pancréas est à la fois saturé et perturbé. En plus, le sucre étant un produit "mort" puisque raffiné par excellence, les perturbations qu'il cause sont responsables de bien des pathologies. C'est une vraie drogue pour l'organisme et les gens qui en consomment beaucoup sont sujets à la même dégénérescence que les drogués, à plus ou moins brève échéance.

Tous les sucres raffinés, qu'ils soient blancs, roux, bruts et autres – y compris la mélasse et le sirop d'érable – en font partie : ils ont tous été chauffés et transformés. Le sucre blanc est le plus nocif, parce qu'il est habituellement travaillé avec de l'acide sulfurique.

Les seuls sucres dotés d'une certaine valeur nutritive sont ceux que l'on trouve dans les fruits crus et le miel. Tous les fruits et beaucoup de légumes crus contiennent ces sucres naturels appelés fructoses.

Le sucre raffiné est en plus particulièrement nocif pour les dents. Les enfants qui ont le droit de manger des sucreries sous toutes leurs formes pourront le reprocher à leurs parents plus tard, quand leurs dents commenceront à les faire souffrir. La gingivite, par exemple, n'arrive pas d'un seul coup ; c'est le résultat d'une dégénérescence insidieuse et lente des gencives et des dents, due à des années de consommation excessive de sucres et d'amidons.

L'une de mes fidèles étudiantes me signala pendant un séminaire qu'elle souffrait d'un abcès dentaire ; elle avait pris un rendez-vous chez le dentiste le lendemain pour faire extraire la dent. Elle me demanda toutefois ce que je ferais à sa place. Je lui dis que j'annulerais mon rendez-vous chez le dentiste pour en prendre un autre chez un bon thérapeute d'irrigation côlonique. Quand je la revis 2 ans plus tard, elle me dit qu'elle avait suivi mon conseil à la lettre. Ses douleurs avaient disparu peu de temps après l'irrigation et l'abcès s'était complètement résorbé.

Bien entendu, une telle réaction est tout à fait normale parce que l'abcès est une tentative du corps pour éliminer des déchets. Une fois l'intestin nettoyé dans sa partie inférieure, les toxines retrouvent le chemin de cet émonctoire et n'ont plus besoin de passer par les gencives.

Le sucre n'est pas seulement nocif en lui-même, mais ajouté aux fruits, il en détruit les propriétés. Les fruits nettoient l'organisme et même ceux qui sont acides au goût ont une réaction alcaline, à condition, bien sûr, d'être mûrs. Mais l'ajout de sucre modifie complètement la réaction chimique de leur digestion et ils produisent alors un excès d'acidité dans l'organisme.

Si vous étudiez attentivement ce processus, vous comprendrez que pour **rajeunir**, il faut éviter tous les sucres raffinés, toutes les nourritures et boissons sucrées, etc.

Chaque fois que nous avons besoin de “douceurs”, nous pouvons prendre du miel extrait des rayons à faible température. Le miel est un glucide prédigéré ou un hydrate de carbone pouvant être consommé avec n’importe quel fruit ou aliment. Nous pouvons aussi manger des dattes, des figues, des raisins secs ou d’autres fruits riches en glucides naturels.

Certains entraîneurs sportifs donnent du sucre aux athlètes juste avant une compétition, dans le but de leur procurer un petit coup de pouce énergétique. En l’occurrence, ni l’entraîneur ni l’athlète n’ont conscience de ce qui se passe une fois dissipé l’effet “énergétique” du sucre. En général, l’athlète est complètement épuisé et s’effondre souvent à la fin de la compétition. La raison en est que l’organisme a été fouetté par un pseudo-stimulant agissant comme un explosif. C’est comme ajouter de l’essence dans un poêle à pétrole ; cela provoque une explosion destructrice.

Il y a quelques années, je rendis visite à des amis, dont la maison est située sur les rives d’un fleuve où les étudiants d’un collège s’entraînent pour une course d’aviron. Je fis la connaissance de l’un des sportifs et lui suggérai de donner, juste avant le départ, une cuillère à soupe de miel à chaque membre de son équipe. C’est ce qu’il fit. La compétition était serrée et, bien que l’équipe adverse ait gagné d’une faible marge, tous ses membres s’effondrèrent à la fin de la course, tandis que ceux de l’autre équipe furent capables de regagner leur club à la rame ! Or, l’entraîneur de l’équipe adverse avait donné à chaque membre 3 morceaux de sucre.

Faisons appel à notre réflexion et à notre intelligence avant d’avaler n’importe quoi. La vigilance est le passeport du **rajeunissement**.

CHAPITRE 8

Protéines

QUAND CEUX QUI NE ME CONNAISSENT PAS apprennent que je ne mange ni viande, ni poisson, ni volaille, ils me demandent d'où je tire mes protéines. Je crois que c'est l'une des questions le plus souvent posées à propos du végétarisme. Cela montre bien à quel point le grand public manque de connaissances sur la reconstruction cellulaire et tissulaire de l'organisme, ainsi que sur l'incidence de la digestion de protéines en général.*

Ce sujet est devenu tellement capital qu'il mérite quelques explications.

En premier lieu, le corps humain ne peut pas utiliser une protéine complète – comme celle de la viande, du poisson ou des volailles – dans son intégralité ; il doit la fractionner et la désintégrer en atomes et en molécules. Puis il les

* Voir à ce propos *Alimentation et équilibre de vie*, de Martine Catani (cf. bibliographie).

resynthétise pour fabriquer les acides aminés spécifiques, qui peuvent être totalement différents de ceux de la viande que nous consommons.

Au cours de ce processus de fractionnement et de désintégration, le système digestif est obligé de faire des “heures supplémentaires”, ce qui entraîne un excès d’acide urique. Ce dernier pénètre dans le corps au cours du même processus et est absorbé en grande partie par les muscles. Dans certains muscles, le point de saturation est atteint plus ou moins rapidement, ce qui provoque la formation de petits cristaux d’acide urique sous forme d’éclats microscopiques, durs et acérés. Et c’est là que commencent les vrais ennuis : en bougeant ces muscles, les petites pointes acérées percent les gaines nerveuses et la torture qui en résulte se nomme rhumatisme, névrite, sciatique, etc.

J’ai fait une expérience très intéressante à la suite d’une discussion sur le sujet avec un ami médecin. L’une de ses patientes souffrait d’anémie et il lui avait prescrit des extraits de foie et un régime hypercarné. Dès que j’entendis cela, j’oubliai toute diplomatie et lâchai brutalement : « *Oh, mon Dieu, elle va attraper la maladie de Bright* à cause de l’extrait de foie, et des névrites ou des rhumatismes à cause de la viande !* » Mais mon ami s’est moqué de telles prévisions étant donné que le dénombrement des hématies de la patiente s’améliora à son entière satisfaction. Je lui demandai donc de consigner soigneusement le cas pendant au moins 5 ans, et il promit de le faire.

En moins de 3 ans, des douleurs rhumatismales apparurent et l’année d’après, une inflammation du rein – entre autres signes de la maladie de Bright – se manifesta. De telles preuves ne pouvaient pas prêter à controverse étant

* Aujourd’hui appelée *glomérulonéphrite* = affection rénale.

donné que cette femme était sa patiente et que je ne l'avais jamais vue. Toutefois, mon ami consentit alors à "tenter" des nettoyages par lavements et irrigations côloniques. Il lui prescrivit aussi un régime mis au point ensemble et adapté à son environnement et à son mode de vie. Il lui demanda de boire le jus d'un citron entier dans un verre d'eau chaude dès le lever, un autre au milieu de la journée et un troisième dans l'après-midi, entre les repas. Il l'incita aussi à boire des jus de légumes frais et crus. Ainsi, elle absorba tous les jours près d'un litre de jus de carottes-épinards.

En l'espace de quelques semaines, mon ami me contacta pour me dire que l'état de sa patiente s'améliorait d'une façon miraculeuse et stupéfiante.

La vieillesse est fréquemment synonyme de faiblesse. En fait, on demande souvent à ceux qui n'ont pas la force de faire ce qu'on attend d'eux s'ils ne sont pas en train de vieillir. Si vous l'ignorez, vous serez surpris d'apprendre que les féculents et la viande sont les aliments les plus dévitalisants de toute notre alimentation. L'idée que la viande est nécessaire pour celui qui effectue un travail physique est entièrement dépassée.

Avez-vous déjà remarqué à quel point les gens sont fatigués après un repas de fête ou un réveillon de Noël ? Au lieu de se sentir vifs, énergiques et actifs, ils ont souvent envie de dormir. Si la viande et les féculents étaient des aliments énergétiques, cela ne se produirait pas.

D'un autre côté, ceux qui ne consomment que des légumes et des fruits crus et qui boivent beaucoup de jus de légumes frais se lèvent de table en meilleure forme qu'ils ne l'étaient avant le repas. Les convives qui partagent nos repas sont tout étonnés et satisfaits de se trouver eux-mêmes plus frais et vifs longtemps après.

La raison en est très simple et logique. Des dîners à base de féculents et d'aliments carnés ne **nourrissent** pas le corps. Le principe de vie de cette nourriture a été détruit par la cuisson et elle ne fait que contribuer au remplissage, en provoquant généralement des gaz désagréables.

Nos repas à base d'aliments crus sont, par contre, entièrement vitaux et fournissent au corps une nourriture fortifiante et énergétique.

Il arrive parfois que les végétariens ne soient pas des modèles de **santé** et de **vitalité**. La raison en est que souvent, ils se contentent de supprimer la viande, le poisson et la volaille de leur régime alimentaire, mais qu'ils les remplacent par de grandes quantités de céréales et de féculents. Dans la plupart des cas, ils cuisent quasiment tous leurs légumes et ne boivent pas (ou pas assez) de jus de légumes frais. Avec un tel régime, il est virtuellement impossible de conserver un corps en bonne santé, plein d'énergie et de vitalité, parce que les molécules d'amidon sapent leurs bonnes intentions.

Mais il ne faut pas juger les végétariens en bloc, à moins d'en définir le type. Les végétariens stricts – qui consomment surtout des aliments crus et boivent beaucoup de jus de légumes frais – sont presque tous des individus hors du commun qui **rajeunissent** tous les jours.

Il est intéressant d'observer que même les mangeurs de viande qui font des lavements ou des irrigations coloniques ont une haleine chargée d'une légère odeur de putréfaction caractéristique. C'est inévitable parce que la viande est généralement gâtée par les excès de sécrétion d'adrénaline des glandes surrénales de l'animal. Ces petits organes en forme de capsules, situés au sommet des reins, sécrètent de l'adrénaline tellement puissante qu'une bombe atomique paraît insignifiante comparée à elle.

Chaque fois que nous sommes en colère ou anxieux, les surrénales s'activent plus que la normale et un excès d'adrénaline s'épanche dans le sang, en fonction du degré de peur ou de colère. L'adrénaline est un poison puissant quand elle n'est pas contrôlée.

Quand un animal est mené à l'abattoir, il est terrorisé, tout comme nous le serions à sa place. Ses glandes surrénales déversent alors une telle quantité d'adrénaline que son corps en est tout infesté. Dans les minutes qui suivent la mort, chaque cellule et tissu de cet animal commencent à se dégrader.

La consommation de viande est une coutume millénaire, transmise de génération en génération, qui n'est pas fondée sur la raison et n'a pas non plus d'excuse. Le goût de l'homme pour la chair animale est devenu une habitude et il la consomme sans chercher à comprendre si elle lui est bénéfique ou non. Il l'aime, il en veut, il en mange et en fin de compte, il lui arrive de payer la rançon de sa pratique.

Dans mon expérience, je n'ai jamais rencontré un seul individu nourri de légumes et de fruits frais et crus et buvant une quantité correcte de jus frais de légumes et de fruits qui ait jamais souffert d'excès d'acide urique.

Par ailleurs, pour chaque personne examinée souffrant de rhumatisme, de névrite ou de sciatique, la viande faisait invariablement partie intégrante du régime alimentaire.

C'est pourquoi j'en ai conclu, il y a bien longtemps, que *pour rajeunir, il faut cesser de manger de la viande.*

Bien sûr, je n'incite ni ne conseille à personne de changer ses habitudes alimentaires ou de vie. Chacun a le droit de manger et de vivre comme il l'entend. Tout ce que je peux faire est d'indiquer la voie. Personnellement, j'ai dû l'apprendre de la manière forte – et la plupart d'entre nous

doivent en faire de même. Je ne suis jamais satisfait des essais, expériences ou conseils des autres avant de les avoir faits miens et de les avoir correctement vérifiés. **Après, je sais que j'ai vraiment raison !**

CHAPITRE 9

Lait, crème et produits laitiers

AU COURS DES DERNIÈRES DÉCENNIES, l'industrie laitière a connu un essor spectaculaire, si bien que de nos jours, ses tentacules s'étendent inlassablement pour augmenter la vente de ses produits sans tenir compte ni reconnaître les dégâts qu'ils provoquent.

Du fait de la publicité et d'une éducation erronée, la plupart des gens consomment du lait de vache en croyant que c'est un aliment complet pour les humains de tous les âges, du berceau à la tombe.

Sans vouloir véhiculer d'idée préconçue à ce propos, je vous propose d'étudier le lait, ses caractéristiques et son action sur l'organisme humain.

Tout d'abord, de par sa nature, le lait est censé favoriser la croissance des os de l'animal spécifique dont il provient.

Ainsi, les composants chimiques du lait maternel sont supposés nourrir le petit d'homme pendant un certain temps afin que sa structure osseuse se développe correctement pour que, devenu adulte, son poids moyen varie entre 57 et 80 kg. Le lait de vache, en revanche, contient 300 % de plus de caséine que le lait maternel ; il est supposé favoriser la croissance du veau pour que ce dernier atteigne, à sa maturité, 750 kg environ.

L'analogie est évidente : la caséine du lait de vache est correctement digérée et assimilée par le veau, mais aucun fermier doté de bon sens ne donnerait du lait à boire à ses vaches.

Le fort pourcentage de caséine de ce lait n'est par contre ni correctement digéré ni assimilable par l'organisme humain. Sauf dans de rares cas, il est donc inutile comme nourriture humaine car il encrasse l'organisme de mucus. Ce dernier se loge dans les cavités sinusoïdales, dans les voies respiratoires et dans d'autres parties vitales de notre corps. J'ai découvert que parmi tous les aliments que nous ingérons, *le lait est celui qui génère le plus de mucus.*

Il y a quelques années, j'ai reçu la visite d'une petite dame âgée très angoissée. Elle avait pourtant **rajeuni** après avoir changé ses habitudes, mais elle souffrait depuis des années de rhume des foins et d'asthme.

Dans le passé, elle avait consommé énormément de lait à cause de la publicité qu'on en faisait. Lorsqu'elle avait compris que ses maladies étaient dues au lait de vache, elle a immédiatement arrêté d'en boire. À la place, elle s'est mise à consommer une grande variété de jus de légumes frais et, en quelques semaines, elle pouvait déjà respirer naturellement et avec aise.

De nombreuses années après cette visite, il n'y avait plus aucune trace de l'inconfort que lui causaient autrefois ses

maladies, et cette dame était satisfaite d'avoir découvert et supprimé la cause de ses ennuis.

Son inquiétude, ce fameux jour, était due à son petit-fils de 2 ans. Depuis sa naissance, il n'avait pas dormi une seule nuit complète et il ne se passait pas un jour sans que son nez ne coule comme un robinet. Pourrais-je trouver une solution pour cet enfant, comme je l'avais fait pour elle ? La mère de l'enfant était entièrement acquise aux méthodes de soin et d'alimentation classiques : lait à tout moment, aliments en conserves et céréales. Pas étonnant que le pauvre petit ait été dans un tel état !

Le plus difficile était d'éloigner la mère de l'enfant pendant quelques semaines pour le laisser à la garde de la grand-mère. Aussitôt seule avec son petit-fils, la grand-mère lui procura un lavement, puis lui fit boire un jus d'oranges à peu près toutes les demi-heures pendant le reste de la journée. Cette nuit-là, l'enfant dormit de 8 heures du soir à 6 heures du matin sans s'éveiller une seule fois. En le nourrissant de jus d'oranges et de carottes, avec un peu de pomme crue râpée et autre aliment similaire pour enrichir les jus et lui fournir un peu de nourriture solide, il ne fallut que 2 ou 3 jours pour lui nettoyer les mucus du nez et des yeux. À la fin de la première semaine, l'enfant était redevenu entièrement normal, joueur, vif et gai. Pendant les 3 semaines de l'absence de sa mère, cet enfant ne reçut ni lait ni graisse ni céréale ni féculent ni aliment cuit. À son retour, la mère fut si transportée de joie que non seulement elle continua à nourrir son enfant selon les lois naturelles, mais elle changea ses propres habitudes alimentaires et sa façon de penser. Depuis ce jour, elle s'est vraiment mise à **rajeunir**.

Chez les adultes, l'impact du lait est exactement le même. Il y a quelque temps, je reçus un coup de fil affolé

d'une de mes étudiantes dont le mari ne s'était jamais converti au mode de vie naturel. Il se nourrissait essentiellement de lait, de café, de beignets et d'autres féculents.

L'inévitable s'était produit quelques mois auparavant quand, sans prévenir, il faillit mourir d'une crise d'asthme très forte. On avait dû l'emmener aux urgences pour le maintenir en vie. Par la suite et grâce au dévouement de sa femme, son état de santé s'améliorait petit à petit. Puis, un jour, au retour d'un voyage d'affaires qu'il devait effectuer, il faillit mourir à nouveau. Ensemble avec sa femme, ils décidèrent alors de venir me consulter.

J'étais absent le jour de leur arrivée, et il fallut porter cet homme du taxi jusqu'à l'appartement que nous avions loué pour eux. Cette nuit-là, ils durent appeler 3 fois les urgences et les médecins doutaient qu'il passe la nuit.

Pendant, sa femme lui fit boire toute la nuit des jus de légumes fraîchement pressés. À mon retour le lendemain, on l'emmena chez le médecin qui s'occupe de mes amis et étudiants quand ils viennent me voir, et on lui prescrivit une irrigation côlonique. Pendant 3 jours, sa femme continua de lui servir des jus et il subit plusieurs irrigations du côlon. Avant la fin de la semaine, cet homme pouvait se rendre chez le médecin tout seul et la semaine suivante, il parcourait à pied les 1000 mètres entre son domicile et le cabinet du médecin. À présent – un mois seulement après avoir été pratiquement donné pour mort – il est complètement hors de danger. Il a repris du poids, court sans arrêt et pose un véritable problème à sa femme, qui fait de son mieux pour l'empêcher de se dépenser autant.

Ceci n'est pas du tout un cas isolé. Je connais beaucoup de gens qui, après avoir changé leurs habitudes alimentaires et de vie, peuvent témoigner de leur guérison complète par les seuls moyens naturels : la suppression des

laitages et féculents d'une part et le nettoyage intestinal d'autre part.

La *crème* contient des matières grasses et se digère de façon totalement différente du lait. Elle doit être consommée crue, non pasteurisée. Prise en quantité raisonnable, elle n'est pas vraiment nocive, bien qu'elle contribue à la formation d'un peu de mucus.

Le *petit-lait* n'a pas de vertu particulière sur le plan alimentaire, mais il peut aider en cas de fièvre intestinale. S'il est pris à froid, on peut sentir son effet rafraîchissant tout le long du tube digestif jusque dans l'intestin.

Le *petit-lait "de culture"* – quelle que soit son appellation – s'est avéré une source de profits sur le plan commercial. Je n'en ai par contre pas trouvé un seul qui soit particulièrement bénéfique pour le corps humain.

J'ai été amusé d'assister, il y a quelque temps, à une conférence sur le thème du petit-lait "de culture". La conférencière vantait sans complexes les bienfaits que lui procurait le petit-lait qu'elle consommait 3 fois par jour. Néanmoins, je ne pense pas qu'elle se soit jamais rendue compte qu'elle avait accumulé une surcharge quasi alarmante de graisse flasque. Sa silhouette avait l'apparence d'un sac de farine lié en son milieu, et sa goutte au nez nécessitait l'usage constant d'un mouchoir !

Le fait qu'en cas d'urgence, la consommation à la fois de lait et de petit-lait "de culture" puisse s'avérer bénéfique n'est pas une raison pour s'autoriser à saturer son organisme de mucus. La pneumonie et la tuberculose sont toutes les deux des maladies dues à l'excès de mucus et, d'après mes recherches, je n'ai jamais connu de victime de l'une ou l'autre de ces pathologies qui n'ait, à un moment

où à un autre, consommé du lait en quantité excessive. D'un autre côté, je n'en ai jamais rencontré un seul des milliers de végétariens connus qui ait souffert de l'une ou l'autre de ces affections.

Vous pouvez **rajeunir** si vous connaissez la force qui vous habite !

CHAPITRE 10

Combinaisons alimentaires

LES MEILLEURS AMIS DE LA DÉGÉNÉRESCENCE ont pour nom fermentation et putréfaction. Ce sont tous les deux des processus naturels de dégradation qui accélèrent le vieillissement. Une dégradation normale des nutriments entraîne toujours une certaine fermentation, mais la putréfaction est assurément malsaine et n'a pas sa place dans un processus de **rajeunissement**.

La nature a créé les germes et les bactéries pour briser et désintégrer les déchets. Ils ne sont pas le moins du monde nocifs par eux-mêmes. C'est le produit final – les “eaux d'exhaure” de leur prolifération en présence d'une putréfaction excessive – qui est dangereux.

Chacun de nos aliments correspond à une combinaison chimique d'éléments, d'atomes et de molécules, établie par la nature en fonction d'un programme précis.

Lorsque l'alimentation inclut des légumes et des fruits crus, les éléments qui les composent sont vitaux, biologiques et vivants ; ils peuvent se combiner à volonté de toutes les façons possibles et leur résultat est bénéfique.

Mais quand les aliments sont transformés ou cuits, leurs composants sont dévitalisés.

Les féculents, céréales et sucres sont de nature alcaline, même s'ils provoquent une réaction acide dans le corps au moment où on les consomme. Au cours de la digestion, ils sollicitent l'intervention des sucs digestifs alcalins.

Les protéines concentrées – viandes, poissons, volailles, œufs et produits laitiers – sont de nature acide et appellent les sucs digestifs acides.

Quand les féculents, céréales et sucres – connus sous le nom d'hydrates de carbone – sont consommés avec des protéines, nous sommes confrontés à une grave réaction chimique. Leur digestion est gênée par la présence des facteurs acides et, parallèlement, la digestion des protéines reste incomplète en présence des sucs digestifs alcalins. Il s'en suit une fermentation des hydrates de carbone et une putréfaction des aliments protéiques.

Ces résultats sont concrets et précis ; ils n'ont rien de fantaisiste ou de théorique. Ils ont été prouvés bien trop souvent pour laisser place au doute dans les esprits, sauf pour ceux qui sont attachés à l'anarchisme de leurs repas de viande et pommes de terre, au point qu'ils ne voient plus la réalité en face.

Pour illustrer ces propos, il n'y a pas de meilleur cas que cet homme arrivé récemment dans notre ville qui voulait se documenter sur mes recherches. Il était d'origine britannique et peu de repas lui paraissaient complets sans viande et sans pommes de terre. Un an auparavant, il avait

subi une attaque, suivie en peu de temps par 3 autres. Elles le laissèrent privé de parole et incapable de marcher. Les traitements classiques pratiqués par ses médecins aggravèrent progressivement son état général, jusqu'à ce qu'il décide de venir ici, affligé en plus d'une incontinence urinaire et anale.

À son arrivée, je le conduisis chez le médecin qui soigne mes étudiants. Comme d'habitude, il lui prescrivit un programme très strict à base d'irrigations côloniques, de grandes quantités de jus frais de légumes et de fruits crus, avec une interdiction totale de consommer des féculents, sucres et des aliments protéinés.

En l'espace de 3 mois, cet homme pouvait à nouveau parler de façon cohérente et même faire quelques pas sans l'aide d'une canne. Mais son appétit de Britannique désolait sa femme : il réclamait sans cesse de la viande et des pommes de terre. Je lui dis que s'il consommait ce type de nourriture, il le regretterait en moins de 3 jours. Le week-end suivant, ils reçurent des amis et il me supplia de lui accorder le droit de partager avec eux ce qu'il appelait un "vrai repas". « *D'accord* », fis-je, « *allez-y si vous le souhaitez. Après tout, c'est de votre santé qu'il s'agit !* »

Ils se rendirent tous dans un restaurant célèbre pour ses dîners et il mangea un petit morceau de viande, quelques pommes de terre, un peu de pain et une petite part de tarte. Je le rencontrai tout à fait par hasard le lundi suivant et il jubila en me voyant. « *Voyez, Docteur, ne vous avais-je pas dit que cela ne me ferait aucun mal ? Je me sens en pleine forme.* »

« *Très bien* », répondis-je, « *je suis content de l'entendre. Je vous le rappellerai à notre prochain rendez-vous.* »

Quand j'arrivai chez eux 2 jours plus tard, il se tordait de douleur sur son lit et pleurait comme un enfant. Nous l'amenâmes alors chez son médecin pour une irrigation

côlonique et, pendant près d'une heure, les gaz qu'il évacuait et l'odeur putride des déchets éliminés par son côlon furent pour lui une véritable leçon que sa femme n'est pas prête non plus d'oublier. Je leur rappelai à tous les deux mon avertissement que dans son état particulier, interrompre le régime alimentaire défini pour lui ne lui ferait pas de bien et que les incompatibilités de la combinaison alimentaire dont il rêvait auraient exactement l'effet auquel nous assistions.

Je n'arriverai jamais à comprendre pourquoi un chimiste qui – de par ses études intensives – est capable de comprendre les effets des combinaisons chimiques ne fait pas de cauchemars à cause des mélanges incompatibles qu'il inflige quotidiennement à son organisme !

Il y a quelques années, j'avais pour associé un chimiste, l'un des esprits les plus brillants que j'ai jamais rencontré. Sa connaissance approfondie des minéraux, de la vie des plantes et de la chimie en général représentait une valeur inestimable à mes yeux. Il était diplômé de presque toutes les universités américaines et étrangères et son avis dans le domaine de la recherche de laboratoire était très apprécié.

Il était âgé de 45 ans, mais en paraissait 10 de plus. Toute sa vie, il avait consommé tout ce qu'il voulait, sous forme solide ou liquide. Depuis plusieurs années, il souffrait de l'estomac, d'un problème cardiaque, d'une maladie du foie et d'un dysfonctionnement des reins. En matière de santé et de soins, il adhérait totalement au modèle classique et je crois qu'il me tolérait – moi et mes expériences – pour la simple raison que je le payais bien.

Il se plaignait assez souvent de ses maladies, mais refusait obstinément de m'écouter seulement mentionner qu'elles pouvaient être dues à son alimentation et à son problème d'élimination. Après une absence de 3 jours due

à son état, j'ai presque insisté pour qu'il boive quelques jus, qu'il modifie son régime au moins pendant quelque temps et qu'il subisse une irrigation côlonique. Il me répliqua vertement de m'occuper de mes affaires, qu'il n'y avait pas de problème qui ne trouve sa solution à la longue et qu'en ce qui le concerne, c'étaient ses affaires et non les miennes.

Avant la fin de la semaine, il fut saisi de douleurs extrêmement violentes. Je lui dis alors qu'à mon avis, il pouvait s'agir d'un cancer et que les rayons X montreraient l'étendue des dégâts. Il consentit finalement à faire une radiographie du côlon.

Par la suite, il contesta toutes mes explications et réfuta les conclusions que mon expérience me permettait d'avancer. Toutefois, il admit avoir toujours eu faim, pendant des années, quelle que soit la quantité de nourriture qu'il consommait. Il refusa de se plier à un seul des changements que je lui conseillai et même à boire des jus. Moins d'un an après cette radiographie, il rejoignait les nombreuses victimes d'un système qui complique la vie.

Pour confirmer ma lecture de sa radio, j'ai demandé l'autorisation de faire pratiquer une autopsie. La partie inférieure de son côlon ascendant était infestée de vers. C'était la raison de son appétit insatiable. Le côlon ascendant lui-même était tapissé d'une paroi de fèces dures et enkystées de près de 2,5 cm d'épaisseur, résultat de 25 à 30 ans de mauvaises éliminations.

L'angle hépatique, là où débute le côlon transverse, était couvert d'ulcères et rongé par une forte inflammation, signes d'un foie perturbé.

Un peu plus loin, une fissure témoignait des problèmes surgissant à chaque passage de matières fécales. Cette partie était en correspondance avec le cœur et montrait clairement la réaction cardiaque dans ces circonstances.

Vers la fin du côlon transverse, à l'angle splénique, on observait une détérioration importante pouvant être à l'origine de ses problèmes d'estomac.

Des ulcérations au milieu du côlon descendant attestaient du dysfonctionnement des reins. Or, à l'examen de ces derniers, nous les avons trouvés en bien piètre état à cause d'un alcoolisme, dont je ne m'étais jamais douté de son vivant.

Représentez-vous un homme au beau milieu de la quarantaine, dans la première partie de sa vie, un brillant esprit appelé à une carrière enviée, brusquement éliminé à cause de son étroitesse d'esprit et de son obstination !

Il est pitoyable et lamentable de voir tant de gens creuser leur tombe avec leurs propres dents, à cause de leur alimentation, alors qu'en adoptant sans préjugés les méthodes naturelles simples, nous pouvons non seulement différer la déchéance, mais surtout **rajeunir**.

Je pense que le choix des bonnes combinaisons alimentaires est extrêmement important dans le processus du **rajeunissement** !

CHAPITRE 11

Le sang

CONNAISSEZ-VOUS LA QUANTITÉ DE SANG contenue dans votre organisme ? Pensez-vous en posséder tellement que vous pouvez vous permettre de le gaspiller ? Vous vous trompez !

Le corps humain contient environ 5 litres de sang, dont près de 4 litres circulent en permanence dans les vaisseaux sanguins.

Le sang – ou le débit sanguin – se compose de cellules microscopiques. On en compte entre 24 et 25 milliards chez un individu de santé moyenne. Ces cellules sanguines voyagent si rapidement à travers notre corps qu’imaginer leur vitesse nous donnerait le vertige. Toutes les 15 à 20 secondes, chacune de ces milliards de cellules migre du cœur aux poumons pour y expulser le gaz carbonique rejeté par l’organisme et, en même temps, se recharger en oxygène. Puis le sang retourne au cœur, traverse le

corps entier de la tête aux pieds et revient à nouveau au cœur. Toutes les 24 heures, chacune de ces 20 milliards de cellules effectue entre 3000 et 5000 circuits à travers l'organisme.

Pourquoi vous raconter tout ceci ? Parce que, pour **rajeunir**, il est capital de maintenir notre débit sanguin au maximum de son potentiel. Étant donné sa vitesse de circulation et l'importance de sa fonction, il est évident que tout ce qui entrave sa santé et son activité ralentit le système entier, déprime le moral et ouvre la voie aux maladies – *jusqu'à ce que les griffes de la vieillesse labourent avant l'âge nos traits de rides de sénilité.*

Tout au long de ce chapitre, je voudrais que vous gardiez en tête que la quantité totale de sang en circulation dans notre corps ne dépasse pas l'équivalent de 20 verres de liquide. Visualisez-le et pensez-y.

Chaque cellule sanguine de notre organisme transporte des nutriments et sert simultanément de collecteur de déchets. Chacune d'elles doit être alimentée correctement pour pouvoir effectuer inlassablement ce travail.

J'en parlais un jour avec l'un de mes étudiants et je lui demandai : « *Et vous, comment vous sentiriez-vous si vous sautiez 2 repas par jour ?* » « *Je pense que je mourrais de faim* », répondit-il. En fait, cet homme-là affamait ses cellules sanguines chaque jour de sa vie ; il les empoisonnait tout en polluant son organisme entier par le tabac qu'il fumait tous les jours. Sa tension était basse et il souffrait d'anémie alors qu'on le considérait comme le joueur le plus fort et le plus sain de son équipe de basket il y a seulement quelques années.

Ses repas correspondaient à l'ordinaire de la restauration industrielle. Un jour, il rencontra une jeune femme à

laquelle il s'intéressa de plus en plus, mais qui ne répondit pas à ses avances jusqu'à ce qu'il lui demande de lui dire pourquoi elle refusait de le fréquenter. Elle répondit : *« Tout d'abord, tu fumes et je suis agressée à la fois par ton haleine et ton odeur. Et puis, ce que tu manges n'est ni bon pour ta condition physique ni pour ton psychisme. Tu commences déjà à montrer des signes de vieillissement, ce qui, à ton âge, est impardonnable. Tu me plais beaucoup, mais je ne pourrais jamais m'imaginer amoureuse d'un homme ayant un mode de vie aussi relâché. »*

Cette réponse choqua à la fois son amour-propre et sa vanité.

Il la pria alors de l'aider à corriger ce qui lui déplaisait chez lui. En peu de temps, il arrêta de fumer et parvint à faire interdire la cigarette sur son lieu de travail. Il lut beaucoup de livres sur la santé, jusqu'à être si perturbé par leurs contradictions qu'il sollicita une explication auprès de certains auteurs.

Au cours de cette période, il vint me trouver et s'aperçut que mon programme n'admettait pas de compromis. Il apprit que ce n'est qu'en respectant le corps dans son intégralité que les cellules sanguines conservent leur pleine efficacité. Ce n'est qu'en consommant des aliments naturels, vivants, vitalisants et biologiques que les cellules peuvent être correctement nourries.

Par le seul fait de maintenir son corps propre à l'intérieur comme à l'extérieur, ce jeune homme a éliminé la totalité des déchets de son organisme. Grâce à une autodiscipline stricte dans ses activités physiques et psychiques, il a pu atteindre son objectif : **conquérir la femme de son cœur et comprendre le processus du rajeunissement.**

La preuve que ce programme est vraiment efficace est que son exigeante amie épousa mon étudiant 2 ans après cet épisode. Il lui offrit en cadeau de noces un extracteur

de jus Norwalk* par pressage hydraulique, en prononçant le vœu que celui-ci contribue au maintien de leur santé, au bonheur et à la jeunesse qu'il avait retrouvés grâce aux jus frais de légumes crus.

Ne vous fiez jamais aux opinions et habitudes de ceux qui suivent aveuglément la mode. Il vaut mieux se tenir à un principe propre et sain que de se laisser polluer par la nourriture et la fumée, de peur de ce que les autres peuvent penser. Personnellement, je n'hésite jamais à rejeter tout ce qui m'est offert si c'est nocif pour mon organisme, même au risque de vexer la personne qui me l'offre. Je pense que le fait de vivre selon ses principes augmente l'estime qu'ont pour nous nos proches. Quant à ceux qui tournent de tels principes en dérision, ils vivent dans le tunnel qui conduit prématurément à la décadence et à la vieillesse. Pour ma part, je préfère emprunter la voie la meilleure et la plus propre, celle du **rajeunissement**.

N'oubliez pas que les cellules sanguines sont vos fidèles serviteurs. Si vous les punissez avec des médicaments, des injections et des aliments "morts" sans leur donner la possibilité de se nettoyer et de rester propres, vous en souffrirez et votre **rajeunissement** sera compromis.

Un sang de bonne qualité est précieux comme de l'argent en banque : il ne faut ni le gaspiller ni le polluer ni le dilapider !

* Appareil pour extraire le jus des fruits et légumes inventé par l'auteur (voir chapitre 21).

CHAPITRE 12

La lymphe

LA LYMPHE EST UNE SUBSTANCE LIQUIDE composée de cellules appelées lymphocytes, globules blancs ou leucocytes et de cellules chargées des éliminations connues sous le nom de phagocytes.

Chaque cellule et chaque tissu de notre organisme baignent en permanence dans la lymphe, à l'exception des cartilages, des ongles, des cuticules et des cheveux. Mis bout à bout en ligne droite, tous les vaisseaux lymphatiques du corps couvriraient une distance supérieure à 160 000 kilomètres.

Les parois de notre intestin sont remplies de nodules – ou ganglions lymphatiques – qui montent en permanence la garde pour empêcher l'intrusion de substances et de liquides destructeurs dans notre organisme. Des millions d'autres ganglions sont placés à des endroits stratégiques de notre corps.

Une qualité de lymphe particulièrement fine – appelée liquide céphalo-rachidien – tapisse les parois osseuses du cerveau et de la moelle épinière pour les protéger. L'état de cette lymphe revêt une importance capitale tant pour la condition psychique que physique de l'être humain. Selon les besoins, elle est renouvelée, changée et absorbée par les capillaires microscopiques et les plus fins des vaisseaux sanguins du cerveau.

Le cerveau et la moelle épinière sont d'une importance si capitale que même le simple fait de se tenir debout, de marcher, de courir et de bouger, dépend entièrement de leur relation équilibrée et de leur fonctionnement correct. En effet, les muscles qui gèrent ces mouvements reçoivent leurs impulsions de la moelle épinière, tandis que leur coordination dépend du cerveau.

La lymphe est l'élément majeur dans le maintien de l'homéostasie. Les conduits auditifs sont remplis de lymphe et leur niveau varie au gré des mouvements de notre tête d'un côté ou de l'autre. Un changement de niveau provoque une pression plus ou moins grande sur les nerfs sensitifs connectés aux parois des chambres lymphatiques qui, à leur tour, envoient des impulsions au cerveau et à la moelle épinière, ce qui nous permet le maintien de l'homéostasie ainsi que de l'équilibre.

Pour toutes ces raisons, il est essentiel de conserver la lymphe et ses vaisseaux propres. C'est le seul moyen pour le corps de garder sa résistance, son élasticité et sa jeunesse. Si une obstruction se formait dans l'un de ces capillaires, leurs fonctions seraient entravées.

Qu'est-ce qui pourrait bien les obstruer ? La molécule d'amidon est probablement le pire des intrus. Nous le savons par simple déduction : si nous supprimons tous les amidons du régime alimentaire des personnes souffrant de

pathologies dues à l'obstruction des capillaires et si nous drainons le mieux possible leurs déchets organiques grâce à une abondante consommation d'aliments crus et de jus de légumes, ces affections disparaissent rapidement.

Voici pour information quelques-unes des conséquences de l'obstruction des capillaires : les caillots de sang dans le cerveau ou ailleurs, les tumeurs, les hémorroïdes, les varices, l'artériosclérose, les troubles fréquents de l'équilibre, la perte d'audition et l'instabilité à la marche...

Mais l'état de santé s'améliore rapidement dès que nous prenons les mesures adéquates pour corriger les causes de ces pathologies : c'est une simple question de lois naturelles ! Drainage, nutrition et autodiscipline en sont les maîtres mots ; ce sont les seuls moyens pour **rajeunir**.

Pour terminer, n'oublions pas de souligner l'effet destructeur des fritures et autres graisses cuites. Ces dernières sont collectées dans les intestins par les ganglions lymphatiques – qui ne recueillent alors ni protéines ni hydrates de carbone – et émulsionnées très finement. Elles circulent ensuite dans les vaisseaux lymphatiques jusqu'au canal thoracique (le principal vaisseau lymphatique de la gorge), d'où elles passent dans le débit sanguin.

Quand ces matières grasses sont brutes, naturelles et non cuites – comme dans l'avocat, l'huile d'olive, les oléagineux et presque tous les légumes en petites quantités – les ganglions lymphatiques peuvent les émulsionner facilement et les rendre ainsi rapidement disponibles pour réchauffer et lubrifier l'organisme entier.

Mais lorsqu'elles sont cuites – comme dans les fritures, le pop-corn, les oléagineux transformés, les beignets pleins de beurre, etc. –, elles sont transformées en un produit inorganique et le processus d'émulsion se complique.

Ces graisses – qui demeurent dans la circulation sanguine parfois des heures après le repas – obstruent les vaisseaux au lieu d’être utilisées de façon efficace.

Avez-vous jamais noté l’apparence physique vieillie des personnes qui sont habituées à consommer des fritures, du pop-corn ou des beignets ?

Si elles **choisissent** de consommer ces aliments, il sera difficile de les en dissuader. Mais cela ne vous empêche pas de suivre vous-même **la voie du rajeunissement** !

CHAPITRE 13

Les gaz

AVEZ-VOUS JAMAIS ÉTÉ GÊNÉ PAR DES GAZ ?

La formation de gaz est une action chimique naturelle par laquelle les matières passent de l'état solide ou liquide à l'état gazeux. Si nous n'associons pas correctement nos aliments et nos boissons, les gaz issus de leur fermentation et putréfaction risquent de provoquer une énorme pression dans notre système digestif.

J'ai remarqué que les enfants nourris avec des aliments naturels depuis le premier âge ne font que peu ou pas de gaz. En revanche, ceux qui se nourrissent de conserves et d'aliments cuits et raffinés souffrent souvent de renvois, conséquence de la formation de gaz dans leur estomac.

Au fur et à mesure que les gens vieillissent, ils sont capables d'oublier le lien entre leurs troubles et ce qui les a provoqués.

La partie supérieure de l'estomac est une structure en forme de dôme supposée collecter les gaz qui se forment lors de la fermentation **naturelle** des aliments. Quand les aliments crus traversent l'estomac, les sucs digestifs, en brisant les fibres pour libérer leurs éléments nutritifs, provoquent la formation d'une infime quantité de gaz qui ne surcharge pas la capacité de ce dôme.

Les mauvaises combinaisons alimentaires – telles que viande et pommes de terre, pain et confiture, fruits et sucre – produisent beaucoup de fermentations et une quantité excessive de gaz.

Si, en plus de la fermentation, nous devons aussi faire face à la putréfaction de chairs cuites (viande, poisson ou volaille), non seulement le volume des gaz augmente, mais leur parfum est tout, sauf "céleste". Ceci explique l'odeur fétide exhalée par la majorité des mangeurs de viande, ainsi que par beaucoup de personnes âgées.

En corrigeant nos habitudes alimentaires pour consommer principalement des légumes et des fruits frais et crus, associés à des jus de légumes fraîchement pressés, notre haleine sera purifiée sans avoir recours aux déodorants.

Après le passage des aliments dans l'estomac et l'intestin grêle, c'est aux bactéries de commencer leur travail. Ce sont elles qui fractionnent et neutralisent les aliments résiduels pour que le côlon – à condition d'être propre et en bon état de fonctionnement – puisse les absorber à des fins constructives. Les résidus en provenance de l'intestin grêle pénètrent dans le côlon sous forme liquide. Le côlon ascendant décompose ce liquide, en extrait la majorité des principes nutritifs et les substances fibreuses sont transportées dans les sections suivantes pour être expulsées sous forme de fèces.

Il va de soi que les fibres “mortes” des viandes et aliments cuits ne facilitent pas l’activité de l’appareil digestif. Les fibres des aliments crus, par contre, sont fortement magnétisées – au plan figuré – et assistent les intestins dans leur travail. Avec le temps, l’ingestion constante de matières “mortes”, alliée au manque de nutriments pour les nerfs et les muscles des parois intestinales, entraîne une dégénérescence et une perte de tonus. Il en résulte une mauvaise élimination des déchets qui putréfient, puis adhèrent aux parois et s’accumulent dans les poches du côlon.

Par la suite, un combat régulier et continu a lieu entre les bactéries amies qui tentent de neutraliser ces déchets, et les bactéries de putréfaction qui s’en délectent et prolifèrent, provoquant la formation d’une quantité de gaz bien supérieure à la normale.

Une certaine quantité de gaz dans les intestins est naturelle et inévitable. Toutefois, un excès de gaz peut causer pléthore de maladies.

Pour citer un exemple, l’un de mes amis s’était vu administrer de la digitale pour ce que son médecin avait diagnostiqué comme un grave problème cardiaque. Il était très constipé, mais ne voulait faire ni lavement ni irrigation côlonique, parce que son médecin lui avait dit que cela créerait une accoutumance.

Il se trouve que j’étais en visite chez lui un week-end où il eut une “crise cardiaque” particulièrement forte. Sa famille avait essayé de joindre le médecin, sans succès. En raison de l’urgence, nous prîmes la chose en main en lui administrant un lavement. Après quelques premiers amas de matières fécales dures comme la pierre, il eut une émission de gaz comme je n’en avais jamais vu chez aucun être humain ni chez aucun animal, mais sa “crise cardiaque”

cessa brusquement. Mon ami n'en revenait pas d'étonnement et je profitai de la situation pour le conduire chez un bon praticien d'irrigation côlonique. Il a aussi subi une radioscopie du côlon.

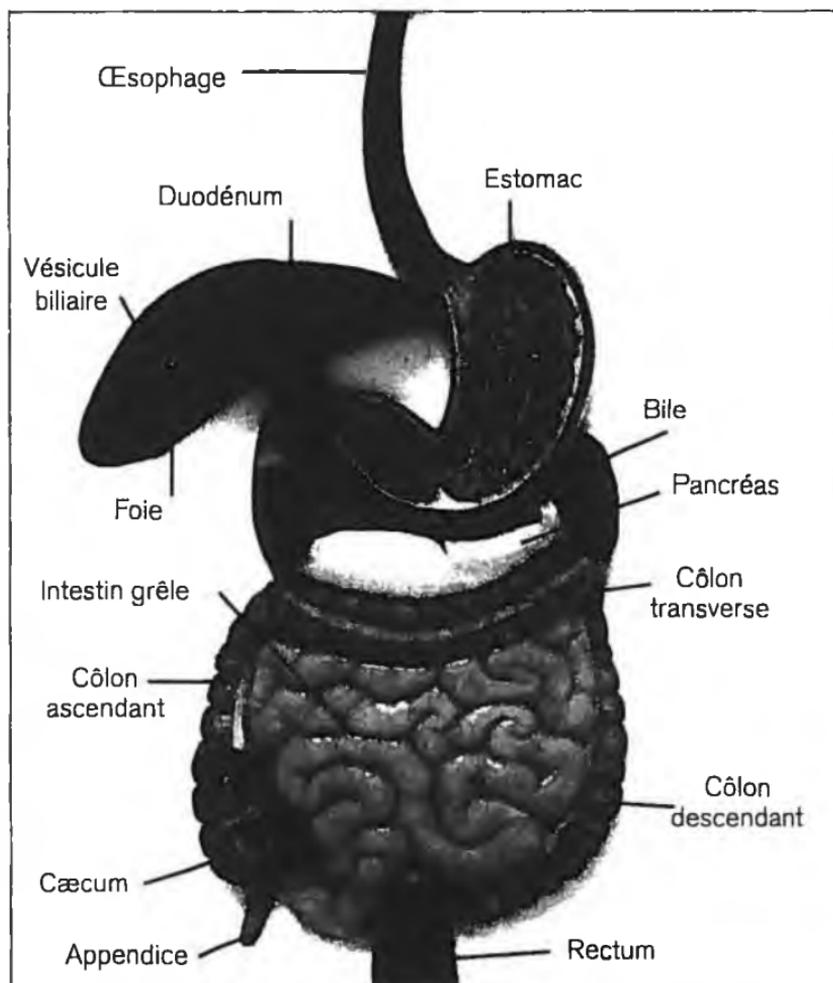
Je reçois dans mon cabinet beaucoup de commerciaux qui exhalent une haleine si pestilentielle que je ne peux pas les supporter à moins de 2 mètres. Point n'est besoin de deviner l'origine de cette odeur : décoloration du pourtour des yeux, teint jaune, diaphragme protubérant, démarche dénuée de souplesse ou d'élasticité juvénile... sont des signes indéniables d'une dégénérescence intestinale menant à une vieillesse prématurée.

Quand nous permettons à notre organisme de stagner progressivement et de façon permanente, nous lançons un appel urgent à la vieillesse. La vieillesse raffole des gaz, mais peu de gens en sont conscients. Pour **rajeunir**, il nous faut faire tout notre possible pour manger et vivre correctement.

Quand nous passons de l'alimentation et du mode de vie classiques aux méthodes naturelles, il ne faut pas nous attendre à voir disparaître nos gaz en totalité. Même après avoir adopté une hygiène de vie et des habitudes alimentaires correctes, il restera encore beaucoup de gaz. Ceci est essentiellement dû aux processus de nettoyage qui peuvent nécessiter des années pour s'accomplir entièrement.

En perturbant la digestion des aliments, la tension nerveuse peut aussi provoquer des gaz.

D'un autre côté, il faut un certain temps – peut-être des années – pour que nos organes dénutris retrouvent leur pleine efficacité. Et pendant ce temps de reconstruction, nous continuons de fabriquer beaucoup de gaz. Ils ne sont toutefois pas toxiques et certainement pas aussi nauséabonds que ceux provenant d'un organisme saturé.



Le système digestif

En outre, dans nos existences "civilisées", à défaut d'exercice physique correct adapté à chacun et du fait de la pollution au monoxyde de carbone provenant des milliers d'automobiles et des fumées industrielles, c'est notre mode de vie même qui retarde notre progression. Tous ces handicaps contribuent à la formation de gaz nocifs. Pour

rajeunir, en plus d'une alimentation adéquate, notre corps a **besoin** d'air pur, de soleil et d'exercice !

Pour limiter la formation de gaz dans notre système, adoptons une alimentation correcte, la relaxation régulière et buvons beaucoup de jus de carottes et d'épinards.

Je vous conseille aussi la prise d'une gélule d'ail* de bonne qualité, absorbée quelque temps avant chaque repas, et d'une autre juste avant le coucher, avec un verre de jus de légumes. Leurs effets à long terme s'avèrent particulièrement bénéfiques. Avalez-les sans les croquer, sinon vous risqueriez de compromettre votre vie sociale.

* Ces gélules sont commercialisées dans les magasins de diététique.

CHAPITRE 14

Les poumons

NOS POUMONS RESSEMBLENT à des grappes de raisin, à la différence près que ces grappes sont de taille microscopique. Elles sont en fait si petites que nos poumons en contiennent 400 millions. Une seule grappe pourrait passer à travers le chas d'une petite aiguille.

Si vous fumez, l'importance stratégique de vos poumons vous a échappé. Ils ont en effet la faculté de conserver votre jeunesse ou de vous vieillir si rapidement que le résultat peut être catastrophique.

Plus que tout autre cause peut-être, la publicité en faveur du tabac empêche les gens de **rajeunir**, et particulièrement ceux qui s'y laisser prendre.

Pour bien comprendre la valeur de nos poumons, il faut savoir que nous pouvons vivre des jours, voire des semaines, sans rien manger, mais qu'il suffirait de 5 ou

6 minutes sans respirer pour nous faire passer de vie à trépas.

Les cellules sanguines – ou corpuscules – **doivent** impérativement être oxygénées pour pouvoir travailler correctement. Elles ont besoin d'oxygène pour maintenir une température uniforme dans notre corps, brûler les déchets organiques, briser la structure des aliments que nous ingérons, afin de rendre les atomes et les molécules disponibles pour nourrir l'ensemble de notre corps.

Alors que nous inhalons environ un demi-litre d'air à chaque inspiration, nous insufflons dans nos poumons en moyenne près de 10 000 litres d'air par jour. Chaque fois que nous expirons, les toxines qui résultent de l'atomisation des millions de molécules (gaz carbonique) sont éliminées, à condition que nos poumons ne soient pas obstrués.

Si nous consommons des aliments et buvons des liquides mucogènes, comme les féculents, les laitages, etc., un peu du mucus provenant de leur digestion se fraie un chemin jusqu'aux poumons. De la même façon, quand nous inhalons un air saturé en fumée de tabac et d'alcool, il tend à compresser si fort les petites grappes de nos poumons que l'air et l'oxygène ne passent plus. Si tant de gens sont vivants aujourd'hui – ou plutôt existants –, c'est grâce à la nature qui nous a dotés de plus de 400 millions de ces grappes.

Il est impossible de **rajeunir** sans mettre en œuvre tous les moyens que la nature nous a donnés pour absorber un maximum d'oxygène à partir de l'air que nous respirons.

La pollution des voies aériennes des poumons provoque l'asthme, le rhume des foins, la bronchite, les refroidissements, les catarrhes, la fatigue et beaucoup d'autres pathologies. Elle est due à nos erreurs alimentaires, mais aussi aux toxines dont se remplissent nos poumons.

Notre respiration est contrôlée par les centres nerveux à la base du cerveau. Ceux qui fument pour “calmer leurs nerfs” ignorent ce dont ils parlent. La sensation de détente apportée par le tabac est illusoire. On la doit à l’anesthésie ou l’atrophie des nerfs, ce qui ne nous aidera jamais à **rajeunir**. En outre, le poison issu de la nicotine est déjà particulièrement nocif, mais l’empoisonnement du corps à l’oxyde de carbone de la cigarette est pire encore.

Pour satisfaire son besoin en oxygène que des poumons remplis de fumée et d’autres toxines sont incapables de fournir en quantité suffisante, le corps utilise les atomes d’oxygène contenus dans le gaz carbonique (CO₂). Et l’oxyde de carbone (CO) – poison dangereux et mortel – reste dans l’organisme au lieu d’en être expulsé.

Quand je sors d’une pièce où l’air est vicié par de la fumée ou un manque de ventilation, je pratique systématiquement plusieurs grandes expirations forcées. Si je prenaï de profondes inspirations sans expirer au préalable, je ne ferais qu’emmagasiner l’air vicié encore plus profondément dans mes poumons. Mais en l’expulsant d’abord de force, je donne à mes poumons la possibilité d’inspirer de l’air pur sans interférence avec l’air vicié dont ils sont remplis.

En fait, cette façon de respirer est très efficace et nous rafraîchit, en particulier si nous faisons simultanément quelques pas en balançant nos bras et jambes de façon rythmique tout en inspirant et expirant profondément (si possible dans la nature ou devant une fenêtre ouverte). Essayez et vous constaterez vous-même les bienfaits de cette technique qui contribue à votre **rajeunissement**.

CHAPITRE 15

Le cœur

*« Comme le baromètre prévoit l'orage :
Bien que les cieux soient encore clairs et le temps chaud,
De même, à l'approche de la vieillesse, quelque chose
en nous trahit la pression atmosphérique. »**

LE POÈTE SAVAIT D'EXPÉRIENCE ce qui se passe quand les pulsations du cœur commencent à faiblir.

Notre cœur est doté d'un mécanisme si prodigieux qu'on n'a encore jamais été capable de l'imiter, loin s'en faut. Le cœur est à peu près aussi gros qu'un poing fermé de taille moyenne, ce qui ne l'empêche pas de fonctionner comme

* "As the barometer foretells the storm,
While still the skies are clear ; the weather warm,
So something in us, as old age draws near,
Betrays the pressure of the atmosphere."

une pompe ou un moteur 24 heures sur 24, aussi longtemps que la vie nous anime.

Le cœur bat environ 100 000 fois par jour et, pendant ce temps, il fait circuler entre 10 000 et 11 000 litres de sang à travers notre corps. Compte tenu que ce dernier ne contient pas plus de 5 litres de sang environ, imaginez le travail que cela implique, ne serait-ce que l'espace d'un an de notre vie. Notre cœur pompe plus de 170 millions de litres de sang en 50 ans seulement.

Le rythme cardiaque est régulé par la quantité d'acide carbonique dans le sang. L'oxygène que nous inhalons s'associe au carbone issu des aliments que nous mangeons pour former l'acide carbonique. Comme nous l'avons déjà vu, le gaz carbonique est rejeté par les poumons à l'expiration. C'est un gaz lourd tellement toxique que nous mourrions si l'air que nous inspirons en contenait ne serait-ce que 14 %.

C'est une toxine qui n'a de valeur que quand elle est en prise correcte avec les besoins du corps. Nous avons vu qu'elle provient de la combinaison des atomes d'oxygène et d'hydrogène. Pensez-y lorsque vous avez envie de manger des aliments concentrés en hydrates de carbone, comme le pain, les céréales et autres féculents et farineux. Leur teneur en carbone est trop élevée.

Les battements du cœur étant régulés par le gaz carbonique du sang, plus nous consommons d'amidons, plus nous faisons pénétrer d'atomes de carbone dans le sang et plus sa teneur en gaz carbonique est élevée. Au moindre mouvement, les muscles sollicités produisent aussi du gaz carbonique. En l'espace de 10 secondes, les molécules d'acide carbonique provoquent une accélération du rythme cardiaque, d'où le danger d'une stimulation cardiaque excessive.

En étudiant attentivement ces processus, vous comprendrez vite l'origine des problèmes cardiaques chez les gros mangeurs de féculents, de céréales et d'autres aliments du même type. Ce garçon aux joues rebondies, dont votre voisin est si fier, est tout simplement rempli de gaz carbonique qui, à plus ou moins brève échéance, déclenchera une kyrielle de pathologies cardiaques si son régime alimentaire n'est pas corrigé. L'hypertension et l'hypotension ne sont que la conséquence d'une alimentation trop riche en hydrates de carbone. Toutes les variétés de sucre raffiné contribuent au même résultat.

Si nous voulons rajeunir, nous devons surveiller notre régime en permanence et éliminer correctement les toxines de notre organisme.

Il n'est pas facile de se débarrasser de ses habitudes. Mais ceux qui veulent bien prendre soin d'eux-mêmes sont dotés de discernement suffisant pour y arriver.

Pour **rajeunir** à n'importe quel âge, nous devons le désirer et être puissamment motivés.

Chaque fois que quelqu'un me demande : « *Combien de temps devrais-je suivre ce régime ; combien de temps devrais-je boire ces jus ?* », j'ai l'impression d'avoir échoué dans mes efforts de rééducation.

CHAPITRE 16

Le système nerveux

NOTRE SYSTÈME NERVEUX est l'un de nos plus précieux atouts. Dès que nous relâchons notre contrôle, nos nerfs réagissent en conséquence : ils se mettent "en pelote".

Aussi longtemps que fonctionne la coordination entre le système nerveux et les autres systèmes, notre organisme reste jeune, sain, dynamique et plein d'énergie. Mais dès qu'elle diminue, la vieillesse pointe son nez.

Combien de fois entendons-nous ceux qui nous entourent se qualifier de "paquets de nerfs" ? La cause peut être psychique ou physique. Un manque de coordination nerveuse suite à des bouleversements émotionnels entraîne une nervosité psychique. Une cause physique peut priver le système nerveux de nutriments ou créer un barrage toxique. Le manque de repos, un sommeil perturbé, l'air vicié, des excitants..., voilà autant de raisons d'avoir les

“nerfs en pelote” qui font que la victime est elle-même la cause de ses maux.

Pendant le sommeil, notre système nerveux fonctionne comme une batterie qui accumule les forces vitales et stocke l'énergie. D'où notre besoin de repos.

Notre équilibre nerveux dépend de nos aliments et de nos boissons. Nous ne pouvons pas nous permettre d'avoir un seul nerf affecté, parce que l'ensemble de notre système nerveux dépend de la vitalité de chacun, quelle que soit son importance.

Chaque organe, chaque membre ou partie de notre organisme possède 3 terminaisons nerveuses : l'une est située dans l'iris de l'œil, une deuxième dans les parois du côlon et la troisième dans la plante des pieds.

Lorsque nous avalons un remède (comme le bicarbonate de soude, par exemple, qui est un produit de synthèse), il formera un dépôt dans une partie du corps. Le bicarbonate de soude étant en affinité avec la partie supérieure de la tête – le cerveau –, sa consommation fera, à plus ou moins brève échéance, apparaître un croissant argenté sur la partie supérieure de l'iris de l'œil. Ce signe montre que le corps ne l'a pas éliminé et qu'il s'est logé dans la partie supérieure du cerveau. Les nerfs de cette région enregistrent automatiquement sa présence.

Ce n'est qu'un exemple ; ce sujet très vaste demanderait 1 ou 2 volumes pour être traité en entier.

Quand nous souffrons dans une certaine partie du côlon, nous pouvons savoir d'où provient cette affection. Ainsi, le nerf de la poche inférieure du côlon ascendant correspond à *l'hypophyse, qui est la glande de l'équilibre physique et psychique*. C'est là que nous trouvons souvent un nid de vers, qui provoque l'effondrement de cette poche et son inflammation, clairement décelables aux rayons X.

D'autres terminaisons nerveuses se trouvent dans la plante de nos pieds. J'ai élaboré une esquisse de la plante du pied, un *schéma de relaxation plantaire*, dans lequel je décris les différentes parties du corps à traiter par réflexologie plantaire.

L'une de mes étudiantes en a fait un excellent usage quand son père a eu ce qu'il croyait être une crise cardiaque. Au début, elle a pressé le point du pied correspondant au cœur, mais sans résultat. Puis elle a pressé les points correspondant à la partie du côlon située sous le cœur ; son père a alors évacué des gaz par la gorge et les intestins et la crise cardiaque s'est dissipée. Un excès de tension nerveuse avait provoqué le resserrement de la poche du côlon et permis aux gaz de s'accumuler, jusqu'à ce que le ballonnement de cette poche crée une telle pression sur les muscles et les nerfs qu'elle accéléra le rythme cardiaque. Une fois cette tension soulagée, les gaz ont pu être éliminés et le cœur a repris son rythme normal.

Le principal centre nerveux de notre organisme est situé à la base du cerveau, dans une structure appelée *medulla oblongata*, juste au-dessus de la nuque. De là, il se ramifie dans le corps entier, divisé en 2 sections principales. L'une est appelée *système nerveux abdominal* ou *sympathique* (qui n'a d'ailleurs de sympathique que le nom), l'autre se nomme *système nerveux central*, qui se compose du cerveau et de la moelle épinière avec ses diverses ramifications.

Le système nerveux sympathique nous donne la force motrice provenant essentiellement du cerveau. Il influe sur notre respiration, régule la température corporelle, les liquides, les organes chargés de digérer les aliments, le flux sanguin, la tension artérielle, les vaisseaux lymphatiques, ainsi que beaucoup d'autres fonctions.

Le système nerveux central est le réseau de nerfs constitutif du cerveau et de la moelle épinière. De là, il se ramifie dans le corps entier jusqu'à la peau.

Quand vous enfoncez une écharde dans votre doigt, une impulsion se transmet par les nerfs à l'une des ramifications de la moelle épinière. Celle-ci, à son tour, transmet la sensation à un autre nerf de la moelle épinière, appelé nerf moteur. Ce dernier stimule les muscles qui vous font retirer rapidement le doigt de la source du mal. Un deuxième nerf fait alors bouger vos yeux pour que vous regardiez ce qui s'est passé pendant qu'un troisième nerf s'active et titille votre cerveau pour vous faire choisir l'action la plus appropriée.

Les nerfs sont impliqués dans chaque mouvement et dans chaque action du corps. Aussi sont-ils les premiers à sonner l'alarme quand quelque chose, même insignifiant, ne tourne pas rond.

Par exemple, quand nous sommes surmenés, nous rentrons à la maison irrités. Cette irritation finit par nous contracter intérieurement, en règle générale dans la région du plexus solaire. Ce dernier est un faisceau de nerfs et de muscles. C'est l'une des premières parties du corps à réagir aux conditions extérieures par lesquelles nous nous laissons perturber.

Quand nous arriverons à contrôler notre plexus solaire, nous aurons accompli un pas de géant sur la voie du rajeunissement.

Voici un bon exercice pour apprendre à "sentir" la tension de votre plexus solaire :

Rentrez et sortez votre abdomen plusieurs fois. Videz vos poumons en pratiquant une expiration forcée, en serrant les dents, et simultanément, comprimez votre abdomen ou votre diaphragme le plus possible. Détendez-vous quelques secondes, puis répétez la même opération après avoir pris une bonne inspiration.

Répétez cette respiration plusieurs fois dès que vous sentez une tension s'emparer de vous.

Quand nous souffrons d'une migraine, ce sont les nerfs qui nous signalent que quelque chose ne va pas dans notre organisme. Mais prendre une aspirine ne fait qu'anesthésier les nerfs et stopper l'alarme. C'est comme couper les fils de la sonnette de notre porte d'entrée quand un voisin vient nous prévenir que notre maison brûle. Tout ce que nous absorbons pour "tuer" ou anesthésier une douleur paralyse nos nerfs. Parfois, il est bon d'obtenir un soulagement temporaire, à condition de rechercher par la suite la **cause** et de faire rapidement ce qu'il faut pour éliminer l'antalgique de notre organisme.

Une migraine révèle souvent qu'un excès de toxines est en train d'encrasser le côlon, ou que des toxines y séjournent depuis trop longtemps. Par conséquent, l'organisme réabsorbe ces poisons contenus dans le côlon.

D'après mes recherches, le côlon est le principal responsable des migraines, mais les gens ne prennent pas le temps d'examiner le lien de cause à effet entre leur côlon et la douleur.

Une douleur dentaire est un autre signal d'alarme émis par les nerfs pour indiquer que l'organisme a besoin d'une vidange complète, non pas des dents dans notre bouche car nous en aurons besoin toute notre vie, mais des toxines qui l'empoisonnent. Une longue expérience m'a persuadé

que la personne qui se fait extraire les dents pour cause d'arthrite, de rhumatisme ou de tout autre perturbation organique – y compris l'abcès – manque de connaissances quant aux causes possibles. Je n'ai pas encore rencontré d'homme ou de femme qui soit réellement satisfait de porter un dentier.

L'un des plus pitoyables rebuts de l'humanité que j'ai connu fréquentait l'un de mes cours à San Francisco. C'était un jeune homme robuste, fort et sain, lors de son incorporation dans la Marine.

Selon les règles en vigueur dans la Marine, il a reçu toute la gamme de piqûres et de vaccinations. Comme des centaines, sinon des milliers de ces malheureuses victimes, les dégâts issus directement de ces injections pestilentielles ont fait de lui un être handicapé à 100 %, et il a été transporté d'hôpital en hôpital, jusqu'à ce qu'il échoue dans un établissement de San Francisco. Là, on trouva qu'on ne pouvait rien faire de plus, et son état ne faisait qu'empirer progressivement après tout ce qu'il avait subi. Pour finir, les "autorités médicales" décrétèrent : « *Eh bien, enlevons-lui les dents et voyons si cela apporte quelque chose.* » Jusqu'alors, les dents de cet homme étaient pratiquement la seule partie de son anatomie à n'avoir pas subi de détérioration.

Peu après cette extraction, il perdit presque l'usage de la parole et pouvait à peine se déplacer. La moitié du temps, il manquait de coordination nerveuse et le moindre mouvement l'épuisait complètement !

Un autre de ces "rescapés" vint me voir il y a près de 10 ans, envoyé par un hôpital de vétérans militaires. Il était si nerveux et épuisé en entrant dans mon bureau qu'il eut de la peine à traverser la pièce pour s'asseoir. D'après le

rapport, il souffrait d'un cancer, et nos analyses m'amènèrent à la conclusion que son état était dû aux vaccinations militaires. Son cas était si sérieux qu'en me l'adressant, on fit prévenir sa famille d'envoyer rapidement quelqu'un pour rapatrier son corps. Il avait près de 28 ans, ce qui est bien trop jeune pour mourir... et il tenait sans doute à la vie.

D'emblée, il fit en sorte d'éviter scrupuleusement son régime de l'hôpital qui consistait en aliments archicuits. Il se mit à manger des légumes et des fruits crus, alors qu'on lui avait dit de s'en abstenir. Il but près d'un litre de jus de légumes crus et frais chaque jour, dont les trois quarts sous forme de pur jus de carottes. Il eut droit à des irrigations côloniques et à des lavements quotidiens pendant les 3 ou 4 premières semaines, puis il passa à 3, ensuite à 2 par semaine. Il prit des bains de soleil tous les jours, étendu dans l'herbe.

C'est au mois d'avril qu'il vint me voir pour la première fois. Comme je ne consulte pas, je demandais à un médecin chiropracteur de s'occuper de lui à ma place et de me tenir quotidiennement informé de ses progrès. Au mois de novembre suivant, cet homme était capable de reprendre son travail. Ceci se passait il y a près de 10 ans.

Récemment, cet homme entra dans mon bureau aussi frais et vif que possible et n'avait pas pris une seule ride par rapport à l'année qui avait suivi notre première rencontre. Voilà un jeune homme qui **voulait vivre et rajeunir** ! En maîtrisant son régime alimentaire et son hygiène de vie, animé par la volonté inébranlable de s'en sortir, il a merveilleusement restauré sa santé nerveuse.

J'ai constaté que les injections de toutes sortes – des piqûres aux vaccinations – sont souvent toxiques pour le système nerveux.

Ne prenez rien pour de l'argent comptant avant d'avoir vérifié et mis en pratique ce que la nature peut faire pour vous. Ensuite, par expérience, **vous connaîtrez la vérité !**

Apprenons à maîtriser nos nerfs nous-mêmes, de façon pleine et entière, et nous aurons acquis les connaissances et l'équilibre indispensables au **rajeunissement**.

Nous pouvons y arriver si nous connaissons la force qui est en nous.

CHAPITRE 17

Les muscles

LES MUSCLES ET LES NERFS d'un organisme sain et équilibré travaillent en parfaite harmonie. Les nerfs fournissent l'impulsion et la force motrice tandis que les muscles effectuent le travail. Ils sont si étroitement liés qu'un mauvais fonctionnement des uns a bien souvent une incidence sur les autres.

Beaucoup de pathologies sont attribuables aux mauvais traitements subis par les muscles, les nerfs et les os de notre corps. Le plus révélateur de tous est celui provoqué par le désir de suivre aveuglément la mode : le port de talons hauts. Les dégâts qu'il entraîne sont si désastreux qu'on a droit à une recrudescence d'organes tordus, décalés et de problèmes féminins chaque fois que la mode décrète une augmentation de la hauteur des talons. Mais cela ne se voit généralement pas tout de suite, et quand on commence à s'en apercevoir, on n'en attribue que rarement

la cause aux pieds. Les talons hauts ont tendance à décaler tous les os, du pied au pelvis en passant par les vertèbres, jusqu'aux cervicales. Il en résulte une pression excessive sur les nerfs, les muscles et les organes.

Puisque la posture naturelle du pied est aussi près que possible du sol – comme quand on marche pieds nus – l'épaisseur du talon d'une chaussure ne devrait à mon avis pas dépasser un centimètre. À l'instar de milliers de personnes, l'expérience m'a appris que les sandales sont les chaussures les plus saines et les plus pratiques. Pour respirer, les pieds doivent être le plus possible à l'air et sans entraves, sinon les toxines les plus lourdes qui gravitent vers le bas du corps y stagnent, puis sont réabsorbées par l'organisme. Cela peut provoquer des pieds plats, un pied d'athlète ou une transpiration excessive. Il fut un temps où je souffrais de ces 3 affections pénibles, mais depuis que je porte des sandales, je n'ai plus aucun problème de pieds, même pas d'extrémités froides.

Bien des problèmes nerveux et musculaires causés par une mauvaise hygiène alimentaire peuvent entraîner une infirmité ou la paralysie à vie s'ils ne sont pas corrigés.

J'ai appris, il y a des années, que tout le monde n'est pas prêt à adopter notre régime alimentaire ou notre mode de vie. Les gens choisissent leur nourriture, leurs plaisirs et leurs loisirs en fonction de leur niveau de conscience.

Les muscles ont une affinité particulière pour l'acide urique qui résulte de la digestion et du fractionnement des molécules de protéine. Au cours du processus de digestion, la viande consommée est fractionnée en molécules de graisses et d'acides aminés. En même temps, une grande quantité d'acide urique est produite, qui devrait naturellement être éliminée par les reins. Toutefois, étant donné

l'affinité des muscles avec cet acide, ils l'absorbent avant qu'il puisse être éliminé, et cela jusqu'à en être saturés. C'est alors que l'acide urique se cristallise, formant de minuscules cristaux acérés qui restent enfouis dans la masse musculaire. Lorsque les muscles en question se mettent en mouvement, ces pointes acérées pénètrent la gaine des nerfs les plus proches – signal d'un problème futur. Nous nous trouvons alors confrontés à la première manifestation d'un trouble qui revêt plusieurs formes – dont le rhumatisme, la névrite ou la sciatique. Il n'y a là rien de mystérieux ; ce n'est qu'une manifestation de la loi de cause à effet.

Pendant des années, j'ai pratiqué des milliers d'analyses d'urines. J'ai constaté que l'élimination normale de l'acide urique dans le cas de personnes carnivores devrait être d'environ 35 grammes par litre d'urine. Or, l'acide urique réellement contenu dans ces analyses ne dépassait pas 3 à 5 grammes. Ces personnes *retenaient donc dans leur corps* entre 7 et 12 fois la quantité d'acide urique qu'elles auraient dû éliminer !

Rien de surprenant à ce qu'on trouve dans l'urine et les fèces de ces hommes et de ces femmes beaucoup trop de signes de vieillesse prématurée. Le harcèlement constant d'une douleur musculaire contribue à creuser sur une peau satinée des petites ridules préfigurant les profonds sillons sur le visage des personnes âgées.

Le plus intéressant a été de constater que si les patients buvaient un verre d'eau chaude avec un jus de citron au lever et un autre au coucher, leurs analyses affichaient un taux d'acide urique en augmentation progressive. Il leur fallait aussi éliminer de leur régime tous les aliments fortement protéinés, en particulier les viandes, boire quotidiennement près d'un litre d'un cocktail de jus de carottes,

betteraves et concombres fraîchement préparé et supprimer les féculents. Ainsi, nous assistions à une amélioration définitive, avec disparition progressive des douleurs et désagréments divers.

Grâce aux jus de légumes et de fruits, ces gens ont vu disparaître leurs douleurs dans un laps de temps étonnamment court. Au fur et à mesure que leur organisme se rétablissait, leurs rides s'atténuaient et ils se dirigeaient sur la voie du **rajeunissement**.

Les analyses d'urines pratiquées sur les étudiants et autres personnes consommant des aliments naturels et crus et buvant des jus témoignaient d'une proportion normale de 15 à 20 grammes d'acide urique par litre d'urine. Quand on s'abstient de manger de la viande, l'acide urique est produit en quantités normales et s'élimine plus ou moins rapidement par les reins.

La consommation abusive de graisses – en particulier sous forme de fritures et d'aliments cuits dans la graisse – a aussi un effet préjudiciable et destructeur sur l'organisme et sur sa mobilité. Les lipides constituent notre réserve énergétique la plus précieuse, de même qu'une batterie d'automobile possède en elle-même des éléments lui permettant de stocker le courant électrique nécessaire au démarrage du moteur.

Presque tous les légumes contiennent des graisses naturelles en petites quantités, mais qui s'évaporent à la cuisson. L'avocat, la poire Williams et l'huile d'olive contiennent probablement la meilleure qualité de lipides que l'organisme puisse recevoir.

Pour conserver nos muscles jeunes et souples, il nous faut les nourrir à l'aide d'aliments naturels contenant des éléments vivants, vitalisants et biologiques. On les trouve

en grande quantité dans nos légumes et fruits et ils sont rapidement assimilables sous forme de jus frais.

L'idée de développer nos muscles en soulevant des poids est à prendre avec certaines précautions et en pratiquant des exercices judicieux qui maintiendront sa souplesse à l'ensemble du corps. Si nous nous contentions de développer les muscles des bras, de la poitrine et des jambes, nous constaterions rapidement un déséquilibre musculaire du reste de l'organisme.

Dans la production musculaire, le régime alimentaire et le repos comptent autant que l'exercice physique. La respiration est également importante car l'exercice musculaire entraîne la formation de beaucoup d'acide carbonique. Ce gaz, plus lourd que l'air, est expulsé en majeure partie par les poumons.

Comme déjà expliqué auparavant, pratiquer de profondes inspirations sans avoir au *préalable* expulsé l'air vicié dans les poumons fait plus de mal que de bien. C'est pourquoi, chaque fois que nous faisons du sport, nous devrions commencer par des exercices respiratoires pour nettoyer nos poumons de tout de qui empêche l'air d'en atteindre la partie la plus intime.

Vous avez sans doute compris l'importance de prendre soin de vos muscles dans votre recherche des moyens les plus sûrs et les moins nocifs de **rajeunir**.

CHAPITRE 18

Les yeux

EXAMINEZ LES YEUX DE VOS INTERLOCUTEURS et vous constaterez la véracité du dicton selon lequel *les yeux sont le miroir de l'âme*.

Vous verrez des yeux qui restent jeunes à tout âge et des yeux qui sont vieux prématurément... des yeux honnêtes, directs et amicaux et d'autres qui sont hypocrites... des yeux interrogateurs, rêveurs, égarés et d'autres assurés, décidés et dignes de confiance... des yeux heureux, joyeux et gais et d'autres tristes, amers et durs.

Alors, étudiez bien vos yeux parce qu'il n'y a rien de plus difficile au monde que d'exprimer du positif à travers une personnalité négative !

Si vous êtes doté d'une personnalité négative, toute personne intelligente s'en apercevra après avoir lu quelques instants dans vos yeux. D'un autre côté, quand votre personnalité sera devenue positive, par hasard ou par dessein,

vos yeux refléteront le magnétisme jaillissant à travers vous.

Pour **rajeunir**, il faut acquérir certains talents qui transparaissent dans nos yeux. En réalité, nous avons tous des talents et des qualités, mais bien des gens les ont “oubliés” au point que la personnalité chaleureuse, vive et confiante de leur jeunesse s’est transformée en une autre, négative et indécise. Et ils en souffrent aujourd’hui et paraissent tellement plus vieux que leur âge !

Si nous avons une personnalité négative, nous ne possédons pas en nous-mêmes la confiance à laquelle nous avons droit de par notre naissance. *En naissant, nous sommes tous égaux.* Si nous l’avons oublié, alors que nous n’en doutions pas dans notre enfance, c’est que depuis lors, nous manquons d’une emprise suffisante sur notre vie et qu’au lieu de la diriger, nous laissons la vie nous diriger. Ces choses-là se voient toujours bien distinctement dans nos yeux.

Si notre personnalité est positive, nous maîtrisons notre vie. Cela ne veut pas dire que nous obtenions tout ce que nous voulons... ce qui pourrait être la pire des choses qui puisse nous arriver. Toutefois, cela signifie que nous avons appris à bien évaluer ce que nous voulons, ainsi que la nature des épreuves qui surgissent sur notre chemin. Cela veut dire que nous avons appris à nous accommoder des gens et des circonstances autour de nous et compris que rien n’est immuable, sauf le changement. Nous savons qu’il n’y a qu’en faisant de notre mieux aujourd’hui, avec les moyens dont nous disposons, que nous pourrons faire quelque chose de bien plus tard.

Et cela se lit très clairement dans nos yeux. La manière dont nous vivons et effectuons ces tâches transparaît dans la façon dont notre âme se reflète dans nos yeux.

J'ai connu un homme qui adorait l'argent. Bien entendu, il ne l'admettait pas. En fait, il se serait senti grossièrement insulté si on le lui avait dit. Il appelait cela "faire de bonnes affaires", "prendre soin de soi", "économique", etc.

Mais sa santé se détériora brusquement et il fut obligé de prendre sa retraite. Ses yeux ne manquaient pas de perspicacité : il était honnête au plus haut point et doté d'une intégrité au-dessus de tout soupçon. Un médecin de mes connaissances devint très ami avec lui. En lui prescrivant un bon régime de crudités, avec beaucoup de jus de légumes, il put remettre cet homme complètement sur pied en l'espace de 12 à 15 mois.

Un jour, cet homme en rencontra un autre, très occupé, et ils devinrent rapidement amis. Ils mangeaient à présent tous les deux le même type de crudités et buvaient leurs jus tous les jours. Son nouvel ami était totalement à l'opposé de lui en matière d'argent : il ne s'en préoccupait jamais, il était prodigue de son temps, de son argent et de ses biens dès lors qu'il savait qu'il aidait quelqu'un. Le rapprochement de ces deux hommes transforma le premier si radicalement que toute sa personnalité en fut presque sublimée. Non seulement son régime alimentaire lui avait rendu la santé et rajeuni son corps, mais ses yeux se mirent à rayonner d'un tel magnétisme que toute sa personnalité en parut comme glorifiée.

Apprenez à gérer votre vie, afin qu'à travers vos yeux, votre âme puisse refléter son rayonnement et montrer au monde que vous **rajeunissez**.

CHAPITRE 19

Les glandes endocrines

À CAUSE DES LACUNES de notre système d'éducation, il nous est à peu près aussi facile de comprendre le fonctionnement des glandes de notre corps qu'à une femme eskimo, qui n'a jamais vu de voiture, celui du carburateur d'une automobile.

En l'occurrence, peu de gens connaissent l'emplacement de leurs glandes endocrines et ils en savent encore moins sur leur fonctionnement.

Pour **rajeunir**, il est toutefois impératif de refaire notre éducation, en particulier en ce qui concerne ces petits organes tellement importants.

Notre corps contient de nombreuses glandes que nous pouvons classer en 2 grandes catégories.

Dans la première, nous avons des *glandes de "laboratoire"* qui transforment les matières et les convertissent en

d'autres substances. D'autres glandes de la même catégorie filtrent les matières qui les traversent. Ce premier groupe comprend le foie, les reins, les glandes lacrymales, etc.

L'autre catégorie est celle des *glandes de "fabrication"*, à sécrétion interne, ou *glandes endocrines*. Elles fabriquent des éléments, comme les hormones, sans apport apparent de matériaux extérieurs. Ces hormones et d'autres produits semblables sont sécrétés ou déchargés directement dans le débit sanguin sans qu'aucun débouché – tube ou canal – ne sorte de la glande.

Nous possédons 8 glandes endocrines majeures, à savoir :

- la pinéale,
- l'hypophyse,
- la thyroïde,
- les parathyroïdes,
- le thymus,
- le pancréas,
- les surrénales,
- les gonades.

Aucune glande n'est plus importante qu'une autre et aucune ne peut être affectée d'une manière quelconque sans que toutes les autres ne soient impliquées elles aussi, de façon plus ou moins directe. Il est très important de ne pas l'oublier.

Si un dysfonctionnement glandulaire se manifeste et si nous essayons de le corriger sans chercher un remède qui équilibre et soutienne simultanément les autres glandes, nous risquons de déclencher des réactions en chaîne susceptibles, à plus ou moins brève échéance, de détraquer l'ensemble de notre organisme.

D'expérience, j'ai constaté que nous devons nous concentrer sur 1 ou 2 glandes spécifiques – à l'exception momentanée de toutes les autres – qu'en cas de problèmes graves.

L'étude des différentes glandes nous en fera comprendre la raison.

La pinéale

La glande pinéale est plus précisément impliquée dans l'activité de notre Moi le plus "élevé", ou spirituel. Ensemble avec l'hypophyse, elle est chargée des activités cérébrales comme la mémoire, le jugement, la raison, la contemplation, la réflexion, l'amour, l'adoration, l'oraison, etc. Ces activités interviennent sur des ondes de forme mues par la glande pinéale, un peu comme les vibrations du haut-parleur d'un appareil de radio, mais plusieurs millions de fois plus vite.

Les activités de la glande pinéale sont déterminées par le plan spirituel propre à l'individu. S'il évolue sur les plans supérieurs, ses vibrations auront une influence émotionnelle élevée. S'il vit sur les plans physiques inférieurs, matériels et grossiers, ses émotions seront plutôt animales.

L'hypophyse

L'hypophyse préside à l'équilibre du système glandulaire entier. C'est déjà en soi une raison suffisante pour que nous comprenions l'intérêt de contrôler nos instincts et de les éduquer de la meilleure façon possible pour **rajeunir**.

- La partie antérieure – ou antéhypophyse – est responsable de la croissance du corps et des fonctions de reproduction. L'hormone qu'elle génère sert de stimulant aux glandes sexuelles.
- La partie postérieure – ou posthypophyse – sert à la contraction des muscles, à la pression artérielle et à la

pigmentation de la peau. Elle exerce également un contrôle sur la fonction rénale, en régulant le flux liquidien à travers le filtre des reins.

- La partie intermédiaire – ou médiane – de l'hypophyse, par contre, joue un rôle inhibiteur sur la fonction rénale.

Ainsi, 2 fonctions d'un même organe ou d'une même glande peuvent être régulées par différentes parties d'une autre glande. On comprend aisément comment le mauvais fonctionnement de l'hypophyse pourrait soit augmenter, soit réduire le débit urinaire.

Nous avons constaté que la molécule d'amidon présente dans les céréales et les farineux pourrait être à l'origine de beaucoup de perturbations hypophysaires, dont l'inhibition de la fonction rénale. Ceci est valable tout particulièrement dans les cas d'énurésie des enfants. Quand on leur supprime complètement les céréales, le pain et autres féculents et qu'ils boivent des jus de légumes frais à la place du lait, ils perdent rapidement l'habitude de mouiller leur lit. Ce n'est pas une coïncidence si autant de personnes âgées éprouvent tellement de difficultés à contrôler leurs mictions ; c'est souvent dû à une alimentation trop riche en féculents.

Une alimentation et une hygiène adaptées pour toutes nos cellules permettent à l'ensemble de nos glandes de fonctionner au mieux sans apport de vitamines ni d'hormones de synthèse. Ce n'est qu'au moment où elles fonctionnent à plein régime que nous sommes sur la voie du **rajeunissement**.

La thyroïde

La thyroïde est une glande bien connue de la plupart des gens à cause du goitre dans la gorge, qui est un signe qu'elle fonctionne mal. Cette pathologie n'existerait pas si les gens se nourrissaient correctement.

La thyroïde contrôle tous les processus chimiques de l'organisme. L'une des substances créées par cette glande est l'hormone appelée "thyroxine". C'est un nom simplifié, composé à partir de ses éléments chimiques, à savoir : l'acide propionique trihydro-triiodo-oxyindolique. Parmi les matières premières utilisées pour fabriquer cette hormone, on compte une protéine appelée "caséine". Le corps produit sa propre caséine à partir des atomes présents dans notre alimentation, comme la vache fabrique la caséine de son lait à partir de sa nourriture (voir chapitre 9).

La consommation de lait par les humains est responsable d'une production excessive de mucus dans l'organisme et tend aussi à entraver la fonction thyroïdienne.

En évitant les aliments qui risquent de perturber nos fonctions endocriniennes et en les remplaçant par ceux qui sont régénérant et nourrissants – comme les crudités et les jus de légumes frais – nous renforçons non seulement la résistance de nos glandes, mais les hormones qu'elles créent sont de meilleure qualité et plus abondantes. L'ensemble de l'organisme est alors plus performant et en meilleure santé.

Si la thyroïde n'est pas capable de produire la thyroxine efficacement, beaucoup de problèmes peuvent en résulter, dont une détérioration tissulaire, une irritabilité nerveuse, des problèmes dentaires et musculaires, des affections des organes sexuels, l'épaississement et le durcissement de la

peau, des cheveux secs à l'aspect peu agréable, pour n'en citer que quelques-uns.

Pour **rajeunir**, il nous faut éviter les hormones animales ou de synthèse, sauf exception bien sûr. Les meilleures hormones et les plus efficaces pour notre santé sont celles produites par nos propres glandes à partir d'aliments crus.

La mauvaise qualité de nos aliments peut être la cause de pathologies bien plus graves que la simple affection passagère. Nous avons déjà évoqué le goitre, mais des infirmités telles que le nanisme, l'obésité, le gigantisme, le crétinisme et l'idiotie peuvent aussi en résulter. Beaucoup de ces pathologies proviennent d'un mauvais fonctionnement des parties atteintes, et certaines s'améliorent par la chiropractie. Des médicaments peuvent aussi apporter un soulagement, mais au prix de dégâts ultérieurs. D'un autre côté, des résultats remarquables sont obtenus par l'hydrothérapie du côlon associée à un régime équilibré, composé d'aliments crus et de jus de légumes frais en abondance.

Les parathyroïdes

Il s'agit de 4 glandes rattachées à la thyroïde. Leur rôle principal est de réguler l'apport calcique dans l'organisme, mais elles influent également sur le système lymphatique en neutralisant certaines toxines.

Elles réagissent aux émotions négatives comme les soucis, l'anxiété, la crainte, la colère, la haine, la jalousie, etc. et stimulent les sécrétions des glandes surrénales. Comme nous l'avons déjà vu, cette hormone – l'adrénaline – est un poison qui, sécrété en excès, affecte l'organisme entier.

Mais la principale fonction des parathyroïdes est la régulation du métabolisme calcique, de la teneur en calcium du

sang, des dents et des os, ainsi que du calcium tissulaire. Il est primordial de comprendre que ces glandes ne font pas la différence entre le calcium naturel et celui de synthèse. Elles absorbent indifféremment tous les atomes ou molécules de calcium qui se présentent, qu'il s'agisse d'éléments morts ou vivants. Si notre Créateur leur avait donné la capacité de choisir la vie et de rejeter le cuit – ou les produits raffinés – nous ne souffririons pas d'arthrite, nos dents seraient merveilleuses toute notre vie et aucune déformation osseuse n'existerait dans la mesure où nous consommerions suffisamment d'aliments crus.

Il est bien connu que la cuisson dénature le calcium des produits laitiers pasteurisés et cuits, ainsi que celui des céréales et des féculents. Peu importe donc que nous puissions le calcium dans les aliments, les comprimés ou d'autres formes, nous ne pouvons pas en faire bon usage sans endommager les parties de notre corps qui contiennent elles-mêmes du calcium. Preuves en sont les articulations gonflées et calcifiées par l'arthrite, la dégénérescence des dents et des os, les obstructions des vaisseaux sanguins, les tumeurs, les hémorroïdes, les varices, l'hypo- ou l'hypertension artérielle et, bien sûr, tous les signes de vieillesse prématurée.

Pour **rajeunir**, l'organisme a besoin de nutriments riches en éléments naturels, régénérateurs et pleins de calcium vivant que les parathyroïdes peuvent utiliser avec profit. On ne les trouve que dans les légumes et les fruits crus et dans leurs jus frais et crus.

Les aliments les plus riches en calcium sont : les carottes, les navets, les épinards et les pissenlits, pour n'en citer que quelques-uns.

Le thymus

Le thymus est une petite glande peu connue dont les fonctions changent plusieurs fois au cours de notre vie. De la naissance jusqu'à environ 18 mois, le thymus sert à fractionner la caséine et d'autres éléments contenus dans le lait maternel pour que l'organisme puisse assimiler et utiliser le lait ou son succédané. Après ces 18 mois et jusqu'à la puberté, cette glande joue un rôle dans le développement des gonades. À l'adolescence, elle contribue de façon importante à la formation du caractère et des émotions. Si son influence sur le développement des glandes sexuelles ne s'est pas ralentie à ce moment-là, la personne continue de grandir et sa taille dépassera la moyenne. Par contre, si les glandes sexuelles se développent trop tôt et si la fonction du thymus évolue trop rapidement, la personne cesse de grandir et restera plus petite que la moyenne.

À l'adolescence, le thymus sert à établir l'équilibre entre les instincts supérieurs et inférieurs. Il est alors contrôlé par la volonté, le psychisme et les désirs de la personne, jusqu'au moment de sa maturité. C'est la période la plus critique de la vie ; elle est influencée par le degré de sévérité et de discipline que l'individu a connu. C'est la base de l'intégrité et de l'honnêteté futures. Si la personne est autorisée à mener une existence indisciplinée et incontrôlée, la texture du thymus se ramollira et, au cours des années à venir, il se situera alors au plan inférieur, voire au plus bas niveau de conscience.

À ce moment-là de la vie, le thymus travaille en étroite relation avec la pinéale – ou glande de la spiritualité. Quand la discipline se relâche, nous voyons des jeunes flirter avec la délinquance juvénile, devenir des voyous et

des criminels. Les maisons de correction et les prisons sont remplies de ces êtres pitoyables – bien qu’il y ait probablement beaucoup plus de gens dans de telles institutions qui n’ont aucune raison d’y être et qu’il y en ait sans doute encore plus à l’extérieur qui devraient s’y trouver.

Afin de développer le caractère, l’intégrité et l’honnêteté des générations futures, les parents doivent comprendre que *les enfants ont autant besoin d’affection et de compréhension que d’aliments vitalisants*. Le développement du thymus et de la pinéale – prioritaires pour la structuration de la personnalité – dépend entièrement de l’éducation.

Si les enfants et les adolescents deviennent des citoyens honnêtes et responsables sans avoir été guidés dans leur croissance, c’est parce qu’une intelligence innée, supérieure à celle de leurs parents, a suppléé au manque de discipline et de conseils éclairés.

Si nous voulons **rajeunir**, nous devons apprendre aux générations futures les règles simples qui leur permettront de rester **jeunes**.

Le pancréas

Le pancréas est la glande la plus active de notre système digestif. Il produit simultanément des sucs digestifs de plusieurs sortes, chacun pouvant transformer les différentes composantes des aliments que nous ingérons.

Quand nous mangeons des légumes et des fruits crus, les fonctions du pancréas sont optimales. Il n’a en principe pas à fractionner de molécules ; il lui suffit d’aider les atomes à se séparer pour qu’ils puissent être rapidement recueillis par les débits sanguin et lymphatique et utilisés par les glandes, cellules et tissus de l’organisme entier.

Lorsque nous ingérons des féculents, des sucres et des viandes, le pancréas est surmené. Les féculents ne peuvent pas être digérés en tant que tels, mais doivent être transformés en sucres primaires ou chimiques. Le pancréas ne se contente pas de fournir les sucs digestifs pour ces sucres, mais il doit aussi aider à convertir ou à fractionner les féculents. À terme, ce travail supplémentaire peut être une cause de diabète.

Les protéines concentrées qui composent la viande, le poisson et la volaille ne peuvent pas non plus être utilisées à l'état brut. Elles doivent donc être fractionnées afin que l'organisme puisse réorganiser les atomes et fabriquer ses propres acides aminés et protéines. Le pancréas effectue la majeure partie du travail de conversion en fournissant les sucs digestifs nécessaires. Cette tâche exigeant un travail considérable, le pancréas est surmené et produit également de grandes quantités d'acide urique.

Quant aux graisses alimentaires, elles doivent être transformées en glycérine. Ce travail s'effectue grâce aux sucs digestifs également fournis par le pancréas.

Puisque le pancréas est souvent surchargé même quand tout va pour le mieux, il est évident que l'apport de nourriture et de boissons très toxiques lui compliquera encore sa tâche. Si nous voulons réellement **rajeunir**, nous devrions donc nous pencher sérieusement et avec bon sens sur nos appétits et désirs.

Les parents qui persistent à donner aux bébés et aux petits enfants des sucreries, gâteaux et autres féculents, ainsi que des boissons sucrées, ne sont sûrement pas conscients du crime qu'ils commettent contre l'enfant et contre la nature. La recrudescence terrible et consternante du diabète chez les enfants de tous âges devrait assurément leur servir de leçon.

Les surrénales

Les glandes surrénales sont situées tout au sommet de nos reins, un peu comme des capuchons. La puissance des surrénales de sécréter de l'adrénaline et ses effets néfastes sur l'organisme entier, tant physiques que psychiques, ont été exposés au chapitre 8. Souvenez-vous qu'une seule goutte d'adrénaline se dilue instantanément dans 1 ou 2 milliards de fractions de son pouvoir, ou dans 22,7 millions de litres de sang. Comme l'ensemble de l'organisme ne dispose que de 5 litres de sang environ, vous comprendrez sans peine que le volume d'adrénaline sécrété en une fois est infinitésimal. Le Créateur nous a certainement accordé plus de confiance que nous n'en méritions en nous dotant d'une substance aussi puissante, d'un poison aussi mortel.

L'adrénaline est l'un des facteurs-clés de notre **rajeunissement**. Si nous maîtrisons nos émotions négatives, elle nous fournira les stimulants du courage, de la force et de l'endurance. Si nous laissons nos émotions se déchaîner sans contrôle, elle contribuera largement au deuil de notre jeunesse et à notre vieillissement accéléré.

Si notre système éducatif incluait les bases de l'anatomie et de la physiologie, nous aurions appris très tôt dans la vie qu'entretenir des émotions négatives n'est pas rentable. Nous saurions alors que la colère, la mauvaise humeur, la jalousie, les soucis et les peurs de toutes sortes stimulent nos glandes surrénales pour qu'elles libèrent de grandes quantités de cette adrénaline si concentrée, insidieuse et empoisonnée. Nous aurions également appris à maîtriser toutes ces émotions, à nous comprendre nous-mêmes et à comprendre les autres, à tel point que la vie vaudrait vraiment la peine d'être vécue.

Quand les surrénales sont saines et travaillent efficacement, elles injectent dans le sang l'exacte quantité d'adrénaline nécessaire. C'est ainsi que cette hormone augmente la pression sanguine tout en exerçant l'effet inverse sur les intestins pour les détendre. Elle contracte les capillaires du flux sanguin et dilate les tubes bronchiques. Elle exerce une influence tellement puissante sur le cœur qu'en cas d'urgence, on l'y injecte directement dans les 3 à 4 minutes qui suivent l'arrêt cardiaque, et certaines personnes sont ainsi ramenées à la vie. En général, la mort intervient 6 minutes après que le cœur a cessé de battre.

L'adrénaline dilate également la pupille des yeux et aide à contrôler la pigmentation de la peau.

En analysant toutes ces fonctions et en les reliant entre elles, nous comprenons rapidement la chaîne des événements qui nous font succomber aux émotions négatives. La colère, les soucis, la peur, la jalousie, la frayeur... sont tous clairement visibles dans la pupille dilatée de l'œil, dans l'altération de la couleur de la peau et l'augmentation de la pression sanguine, sans parler de la frustration et de l'épuisement qui s'en suivent généralement.

Mais les surrénales peuvent aussi s'avérer très puissantes dans beaucoup d'occasions. Grâce au courage insufflé par ces glandes, les gens qui sont confrontés à une catastrophe sont capables d'actes héroïques ou d'autoprotection qui semblent impossibles ou surhumains.

Prenons un autre exemple : le tabac. Ce phénomène a pris une telle ampleur au cours des 25 dernières années que la production de cigarettes, à elle seule, a progressé de plus de 137 milliards de tonnes.* Cette augmentation n'est

* Ces chiffres sont ceux de l'édition originale de ce livre (1949, revue en 1978 et 1995). Aujourd'hui, le volume de cigarettes produit a malheureusement encore augmenté (NdE).

pas due à la valeur ou au privilège de fumer – parce que fumer ne représente aucune valeur ni aucun privilège pour le fumeur. La valeur et le bénéfice vont exclusivement aux fabricants, aux médias et aux intermédiaires. Cet essor est dû à la propagande publicitaire la plus insidieuse et nocive qu'ait jamais conçue le cerveau humain.

Le tabac contient 2 poisons particulièrement vicieux et irritants : la nicotine et l'acroléine, que l'on omet soigneusement de mentionner dans les spots publicitaires. Le fait d'inhaler de la fumée stimule à l'excès la sécrétion d'adrénaline, peu importe qu'on soit fumeur ou co-fumeur. Avez-vous jamais remarqué à quel point les gens sont hébétés en sortant d'une pièce enfumée ?

Les fumeurs ne semblent pas se rendre compte à quel point la fumée agresse les non-fumeurs. Ils veulent non seulement ignorer l'aspect de l'hygiène, mais aussi le fait qu'il n'est pas possible de fumer sans que l'haleine et les odeurs du corps et des vêtements n'en informent à la cantonade. Et ces odeurs-là font la fortune des fabricants de savons et de déodorants. Les poisons du tabac recueillis par la bouche imprègnent jusqu'au tréfonds les poumons par la circulation lymphatique. À son tour, la lymphe essaie de les expulser par les pores de la peau.

La personne qui souhaite **rajeunir** et qui respecte les autres **peut** arrêter de fumer si elle le désire suffisamment. N'ayez ni peur ni honte d'interdire aux gens de fumer dans votre bureau, votre maison ou votre appartement.

Les glandes sexuelles (gonades)

Il s'agit d'un groupe de glandes situé dans la région abdominale qui exerce une influence capitale sur la vie physique, psychique et spirituelle de l'individu. Le rôle des

glandes sexuelles est si prépondérant qu'elles servent de jalons pour les périodes de la vie, de l'enfance, moment où les glandes sont en cours de développement, à la maturité, quand elles atteignent le stage de la fertilité, jusqu'à un âge avancé, quand leur capacité de production cesse.

Bien qu'il soit très théorique de délimiter ces périodes, nous devons prendre conscience que nos habitudes "civilisées" ont réduit la période effective de fertilité. Aujourd'hui, notre équilibre de vie est entièrement perturbé à cause du manque généralisé d'éducation sexuelle, que ce soit à la maison ou à l'école.

Nos capacités de procréation sont limitées ou raccourcies à cause de l'hygiène alimentaire et du mode de vie d'une part, et de la sexualité débridée et du manque d'autodiscipline d'autre part.

Lorsque nous serons conscients du fait que la continence et l'autodiscipline, alliées à des aliments sains et vitalisés, peuvent nous aider à régénérer nos corps et à restaurer notre vitalité et notre jeunesse, nous aurons compris l'une des clés du **rajeunissement**.

Mais rajeunir dans le seul but de l'autosatisfaction ne fera qu'accélérer la sénilité dans le cours naturel des événements. Nous pourrions réellement profiter des connaissances issues de ces leçons si nous souhaitons **rajeunir** pour mener une vie plus utile et plus intelligente.

Je me souviens de l'une de mes étudiantes d'il y a plus de 25 ans. À cette époque, elle devait avoir 45 ans et venait juste de se marier pour la première fois. Son mari avait près de 60 ans et elle paraissait presque aussi âgée que lui. Ils avaient très envie d'avoir un enfant, mais son vieux médecin de famille ne prenait pas la chose au sérieux. Il la considérait bien trop âgée pour une grossesse et estimait qu'elle ne survivrait pas à une telle épreuve.

Elle se prit en charge et pratiqua quasi religieusement l'étude des lois de la nature. Après 2 années, son mari m'informa qu'elle était enceinte et qu'il se faisait beaucoup de soucis quant à l'issue de cette grossesse. Ils passèrent par l'épreuve de l'attente patiente et, simultanément, ils suivaient de façon plus stricte que jamais le régime de légumes et fruits crus avec une abondance de jus de légumes frais. Tous les jours, elle buvait au moins un litre et demi de jus de carottes, un demi-litre de jus de carottes et d'épinards, un demi-litre de carottes, betteraves et concombres, et un demi-litre de carottes, céleris, persil et épinards.

Le jour de l'accouchement, le médecin était venu avec un chirurgien et un autre confrère. Mais la femme n'éprouva que peu de douleurs ou d'inconfort et refusa de prendre un anesthésique. Quand ils insistèrent pour qu'elle l'accepte, il ne lui fit aucun effet. Et la naissance se déroula parfaitement bien, à la grande surprise et à la stupéfaction de tous.

J'ai rencontré ces parents et leur enfant il y a quelques années. L'enfant était un bel échantillon d'être humain, brillant et plein de promesses. Les parents ne semblaient pas avoir vieilli d'un seul jour depuis leur mariage. Ils avaient appris à **rajeunir**.

Les glandes sexuelles fonctionnent en étroite collaboration avec la pinéale, l'hypophyse, la thyroïde et les surrénales. Toutes ces glandes sont impliquées dans la production des hormones sexuelles. Par la maîtrise du psychisme et des émotions, elles contrôlent les pensées et les impulsions sexuelles de l'adolescence à la maturité.

La volonté et l'autodiscipline nous permettent de convertir des appétits et des désirs libidineux en aspirations nobles et dignes d'intérêt. Il nous est ainsi possible

d'orienter le flux vital, qui prend sa source dans le liquide céphalorachidien, vers les voies du développement sublime des vertus que nous recherchons nous-mêmes chez ceux que nous admirons, honorons et estimons.

Les gonades jouent un rôle capital dans notre programme de **rajeunissement** et elles répondent avec un étonnant empressement aux *stimuli* psychiques ainsi qu'à une alimentation saine.

Au nombre des aliments les plus toxiques pour ces glandes, on compte – mis à part les sucres, amidons et les boissons alcoolisées – les nourritures épicées et poivrées ainsi que les condiments.

La viande exerce une stimulation malsaine sur les gonades ; elle contribue à surstimuler notre nature physique et à accentuer notre nature animale.

Je connais un homme qui a suivi strictement un régime crudivorien pendant des années et qui s'est passionné pour les philosophies du psychisme, de l'âme et les états supérieurs de conscience. C'était un homme très viril et ses études et leur pratique ont fait de lui un être hautement spirituel. Un jour, il rencontra une dame et une puissante attraction mutuelle se développa entre eux. Elle était bonne cuisinière et bientôt, il adopta ses habitudes alimentaires à elle, qui incluaient les viandes et les féculents. Aujourd'hui, cet homme paraît plus vieux que son âge, et quand je lui demande pourquoi il ne revient pas aux crudités, il répond que la dame – qui est maintenant sa femme – n'apprécie pas ce régime !

Le foie

Le foie est l'un des plus grands laboratoires de notre corps. Chaque particule de nourriture que nous ingérons est fractionnée, puis transportée par le sang jusqu'au foie. Là, dans ses cellules microscopiques, les atomes et molécules des aliments sont reconstitués en une substance que le corps utilise pour ravitailler, reconstruire et réparer les cellules et les tissus.

Quand nous nous nourrissons de légumes et de fruits crus et de jus frais tous les jours, notre foie fonctionne normalement. Il peut donc se consacrer entièrement à sa tâche de nettoyage et de régénération.

Les atomes et les molécules ainsi transformés sont envoyés dans le débit sanguin pour être redistribués dans les glandes et les autres parties du corps. Et les sous-produits qui en résultent ne sont pas perdus ; le foie les recycle pour fabriquer la bile. Il en va de même pour toutes les cellules usées. La bile est ensuite stockée dans la vésicule biliaire et elle sera utilisée en fonction des besoins de notre organisme.

Les aliments cuits et raffinés, par contre, provoquent un surmenage du foie. Les atomes et molécules qu'ils contiennent sont rendus inorganiques par la chaleur utilisée pour la cuisson et la transformation. Et les matières non organiques ou dévitalisées sont totalement dépourvues du magnétisme nécessaire pour effectuer correctement leur métabolisme. Quand ils traversent le foie, ils en entravent alors le fonctionnement naturel. En outre, les atomes et molécules non biologiques et dévitalisés provoquent aussi une accumulation inutile de toxines dangereuses pour notre santé.

C'est particulièrement vrai quand nous consommons des céréales, des féculents, des viandes et des graisses cuites. Comme nous l'avons déjà vu, les molécules d'amidon sont capables de provoquer des dégâts considérables dans l'organisme. En traversant le foie, elles peuvent rester coincées dans ses cellules et, si ce phénomène est répétitif, il peut entraîner une congestion allant jusqu'au durcissement du foie ou à une cirrhose*.

En traversant le foie, une protéine concentrée comme la viande risque d'encrasser les cellules, provoquant alors une inflammation du foie ou obstruant et distendant les canaux biliaires. Le foie éprouve d'énormes difficultés à dégrader les graisses chauffées à plus de 36° C, comme en témoigne la crise de foie consécutive à l'absorption d'aliments cuits dans la graisse.

Quand on évoque un foie paresseux, c'est en général un organe tellement surchargé en toxines que ses cellules n'arrivent plus à fonctionner efficacement.

Des poisons et des narcotiques – comme les boissons alcoolisées, la nicotine, la caféine et les autres substances qui détruiraient le corps si elles pouvaient le traverser librement – passent à travers le foie aussi vite que possible après avoir pénétré dans l'organisme. Les cellules hépatiques les neutralisent jusqu'à un certain point et tentent de les recycler en composés chimiques inoffensifs.

Cependant, ce processus leur demande un surcroît de travail ; c'est un peu comme remplir un camion d'une demi-tonne avec une charge de 2 tonnes. Évidemment, le camion la portera pendant un moment, jusqu'au jour où il cassera. Il en va de même avec notre corps, mais le jour de l'échéance se passe différemment.

* Cirrhose ou sclérose signifient durcissement.

Dans le cas du camion surchargé, les pneus vont céder, les ressorts s'affaisser et le châssis se déformer. Dans le cas de l'être humain, il traînera les pieds et les jambes et son corps se voûtera. En d'autres termes, il incarnera la vieillesse. Et s'il se permet d'aller trop loin, il ne pourra jamais réparer son corps. Mais tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir, à condition que le détenteur de cette vie veuille réellement régénérer son corps suffisamment pour apprendre à **rajeunir**.

Un homme avait terminé ses études supérieures honorablement et avec fierté. Il était apparemment le seul à s'apprécier à sa juste valeur. À 30 ans, il était magasinier ; à 40 ans, il faisait des petits boulots à droite et à gauche et à 50 ans, il était devenu clochard. Je l'ai pris en stop sur une autoroute déserte de Floride, en allant à Miami. Je lui donnais plus de 60 ans. Ses vêtements, son corps et son haleine empestaient à 10 lieues à la ronde. À un arrêt, il accepta de mauvaise grâce que je lui offre une douche à l'auberge de jeunesse ainsi que des vêtements propres.

Quand nous arrivâmes à Fort Pierce où je possédais une petite plantation, je lui proposai une cure de 3 mois d'hydrothérapie du côlon, assortie de crudités et de jus, contre un travail à la plantation et l'abandon du tabac et de l'alcool. Il accepta, sceptique, mais il tint bon et travailla pour moi pendant plus d'un an.

Quand je vendis cette propriété, il poursuivit mon programme et, grâce à la confiance en lui ainsi retrouvée, il connut une évolution professionnelle remarquable. Je le revis à nouveau 14 ans plus tard et j'ai eu du mal à le reconnaître. En fait, je ne le reconnus pas de prime abord ; il avait l'apparence d'un homme de 35 ans environ, plein d'énergie, de vigueur et de santé. Il était devenu pasteur et consacrait son temps et sa vie à montrer aux autres – y

compris aux clochards – comment l'être humain peut **rajeunir** s'il possède le mental et la volonté pour le faire.

Plusieurs fois au cours des 4 à 5 premières années de sa régénérescence, les médecins et autres spécialistes ont insisté pour l'hospitaliser parce que la couleur jaune de sa peau évoquait un symptôme flagrant de jaunisse. Mais sa connaissance du processus de nettoyage et du fonctionnement du foie lui faisait comprendre qu'il ne s'agissait pas de jaunisse, mais simplement d'une dissolution progressive des toxines accumulées dans son foie grâce à l'ingestion quotidienne de jus de légumes, dont une partie était éliminée de son organisme par la voie cutanée.

Quand je le vis la dernière fois, il n'avait plus aucune trace de pigmentation jaune et bien des femmes lui auraient envié son teint. Il avait réellement **rajeuni**.

Les reins

Les reins sont deux organes ou glandes ayant chacun à peu près la taille du poing. Ils sont suspendus dans le dos à la paroi postérieure de l'abdomen. Retenus par un ligament, ils pendent mollement de part et d'autre de la colonne vertébrale et servent à filtrer les liquides organiques apportés par le débit sanguin.

En dépit de leur petite taille, ils n'en filtrent pas moins près de 21 000 litres de liquide par an. Ils en filtrent près de 15 litres par jour, mais seuls 1 à 2 litres de déchets sont éliminés par la vessie sous forme d'urine. Le reste est recyclé dans l'organisme par le biais de la circulation sanguine.

Chaque goutte de liquide qui pénètre dans notre corps doit traverser les reins pour être filtrée. Le sang se compose d'environ trois cinquième d'eau. Quelle que soit la quantité de liquide que nous buvons, la teneur en eau de

notre sang ne varie jamais. L'eau excédentaire que nous ingérons est stockée dans les muscles et dans le foie.

Les reins constituent un appareil de filtrage quasiment miraculeux, composés de plus de 30 milliards de cellules rassemblées en grappes de serpentins filtrants. La taille de chaque serpentin ne dépasse pas celle d'un grain de poussière, bien qu'il contienne environ 15 000 cellules. Si vous pouviez visualiser quelque chose d'aussi microscopique et merveilleux, vous comprendriez quel organe magnifique et délicat nous possédons pour nous protéger – jour et nuit et tout au long de notre vie – de nos appétits et de nos mauvaises habitudes.

Tous les stupéfiants et boissons alcoolisées sont extrêmement toxiques pour les reins, quels que soient les avantages temporaires que peuvent en tirer d'autres parties de notre organisme. La bière est probablement le liquide le plus destructeur que nous puissions ingurgiter. J'ai examiné un nombre impressionnant de reins au cours des autopsies auxquelles j'ai assisté, et chaque fois j'ai pu déterminer avec précision les habitudes d'alcoolisme du défunt.

En Angleterre, où les ouvriers considèrent la bière comme leur patrimoine, les maladies rénales comptent parmi les affections les plus répandues. Aux États-Unis, où les brasseries lancent des slogans publicitaires tapageurs pour attirer les masses gregaires et crédules, le nombre de maladies rénales ne cesse d'augmenter. En l'espace de 10 ans, la production d'alcool est passée de 1,3 milliard de litres à plus de 4,5 milliards de litres.

Si certaines personnes tiennent parfois le coup pendant près de 20 ans de leur vie tout en ingérant des liquides hautement destructeurs, elles le doivent au nombre élevé des cellules rénales et à leur efficacité miraculeuse.

Les boissons gazeuses et limonades sont presque toujours édulcorées avec du sucre. Ce mélange produit de l'alcool, qui doit être filtré par les reins. Chez les enfants, les adolescents et les personnes âgées, les dégâts causés par la consommation de ces boissons sont invraisemblables. Leurs effets sont insidieux : elles donnent un pseudo coup de fouet temporaire, mais la baisse de tonus qui s'en suit des heures ou des jours plus tard ne leur est quasiment jamais attribuée.

Chez l'être humain, la jeunesse se détermine principalement par l'énergie vitale qui doit circuler librement et en permanence dans l'organisme entier. Elle est fonction de la pureté et de la fluidité du débit sanguin et de la lymphe, dont la nature intrinsèque dépend elle-même de la qualité des liquides de l'organisme.

L'eau contenue dans nos tissus est un élément dont l'importance surpasse celle de tous les autres, exceptée l'oxygène de l'air.

Une eau qui n'est pas constamment renouvelée devient stagnante et polluée. Dans l'organisme, cette stagnation se traduit par des maladies et se manifeste par une odeur fétide et un teint pâle, plombé, cendreau. C'est un signe de vieillesse prématurée.

Une abondante consommation de jus de légumes et de fruits crus fournit au corps la meilleure qualité d'eau possible. Si nous consommons ces jus en quantité suffisante, nous n'avons guère besoin de boire de l'eau. Personnellement, je ne bois pas un seul verre d'eau dans l'année, excepté celui mélangé au jus de citron que je prends tous les matins au lever. Mais je consomme autant de jus de légumes et de fruits qu'il est raisonnablement possible de faire. Le jus de citron dans l'eau chaude contribue merveilleusement à drainer le foie et les reins. D'un autre côté,

en le buvant froid, il peut stimuler le péristaltisme des intestins et aider l'élimination matinale.

Je vous conseille à ce propos la lecture de mon livre *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits*. * Vous y trouverez la liste des jus les plus bénéfiques et utiles et la meilleure façon de les extraire.

Ce livre a aidé beaucoup de personnes à se régénérer et à trouver la voie du **rajeunissement**.

* Livre non traduit en français. Pour remédier à ce manque et dans le but de compléter les pensées de l'auteur, les éditions Jouvence prévoient de publier en 2005 un ouvrage sur les aliments procurant haute vitalité et longue vie (NdE).

CHAPITRE 20

La constipation

L E RYTHME DE LA VIE MODERNE est sans aucun doute responsable de la maladie la plus répandue de nos jours : la vieillesse prématurée. Et de tous les facteurs qui contribuent au vieillissement humain prématuré, la constipation est incontestablement le plus important.

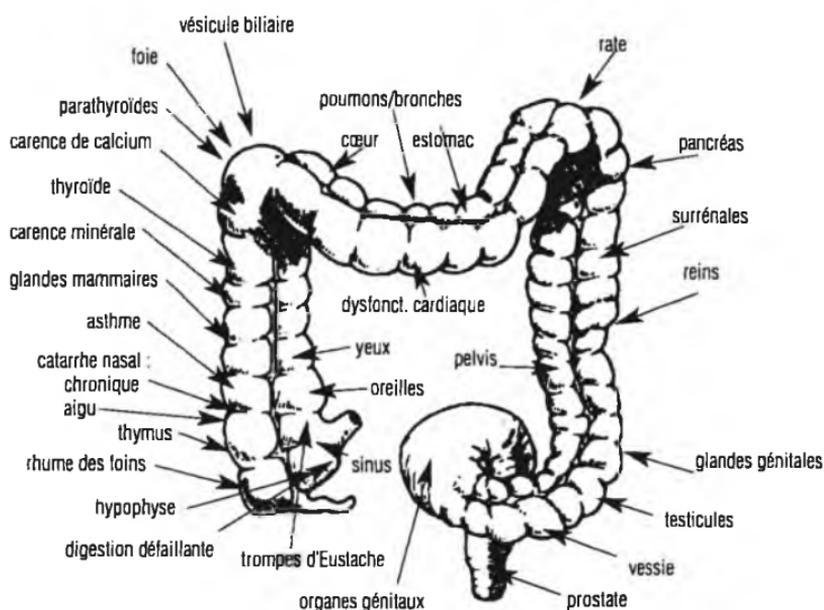
2 erreurs fondamentales sont la base de la constipation : l'une consiste à négliger de nourrir les organes responsables de l'évacuation des déchets ; l'autre à ne pas arrêter toute activité pour nous précipiter aux toilettes dès que nous sentons l'envie d'aller à la selle.

Très peu de gens comprennent ce qui se passe après que les aliments ont transité par l'estomac et l'intestin grêle et qu'ils atteignent le gros intestin, ou côlon. Les parents font preuve de négligence en n'apprenant pas à leurs enfants la raison pour laquelle il est si important d'accorder une prompt attention à l'élimination des selles.

Parmi les milliers de radiographies de côlons que j'ai examinées, les seules qui se rapprochaient d'un côlon normal étaient celles d'enfants nés de femmes qui pratiquaient notre régime diététique avec son programme de nettoyage avant leur grossesse et qui les continuaient par la suite.

Voici le croquis d'un côlon à peu près normal. Étudiez-le attentivement et notez les noms des différentes parties de l'anatomie et des glandes. Les flèches indiquent l'emplacement généralement concerné par les maladies.

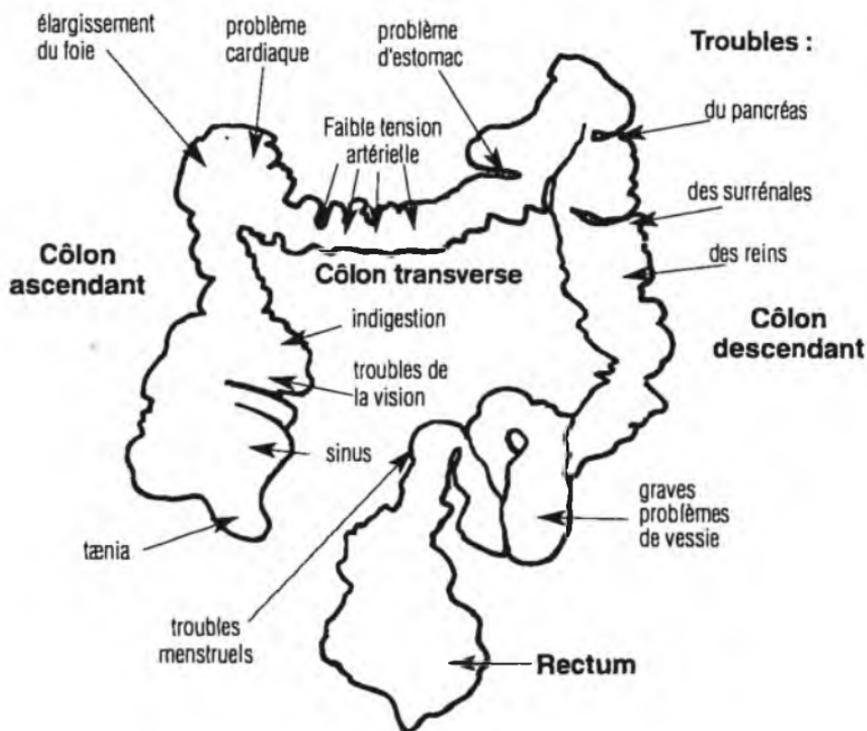
Côlon normal



Maintenant, passez au dessin suivant et constatez à quel point cet autre côlon est dévitalisé et tordu. Si on laisse les toxines et les déchets s'accumuler dans le côlon ascendant pendant des années, il ne subsistera alors plus qu'une petite lumière – qui témoigne d'une obstruction sévère – au centre d'une épaisse couche de matières fécales.

Côlon anormal d'une femme de 36 ans

La patiente était une grande consommatrice de viande et de féculents. Ce côlon est représentatif des personnes qui consomment des aliments cuits, avec les mauvaises combinaisons alimentaires et une quantité moyenne de viandes et de féculents.



Résultats d'analyse d'urine :

- Urée des reins : 3,1 g par 1000 cc (norme = 30 à 35 g).
- Cristaux d'acide oxalyque : trop nombreux pour être comptés ; montrant une indigestion d'épinards cuits ou de rhubarbe (les épinards crus ne laissent pas ce genre de résidus).
- Solides totaux : 80.6 g par 1000 cc. (norme = 40-50 gr) ; indiquant un dysfonctionnement des reins dû à la consommation de bière, vin et autres boissons alcooliques.

Résultats d'analyse des selles :

- Présence de nombreux granules de féculents.
- Gram positif : 20 % (norme = 35 %).
- Gram négatif : 80 % (norme = 65 %).
- Bacillus acidophilus : aucun.
- B. Coli : beaucoup.

Chez une personne ayant consommé en majorité des aliments cuits et issus de la restauration, il n'est pas possible que le côlon travaille efficacement, même si elle va à la selle 2 ou 3 fois par jour. Au lieu de fournir des nutriments aux nerfs, aux muscles, aux cellules et aux tissus des parois du côlon, les aliments cuits entraînent une dénutrition intestinale. Et un côlon dénutri peut libérer une grande quantité de matières fécales, mais ne peut pas effectuer correctement les derniers traitements de digestion et de nutrition.

Les fibres, si essentielles pour la digestion complète de notre alimentation, sont aussi nécessaires dans le côlon que dans l'intestin grêle. Toutefois, ces fibres doivent impérativement comporter des parties non digérées d'aliments crus. Quand ces fibres traversent les intestins, elles se chargent d'un fort magnétisme et ainsi, elles aident le péristaltisme – ou flux et reflux des intestins – ainsi que les fonctions des différentes parties des intestins.

Une fois cuites, les fibres des aliments sont complètement démagnétisées et traversent alors l'organisme sans apporter le bénéfice escompté. Et l'expérience prouve que ces aliments déposent une pellicule sur les parois internes du côlon, à la manière du plâtre sur les murs. Au fil du temps, cette couche s'épaissit progressivement, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une petite lumière centrale. Alors la personne peut continuer à aller tranquillement à la selle une à 3 fois par jour tout en ignorant qu'elle souffre de constipation chronique. Et les matières évacuées peuvent contenir beaucoup d'aliments non digérés dont elle ne tire que peu ou pas de profit. Tôt ou tard, son effondrement est quasiment certain, et elle peut mourir dans l'insouciance et l'illusion que ses éliminations étaient "régulières"... sans savoir que la cause de son décès était en fait une constipation chronique.

La constipation la plus connue se manifeste par le ralentissement ou l'arrêt des fonctions intestinales. Et des sommes faramineuses sont dépensées chaque jour pour la publicité de laxatifs et purgatifs !

Et des sommes astronomiques sont ainsi dépensées partout parce que les gens constipés ne veulent en principe pas penser par eux-mêmes. Ils préfèrent passer d'un remède à l'autre en espérant vivement qu'ils ne devront pas se résoudre, en fin de compte, à employer de la dynamite ou tout autre explosif.

Les vendeurs de laxatifs ont développé une propagande habile visant à prouver que les lavements et les irrigations du côlon sont toxiques pour Dieu sait quelle raison imaginaire et qu'ils entraînent une dépendance. C'est entièrement faux et cela a été prouvé. En revanche, nous avons constaté que l'usage de laxatifs et de purgatifs ne se contentait pas de créer une dépendance, mais avait sans exception un effet véritablement destructeur sur la membrane intestinale.

Si des toxines se sont accumulées dans le côlon et si les selles ne les expulsent pas naturellement, de deux choses l'une : soit le passage est entièrement obstrué, soit la membrane ou les parois sont si flasques, faibles et amincies que des nœuds ont pu se former ou que les canaux ont pu doubler de volume, empêchant ainsi la libre circulation des fèces.

Que se passe-t-il quand un laxatif pénètre dans le côlon ? Il ne provoque pas la reprise du péristaltisme, mais irrite les nerfs et les muscles du côlon, qui sont alors excités et qui convulsent pour tenter d'expulser la substance irritante ; ce faisant, une petite partie des fèces est bien entendu éliminée. Si la fonction péristaltique est absente, défaillante ou en sommeil, seule une substance irritante est

capable de provoquer une telle convulsion dans le côlon. C'est pourquoi, jusqu'à preuve du contraire, il n'existe pas de laxatif non irritant.

Après avoir observé des milliers de côlons, j'ai constaté que l'irrigation côlonique donne des résultats qu'aucun laxatif ou purgatif ne pourrait apporter, et je suis abasourdi chaque fois que quelqu'un remet en cause leur valeur ou leur efficacité. En fait, il y a longtemps que je suis parvenu à la conclusion qu'aucun traitement de maladie ne peut être efficace tant que les déchets du côlon n'ont pas été évacués par des irrigations côloniques ou des lavements.

Bien sûr, on observe de grandes différences entre les diverses pratiques d'hydrothérapie du côlon. L'opérateur devrait être formé en anatomie et connaître tout particulièrement les défauts qu'il peut rencontrer dans la variété infinie des côlons.

Une bonne irrigation côlonique* dure en moyenne de trois quarts d'heure à une heure. En général, les radios du côlon apportent une aide précieuse au thérapeute ; elles donnent les clés pour trouver le traitement le plus efficace. En outre, après avoir examiné la radio et l'avoir comparée au côlon "normal" illustré dans ce chapitre, vous pouvez vous-même comprendre quels sont les dysfonctionnements majeurs à corriger.

Vous constaterez que vos radios montrent parfois des distorsions importantes. N'en soyez pas alarmés ; il en va de même pour quasiment tout le monde. Contentez-vous de les étudier en pensant au temps qu'il leur a fallu pour prendre cette forme et être dans cet état. Vous ne pouvez pas vous attendre à le corriger en 24 heures ni même en un

* Pour plus de détails sur le fonctionnement de l'irrigation côlonique, lire *L'hydrothérapie du côlon*, de Josiane Mignot, et *Santé par l'hygiène intestinale*, du Dr Georges Monnier (cf. bibliographie).

an. Si vous voulez **rajeunir**, vous devez travailler longtemps et intensément, et la correction de l'état de votre côlon vous aidera autant que la pratique du régime diététique correct avec des jus de légumes.

On n'est jamais sûr de ne pas être constipé, même quand on évacue plusieurs selles par jour. Voici l'exemple d'une jeune femme qui approchait de la trentaine. Elle souffrait de crises d'épilepsie mensuelles, depuis l'âge de 13 ans, au moment où elle avait eu ses premières règles. Aucun traitement n'avait fait d'effet et personne n'avait pu lui apporter le moindre soulagement. L'ayant rencontrée, je lui conseillai de consulter un médecin naturopathe pour une série d'irrigations côloniques. On lui préconisa une irrigation par jour, 6 jours par semaine, pendant 5 à 6 semaines. Sa famille protesta au début car, pour elle, sa fille n'était pas constipée, mais avait, au contraire, des selles très régulières. Toutefois, après sa première radiographie du côlon, je constatai beaucoup de désordres dont, entre autres, une invasion de vers.

Au début des irrigations côloniques, seuls quelques fèces et quelques fils de mucus apparaissaient dans le tube de verre gradué de l'appareil. Au bout de 3 semaines, la famille commença à se décourager, mais je parvins à la convaincre de continuer le traitement jusqu'au bout de la période fixée. Un jour, au cours de la cinquième semaine, la jeune femme se dressa brusquement sur la table et, en l'espace d'1 à 2 minutes, elle expulsa une masse de vers de la grosseur du poing. Les jours suivants, quelques vers supplémentaires sortirent encore et elle commença à sentir – selon ses propres termes – qu'elle « *revenait de loin* ». On arrêta alors les irrigations journalières pour n'en garder qu'une séance hebdomadaire, pendant plusieurs semaines encore.

Les crises d'épilepsie disparurent complètement à la suite de l'expulsion des vers, et quand je la vis à nouveau un ou 2 ans après, ses problèmes n'étaient pas revenus et elle avait rajeuni. Naturellement, pendant tout ce temps, elle avait suivi mon régime diététique de crudités et de jus de légumes.

Voici un autre exemple : celui d'un jeune homme que l'armée avait remis dans la vie civile. Avant son intégration militaire, il avait des selles régulières et possédait force et énergie en abondance. Après avoir reçu les injections et vaccins dans le cadre de la législation médicale de l'armée, ses selles sont devenues très irrégulières et il a progressivement perdu toute énergie et ambition. Il a maigri, tout en développant un appétit féroce et glouton, qu'il semblait incapable de satisfaire.

Après lui avoir expliqué les radiographies de son côlon, il a subi une série d'irrigations côloniques, à raison d'une par jour. À la fin de la troisième semaine, il expulsa un énorme ver solitaire et une masse d'autres vers plus petits. La semaine suivante, il éprouva de fortes nausées, mais une consommation de jus de légumes et de fruits appropriée réveilla rapidement son appétit. Ainsi, il a pu retrouver beaucoup de force et d'énergie.

Il est dangereux de laisser s'accumuler des déchets dans le côlon à cause de l'absorption – principalement pendant notre sommeil – de poisons issus de la putréfaction. L'acide phénique en est un, l'indole en est un autre. Ces 2 poisons sont probablement les plus toxiques, étant donné qu'ils provoquent migraines et fatigue au début et qu'ils peuvent finir par générer des crises hépatiques, la perte de motilité intestinale et des péritonites. L'indole est aussi à l'origine d'une déficience de la sécrétion d'acide chlorhydrique dans le système digestif.

Le côlon n'a pas pour seule fonction d'expulser les déchets de l'organisme. Sa première partie – ou côlon ascendant – doit absorber tous les liquides et substances que l'intestin grêle n'a pas pu recueillir. Dans ce but, il dégrade les matières en provenance de l'intestin grêle et transfère le liquide et les autres éléments dans la circulation sanguine à travers ses parois. Au moment où les résidus atteignent l'angle hépatique – ou partie supérieure du côlon ascendant – ils se densifient encore un peu et pénètrent dans le côlon transverse. Là, avec un traitement similaire, ils deviennent finalement des fèces et sont prêts à être évacués par le côlon descendant.

Une fois que les parois du côlon ascendant ont été tapissées de déchets, elles ne peuvent effectuer correctement la transformation finale de la nourriture ingérée. Il en résulte une dénutrition dont nous ne sommes pas conscients, mais qui accélère le processus du vieillissement. C'est pourquoi un tel côlon enkysté est une cause caractéristique de constipation. Mais ceci peut également – et simultanément – devenir une cause de diarrhée chronique. Cela semble contradictoire, mais laissez-moi vous donner un seul exemple parmi tous ceux que j'ai pu vérifier moi-même.

C'est le cas d'une femme souffrant de très fortes diarrhées depuis 6 ou 7 ans, sans aucun répit. Elle avait essayé en vain tous les traitements censés la soulager. Et chaque traitement la rendait toujours un peu plus malade.

Elle consulta un médecin de mes amis qui demanda mon avis. Je lui donnai entre 55 et 60 ans, mais sa fiche indiquait 42 ans. Dès que je la vis, je lui préconisai des séances d'hydrothérapie du côlon. Cette seule idée provoqua l'hilarité du médecin et de sa patiente. Cependant, mon ami effectua une radio qui confirma mes soupçons et, finalement, il accepta de tenter quelques irrigations.

En moins de 6 séances, cette femme expulsa près de 7 kilos de matières fécales en putréfaction. Sa diarrhée cessa progressivement et l'élimination des enkystements fécaux qui bloquaient le côlon contre la vessie permit de normaliser l'évacuation de l'urine.

Je ne perds jamais une occasion de souligner le fait qu'à moins de **savoir** exactement dans quel état se trouve notre côlon – état qui doit être confirmé par 2 radios ou plus – nous ne pouvons pas nous permettre de “croire” qu'il va très bien. Plusieurs selles par jour ne sont pas une indication suffisante que tout va bien si nous mangeons des aliments cuits ou raffinés. Même en suivant un programme aussi strict que le mien, nous ne pouvons pas ignorer que l'élimination des déchets peut ne pas être parfaite. Notre rythme de vie est trop rapide pour que nous ayons le temps de cultiver une pensée saine.

*La vitesse même de l'existence moderne, avec tous les problèmes de civilisation concomitants, conspire à nous faire vieillir prématurément. C'est pourquoi nous devons nous surveiller constamment si nous voulons **rajeunir**.*

En lien étroit avec notre côlon, la production de gaz n'est pas le moindre de nos problèmes. Là aussi, nous sommes gênés par les convenances et la bienséance qui nous font nous restreindre et réabsorber les gaz toxiques qui devraient être expulsés au moment où nous en sentons la nécessité. Bien sûr, ce n'est ni possible ni élégant en société, mais l'usage des lavements contribue largement à réduire cette production de gaz.

À l'observation, nous pouvons détecter les aliments les plus gazogènes et les éviter pour réduire ces flatulences au minimum.

Voici le cas d'une petite dame à qui je donnais 50 ans environ, quoiqu'elle puisse ne pas avoir dépassé la quarantaine. Je ne lui ai jamais demandé son âge, mais elle avait un fils de 18 ans. Elle se plaignait beaucoup de douleurs dans la région abdominale, pouvant gonfler au point où sa peau aurait pu éclater. Les médecins consultés voulaient pratiquer des percussions pour lui faire éliminer ce qu'ils pensaient être de l'eau. Elle avait une selle régulière, tous les 2 jours. Personne ne lui avait jamais parlé de lavements ou d'irrigations du côlon. Elle était de nature très nerveuse et constamment au bord de l'hystérie.

Pressée de faire des irrigations côloniques pendant une semaine ou deux, elle évacua plusieurs kilos de fèces solides, dures, nauséabondes, qui avaient dû être stockées dans son organisme pendant 20 ans ou plus. À l'examen des particules au microscope, on y voyait des millions de bactéries gazogènes !

Entre un lavement et une irrigation côlonique, il y a une différence très importante. Il est impossible de nettoyer entièrement un côlon par un lavement. Par contre, l'irrigation se pratique avec un patient allongé, plus ou moins détendu, sur une table ou aux toilettes, tandis que le spécialiste fait tout le travail.

Un lavement individuel moyen nécessite moins de 2 litres d'eau. Une fois qu'il a été injecté et expulsé, on peut bien sûr remplir la poche à nouveau autant de fois qu'on le souhaite. Ceci implique de se lever, de se rasseoir et de bouger ; des mouvements qui, dans ces conditions, sont très bénéfiques.

Pour une irrigation côlonique, le thérapeute injecte juste la quantité d'eau nécessaire à un moment donné pour nettoyer tour à tour chaque partie du côlon, laissant l'eau s'écouler et être injectée à nouveau sans aucun effort de la

part du patient. Ainsi, au cours d'un traitement continu pouvant durer jusqu'à une heure, le pratiquant peut utiliser beaucoup d'eau en injectant seulement quelques centilitres à la fois.

Dans un lavement, la température de l'eau ne varie pas, alors qu'au cours d'une irrigation côlonique, le thérapeute la contrôle à volonté pour chaque partie du traitement et obtient ainsi des résultats différents selon les changements de température de l'eau.

Je considère une poche à lavements quasiment plus importante qu'une brosse à dents. Dans beaucoup de cas, l'irrigation côlonique n'est ni pratique ni possible tandis qu'un lavement sera utile à tout moment. Si vous voulez vous former à l'idée de l'utilité des lavements, vous n'avez qu'à écouter la publicité sur les remèdes contre la migraine, la fatigue ou le mal de dos : au lieu du produit – comprimé ou pilule, etc. – dont on vante les "mérites", faites des lavements. Vous aurez alors un remède naturel pour corriger le terrain au lieu d'un remède qui émoussera ou engourdira les nerfs de façon temporaire, mais provoquera des problèmes ultérieurs que vous ignorez pour l'instant.

Dans les cas extrêmes, un médicament vaut sans doute mieux qu'une forte douleur, mais même dans ces conditions, le lavement apporte un bénéfice inestimable.

Un kit à lavements* se compose d'une poche d'eau, d'un adaptateur, d'un long tuyau, d'une pince de fermeture et d'un tube à lavement. Pour pratiquer un lavement, remplissez la poche d'eau tiède, attachez-y l'adaptateur, puis glissez-le sur le tuyau de caoutchouc muni d'une

* Commercialisé dans les magasins de diététique et parapharmacies.

pince de fermeture. Accrochez le tube à lavement à l'autre bout du tuyau. Appliquez un gel lubrifiant sur l'embout du tube et suspendez la poche à moins de 90 cm au-dessus des hanches (avant d'insérer le tube à lavement, relâchez la pince quelques secondes pour en expulser l'air). Quand vous êtes dans la bonne position, placez le tube lubrifié dans votre rectum et ouvrez la pince de fermeture pour permettre le passage de l'eau.

Si une gêne, des crampes ou une sensation de plénitude s'installent en cours de route, il vaut mieux arrêter le lavement et aller aux toilettes, même si la poche ou le bock n'est pas vide. Puis, après avoir évacué tout ce qui devait sortir, recommencez le lavement en rajoutant de l'eau à la température désirée.

À la fin, ne pas oublier de nettoyer soigneusement la poche et le tuyau à l'eau chaude et au savon et de les rincer à fond à l'eau froide.

Pratiquée plusieurs fois, jusqu'à ce que l'eau expulsée par le côlon soit claire, cette procédure dure environ une heure et nettoie les 45 premiers cm du côlon.

Pratiquer des lavements chaque fois que nous en éprouvons le besoin nous apprendra rapidement le meilleur mode d'emploi à adapter à notre cas. Je considère le recours aux lavements extrêmement utile dans nos efforts pour prévenir la vieillesse et pour **rajeunir**.

Quant à l'irrigation côlonique, elle est effectuée par un thérapeute spécialisé. Il utilise un appareil spécial lié à 2 tubes en caoutchouc chirurgical (l'un d'entre eux, de petite taille, est attaché à un contenant rempli d'eau filtrée, et l'autre, de plus grande taille, est directement branché sur le tube d'évacuation des déchets).

Le patient est allongé sur le côté gauche, genoux repliés, et le thérapeute lui insère le tube dans le rectum. Ensuite,

il fait couler l'eau, la laisse pénétrer dans le côlon, puis ressortir.

En cours de route, le thérapeute peut progressivement augmenter la quantité de liquide jusqu'à ce que le côlon entier soit nettoyé. Le patient, initialement placé sur le côté gauche, se tourne alors sur le dos et reçoit un massage léger sur l'abdomen, destiné à faciliter l'élimination des fèces. Ensuite, il se replace sur le côté gauche pour qu'on lui retire l'instrument et pour la toilette. Une irrigation dure environ une demi-heure.

Aujourd'hui plus que jamais, les irrigations du côlon sont très largement pratiquées. Correctement effectué, un tel nettoyage remplace près de 15 lavements.

CHAPITRE 21

Jus et extracteurs de jus

VOUS REMARQUEREZ QUE JE SOULIGNE l'importance de nettoyer ses organes par la voie interne avec des lavements et des irrigations côloniques plutôt que de faire appel aux laxatifs et aux purgatifs. Mais la consommation de jus de légumes crus est aussi essentielle que les lavements et les nettoyages intestinaux : les deux vont de pair.

Il y a 2 raisons primordiales à la consommation de ces jus : en obtenir un liquide le meilleur et le plus biologique possible et recueillir, dans ce liquide, tous les oligo-éléments, les minéraux et vitamines qu'il est humainement et mécaniquement possible d'obtenir.

Il y a plus de 40, j'ai commencé par passer les légumes dans un broyeur à viande. J'en recueillais un peu de jus, mais je me suis rapidement aperçu que ce procédé réchauffait trop aussi bien la pulpe que le jus extrait, d'où

une altération rapide due à la chaleur. En outre, quand j'analysais les résidus de pulpe, je me rendais compte que les éléments les plus précieux n'en avaient pas été extraits. Ils étaient donc gaspillés.

Puis j'ai tenté de gratter et de moudre les légumes pour extraire le jus de leur pulpe par la voie centrifuge, dans un récipient perforé tournant à très grande vitesse. Le jus ainsi obtenu était d'une qualité sensiblement plus agréable au palais, mais il contenait trop de pulpe fine et le résidu de pulpe renfermait encore entre 25 et 50 % d'humidité et beaucoup trop de vitamines et d'oligo-éléments. Malgré mes essais, je n'ai trouvé aucun mécanisme ni procédé qui aurait permis une extraction complète par voie centrifuge. J'ai alors compris que j'essayais de faire quelque chose de physiquement et mécaniquement impossible, à savoir l'extraction complète, par la force centrifuge, du liquide et des oligo-éléments à partir de la matière humide.

J'ai également tenté de découper les légumes en particules microscopiques aussi fines que de la poussière, dans l'espoir d'obtenir le jus de cette façon. Je les mixais entièrement avec différents liquides, parfois de l'eau, d'autres fois avec des jus de fruits ou de légumes. Mais ces fibres étaient trop dures pour être traitées par les sucs digestifs, une fois réduites en une poudre aussi fine, même en les humectant. Puis j'ai compris qu'en consommant ces jus en trop grandes quantités, les fines particules se logent dans le côlon et s'y accumulent, jusqu'à en tapisser les parois. L'encombrement qui s'ensuit aggrave toujours l'état du côlon. À l'examen des fèces, j'ai réalisé que les particules demeurent parfaitement intactes et qu'elles traversent l'organisme sans que les processus digestifs ne puissent intervenir sur elles en raison de leur taille microscopique. J'ai donc aussi rejeté cette méthode peu pratique et potentiellement dangereuse.

Lorsque j'ai enfin su pulvériser les légumes, après des années de recherche, j'ai découvert qu'avec le bon type de broyeur, je pouvais libérer virtuellement l'intégralité des cellules contenues dans les fibres ainsi que leurs atomes et leurs molécules. Grâce à Dieu et à mon intuition d'inventeur, j'ai finalement eu la chance de mettre au point un broyeur-pulvérisateur donnant les résultats escomptés. Une fois libérées les cellules contenues dans les fibres, le problème suivant était de les recueillir de telle façon que je puisse extraire tout le liquide et le plus d'oligo-éléments, de minéraux et de vitamines possibles. Quand j'ai mis au point une presse hydraulique qui pouvait séparer ces éléments de la pulpe, j'ai atteint mon objectif : *un jus complet et efficace, susceptible de procurer systématiquement les résultats désirés en fonction des combinaisons et des proportions les plus bénéfiques.*

Voilà l'histoire de la mise au point de l'extracteur de jus qui – je suis heureux de le dire – est généralement tenu pour le dernier cri en la matière. Je n'ai trouvé aucune autre méthode ni aucun autre équipement ou appareil susceptible de produire des jus aussi fiables dans la prévention des maladies ni de meilleur auxiliaire du **rajeunissement**.

Le fabriquant de cet équipement, souhaitant perpétuer la reconnaissance de mes efforts dans ces découvertes, voulait lui donner mon nom, ce que je refusai. C'est pourquoi nous adoptâmes un compromis en utilisant un nom neutre issu des premières lettres de mon nom : NORWALK, à savoir NORman WALKer. La société a obtenu les droits d'utiliser ce nom et de fabriquer des appareils sur ce principe, à condition qu'ils soient prévus pour durer toute une vie et si parfaits sur le plan mécanique que leur fonctionnement ne nécessite que peu ou pas d'entretien. L'autre condition était que ces appareils soient vendus au prix le

plus bas possible, conformes à la plus haute qualité de matériaux et de fabrication, et que jamais la *qualité* ne serait sacrifiée sur l'autel de la concurrence potentielle.

Bien sûr, tous les jus de légumes et de fruits sont bénéfiques, quelle que soit la manière dont ils sont extraits, en fonction de l'efficacité du matériel utilisé. Si l'extraction n'est pas complète, la qualité du jus en pâtira d'autant et il faudra en consommer de plus grandes quantités sur une durée plus longue. Mais si les jus sont extraits correctement et en totalité, le bénéfice et les résultats que nous pouvons en obtenir sont phénoménaux. Des milliers et des milliers de gens de par le monde m'ont écrit pour me dire qu'ils doivent leur santé – et souvent leur vie – aux jus frais de légumes crus.

Quel que soit le coût initial de l'extracteur de jus*, il ne faut pas le considérer comme une dépense, mais plutôt comme un investissement. D'après mes connaissances, des jus de légumes correctement préparés ont aidé à sauver plusieurs milliers de gens d'opérations inutiles, qui auraient coûté des sommes autrement plus importantes, sans parler de la dégradation de leur santé suite à la chirurgie. Et ces jus contribuent à sauver beaucoup de gens d'une mort, voire d'une vieillesse prématurées.

Nous utilisons fréquemment 1 ou 2 appareils de liquéfaction pour préparer certains de nos repas, mais jamais pour faire des jus de légumes.

À notre avis, ces appareils sont indispensables pour atteindre l'objectif que nous poursuivons. Je suis sûr que

* L'invention de l'auteur n'est pas commercialisée en France. Il existe par contre un appareil équivalent – le champion – diffusé par Davidson Distribution (voir illustration ci-contre et adresse en fin de chapitre 22).



Le champion

vous pourrez trouver, dans votre magasin d'alimentation biologique, le modèle le mieux adapté à vos besoins.

La consommation de jus de légumes pour prévenir et guérir des maladies qui nous affectent a fait l'objet d'une étude détaillée dans le livre *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits* (cf. bibliographie).

Afin de comprendre pourquoi il est bon de consommer certains jus en abondance et d'autres avec parcimonie, je dois vous donner 1 ou 3 exemples. Prenez le cas des ulcères gastriques : j'utilisais, il y a plus de 30 ans, un demi à un litre par jour de jus frais de chou cru avec des résultats parfaits et je n'ai jamais remarqué de rechute. Beaucoup de personnes ont suivi mon exemple en tirant les mêmes avantages, mais certains se plaignaient de flatulences. Or, quand ils passèrent du jus de choux au jus de carottes, ils trouvèrent les résultats encore plus satisfaisants et ne furent plus gênés par les gaz. Ceci est bien entendu dû au fait que le chou contient une très grande proportion d'éléments formateurs de soufre et d'autres gaz, tandis que la carotte est mieux équilibrée.

Le persil est un jus très puissant, mais utilisé seul, il devrait être consommé avec parcimonie. Combiné à d'autres jus, il s'avère extrêmement précieux et bénéfique.

Le jus de betterave est aussi excellent. Une dame de la Floride, âgée de presque 80 ans, ayant acquis un extracteur de jus Norwalk il y a 1 an ou 2, nous a écrit ceci :

« Je vais nettement mieux avec mes organes malades et je fais de grands progrès, mais j'avais un long chemin à parcourir, si bien que je ne suis pas encore aussi bien que je le voudrais. Je continue péniblement ma progression. Je bois à présent beaucoup de jus de betteraves. Cela me donne le vertige et m'excite, mais je suis maintenant capable de le garder dans l'estomac. Pendant longtemps, je n'ai pu ni le garder ni y trouver de saveur. C'était véritablement répugnant, mais je fais de plus grands progrès depuis que je peux le boire.

Mon mauvais état général était tellement chronique que j'étais une épave complète, tant nerveusement que physiquement. Je ne voulais pas aller dans une institution qui ne me traiterait pas de façon spécifique et individualisée, si bien que je restais chez moi et que je me traînais. »

Comprenez-vous maintenant pourquoi il est si important de consommer du jus de betteraves à bon escient ? C'est un jus précieux pour nous aider à **rajeunir**.

CHAPITRE 22

Quelques accessoires utiles pour rajeunir

ÊTES-VOUS CONVAINCU par mes explications sur les conséquences de la dénutrition du côlon ? Vous souvenez-vous que, faute de nutriments nécessaires pour maintenir les nerfs et les muscles actifs, les parois du côlon perdent leur tonicité et deviennent flasques ? Ils s'apparentent alors à l'enveloppe d'une saucisse qui ne contiendrait que peu ou pas de farce. Dans ces conditions, le côlon risque de s'affaisser, de former des boucles ou de s'allonger et de gêner considérablement l'élimination des matières. Ceci s'appelle un prolapsus du côlon.

Tout organe affaissé tend à faire en sorte que le corps entier se sente sur le point de se tasser. Puis, très peu de temps après la survenue d'un tel état, des rides commencent souvent à apparaître sur le visage, provoquant un

affaissement de la bouche, du menton et des commissures des yeux. Et ces affaissements peuvent entraîner une dépression visible sur l'organisme qui nous fait nous sentir vieillis et fatigués, surtout quand nous devons rester debout longtemps.

Il y a quelques années, un monsieur âgé de Californie découvrait qu'en plaçant **une planche en position inclinée**, une extrémité sur le bord d'une chaise basse et l'autre sur le sol, et en s'étendant dessus sur le dos, la tête en bas et les pieds en haut, il ressentait un grand soulagement de la pression abdominale consécutive à une longue station debout. Après avoir adopté cette position quelques minutes plusieurs fois par jour, il découvrit en quelques jours que ses selles étaient plus belles et plus naturelles qu'avant. En recherchant la cause de cette amélioration, il constata que son côlon affaissé se reposait pendant qu'il était allongé ainsi ; cela lui permit de reprendre une position plus naturelle et de désobstruer quelque peu le passage des déchets, d'où l'amélioration consécutive de cet émonctoire.

Il continua à utiliser sa planche inclinée* tous les jours et comprit bientôt qu'elle présentait d'autres avantages. Entre autres, il éprouvait une sensation de paix apaisante et se sentait revivifié après l'exercice. Au fil du temps, il ressentit une forme de régénérescence et, bien qu'il soit d'âge avancé, il marche et agit à présent comme un homme bien plus **jeune**. Sa planche inclinée contribue sans doute à son **rajeunissement**.

Nous conseillons l'utilisation d'une telle planche à beaucoup de gens qui obtiennent invariablement des résultats très satisfaisants et gratifiants.

* Pour plus de détails à ce propos, lire *Santé par l'hygiène intestinale*, p. 89-91, du Dr Georges Monnier (op. cit.).

Outre son usage à des fins de relaxation, on s'en sert pour exercer son corps entier. En position inclinée, le cœur en bas, on soulève les jambes et les agite en un mouvement de pédalage. On se balance aussi sur les omoplates en levant les jambes encore plus haut, ce qui favorise la flexion des vertèbres et le redressement du corps entier.

Cette planche inclinée contribue merveilleusement à la relaxation des organes affaissés et aux fonctions du côlon. Elle sert aussi à exercer d'autres parties de notre anatomie que nous négligeons sans arrêt.

Beaucoup de gens sont obligés de rester debout parfois des heures durant. Ils ont souvent tellement peur de défaillir qu'ils se demandent s'ils vont pouvoir rester debout une minute de plus. Bien sûr, nous savons que cet état est dû à la fatigue résultant d'une mauvaise alimentation et à une élimination déficiente des toxines.

Néanmoins, beaucoup de personnes ont largement bénéficié de la planche inclinée. Elle les a aidées à supporter cette contrainte de la station debout prolongé et a conféré à leur côlon et aux autres organes affaissés un répit dont l'organisme entier profite.

Le **vibromasseur** est un autre outil très appréciable pour le **rajeunissement**. Le massage a probablement été découvert le jour où l'homme primitif n'a pas su esquiver l'impact du rouleau à pâtisserie de sa femme sur sa tête. En frottant le point de contact avec force et vigueur, il s'est aperçu que sa douleur disparaissait.

Aujourd'hui, dès qu'un enfant se fait mal, la mère se hâte de masser le point douloureux, tandis que le grand-père frotte son genou rhumatisant aussi fort que possible quand la douleur devient gênante.

Nous estimons que le vibromasseur électrique est un accessoire indispensable. On l'utilise pour masser le cuir

chevelu et stimuler ainsi la circulation du sang dans les capillaires. Le massage du visage et du cou stimule la circulation cutanée.

En cas de maladie ou de handicap moteur, cet outil est à la fois utile et agréable, mais il est bon de consulter votre médecin avant son utilisation, parce que sa connaissance de l'anatomie et des effets du massage sur les parties douloureuses du corps peut vous éviter des erreurs.

Tous ceux qui pratiquent un ponçage de la colonne vertébrale et des muscles des jambes ou des bras savent qu'un massage manuel est fatigant. Le vibromasseur se tient dans l'arrière de la main et on le fait vibrer afin que son énergie vibratoire soit transmise aux doigts en leur conférant de la force. On stimule ainsi sans effort les tissus organiques les plus profonds et l'afflux de sang vers la peau. Pratiqué sur soi-même ou sur les autres, un massage efficace est relaxant, agréable et revivifiant.

Le massage est une technique trop rarement employée, très utile en cas d'inflammations aiguës, à condition d'être léger. Il est également très efficace dans le traitement des foulures articulaires et des fractures.

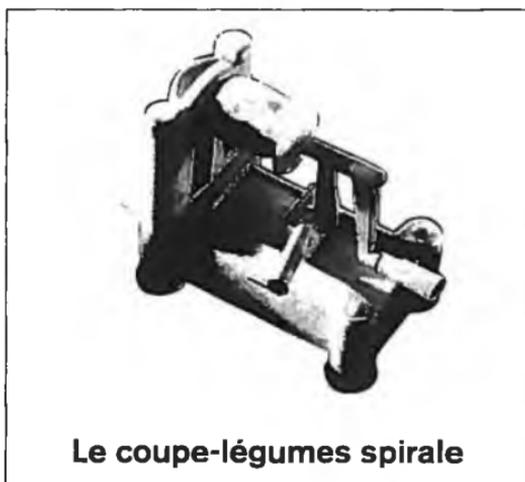
Dans bien des cas, le corps réagit plus vite à la stimulation d'un vibromasseur que s'il était laissé au repos. En cas de fatigue, par exemple, lorsqu'on n'a pas le temps de faire une sieste, le vibromasseur stimule l'organisme et nous donne un sursaut d'énergie. Après un exercice exténuant, il est très utile car qu'il permet de réactiver la circulation dans la partie massée, pour éliminer les toxines dues à l'asthénie, soulager les nerfs et relâcher la tension.

Je voudrais mettre en garde contre l'utilisation d'un vibromasseur dans certains cas spécifiques, sauf sous contrôle médical. Il s'agit des blessures et brûlures, des

éruptions cutanées comme l'eczéma, des problèmes de varices, des tumeurs cancéreuses, des abcès ou ulcères, des inflammations articulaires aiguës et de la grossesse.

Un bon vibromasseur est un outil très efficace pour **rajeunir**.

Autres outils pour une alimentation saine



NdE : Ces 2 ustensiles, ainsi que "le champion" (cf. page 155) sont commercialisés par

Davidson Distribution
Château de Vezes
12800 Tauriac de Naucelle
Tél. 05 65 69 25 50
Fax : 05 65 69 25 70

CHAPITRE 23

La philosophie du rajeunissement

AVANT DE VOUS DONNER QUELQUES MENUS et recettes qui vous aideront à adopter une alimentation naturelle et nourrissante, je voudrais vous communiquer quelques règles philosophiques bien précises pour **rajeunir**.

- 1** La première règle est la **pensée correcte**. J'ai beaucoup parlé des pensées et des paroles positives et négatives et souhaite que vous approfondissiez ce sujet pour que votre vie devienne la plus belle expérience dont vous puissiez rêver.
- 2** Le **bavardage** est une forme inférieure d'expression, sauf s'il est constructif. Ne critiquez pas, ne pensez pas mal des autres. Ne retenez que leurs bons côtés.

Nous n'avons pas le droit de penser du mal des autres, à moins qu'il n'y ait du mal – ou une étincelle de mal – en nous-mêmes. Penser et dire du mal des autres montre simplement le mal en nous, que nous en soyons conscients ou non.

- 3** Ne jamais persister à argumenter quand vous voyez que l'autre partie n'est pas convaincue. Il vaut mieux ne pas parvenir à convaincre quelqu'un et le garder comme ami plutôt que de lui imposer son opinion et de le perdre.
- 4** Quand vous écoutez parler quelqu'un qui donne un conseil judicieux, ne laissez pas votre esprit vagabonder en pensant à toutes les personnes qui pourraient profiter de ce conseil. Appliquez-le d'abord à vous-même. Nous avons tellement envie de corriger et d'améliorer les autres et nous oublions que nous en avons probablement plus besoin que quiconque de notre entourage.
- 5** Il y a des périodes critiques dans la vie de chaque être humain. Ne parlez jamais de vos ennuis, de vos revers, difficultés ou afflictions, sauf dans les très rares occasions où votre expérience est susceptible d'aider votre interlocuteur. Les gens ne s'intéressent pas à vos ennuis ; ils sont trop englués dans les leurs.
- 6** Une posture affaissée, des sourcils froncés, des yeux tristes et une bouche tombante invitent la vieillesse à nous rendre visite et éloignent le soleil de notre vie. Relevez les coins de vos yeux et de votre bouche et souriez ; souriez avec le cœur, souriez comme si vous étiez joyeux, et avant de vous en rendre compte, votre sourire reflétera une vraie joie de vivre. Rien ne nous redresse et ne relève les autres autant qu'un sourire permanent

aux lèvres. Un sourire peut nous faire trouver l'humour dans la plus grave des situations et l'humour est synonyme de jeunesse. Un sourire peut soulever le fardeau de chagrin et d'apitoiement sur soi et il ne coûte rien.

7 Nous recherchons tous le bonheur, la paix et la sécurité, mais nous ne pouvons pas les trouver en dehors de nous-mêmes. Tant que nous ne les aurons pas découverts et développés en nous – dans notre cœur et notre esprit – nous les chercherons en vain. Lorsque nous aurons compris qu'il est facile de les trouver dans notre propre conscience, nous nous ouvrirons à une perspective de vie entièrement nouvelle. Nous pourrons alors rapidement apprécier le **rajeunissement** à sa juste valeur.

Quand nous nous lançons dans un tel programme impliquant le changement complet de nos habitudes d'alimentation et de vie, nous nous heurtons souvent à notre famille et à nos amis. Il nous faut donc intégrer ces obstacles dans notre démarche. Pour les affronter et les combattre, nous devons affirmer nos convictions basées sur la connaissance des bienfaits qui résultent d'une telle pratique. Il y aura toujours plus de gens prêts à critiquer et à condamner qu'à aider et à encourager. Une fois que nous aurons fait le premier pas et que nous ressentirons et exprimerons l'émergence d'une nouvelle vie, de l'énergie et de la jeunesse, l'assurance que nous sommes sur la bonne voie pour **rajeunir** nous aidera à éliminer toute opposition négative à laquelle nous pourrions être confrontés.

Rajeunir signifie avoir atteint un état de confiance en soi et d'indépendance que personne ne peut nous enlever ; un état dans lequel plus rien d'extérieur à nous-mêmes ne peut nous affecter. C'est alors seulement que nous pourrions être maîtres de nous et de la situation.

CHAPITRE 24

Le jeûne

L E JEÛNE EST UNE PARTIE CAPITALE dans tout programme d'hygiène de vie. Il est généralement bénéfique, **à condition** d'être pratiqué intelligemment et de ne pas durer plus de 6 à 7 jours d'affilée **au maximum**.

L'effet du jeûne est double : il apporte un repos plus ou moins complet au système digestif et à beaucoup d'autres fonctions de l'organisme et permet de brûler et d'éliminer des toxines. Pour maintenir les fonctions organiques, le corps utilise alors ses réserves. Il est d'une importance capitale de se le rappeler quand nous commençons un jeûne.

Le jeûne exclut toute nourriture solide. Il faut par contre boire de grandes quantités d'eau ou de jus de fruits dilués dans de l'eau. Cette dilution est nécessaire parce qu'autrement, la combustion des déchets organiques serait trop concentrée.

Les fruits sont les grands nettoyeurs du corps humain, mais pendant un jeûne, on doit les consommer avec parcimonie, même s'il est bon d'en manger à volonté dans d'autres circonstances.

La quantité de liquide ingérée pendant un jeûne ne devrait généralement pas être inférieure à 2 litres, mais il est préférable d'avoisiner les 4 litres, voire un peu plus, à répartir tout au long de la journée.

Normalement, le jeûne a pour effet le brassage d'une majorité de toxines qui se sont accumulées dans l'organisme. Quelques-unes sont évacuées dans le processus d'élimination normal, mais beaucoup d'autres s'accumulent et s'enkystent, généralement dans les haustrations ou replis du côlon. Si nous les laissons y séjourner pendant la nuit, nous risquons d'absorber les poisons issus de ces déchets. Cela nous fera alors perdre le bénéfice du jeûne et peut également provoquer une gêne et des flatulences. C'est pourquoi nous conseillons un lavement tous les soirs du jeûne, juste avant de se coucher, en ajoutant le jus pressé de 2 citrons dans l'eau de la poche à lavements.

À la fin du jeûne, nous nous réalimentons avec 2 ou 3 repas légers à base de légumes frais ou de fruits, ainsi qu'une grande quantité de jus de légumes, pendant les deux premiers jours, puis nous reprenons le cours normal de notre alimentation.

Si nous avons décidé de pratiquer un jeûne prolongé, ce sera sous forme de périodes alternées de jeûnes et de "ruptures" de jeûne. Nous jeûnerons pendant 6 jours environ, puis nous ferons une pause pendant 3 ou 4 jours, comme mentionné ci-dessus. Ensuite, nous reprendrons le jeûne pour une nouvelle période de 6 jours, avec une nouvelle "rupture" de 3 à 4 jours, et ainsi de suite, aussi longtemps que nous le jugeons nécessaire.

Il est très dangereux de jeûner sans interruption plus de 6 ou 7 jours d'affilée. Si nous le faisons malgré tout, le corps n'aura pas d'autre alternative pour reconstituer ses réserves que de brûler en premier lieu ses déchets, puis de s'attaquer aux cellules et tissus, sans avoir de nouveaux apports pour les réparer ou les restaurer.

En pratiquant un jeûne prolongé sans "ruptures" tous les 6 jours, on se sent extraordinairement exalté, mais cette exaltation s'obtient au prix de troubles organiques qui se manifesteront parfois après plusieurs années seulement.

Un médecin de mes connaissances préconisait souvent à ses patients un jeûne de jus d'agrumes (généralement d'oranges) pendant 3 ou 4 mois d'affilée. Je lui ai fait remarquer le danger d'une telle pratique, mais il était si satisfait des résultats rapides obtenus par ses patients qu'il réfuta mes arguments. Or, au cours de mes tournées de conférences à travers le pays, j'ai eu l'occasion de rencontrer certains de ses patients. Beaucoup d'entre eux étaient alités et recherchaient de l'aide pour leur maladie "mystérieuse". Ils étaient tous apparemment en parfaite santé, mais semblaient n'avoir plus aucune once d'énergie. Le récit de leur histoire et leur expérience passée révéla qu'ils avaient tous pratiqué des jeûnes prolongés et qu'ils se considéraient comme guéris de leur maladie. Mais au fil du temps – entre 2 et 5 ans après –, leur vitalité, force et énergie avaient commencé à décliner brusquement.

Il leur a fallu plusieurs mois – dans certains cas des années – pour réparer les dégâts causés par ces jeûnes au moyen de jus frais de légumes et de crudités.

J'ai devant moi la coloscopie d'une dame qui souffrait d'un cancer, d'après les rapports médicaux d'il y a 5 ou 6 ans. Des nodules s'étaient brusquement formés dans

ses seins, sur ses bras et dans d'autres parties de son corps. Elle s'était documentée sur un traitement qui consistait en une monodiète de pamplemousse et avait décidé de l'essayer. Après 6 semaines de jeûne, les nodules se mirent à disparaître et elle commença à se sentir beaucoup mieux. Elle poursuivit le jeûne pendant quelques semaines encore, puis elle reprit ses 3 repas par jour. Il n'y avait pas de signe apparent qu'une seule de ses maladies subsistait et elle reprit sa vie joyeuse et ses tâches domestiques avec plus d'entrain qu'elle n'en avait manifesté depuis longtemps.

Or, il y a environ 2 ans, l'impact de son jeûne la frappa de plein fouet. Elle ne pouvait plus sortir du lit, devenait nerveuse, voire hystérique, et même la lumière du jour la perturbait au point que sa chambre devait être maintenue dans une obscurité quasi totale. Son moral en fut bientôt affecté et ses proches s'en alarmèrent.

On lui préconisa finalement un régime strict d'aliments crus, avec plusieurs litres de jus de légumes crus par jour. 2 fois par semaine, elle subissait une irrigation côlonique. En moins de 6 mois, son état général s'améliora au point d'approcher de très près le seuil normal de santé. Quand je la revis récemment, elle paraissait 5 ans plus jeune que quand je l'avais rencontrée pour la première fois 6 mois auparavant. Sa peau, autrefois grise et terne, est à présent colorée, lumineuse et rayonnante de santé.

N'oublions jamais que de courtes périodes de jeûne peuvent être bénéfiques et nous aider à **rajeunir**, mais qu'un **jeûne prolongé est absolument nocif, voire dangereux !**

CHAPITRE 25

Des repas à base d'aliments naturels

J'ENTENDS PAR ALIMENTS NATURELS ces denrées nourrissantes parce que porteuses de vie organique. Dans cette catégorie, je place tous les légumes et fruits crus et leurs jus frais, crus, non raffinés, ainsi que les oléagineux.

J'ajoute aux légumes quelques légumineuses fraîches et jeunes.

Les légumes secs sont dépourvus de liquide organique essentiel et je les trouve trop acidifiants pour être d'un quelconque avantage. C'est pourquoi nous ne les utilisons pas. Cette classe comprend : les pois cassés, les haricots secs, les graines de soja, les cacahouètes, ainsi que tous leurs dérivés et sous-produits.

Dans la mesure du possible, nous consommons des aliments issus de l'agriculture biologique, sans adjonction

d'engrais chimiques industriels. Il est vital de le comprendre car les carences en vitamines et en oligo-éléments dans l'alimentation proviennent de la destruction du sol par ces engrais chimiques. Quelques membres du gouvernement commencent enfin à en prendre conscience.

Le jardinage biologique se base sur une reconstruction du sol par la transformation biologique des déchets – végétaux et animaux – en terre de surface, grâce aux organismes vivants que l'on trouve dans le sol, comme les vers de terre, les bactéries, etc. Ce n'est que de cette façon, adoptée par la nature depuis que la végétation a commencé à la surface de la terre, que nous pouvons obtenir un sol fertile et productif pour cultiver des aliments contenant en abondance des vitamines et des minéraux.

Les légumes et les fruits cultivés sur un tel sol n'ont besoin d'aucun engrais. Les insectes et les parasites ne détruisent pas les récoltes, étant donné que les oiseaux s'en nourrissent dans le processus naturel de la vie. Les oiseaux sont les plus grands destructeurs d'insectes et ils sont totalement inoffensifs. Une famille de mésanges à tête noire, de pics maçons, élimine plus de 40 kg d'insectes en un seul été, et quelques couples de mésanges gobent toutes les chenilles et les insectes volants sur un arpent de pommeraie. Un couple d'hirondelles et leur famille consomment près de 7 000 mouches en un seul jour. Une mésange détruit quelque 5 500 œufs de chenilles de la teigne en un jour.

Quand on vaporise d'insecticide les légumes et les arbres fruitiers, les oiseaux mangent des insectes empoisonnés et meurent. Les insecticides sont en partie responsables de l'augmentation constante des parasites et des insectes, ainsi que des dommages qui en résultent pour les aliments et ceux qui les consomment. Les insecticides ne détruisent que quelques parasites par rapport à ceux qui existent, et

parce qu'ils éliminent également les oiseaux, ils sabotent leur propre objectif, car les insectes et les chenilles sont alors capables de se reproduire et de se multiplier en dehors de la zone empoisonnée.

Le miel est notre meilleure source d'hydrates de carbone et l'édulcorant le plus précieux. Des milliers d'essaims d'abeilles ne peuvent plus fournir de miel parce que les abeilles meurent d'empoisonnement aux insecticides.

Si on supprimait les engrais chimiques industriels pour les remplacer par des techniques de jardinage biologique qui entretiennent la croissance des vers de terre dans le sol, nous pourrions non seulement obtenir des récoltes plus importantes, mais aussi des produits d'une qualité bien supérieure. *Après tout, c'est la qualité de la nourriture que nous mangeons qui nous aide à rajeunir.*

Comme nous ne sommes pas toujours en mesure de choisir la quantité et la qualité des légumes et des fruits dont nous avons besoin, nous pouvons largement dépasser ce problème en buvant beaucoup de jus frais de légumes crus de provenance aussi variée que possible.

Voici quelques exemples de la composition de nos repas quotidiens :

Petit-déjeuner

- **1 ou 2 bananes mûres** : leur peau ne doit pas être verte et afficher de préférence des taches brunes. Les bananes mûres sont un aliment excellent. Enlevez les parties abîmées après avoir ôté la peau, coupez-les finement ou écrasez-les à la fourchette dans une assiette.
- **De la pulpe de carottes** : avec un broyeur à légumes, je “broie” 2 à 3 cuillerées de pulpe sans en extraire le jus. À défaut de broyeur, utilisez une râpe et râpez la quantité désirée de pulpe. Étalez-la sur la banane.
- **Des raisins** : je les préfère sans pépins. Faites-en tremper quelques-uns pendant la nuit dans de l’eau froide ou tiède, puis étalez-en 2 à 3 cuillerées sur la pulpe.
- **Des figues** : les “Black mission” sont mes préférées. Comme elles sont séchées, trempez-en quelques-unes, comme les raisins. Enlevez la tige et coupez-les en 4 à 6 tranches, à répartir sur l’ensemble du plat.
- **Des oléagineux** : avec un broyeur à noix (ou un moulin à céréales), moude des amandes non salées aussi finement que de la farine. Étalez 4 à 6 cuillerées à soupe d’amandes sur l’ensemble du plat.
- Vous pouvez aussi rajouter un peu de **crème fraîche**, de préférence non pasteurisée, pour humecter les aliments. Dans ce cas, rajoutez-la avant d’étaler les oléagineux.
- Un verre de **jus de carottes ou de potassium** – ou un verre de **jus de carottes et d’épinards** – procure le meilleur breuvage qu’on puisse souhaiter. Vous serez étonné de trouver à quel point un tel petit-déjeuner peut être pleinement satisfaisant.



Il y a mille et une façons de varier le petit-déjeuner. En prenant la banane comme base, une pomme ou une poire coupée en rondelles ou râpée, avec des raisins secs et des figues, avec ou sans les autres ingrédients, on obtient un petit-déjeuner délicieux.

Personnellement, je pense que c'est le meilleur petit-déjeuner de tous. Je ne pense pas avoir modifié mon menu plus d'une demi-douzaine de fois au cours des dernières années. Avec un peu de pratique, je pense que vous trouverez dans ces suggestions le type de petit-déjeuner énergétique sans être gêné par les gaz.

Le déjeuner

Selon les circonstances, ce repas est très variable.

- Si je me trouve à l'extérieur à l'heure du déjeuner, j'emporte des fruits et des légumes : pomme, poire ou tout autre fruit de saison, un peu de céleri et un petit avocat si disponible. Autrement, je peux parfois prendre une petite part de gruyère. Ces aliments, alliés à un demi-litre ou un litre de jus frais de légumes, m'apportent tous les nutriments nécessaires jusqu'à l'heure du dîner.
- Par contre, si je suis à la maison, je mange une petite salade de légumes variés. Par exemple :
Dans une assiette à soupe, mettre 2 à 3 cuillerées de pulpe de carottes. Par-dessus, étaler un peu de céleri, d'oignon vert, de chou ou de laitue finement coupés, ainsi qu'un petit poivron vert, et mélanger le tout. Puis assaisonner avec l'une des sauces décrites plus loin.



Rajouter ensuite 2 cuillerées de betteraves finement découpées en allumettes, 1 cuillerée à soupe de pois verts crus, et placer un petit morceau de chou-fleur cru au milieu. Bien entendu, vous pouvez assaisonner à votre gré de sel végétal, mais assaisonnez avec parcimonie chaque couche.

Avec 1 verre de jus de légumes, voilà un déjeuner très nourrissant qui me permet de tenir sans faim ni fatigue jusqu'à l'heure du dîner.

Composer ce type de salade ne prend que peu de temps. Tous les légumes sont compatibles entre eux et vous avez le choix de les découper en lamelles ou en rondelles, de les râper finement ou grossièrement. Avec un peu de pratique, vous pouvez préparer une grande variété de salades avec exactement les mêmes légumes, juste préparés différemment. Et vous serez étonné de la simplicité avec laquelle vous composerez un menu simple ou plus élaboré.

Tous les menus et recettes proposés sont bien équilibrés et se prêtent à toutes les variations possibles quant à l'apparence et au goût. Cela veut dire que vous pouvez accommoder chaque légume de la façon qui vous plaît le plus ou en fonction du temps dont vous disposez pour le préparer haché, découpé en rondelles ou râpé.

L'un des secrets d'une bonne salade consiste à mélanger 2 ou 3 légumes par couche et à superposer 2 ou 3 couches par salade. Cela vous donnera une infinie variété de choix. N'utilisez pas les légumes en trop grande quantité.



Le dîner

Le repas du soir est tout aussi facile à préparer et peut être simple ou plus élaboré, au choix.

L'un de mes ustensiles favoris pour préparer les salades est notre mixeur. Il permet de rompre les fibres des légumes et les rend plus agréables au goût, à condition que les légumes ne soient pas broyés trop finement en actionnant le bouton plus d'une seconde d'affilée. Voici le mode d'emploi:

- Hachez environ 2 cuillerées de céleri avec un couteau bien affûté et mettez-les dans le mixeur. Ajoutez suffisamment de liquide pour juste recouvrir entièrement les couteaux, de préférence du jus de carottes ou celui d'un autre légume vert. Si vous n'en avez pas, un jus de fruits (non sucré) fera l'affaire ou de l'eau plate. De même, hachez environ 2 cuillerées de laitue et posez-les sur le céleri. Puis rajoutez une tomate découpée en rondelles. Mettez le couvercle et actionnez l'appareil. Sortez le mélange et répétez l'opération aussi longtemps que nécessaire pour rompre les légumes aussi finement que vous le souhaitez, mais sans les réduire en bouillie.
- Ensuite, passez le liquide et votre premier mélange sera prêt. Vous pouvez soit l'utiliser comme première couche de votre salade, soit rajouter environ 2 à 4 cuillerées de pulpe de carottes dans une assiette à soupe et étaler ce mélange par-dessus en rajoutant un peu de sel végétal pour l'assaisonnement.



- Remettez à nouveau le liquide exprimé par le mélange ci-dessus dans le mixeur pour préparer la couche suivante. Prenez 3 à 5 oignons verts et coupez-les en tout petits morceaux en utilisant leur partie verte sur environ 5 à 7 centimètres. Si vous n'en disposez pas, n'importe quels autres oignons feront l'affaire. Mettez le tout dans le mixeur.
- Puis râpez environ 1 cuillerée de concombre épluché avec une râpe grossière et ajoutez-le à l'oignon. Hachez aussi finement que possible 1 cuillerée de chou et rajoutez-la aux autres ingrédients. Mettez un peu de sel végétal pour parfumer et répétez le processus de mixage durant une seconde. Recommencez aussi souvent que nécessaire pour obtenir un chou aussi fin que vous le souhaitez.
- Exprimez le liquide de ce mélange, puis ajoutez-le pour la couche suivante. Vous pouvez envisager toutes les variantes possibles. Par exemple : peler 1 pomme, la râper grossièrement et en étaler 1 à 2 cuillerées sur le mélange dans un plat avant d'ajouter le mélange au chou, puis répartir ce mélange de manière égale sur la pomme. Au lieu de la pomme, vous pouvez utiliser tout autre fruit ou baie dont vous avez envie. C'est uniquement une affaire de goût ; faites vos expériences et même si vous deviez tomber sur des mélanges qui ne vous plaisent pas au goût, ils ne pourront pas vous faire de mal, bien au contraire.
Donc, placez la pomme râpée sur le plat et recouvrez-la de 2 à 4 cuillerées du mélange de chou. Puis prenez la râpe fine et râpez 1 à 2 cuillerées de betterave, à



répartir sur le mélange de chou. Saupoudrez le mélange d'une pincée de sel végétal, puis pressez 1 cuillerée de jus de citron sur la betterave. Décorez d'une rondelle de poivron vert d'une épaisseur d'un demi-centimètre et, en son centre, placez de petits morceaux de chou-fleur. Tout autour, rajoutez quelques tranches de radis rouge.

Si vous n'avez pas de mixeur, cela ne vous empêche pas de faire exactement la même salade avec les mêmes mélanges. Cela veut seulement dire que vous devrez hacher ou râper les divers légumes jusqu'à la consistance qui vous sera dictée par la pratique et par le goût.

Pour préparer ce genre de salades en "couches", vous pouvez utiliser tous les légumes et fruits dont vous disposez. Vous aurez rarement besoin de vous asseoir, de mâchonner le bout de votre crayon et de vous demander : « Voyons, qu'est-ce que je vais utiliser aujourd'hui ? » Vous n'avez qu'à sortir vos légumes du réfrigérateur et les prendre comme ils sont ou comme vous en avez envie. Avec un peu de pratique, sans vous en rendre compte, vous pourrez réaliser de vrais chefs-d'œuvre en matière de salades.

Nous préparons aussi des sauces à salades savoureuses et nourrissantes. Faites preuve de la même ingénuité en concoctant vos mélanges, mais n'utilisez jamais ni vinaigre ni poivre.

Le vinaigre est en réalité de l'acide acétique qui risque de brûler les parois du tube digestif. Il peut aussi très rapidement provoquer des ulcères. Le poivre et les autres condiments épicés peuvent avoir le même effet dans l'organisme.



On trouve de l'huile d'olive presque partout. Mélangée à du miel et à du jus de citron, c'est une sauce très nourrissante. Nous n'utilisons jamais de sucre. Vous pouvez ajouter un peu de sel végétal si vous le désirez.

Voici la recette d'**une sauce exceptionnelle**

- 1/3 de verre d'huile d'olive, 1/3 de verre de jus de citron, 2-3 tomates moyennes, 1/4 de cuillerée à café de sel végétal et entre 1/3 et 1 cuillerée à café de miel. Mélangez au mixeur pendant environ 2 minutes, puis ajoutez 1/2 gousse d'ail si vous allez l'utiliser tout de suite. Autrement, conservez la sauce dans un pot en terre cuite avec 2 gousses d'ail entières juste pour la parfumer.

- **Sauce à l'avocat**

Épluchez 1 avocat, enlevez le noyau et découpez la chair en petits morceaux dans un bol. Écrasez-la à la fourchette en ajoutant environ 1/2 cuillerée à café d'eau chaude. Rajoutez quelques oignons verts hachés, environ 1/2 cuillerée à café de miel, 1 pincée de sel végétal, et battez soit à la fourchette, soit avec un batteur à œufs.

Vous pouvez aussi rajouter 1 ou 2 cuillerées à café de crème aigre ou de crème fraîche, avec un peu de citron.

N'oubliez jamais que l'amidon ou le sucre absorbé lors d'un repas dans lequel on consomme du citron ou tout autre fruit acide a tendance à créer de l'acidité dans l'organisme.



Les desserts

Les desserts faits au mixeur peuvent être aussi délicieux qu'inédits. Par exemple :

- Pressez 1 verre de jus de carottes, ajoutez 1 banane coupée en grosses rondelles, 2 cuillerées d'amandes crues non salées, 2 à 3 cuillerées de raisins trempés, 3 à 4 figues trempées, 2 à 4 cuillerées de crème fraîche. Battez le tout au mixeur pendant 2 minutes ou plus. Servez dans une assiette à dessert, avec un peu de crème fouettée si vous le souhaitez.



CHAPITRE 26

Rajeunissons ensemble !

EN CONCLUSION, JE TIENS À PRÉCISER que **rajeunir** est un processus lent qui réclame de la patience et de la persévérance. Vous pouvez vieillir du jour au lendemain, mais vous ne pouvez pas **rajeunir** tant que vous ne vous êtes pas délivré du mal subi par votre corps, résultat de toute une vie d'erreurs alimentaires, d'erreurs de vie et de pensée.

Par erreurs alimentaires, j'entends le fait de manger et de boire des aliments qui ne sont pas porteurs de vie pour les cellules et les tissus de notre corps. Comme nous ne pouvons pas obtenir la vie et la mort en même temps, et puisque la chaleur excessive – c'est-à-dire supérieure à 41° C – détruit la vie des aliments, même si les aliments cuits et raffinés nous permettent de soutenir la vie, il est évident qu'ils le font aux dépens de la régénération complète de notre corps. Ils ne peuvent pas nous apporter la

vie, qui provient des fruits et des légumes crus et de leurs jus frais et crus.

Pour accélérer le processus de régénération, il faut consommer des jus frais de légumes crus correctement préparés à partir de légumes de bonne qualité. Mais plus nous voulons reconstruire notre corps rapidement, plus nous risquons d'avoir des réactions fortes. Il est donc essentiel de comprendre ce processus et ces réactions et de ne jamais nous décourager.

Les voies de la nature sont mystérieuses. Quand nous lui donnons les moyens d'œuvrer et que nous nous soumettons à elle sans conditions, elle ne nous laisse pas tomber. Il est possible qu'elle trouve plus de choses à corriger dans notre organisme que nous ne le pensons, mais si nous lui faisons confiance, elle accomplira de son côté un merveilleux travail et nous aidera à **rajeunir**.

Et n'oublions pas que laisser libre cours à nos appétits et désirs sans nous préoccuper de leur résultat final peut nous faire reculer. Préférons-nous la satisfaction du moment au prix de douleurs, chagrins et regrets ultérieurs ? Telle est la question à laquelle chacun de nous doit répondre pour lui-même.

*Par **erreurs de vie**, j'entends vivre ou passer à travers la vie sans objectif ou but intelligent. Nous ne pouvons pas vivre pour nous seuls, bien que le **je** soit l'élément le plus important dans notre existence. Pour s'aider soi-même et aider les autres, on doit commencer par prendre soin de soi. *Le soin et l'attention que nous accordons à nos corps physique, mental et spirituel reflète notre valeur vis-à-vis du reste du monde.* Si nous négligeons de soigner et de développer notre trilogie physique, mentale et spirituelle, nous perdons rapidement toute utilité pour nous-mêmes et pour le reste du monde. Nous nous acheminons alors vers*

la sénilité et le déclin. Il nous faut apprendre à vivre et donner en même temps tout ce que nous pouvons de nos acquis physiques, mentaux et spirituels, pour le plus grand bien des autres. *Ce n'est qu'en donnant que nous pouvons grandir.* Quand nous étudions intelligemment, nous grandissons dans la connaissance, et si nous répandons cette connaissance de manière judicieuse, nous serons étonnés de constater qu'elle se développe encore plus.

La connaissance est comme la graine d'une plante. Si vous la gardez enfermée dans un tiroir, la graine finira par perdre de sa valeur. Plantez-la, cultivez-la, nourrissez-la, et tout le voisinage la contempera et jouira de sa splendeur. En retour, vous en récolterez d'autres graines en plus. C'est pourquoi il en va de la connaissance comme de tout : **nous devons donner pour recevoir.**

Par pensées erronées, j'entends avoir, garder ou développer des pensées négatives au lieu de constructives. Il n'y a pas de dicton plus pertinent qui ait jamais été donné à l'humanité que celui-ci : « L'homme est à la mesure des pensées de son cœur. »

Si nous pouvions seulement vivre une vie dans laquelle nous ne verrions, ne ferions et ne penserions pas de mal, la plupart de nos ennuis disparaîtraient.



Pour conclure, j'aimerais que vous ne jugiez pas le contenu de ce livre à partir de votre propre connaissance de ce qu'il faut manger et boire. Je vous ai simplement livré ce que j'ai appris, expérimenté et observé personnellement. Chacun en connaît le contenu – consciemment ou inconsciemment – depuis le début des temps. Mes recherches m'ont amené à découvrir que tout, jusqu'à

preuve du contraire, résulte de la folie et de la fragilité de l'homme. *La connaissance des lois de la nature* – dont ces quelques pages ne peuvent donner qu'un petit aperçu – *est indestructible.*

Ne laissez pas ce livre au rebut pour que les petits cochons et les souris en mangent le papier. Le papier en est le seul élément périssable. Son fondement est indestructible et vous pourriez souhaiter rafraîchir votre mémoire de temps en temps. Laissez-le donc là où vous, votre famille et vos amis peuvent le voir et peut-être tirez-vous quelque profit de certains mots, phrases ou pages qu'il contient.

Rappelez-vous que quand vous parlez, vous ne faites que répéter ce que vous savez. En lisant et en écoutant, il est bien rare de ne pas apprendre quelque chose.

Une boîte vide fait beaucoup de bruit quand elle ne contient qu'un caillou, mais quand elle est pleine, elle est silencieuse et lourde. Il en va de même avec la tête de l'homme.

Je n'oublierai jamais ce que j'ai entendu à l'âge de 18 ou 19 ans et qui a marqué ma carrière tout entière :

*« Plus vous pensez que vous savez,
plus vous devriez écouter. »*

NOTE SUR L'AUTEUR

Au service d'une vie meilleure

CHERCHEUR DE RÉPUTATION MONDIALE dans le domaine de la biologie, de la santé et de la nutrition, le Dr Norman W. Walker a consacré près de 70 ans de sa vie à explorer les possibilités d'accroître la longévité et la santé humaines. Au cours de sa longue vie de centenaire, il était lui-même la preuve vivante que l'on peut conquérir une santé florissante grâce à un état d'esprit, à un régime alimentaire et à une hygiène de vie appropriés.

Norman Walker a commencé ses recherches dès la fin du 19^e siècle à Londres, lorsque tout jeune homme, il fut atteint d'une maladie grave due au surmenage. Ayant frôlé la mort et refusant de se résigner à l'idée d'une santé déficiente dans un corps malade, il a accompli lui-même sa propre guérison.

En 1910, il a fondé le *Laboratoire Norwalk de recherche scientifique et de chimie de la nutrition* à New York, pierre

angulaire de ses contributions capitales aux recherches sur la longévité et la santé. Au rang de celles-ci figure la découverte de la valeur thérapeutique des jus frais de légumes et, à partir de 1930, la mise au point de l'extracteur de jus par trituration et pressage hydraulique.

Son "secret" pour mener une longue vie saine et productive, ce "rêve à portée de main", le Dr Walker – qui était incontestablement l'un des précurseurs de la nutrition moderne et équilibrée – propose de le partager avec vous grâce à ses ouvrages de diffusion internationale sur la santé et la nutrition.

- **Rajeunir et rester jeune**

C'est en quelque sorte la "pierre d'angle" du célèbre programme Walker ! Quelle place attribuer à la nutrition dans le schéma de la santé ? Quelle est l'utilité des lavements et irrigations côloniques ? Comment harmoniser le corps et l'esprit afin de vaincre les assauts du temps ? **Rajeunir** vous préparera à mieux prendre soin de vous.

- **Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits**

(éd. Utovie, 1999)

De quoi votre corps manque-t-il ? Les carences en certains minéraux et vitamines peuvent être à l'origine de beaucoup de symptômes de pathologies. Élaboré sous forme de guide, en collaboration avec le Dr R.-D. Pope, cet ouvrage contient des conseils de traitements efficaces dans des pathologies spécifiques.

Autres ouvrages non traduits en français :

- **Salades et régime végétarien**
- **Une santé florissante**
- **L'eau peut miner votre santé**

BIBLIOGRAPHIE

- Besson Philippe-G. (Dr), *Acide-base : une dynamique vitale* (éd. Jouvence, 1991)
- Carrel Alexis, *L'homme, cet inconnu* (éd. Plon, 1968)
- Catani Martine, *Alimentation et équilibre de vie* (éd. Jouvence, 1992)
- Kenton Leslie, *10 jours pour se régénérer* (éd. Jouvence, 2003)
- Kenton Leslie et Susannah, *L'énergie du cru* (éd. Jouvence, 2003)
- Kieffer Daniel
- *Naturopathie, la santé pour toujours* (éd. Grancher)
 - *L'homme empoisonné* (éd. Grancher)
 - *Guide personnel des bilans de santé* (éd. Grancher)
 - *Encyclopédie de revitalisation naturelle* (éd. Sully)
- Mignot Josiane, *L'hydrothérapie du côlon* (éd. Jouvence, 1997)
- Monnier Georges (Dr), *Santé par l'hygiène intestinale* (éd. Jouvence, 2001)
- Vasey Christopher,
- *Manuel de détoxification* (éd. Jouvence, 2003)
 - *Gérez votre équilibre acido-basique* (éd. Jouvence, 1999)
- Wigmore Ann, *L'herbe de blé* (éd. Jouvence, 2001)

Norman W. Walker

Rajeunir et rester jeune

par
l'harmonie
du corps et
de l'esprit

Chercheur de réputation mondiale dans le domaine de la biologie, de la santé et de la nutrition, Norman W. Walker a consacré près de 70 ans de sa vie à explorer les possibilités d'accroître la longévité et la santé humaines.

Il était lui-même la preuve vivante que l'on peut conquérir une santé florissante grâce à un état d'esprit, un régime alimentaire et une hygiène de vie appropriés.

Dans cet ouvrage qui résume l'essentiel de ses recherches et conclusions, il partage avec nous ses « secrets » pour mener une vie saine et productive, ce « rêve à portée de main de tous ».

Rajeunir est en quelque sorte la « pierre d'angle » du célèbre programme Walker !

Quelle place attribuer à la nutrition ? Quelle est l'importance des jus frais de légumes et de fruits, des salades et crudités et de la qualité de l'eau ? Quelle est l'utilité des lavements et irrigations côloniques ? Comment harmoniser le corps et l'esprit de façon à vaincre les assauts du temps ?

Rajeunir vous préparera à mieux prendre soin de vous !



Norman W. Walker est l'un des pionniers de la nutrition. Ces ouvrages ont aidé des milliers de personnes dans leur démarche de santé. Premier tenant de ses idées qu'il a lui-même mis en pratique, Norman Walker est décédé en 1984 à l'âge de 108 ans !

ISBN 2 - 88353 - 376 - 8



COLLECTION
3 FONTAINES

14 50 € / 25 CHF