Albert Mosséri

LE JEÛNE

Meilleur Remède de la Nature

Complète l'ouvrage :
"SANTÉ RADIEUSE PAR LE JEÛNE"

L'auteur durant un jeûne de 12 jours

Préface du Dr. C. Banuls

Editions *"LES HYGIÉNISTES"*
74140 MASSONGY (France)

DU MÊME AUTEUR

.....

AUX ÉDITIONS *"LES HYGIÉNISTES"* 74140 MASSONGY, FRANCE

— Mangez Nature, Santé Nature : tomes 1 & 2 .
— Revue "*LES HYGIÉNISTES*" .

AUX ÉDITIONS COURRIER DU LIVRE 21 rue de Seine, 75006 Paris

— Hernie, Hémorroïdes, Ptoses, Varices, Déplacements de la Matrice.
— La Santé par la Nourriture.
— La Nourriture Idéale et les Combinaisons Simplifiées.
— Jeûner pour Revivre.
— Confiez votre Santé à la Nature (Disciplines de la Santé Naturelle et Lois de la Nature)-
— L'Homme, le Singe et le Paradis (Étude sur la Nutrition & la Santé)-

AUX ÉDITIONS AQUARIUS 14 ch. Palud, Prégny, 1292 CHAMBÉSY, Genève Suisse

— Le Goulag du Sida.
— Seule la Nature Guérit le Sida.
— L'Antimédecine : tomes 1 & 2 .
— La Santé par les Aliments Compatibles.
— Santé Radieuse par le Jeûne.
— Manger pour Vivre sans Maladies.

CHEZ L'AUTEUR

— Revue "LES HYGIÉNISTES" , spécimen gratuit contre 3 timbres et une enveloppe 160 x 230 **mm,** timbrée et adressée.
— Renseignements livres, cassettes, cures, conseils.
— Ecrire à : A. Mosséri, 25 rue du Grand Pré, 10290 Rigny-la-Nonneuse (Aube) France. On peut commander tous les livres sur simple coup de fil. Tél. : 25 21 60 05

À PARAÎTRE:
— L'Aliment, Meilleur Remède de la Nature.
— Plus Jamais Mal Portant.

Imprimé en Belgique par D. MOLS, s.p.r.l.- rue de l'Expansion, - 4460 GRÂCE-HOLLOGNE (Zoning).
Dépôt légal : Mars 1994.

A. Mosséri

LE JEÛNE

Meilleur Remède de la Nature

Complète l'ouvrage :
"SANTÉ RADIEUSE PAR LE JEÛNE"

Editions "*LES HYGIÉNISTES*"
74140 MASSONGY (France)

Les nouvelles recherches de l'auteur l'ayant porté à avoir un point de vue différent sur certains points de détail, par rapport à son premier livre, Jeûner pour Revivre, *on en tiendra compte dorénavant, en réalisant que les contradictions sont dues à l'expérience vécue ainsi qu'à la réflexion et à l'expérimentation. De toute façon, l'essentiel ne change pas et demeure tel quel.*

SOMMAIRE

******

À LA RECHERCHE DE LA SANTÉ NATURELLE 14
AVENTURES FANTASTIQUES VÉCUES 14

Ch. 1 — LE POIDS, LE TEINT ET LA VITALITÉ 15

Ch. 2 — MON BÉBÉ AVAIT UNE FIÈVRE 21
L'erreur de demander un diagnostic 23
Il faut se passer du diagnostic 23
Y a-t-il danger à laisser monter la fièvre ? 26
L'intelligence somatique 27

Ch. 3 — Pas besoin d'oestrogènes
J'AVAIS UNE INFECTION UTÉRINE 29
Le Contraceptif 29
Comment Reconnaître Un Caillot 35

Ch. 4 — MA FIÈVRE ET MA PHARYNGITE 37

Ch. 5 — JE N'AI PLUS PEUR DU CANCER 41
La Colite 41
Mes Reins Guéris 44

Ch. 6 — MA TUMEUR AUX GANGLIONS DU COU 47

Ch. 7 — DU ZONA & DE LA POLYARTHRITE 49

Ch. 8 — MA SCLÉROSE EN PLAQUES 53
Vision Double 55
Les Maux de Tête 56
Examens Inutiles 57

Ch. 9 — J'AI GUÉRI MON GLAUCOME EN TROIS JOURS ! 61

Ch. 10 — J'AVAIS UNE DÉPRESSION TERRIBLE 63
et dix autres maladies (rhumatisme, sciatique, arthritisme, obésité, rétention d'eau, fibrome, reins et vessie malades, thyroïde, coeur, ulcère, allergies, grippes, etc.) 63
Du sang dans les urines 64

Ch. 11 — L'HYGIÉNISME: UN SYSTÈME RÉVOLUTIONNAIRE 77
La Pire des Superstitions 79
Les Industries Coupables 79

Ch. 12 — LA PRÉPARATION 81
La préparation par paliers 81
La Relaxation 82
Pour ceux qui craignent le jeûne 83
Obligé de jeûner (L'histoire d'Édouard Lagnado, de Californie) 83
L'Histoire d'Umberto Micalizzi 85
Le policier lâche et poltron 85
Les anciens malades mentaux ou nerveux 86
Tableau 87
La purge 89
Le Jeûne avec Entractes 90

Ch. 13 — LA CONDUITE DURANT LE JEÛNE 91
L'activité physique 95
On peut mourir sans eau 95
Le bain de soleil sans bronzage 98
Les douches, les bains de siège, les bains de vapeur, les bains d'algues marines 99
L'urine à boire ! L'auto-transfusion 101
Le sucre et le miel — Les tisanes 101
L'argile et le magnésium 103
Les massages et les autres traitements 103

Ch. 14 — LA STIMULATION & L'ÉLIMINATION 105
Méthodes de stimulation 105
Dangers de la stimulation 106
Comment hâter l'élimination 107

Ch. 15 — LES PURGES ET LES LAVEMENTS 109

Ch. 16 — LES CRISES & LES SYMPTÔMES DURANT OU APRÈS LE JEÛNE 113
Les vertiges 114
La fièvre 114
Les maux de tête 115
Les coliques 115
La faiblesse 115
L'insomnie, la sensibilité 116
Saignement des gencives, ... 116
Les palpitations, le pouls 116
Les vomissements de bile 117

Le délire, les hallucinations, le coma, l'évanouissement, les crises de folie. 118
Les urines chargées de sable, teintées 119
La tétanie, les convulsions 122
La sensibilité à la lumière 122
Les menstruations 122
La paralysie durant le jeûne 122
La difficulté à respirer 123
Les accidents cardiaques déclenchés par ricochet durant une crise d'élimination 123
Les douleurs aux reins ou aux poumons 124
La fièvre élevée et irrégulière. 124

Ch. 17 — LA PESÉE QUOTIDIENNE 127
Tableau 128

Ch. 18 — A QUEL MOMENT PEUT-ON PASSER AU DEMI-JEÛNE ?. 129
Il ne faut jamais couper net un jeûne 129
La vraie faim 130
La prostration, la mauvaise mine et l'état général 131
Le pouls irrégulier, la barre sur la poitrine, la sensibilité à la lumière, les vomissements après 15 jours de jeûne, la tétanie, la crainte d'accidents cardiaques par ricochet 131
Les réserves déséquilibrées 131
La stabilisation du poids 133

Ch. 19 — DEUXIÈME PHASE :
LE DEMI-JEÛNE & LA LANGUE COLORÉE 135
Une prodigieuse découverte 135
La Loi N° 8 bis 138
Une expérience avec le pissenlit 138
La langue est le miroir des intestins 139
Les raisons de cette nouvelle méthode 140
Les trois phases du jeûne 142
Durée des réserves vitales 145
Comment j'ai déterminé la ration 146
La confirmation par le pH 146
Proportions des coloris rencontrés — Ce que comporte le demi-jeûne 147
En cas de complications graves 149

Ch. 20 — LA PREMIÈRE SELLE APRÈS LE JEÛNE 153
Comment savoir si le bouchon est collé 155
Le gant en caoutchouc 160

Ch. 21 — LE MENU APRÈS LE JEÛNE 163

Peut-on faire ripaille après le jeûne [9] 163
Les aliments riches 164
Les protéines après le jeûne 166
La vraie faim et la fausse faim 167
Le système Dewey des 2 repas. — Le système Cornaro 168
Le système Thomson. — Quel menu après la cure [9] 169
Les mini-repas 170
Les tentations 170
Un athlète 171
Quels aliments manger après le jeûne [9] 171
Les pieds d'éléphant 172
Les analyses. — Quand peut-on faire une deuxième cure 172
La Demi-Cuisson 173
Le Menu après la Cure 174
Une histoire triste 175

Ch. 22 — LE COMPORTEMENT APRÈS LE JEÛNE 177
Il faut changer le mode de vie 177
Mais il y a une différence énorme 178
C'est quoi au juste la guérison [9] 179
Les sédatifs 180
Faut-il rechercher le soulagement ? 180
Le pouvoir de régénérescence 183
Le jeûne n'est que la moitié du chemin 184
Le jeûne n'est pas le seul moyen 184
L'hérédité 186
Les maladies incurables 187
Le temps guérit tout ? La patience 187
Les remplaçants 188
Peut-on supprimer toutes les erreurs ? 188

Ch. 23 — QUI NE DOIT PAS JEÛNER ? 191
Les squelettiques 191
Les malades cardiaques 192
Tableau de la Limite de Poids 193
Les femmes enceintes 194

Ch. 24 — LES CAS DE LA DERNIÈRE HEURE
& LES COMPLICATIONS MORTELLES
Les morts dans les hôpitaux 195

CHEZ L'AUTEU 208
Sommaires d'ouvrages par le même auteur.

La doctoresse Alexandra P., ayant effectué un jeûne de 15 jours chez l'auteur, a vu se former sur sa langue, durant le demi-jeûne de 8 jours qui suit le jeûne, trois rayures noires que l'on voit très bien sur cette photo. C'est un symptôme d'élimination profonde des cellules.

PRÉFACE
PAR DR C. BANULS

Tout s'encrasse.

Même si vous faites régulièrement le ménage chez vous, il vient un moment où le grand nettoyage de printemps s'impose, si vous souhaitez conserver à votre intérieur un air de jeunesse et de propreté.

L'horloger à qui vous confiez votre montre à réparer, commence par nettoyer soigneusement chacune des pièces. Cela suffit même parfois à faire repartir le mécanisme.

Le tireur d'élite démonte son arme et élimine longuement, minutieusement toute impureté risquant d'en gêner le fonctionnement parfait.

Le bateau le mieux entretenu aura toujours besoin, le moment venu, d'un grand carénage. Il reprendra ensuite la mer en toute sécurité.

Pour tout appareil que vous achetez, il est bien spécifié que la garantie ne s'applique que dans des conditions normales d'utilisation et d'entretien.

Certes, le corps humain n'est pas une maison, ni une montre, ni une arme à feu, ni un bateau, non plus qu'un appareil électroménager.

Pourtant ces quelques métaphores (je vous laisse le soin d'en découvrir d'autres, encore mieux appropriées), nous rappellent l'importance de l'entretien et du nettoyage, en toutes circonstances.

L'activité produit des déchets.

Leur élimination régulière est prévue et réalisée.

Malgré cela, certains déchets n'empruntent pas les voies normales, s'accumulent alors en des endroits non prévus à cet effet, produisant des anomalies de fonctionnement, des pannes.

Chez l'homme, ces anomalies de fonctionnement, ces pannes, ce sont les troubles divers, les symptômes, les douleurs, les maladies...

Du trouble le plus banal et le plus supportable, aux maladies les plus graves et les plus douloureuses, une origine commune : l'encrassement de l'organisme par des déchets anormaux.

Jeûner est le moyen le plus rapide, le plus sûr, le plus efficace, et le plus économique d'éliminer les déchets fauteurs de troubles.

Voir ces déchets quitter leurs caches, reprendre le chemin de l'élimination, est un des étonnements que nous réserve le jeûne.

Pour pousser plus loin nos métaphores, force est de constater que ce que l'on nettoie est hors d'usage pour un temps.

Impossible de donner une réception pendant le nettoyage de printemps : la maison est sens dessus-dessous. La montre et t'arme à feu démontées ne sont momentanément d'aucune utilité. Pendant le carénage, le navire est en cale sèche...

Pendant le jeûne, l'homme est au repos, et ne vaque pas à ses occupations habituelles.

Ce repos intégral est un bienfait du jeûne, et non des moindres.

Si vous souhaitez jeûner, ce livre vous éclairera sur tout ce que vous avez besoin de savoir pour le faire.

Une suggestion pourtant, d'importance : ne faites pas de tapage autour de vous. Beaucoup de tabous de nos civilisations sont tombés ces dernières décennies. Le jeûne reste un tabou tenace.

Les réactions de l'entourage sont parfois imprévisibles. Restez discret sur cette merveilleuse expérience qui vous attend, et que vous attendez.

*Si l'on vous interroge : "pourquoi jeûner ?" n'essayez pas de répondre, ni de convaincre. Retournez simplement la question à votre interlocuteur : '**pourquoi ne pas jeûner ?**"*

Son embarras sera plus grand que le vôtre, au propre comme au figuré.

"Pourquoi jeûner ? "

Vous connaissez la réponse.

C'est vraiment la seule chose qui compte.

À LA RECHERCHE DE LA SANTÉ NATURELLE

AVENTURES FANTASTIQUES VÉCUES

Ch. 1

J'ai mis 3 ans pour retrouver :

LE POIDS, LE TEINT ET LA VITALITÉ

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Quand on adopte le régime hygiéniste, il arrive qu'on perde du poids et des forces (sauf pour les gros qui perdent du poids, mais prennent des forces incroyablement !). A ce moment, il faut se reposer, ne pas chercher un stimulant, mais persévérer, jusqu'au rétablissement total.

Cela peut durer des mois et même des années, comme le prouve le témoignage qui va suivre.

Mais auparavant, voici deux lettres écrites par l'intéressée elle-même, par lesquelles elle nous annonce sa joie, ainsi que d'autres précisions intéressantes.—

Cher Monsieur Mosséri,

C'est une Christine transformée qui vous écrit cette fois-ci, pour vous donner de ses nouvelles.

En effet, il semble qu'un virage décisif ait été pris depuis 3 mois.

Voilà 3 ans que je m'en tiens au régime hygiéniste, et, après un fort amaigrissement et beaucoup, beaucoup de fatigue et de lassitude, j'ai l'impression que mon corps retrouve son dynamisme et ses muscles. Je recommence, ainsi, à pratiquer différents sports. J'ai une corpulence tout à fait satisfaisante et je m'émerveille de voir mes muscles se refaire, en souplesse, mais sûrement. Je jouis aussi de noter que je ne crains plus le froid comme avant, et de voir mon entourage reconnaître que je ne suis peut-être pas si folle qu'ils le pensaient ! Je fais même des adeptes passagers et, en tout cas, personne autour de moi ne peut demeurer sceptique. -

Quelle joie, quelle victoire et quel bonheur de me sentir de mieux en

mieux et toujours aussi convaincue, que tel est le régime qui est juste pour l'Homme et qui le rapproche de la Nature.

La justesse de ce mode d'alimentation concerne aussi bien le corps que l'esprit. Il purifie l'esprit et me rapproche des forces de la nature.

Je voulais, par cette lettre, vous faire partager mon bonheur. Sans vos livres, je n'aurais peut-être pas découvert cette voie de la santé physique et mentale.

Et vous ? comment allez-vous ? J'espère que beaucoup d'autres s'adressent à vous comme je l'ai fait il y a 3 ans.

Je vous transmets ma chaleureuse amitié.— Christine, Paris.

Voici sa deuxième lettre. Je lui ai tout de suite demandé de me préciser son menu. On notera le fromage que je ne recommande plus actuellement, sauf comme un écart provisoire. Les autres entorses qu'elle a faites ne sont pas excessives. On ne peut pas être strict à 100 %.

Cher Monsieur,

Merci de votre réponse et je vais de mon côté répondre à vos questions :

Je mesure 1,62 m et pèse 50 kilos. Vous me demandez également mon régime. Il varie un peu selon la période, mais en voici la base :

MATIN : Fruits selon la saison (l'équivalent d'une petite pomme).
MIDI : Salade verte et autres crudités,
Une petite moitié d'avocat,
Un petit suisse,
2 à 3 figues.
GOÛTER : Fruits frais ou secs.
SOIR : Crudités diverses,
60 g de fromage environ,
Un petit suisse,
2 ou 3 figues.

Cela constitue la base de ce que je mange, et j'ajoute, suivant mes envies ou mes besoins, un biscuit sec ou une tranche de pain beurré ou un gâteau ou des gratins de légumes, cela quand je suis avec d'autres et qu'ils me tentent, en m'offrant ce dont la plupart des gens se régalent quand ils se réunissent.

Dans l'ensemble, j'essaye alors de rester raisonnable, mais ceci dépend totalement de mon état d'esprit.

Quand j'ai accumulé trop "d'extras", je reviens à un régime plus strict pendant une période et je supprime le petit déjeuner, ce qui me réussit bien. Ma préoccupation est de manger le plus frais possible et donc le maximum de produits de saison.

Je n'ai pas récupéré tout mon tonus pour m'engager dans des exercices un peu violents, comme courir ou sauter. Mais je pratique des sports

plus doux et j'oublie ce que sont rhumes, constipation, boutons sur le visage et je me sens en profond accord avec moi-même.— CHRISTINE.

Voici donc le témoignage qu'elle m'a rédigé :

SON TÉMOIGNAGE

L'adoption du régime hygiéniste semble être, pour moi, le résultat d'un cheminement. En effet, j'ai toujours tendu l'oreille quand j'entendais parler d'équilibre alimentaire, ou des vertus et des méfaits de tel ou tel aliment.

D'instinct, j'avais toujours plutôt repoussé la viande, mais les céréales, et le pain surtout, ne m'étaient jamais apparus comme inadaptés à l'Homme. J'ai passé une période relativement longue à prendre grand plaisir à la fabrication de mon pain, complet bien sûr, et je m'en régalais. J'ai toujours joui d'une santé solide, et je considérais les rhumes occasionnels comme inévitables et "normaux".

J'avais entendu parler des bienfaits du jeûne et, à la suite d'une angine, je décidai d'essayer. Il faut dire que cette angine-là survenait à la suite des vacances de Pâques, passées chez des amis, où la cuisine avait été riche comme un festin et le chocolat à chaque coin de la table.

Ayant donc essayé le jeûne, j'ai ainsi pu constater à quel point il avait empêché la fièvre de monter et à la fatigue de s'installer trop longtemps. A cette époque, je pratiquais le yoga avec un professeur qui connaissait les livres de Mr Mosséri. Il me les a prêtés un à un et j'ai eu, en les lisant, l'impression de me trouver face à une profonde vérité. Je me les procurai aussitôt, et en l'espace de quinze jours, je décidai d'essayer le régime hygiéniste.

LES ALIMENTS A L'ÉTAT NATUREL

J'avais une confiance absolue pour une raison simple : rien ne me semblait plus juste et plus naturel que de manger sans transformer ce que la nature nous livre. Il n'y a aucune raison pour que ce qu'elle fait éclore et mûrir ne soit pas parfait, tel qu'il est. Donc, ce que nous pouvons manger directement, qui nous plaît à la vue et au goût, et que notre constitution peut mâcher normalement, ne peut qu'être l'idéal.

L'AUBE D'UN GRAND RENOUVEAU

Je sentais l'aube d'un grand renouveau dans mon corps et dans ma tête, et ne craignais pas d'affronter les obstacles dont Mr Mosséri parlait. Il me semble qu'il y avait tout à gagner, et le temps qu'il faudrait ne me faisait pas reculer.

La dernière chose que j'ai supprimée fut le pain, car c'était ce à quoi j'étais le plus attachée, même si j'étais maintenant parfaitement convaincue de son inadaptation, de sa lourdeur pour nos estomacs.

C'était en Juin. Je pouvais alors manger une grande variété de

produits frais, et je sentais l'approche des vacances comme un bon point pour commencer ce nouveau mode d'alimentation.

Je décidai aussi de pratiquer un jeûne en Septembre et me réjouissais des repas qui suivraient. J'avais en effet décidé, bien avant la découverte de l'Hygiénisme, de prendre une année de congé; tout tombait bien.

Je suis donc passée, pratiquement du jour au lendemain, à un régime exclusivement cru. Cela ne me demandait franchement aucun effort. N'était-ce pas le retour à la normale, après des années d'inadaptation à la Nature ? Chaque jour, je découvrais à quel point ce changement allait dans le sens de la simplicité et de l'évidence.

Aussi bien, je constatais qu'il n'y avait pratiquement plus de vaisselle à faire, ou que le temps de préparation devenait dérisoire, qu'en regardant, amusée, le nombre d'ustensiles de cuisine, qui n'avaient désormais plus de rôle à jouer. Dans mon esprit tout était clair, et je ne mettais vraiment pas en doute la richesse des conséquences à venir.

Ce qui fut très difficile à supporter, c'était l'inquiétude que mon amaigrissement et ma fatigue avaient suscitée parmi mes proches. En effet, j'ai perdu 8 kilos en deux mois. Je suis tombée de 50 kilos à 42 kgs, pour 1,62 m., et en plus j'étais très fatiguée. J'avais besoin de faire une petite sieste après déjeuner. Je donnais aussi très tard le matin, à cause des nuits perturbées. En effet, je restais éveillée à chaque fois 2 heures environ, sans pouvoir calmer une incroyable tension intérieure, et gênée par une bouche très pâteuse et un très mauvais goût. J'avais l'impression d'avoir une usine à plein rendement à l'intérieur de mon corps !

Ayant retenu ce que Mr Mosséri explique dans ses livres sur le jeûne et sur l'alimentation, je pensais que c'était la conséquence du processus d'élimination, et d'un certain côté, je m'en réjouissais, même si ce n'était pas très agréable à vivre.

J'ÉTAIS SANS FORCE

Dans la journée, j'étais sans force, mais je récupérais très vite un certain dynamisme si j'avais la possibilité de m'allonger un peu. Cette capacité à pouvoir récupérer un maximum de tonus après un court repos, c'est l'une des choses qui me frappe le plus depuis que je me nourris de cette façon. Cela est valable aussi pendant un exercice physique, comme si j'avais récupéré durant le sommeil. Une courte station allongée peut me redonner une disponibilité complète pour la poursuite d'un effort, même si je me sentais épuisée avant de me reposer. Je n'éprouvais pas cela auparavant. De même, si j'étais au début tellement épuisée et incapable d'un effort physique un peu intense, comme de courir pour attraper un bus par exemple, j'ai rapidement constaté, par contre maintenant, que mon coeur ne s'emballait pas au moment de l'effort, ou qu'il récupérait très vite un rythme beaucoup plus lent qu'auparavant.

Je peux dire maintenant qu'il m'a fallu 3 ans pour retrouver une capacité à refaire des muscles. Je n'ai pas regrossi pendant un an, mais j'ai finalement récupéré mon poids précédent pendant les deux années suivantes.

Ma vie a commencé à changer vraiment après 3 années d'adaptation. Je suis devenue beaucoup moins frileuse, je me suis mise à pratiquer différents sports, avec l'impression de retrouver de la vigueur, de l'endurance et des tas d'envies, qui, pendant ces trois années, s'étaient assoupies le plus souvent.

Mon teint a aussi changé et je ne donne plus cette impression de fatigue. Du coup, bien sûr, mes relations avec les autres par rapport à la nourriture, a totalement changé. Au début, la plupart des gens ont pensé que c'était une "crise", que j'étais un peu folle et excessive. Certains membres de ma famille me voyaient déjà à l'hôpital sous perfusion ! La formule "anorexie mentale" a beaucoup circulé sur les lèvres de mes proches, chuchotant derrière mon dos, et mes explications n'avaient pas convaincu.

De mon côté, je comprenais leur réaction, car en voyant des photos de moi à cette époque, je trouve mon visage impressionnant de fatigue. Pour moi, il s'agissait d'un processus de nettoyage, en vue d'une bonne reconstruction, et je n'avais pas d'impression négative. Je savais que c'était un passage provisoire. J'avais besoin de repos et il fallait que je m'en donne le maximum. Ainsi, si j'ai ralenti mon rythme de vie, ce n'était pas avec l'idée de finir mes jours de la même façon. J'étais bien décidée à retrouver toute ma vitalité.

Maintenant, bien sûr, **mon entourage a changé d'avis.** Voyant la qualité de ma peau, mon teint et ma vitalité retrouvée, ils commencent à s'intéresser au choix que j'ai fait, l'acceptant un peu mieux. Souvent mes amis m'avouent adorer les légumes et profitent de ma présence pour se nourrir comme je le fais. Parfois, ils ont du mal à croire à tous les changements dont je parle, et que je suis seule à ressentir, mais ils ne rejettent plus tout en bloc comme avant.

LES CHANGEMENTS

Et puisque je parle de changements, je vais essayer de parler des principaux. En fait, j'ai l'impression d'une amélioration générale après un bon nettoyage. Cela va des cheveux beaucoup plus souples et brillants, aux dents que je n'ai plus besoin de brosser, car elles restent blanches et lisses, au grain de ma peau toujours un peu mat et sans boutons ni points noirs. J'ai aussi constaté un net ralentissement du rythme cardiaque et une souplesse beaucoup plus grande de mon corps.

Une chose qui a vraiment changé ma vie, c'est la disparition des problèmes de constipation qui m'ennuyaient souvent. Cela s'est produit très rapidement, surtout après le jeûne de 7 jours que j'ai effectué.

LE JEÛNE

Initialement, j'avais prévu deux semaines de jeûne, mais l'amaigrissement dont je souffrais avant *de* commencer la cure, et la fatigue en plus, ne m'ont pas permis de dépasser 7 jours, suivis d'une reprise très lente. Après quoi, c'était pour moi l'épuisement.

Pendant le jeûne, j'ai eu une expérience profonde. Cela ne m'a pas coûté du tout sur le plan de l'absence de nourriture, mais par contre, c'était très éprouvant psychologiquement. J'ai eu en effet l'impression d'une plongée en moi-même, et il s'est passé des changements importants dans ma vision intérieure.

Heureusement que j'étais sous la surveillance de Mr Mosséri et qu'une personne s'occupait de moi. J'avais besoin de cet appui moral et de cette sécurité, pour laisser se faire ce qui devait se faire. J'ai senti à quel point le jeûne avait encouragé le processus de désintoxication déjà commencé. Maintenant, je passe par des périodes de fatigue du même genre que celles que j'ai eues durant les 3 premières années, mais plus rarement tout de même, et après ces périodes, je ressors toujours renforcée.

FINIS LES RHUMES

Les années passant, j'oublie ce qu'est un simple rhume. Je n'ai plus de maux de gorge et mon nez est toujours parfaitement dégagé. Je ne portais pas de lunettes, mais j'ai cependant la quasi certitude de voir encore plus nettement. Mes ongles ne se cassent plus et l'allergie que j'avais périodiquement sur mes mains, à certaines saisons, disparaît petit à petit. J'ai l'impression de reconstruire un terrain solide, qui ne donne pas prise à ce qui fait tous les petits "tracas" de la plupart d'entre nous, avant d'engendrer des ennuis beaucoup graves.

Bien sûr, je ne peux pas du tout affirmer quoi que ce soit sur mon avenir, mais j'ai vraiment l'impression d'être bien plus proche de la santé. Je ressens un profond sentiment de justesse et d'harmonie avec la nature.

Faire mon marché, cueillir mes légumes quand c'est possible, est devenu une véritable jouissance pour mon esprit et pour mon corps, que j'ai l'impression de respecter, de ménager, en l'alimentant de la sorte. Je crois que beaucoup de personnes le ressentent comme cela, mais il faut une réelle motivation pour aller jusqu'à décider de l'appliquer dans la vie de tous les jours, surtout ceux qui mangent souvent en dehors de chez eux. Pour moi, en tout cas, c'est un pas vers le mieux-être à tous les niveaux, et je n'ai pas eu encore envie de retomber dans mes vieilles habitudes.

Enfin, comme ce serait bien agréable si de plus en plus de personnes adoptaient ce mode de vie sain ! — Christine A. 16 av. F. Faure, 75015 PARIS.

Ch. 2

MON BÉBÉ AVAIT UNE FIÈVRE

L'introduction de *virus* dans un corps sain le rend inévitablement malade. Voilà la vérité biologique contre laquelle aucun mensonge (médical) officiel ne pourra rien-— Dr- C. V. d'Autrec

La doctoresse V.V. Varano, qui avait assisté le docteur Shelton durant 15 ans, est actuellement à la retraite. Elle avait fait des études de médecine et obtenu le doctorat de médecine, qui ne lui a pas servi à grand chose. Elle raconte ci-bas l'histoire de l'une de ses deux filles quand elle était bébé et qu'elle eut une fièvre.—

— Pauvre bébé, elle est si malade ! Regarde-la, elle peut à peine lever la tête, disait ma belle-mère.

— Oui, c'est vrai, elle est malade et elle fait une forte fièvre. Mais ne t'en fais pas, elle jeûne et la fièvre ne durera pas longtemps.

Le premier jour s'est ainsi passé sans que mes beaux parents ne s'inquiètent trop, et j'en étais soulagée. Mon mari, pensant que je savais ce que je faisais, ne m'importuna pas trop. J'étais donc assez rassurée que l'on ne m'empêchât pas de la faire jeûner.

Le second jour se passa bien aussi et toute la famille s'amena pour voir la petite malade. Ils étaient un peu inquiets, mais quand vint le troisième et le quatrième jour et que la fièvre persistait, il fallut que je les calme. En effet, ils pensaient que c'était impensable de faire jeûner un bébé de deux ans. Tout le monde sait que la fièvre doit être arrêtée avec de la pénicilline.

— Refuser de voir un médecin quand un bébé est malade, mais c'est un crime, m'a-t-on dit. Et la faire jeûner, c'est encore pire...c'est une folie.

J'étais tout de même surprise de rencontrer si peu d'opposition de la part de la famille. Peut-être que ma détermination ou que ma conviction

les avaient quelque peu calmés.

Mais au cinquième jour, tout le monde fut pris de panique, même mon mari.

— Si demain l'enfant ne va pas mieux, je l'emmène chez le docteur, m'avait-il dit en criant.

En vérité, j'étais aussi inquiète, mais j'essayais de le dissimuler, sinon on m'aurait empêché de la soigner comme je le voulais. Alors, je pris mon mal en patience et je laissais faire la Nature. Je prenais sa température tous les jours, je la gardais au chaud, je la laissais se reposer tranquillement et j'empêchais que l'on fume dans sa chambre ou qu'on la réveille pour voir si elle vivait toujours. Je m'assurais que la tranquillité soit respectée, pour qu'elle dorme. Je n'ai rien fait d'autre.

C'est très dur de tenir tête à tout le monde, et c'est encore plus difficile de rester coi et d'attendre que la fièvre tombe d'elle-même.

Chaque jour j'observe, j'écoute, j'espère. Les bébés qui jeûnent avec la fièvre sont d'habitude très calmes. Ils dorment beaucoup et même cela, devient inquiétant pour un débutant ou un profane. On a peur de mille façons et les idées inquiétantes vous assaillent de tous côtés. On se demande tout le temps si elle va bien, si elle respire, si elle est toujours en vie. On a envie de la secouer, de la réveiller ou de faire n'importe quoi pour se rassurer, car on est pris d'une frayeur mortelle. Mais je n'ai rien fait d'irréfléchi. **Il fallait que j'aie de la patience** pour laisser la Nature finir son travail merveilleux de rétablissement. Bien sûr que j'étais inquiète, mais j'avais confiance dans l'organisme vivant.

Finalement, sa fièvre tomba le midi du cinquième jour de son jeûne et tout le monde se rassura enfin. Son père n'était plus tendu et préoccupé, et sa grande tante a cessé de tourner autour d'elle en agitant les mains et en disant :

— Elle n'est pas dans son assiette.

Tout le monde a fini par se relaxer. C'est la seule fois que ce bébé est tombé malade dans sa vie. Dieu merci, j'ai réussi à éviter l'orage, mais je sais maintenant combien il est difficile de rester coi, de ne rien faire, quoique intelligemment.

Je suis heureuse d'avoir tenu et attendu patiemment que la nature guérisse mon petit chou. Mais les autres malheureusement, s e comportent autrement.

QUE FONT LES AUTRES ?

Il n'y a pas longtemps, j'avais reçu un coup de fil des parents d'un bébé de six mois. Ils étaient effrayés par les symptômes de leur petit. Mais au lieu de suivre mes indications, ils ont préféré l'amener chez le médecin. Ils ne voulaient pas faire jeûner le bébé. Or, c'est là que commencèrent les ennuis.

Le docteur insista pour qu'on fasse subir au pauvre bébé toutes sortes

d'analyses et de tests nocifs, douloureux et inutiles, y compris les rayons X. Comme il faut beaucoup de temps pour avoir le résultat de ces analyses et le diagnostic qui leur fait suite, — que de temps précieux perdu, — si dès le début le bébé avait été soigné de façon hygiéniste, il se serait remis bien avant l'établissement de ce diagnostic.

L'ERREUR DE DEMANDER UN DIAGNOSTIC ET LE PIÈGE TENDU

Enfin, le docteur commença le traitement. Mais comme ils ne voulaient que le diagnostic et rien que ça, sans traitements, le docteur se rebiffa. Il insista pour que l'on suive *ses* ordres comme à l'armée et fit appel aux autorités qui hospitalisèrent le bébé de force. On lui fit ainsi subir le traitement médical à l'hôpital, contre la volonté de ses parents.

Et quand ils purent récupérer leur petit à la maison, ils reçurent deux fois par semaine la visite de l'assistante sociale, dépêchée par *l'Office Contre les Tortures aux Enfants,* pour s'assurer que le traitement médical était bien suivi, de même que le régime prescrit par les médecins. Ils furent forcés de nourrir le bébé de viande et de céréales, contrairement à leurs convictions.

Il fallut six mois pour que ce bébé se remette de tous ces abus de la médecine, abus qu'on nomme *"diagnostic et traitement"*. La cause de tout ce mal provenait de ce que les parents n'avaient pas confiance dans le corps vivant pour le laisser se remettre tout seul. Ils étaient incapables de rester tranquilles, sans rien faire. C'est bien difficile de ne rien faire, même intelligemment.

IL FAUT SE PASSER DU DIAGNOSTIC

Mais la principale erreur fut de rechercher un diagnostic pour connaître le nom de la maladie. Ils avaient l'impression que s'ils savaient *ce* qui n'allait pas chez le bébé, cela les aurait rassurés. Ils ne pouvaient pas se passer du diagnostic. Ils était incapables d'attendre patiemment pour que la nature poursuive les processus d'auto-guérison du bébé.

UN AUTRE CAS

L'autre jour, je fus réveillée en sursaut par un coup de fil en pleine nuit. Je me suis dit, comme d'habitude :

— Mais qu'est-ce qui ne va pas encore dans la Maison de Cure ? (La doctoresse dirigeait cette Maison de Cure du Dr Shelton, mais habitait à 500 mètres de là, dans sa propre maison.— A.M.).

Non, ce n'était pas la Maison de Cure. C'était une dame qui m'appelait au sujet de son bébé de trois ans. Sa voix au téléphone reflétait une inquiétude et une peur profondes.

— Je suis inquiète, me dit-elle. Mon bébé est sans vie et il fait une fièvre de 42 ° C. Je l'ai fait jeûner 7 jours. La fièvre est tombée. Mais

comme il était très faible, je n'ai pas attendu les 24 heures réglementaires et nécessaires après la fin de la fièvre et celle-ci est revenue. Je lui avais ainsi donné le jus d'une demi-orange, trois fois par jour, mais comme je l'ai dit, la fièvre est revenue. Il est si faible et toujours malade.

Sa voix pleurait au téléphone.

Alors, je lui posai plusieurs questions sur les causes de la fièvre. C'est ainsi que j'ai appris que le bébé s'était caché dans un cagibi, où sont gardés les aliments séchés pour chiens, durant l'absence de ses parents. De retour, ils le trouvèrent en train de s'empiffrer joyeusement de ces aliments pour chiens. Durant combien de temps avait-il mangé de cela ? Quinze ou vingt minutes ?

Le résultat fut qu'il développa une fièvre doublée d'une toux. C'est pourquoi on le fit jeûner. Les parents étaient très inquiets naturellement, surtout quand la fièvre s'était maintenue après trois jours de jeûne. Ils craignaient de perdre l'enfant. Ce n'était pas la première fois qu'il avait mangé de ces aliments pour chiens, mais auparavant on l'avait découvert avant qu'il n'en mange trop.

LA PEUR

La peur est mauvaise conseillère. Elle empêche les gens de penser de façon hygiéniste. Rester coi et attendre, sans rien faire, voilà qui est très difficile et presque impossible quand on a peur. On pense toujours qu'on peut aider la Nature d'une façon ou d'une autre, alors que la Nature ne demande que du temps. Il faut avoir de la patience et attendre le temps qu'il faut, pour que la Nature fasse son travail curatif merveilleux.

Le bébé avait donc une forte fièvre. Il était faible et de plus en plus faible, sans aucun signe d'amélioration. Alors, les parents prirent peur, comme je l'ai dit, ils devinrent impatients et l'idée leur vint de lui donner un lavement, car il n'était pas allé à la selle depuis lors. Ils pensèrent que les aliments pour chiens sont irritants, qu'ils se trouvaient toujours dans le côlon et qu'ils maintenaient ainsi la fièvre élevée. Alors, pensaient-ils, il faut se débarrasser de l'irritant à l'aide d'un lavement. Mais le lavement fatigua encore plus l'enfant et la fièvre ne tomba pas. Ne pouvaient-ils pas attendre que le corps rectifie de lui-même tout ce qui allait mal ?

IL N'A RIEN VOMI

Comme l'enfant n'avait rien vomi, on peut penser qu'il avait digéré, du moins en partie, les aliments pour chiens qui étaient passé de l'estomac à l'intestin grêle. Et quand ils auraient atteint le côlon, ils auraient été tous digérés. Les intestins ont sûrement absorbé aussi les conservateurs, les poisons chimiques et tous les produits de la décomposition.

Mais le moment de faire quelque chose, *c'était avant* tout cela, c'est à dire dès que l'enfant avait avalé l'aliment pour chiens. On aurait pu provoquer le vomissement (en donnant à boire beaucoup d'eau tiède, puis

en chatouillant son gosier.— A.M.), quand cet aliment malsain se trouvait encore dans l'estomac du bébé. Mais peut-être avaient-ils pensé que le bébé n'avait pas avalé une trop grande quantité, car au début, il ne semblait pas affecté.

LES LAVEMENTS

Le lavement, après que ces aliments eurent traversé la surface d'absorption, était inutile et a gaspillé les énergies de l'enfant. Si ces substances étaient trop irritantes dans le côlon, le corps les aurait expulsées par une diarrhée.

D'après des recherches récentes, il semble qu'il se produit dans le côlon plus d'absorption qu'on pouvait le penser. Est-ce vrai ? Ces recherches sont poursuivies d'habitude dans le but de fabriquer de nouveaux remèdes. Et la méthode la plus prisée actuellement est celle qui utilise leur absorption rapide par les muqueuses du côlon. On sait que les muqueuses ont un pouvoir d'absorption plus grand que celui de la peau qui offre une barrière excellente contre l'entrée des agents étrangers. De plus, la peau a plusieurs couches et le fabricant de médicaments doit trouver un véhicule convenable pour aider l'absorption de ses remèdes.

D'autre part, on a trouvé que les minéraux pris par voie orale provoquent l'érection d'une barrière mucosique dans le tractus intestinal, six heures après la première dose de fer. Par la suite, le corps ne peut absorber que très peu de minéraux. Cela se passe dans les intestins grêles où l'absorption se produit. Or le côlon permet encore moins d'absorption que les intestins grêles, car il n'est pas destiné à absorber des substances. De plus, la fluidité des substances contenues dans les intestins grêles aide aussi leur absorption. Or, les selles sont encore fluides quand elles ont traversé la valvule iléo-caecale, c'est à dire quand elles passent des intestins grêles vers le gros intestin.

La première moitié du côlon est connue comme étant le côlon absorbant. C'est là que seront absorbés la plus grande partie de l'eau et des minéraux (électrolytes). Après cela, les selles deviennent semi-solides et finalement, quand elles ont atteint le côlon descendant et le rectum, elles deviennent solides. Très peu de poisons peuvent être absorbés des selles solides.

LA FAIBLESSE

Les parents ont été induits en erreur dans leurs raisonnements par l'extrême faiblesse de leur petit. La tendance a été de faire, quelque chose pour que l'enfant paraisse vivant. On oublie que lorsque l'énergie est dépensée dans une direction, elle est soutirée des autres endroits, selon la *Loi de la Distribution des Energies*.

Il est donc normal, lorsque le corps lutte contre des poisons, que toutes ses énergies, nerveuses et physiques, soient dirigées à l'endroit du

corps où elles sont le plus demandées. La faiblesse physique provient de ce que le sang et l'énergie nerveuse ont été retirés des muscles et dirigés vers l'intérieur, pour aider à éliminer les substances toxiques. Il est donc naturel, dans ces conditions, d'être effondré. Il est vrai, néanmoins, que de voir un enfant immobile et sans vie, est très effrayant et qu'on a tendance à vouloir faire quelque chose, n'importe quoi, rien que pour voir un signe de vie.

Je le répète encore une fois : **ne rien faire, mais intelligemment,** dans ces conditions-là, nécessite un grand courage et une foi dans l'organisme humain.

LA FIÈVRE

La fièvre peut durer plus de trois jours quand on en a besoin. Le jeûne est certainement le moyen le plus rapide pour aider le corps à se débarrasser des irritants qui occasionnent la fièvre. Toutefois, cela peut prendre plus de 3 jours. Il ne faut pas paniquer quand la fièvre ne tombe pas rapidement. Les enfants de nos jours développent des fièvres qui durent plus que par le passé.

J'ai soigné récemment plusieurs enfants et j'ai remarqué que leurs fièvres semblaient plus longues, comme si elles ne voulaient pas baisser. Nos enfants ne sont pas aussi robustes que ceux de nos ancêtres pour plusieurs raisons. Il faut s'attendre à plus de maladies aiguës chez nos enfants, à moins de purifier l'environnement et de corriger nos méthodes de cultiver et de faire pousser les aliments. La race est en train de commettre un suicide, lentement mais sûrement.

En attendant, nous devons travailler en harmonie avec la Nature plus que jamais. Nous ne devons pas causer inutilement des dépenses d'énergie vitale chez toute personne malade, enfant ou adulte. Nous devons apprendre à conserver les énergies, comme nous ne l'avons jamais fait auparavant, simplement parce qu'on a moins de vitalité et moins de capacités fonctionnelles que par le passé.

Y A-T-IL DANGER À LAISSER MONTER LA FIÈVRE ?

Quand un enfant ou un adulte fait une fièvre, le jeûne est le meilleur moyen pour permettre au corps de se débarrasser de la cause. La fièvre ne monte jamais plus haut durant le jeûne que si on mangeait.

— Et si la fièvre devait monter à 41 ° C ? Ne risque-t-on pas d'endommager le cerveau ?

Voilà la question qu'on me pose parfois.

Pour répondre à cela, il faut se rappeler tout d'abord que les cellules ne peuvent fonctionner au mieux qu'à la température la plus favorable. C'est à dire que lorsque la température monte trop, les cellules cessent de fonctionner et la température baisse *automatiquement*. Le métabolisme

cellulaire contribue beaucoup dans la montée de la température et quand la chaleur monte trop et que les cellules ne peuvent plus fonctionner, alors le métabolisme se ralentit et la température baisse *automatiquement*. (Le corps ne se suicide pas.— A.M.).

En vérité, c'est la suppression de la fièvre par les médicaments et par d'autres mesures, qui cause la rétention du poison, des bactéries ou de tout ce qui occasionne cette fièvre, et qui endommage le cerveau. Ce n'est donc pas la fièvre *per se* qui endommagerait le cerveau.

La fièvre est un processus biologique nécessaire pour aider les cellules phagocytes à manger les bactéries ou à détruire et rendre non toxiques les substances qui auraient pu être ingérées. Les médicaments sont eux-mêmes toxiques et ne font qu'alourdir le fardeau que le corps doit éliminer. Les médicaments, plus les bactéries et leurs toxines et d'autres poisons dans le corps,— voilà ce qui endommage le cerveau, pas l'organisme qui cherche à se débarrasser des agents nocifs.

Les bains froids, les médicaments, les lavements et les autres moyens de supprimer la fièvre, ne font en fait que la prolonger, en dépensant l'énergie et parfois en causant des dommages irréparables. La suppression des fièvres pave souvent le chemin pour des maladies plus formidables.

Quoiqu'il soit difficile de rester coi et d'attendre que le corps fasse son travail pour se rétablir de lui-même, c'est la manière la plus sage.

Enfin, il y a danger à laisser tomber la température en dessous de 36°C. A ce moment, remplacer le bouillon par du jus de pommes sucrées.

L'INTELLIGENCE SOMATIQUE

Comment peut-on penser qu'on soit plus intelligent que l'organisme vivant ? Peut-on penser que notre raisonnement est plus astucieux que celui de notre corps ? Si le corps voulait évacuer des selles pour se débarrasser de substances irritantes, il l'aurait fait de lui-même.

On sait parfaitement que les substances irritantes sont rapidement rejetées des intestins. En effet, les cellules intestinales sécrètent beaucoup de mucus liquide pour diluer et entraîner ces substances dans une diarrhée.

Mais dans le cas présent, des selles innocentes attendaient dans le côlon, sans faire aucun mal. Et le corps conservait son énergie et attendait d'en avoir assez pour agir en évacuant une selle. Alors que nous pensons en savoir mieux, tout ce que nous faisons, c'est de déranger les processus de la Nature. Or, notre raisonnement est basé sur une erreur, sur une "science" vendue et biaisée, qui n'en est pas une. (Il s'agit de la médecine — A.M.) La science, c'est toute la vérité, et rien que la vérité. Il faut s'en tenir à jamais aux principes. C'est tout ce qui nous reste de valable dans ce monde.. — Dr. V .V.V etrano. Décembre 1978. *Dr. Shelton's Hygienic Review.*

NOTES ***par*** *A.M. :*

En cas de fièvre, et au cas où l'entourage devient impossible et qu'il réclame la visite d'un médecin, on peut appeler un homéopathe, en lui précisant bien, d'avance au téléphone, qu'on ne veut pas d'antibiotiques. S'il refuse, alors il faut s'adresser à un autre. On peut aussi donner au bébé un bouillon clair de légumes cuits.

D'autre part, le docteur Shelton recommandait d'attendre 24 heures après la disparition de la fièvre avant de nourrir le patient, avec du jus d'orange. Or, d'après mon expérience, les malades sont tous impatients de couper le jeûne et dès que la fièvre baisse, ils se laissent tous tenter par un jus de fruit, pensant bien faire, que ce n'est pas trop grave. Malheureusement, la fièvre revient en force !

Il faut couper le jeûne, après que la fièvre tombe à 36°/36,5 ° C, avec un bouillon chaud de légumes, trois fois par jour. Le lendemain, on peut prendre la soupe, bouillon et légumes. Jamais des jus de fruits ou des fruits avant 3 jours.

Quand je mangeais des noix diverses et autres abominations, j'ai fait une fièvre légère. J'ai alors jeûné quelques jours. Dès qu'elle tombait, je mangeais des pommes. La fièvre revenait. Alors, je jeûnais de nouveau et dès que la fièvre tombait de nouveau, je remangeais des pommes. Et la fièvre revenait de plus belle. Il m'avait fallu deux mois pour me débarrasser de cette fièvre.

Les gens sont toujours impatients de faire quelque chose en cas de fièvre, ils n'arrivent pas à rester tranquille et de laisser le temps à la Nature pour faire son travail. La Nature n'aime pas qu'on la bouscule !

Le lavement qu'on a donné à l'enfant qui a mangé les aliments pour chiens, ne pouvait au mieux, que vider le contenu du côlon, donc 20 cm, et pas celui de l'intestin grêle sur 5 mètres environ.

Dans ma pratique personnelle, j'ai rencontré quelques cas où la fièvre ne semblait pas vouloir baisser, malgré le jeûne. Mais comme l'état général et la vitalité étaient excellentes chez le jeune sujet, j'avais décidé d'ignorer la fièvre et de couper le jeûne avec du bouillon chaud de légumes. De la sorte, la fièvre tomba rapidement.—

Citations d'écrivains célèbres

L'organisme doit rester vierge de toute pollution autant que possible et aussi longtemps que possible, et sa vitalité doit être maintenue par (les facteurs de santé). Actuellement, nous créons nous-mêmes des maladies et nous allons vers la cancérisation généralisée, les débilités mentales, les encéphalites, par l'usage des médicaments, des vaccins et autres abus chimiothérapies.— Prof. Léon GREGORAKIS, docteur ès Sciences, et professeur à la faculté de médecine d'Athènes.

.....

La cuisinière est peut-être une grande invention, mais entre les mains de certaines femmes, c'est une arme mortelle- —

Ch. 3

Pas besoin d'oestrogènes

J'AVAIS UNE INFECTION UTÉRINE

. . . . . .

L'homme ne meurt pas; il se tue.— UN PHILOSOPHE GREC.

LE CONTRACEPTIF

Il y a cinq ans, j'étais belle et blonde, et j'épousai mon prince charmant. Mon bonheur était total.

Ne voulant pas d'enfants, j'avais choisi le contraceptif appelé V II IUD, parce qu'il est supposé avoir le moins d'effets secondaires, à ce que l'on dit.

Durant quatre années, tout se passa bien. Puis un jour, une forte inflammation se développa dans tous mes organes pelviens. La douleur était si forte que je devais m'aliter à chaque ovulation ou presque. Les médecins ont essayé de supprimer les symptômes, mais en vain.

Finalement, mon état se détériora tellement qu'il fallut m'hospitaliser.

A l'hôpital, on me traita avec des piqûres intraveineuses Keflex. Mais les douleurs persistaient, avec des ballonnements, de la constipation et d'autres symptômes. Absolument rien ne m'aidait, rien ne me soulageait. Alors, les médecins déclarèrent que des dégâts irréparables avaient touché l'ovaire gauche, ainsi que la trompe de Fallope. De ce fait, ils décrétèrent que je devais subir l'ablation de mon utérus et de mes ovaires. Mais, si par contre, je choisissais de ne pas me faire opérer, il fallait que je prenne la pilule contraceptive pour éviter l'ovulation et les douleurs qui l'accompagnent. C'était pour eux, ou l'opération, ou la pilule.

Je pris un rendez-vous pour l'opération pour qu'on puisse m'enlever l'utérus et les ovaires en même temps. J'étais ainsi prête à me livrer aux chirurgiens.

De retour chez moi, je commençais à réfléchir à tout ce qui m'arrivait. Quand j'étais à l'hôpital, j'ai été témoin de plusieurs erreurs commises par

les médecins. Une fois, on me donna les médicaments qu'il ne fallait pas, et en outre, j'avais observé certaines choses qui m'avaient effrayée.

Alors réflexion faite, je changeai d'avis et optai pour le moindre mal, c'est à dire : la pilule contraceptive.

Puis trois mois plus tard, je découvris l'Hygiénisme et je décidai alors de faire une cure chez le docteur Shelton.

CE QUE LA MÉDECINE M'OFFRAIT

Si je n'avais pas découvert l'Hygiénisme, mon histoire aurait fini de toute autre façon. Voici, selon la doctoresse V.Vetrano, qui est aussi docteur en médecine, les autres possibilités :

"1) J'aurais développé des caillots dans mes jambes avec une embolie pulmonaire et une mort soudaine.

2) Et si la mort ne s'ensuivait pas, une longue hospitalisation très douloureuse aurait été nécessaire.

3) J'aurais pu aussi développer des tumeurs aux seins qui auraient fini par un cancer.

4) Ou alors, un caillot se serait développé au cerveau, produisant une "attaque", qui se termine d'habitude par la paralysie ou la mort.

5) Autrement, le caillot se serait formé dans le coeur et je serais morte d'une "attaque" cardiaque.

6) Le pire, c'est une série de complications qui seraient survenues, comme par exemple : des tumeurs aux seins et dans l'utérus, suivies d'une série d'opérations pour les ôter,— ensuite des caillots et la mort par attaque, attaque cardiaque ou embolie pulmonaire, après plusieurs opérations horribles."

On voit ainsi que mon histoire aurait pu finir de plusieurs façons malheureuses, selon la pathologie que j'aurais pu développer, et selon les traitements choisis par les médecins. Mais heureusement, mon histoire a eu une fin heureuse. J'ai en effet découvert l'Hygiénisme avant qu'il ne soit trop tard.

Ainsi, bien que j'aie refusé l'opération, j'étais effrayée le jour où j'entrais en cure chez le docteur Shelton. J'avais peur d'arrêter les médicaments, car je ne savais pas grand chose sur l'Hygiénisme. On m'avait affirmé que la pilule devait empêcher les ballonnements, la rétention d'eau, la nervosité et les douleurs que j'avais presque à chaque ovulation. Je ne voyais pas comment je pouvais vivre sans ces béquilles. En plus, je ne peux pas supporter la douleur.

LES TISSUS CICATRICIELS DE MAUVAISE QUALITÉ

Presque tous mes ennuis ont commencé quand on m'a mis cet objet anormal dans l'utérus. En effet, le contraceptif IUD qu'on m'avait placé, avait causé une inflammation utérine qui s'est étendue aux trompes de Fallope et aux ovaires. Cet objet fut enlevé, mais les douleurs

persistèrent. Chaque fois que l'ovulation se produisait du côté gauche, la douleur devenait violente durant quatre jours et je devais m'aliter.

D'après le médecin consulté, la douleur était causée par les tissus cicatriciels qui s'étaient formés autour des tubes et des ovaires, suite à l'inflammation. C'est pourquoi à chaque ovulation mensuelle, quand les organes féminins s'engorgent de sang, l'enflure tire sur les tissus cicatriciels et cela fait mal. Il fallait donc que le médecin puisse arrêter cette ovulation, et c'est la raison pour laquelle il me prescrivit la pilule contraceptive, au lieu de l'analgésique.

LES HORMONES ARTIFICIELLES

Mais la doctoresse Vetrano n'était pas du tout d'accord avec cela.

"Pourquoi devait-il prescrire des hormones féminines qui sont connues pour être très dangereuses et surtout des hormones synthétiques ? En plus, il fallait les prendre tous les jours, avec tous ces risques.

Chez les gens sains, la Nature maintient un équilibre délicat d'hormones féminines, cela est naturel et normal. Le corps métabolise les hormones après qu'elles aient fini leur tâche et les élimine.

Mais quand on les prend en tant que thérapeutique ou comme contraceptives, elles débordent et déséquilibrent les sécrétions délicates des glandes endocrines causant des troubles. Il est malheureux que les chimistes puissent fabriquer des produits tellement similaires aux produits naturels fabriqués par le corps, que celui-ci est trompé durant un moment.

Si la cause qui est à la base des douleurs utérines chez cette jeune femme était l'inflammation, alors il serait plus logique de se débarrasser de cet état inflammatoire.

Les médicaments ne suppriment pas la cause. Au contraire, ils l'augmentent, car le corps est continuellement fatigué et énervé par le travail supplémentaire d'élimination du surplus d'hormones chaque jour. En effet, ses seins étaient tout le temps enflés et douloureux. Et si elle avait persisté à prendre la *pilule* , elle aurait probablement développé des tumeurs à cet endroit.

LES OESTROGÈNES

Les oestrogènes sont des composés produits par les ovaires dans un but spécifique, durant certaines périodes de la vie d'une femelle. Quand ils sont sécrétés, ils le sont au moment propice, ont une influence sur des tissus spécifiques dans le corps. Après quoi, ils sont éliminés.

Ce sont des sécrétions utiles et nécessaires. Mais quand elles sont prescrites par un médecin, ce sont des poisons violents. Pourquoi ? Probablement, parce qu'on crée un déséquilibre hormonal, et à cause de l'usure du corps pour faire face au problème. Une autre raison pourrait être que cet excès est cancérigène.

Aujourd'hui, les oestrogènes sont utilisés par les médecins dans

plusieurs buts, malgré le fait qu'ils soient connus pour être dangereux, même fatals parfois. Des femmes s'adressent régulièrement à nous et qui en prennent régulièrement pour une raison ou pour une autre. On les prescrit durant la ménopause, pour celles qui ont subi l'ablation des ovaires, comme contraceptifs, pour certains cas de cancer chez les hommes et chez les fenunes, bien qu'ils soient bien connus pour produire le cancer eux-mêmes. On les utilise aussi pour prévenir les douleurs et le gonflement des seins après la grossesse, ce qui est malheureux, car plusieurs femmes ont été incapables de reprendre, par la suite, l'allaitement.

DURANT LA MÉNOPAUSE

Plusieurs symptômes qui surviennent durant la ménopause sont attribués à tort par les médecins à une carence d'hormones féminines. Parmi ces symptômes :

— la chaleur qui monte au visage, au cou et à la poitrine,

— des chaleurs alternées avec des transpirations dans tout le corps de façon soudaine.

Or ces symptômes n'accompagnent nullement et naturellement la ménopause, à moins que l'on vive de façon malsaine et énervante. Ils ne sont pas causés par une diminution des hormones féminines. La preuve en est que les femmes *normales* ne les ressentent pas quand elles traversent la période de la ménopause et jusqu'à la cessation totale des menstruations.

Les oestrogènes sont continués parfois longtemps après la ménopause, car on dit qu'ils gardent la peau douce et souple, et qu'ils maintiennent la jeunesse. Je peux vous assurer que même l'usine pharmaceutique qui les fabrique dit clairement : "*Il n'y a pas de preuves de cela*", et en plus un tel traitement sur une longue durée "*comporte des risques importants*".

Les femmes qui ont subi l'ablation des ovaires craignent de vieillir vite si elles n'en prennent pas après l'opération. Mais la vieillesse est un processus pathologique qui n'est pas induit par une carence d'hormones féminines.

Le changement dans le vagin qui provoque des ennuis durant et après les rapports sexuels chez certaines femmes à la ménopause, est aussi mis sur le dos d'un manque d'hormones féminines, alors qu'en réalité, ce n'est qu'une vaginite qui disparaît durant le jeûne. On l'appelle en médecine "vaginite atrophique". (Le rétrécissement du vagin après la ménopause me semblait naturel et signifie qu'on ferme boutique pour cause de vieillesse. Du moment que la femme ne peut plus concevoir, les rapports sexuels n'ont plus d'objet pour la nature. La nature ignore le but affectif pour lequel les humains ont dévié les rapports sexuels.— A.M.)

Peut-être que la Nature forcerait plusieurs femmes à allaiter leur bébé pour soulager l'engorgement et la douleur après l'accouchement, s'il n'y

avait pas de médicaments pour les tarir. De toute façon, la dose nécessaire pour prévenir la douleur et le gonflement des seins est bien plus grande que celle qui est utilisée durant la ménopause. Les *Laboratoires Ayerst* qui fabriquent plusieurs tablettes d'oestrogènes mettent en garde et disent que ces doses

> "augmentent les risques d'avoir des caillots dans les jambes et dans les poumons."

Quand le fabricant d'un médicament avertit et dit que les oestrogènes produisent 5 à 6 fois plus de cancer de l'utérus chez celles qui en prennent, par rapport à celles qui n'en prennent pas, il est temps d'oublier ce traitement et de compter sur la Nature.

Nous recevons des fenunes qui ont pris des oestrogènes durant des années. **Comment les médecins peuvent-ils prescrire durant des années des oestrogènes, tout en sachant les méfaits dangereux, à long terme surtout ?**

Selon *Ayerst* ,

> "Nous avons des rapports concernant l'usage des oestrogènes durant la ménopause durant plus d'une année, selon quoi ils augmentent le risque de cancer de l'endomètre. Autrement dit, une femme ménopausée ne prenant pas d'oestrogène a une chance sur mille d'avoir le cancer de l'endomètre, mais celle qui en prend a 5 à 10 chances sur mille d'en avoir chaque année. Pour cette raison, il est important de prendre des oestrogènes seulement quand on en a besoin." —

Mais selon les Hygiénistes, on n'en a jamais besoin lorsque le corps les sécrète normalement et physiologiquement.

Ayerst poursuit ses avertissements aux femmes :

> "Le risque de cancer devient plus grand quand on prend des oestrogènes longtemps et avec des doses plus fortes. Par conséquent, il ne faut pas en prendre plus que le médecin n'en prescrit. Il importe d'en prendre la dose la plus petite pour contrôler les symptômes, et pas plus de temps que cela s'avère nécessaire. Si les oestrogènes sont nécessaires pour de longues périodes, votre médecin sera porté à réévaluer vos besoins tous les six mois au moins."

Le cancer de l'endomètre n'est pas le seul qui découle de l'utilisation des oestrogènes. Chez les animaux, des tumeurs au sein, au col de l'utérus, au vagin et au foie, se sont développées quand ils furent traités durant de longues périodes avec les oestrogènes. Or nous faisons partie du règne animal et si des tumeurs se développent chez les animaux à cause des oestrogènes, elles doivent aussi se développer chez les femmes dont les habitudes de vie sont pires, donc plus intoxiquées pour commencer. Du reste, l'une des études a montré qu'il existe un effet latent, et que l'usage des oestrogènes durant la ménopause pourrait augmenter le risque du cancer des seins après plusieurs années.

Un autre effet qui découle des oestrogènes, c'est la maladie de la vessie.

> "Les femmes qui prennent des oestrogènes durant la ménopause sont plus susceptibles de développer des maladies de la vessie que celles qui n'en prennent pas. Les pilules contraceptives produisent le même effet."

LES CONTRACEPTIFS ORAUX

Il est notoirement connu que les contraceptifs oraux augmentent le risque de coagulation du sang dans diverses parties du corps. On sait que des caillots se sont formés au cerveau, dans le coeur ou dans les jambes, d'où ils se détachent et sont transportés aux poumons produisant la mort.

On prescrit aussi des hormones féminines pour les cas de cancer de la prostate chez les hommes. Alors, leurs seins enflent et ils prennent des attributs féminins indésirables. Or les hormones ne prolongent pas la vie de ces patients.

On les prescrit aussi pour traiter le cancer du sein chez les femmes. Mais si ces hormones causent le cancer, comment peuvent-elles être utiles en tant que "remèdes" du cancer ?

DURANT LA GROSSESSE

Si vous voulez que votre enfant naisse avec une diathèse cancéreuse du col de l'utérus ou du *vagin* vers l'adolescence, alors prenez des oestrogènes durant la grossesse.

En *effet, Ayerst* avertit encore là qu'...

> "il ne faut pas prendre des oestrogènes durant la grossesse. Sinon, les risques sont plus grands pour que le bébé naisse avec des défectuosités, quoique les possibilités demeurent faibles. Une fille risque davantage de développer plus tard, *vers* l'adolescence ou après, le cancer du vagin ou celui du col de l'utérus. Il faut absolument éviter de prendre des oestrogènes durant la grossesse, sinon voyez votre médecin."

Mais que peut faire votre médecin après que vous ayez pris des oestrogènes ? Il ne peut pas les extirper du corps avant qu'ils se dirigent vers le placenta. Tout ce qu'il peut faire, c'est de vous avertir de ne pas en prendre.

Où EST LA VRAIE MENACE ?

D'après la médecine, les maisons hygiénistes sont une menace pour l'humanité. Or des personnes y viennent du monde entier pour apprendre comment soigner la santé sans médicaments et sans hormones mortels. Ils apprennent à éviter tous les ennuis ci-haut mentionnés, et plusieurs autres encore non cités. Malgré cela, les médecins considèrent les Hygiénistes comme une menace ! Mais je vous le demande :

— Qui représente la vraie menace ?

La belle et jeune femme qui vient de raconter son histoire prenait la pilule et l'Hygiénisme l'a sauvée de mille ennuis pathologiques graves. Elle a évité probablement toutes les maladies mentionnées plus haut et d'autres problèmes indirects, comme la nausée et les vomissements. Elle a peut-être aussi évité une tumeur au foie, rare et fatale, mais que les femmes qui prennent des contraceptifs oraux développent parfois.

Ce genre de tumeur du foie peut s'ouvrir et saigner dans l'abdomen, causant la mort. Elle a peut-être également évité la jaunisse à cause des oestrogènes aussi .

Cette jeune dame a évité tous les effets secondaires des oestrogènes en adoptant un mode de vie Hygiéniste. Et en le poursuivant, elle évitera aussi leurs symptômes douloureux. La chaîne des développements pathologiques qui découlent certainement des médicaments est coupée radicalement par l'Hygiénisme.

Quel bonheur de savoir qu'on n'a pas besoin d'être malade ! Que nous n'avons pas besoin de prendre des médicaments, simplement à cause de maladies précédentes, durant le restant de notre vie. Et l'on dit que les Maisons Hygiénistes sont une menace pour notre société ! Non, la vraie menace, c'est l'industrie pharmaceutique et les médecins qui la soutiennent. Ils pourraient prescrire de faibles doses pour limiter les effets secondaires, mais un poison est un poison, quelle qu'en soit la dose.

MAIS COMMENT ETRE PRUDENT ?

Dans le domaine médical, on essaye d'éviter les effets néfastes des médicaments. Alors, on vous dit de rester sur vos gardes et de prévenir votre médecin immédiatement quand vous ressentez le moindre symptôme ou le moindre ennui. Mais quand les troubles commencent, c'est en général trop tard. En effet, les changements pathologiques qui sont peut-être néfastes se sont déjà produits et le médecin ne peut que réduire la dose d'oestrogènes.

Par exemple, d'ici que les saignements apparaissent, c'est peut-être déjà le cancer. Et l'arrêt des oestrogènes ne renversera pas ce développement si c'est un vrai cancer.

D'autre part, quand on ôte de suite l'objet contraceptif *comme PI UD,* cela n'arrêtera pas l'inflammation qu'il a causée.

Alors pourquoi prendre des risques ? Pourquoi prendre un médicament toxique jusqu'à ce qu'il développe des symptômes anormaux ?

COMMENT RECONNAÎTRE UN CAILLOT

Des douleurs aux mollets, à la poitrine, quand l'air vous manque soudainement ou que vous toussez du sang, cela peut indiquer un caillot quelque part dans le corps.

COMMENT RECONNAÎTRE UN CAILLOT

Douleurs aux mollets,
Douleurs à la poitrine,
L'air vous manque soudainement,
Vous toussez du sang.

Symptômes de danger imminent

Maux de tête violents,
Vertiges,
Évanouissement,
Changements dans la vision.

Que peut faire le médecin dans ces conditions ? Rien d'autre que de prescrire encore des médicaments qui sont aussi nocifs que les premiers, — si vous êtes encore en vie.

D'ici que les maux de tête violents, les vertiges, les évanouissements et les changements dans la vision apparaissent, c'est peut-être trop tard.

Une tumeur au sein nécessite plusieurs jours de jeûne pour être absorbée, si elle est bénigne. Mais si elle est maligne, rien n'y fera.

Pourquoi prendre le risque de développer une tumeur au sein ou dans l'utérus ? Pourquoi prendre des risques et développer des états pathologiques n'importe où dans votre corps, alors qu'avec une vie hygiéniste vous évitez tout cela ?

Un mode de vie simple et hygiéniste permet au corps de se cicatriser et de se guérir. L'on peut ainsi avoir une santé supérieure à laquelle on n'a jamais rêvé.

Dans ces conditions, pourquoi penser à prendre n'importe quelle pilule ?

L'héroïne de cette histoire a fait le bon choix,— pas celui des médicaments et de la maladie, mais celui de l'Hygiénisme et de la santé."— Dr. V.V.Vetrano, B.S., D.C., traduit du *Dr Shelton's Hygienic Review* , February 1979.—

Citations d'écrivains célèbres

Il faut que ce soit la forme de vivre qui, doucement, l'allanguisse et reconduise à sa fin : les violentes harpades de la drogue (médicaments) et du mal sont toujours à notre perte.— MONTAIGNE.

Ch. 4

Comment j'ai guéri

MA FIÈVRE ET MA PHARYNGITE

. . . . . .

accomplished with remedies, but with the processes of life." (Shelton).

L'auteur de ce témoignage vit au Canada. Il pèse 66 kilos, pour 1,65 m. Une forte fièvre accompagnée de pharyngite l'ayant terrassé, il appella un médecin d'urgence. Celui-ci lui administre un antibiotique, comme d'habitude. La fièvre disparaît et la pharyngite aussi, mais aussitôt il ressent des complications plus graves que ce qu'il avait.

Comme il avait entendu parler de l'Hygiénisme auparavant, il a vite compris et se tourna vers Madame J. Lacroix, qui dirige le service de santé de l'usine où il travaille. Cette directrice s'occupa de lui pour le soigner par le jeûne. Il faut toutefois noter qu'en cas de fièvre, le jeûne ne doit pas être coupé avec des fruits, sinon elle revient comme ce fut le cas de cet ouvrier. Se reporter au livre L'ANTIMEDECINE ainsi que LE GOULAG DU SIDA, dans les chapitres qui traitent de la fièvre et comment la soigner correctement.

Quand le médecin qualifie les symptômes qui suivent la pénicilline de réaction, il faut plutôt dire que c'était un empoisonnement.

Quand ses mains, ses majeurs, ses poignets, étaient enflés, le médecin déclara que la cause était une pharyngite strepcoccique. En médecine, un symptôme en cause un autre, mais la cause des deux symptômes, connaît pas !

Le fait d'aller à la selle durant la fièvre, dénote un tournant, car les énergies sont maintenant disponibles pour l'évacuation, alors qu'avant, elles étaient occupées à l'élimination.

Enfin, comme je l'ai dit, le jeûne durant la fièvre ne doit jamais être

coupé avec des fruits, ni des jus de fruits, mais avec du bouillon clair et chaud de légumes, à condition que la température soit tombée à 36° / 36,5° C.— A.M.

Depuis Noël 1986, je ne me sentais pas très en forme pour travailler. Je n'avais rien de particulier, mais je n'étais pas bien. Au coucher, je grelottais souvent et n'avais aucun appétit. Je me serais bien passé de manger et dommage que je ne l'ai pas fait, car cela m'aurait épargné toutes les maladies que j'ai eues, comme on le verra par la suite. Ma femme Irène avait souvent des projets de sorties, mais je n'y donnais pas suite, par manque d'entrain, par manque de joie de vivre.

Par contre, aujourd'hui que je suis guéri, et 3 mois après tous ces ennuis de santé passés, je pense aux projets de l'été et je m'en réjouis d'avance. Mais il faut d'abord que je vous raconte toutes les péripéties par lesquelles je suis passé avant de guérir.

Ça a commencé le mardi 17 février 1987. J'ai ressenti un niai de gorge, comme une grosseur qui rendait la déglutition douloureuse. La gorge était sèche. Je suis quand même parti au travail, après avoir fait ma toilette matinale, et pris un petit déjeuner classique composé de deux toasts et de café. Le soir, rentré à la maison, une fièvre s'était déclarée.

Je n'ai pas tenu compte de tous ces symptômes annonciateurs et je continuais à me rendre à mon travail, comme d'habitude, comme si de rien n'était. C'est maintenant que j'ai compris, un peu tard il est vrai, que si j'avais pris les mesures simples qui s'imposaient (c'est à dire d'attendre la faim, sans boire de café), je me serais épargné tant de désagréments par la suite. Hélas ! il fallait que j'en fasse l'expérience pour apprendre à mes propres dépens.

Samedi 21 février, je prenais part à une réunion de famille. Malgré le manque d'entrain, malgré la fièvre et le mal de gorge, je fis bonne figure et j'ai même dansé.

LES ANTIBIOTIQUES

La semaine suivante, comme je souffrais toujours, j'ai été voir un médecin. Je continuais toujours à travailler et à manger comme tout le monde, à boire du café, etc. Le médecin diagnostiqua une pharyngite et me prescrivit un traitement de pénicilline durant dix jours, accompagné d'aspirine enrobée, pour calmer les douleurs que je ressentais dans tous mes membres.

Or, suite à cette prise de pénicilline pendant 4 jours seulement, j'eus la surprise désagréable de voir sur mon thorax des éruptions — une dermatite —, de même que sur le dos et les bras. Comme j'avais rendez-vous avec le médecin le vendredi, je lui montrai ça.

— Vous faites, me dit-il, une réaction à la pénicilline. En plus, est apparue de l'arthrite inflammatoire dans mes mains. Mes majeurs étaient

enflés et très douloureux, au point que je ne pouvais pas bouger les mains, ni m'habiller, ni prendre une fourchette, vu que les poignets étaient rouges et enflés aussi, ayant doublé de grosseur.

Au vu de tout cela, le médecin fouilla dans ses livres et me déclara que c'était une pharyngite streptococcique, ce qui expliquerait, d'après lui, les réactions inflammatoires que j'avais présentement. Je ne vois pas comment un symptôme devient la cause d'un autre. C'est ainsi qu'il me prescrivit un autre antibiotique, accompagné d'une aspirine encore plus puissante — chaque cachet en valait quatre — et additionné d'un anti-inflammatoire. Quand je les prenais, je ressentais cinq minutes après, des bouffées de chaleur. C'est sans doute l'effort du corps pour affronter et éliminer le poison.

Durant 3 semaines, j'ai suivi ce traitement et l'inflammation a disparu, comme toutes les douleurs. J'étais content et je demandai au médecin de me signer un papier pour reprendre le travail.

Toutefois, j'avais recommencé à me sentir fiévreux et au bout d'une journée seulement, n'en pouvant plus, je quittais le travail.

C'est alors que j'ai commencé à comprendre que la suppression des symptômes, qui est la seule préoccupation de la médecine, est une mauvaise chose. Et qu'en vérité, elle ne signifie pas qu'on soit guéri, loin de là. Quand on empêche le corps d'éliminer à un endroit, il reprend le travail à un autre endroit, dès que les forces reviennent.

LES SOINS HYGIÉNISTES

Alors, j'ai fait appel à Madame J. Lacroix, qui est une hygiéniste. C'est ainsi que j'ai commencé une cure de jeûne, arrêté tous les remèdes et gardé le lit dans un repos total. Ma fièvre était montée à 39 °C.

Cette nuit, je fis un rêve étrange. Installé sur le miroir de la commode, je me regardais tout recroquevillé en forme d'S, comme s'il y avait 3 tronçons : les jambes, le corps et le buste. Je me disais que je ne pourrais jamais dormir tant que ces 3 tronçons n'étaient pas raccordés.

J'ai raconté ce rêve à mon épouse et une foule de souvenirs passés me revinrent à l'esprit concernant des moments critiques dans ma vie professionnelle. C'est probablement le stress de ces dernières années à l'usine de moquettes qui a provoqué tous ces rêves.

Le lendemain, la fièvre était montée à 39,5° C. Je n'ai pas dormi tant j'étais à bout de nerfs. Je sentais une forte pression très pénible sur le dessus de l'oeil, douleur qui m'annonçait toujours une forte grippe. Dans les périodes similaires passées, j'avais toujours eu l'intuition de jeûner et de me coucher 24 heures, mais je prenais de l'aspirine, ce qui détruisait l'effet bénéfique du jeûne et du repos.

Bref, mes sinus étaient congestionnés. J'avais des douleurs aux genoux, comme si j'avais un morceau de bois à travers les jointures, avec l'impression d'être dans un étau. J'avais le ventre vide, mais je n'avais pas

faim et me sentais rempli jusqu'au cou. Ma tension sanguine était de 14/22, donc très élevée. Mon pouls battait à 108 à la minute.

Le soir du 3ème jour, le mal des yeux avait beaucoup diminué .

Le 4ème jour, la température tomba un peu vers 39° C. J'avais très mal aux cuisses. Les ganglions de l'aine étaient enflés et restèrent ainsi 8 jours. Ma soif fut intense. J'avais des spasmes dans les jambes. Je n'avais pas faim. Je rêvais d'aspirine, car avant, c'était ma planche de salut. Mes sinus étaient congestionnés et j'éliminais des glaires jaunes, verts et rouges. Le Sème jour, j'allais abondamment à la selle. Le hème jour, les douleurs disparurent, la fièvre tomba à 37° C, le pouls à 84 pulsations/minute et la tension sanguine à 14/9.

Le 7ème jour, la langue qui était blanche, devint rose. Mes forces revinrent aussi, comme pour le sommeil. Toutefois, j'avais toujours très soif et je buvais beaucoup.

Le lendemain, je pris une orange et un demi pamplemousse, pour la journée, et le soir quelques feuilles de laitue, sans plus. Je continuai cette diète durant quelques jours.

Ensuite, je repris l'alimentation, mais la fièvre remonta un peu, ce qui à reprendre le jeûne. J'ai suivi les indications données dans L'ANTIMÉDECINE concernant la fièvre. Maintenant tout est rentré dans l'ordre. J'ai repris mes activités normales. J'ai plein de projets et j'ai de nouveau la joie de vivre.

En conclusion, je remarque que j'ai perdu 4 semaines inutilement, en essayant de me guérir par les antibiotiques et d'autres médicament. Et je suis étonné de voir à quelle vitesse je reprends mes forces malgré ma perte de poids. Je me sens ragaillardi. Ça s'est déroulé exactement conune les hygiénistes me l'ont dit.— Témoignage recueilli par J. Lacroix et rédigé par A.M.—

Citations d'écrivains célèbres

Evidemment, des accidents spectaculaires immédiats, comme l'encéphalite post-vaccinale, y en a assez peu. Mais ce qui beaucoup plus grave, ce sont tous les accidents insidieux à long terme, comme les sclérose en plaques ou les leucémies-..— S. DELARUE, présidente de la Ligne Nationale pour la liberté des vaccinations.— 4 rue Saulnier, Paris 9

.....

Grâce à cette parcelle d'intelligence, les hommes découvrirent tant de secrets — les lois de la chimie, celles de l'hérédité, de la pesanteur, de l'atome, *des* mathématiques, etc.,— que tout leur paraissait possible. Seulement, la sagesse leur manquait, et ils se comportèrent comme des génies dans un asile d'aliénés, devenus fous par excès d'intelligence. — *L'homme, le Singe et le Paradis.* page 13.—

.....

Il est aussi absurde de vouloir guérir, immuniser, absoudre ou offrir un sacrifice, que de prétendre soustraire un doigt aux lois de la souffrance, sans l'ôter du feu.— Dr. SHELTON.

Ch. 5

JE N'AI PLUS PEUR DU CANCER

■ ■ ■ ■ ■

Faites ordonner une purgation à votre cervelle : elle y sera mieux employée qu'à votre estomac.— MONTAIGNE

Né en Algérie en 1940, j'avais souffert de problèmes de malnutrition. J'ai ainsi eu du rachitisme, marqué par un enfoncement relatif du côté droit du thorax, ainsi que par la déformation des genoux en X. De ce fait, à notre retour en France en 1947, mes parents me firent examiner par un chirurgien de Strasbourg, lequel proposa de scier la tête des os sous les genoux, aux deux jambes, de façon à les redresser. Ceci fut fait, et depuis je n'ai pas eu d'autres séquelles. A cette période de "vaches maigres", notre alimentation était assez réduite, et je me souviens que jusqu'à l'âge de 12-14 ans, nous mangions le soir des pommes de terre à l'eau et du lait caillé.

Nous n'avions pas de problèmes de santé en famille ; mon père et ma mère étaient tous deux de constitution robuste. J'ai toujours fait du sport, de la natation et beaucoup de bicyclette, surtout pendant les grandes vacances.

LA COLITE

A l'âge de 26 ans, travaillant dans une entreprise de bâtiment comme ingénieur, en butte à de nombreuses difficultés dues aux relations humaines difficiles, j'ai eu très rapidement mal au ventre. Le diagnostic *des* médecins, après examen puis radio avec absorption d'une bouillie de baryte, était celui d'une colite. J'ai donc suivi un, puis deux, puis plusieurs traitements consécutifs, — charbon, bismuth, (qui a été apparemment retiré du commerce pour cet usage actuellement), etc.

LES MÉDECINES DOUCES

Ayant quitté en 1970 cette entreprise pour travailler à mon compte, ma maladie devint un peu moins aiguë. Mais rien n'était guéri. Aussi, ai-je tenté les médecines douces, dites parallèles.

Tout d'abord, ce fut l'homéopathie, puis l'acupuncture, l'aromathérapie. J'ai modifié mon alimentation, un peu suivant les schémas de V. & A., à savoir du pain biologique complet, des pâtes biologiques, moins de viande, mais toujours le café, le vin, modérément, la charcuterie et le fromage.

Malgré cela, ma colite était toujours là, tenace, avec en plus des douleurs en haut de la colonne vertébrale, rayonnant de part et d'autre de celle-ci, vers les omoplates et le bas du dos. De plus, ma vue de près faiblissait légèrement, ce que le médecin m'avait confirmé comme étant normal vers 39 ans : en somme une presbytie légère. Je m'étais alors fait faire des lunettes correctives pour pouvoir mieux travailler à ma table de dessin.

D'autre part, je commençais à avoir, en plus de la colite, de sérieuses douleurs aux deux reins, et cela m'inquiétait, sachant le grand nombre de personnes déjà sous dialyse à cette époque. Je retournai voir un ami médecin, qui ne sut pas me conseiller d'autres remèdes que ceux pris précédemment.

Enfin, un jour je suis tombé sur l'annonce intitulée : "*Jeûne Surveillé*", *dans* la revue NATURE & PROGRES. J'écrivis et je reçus une réponse de Mr Mosséri qui m'invita à venir jeûner chez lui. C'était en 1979.

L'IDÉE DU JEÛNE

J'étais venu à l'idée de suivre un jeûne de la façon suivante. J'avais constaté que sur une plaie, le fait de gratter la croûte, empêchait celle-ci de se cicatriser. Par analogie, j'en déduisit que dans le côlon, la situation devait être similaire : le passage des matières absorbées bloquerait le phénomène de la cicatrisation interne.

Mais cela étant dit, je n'avais aucune notion de l'Hygiénisme. Or, passant un jour à Paris, je trouvais dans une librairie un peu marginale plusieurs livres sur le jeûne, dont celui de Shelton et celui de Saury. Comme ce dernier était moins austère et agrémenté de photos, je l'achetai et à mon retour je plongeais dans sa lecture.

Bref, ayant fixé un rendez-vous pour la cure chez Monsieur Mosséri, je fus obligé par un concours de circonstances particulières, de commencer le jeûne tout seul, une semaine chez moi, en m'en tenant aux indications données dans ce livre de Saury, qui précisait bien qu'il ne fallait pas rester inactif !

Etant vaillant de tempérament, je travaillais au jardin durant le froid

d'octobre et je marchais dans la forêt. Résultat : en une semaine j'avais perdu 10 kilos. En plus, j'avais mauvaise mine, ce qui fit terriblement peur à ma femme et à ma belle-famille dès mon retour chez moi.

De là sans tarder, je rejoignis Mr Mosséri à Rigny-la-Nonneuse dès le lendemain. Il me questionna longuement sur les douleurs au ventre et aux reins, puis il me dit :

— La colite n'est pas grave, mais par contre pour les reins, je ne peux pas me prononcer, car vous avez bu beaucoup de café et ce poison attaque les reins.

En effet, c'est ce que je découvris par la suite, comme on le verra.

Après une première nuit de repos, passée au lit, je me levai pour aller aux toilettes et j'urinai un liquide tout brun. Je suis alors resté *couché ,* sur une diète hydrique, pendant 17 jours avec une forte douleur à l'intestin et de vraies piqûres dans les reins. J'avais mal partout, la langue devint blanche, elle gonfla, et j'eus un goût écoeurant d'acétone dans la bouche jusqu'à la fin du jeûne.

Petit à petit, les douleurs s'atténuèrent tant aux reins qu'au ventre, sans toutefois disparaître. Comme je devais me libérer pour une date prévue d'avance depuis le début de ma cure et que mes activités professionnelles ne me laissaient pas tout le loisir de faire une cure complète, je rompis le jeûne.

Au début, je pesais 82 kilos, j'en avais 72 kilos en arrivant ici, et je perdis encore 7 kilos durant les deux semaines de cure.

UN INCOMPÉTENT

Avec le recul, je m'aperçois que le livre de Saury, écrit par un incompétent, m'avait induit en erreur. En effet, il m'avait poussé à gaspiller mes énergies, au lieu de les préserver par un repos complet. (En effet, cet auteur permettait aux jeûneurs de fumer et les recevait avec du champagne ! Il vient de mourir du cancer des os naturellement.— A.M.)

Après une petite semaine de réalimentation, je rentrai donc chez moi où je restais alité encore dix à 15 jours pour me remettre. Je suivis pendant quelques semaines encore le régime strict préconisé par Mr Mosséri dans ses livres. J'ai arrêté le petit déjeuner, le café, je mangeais beaucoup de salades et des légumes cuits le soir.

Je constatai alors que mon état s'était rétabli, ma vue améliorée, car je ne supportais plus mes anciennes lunettes. De plus, je n'avais plus de douleurs d'arthrose dans la colonne vertébrale. Et cela ne s'est plus reproduit depuis lors.

Entre-temps, face à l'opposition familiale à mon régime, les tentations sont revenues, sauf pour le café et le petit déjeuner que je ne repris pas. Je me suis aussi jeté à corps perdu dans mon travail, ainsi que dans de nombreuses activités annexes.

MES REINS GUÉRIS

Fini le mal aux reins.

Toutefois, la colite se manifestait à nouveau, mais de façon nettement moins douloureuse, sinon chronique. J'ai ainsi fait faire une cristallisation sensible suivant une méthode anthroposophe de Steiner. L'ami qui l'avait réalisée me dit alors :

— Tu sais, tu as 47 ans, c'est une période où le cancer commence à se manifester. Va voir un homéopathe, le docteur X. à Strasbourg, muni de ce bilan.

J'ai donc été voir ce médecin qui me confirma (sur quelles bases ? allez savoir) que j'étais en phase précancéreuse et qu'il fallait que je suive un traitement comportant, outre des médicaments homéopathiques, des piqûres de "viscum album" (gui fermenté) contre l'installation éventuelle d'une lésion cancéreuse ultérieure. (Ce diagnostic n'a aucune valeur, pas plus que le traitement.— A.M.).

J'étais relativement inquiet, mais avant de commencer quoi que ce soit, je décidai d'écrire à Mr Mosséri pour lui expliquer un peu ma situation. Il me répondit qu'il avait découvert une méthode révolutionnaire pour relancer l'élimination après le jeûne.

Je me suis trouvé obligé de faire un choix : soit de prendre les médicaments homéopathiques (dont j'avais à maintes fois vérifié l'inutilité), soit de refaire un jeûne. Or, ma famille était hostile au jeûne, mais non au traitement homéopathique. En dépit de cela, j'optai pour le jeûne, me souvenant des résultats positifs obtenus au cours de l'année 1979. J'ai donc tablé sur 4 semaines chez Mr Mosséri et comptant éventuellement sur un repos complémentaire de 15 jours juste à mon retour chez moi.

J'ai donc suivi le jeûne hydrique complet 15 jours. Mon poids au début était de 77 kilos pour 1,83 m. Il s'est stabilisé à 70 kilos deux semaines plus tard, durant trois jours consécutifs. C'était le signal que l'élimination s'était ralentie et j'ai alors pu entamer le demi-jeûne.

Ce fut donc en moyenne une perte de poids très modérée de 500 grammes par jour. Comparée à celle de nia première expérience où j'étais resté seul sans surveillance une semaine, perdant 1,42 kilo par jour, cela ...présente presque trois fois moins !

Cela montre à quel point il est indispensable de se faire surveiller par quelqu'un de très compétent ayant une longue expérience, comme Mr Mosséri,— et d'autre part, de ne pas se laisser berner par des livres tels que celui de Saury. Cela peut être extrêmement dangereux pour la santé.

Lors du jeûne hydrique complet que j'ai donc entrepris, j'ai eu des douleurs tout à fait supportables qui se sont manifestées dans tout le corps, allant et venant, changeant chaque jour de place — aux yeux, à l'articulation de la hache droite (j'avais eu déjà à plusieurs reprises des douleurs à la hanche, mais deux radios à quelques années d'intervalle

avaient permis au médecin de conclure que tout était normal !!!), au genou, aux poumons, à l'intestin, aux reins.

MA LANGUE BLANCHE DEVIENT JAUNE

Durant mon jeûne, ma langue était devenue blanche, et j'avais un léger goût d'acétone dans la bouche, mais bien moindre que lors de l'année 1979. Ensuite, dès que j'eus commencé le demi jeûne qui fait suite au jeûne, (comportant une livre de fruits l'après-midi et une livre de verdures-crudités le soir), ma langue vira à la couleur jaune-orangé. Cela montre que l'élimination a bien été relancée dans le courant de ces journées.

Onze jours après ce demi-jeûne, ma langue est toujours colorée en jaune et comme je dois bientôt rentrer chez moi, je vais poursuivre ce demi-jeûne tant que la langue n'aura pas retrouvé sa couleur normale rose,— signe que l'élimination sera terminée.

Au niveau corporel, cette élimination se traduit encore par de légères douleurs aux reins et au côlon, mais surtout par une intense chaleur sur le dessus des cuisses, un peu comparable à l'effet d'un coup de soleil. Et simultanément à cette impression de chaleur, se produit un effet de picotement interne de la chair et des muscles, comme si une multitude d'épingles me piquaient en tout sens sous l'épiderme. Cela est surtout vrai quand je reste immobile dans le lit, tout mouvement arrêtant temporairement cet échauffement. N'étant pas encore au bout de ce demi-jeûne, je ne sais pas si l'élimination se manifestera sous d'autres formes, ce qui est possible, car j'ai noté, par moments, un engourdissement, surtout de la cheville droite où j'ai de légères varices.

IL Y A JEÛNE ET JEÛNE, SELON LA MÉTHODE

Avec le recul, en comparant les deux séjours effectués ici, je peux dire qu'il y a plusieurs points qui me paraissent extrêmement importants :

1) la nécessité d'être surveillé par un hygiéniste compétent comme Mr Mosséri.

2) l'importance du repos total au lit, avec simplement un poste de radio pour atténuer la longueur des insomnies.

3) le caractère extraordinaire de la découverte de M. Mosséri qui donne au jeûne une sécurité qu'il n'avait pas tout à fait auparavant. Ceci est un argument capital face à ceux qui craignent la "famine" en jeûnant.

4) le meilleur confort personnel que le demi jeûne assure, et qui, tout en prolongeant l'élimination, diminue les carences de l'organisme ainsi que ses réactions.

INUTILE DE BOURRER LA CHAUDIÈRE

Mon poids après 11 jours de ce demi-jeûne est de 68,5 kilos, soit une petite perte de 1,5 kilo. Mais je sens déjà en moi une vigueur nouvelle malgré le peu de nourriture ingérée. C'est donc le signe que l'assimilation

des aliments par l'organisme est meilleure par rapport à *ce* qu'elle était auparavant. Ceci me confirme ce que Mr Mosséri disait : *"il est inutile de manger beaucoup pour obtenir de l'énergie pour le corps, car il beaucoup plus important — même vital — de bien assimiler ce qui est ingéré"*.

Pour donner une image, je dirai qu'il est vain de vouloir "bourrer" la chaudière si elle a un mauvais tirage. Il est donc préférable de procéder au préalable à un ramonage (désintoxication) adéquat. — Edouard J., Ingénieur à Sarrebourg.

Citations d'écrivains célèbres

Une bonne santé chez les vieillards dénote un contrôle de soi, une modération en toutes choses et de la pondération.— DR. J.H. TILDEN.

.....

Une maladie grave ou un cas de mort est une réclame pour un médecin, comme une condamnation à mort est une réclame pour l'avocat de la défense. — GEORGE BERNARD SHAW

.....

Une maladie sérieuse peut être transformée en maladie gravissime, sous l'effet de médicaments dangereux prescrits à des sujets non mithridatisés, car sains jusque là. Médicaments dangereusement inutiles....— DR. JANINE FONTAINE (L'ENFER...dans un monde tout en blanc).

Une société honorable s'était donné pour but de conseiller le suicide, comme sortie honorable pour les vieux malades. Plusieurs y avaient adhéré. *Des* **auteurs célèbres avaient ainsi mis fin à leurs jours, pour mourir dans la dignité, comme ils disaient. C'était une sorte d'euthanasie ou d'auto-euthanasie. Une loi fut promulguée dans le Goulag, qui donnait à cette Société un but non lucratif et un statut. Il s'en fallut de peu que Beethoven, sourd, n'eût adhéré aussi. Seulement, l'invalidité et la maladie n'étaient pas inéluctables. Combien de sourds avaient retrouvé l'ouïe à la suite d'une cure de jeûne et d'un retour à une alimentation naturelle. Montherlant, Romain Gary, et d'autres s'étaient suicidés, ne sachant pas que la Nature pouvait les guérir.—** *L'Homme, le Singe et le Paradis.* **page 17.**

.....

Une sorte de péril plus sensible résultait de l'état physiologique de la population presque tout entière. "La santé des pauvres est *ce* qu'elle peut être, disaient les médecins, mais celle des riches laisse à désirer." Il n'était pas difficile d'en trouver les causes : l'oxygène nécessaire à la vie manquait dans la cité, on respirait un air artificiel ; les trusts de l'alimentation, accomplissant les plus hardies synthèses chimiques, produisaient des vins, de la chair, du lait, des fruits, des légumes factices. Le régime qu'ils imposaient causait des troubles dans les estomacs et dans les cerveaux. Les milliardaires étaient chauves à dix-huit ans, quelques uns trahissaient par moment une dangereuse faiblesse d'esprit ; malades, inquiets, ils donnaient des sommes énormes à des sorciers ignares et l'on voyait éclater tout à coup dans la ville la fortune médicale ou théologique de quelque ignoble garçon de bain devenu thérapeute ou prophète. Le nombre des aliénés augmentait sans cesse ; les suicides se multipliaient dans le monde de la richesse et beaucoup s'accompagnaient de circonstances atroces et bizarres, qui témoignaient d'une perversion inouïe de l'intelligence et de la sensibilité.— ANATOLE FRANCE (L'île aux Pingouins).

.....

— Venez *avec* moi visiter l'Enfer. Prenez ce masque à gaz pour ne pas respirer les odeurs de pollution et celles qui sont dégagées des chambres à gaz, des fours crématoires attenant aux salles de vivisection, aux hôpitaux, aux abattoirs. Prenez surtout ce deuxième masque pour cacher votre visage radieux, car un être en bonne santé, ils n'en ont pas vu depuis environ 20.000 ans, date à laquelle l'un de leurs génies sataniques découvrit le feu. Vous verrez qu'avec le feu ils ont dévasté la terre, inventé les armes de la mort et détruit toutes les principales vitamines par la cuisson insensée des aliments.— *L'homme, le Singe et le Paradis.,* **page 14.—**

Ch. 6

MA TUMEUR AUX GANGLIONS DU COU

.....

L'astrologie, l'alchimie et la médecine ne sont que les vestiges passés des vraies sciences qui sont l'astronomie, la chimie et l'hygiénisme." — DR. SHELTON.

J'ai *77 ans et jamais de ma vie je ne suis tombé malade. J'étais routier en Afrique. Seulement, je buvais beaucoup d'alcool et de café, et je n'aime pas les fruits. Je mange les aliments épicés.*

Mais voilà que je ressens, depuis 2 mois, une tumeur au cou, sous l'oreille gauche, comme une enflure du ganglion, et qui me fait très mal. J'ai pensé que cela provenait de l'appareil dentaire, mais il s'est avéré que ce n'est pas le cas, car cet appareil a été posé depuis déjà 10 ans.

Alors, une biopsie fut pratiquée, mais le résultat ne m'a pas été communiqué. Le mot de cancer n'a jamais été prononcé, sauf pour me dire que si je ne me faisais pas opérer tout de suite, je risquais le cancer. Ce qui revient à dire que je ne l'ai pas, du moins pour l'instant. Et après l'opération, il faudrait que je subisse des rayons et de la chimiothérapie, comme tous les cas du même genre, c'est à dire avec la certitude de finir aussi comme tous les autres, c'est à dire de mourir. Je n'avais qu'à voir la mine du médecin pour comprendre ce qu'il n'a pas osé me dire...Voilà ce qu'il me promettait, sans oser le préciser clairement. Pour la gloire de la médecine, pour que les intérêts des grands laboratoires pharmaceutiques s'épanouissent, il fallait que je me sacrifie aussi.

— Est-ce que la douleur va disparaître avec la préparation de la cure de jeûne ? demanda ma fille à Mr Mosséri.

— Non, elle augmentera, car nous allons supprimer tous les calmants, les anti-inflammatoires et les antibiotiques. Elle ne disparaîtra qu'à la fin de la cure, dans 2 mois environ.

LE SENS DE LA DOULEUR

Mr Mosséri expliqua ensuite à nia femme que ce ganglion enflé

ressemblait à un abcès. La douleur, c'est l'appel du sang pour éliminer les toxines qui s'y sont accumulées. C'est le travail de la Nature qu'il ne faut pas contrarier par des médicaments. Il ne faut pas arrêter les symptômes, mais les favoriser, en faisant un jeûne, pour aider la Nature à faire son travail.

NOTE TRAGIQUE par A.M. :

A ce point de l'histoire, j'apprends par sa femme que ce patient avait opté pour l'opération. Sans doute que les pressions médicales étaient trop fortes sur son esprit au point qu'il céda et n'osa pas suivre un chemin hors des sentiers battus. Après l'opération, ce seront les rayons et la chimiothérapie, puis la mort dans l'agonie au bout de plusieurs mois, sinon un an ou deux s'il est très résistant. Et les médecins diront qu'il est mort d'une autre maladie, pour ne pas endosser la responsabilité de leurs traitements erronés.

S'il avait accepté les soins hygiénistes, la tumeur se serait résorbée naturellement et il se serait remis sans problèmes. Mais il n'a pas voulu de la méthode naturelle et sa famille n'a pas voulu prendre la responsabilité de nie l'envoyer contre son gré. —

Citations d'écrivains célèbres

L'enfantement ne devrait pas causer plus de douleur que la déglution ou la défécation. Il suffira de se conformer aux lois de la nature.— DR. M. SHELTON.

.....

L'erreur fatale de toutes les écoles médicales, chimiques ou naturelles, consiste à vouloir substituer leurs violentes méthodes au pouvoir curatif qui réside dans l'organisme vivant ..en tentant d'usurper les prérogatives d'autoguérison de l'organisme.

.....

L'estomac est le pire des récipients que le fils d'Adam puisse remplir. — LE PROPHETE MOHAMMAD (Le Coran).

.....

L'excès de table et la boisson sont mortels à l'homme, comme l'excès d'eau est fatal à la plante.-
LE PROPHETE MOHAMMAD.

.....

L'histoire de cette jeune fille *américaine* est véridique. Condamnée à mourir d'une maladie incurable, elle résolut tout simplement d'abréger ses souffrances et de se tuer. Pour se donner la mort, elle arrêta tout médicament, renvoya son médecin, et s'abstint de manger. Mais comme la mort tardait à venir, elle commença à s'inquiéter. Poursuivant le jeûne qui devait la délivrer et de la vie et *de* ses souffrances, elle fut grandement surprise de se voir délivrée seulement de ses souffrances. Si tous les malades qui veulent se suicider choisissaient ce moyen-là....

.....

La drogue (médicaments) est d'un secours infime, et de sa nature ennemie de notre santé.— MONTAIGNE.

Ch.7

Comment je me suis guéri

DU ZONA & DE LA POLYARTHRITE

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Jetez les médicaments aux chiens.— SHAKESPEARE.

MON CADRE FAMILIAL

'origine Suisse, je parlerai tout d'abord de mon cadre familial où j'ai vécu depuis ma jeunesse.

Je vivais avec mes parents dans un petit appartement de deux pièces assez exigu. Nous recevions souvent des parents et des amis qui venaient en vacances ou en visite. Nous n'hésitions pas à héberger et à aider les parents malades et nécessiteux. On peut dire à cet égard que notre maison était la maison du bon Dieu.

Mon père travaillait comme manoeuvre qualifié dans une usine chimique. Et ce qui devait arriver arriva en effet. Très tôt, sa santé s'altéra par une intoxication au mercure qui attaqua ses nerfs. Il devint neurasthénique et fuyait la société. Quand on est malade des nerfs, on n'a envie de voir personne.

Ma mère, très douce et accueillante, se dévouait pour tout le monde. Mais cet état d'esprit masquait difficilement un état dépressif, de l'angoisse et un sentiment inexpliqué de culpabilité. Résultat : un psoriasis tenace, lié à son état d'esprit négatif, mais avec pour base un mauvais régime alimentaire.

Quant à ma soeur, elle a souffert dans sa jeunesse de ma présence. En effet, elle était mon souffre douleur ! Probablement que je me vengeais sur elle de mes carences physiques.

HANDICAPÉ DE NAISSANCE

Quand ma mère me mit au monde, l'accouchement fut difficile. Je

souffris d'asphyxie et de lésions du système nerveux central, qui provoquèrent, par la suite, la maladie de Little, maladie qui fut découverte plus tard vers l'âge de 3 ans par un professeur de médecine. C'est pourquoi j'ai actuellement une démarche saccadée qui rappelle celle d'un paralysé léger.

A l'âge de 4 ans, je commençais l'école chez les Soeurs. Elles me forcèrent à écrire avec la main droite, car j'avais tendance à utiliser la main gauche, vu que ma main droite était, comme toujours, partiellement paralysée.

J'avais l'esprit assez coquin et pervers, comme beaucoup de garçons. J'étais très éveillé et après avoir écouté toutes les conversations des adultes qui parlaient autour de moi, je les répétais ensuite aux personnes concernées, pour me rendre intéressant, sinon pour faire du grabuge. Voilà ce qui entraînait les réprimandes et les colères de mes parents. Mais mon caractère devenait de plus en plus pervers.

CANCRE ET PERVERS

A l'âge de 6 ans débuta ma scolarité. J'étais dans l'incapacité d'apprendre. Je restais passif, allergique à l'étude, — timidité, blocage, surexcitations sexuelles, masturbation, fourberies, vols.

En somme, j'avais tous les défauts de la création. C'est ainsi que tout au long de ma scolarité primaire, j'ai appris tant bien que mal, et plus ou moins subconsciemment, à écrire et à lire, puis à faire quelques opérations d'arithmétique.

A l'âge de 15 ans, je suis resté débile. Mes parents ne sachant que faire de moi, et ne voulant pas m'entretenir indéfiniment, me forcèrent à entrer dans une usine de constructions métallurgiques. Là, je me suis trouvé dans l'incapacité de soutenir le rythme de travail imposé. Dès lors, mon état de santé continuera à se détériorer au point qu'une dépression mélancolique m'avait porté à demander l'inscription dans l'assurance-invalidité qui venait d'être instaurée à cette époque. J'avais alors 22 ans.

Entre la période qui va de l'enfance à l'âge adulte, il faut aussi parler de ma libido. Elle fut le catalyseur de mes ambitions, ainsi que le sentiment de culpabilité qu'engendra ma conduite. Mais grâce à l'enseignement religieux que j'avais reçu durant mon enfance, je pus corriger mon éthique par la dévotion et la prière.

A 14 ans, je tombais amoureux de la fille de nos amis qui ne le virent pas d'un bon oeil à cause de mon handicap physique. Au fil des années, j'ai énormément souffert de cette situation et mes complexes m'interdisaient toute approche vers les filles.

D'autre part, le phénomène de la bisexualité fut lui aussi un des grands dilemmes qui assombrirent mon existence.

Bref, par la suite j'ai tenté en vain de faire un apprentissage professionnel pour rendre plus stable ma vie matérielle et affective, et

permettre de cette façon, l'épanouissement de ma personnalité. Malgré tous les échecs que j'ai essuyés comme on l'a vu, j'ai réussi par miracle à m'en sortir.

Pour en revenir à ma libido, je dirais que c'est elle qui a développé mes ambitions. C'est ainsi que j'ai décidé à 18 ans d'étudier la chimie, en vue d'un apprentissage de laborantin. Pour m'assurer de mon aptitude à suivre *ces* cours, je contactai un psychotechnicien de l'Assurance-Invalidité en vue d'un examen. Il me reprocha d'avoir quitté mon emploi en me traitant de con à plusieurs reprises. Cela me traumatisa fortement et fut l'une des principales causes de ma schizophrénie, qui se développa par la suite.

Après cela, je fis un procès à l'Assurance-Maladie pour obtenir une rente, mais je le perdis. On me chercha du travail à une époque où le chômage menaçait. C'est ainsi que je fus forcé d'entrer dans une usine chimique, en qualité de manoeuvre de fabrication aux produits insecticides.

Au bout de 2 ans, intoxiqué par les gaz, je finis par tomber malade gravement : vertiges, polyurie, déséquilibre du système neuro-végétatif, boulimie, crises nerveuses. Une grave dépression s'ensuivit.

Partiellement rétabli après un an de maladie, je repris le travail. Mais le médecin d'usine me déplaça dans un laboratoire, et que je devais quitter 3 ans plus tard en vue de soigner ma santé chancelante.

LES TRAITEMENTS ESSAYÉS

J'ai commencé par l'allopathie, c'est à dire par la médecine chimique que tout le monde connaît. Sans résultat, bien sûr.

Ensuite, ma mère m'emmena chez un homéopathe qui jugea le traitement chimique empoisonnant pour mon organisme et me prescrivit des remèdes homéopathiques. Mon état s'améliora progressivement, puis je retombai dans une dépression pire encore que la première, à cause je suppose de mon intoxication par les gaz et des médicaments administrés auparavant par l'allopathe.

C'est ainsi que je fus hospitalisé durant quatre années pleines.

Par la suite , je repris le travail tant bien que mal, mais très diminué. De crise en crise, un médecin nie proposa de redemander l'Assurance-Invalidité qui accepta cette fois-ci de me payer une rente.

Par la suite, je me suis tourné vers les médecines naturelles et mon état de santé s'améliora petit à petit. J'ai pratiqué la relaxation et je changeai mon régime qui devint végétarien. Et pourtant, ma constipation persistait. Alors, j'ajoutai des céréales et des noix diverses, du fromage fermenté, des fruits de mer, de la levure, du miel, ainsi que des compléments alimentaires. Je ne m'étais pas douté alors du mal que tous ces produits m'occasionnaient.

En effet, non seulement ma constipation persistait, mais mon zona et ma polyarthrite aussi. Je souffrais énormément et ne savais plus que faire pour me soigner.

C'est alors que je suis tombé sur un livre que je lus d'un seul trait. C'était L'ANTIMEDECINE de Mosséri, vraiment un best-seller, qui dépasse tous les autres livres de soins naturels pour les diverses maladies. Je commençai tout de suite chez moi une cure hydrique. Mais je me suis rendu compte rapidement que je ne pouvais pas la poursuivre sans une surveillance compétente. Alors, je téléphonai à Mr Mosséri qui me reçut chez lui le lendemain.

RÉSULTATS MIRACULEUX

La cure hydrique dura ainsi 18 jours, durant laquelle je gardais le lit la plupart du temps. J'ai pratiqué la relaxation couché, ce qui m'a aidé beaucoup. Je n'eus aucune crise particulière durant ces 18 jours. Ma langue était blanche, mon urine sentait les médicaments et j'avais parfois dans ma bouche un goût de mazout. C'était l'élimination.

Mon poids se stabilisa durant 3 jours consécutifs (4 pesées), à deux reprises, et je passai ensuite au demi jeûne (1 kilo de fruits et de crudités, par jour). Rapidement, ma langue se colora et devint couleur moutarde. Cette couleur persista durant les 4 semaines suivantes, sans que je mange autre chose que ce que je viens de mentionner.

Comme je ne pouvais plus prolonger mon séjour au-delà de deux mois, on me nourrit normalement durant une semaine et je pus ainsi tout doucement rentrer chez moi.

Bilan final de la cure : la polyarthrite et le zona ont totalement disparu. J'ai été par la suite passer un examen médical en vue d'un port d'arme que j'avais demandé. Je fus déclaré apte à ce port d'arme.

Je peux ainsi dire que c'est un plein succès et je remercie Mr Mosséri de m'avoir suivi de très près durant cette cure.— Mr. TCHERRY, de Suisse.

Note par A.M. Peu de temps apfès, je reçus de la part de cet adepte un montant de 1.200 F pour me soutenir dans ma lutte et mes différents procès médicaux.

Citations d'écrivains célèbres

Viandes, gloutonnerie, alcool, tabac, débauche, luxure effrénée, voilà l'idéal avoué du prolétariat qui entend se soumettre — pour en jouir sans doute — aux mêmes maladies que les riches, — telles l'obésité, le diabète, la goutte, les détraquements nerveux. —

.....

Heureux celui qui connaît ses limites et qui les respecte. On peut dire d'une telle personne qu'elle est pondérée.— DR. J. H. TILDEN.

.....

Il y a trois sortes de mensonges : les mensonges, les foutus mensonges et les statistiques. — CA RLY LE.

Je reconnais avoir commencé ma carrière médicale en croyant tout ce qu'on m'avait enseigné; mes patients en ont payé le prix pendant de nombreuses années.— DR. R.S. MENDELSON.

Ch.8

MA SCLÉROSE EN PLAQUES

Il faudrait radier du registre médical les médecins malades et incapables de se guérir. —

Voici l'histoire d'un patient atteint de sclérose en plaques. La destruction de sa flore intestinale durant plusieurs années a été la cause évidente de l'évolution lente et insidieuse de cette paralysie effroyable.

A l'hôpital, on lui donna un médicament immuno-dépresseur pour déprimer les défenses naturelles. Curieuse façon de soigner les malades. S'attaquer aux défenses naturelles du corps pour qu'elles ne manifestent plus de symptômes ! Mais pourquoi pas tuer le malade pour qu'il n'ait plus jamais aucun symptôme ? N'est-ce pas l'effondrement de ces défenses qui est la cause du sida et des paralysies ? Et en même temps, les médecins prescrivent de l'ultra levure pour refaire la flore intestinale détruite. Insensé. L'ultra levure est aussi détruite par les mêmes médicaments qui avaient détruit la flore.—

Quand les médecins lui disaient de mener une vie normale, il trouvait cela impossible. Les médecins et les médias, naïfs et crédules, disent aussi la même chose à propos des greffés du coeur. "Il mène une vie normale" ! Il mène plutôt une vie d'enfer, mais il n'ose pas l'avouer pour faire plaisir aux chirurgiens quand ils le lui demandent. C'est comme le prisonnier ou l'ancien otage interviewés qui font l'éloge de leurs geôliers ! Sans doute qu'ils veulent protéger les autres prisonniers non libérés.

Je suis né en 1956, près de Toulouse. Dès que j'avais un peu de fièvre, mes parents appelaient vite le médecin, et cela dès l'âge de 5 ans. Celui-ci prescrivait toujours des antibiotiques pour arrêter la fièvre, à la satisfaction de tout le monde.

Vers l'âge de 8/10 ans, j'ai eu des brûlures aux cuisses et aux avant-bras, à l'intérieur des membres, brûlures qui avaient duré deux à trois

jours, comme du zona.

Vers l'âge de 12/13 ans, j'ai eu une série de bronchites chroniques, 4 à 5 fois chaque hiver. A chaque fois, notre médecin de famille, qui est très estimé, fut appelé. Il m'avait prescrit des antibiotiques par piqûres, qui sont plus puissantes que par cachets. Il avait un vilain défaut, celui de prescrire trop de médicaments et il semblait en être conscient, puisqu'il prescrivait en même temps de l'ultra levure pour renouveler la flore détruite par les antibiotiques.

A 15 ans, je jouais tous les samedis après-midi au billard. Mais à chaque fois, un mal de tête se déclarait en fin de soirée. Cela avait duré 2 ans. Puis j'ai arrêté de jouer au billard et je n'ai plus ressenti de mal de tête. Je pense que c'était la concentration au jeu qui me provoquait ces maux de tête.

A l'âge de 18 ans, on m'opéra de l'appendicite. Au bout d'une semaine, je me levai du lit, mais j'avais les membres raides et je marchais un peu voûté. Rentré à la maison, tout rentra dans l'ordre et je repris le travail rapidement.

Les bronchites chroniques se sont poursuivies durant 2/3 ans et furent relayées par des rhumes à répétition et une forte angine vers l'âge de 18 ans. Je prenais des pastilles pour enrayer le mal de gorge qui ne partait jamais.

Puis un jour, j'ai eu marre des pastilles. Je les arrêtai et le mal est parti comme par enchantement !

A 19 ans, je partis pour le service militaire, comme tous les jeunes de mon âge. Et comme tous les jeunes de mon âge, je buvais de l'alcool et je fumais beaucoup. Nous faisions même, à ces moments-là, des paris pour celui qui pouvait tenir le coup le mieux, et pour celui qui pouvait avaler le plus vite son verre d'alcool sec. J'ai tout de même noté un phénomène bizarre qui s'était produit dans ma tête : une sorte de frisson qui montait au cerveau. Je suppose que c'étaient les premiers symptômes de la sclérose en plaques, avec les maux de tête et les brûlures.

A 21 ans, ce fut la première poussée de la sclérose en plaques. Je me lavais la tête, puis brusquement je me suis effondré. Je n'avais plus de force dans les jambes. Je me suis retenu sur le bord de la baignoire, car mains avaient un peu de force. Cela a duré 30 secondes, puis je me suis relevé avec une sensation bizarre à la tête, comme des vertiges et des vomissements. Une fois remis, j'ai pris un peu d'eau citronnée et j'ai été m'allonger sur un lit.

Quand je fus remis, je pris ma voiture et j'allais voir ma fiancée qui habitait à 60 kms de mon domicile. Le lendemain, nous sommes partis nous baigner au lac, mais j'étais le seul à ne pas entrer dans l'eau, car cela me répugnait d'instinct. Je n'ai pas consulté de médecin, car je pensais que cela était passager.

MON MARIAGE, SUIVI D'UNE FORTE CRISE

Ensuite, ce fut mon mariage et mon bonheur. Mais cela ne dura pas longtemps, car une deuxième crise se déclara et plus forte que la précédente. Cela s'était passé à mon travail. A l'époque, je soudais des machines agricoles et le dévidoir était tombé en panne. Comme il se trouvait à 2 m et demi de haut, j'avais pris une échelle pour le réparer. A ce moment-là, ma tête était pliée vers l'appareil et j'ai tout de suite senti un phénomène curieux dans ma tête. Je suis vite descendu de l'échelle, car je sentais que j'était attiré vers l'extérieur. Sentant que j'allais vomir, je me rendis aux toilettes et je vomis.

Après ces vomissements, j'ai eu une sensation étonnante de vertige et de vision trouble. Mais comme ça ne passait pas, j'ai été voir le lendemain un médecin. Il me fit une radio de la tête et m'envoya par la suite voir un spécialiste des oreilles. Ce dernier m'examina et me donna un traitement-bidon, car je n'avais absolument rien aux oreilles.

Mes visions troubles ont ainsi duré 3 semaines environ, mais j'ai mis 6 mois pour retrouver mes facultés normales. Je sentais bien que quelque chose en moi n'allait pas, mais j'étais incapable de le définir.

VISION DOUBLE

L'année dernière, je ressentis un autre phénomène inhabituel, mais différent des deux précédents. Je partais pour exposer du matériel sur la foire, et tout à coup, j'ai vu 2 voitures venir sur moi, alors que j'étais au volant de mon camion. Les deux voitures étaient identiques et j'ai trouvé cela étrange. J'ai eu alors l'idée de fenner un oeil et je n'ai vu qu'une seule voiture en face. Je compris que j'avais vu double.

A la foire, je sentais une grande fatigue, mais je me reprenais quand même. Quand je me réveillais le matin, je n'avais pas le courage de poser mon pied par terre. Ma tête était comme bloquée. Une fois habillé, j'allais au travail, voûté commune un grand-père. Cela dura un mois et chaque jour les visions doubles s'amplifiaient. J'avais de plus en plus de mal à me lever. J'avais l'impression d'être devenu comme un vieillard de 90 ans, très voûté. Au bout d'un mois, je me décidai d'aller consulter un médecin qui m'envoya faire un électro-encéphalogramme.

Résultat : on me demande d'entrer à l'hôpital pour des examens plus approfondis. C'était un vendredi. Le samedi, j'assiste au Sème mariage de ma belle-mère et tous les présents remarquèrent que mes yeux avaient quelque chose d'anormal : en effet, je voyais double.

Le lundi suivant, je vais à mon travail, puis le mardi matin je rentre à l'hôpital, comme prévu. Là ce furent des examens en pagaille, une ponction lombaire, un contrôle des yeux tous les jours, le courant dans les orteils pour mesurer la sensibilité, des prises de sang, des perfusions durant 5 jours. Mais comme ces perfusions me provoquèrent des brûlures dans le thorax, alors ils les ont arrêtées, pour les remplacer par de la

cortisone par voie buccale, trois fois par jour. Au bout de 15 jours, les de tête se déclarèrent. On me donna des cachets qui les enrayèrent dès le premier jour. Mais au bout de 3/4 jours, les cachets n'avaient plus aucun effet. On continuait toutefois à m'en donner, et les maux de tête persistaient.

LES MAUX DE TETE

Les maux de tête étaient tellement violents que lorsque je me levais pour manger, je prenais une bouchée puis je revenais me coucher au lit. Comme il me tardait de rentrer chez moi, ils m'ont laissé partir au bout de 3 semaines.

Ensuite, je suis allé voir mon médecin de famille pour les maux de tête qui me faisaient souffrir. Il me prescrivit du valium qui les fit disparaître rapidement au bout de 2 jours seulement. Alors, satisfait, j'arrêtai le valium, mais hélas, au bout d'une semaine seulement le mal de fête violent revenait de plus belle, avec en plus, des bouillonnements à la tête.

Alors, j'ai été voir un homéopathe pour avoir son avis. Il me fit une prise de sang pour contrôler mon état. Puis, il me prescrivit des médicaments homéopathiques à base de plantes. Résultat : en une semaine les maux de tête étaient presque éliminés.

En 1982, ma santé générale laissant à désirer, j'entrais à l'hôpital pour la troisième fois. Après une série de tests et d'analyses, je fus mis sur un médicament immuno-dépresseur, appelé *Immurel,* qui devait endormir les défenses du corps.

D'après le grand professeur, ce médicament a pour but d'enrayer de nouvelles poussées de la sclérose en plaques, qu'ils appellent aussi l'inflammation de la moelle épinière. Alors, j'ai suivi ce traitement durant 3 ans avec un contrôle tous les six mois.

Durant longtemps, les médecins me disaient que la maladie était *une inflammation de la moelle épinière,* comme pour me cacher la vérité. Mais à force de les questionner, ils finirent par avouer que c'était une sclérose en plaques. J'ai aussi réussi à leur faire dire ce que mes perspectives d'avenir étaient : la paralysie des membres, la chaise roulante, la vue atteinte.

— Continuez à prendre ce médicament *Immurel* et menez une vie normale, me disaient-ils à chaque fois.

Mais comment mener une vie normale quand je vois double, quand mes membres tremblent, quand j'ai divers symptômes qui me rappellent à tous les instants de ma vie que ma santé n'est pas normale? C'est plutôt une vie d'enfer.

AUCUN ESPOIR

Quand je compris qu'avec la médecine, je n'avais aucun espoir, je me

suis mis désespérément à faire de la marche à pied et de la musculation. Mais malgré l'amélioration sensible que j'avais ressentie, je voulais guérir à 100%.

C'est alors que j'ai soupçonné que la cause de cette sclérose en plaques devait être recherchée du côté des médicaments, des antibiotiques et de la . J'en parlais à certains de mes amis qui ne me donnèrent pas tort, mais n'étant pas médecins, ils ne se hasardaient pas trop à l'affirmer.

Dans ce cheminement, j'étais attiré d'instinct vers les magasins de régime. J'ai toujours eu un esprit curieux et je ne manquais pas de poser des questions auxquelles les diététiciens de ces magasins me répondaient du mieux qu'ils pouvaient. Je posais tout genre de questions pour savoir si tel ou tel produit contenait tel ou tel élément.

— Vous avez un problème particulier ? ont-ils fini par me demander.

— Oui, bien sûr, je répondis sans aucune gêne. J'ai la sclérose en plaques.

Contrairement à d'autres malades, je n'avais pas honte d'en parler et cela m'a aidé comme vous le verrez par la suite.

Donc à force de questionner les gens, on m'a tendu un jour un livre intitulé : "*La Sclérose en Plaques est guérissable*", par Dr Kousmine. C'était fin 1986.

J'ai tout de suite suivi les conseils donnés dans ce livre, c'est à dire que j'ai arrêté les médicaments, *Immurel* aussi et j'ai suivi son régime. J'ai ainsi mangé moins de viande et pas de fromages fermentés, ni cuits. Résultat : 50 % d'amélioration.

Ensuite, j'ai cherché à lire tous les livres que je pouvais trouver et qui traitent de santé naturelle. J'ai ainsi appris que la médecine ne s'intéressait qu'à supprimer les symptômes avec des médicaments violents, qu'elle ne disait jamais la vérité, et que ma guérison était le dernier de ses soucis. D'ailleurs, les médecins ne m'ont jamais promis la guérison. Et si un jour je devais guérir, ils perdraient un client ! Il n'est pas dans leur intérêt de guérir quiconque. Au contraire, ils préfèrent garder les malades le plus longtemps possible dans le même état de dépendance vis-à-vis d'eux.

EXAMENS INUTILES

A l'hôpital T., service du docteur L., je vais tous les 6 mois pour un contrôle, question de voir s'il y a une amélioration ou une détérioration de mon état. Ainsi, durant les premiers contrôles les examens furent complets : tension artérielle, état des yeux, de la démarche, etc. On me questionnait aussi. Mais après 2/3 ans, le médecin ne regardait que ma démarche et ma vision. Tout le reste, rien. Cela dénote peut-être l'inutilité de ces examens et le peu d'espoir qu'ils me laissent quant à l'avenir.

C'est alors qu'à ma dernière visite, je me suis permis de poser au médecin quelques questions embarrassantes. Ne voulant pas paraître

désobligeant, je nie suis fait passer pour un idiot, tout en lorgnant en sourdine ses réactions.

— Docteur, comment évolue ma maladie ? Est-ce que cela va mieux d'après vous ?

— C'est vous qui voyez si ça va mieux ou pas.

— Pour moi, ça va mieux. Mais, docteur, à quoi est due mon amélioration ?

— *Immurel,* me dit-il.

— Vous le croyez vraiment, docteur ?

— Oui, c'est *Immurel.*

Je n'ai pas osé lui dévoiler que j'avais arrêté ce médicament depuis six mois ! J'étais confus de l'avoir piégé.

Puis, j'ai repris mon air idiot qui m'avait si bien réussi et je lui dit:

— Docteur, mais à quoi est duc cette sclérose en plaques ? Il y a bien une cause ?

— Vos défenses immunitaires se retournent contre vos nerfs, me dit-il.

— Mais docteur, mes nerfs sont protégés par la myéline et elle a besoin d'être fortifiée par des vitamines.

— *Immurel, Immurel,* ne cessa-t-il de répéter, car c'était un homme intelligent qui prenait tous ses malades pour des attardés.

Alors, avec un petit air d'innocence, je lui dit :

— Il y a peut-être un problème de flore intestinale dû à une alimentation carencée. Est-ce qu'il faut suivre un régime ?

— Non. *Immurel* suffit, et rien *qu'Immurel.*

— Docteur, depuis 6 mois je suis un régime alimentaire et je fais des exercices avec des poids et des haltères. Je pense que cela a dû m'aider.

Comme j'ai continué à lui poser des questions embarrassantes, les unes plus que les autres, il commença à se rendre compte que je connaissais trop de choses, pour m'ignorer ou éluder les vraies réponses. Alors, il baissa la tête et fit semblant de chercher quelque chose sur son bureau. J'ai pouffé de rire discrètement, sans qu'il ne s'en aperçoive. S'il m'avait vu rire, je lui aurais tout déballé à la figure, mais je ne voulais pas être méchant, car ce n'est pas dans mon caractère. De toute façon, ça n'aurait servi à rien. On leur a appris à garder les malades toujours malades et non à les guérir, tout juste faire semblant de les guérir.

J'ai oublié de signaler mes bourdonnements d'oreille. Quand je posais la question à ce sujet au généraliste, celui-ci me renvoyait au spécialiste pour que je la lui pose. Mais le spécialiste consulté ne me répondait pas davantage, tournant autour du pot, comme les politiciens à la langue de bois, chez qui la parole sert à cacher la pensée. Peut-être aussi, et c'est sûrement vrai, qu'il ne connaissait pas la réponse.

Bref, mes symptômes actuels sont les suivants :

— une vision double de temps à autre.

— le tremblement des membres qui persiste, malgré une bonne alimentation depuis l'arrêt des médicaments et le changement de régime.

JE DÉCOUVRE L'HYGIÉNISME

Enfin, grâce à un voisin, je découvre l'Hygiénisme. Il me donne l'adresse de Mr Mosséri. Je lis le GOULAG DU SIDA et je découvre pour la première fois l'importance de la flore intestinale et les catastrophes que les antibiotiques peuvent avoir sur la santé. J'ai compris aussi que les médicaments détruisent cette flore intestinale précieuse et qu'ils sont la cause lointaine du sida et de la sclérose en plaques qui m'affecte.

Je décide rapidement de faire une cufe de jeûne, sous la surveillance compétente de Mr Mosséri. Je suis scrupuleusement la préparation qui me fait perdre 4 kilos en une semaine. Je commence ainsi le jeûne, tout à fait décidé à guérir à 100 %.

Au bout de 14 jours, la faim revient. Les symptômes d'élimination furent très légers durant toute la cure à cause des antibiotiques passés.

Un demi-jeûne est alors suivi. La langue se colore après 3 jours sur toute son étendue d'un jaune pâle. Je ne ressens plus la vue double qui m'inquiétait tellement, pas plus que les tremblements des membres. Je crois que je suis totalement débarrassé de cette sclérose en plaques. Mr Mosséri m'a demandé de le confirmer au bout de 3 mois.

Ma langue est restée colorée durant 3 semaines. Ma vue n'est plus double conune je viens de le dire. Je n'ai plus eu de crise.— PATRICK DUROU, route de Villeneuve-sur-Lot, 47110 SAINTE-LIVRADE. Tél. 53010384.

— — — — — — — — — — — —

COMMENTAIRES par A.M. :

1) La levure prescrite après les antibiotiques est détruite par ces médicaments. Elle est donc sans valeur.

2) La destruction de la flore intestinale durant plusieurs années a été la cause évidente de l'évolution lente et insidieuse de la sclérose en plaques. Carences en vitamines que la flore fabrique normalement, cellules nerveuses détruites par dénutrition et enfin empêchement de l'énergie motrice.

3) Les vertiges, les maux de tête et les vomissements sont des symptômes d'indigestion que la destruction de la flore intestinale engendre.

La flore intestinale fabrique des vitamines et des enzymes. On voit tout de suite comment la destruction de cette précieuse flore peut provoquer la dénutrition des yeux, des nerfs, du sang, ce qui donne les symptômes graves du sida et de la paralysie.

C'est bien la destruction de la flore intestinale qui a empêché le corps d'éliminer beaucoup durant le jeûne.

4) Les médecins lui avaient prescrit un médicament immuno-dépresseur nommé *Immurel.* Curieuse façon de procéder pour soigner les malades. S'attaquer aux défenses naturelles du corps pour qu'elles ne manifestent plus de symptômes ! Mais pourquoi ne pas tuer le malade pour qu'il n'ait plus jamais aucun symptôme ? qu'il ne se plaigne plus ? N'est-ce pas l'effondrement de ces défenses qui est la cause du sida et des paralysies ? Alors ? Et eu même temps, s'apercevant de leur bévue, la médecine prescrit de l'ultra-levure pour refaire cette flore intestinale détruite. Mais c'est trop tard, car les médicaments détruisent aussi cette levure.

5) Les médecins n'aiment discuter médecine qu'avec leurs pairs, pas avec les malades. Entre médecins seulement on peut parler. On dira aux profanes :

— Vous n'avez pas fait d'études médicales pour avoir le droit de parler, pour avoir voix au chapitre, même si vous êtes vous-même malade.

Et les homéopathes ? Ce sont des médecins à part entière, mais qui ont renié lamédecine ou qui veulent la réfonner.

On ne peut pas leur dire :

— Vous n'avez pas le droit de critiquer la médecine car vous ne l'avez pas étudiée.

Mais au fait, que valent les opinions médicales ? Le grand public ignorant, mais qui possède tout de même un solide bon sens, raisonne souvent mieux que les plus grands pontifes de la médecine. Anatole France, l'écrivain bien connu, avait écrit en termes approximatifs :

"Les deux médecins avaient l'un pour l'autre le mépris le plus total. Toutefois, ils n'hésitaient pas à échanger d'opinions, sachant qu'ils n'avaient rien à gagner ni à perdre, puisque c'étaient des opinions médicales."

Un an plus tard, cet ancien paralysé revint me rendre visite. Il avait totalement guéri.—

Citations d'écrivains célèbres

Il est parfois nécessaire de pendre un homme ou d'abattre une maison, mais nous avons bien soin que ce ne soit ni le bourreau, ni le démolisseur qui en soient juges, sinon pas un coup ne serait en sûreté, pas une maison ne tiendrait debout. Et pourtant, du médecin nous en faisons un JUGE.— G.B. SHAW.

.....

Il est impossible de publier, dans un périodique de pédiatrie, des articles sur les lésions dues à la vaccination. Les rédactions ne les acceptent pas ! — Dr. G. BUCHWALD

.....

Il faut modifier la théorie pour l'adapter à la nature, et non la nature pour l'adapter à la théorie.— CLAUDE BERNARD (Introduction à la Médecine Expérimentale).

.....

Il y a une mode pour les opérations, comme il y a une mode pour les manches et les jupes. —GEORGE BERNARD SHAW.

Ch.9

J'AI GUÉRI MON GLAUCOME ••••••• EN TROIS JOURS ! •••

Jeûnez et vous guérirez. — LE PROPHETE MOHAMMAD.(Le Coran)

J'ai 70 ans et je souffrais de glaucome. J'avais mal dans le globe oculaire. Je consultai tout de suite consulter mon ophtalmologiste qui me prescrivit, comme pour tous les cas du même genre, des gouttes à mettre sur mes yeux, trois fois par jour.

Je suivis cette prescription religieusement durant trois jours, avec l'espoir que la douleur s'arrête.

Hélas ! le mal continua.

Alors, un jour par hasard, je découvris les méthodes naturelles de santé et je voulus les essayer, juste pour voir. Qu'est-ce que j'avais à perdre à essayer ?

Je jeûnai donc durant quelques jours, puis je modifiai mes habitudes alimentaires de façon radicale.

Le résultat fut surprenant à tous égards : le glaucome disparut comme par enchantement !

Quelques mois plus tard, je rendis visite au même ophtalmologue pour un test des yeux. Je lui confessai alors n'avoir pas poursuivi son traitement des gouttes pour les yeux. Bien que je n'eus plus aucun mal au globe oculaire, il insista que si je ne prenais pas ces gouttes, je pourrais devenir aveugle !

Il examina et réexamina mes yeux, pratiquant tous les tests connus, puis il me dit :

— Madame, vous avez de la chance.

En effet, il n'y avait plus aucune trace de glaucome, ma vision était bien meilleure et ma santé aussi.

COMMENTAIRES ***par*** **A.M. :**

*L'ascendant que les médecins ont sur leurs patients, la domination sur leur esprit est tellement puissante, que ces derniers, bien qu'ils soient totalement guéris et rétablis de leur mal par un traitement opposé à celui prescrit, reviennent, comme les criminels, sur le lieu de leur crime, c'est à dire qu'ils reviennent voir leur médecin. Ils ne se sentiront vraiment *établis, que si ce dernier les absout en les déclarant guéris !*

C'est ainsi que notre patiente revint rendre visite à son ophtalmologue pour qu'il la déclarât guérie. Elle aurait mieux fait de s'en abstenir, pour ne pas entendre la menace de cécité proférée par cet ignorant, menace qui risque de traumatiser son esprit durant longtemps. Pour vivre en dehors de ce qui est conventionnel, courant, ***il faut vivre caché,*** *il faut se protéger.*

D'autre part, pour la médecine, un malade qui s'est guéri par les méthodes naturelles, a eu de "la chance", c'est à dire que sa guérison est une exception, un accident, une rareté et une anomalie. Par contre, un malade qui ne guérit pas en utilisant les traitement médicaux, voilà la règle générale !

La médecine ne se rend pas compte que l'exception fait la règle et que l'expérience hygiéniste répétée mille fois donnerait mille réussites, exactement comme les traitements médicaux répétés mille fois donnent mille échecs lamentables.

La doctoresse Vetrano commente ce fait ainsi :

"Voilà encore que la médecine considère la santé comme une question de chance. Elle juge que son nouveau régime alimentaire et son jeûne, n'ont rien à faire avec son rétablissement En effet, tous les spécialistes des yeux dans le monde, pensent la même chose, c'est à dire que les aliments n'ont rien à voir avec les yeux.

Mais une personne intelligente qui a *enlevé* les oeillères médicales, comprendra que les yeux font partie du corps, et que leur santé dépend des *mêmes* facteurs qui maintiennent la santé générale.

Par contre, la maladie des yeux découle des mêmes causes qui altèrent la santé générale.

Ainsi, si l'alimentation affecte la santé du corps dans son ensemble, il n'y a aucune raison pour qu'elle n'affecte pas aussi celle des yeux.

Pour s'en convaincre, il suffit d'en faife honnêtement l'essai.— DR V.V.VETRANO, *Hygienic Review, N°* 10 Vol. XLI, 1980.—

Citations d'écrivains célèbres

Je suis accablé par l'indifférence des foules, par leur acceptation passive de n'importe **quelle aberration (médicale), dès l'instant que cela les tranquillise.—** Dr. Jacques **KALMAR.**

Ch.10

J'AVAIS UNE DÉPRESSION TERRIBLE

ET DIX AUTRES MALADIES : (RHUMATISME, SCIATIQUE, ARTHRITISME, OBÉSITÉ, RÉTENTION D'EAU, FIBROME, REINS ET VESSIE MALADES, THYROÏDE, COEUR, ULCÈRE, ALLERGIES, GRIPPES, ETC.)

.....

La maladie provient du ventre; le jeûne est donc le meilleur remède. — LE PROPHETE MOHAMMAD.

J'étais jeune et heureuse. J'étais aussi amoureuse, car je m'étais mariée avec l'espoir de vivre avec mon mari de longues années de bonheur, sans ombre ni faille.

Puis, brusquement j'eus une grippe. Rien de plus banal, direz-vous. Attendez et vous verrez la suite.

Si j'avais été soignée de manière hygiéniste, je m'en serais sortie en peu de temps et sans problèmes, même en meilleur état qu'avant la grippe. Hélas, comme j'avais confiance dans la médecine, je fis appel au médecin et je pris les médicaments prescrits.

Alors, je devins très très faible, au point que je ne pouvais pas me tenir debout longtemps. Je croyais que cela se passerait après le rétablissement, mais la faiblesse persista. En effet, durant un an j'étais trop faible pour bouger, à peine pouvais-je me sortir toute seule du lit le matin, puis j'y revenais peu après. Et depuis ce jour, je n'avais plus aucune force.

Finalement, je repris assez de forces pour me remettre au travail dans une usine. Mais par moments, j'avais des faiblesses et des vertiges et je ne me sentais pas bien. J'étais très maigre : environ 53 kilos.

MES NERFS

J'avais espéré un avenir brillant, mais après cette forte grippe, ma santé ne s'était jamais remise. Mes nerfs furent à leur tour touchés. A 23

ans, je sentais comme des fourmis sur ma peau. Je devenais raide. Par moments, mon coeur battait très vite, au point qu'on ne pouvait pas prendre le pouls. Mon état alternait entre la faiblesse et un semblant de force.

J'avais aussi des spasmes musculaires qui tiraient et qui pliaient mes bras et mes doigts dans des positions grotesques. Il me semblait que tous mes muscles tiraient dans des directions opposées en même temps, causant des douleurs et une peur horrible que je n'avais jamais connues auparavant. Quand j'avais ces spasmes, j'étais comme paralysée, envahie par les fourmis, dedans et dehors. J'avais parfois une ou deux crises par jour, mais il se passait des jours où je ne ressentais rien.

Ensuite, je fus portée à l'excès de nourriture. Et mon poids monta rapidement, aussi rapidement que mon état se détériorait.

DU SANG DANS LES URINES ET LA THYROÏDE AFFECTÉE

Puis, ce fut la cystite et les ennuis rénaux. Les médecins me prescrivirent des sulfamides, de l'auréomycine et de la pénicilline. Ces médicaments me donnèrent de terribles maux de tête, au point que je fus obligée de les arrêter. J'étais mal fichue, avec des frissons, de la fièvre et du sang dans les urines.

Je voudrais rappeler qu'on m'avait opéré les glandes thyroïdes durant ma jeunesse et prescrit des extraits que je prenais depuis ce jour. Cela fait 20 ans que j'en prends.

Durant des années, je prenais des sulfamides, l'auréomycine et la pénicilline pour mes reins, ainsi que d'autres piqûres pour mon allergie.

Après mon mariage et mon accouchement, je commençais à faire de l'arthritisme. Au début, ce n'était pas grave, car j'avais mal seulement au dos et aux jambes, de temps à autre. Puis, les douleurs augmentèrent tellement que le médecin injecta un produit dans mes bras pour dissoudre les dépôts de calcium. Mais ces dépôts étaient tellement concentrés qu'il fut obligé de m'anesthésier. On pouvait entendre de la pièce voisine le craquement des dépôts de calcium, au fur et à mesure que le chirurgien les manipulait pour les détacher.

L'ARTHRITISME ET L'HYPERTENSION

Je dus ainsi poursuivre longtemps les médicaments prescrits contre l'arthritisme. Le médecin me donna aussi les doses les plus fortes contre la douleur, par voie orale, mais en vain.

Avec ma prise de poids, la tension sanguine monta de façon alarmante. il m'arriva un jour d'avoir 24 de tension, ce qui inquiéta le médecin. Alors, il contre attaqua avec des pilules contre l'hypertension. Je les pris durant deux ans. Je pensais bien faire en continuant tous ces médicaments, mais ma santé ne s'améliorait pas.

EN DÉSESPOIR DE CAUSE, J'ABANDONNE LA MÉDECINE

Puis un jour, on me parla d'un praticien semi-hygiéniste. Sans plus tarder, j'allai le voir. Il me défendit tous les médicaments, y compris les extraits thyroïdiens, et me donna un régime alimentaire. C'est ainsi que j'arrêtais les remèdes pour le coeur, l'arthritisme, l'hypertension et les nerfs. Ces derniers médicaments, je ne les prenais que lors d'une crise nerveuse, de temps en temps. Je les arrêtais aussi.

Les résultats furent plus positifs que tout ce que je pus obtenir avec la médecine à ce jour. Une amélioration immédiate m'avait surpris. Et ce n'est que plus tard que j'en compris la raison. En effet, quand on cesse de s'empoisonner, on se sent mieux naturellement. Alors, je pus travailler un peu mieux, ce qui n'était pas arrivé depuis des années. J'ai même jardiné pour la première fois depuis longtemps. J'ai fait un pèlerinage en Terre Sainte, et quoique j'étais encore malade, j'ai pu jouir de ce voyage. Ma santé s'améliorait de jour en jour, mais pas encore parfaitement.

Vers le mois de janvier, je commençais à prendre du poids, douze kilos en très peu de temps. Mon arthritisme s'aggravait et un nouvel accès de grippe me terrassa. C'était une forte crise d'élimination qui a été provoquée par l'arrêt des médicaments et par le changement de régime alimentaire.

Je sentais comme des fourmis sur le visage. Je dois aussi signaler que j'avais un abdomen sensible pendant des années, et que je n'ai jamais cherché à soigner. J'ai fini par "vivre avec", comme les médecins me l'avaient dit. Par moments, je me tordais par terre à cause des douleurs abdominales provoquées par les gaz, et je sentais comme des pierres dans le ventre. J'ai toujours eu des ennuis hépatiques et à la vésicule biliaire. Bref, j'avais toutes les maladies. En plus, j'avais une dépression de temps en temps depuis 35 ans.

LES CURES DE JEÛNE

C'est à ce moment-là que le praticien qui me soignait me dirigea vers la Maison de Cure du Dr Shelton. Immédiatement, et dès mon arrivée, je commençais le jeûne pour éliminer toutes les toxines et réparer les dommages.

Pendant que je me reposais doucement, mon corps faisait tout le travail curatif et réparateur. Plus de soucis, plus d'ennuis, je me reposais, je me relaxais et je jeûnais, laissant à mon corps le soin d'agir et de faire ses miracles.

Au septième jour de mon jeûne, les fourmis cessèrent de m'importuner le visage (paresthésie). A l'entrée, j'avais des muscles et des jointures endoloris, de la nervosité, de la faiblesse, des vertiges et des transpirations froides la nuit. J'ai transpiré tellement la nuit que ma robe de nuit,

l'oreiller et les draps étaient trempés de sueur. En plus, mon côlon me donnait du fil à retordre. J'avais des coliques, des selles liquides, des gaz abondants et malodorants. J'en étais embarrassée.

On m'autorisa à jeûner 14 jours seulement pour la première fois.

Il s'est passé plusieurs choses positives durant cette première cure. En effet, j'ai évacué par les intestins du mucus très épais et après deux semaines, je me suis sentie beaucoup mieux. J'avais toujours des fourmis sur le visage et j'étais encore très nerveuse. Ce n'est pas en 15 jours que l'on élimine tant de maladies graves qui ont duré toute ma vie. Toutefois, les vertiges et les nausées ont totalement disparu, ce qui est un premier pas vers le rétablissement.

J'ai commencé à mieux dormir aussi, ce qui ne n'était pas produit depuis bien longtemps. Il me restait encore de l'arthritisme, de la colite, la névrite, la néphrite et les ballonnements.

Là où j'avais souffert autrefois, et que j'avais oublié totalement, la douleur revenait pour me le rappeler. Par exemple, j'ai eu mal dans l'aine et cela m'a rappelé que le chirurgien voulait m'enlever l'utérus il y a longtemps, suite à des saignements excessifs et des tumeurs. J'avais refusé cette opération.

L'état de mes nerfs étant lamentable, on me nourrit durant 5 semaines, avant de reprendre un second jeûne. Comme tous les malades, j'avais hâte de me rétablir.

LES CRISES

Ainsi, mon second jeûne fut entamé, et je pesais alors 80 kilos ! Ma tension avait baissé à 103/70. Ce jeûne dura aussi 14 jours, comme le premier.

Par la suite, j'ai eu diverses crises. Mes reins me faisaient mal tout à coup, comme s'ils allaient se déchirer et tomber. Mon poids était tombé à 73 kilos. J'ai même commencé à m'exercer un peu, à mieux dormir. J'avais moins de gaz, j'étais moins tendue.

Ensuite, j'ai entrepris un troisième jeûne de 11 jours, après 3 semaines encore de nourriture, comme la fois passée. Les douleurs se sont partout atténuées, sauf dans le bas du ventre qui me faisait toujours très mal, ainsi que les douleurs arthritiques dans les jambes, les genoux, les cuisses, surtout quand je restais debout quelque temps. J'avais aussi des maux de tête et un écoulement jaune qui s'éliminait par le bas.

LE RETOUR DES SYMPTÔMES APRÈS LE JEÛNE

"Selon la doctoresse Vetrano, le retour des symptômes après un jeûne est normal, au fur et à mesure que le corps se remet. Et de nouveaux symptômes aussi peuvent surgir durant le jeûne, car le corps se met à cicatriser d'anciennes lésions et ce travail cause de fortes douleurs à d'autres endroits, provisoirement. C'est ainsi que le corps cherche à cicatriser *ce* qu'il n'a pas pu faire depuis des années

auparavant, à cause des médicaments qui l'en empêchaient."

Après ce troisième jeûne, et pour la première fois, mes jambes ne me faisaient plus mal. Néanmoins, les muscles du dos me faisaient toujours mal. J'étais très faible et nerveuse. Cela est normal pour tous ceux qui étaient nerveux avant de jeûner.

J'ai demandé à la doctoresse Vetrano :

— Peut-on se remettre sans crises ?

— Parfois, me dit-elle. Mais la plupart du temps, on doit passer par ces crises, sur le chemin d'une santé radieuse.

J'ai séjourné à la Maison de Cure quatre mois en tout. Je me sentais assez bien, mais pas assez rétablie comme je l'aurais voulue. D'autres réparations restaient à faire. Je devais aussi perdre encore du poids et plusieurs symptômes demeuraient encore. Mais je n'étais pas découragée.

Rentrée chez moi, les crises continuèrent. Mais je persévérais dans le mode de vie hygiéniste, dans l'espoir qu'un jour tout rentrerait dans l'ordre. Heureusement, les crises ne m'effrayaient plus. Etant très nerveuse, les jeûnes ne dépassaient pas plus de 14 jours. Ma nervosité persistait toujours comme avant, mais sans que je fasse appel cette fois-ci à un médecin, ni à des compléments. Je me maintins au régime hygiéniste, je me reposais et prenais patience.

LE DÉSESPOIR ET L'ÉCHEC, PAR MANQUE DE PERSÉVÉRANCE

La doctoresse Vetrano commente en ces termes ce cas difficile :

"D'autres auraient sûrement abandonné en disant que l'Hygiénisme ne leur a pas réussi ! Mais ils n'ont pas persévéré assez longtemps pour donner à la Nature le temps de les rétablir. Alors, ils prennent un tas de remèdes inutiles, naturels ou chimiques, et ils s'en retournent parfois aussi à la médecine. Ils se retrouvent rapidement dans le même état qu'au début, avant le jeûne, et même pire. Plusieurs ont passé par ce chemin pour le regretter par la suite. Ils ressentent une amélioration, mais une nouvelle crise les effraye, alors ils se découragent. Ils trouvent qu'ils ne font pas de progrès assez rapidement, pour se rendre compte à la longue, qu'ils se sont trompés, quand les remèdes qu'ils se remettent à avaler les ont rendus pire qu'avant. Certains même se soumettent à des opérations inutiles et cela finit par les attrister quand ils réfléchissent un peu plus." — Dr. Vetrano.

IL M'A FALLU 4 ANS POUR REMONTER LA PENTE

"Mais ma patiente ne s'est pas découragée. Elle s'accrocha. Après son départ de la Maison de Cure, elle m'écrivit une belle lettre dès qu'elle sentit une amélioration. Je vais publier cette correspondance, pour montrer les hauts et les bas par lesquels elle a dû passer, avant d'arriver à la santé tant attendue.

En effet, on ne se remet pas d'un tas de maladies, vieilles de

plusieurs années, en une nuit. Il lui a fallu 4 ans pour avoir une santé acceptable. Ce n'est pas long du tout, c'est même plutôt rapide, compte tenu de son passé, chargé de toutes sortes de maladies.

Les autres docteurs diront chacun de son côté qu'ils peuvent avoir des résultats plus rapides. C'est possible, mais ces résultats sont fictifs et éphémères. A la longue, ces soi-disant résultats finiront par détruire la santé. Se remettre hygiéniquement prend du temps, mais c'est du solide, du durable. C'est même ultra-rapide, car il n'y a pas d'autres moyens. Ou l'on suit le chemin de la Nature, ou l'on continue à souffrir, jusqu'à ce que la mort vous délivre.

Quand votre corps fait crise sur crise, en vérité, il cherche à vous rétablir, à régénérer les tissus, à réparer les dommages. Et quand tout sera fini, vous serez une nouvelle personne. Vous vous sentirez merveilleusement bien, "conclut Vetrano.

Voici toute la correspondance que nous avons échangée :

Chère doctoresse Vetrano,

Je sais que vous devez vous demander ce qu'il est advenu de la fille de Maryland. Voilà, j'ai réussi à suivre le régime hygiéniste assez bien. Tant que nous avons des légumes au jardin, aucun problème de ce côté. Vous savez que les légumes du marché ne sont pas biologiques, les tomates sont dures, sans goût et chères, les concombres sont cirés et comportent des points mous, les poivrons sont enduits d'huile, la laitue est blanche, croquante, mais sans goût. Elle brunit assez vite. Le céleri est acceptable, comme les agrumes et les raisins. Les pommes sont parfaites.

Je pèse maintenant 62 kilos. J'ai donc perdu 8 kilos depuis ma rentrée à la maison, après les 4 mois de cure chez vous. Je n'ai pas jeûné chez moi plus de 24 heures à la fois. Je rate seulement des repas quand j'en ai besoin. Si je jeûne, je me sens faible très vite, j'ai une dépression terrible et j'ai l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue Je veux profiter de tout et vivre intensément.

Quand mes dépressions avaient commencé, il y a très longtemps, le docteur m'avait envoyé à l'hôpital pour faire le test du métabolisme basal. Je pesais alors 54 kilos. Ensuite, j'ai pris des dizaines de kilos, justement ceux que je suis en train de perdre maintenant. Pensez-vous que cette perte m'affectera du côté nerfs ? Je fais les exercices recommandés, je me repose aussi, mais c'est difficile en société. Je ne fréquente pas beaucoup de monde, ils me fatiguent et me font du mal, comme vous me l'avez dit. Lire et écrire aussi me fatigue, mais c'est mieux qu'avant.

Actuellement, j'ai un rhume terrible, le premier depuis ma cure. Durant des années, j'ai été affligée d'ennuis à la tête, à la gorge et aux poumons. Ces ennuis ont toujours fait suite aux dépressions. Je me demande si c'est une réaction ? Ou alors, je l'ai attrapé des autres ? Je dois être encore intoxiquée, sinon je n'aurais rien eu.

J'ai du mal à faire face aux problèmes, à réfléchir et à prendre des

décisions. Vos instructions et vos encouragements seront appréciés.

Sincèrement.

Suzanne.

Et voici la réponse de la doctoresse Vetrano :

Chère Madame Suzanne,

Je vois que vous avez réussi à vous maintenir sur le régime et à perdre du poids, ce qui est parfait. ***Les dépressions qui vous touchent, de temps d autre, ne doivent pas affecter votre moral, car elles font partie du processus curatif.***

Comme vous êtes très énervée, il est facile de s'intoxiquer et d'avoir un rhume. Continuez le programme hygiéniste, reposez vous quand vous êtes fatiguée et déprimée. Un jour viendra où la dépression se terminera. Je suggère que vous preniez un peu plus de noix pour sentir moins la fatigue. Cela veut dire 60 g de noix diverses à midi et autant le soir, sinon les 120 grammes à midi. Cela ralentira votre perte de poids, ce qui est bon pour un temps.

Je vous souhaite une bonne année, avec bonheur et santé, sincèrement.

Dr Vetrano

Chère doctoresse Vetrano,

Je me sens mieux. Mes bas ne sont pas aussi bas qu'auparavant, et mes hauts autant qu'avant. Mes cheveux ne tombent plus, n'ayant plus beaucoup à perdre.

Sincèrement,

Parfois, écrit la doctoresse Vetrano, après plusieurs longs jeûnes, les cheveux tombent, comme c'est le cas durant une fièvre épuisante. Mais c'est provisoire et les cheveux repoussent de nouveau par la suite. De plus, elle avait de son propre chef diminué la ration azotée trop fortement, et j'ai dû l'encourager à en prendre plus.

Voici les autres lettres et les réponses :

Chère doctoresse Vetrano,

Un bonjour de Maryland. Je voulais vous écrire depuis quelque temps, mais j'ai attendu d'avoir les photos. J'espère que tout va bien à la Maison de Cure.

Pour ma part, je vais mieux. Je travaille un peu dans la maison, faisant le ménage et un peu de jardinage aussi. Mon état nerveux s'est peu à peu stabilisé, comme vous me l'aviez prédit et dont je vous remercie.

Toutefois, je suis encore très faible et je me fatigue très vite. En me reposant, je reprends des forces. Je sens maintenant que je vis, que je

jouis de mon travail et que la vie me réserve encore d'autres joies.

Je pèse 60 kilos et j'ai gagné un kilo qui va et qui vient. J'ai ajouté quelques farineux à mon régime et j'apprécie les légumes de mon jardin.

Merci pour tout et sincèrement.

Madame Suzanne.

Chère Madame Suzanne,

Je suis heureuse que vous pesiez 60 kilos et je vous en félicite, surtout pour l'amélioration de votre état nerveux. Vivre selon les Lois de la Nature, accomplit des miracles. N'est-ce pas vrai ?

Persévérez dans le mode de vie hygiéniste et votre santé ira de mieux en mieux.

Sincèrement,

Dr Vetrano.

Chère doctoresse Vetrano,

Je vais très bien. Un jour, j'ai mangé trop de noix diverses et la tension sanguine est montée, ce qui m'a donné des forces pour travailler, puis vint une grippe. J'ai eu aussi un furoncle et j'ai dû jeûner 10 jours pour l'éliminer avec la grippe.

Mais maintenant mon problème est que j'ai envie de tout ce qui est défendu : viande, gâteaux, pain. Je ne mange pas de cake, glaces, café, thé, boissons gazeuses, chips, ni fritures. Mais quand je goûte à la moindre chose défendue, j'ai du mal à me retenir. Qu'en pensez-vous ?

L'hiver passé, j'avais des crampes très fortes durant plusieurs jours. J'ai eu aussi du pus provenant du nombril, mais cela a cessé. J'avais aussi une douleur violente du côté droit, comme un calcul rénal. Alors, je me suis mise dans un bain chaud, comme vous me l'aviez conseillé, et je ne l'ai plus sentie.

Que pense le docteur Shelton des vers dans l'urine ? C'est la première fois que j'en vois et ils ressemblent bien à des vers.

J'ai écrit 4 pages pour vos archives. J'aurais pu en faire un livre entier. Le naturopathe qui m'avait envoyée chez vous m'avait fait arrêter les médicaments deux ans avant ma cure. Et avant, je prenais des médicaments aussi contre l'hypertension, durant des années.

Ce printemps, quand j'ai déplacé les bancs de ma cour, j'ai eu l'impression d'avoir déplacé quelque chose dans mon genou droit et d'avoir dérangé mes varices. Depuis lors, cela me gêne à ces endroits. Les veines sont plus grosses et il y a une grosseur à l'intérieur du genou. Qu'en pensez-vous ?

Si vous imprimez mon histoire, je serais heureuse que vous m'en envoyiez une copie.

Je me sens bien, mais je me fatigue vite car je travaille beaucoup. Les gens sont étonnés quand ils me voient travailler.

N'oubliez pas de dire "bonjour" à tous ceux que j'ai connus dans la Maison de Cure. J'attends de vos nouvelles et merci de m'avoir aidée au

téléphone cet hiver. Ci-joint une photo de moi récente.

Sincèrement,

Mme Suzanne.

LE BILAN

Voyons ce que l'Hygiénisme m'a procuré :

1) Les nerfs : J'avais, durant 36 ans un état nerveux lamentable. Au début, c'était des spasmes et des crises, puis par la suite, ce fut une faiblesse constante et une nervosité intérieure, accompagnées de dépression. Durant mes cures et lors de ma rentrée à la maison, mes nerfs furent exacerbés, puis ils se sont calmés. Je peux maintenant affronter la vie aisément.

2) Rhumatisme, sciatique, arthritisme, névralgie, etc. : J'avais mal dans toutes mes jointures, dans tous mes muscles et tous mes nerfs, jour et nuit. Le docteur m'avait donné les médicaments les plus forts contre la douleur, par voie orale, mais sans résultat. Les rayons X montraient plusieurs dépôts de calcium dans l'épine dorsale et dans les jointures. - Grâce à l'Hygiénisme, je suis libérée de toutes ces douleurs rhumatismale.

3) Problèmes féminins : J'ai souffert toute ma vie de ce côté-là. J'ai même eu des fibromes, mais maintenant ça va mieux.

4) Obésité et rétention d'eau : J'ai eu des ennuis rénaux et à la vessie durant 30 ans. Ces ennuis touchent toute ma famille. Je pesais 100 kilos à cause de la rétention d'eau. J'ai pris des médicaments pour éliminer *ce* liquide durant des années. Je crois que le jeûne a éliminé quelques calculs. Maintenant, je pèse 65 kilos.

5) Thyroïde : Ma glande thyroïde avait été presque enlevée totalement, il y a 30 ans. J'ai pris des extraits thyroïdiens presque tout ce temps-là.

6) Le coeur : Le coeur et les poumons étaient infiltrés de liquides, ce qui me donnait des douleurs terribles aux bras. Les docteurs me prescrivirent des médicaments pour le coeur.

7) Grippes et rhumes : Chaque hiver, je souffrais de grippes et de rhumes. Une fois, ce fut une pneumonie. Actuellement, je n'ai eu qu'une seule grippe en 4 ans, et quand je m'enrhume, ça ne dure pas.

8) Allergies : J'étais allergique dedans et dehors, dans tous mes organes : poumons, reins, etc. Arracher les mauvaises herbes de mon jardin m'affectait. Actuellement, je n'ai plus d'allergie.

9) Ulcère : J'avais un ulcère sur mon globe oculaire. Le docteur m'avait dit que je l'aurais toujours. Or, je ne l'ai plus depuis mes cures de jeûne et cela fait 4 ans qu'il s'est cicatrisé et qu'il ne me gêne plus.

10) Ergots osseux : Les rayons X avaient montré six ergots osseux dans mes pieds, et qui m'avaient fait beaucoup souffrir. Depuis mes cures de jeûne, je n'ai plus de problèmes de ce côté-là.

Voilà 6 ans que je ne prends plus aucun médicament, même pas des vitamines. Je travaille presque tous les jours à la maison ou au jardin.

J'ai maintenant 62 ans. Grâce à l'Hygiénisme, manière Biblique de se nourrir et de se soigner.

Je remercie aussi la doctoresse Vetrano de m'avoir aidée dans ce que je savais depuis toujours, manger, se reposer, s'exercer, jeûner, mais que je n'avais pas la volonté de faire toute seule.

D'autres points seront aussi intéressants à noter.

11) Ma vision : Mes yeux voient mieux et je n'ai pas besoin de lunettes, sauf pour lire. Avant, je portais des lunettes trois fois plus fortes et je ne pouvais pas bien lire.

12) Les cheveux : J'ai perdu mes anciens cheveux et ceux qui ont repoussé de nouveau sont très fins et moins gris. Mes cheveux touchent maintenant le bas de ma colonne vertébrale.

13) Le goût et l'odorat : Mon goût et mon odorat sont devenus plus aigus.

14) L'ouïe : J'entends mieux.

Chère Madame Suzanne.

Merci pour votre rapport. Quand je l'ai lu au docteur Shelton, il voulait l'utiliser pour notre nouveau livre sur l'arthritisme. Un autre écrivain, qui était présent, voudrait aussi l'utiliser pour son livre sur le jeûne. Nous ne mettrons que vos initiales seulement, mais cet autre auteur veut des rapports authentiques et des tests médicaux qui montrent votre état avant et après. Si vous avez ces analyses et ces rayons X, vous pouvez nous les envoyer.

Je suis heureuse que vous soyez bien maintenant et que vous ayez guéri la grippe plus vite que vous ne vous y attendiez. Vous avez eu cette grippe parce que vous vous êtes surmenée et que vous n'aviez pas pris assez de repos et de sommeil, ou parce que vous aviez abusé de farineux. Les furoncles aussi sont dus à l'abus de farineux.

Il y a quelques trucs pour vous empêcher de manger de la viande, des cakes et des gâteaux. Il suffit de ne pas les regarder quand ils sont sur la table, ou que des amis en mangent. Regardez les yeux, le nez, les oreilles ou les cheveux des gens, regardez tout sauf les aliments qui vous tentent. *Si vous ne les regardez pas, vous n'y penserez pas. Et si vous n'y pensez pas, vos émotions ne seront pas impliquées dans le désir et vous les oublierez. Le truc, c'est d'éloigner l'esprit et les yeux de l'objet de vos désirs. Si vous évitez de penser à ce qui vous attire, vous réussirez. Il faut un peu de pratique.*

Je ne me rappelle pas votre description au téléphone des "vers" dans vos urines. Ce ne sont peut-être que des résidus de cellules épithéliales mortes, provenant des reins, qui étaient tellement enflammés auparavant.

Les varices ressortent quand on fournit un grand effort ou qu'on soulève des poids lourds. Quant à la grosseur en dedans de votre genou, je ne peux pas me prononcer, car je ne l'ai pas vue.

Reposez-vous sur une planche inclinée chaque jour et continuez les exercices, mais sans forcer.

J'ai montré au docteur Shelton votre photo et je lui ai transmis vos salutations. Il vous envoie les siennes avec ses voeux de santé radieuse.

Merci encore pour votre rapport.

Sincèrement,— Dr Vetrano.

Chère Doctoresse Vetrano,

Je vous remercie beaucoup de prendre le temps de répondre à mes lettres.

Concernant les rapports authentiques, j'aurai du mal à les avoir. De plus, le naturopathe qui m'a envoyée chez vous était opposé aux rayons X.

D'autre part, comme j'ai souffert de cet état nerveux pendant 36 ans, j'ai consulté un certain nombre de médecins, j'ai été hospitalisée plusieurs fois pour diverses maladies — amygdales enlevées, appendice enlevée, thyroïde enlevée, infection rénale et celle de la vessie, — ainsi que pour des tests, des radios, etc. Il y a bien longtemps de cela.

Le médecin qui me soignait est mort et sa secrétaire a détruit les dossiers. Les autres médecins qui m'avaient traitée durant des années pour la thyroïde et pour l'infection des reins et celle de la vessie, sont morts aussi depuis quelque temps. Je suis sûre que leurs dossiers sont détruits aussi.

Quant au Dr Mance qui m'avait traitée durant plusieurs années, avant 1956, je ne lui ai pas demandé mes dossiers, car il est hostile aux méthodes naturelles. En effet, l'une de ses malades du cancer, à l'article de la mort, l'a plaqué pour faire une cure dans une maison hygiéniste. Elle s'est guérie de la sorte, mais peu après qu'elle le lui rapporta, cette Maison fut fermée suite à une plainte de l'Ordre des Médecins. Je suis sûre qu'il en a été la cause. Cette patiente a survécu 19 ans et mourut à l'âge de 81 ans, par la suite d'un coup d'apoplexie.

J'ai été aussi traitée par le docteur Callendrella pour mon rhumatisme, ma rétention d'eau et pour d'autres maladies. Mais il a déménagé pour prendre sa retraite et sa femme m'informe qu'il a détruit tous ses dossiers.

Durant les 4 années qui précédèrent ma cure chez vous, j'ai été soignée par un naturopathe. Est-ce qu'un rapport signé par lui peut servir ? Il est très au courant des maladies du corps humain. C'est lui qui m'a aidée à arrêter tous les médicaments que les médecins me donnaient à profusion, depuis tant d'années, comme s'ils devaient me nourrir. Il m'a aussi aidée à détruire les nombreuses tumeurs internes que les chirurgiens insistaient pour opérer. Bref, quand mes nerfs allaient mal à l'âge de 23 ans, je sentais comme des fourmis dans ma chair qui devenait raide. Parfois, mon pouls devenait rapide au point qu'on ne pouvait pas le prendre. J'ai toujours été très faible après cela.

Maintenant, depuis 2 ans, je me sens normale. Pourriez-vous

m'envoyer des épreuves de votre livre, en ce qui me concerne, avant l'impression ? J'aimerai aussi avoir des nouvelles de cet auteur qui voudrait parler de mon cas dans son livre sur le jeûne.

Tout ce que je peux faire pour éviter à d'autres toutes les souffrances par lesquelles j'ai passé, je le ferai consciencieusement. Enfin, mes varices se sont améliorées, mais je crois que j'abusais de produits laitiers.

Merci pour vos suggestions concernant les aliments défendus et comment les éviter. J'essayerai, mais c'est difficile de surmonter ces accoutumances. Je me sens très bien, je dors bien et je jouis de la vie. Je suis rarement fatiguée, même après une journée de travail.

Sincèrement,— Mme Suzanne.

(Traduit *de Dr Shelton's Hygienic Review,* Novembre 1979).

NOTES INSTRUCTIVES par A.M.:

1) Les jeûneurs alités s'imaginent qu'il faut faire quelque chose pour hâter l'élimination. Ils ne savent pas que le corps ne s'arrête jamais de travailler, et qu'il travaille mieux quand eux ne font rien !

2) Les coliques, les selles liquides et les gaz malodorants, qu'elle ressentait durant le jeûne, auraient pu être évités si elle avait suivi une préparation de quelques semaines avant d'entamer le jeûne.

3) La doctoresse Vetrano, vu la quantité de médicaments que cette patiente avait ingurgité, n'a pas voulu prolonger son jeûne pour plus de **14** jours la première fois.

Mais une longue préparation, à la maison, chez soi, aurait permis le déclenchement d'une bonne élimination et aurait évité le choc brutal d'un jeûne, entrepris d'emblée, avec un corps empoisonné et l'esprit hanté par la peur de provoquer des carences et des éliminations trop violentes.

4) On notera que cette patiente, sur le chemin de la guérison, faisait toutes ses anciennes maladies de nouveau, qui revenaient une à une. En effet, la maladie n'est autre qu'un moyen d'élimination. Le corps ayant été empêché d'éliminer par les médicaments, reprend toutes ses tâches en suspens, du moment qu'il en a la force et l'occasion.

5) Noter la méthode suivie : un premier jeûne moyen, puis un intervalle alimentaire de 5 semaines, puis un second jeûne, et ainsi de suite. La doctoresse savait d'instinct que la patiente n'avait pas assez de réserves pour jeûner plus longtemps. Toutefois, la doctoresse n'avait rien pour la guider, aucune boussole pour la piloter, aucun jalon, aucun repère. Elle voguait d'instinct, à tâtons.

La stagnation du poids aurait été un signal précieux qui indique l'épuisement des réserves. Autrement, c'est la méthode de la douche écossaise qui est trop brutale à mon sens. Il est préférable, et de loin, de faire chez soi une longue préparation, puis de faire suivre le jeûne d'un demi jeûne aussi longtemps qu'il sera nécessaire, fût-ce plusieurs mois. Ce demi jeûne comprend 500 grammes de fruits et 500 grammes de

crudités, échelonnés sur l'après-midi. La langue se colore dans la majorité des cas et constitue un repère, un jalon, une boussole, qui guidera et désignera le jour où l'élimination sera terminée, pour alimenter le sujet.

6) Le mal de reins que cette patiente ressentait signifie une élimination par les reins surmenés. Durant ces moments-là, il faut boire beaucoup d'eau. Si le patient a de la difficulté à boire, il faut ajouter du jus de citron dans l'eau.

7) Le retour des symptômes après un jeûne signifie que le corps n'a pas terminé l'élimination et qu'il la reprend.

Cela signifie aussi que les carences provoquées par un jeûne trop long empêchaient le corps d'éliminer (on s'imagine être guéri, car on ne ressent plus rien), mais dès qu'on mange de nouveau, le corps se trouve ravitaillé et reprend l'élimination. C'est ma méthode du demi-jeûne.

8) A propos de ceux qui abandonnent l'Hygiénisme, car ils sont pressés d'avoir des résultats rapides, il faut dire une chose importante. La doctoresse accuse ces patients de manquer de patience et de persévérance. Je dirais plutôt qu'ils n'ont pas compris grand chose !

En effet, même si les résultats se font attendre trop longtemps, le régime hygiéniste qu'il faut respecter, doit être poursuivi pour la seule raison que c'est le régime de la Nature et qu'il n'en existe pas d'autre correct.

Par exemple, quand nous disons qu'il faut attendre la faim avant de manger, qu'il faut prendre les aliments autant que possible à l'état naturel. Quels qu'en soient les résultats, **il faut s'en tenir à ces principes naturels, sans se préoccuper de la suite.** Mais cette suite ne peut être que positive.

9) Quand notre patiente dit qu'elle ne peut plus jeûner sans s'affaiblir et avoir une terrible dépression, qu'elle a l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue, il ne faut pas oublier que tous les jeûnes qu'elle vient de subir ont dû la carencer fortement et qu'elle n'a pas encore comblé ces carences. D'où les dépressions. Elle a sans doute trop jeûné.

10) Entre hygiénistes professionnels, il existe des différences d'appréciation et d'application des principes. D'après moi, les dépressions sont des symptômes d'élimination. C'est quand les cellules déversent les toxines dans le sang que le système nerveux est perturbé. Il faut incriminer non seulement les médicaments passés, mais la consommation des noix que je condamne formellement, surtout pour les malades.

Et je condamne aussi toute forme **d'exercices musculaires** pour les malades chroniques. J'en ai parlé dans le numéro 4 de la revue *"Les Hygiénistes"*. Tout cela retarde considérablement le rétablissement des grands malades. Shelton avait aussi l'habitude de recommander les noix et les exercices aux malades chroniques. C'est une folie !

11) La patiente avait diminué de son propre chef la ration azotée. Elle a eu la bonne intuition, d'après moi.

12) Quand notre patiente avait abusé des noix, elle sentait une stimulation, une hausse de la tension, mais qu'elle a dû payer cher peu après. En effet, elle eut une grippe, un furoncle.

13) Quand notre patiente a eu envie de manger de tout ce qui est défendu, il faut comprendre par-là qu'elle souffrait de dénutrition profonde. Les noix diverses ont aussi accentué cette dénutrition. Quand on mange des noix diverses, on finit par devenir boulimique. Le corps réclame des quantités énormes de nourriture, qui ne profitent pas au corps, car les noix l'empoisonnent et diminuent son pouvoir digestif.

14) Noter que notre malade avait arrêté les médicaments deux ans avant d'entreprendre ses cures de jeûne. Et malgré cette longue période, les crises durant le jeûne étaient très fortes. C'est qu'elle en avait trop pris par le passé.

15) Les nerfs exacerbés à la fin de ses cures de jeûne, c'était un symptôme de dénutrition et de carence, dû aux noix et au manque de repère durant les cures, de sorte qu'on naviguait à tâtons, dépassant certainement la frontière de début des carences, par des jeûnes trop longs et trop répétés.

16) L'oedème est une rétention d'eau qui est gardée par le corps pour diluer les poisons et les médicaments. Quand ces derniers sont éliminés et qu'on ne s'en approvisionne plus, l'eau est rejetée par la suite, n'étant plus utile.

17) En ce qui concerne les extraits thyroïdiens, il semble qu'elle continue à en prendre, vu que sa glande thyroïde avait été enlevée presque entièrement.

18) La vision s'améliore après le jeûne, de sorte qu'il faut diminuer la force des lunettes, ou les supprimer.

19) D'après la doctoresse Vetrano, la grippe que cette patiente a eue, provenait du surmenage, du manque de sommeil et de repos, de l'abus de farineux. Je pense plutôt qu'elle était due aux noix diverses, comme pour les furoncles.—

Citations d'écrivains célèbres

Utiliser un remède, c'est créer une seconde maladie, artificielle, pour guérir la première.— DR. HUFELAND.

Ch. 11

L'HYGIÉNISME

UN SYSTÈME RÉVOLUTIONNAIRE

• • • • • • • •

Deux jours après, Zadig fut guéri parfaitement. Hermès, le grand médecin, écrivit un livre où il prouva qu'il n'aurait pas dû guérir. — VOLTAIRE.

L'Hygiénisme est un mouvement révolutionnaire de santé qui naquit aux U.S.A. au début du siècle passé.

Déjà dans la Grèce Antique, existaient des Temples où le jeûne était pratiqué, dans le but de guérir toutes les maladies. Des philosophes grecs étaient en faveur d'un tel mouvement. Mais la médecine prit le dessus et l'Hygiénisme tomba dans l'oubli et disparut.

Puis au 19ème siècle, grâce à une vingtaine de pionniers, médecins dissidents pour la plupart, l'hygiénisme fut redécouvert. C'étaient des pionniers, qui n'avaient rien tfouvé dans la médecine de valable : les docteurs Trall, Tilden, Weger, Jennings, Alcott, etc.

Puis au vingtième siècle, ce fut le docteur **H.M. Shelton,** qui n'était pas médecin, qui fit la synthèse de toutes ces méthodes, écartant les idées superflues, et pour en faire un *système* cohérent et solide, et élaguant tout ce qui s'écartait des principes hygiénistes purs qu'il avait découverts et énoncés.

L'idée générale est *le retour à la Nature et aux facteurs d'hygiène naturelle* pour maintenir une bonne santé et même pour se guérir.

La Naturopathie naquit en Europe 50 ans après la naissance de l'hygiénisme. Ses protagonistes furent : Louis Kuhne, Adolph Just, L'abbé Kneipp, Preisnitz, Biltz, et d'autres. La Naturopathie cherche à réformer la médecine, en remplaçant les remèdes chimiques par d'autres remèdes végétaux.

Par contre, l'Hygiénisme est un système révolutionnaire. Il a pour but de détruire la médecine, pas de la réformer. On ne réforme pas un système erroné à sa base.

La naturopathie n'a pas renié les bases de la médecine, qui sont la lutte

contre les symptômes. Elle proclame, il est vrai, qu'il faut supprimer la cause, mais elle se comporte comme si elle n'avait rien dit et part à la lutte contre les symptômes avec des tisanes et des remèdes de grand-mère.

LE PREMIER PRINCIPE

Une maison est en ruines, délabrée, comme la santé d'un patient est en ruines, ses fonctions dérangées. On veut réparer cette masure et la rendre habitable. On emploiera dans ce but des briques, des tuiles, du ciment, des parpaings, des moellons, etc, c'est à dire les mêmes matériaux de construction qui avaient servi à la bâtir en premier.

De même pour un corps délabré, mal portant, malade. Seuls les matériaux qui avaient servi à le bâtir peuvent servir à le réparer, le retaper, le revigorer.

Le naturopathe qui fait appel aux bains de siège, aux massages, aux tisanes, et à toutes les modalités de traitements naturopathiques, ce praticien n'est pas un hygiéniste.

Notre système est-il à ce point rigide ? Nos principes le sont de toute laçon. Nous excluons tout genre de remèdes, même naturels. Il n'y a de place dans l'hygiénisme pour aucun remède, quel qu'il soit. Dans ce domaine, nous ne faisons aucun compromis.

Par contre, deux praticiens hygiénistes peuvent avoir des points de vue divergents sur la question alimentaire, sur la longueur du jeûne, sur le repos, sur le mental. L'un admettra telle combinaison, alors que l'autre la condamnera.

J'ai été le premier à utiliser le mot *Hygiénisme* pour désigner notre système. En Amérique, on l'appelle *Natural Hygiene* . Plusieurs naturopathes, en France, se disent hygiénistes, alors qu'ils ne le sont pas, rien que pour profiter du crédit que ce qualificatif porte.

Ainsi, d'après les principes de l'hygiénisme, **les facteurs nécessaires au maintien de la santé sont les mêmes que ceux auxquels il faut recourir pour la rétablir, quelle que soit la maladie en cause.** En d'autres termes, les facteurs nécessaires à la santé sont l'alimentation spécifique à l'espèce humaine, l'absence de poisons chimiques dans les aliments, la suppression des médicaments, des vaccins, des émotions négatives, etc-

Ce sont ces mêmes facteurs que le praticien hygiéniste prescrit à ses malades, mais en dosant chaque facteur selon le pouvoir d'utilisation de chaque cas particulier. Le jeûne, dans cette panoplie est le repos stomacal.

Je dirais même que les facteurs qui ne sont pas vraiment indispensables à la santé et à la vie, ne peuvent pas l'être à la maladie.

Exemple : les massages. Sont-ils indispensables au maintien de la santé ? Non. Par conséquent, ils ne sont pas utiles en cas de maladie.

Les tisanes, les bains de siège, les tfaitements divers, sont-ils utiles et

indispensables dans la santé ? Non. Par conséquent, **ils ne peuvent être** d'aucune utilité en cas de maladie.

LA PIRE DES SUPERSTITIONS : L'IDÉE DE REMÈDE

Par ailleurs, il est malheureux que l'idée de remède ait été ancrée dans le subconscient de l'humanité toute entière. C'est une superstition, car les remèdes n'existent pas. Le seul remède, pour ainsi dire, c'est la suppression de la cause.

Mais les gens aiment à penser qu'il existe dans la nature, quelque part, une plante qui puisse arrêter les souffrances, *sans toucher aux causes*.

Ils rejettent d'office la solution logique qui consiste à supprimer la cause, car inconsciemment, ils ne veulent pas écarter cette cause, qu'ils connaissent parfaitement, sans qu'il soit besoin de leur faire un dessin.

— J'ai des maux de tête atfoces, me dit un jour un jeune homme. Pouvez-vous me donner un remède ?

— Il faut supprimer la cause, lui dis-je.

— Mais la cause, je la connais. Je bois souvent de l'alcool. Je veux plutôt un remède qui me soulage (c'est à dire sous entendu, sans avoir à supprimer cette cause agaçante).

Voilà la mentalité des gens. Ils sont même capables de prendre un petit poison qui va les rendre insensibles à leur douleur.

Et ce petit poison sera une tisane, un médicament, un traitement, etc.

Pourquoi un petit poison ? Car, cela va sans dire, ils ne veulent pas en prendre de trop, de peur d'en mourir.

LES INDUSTRIES COUPABLES

Le mouvement hygiéniste, en assurant une santé radieuse, entraînera forcément la disparition des industries malfaisantes suivantes :

— l'industrie pharmaceutique.

— l'industrie du tabac.

— l'industrie du café, du thé, du chocolat.

— l'industrie de l'alcool-

— l'industrie nucléaire.

— l'industrie chimique des pesticides, des colorants, des insecticides, des produits chimiques qu'on ajoute aux aliments, comme les conservateurs, les facteurs de sapidité, les exhausteurs de goût.

— l'industrie des aliments camés.

— l'industrie agro-alimentaire.

Si l'hygiénisme a pour but la destruction de la médecine, il retient la chirurgie pour les accidents et d'autres cas rares.

Cela étant dit, je ne me fais pas d'illusion sur l'étendue de la victoire à atteindre. J'estime que dix pour cent de la population seulement pourra se

laisser convaincre de la justesse de notre position, mais que les 90 % restant refuseront d'emblée d'en discuter. Ces derniers préféreront la suppression des symptômes à celle de leurs habitudes malsaines. Ils préféreront vivre dangereusement, souffrir et mourir, plutôt que de vivre sainement. Ils préféreront la stimulation, l'euphorie factice, l'ivresse, la surexcitation et le vertige de la vitesse, à la sagesse, au bien-être, à la sérénité et à la joie profonde de la santé radieuse.

Il s'ensuit que la médecine, bien qu'elle sera battue en brèche dans le domaine scientifique par l'hygiénisme, gardera toujours la préférence de la majorité.

Il y aura d'un côté les fous et de l'autre les sages,— l'enfer et le paradis,— la maladie et la santé,— la médecine et l'Hygiénisme.

Citations d'écrivains célèbres

Des habitudes et des comportements parfois ridicules sont inculqués aux étudiants en médecine qui terminent leurs études avec la tête si pleine de niaiseries institutionnalisées, qu'il n'y reste guère de place pour le bon sens et la logique. — Dr. R. S. MENDELSOHN.

.....

Des monstruosités comme la vaccination sont fondées non sur la science, mais sur l'argent. — GEORGE BERNARD SHAW.

.....

Dieu avait chassé Adam et Eve du Paradis car ils s'étaient mal comportés à son égard, cherchant à violer les lois de la Nature.— L'HOMME, LE SINGE ET LE PARADIS.

.....

Dieu était déçu de l'humanité. H chercha à en finir *avec* les humains en rendant certaines femmes stériles. Mais le docteur Méphistophélès, Prix Nobel de la médecine, découvrit un médicament pour que les femmes accouchent, non seulement de jumeaux, mais de triplés et même de quadruplés. Encore une fois, il avait transgressé les Lois de la Nature.— L'HOMME, LE SINGE ET LE PARADIS.

.....

Dieu n'est pas mort, comme l'avait affirmé Nietzsche. La Nature ne meurt jamais : elle est éternelle.— L'HOMME, LE SINGE ET LE PARADIS.

.....

En 1348, la peste noire emporta les deux tiers *de* la population française. Plus près de nous, le choléra sema l'épouvante pendant des siècles. Ces deux maladies ont disparu de notre pays, sans vaccinations. Or, elles persistent, ainsi que d'autres, dans certains pays, malgré les vaccinations. — Fernand DELARUE.

.....

En ce bas monde, rien ne peut remplacer l'effort personnel pour recouvrer la santé; on ne peut pas reléguer cette tâche à quelqu'un d'autre que soi,— ni médecin, ni guérisseur.-

.....

En dépit de la médecine et de la religion, chaque transgression aux lois de la nature porte en elle-même la sanction d'une souffrance, à laquelle nul n'échappera.— Dr. H. M.

.....

En présence de la pression économique, il serait naïf de s'attendre à ce que l'enseignement médical, de même que la pratique médicale, puissent être, le moins du monde, scientifiques.— GEORGE BERNARD SHAW.

.....

En regardant l'aiguille de l'essence dans le cadran de votre voiture, vous pouvez savoir combien il vous en reste.— Malheureusement, nous n'avons pas dans notre organisme un cadran qui puisse nous renseigner sur l'énergie qui nous reste à un moment donné de sa dépense. Quand nous sentons la fatigue, c'est que le réservoir est épuisé.— Dr. V. V. VETRANO.

Ch. 12

LA PRÉPARATION DU JEÛNE

....

Les microbes ne causent pas la maladie, pas plus que les mouches ne causent la saleté- —

Une certaine préparation est indispensable avant de s'embarquer dans **une** cure de jeûne: dans le but évident d'éviter les crises.

En effet, durant le jeûne on peut faire des crises très pénibles, allant des maux de têtes, des vertiges même en étant couché, des vomissements répétés et incessants jour et nuit, jusqu'au délire, à la confusion mentale où l'on ne se rappelle plus de rien, ni du jour, ni du nom de ses enfants, etc.

Cette préparation aura deux volets :

1) arrêter les médicaments, brusquement ou progressivement, selon le cas. Ceux qui n'arrêtent pas les médicaments quelque temps avant de jeûner risquent les crises les plus violentes.

2) suivre un régime de préparation durant une ou plusieurs semaines auparavant. Ce régime sera calqué sur le menu hygiéniste normal. Ce n'est pas la peine de suivre une préparation plus sévère, par paliers, car avec le menu hygiéniste normal on perd déjà 3 kilos.

Cette préparation sera suivie chez soi avec soin. Toute négligence aura pour conséquence des souffrances inutiles durant le jeûne, et aussi à la reprise. En effet, on risque aussi d'avoir un bouchon collé à l'anus juste au moment de reprendre la nourriture. Les problèmes posés par ce bouchon peuvent être dramatiques, comme on le verra dans le chapitre consacré à cette question.

Shelton ne conseillait aucune préparation particulière, et c'est pourquoi certains de ses curistes faisaient des crises violentes.

LA PRÉPARATION PAR PALIERS

En quoi devrait consister une bonne préparation ? Certains font faire à leurs curistes une préparation par paliers successifs, suivie dans la maison de cure.

Ces paliers comportent une semaine ou plus d'un régime de crudités,

puis quand le poids se stabilise, on passe au second palier.

Le second palier comporte uniquement des jus de fruits et de légumes crus. Quand le poids se stabilise encore une fois, on entame le jeûne.

La stabilisation du poids signifie que le corps s'est adapté à la nourriture. C'est une *adaptation nutritive*.

Cette préparation a plusieurs défauts :

1) elle maintient la faim, tandis que le jeûne la coupe rapidement en quelques jours, et parfois même dès le début,

2) elle fait perdre du temps au curiste qui aurait pu la faire à la maison,

3) et enfin elle constitue un changement trop violent, trop brutal. En effet, il s'agit là d'un demi-jeûne qui est trop abrupt par rapport au menu de tout le monde. Il suffit de donner une préparation qui représente le régime hygiéniste normal qui comporte déjà la suppression du tabac, du café, du vin, de la viande, du pain, etc., pour que curiste perde déjà 3 kilos la première semaine, bien avant d'avoir entamé le jeûne. N'est-ce pas suffisant ?

Si un curiste ne dispose que d'un mois, avec les paliers il ne pourra jeûner que peu de jours.

C'est plus facile de jeûner carrément que de s'amuser à faire des paliers, lesquels ne montrent que l'appréhension et la crainte chez le directeur de la maison de cure.

J'avais posé au Dr Shelton la question à propos du jeûne par paliers successifs. Il m'avait répondu ainsi :

— Si vous voulez couper la queue d'un chien, vous n'allez tout de même pas lui couper un centimètre chaque jour. C'est moins pénible pour lui de la couper en une seule fois.—

La préparation que je donne consiste à suivre le menu hygiéniste normal (2 à 3 kilos de nourriture par jour), et à supprimer tous les poisons (café, chocolat, vin, fromages fermentés, etc.). Ceux qui la suivent consciencieusement perdent 3 kilos en une semaine. Ce n'est pas utile de suivre une préparation plus sèvère, difficile à respecter. Autant jeûner. N'est-ce pas plus facile de jeûner que de se limiter de façon drastique ?

LA RELAXATION

Il est important que le curiste arrive à se relaxer, physiquement et mentalement, avant d'entreprendre la cure. Pour cela, il convient de supprimer tous les aliments azotés : viande, poulet, poisson, noix diverses, légumineuses, oeufs, fromages, pain, céréales.

En effet, il est important de supprimer tous les aliments qui contiennent plus de 2 % de protéines. Les aliments azotés, comme on les appelle aussi, haussent le métabolisme et la tension générale du corps. Ils empêchent toute relaxation *naturelle (à* distinguer de la relaxation *artificielle* pratiquée par les yogis).

Cette relaxation naturelle est souvent qualifiée de "fatigue", mais à tort.

Les aliments azotés sont aussi des aliments acidifiants et des aphrodisiaques. L'échec des végétariens ordinaires provient de ce qu'ils ont gardé dans leur menu des aliments azotés. Par exemple, le pain complet est plus coupable dans ce domaine que le pain blanc, car il contient 12 % de protéines, alors que le pain blanc n'en contient que 8 % . La suppression des aliments azotés est la clef du succès.

POUR CEUX QUI CRAIGNENT LE JEÛNE

Certaines personnes craignent de jeûner, alors qu'elles en ont besoin pour leur santé. Elles sont timorées, manquent de volonté, ont peur de la faim, appréhendent la douleur et les crises d'élimination.

Madame Thérèse a déjà jeûné une première fois aux U.S.A., chez le docteur Benesh, 23 jours pour cause d'obésité. Les merveilleux résultats ne se sont pas fait attendre. Elle avait jeûné dans l'enthousiasme et avec courage, comme tous les jeûneurs.

Plusieurs années plus tard, elle vient dans ma Maison. N'ayant pas suivi de près l'alimentation hygiéniste, elle avait repris tout le poids perdu et l'avait même dépassé !

Elle jeûna donc chez moi avec difficulté 15 jours, car son enthousiasme s'était émoussé. En effet, l'expérience du jeûne lui était désormais chose connue, et quoiqu'elle fût convaincue pleinement de son utilité, elle avait perdu son émerveillement et son courage. En effet, l'imagination n'est captivée que par l'inconnu. En effet, l'ardeur lui manqua.

La 3ème fois qu'elle vint chez moi pour maigrir, elle refusa carrément de jeûner. Je la plaçais donc sur un régime plus frugal que le régime de la préparation ci-bas décrit.

Elle perdit du poids et au bout de 15 jours, ce qui devait arriver arriva, un miracle de la nature : elle perdit totalement la faim et avait même un peu la nausée et du dégoût pour toute nourriture. Elle demanda alors, et d'elle-même, à jeûner. Elle s'écoutait et avait suivi les tendances de son corps, dictées par son instinct. La Nature la dirigeait superbement.

OBLIGÉ DE JEÛNER (L'HISTOIRE D'ÉDOUARD LAGNADO, DE CALIFORNIE)

Lorsqu'on applique un régime hygiéniste, l'organisme se lance parfois, et après quelque temps, dans une forte crise d'élimination qui force l'individu à jeûner.

J'en donnerai deux exemples.

Le premier, c'est un ami d'enfance, Edouard Lagnado, vivant en Californie, à San Diego. Hygiéphile convaincu, mais piètre pratiquant. Il mangeait comme tout le monde, mais pratiquait le jeûne très souvent dans diverses maisons de jeûne en Amérique.

Comme il eut une crise de goutte très pénible, et ne voulut pas s'absenter de son travail, il opta pour les médicaments dans le but de calmer

la douleur. Comme c'est pratique les médicaments ! On est sur pied en un rien de temps. Hélas, plus tard on en bave.

Quand il prit sa retraite, il n'avait plus de raisons de prendre ces médicaments.

Mais comme ces médicaments détruisent la flore intestinale, ils provoquèrent chez lui une constipation allant jusqu'à l'occlusion (avec douleurs insupportables pour aller à la selle), il commença à suivre strictement le régime hygiéniste. Il était en ce moment à la retraite et pouvait se payer le loisir de se soigner à volonté.

La nature soulagée, commença une forte élimination qui prit la forme justement d'une goutte : c'est à dire que le corps ayant été frustré par le passé de pouvoir éliminer les cristaux de goutte, s'avisa maintenant d'y faire face, et de reprendre le travail en suspens depuis 40 ans.

Il fut ainsi obligé de jeûner, sans que cela fût dans son idée au début. Il jeûna 15 jours.

Il téléphona à toutes les maisons de jeûne, mais aucune ne l'accepta, à cause des violentes douleurs intestinales. Certains craignaient un cancer terminal, d'autres des maladies très graves. De toute façon, il n'avait pas la possibilité de se déplacer. "Envoyez-moi un hélicoptère", leur dit-il, car je ne peux pas me déplacer.

Il faut savoir à cet égard que les ambulances sont au service de la médecine seulement. Elles n'acceptent de transporter des malades que sur ordre médical, à l'hôpital seulement et vice versa.

Pour aller aux toilettes, il était obligé de ramper sur son dos, par terre, comme un serpent. Avec les pieds enflés, impossible de marcher ni même de se tenir debout, même pas avec une canne. Sa femme l'abandonna pour aller rendre visite à ses enfants. C'est encore une chance qu'elle ne l'envoya pas à l'hôpital malgré lui. Il se retrouva seul, sans personne pour lui un verre d'eau. Dans de telles circonstances, il faut se trouver dans une maison de jeûne, où l'on peut être aidé, où l'on peut appeler quelqu'un en cas de besoin ou d'urgence. En dépit de toutes ces difficultés insurmontables, il a réussi à s'en softir, alors que d'autres auraient abandonné la lutte et qu'ils se seraient laissés transporter à l'hôpital.

Je me souviens du cas du célèbre naturopathe américain Bernarr Macfadden. A 83 ans, suite à un excès alimentaire, il fit une forte crise hépatique avec jaunisse. Il jeûna trois jours, mais sa femme téléphona à un médecin qui le dépêcha à l'hôpital où on le tua en peu de temps. Un conjoint qui n'est pas hygiéniste : voilà le danger.

Bref, à l'aide du téléphone, mon ami d'enfance engagea une infirmière pour l'aider une heure par jour, puis appela un praticien naturopathique et enfin une femme de ménage pour lui faire ses courses. Il m'appelait tous les jours et suivait scrupuleusement mes consignes. Il voulait que je lui poste l'épingle à chignon que j'ai décrite dans mon livre. Mais je lui expliquais que cela ne le concernait pas, vu qu'il n'avait pas un bouchon

collé. Le bouchon collé ne survient que si l'on jeûne et qu'on vient de manger un premier repas. Or il avait mangé plusieurs jours.

Au bout de quelques mois, ses intestins réussirent à évacuer comme des pierres dures. Les douleurs intestinales persistèrent durant plusieurs mois, bien après la disparition de ses douleurs rhumatismales (goutte).

On voit ainsi qu'en voulant supprimer les symptômes de la goutte, les médicaments ont détruit la flore intestinale précieuse, et cela avait abouti à une maladie bien plus grave : celle de ses intestins, au bord de l'occlusion. Une occlusion plus sévère encore aurait nécessité une opération majeure. Grâce à sa persévérance et à mes consignes strictes, il avait réussi à éviter cette méchante opération qui l'aurait laissé comme un invalide.

L'HISTOIRE D'UMBERTO MICALIZZI

Le deuxième cas est celui d'un adepte italien du nom de Micalizzi, habitant Le Caire en 1950. A la suite de lectures hygiénistes, il modifia son régime, supprima le café, le thé, le tabac, la viande, etc. Il souffrait d'arthritisme chronique à 45 ans , mais qu'il supportait assez bien.

Avec ce changement de régime, son corps disposa d'une plus grande vitalité et entreprit une violente crise d'élimination, sans demander la permission à quiconque.

Il fut ainsi obligé malgré lui de jeûner. Les crises prirent la forme de douleurs arthritiques violentes, connue par le passé. L'une après l'autre, ses jointures enflèrent, il cria de douleur chaque nuit. Et l'une après l'autre, ses jointures désenflèrent, au fur et à mesure que la jointure suivante prenait le relais. Ces crises le débarrassèrent totalement de son rhumatisme. Ce fut donc une préparation inconsciente, pour un jeûne non prévu au début.

LE POLICIER LÂCHE ET POLTRON

Voici encore l'histoire incroyable d'un policier qui fut envoyé de force chez moi par sa soeur convaincue. Elle lui avait dit que s'il n'obtempérait pas, sa mère en mourrait de chagrin. La menace l'obligea à venir, à son corps défendant.

Il souffrait d'un cancer de la vessie, urinait très souvent, jour et nuit, avec du sang dans les urines depuis un an. En plus, à 47 ans, il souffrait d'insomnie, puisqu'il n'arrivait à dormir qu'à 5 heures du matin, parfois à 7 heures.

Les médecins lui ordonnèfent l'ablation totale de la vessie et son remplacement par deux sacs externes en plastique ! Ils lui donnèrent deux ans à vivre. Mais quand on souffre de la tête ou des testicules, ils n'ordonnent pas l'ablation de la tête et des testicules comme solution. Quelle merveille la médecine !

Bref, il refusa l'opération.

— Ma soeur m'a fait un chantage pour me forcer à jeûner chez vous. Je ne veux pas jeûner. Mais je refuse aussi l'opération, car je ne pourrais

plus alors aller à la piscine, ni au bord de la mer.

Quand j'analysai son mode de nourriture, je savais qu'il fallait rechercher une cause puissante pour provoquer un tel cancer, et que la médecine s'en foutait des causes, pour parler savamment des virus et des microbes. Mais les médecins, en leur âme et conscience, comment pouvaient-ils croire que l'on peut se nourrir de travers, comme le faisait ce policier, et s'en tirer sans dommages ni dégâts.

En effet, la nourriture de ce policier consistait en charcuterie, matin, midi et soir, agrémentée de bière et de vin. Rien d'autre. Médicaments et tabac, deux paquets par jour. Il essaya une tisane, mais sans résultat.

Dès son arrivée avec sa soeur, je le tranquillisais en lui disant que je n'ai jamais forcé quiconque à jeûner.

Calmé dans ses appréhensions les plus profondes à propos du jeûne qu'il refusait, il accepta d'arrêter le tabac, les médicaments, et de manger le régime hygiéniste que je lui ai servi dans ma maison.

Miracle des miracles ! Sans sommeil depuis de longues années, il commença à dormir toute la nuit et parfois d'un seul trait. Avant, il se levait plusieurs fois la nuit pour uriner, alors que maintenant il ne se lève même pas une seule fois.

Enchanté de ces résultats inespérés, et encouragé d'aller plus avant, voyant d'autres curistes jeûner, il demanda de son propre gré à jeûner ! ! !

La préparation aura donc été utile, tant physiquement que mentalement. Elle lui avait permis de prendre contact avec les autres curistes qui jeûnaient et qui l'encouragèrent.

— Ma soeur, disait-il, m'a cassé les oreilles durant vingt ans avec ces histoires de végétarisme et de jeûne, et je n'y crois pas du tout. Je suis opposé et hostile de bout en bout.

Fidèle à lui-même, rien ne lui fit changer d'idée, malgré sa spectaculaire amélioration dans son état de santé.

— Ma santé va mieux à cause de la marche quotidienne, ainsi qu'à l'air pur de la campagne, disait-il .

Question sans doute de sauver la face.

Les urines, qui étaient teintées de sang, redevinrent normales. Le résultat était impressionnant. Mais il fallait un observateur impartial pour le reconnaître.

Le fait est que si je l'avais forcé à jeûner dès le début, il serait parti au bout de quelques jours, sans dire au revoir. Il aurait tout plaqué. Peut-on faire jeûner quelqu'un de force ? D'après Shelton, ce sujet risquerait sa vie si on le forçait à jeûner. Mais les maisons de jeûne ne sont pas des prisons. Je n'ai jamais compris pourquoi Shelton considérait le jeûne forcé comme mortel.

LES ANCIENS MALADES MENTAUX OU NERVEUX

Il s'agit d'anciens malades qui ont cessé de prendre des médicaments

depuis longtemps, mais qui en avaient pris par le passé. Cette catégorie de malades risque de faire des crises violentes de désintoxication dès les premiers jours de jeûne. Une longue préparation est donc nécessaire : 1 à 2 mois.

Une dame vient pour jeûner, accompagnée de sa mère *âgée* de 72 ans.

Ni la mère, ni la fille ne prennent aucun médicament depuis longtemps.

La dame m'avait signalé que sa mère avait fait des crises d'épilepsie par le passé, ce qui voulait dire qu'elle prenait des médicaments par le passé. Mais je n'avais pas prêté d'attention à cela, du moment qu'elle n'avait pas pris de médicaments depuis longtemps.

Dès le 3ème jour du jeûne, la vieille disait qu'elle se sentait drôle, pas comme de coutume. Puis, l'après-midi elle fut prise d'une crise violente : elle criait, jetait par terre tous les objets qu'elle avait à la portée de sa main, s'était déshabillée totalement pour se retrouver nue au salon, arpentait la pièce de long en large avec des yeux agressifs et furieux, criait et vociférait sans arrêt.

Il est évident que c'était une crise d'élimination de médicaments anciens, qui étaient restés dans son organisme, tapis dans un coin retranché.

Une préparation de deux à trois mois nous auraient évité tous ces avatars.

Tableau

LA PRÉPARATION

LE JOUR : Attendre une faim aiguë, puis la calmer avec quelques fruits de même sorte. Répéter avec une autre sorte de fruits.
Facultatif : dessert, avocat, yaourt.

A 5/7 HEURES p.m. (p. m. = l'après-midi) :
Verdures
Crudités diverses
Assaisonnements (voir ci-après)

LE SOIR : Prendre l'un des 3 repas suivants :
1) Pommes de terre cuites à l'eau , + aubergine, oignon, poivron vert, cuits (500 g à 1,5 kg en tout) C'est la ratatouille hygiéniste.
2) Pommes de terre + chou de Bruxelles cuits (en tout 500/1500g) Salade verte nature, comme accompagnement, (en haut aussi).
2) Légumes variés cuits à l'eau (500/1500 g).
1 jaune d'oeuf cru ou dur, facultatif.

DESSERTS (30/60 m après le repas du soir, mais avec celui de midi).

Dattes, figues, raisins secs trempés, abricots secs, bananes cuites ou séchées, crème stérilisée ou fraîche facultative (1 cuillerée à soupe), une cuillerée à café de purée d'amandes ou de tahin, 2/3 cuillerées à soupe de fromage blanc frais, yaourt sans sucre ou lait caillé, biscottes beurrées bio.

ASSAISONNEMENTS

Huile vierge, beurre à froid, mayonnaise (sans moutarde, ni vinaigre), citron, tomate, persil, 4/5 olives noires , oignons hâchés à la machine et utilisés de suite, yaourt sans sucre, lait caillé.

DÉFENDU

Poivre, vinaigre, épices, aromates, fritures, moutarde, café, thé, chocolat, vin, bière, épinards, huîtres, noix diverses, champignons, levure, fromages fermentés ou même cuits, médicaments, analyses, tests, examens, pain, céréales, blanc d'oeuf, sel , boissons.

CUISSON DES BANANES

Peler et plonger dans un rien d'eau bouillante 2/6 grosses bananes dont la peau commence à noircir. Baisser le feu à la veilleuse et ne pas couvrir . Laisser cuire 20 m. Remuer à mi-temps, pour qu' elles n'attachent pas. On peut aussi sécher les bananes, après les avoir pelées, et placées sur une assiette, près d'une source de chaleur, sur un radiateur ou mieux encore au soleil durant 2 jours, sinon dans un four durant 15/30 m.

INCARTADES RAREMENT PERMISES

Café imitation, viande, vin l'estomac vide, sauce béchamel, purée de pommes de terre, gnocchi, soupe, sachets de poudre de légumes bio, chocolat blanc (1 carré), 2/3 noix du noyer.

LE JEÛNE HEBDOMADAIRE

Ceux qui font trop d'incartades doivent jeûner un jour fixe par semaine, sinon le jour où ils n'ont pas faim. Ceux qui font rarement de petites écarts de régime n'ont pas besoin de ce jeûne.

LA DEMI-CUISSON

Placer dans la marmite les légumes coriaces d'abord. Verser 3 verres d'eau froide, couvrir , mettre plein feu 13/15 minutes.

On peut boire l'eau de cuisson, s'il en reste, avant de manger.

LÉGUMES CORIACES

Poireaux, céleri en branches, artichauts, feuilles extérieures du chou, du chou-fleur, betteraves, chataîgnes.

chou-fleur, betteraves, chataîgnes.

LÉGUMES TENDRES

Courgettes, fèves vertes avec leurs cosses, haricots verts, choux, choux-**fleurs, trognons des choux-fleurs pelés,** oignons, ail, bettes, poivrons, **carottes, céleri boule, pommes de terre,** topinambours coupés en tranches, **rutabaga, potimarron biologique.**

CASSEROLE

En fonte noire, non émaillée. Ne pas peler les légumes biologiques, mais peler les autres. Ne pas couper en petits morceaux, mais en deux ou trois tranches larges seulement. Ne pas réchauffer.

LA FAIM

Dès les premiers signes de la faim, attendre une demi-heure pour la **confirmer, sinon sauter le repas du soir.**

Je le répète encore une fois à la fin. Cette préparation fera éviter des crises, parfois *très* violentes, au jeûneur.

Noter enfin que cette préparation ne représente, ni plus ni moins, que le hygiéniste idéal, normal, qu'on pourra suivre toute la vie. C'était le régime de l'homme primitif, qui n'avait ni montre, ni cuisine, ni cuisinière, ni salle à manger, ni livre de recettes. Il cueillait le fruit et le mangeait sous l'arbre. C'était le Jardin d'Eden. C'était le Paradis.

LA PURGE

Jadis, je donnais à tous mes jeûneurs une purge avant la cure, pour qu'ils vident leurs intestins, question de ne pas garder des selles provenant d'aliments néfastes durant des jours et des semaines.

J'ai eu, en effet, un architecte en cure. Il pesait 100 kilos. Il eut des coliques très pénibles au bout de 30 jours, qui m'avaient obligé à instaurer un intervalle de quelques jours, avant de reprendre sa cure. C'était de toute évidence des gaz provenant de selles accumulées dans ses intestins. Un lavement n'avait rien donné. Pas plus que des massages locaux. S'il avait vidé ses intestins avant le jeûne, il n'aurait probablement pas eu *ces* coliques.

J'ai eu encore un enseignant qui jeûna 7 jours. Tous les jours de son jeûne, il alla à la selle pour évacuer des quantités normales. Et quand son jeûne fut coupé le septième jour, il évacua encore plus en quantité.

On voit par là que les intestins peuvent contenir des masses énormes de selles. L'idéal est de s'en débarrasser avant de jeûner. Mais est-ce possible sans léser les intestins ? Les purges décapent et irritent la muqueuse intestinale sensible. De plus, elles détruisent la flore intestinale précieuse.

Les lavements ne touchent que 50 cm du côlon. Un lavement plus en

profondeur a des inconvénients et ne vide pas l'intestin grêle.

Le corps dépense sûrement beaucoup d'énergie pour neutraliser des matières fécales putrides, sans doute plus qu'il n'en dépenserait avec une purge. Mais malheureusement, la purge chimique ou végétale lèse la muqueuse intestinale, comme je viens de le dire, ce qui est assez grave en soi.

Noter qu'une purge en cours de jeûne n'aura aucun effet, sauf si elle comporte une dose quadruple. Et avec une muqueuse lésée, la digestion ne sera plus jamais satisfaisante. C'est l'entérite qu'on installe. Et le jeûne ne guérit pas l'entérite quand elle est trop avancée. Mors, il faut se méfier des purges, fussent-elles des tisanes.

Les tisanes purgatives aussi affaiblissent le pouvoir digestif par la suite.

En conclusion, il est préférable de suivre une préparation diététique avant de jeûner, plutôt que de prendre une purge, fût-elle végétale. Au bout d'une semaine de cette préparation, les intestins ne contiennent plus que les déchets d'aliments sains, lesquels eux, peuvent être stockés durant plusieurs semaines de jeûne, sans aucun inconvénient. En effet, les déchets putrescibles provenant d'un repas de viande, de poisson ou même de pain, n'ont aucun rapport avec les déchets inoffensifs provenant de plusieurs repas composés de fruits et de légumes.

LE JEÛNE AVEC ENTRACTES

Si l'on craint les épreintes après le jeûne, on peut faire des entractes tous les 7 jours de jeûne, lesquels dureront le temps qu'il faut pour provoquer 2 ou 3 évacuations. Cela concerne les cas graves d'hémorroïdes, pour ceux qui ont ruiné leur muqueuse du côlon avec des laxatifs et autres poisons.

Citations d'écrivains célèbres

A l'avenir, on n'aura plus besoin de faire la guerre, les médicaments suffiront pour anéantir la civilisation. —

.....

— A quoi attribuez-vous votre âge avancé ? demandait-on à Jean qui l'était ses 92 ans.
— Aux médecins, aux médecins bien sûr, répéta le vieillard. Oui, aux médecins, je ne les vois jamais !

.....

A quoi sert de se conserver des poires pour la soif, si l'on n'a pas su, par l'hygiène, se conserver de la soif pour les poires.— PROFESSEUR EDOUARD BURLUREUX.

.....

A quoi sert-il de se conserver des pommes pour la faim, si l'on n'a pas su, par l'hygiénisme, se conserver de la faim pour les pommes.—

.....

A un âge où les gens comptaient les années qui leur restaient à vivre, puis le nombre des maladies qu'ils avaient, j'entamai la deuxième moitié de ma vie, sans aucune maladie. A 65 ans, je n'avais ni diabète, ni insomnie, ni rhumatisme, ni prostate affectée, ni reins malades, ni hépatite, ni maladie cardiaque, ni asthme, ni sinusite, ni hypertension, ni rien de rien. La vie commence à 60 ans pour celui qui obéit aux Lois de la Nature.— MÉMOIRES D'UN HYGIENISTE ORIENTAL.

Ch. 13

LA CONDUITE DURANT LE JEÛNE

.....

Avec dix millions de publicité par an, je me charge de acheter par toute l'Europe n'importe quel remède ou n'importe quelle pâte à soulier. — UN CAPITALISTE

L'idée générale pour la conduite durant le jeûne est exprimée par le docteur H.M. Shelton dans le texte suivant :

"Il ne fait guère de doute que plusieurs animaux sauvages jeûnant durant une maladie ou à la suite de blessures, sont tués par les tensions environnantes auxquelles ils sont parfois assujettis.

C'est ainsi, par exemple, qu'ils meurent de froid, de chaleur excessive ou de déshydratation quand l'eau manque, ou même d'épuisement en luttant contre des ennemis.

Tout ce qui taxe l'organisme qui jeûne, surtout chez le malade ou le blessé, retarde le rétablissement et diminue les chances de survie. L'homme qui jeûne peut aisément éviter de telles influences nocives."—

"Ainsi, pour faire face aux besoins de l'organisme qui jeûne, nous devrions éviter tous les facteurs qui constituent un stress (tension) sur les forces vitales. Notre but étant de sauvegarder les ressources du jeûneur, autant que possible, afin que le jeûne soit poursuivi aussi longtemps que nécessaire, sans danger, en évitant tout facteur supplémentaire d'énervation du curiste.

Par conséquent, le repos devient d'importance primordiale pour le jeûneur. Nous le diviserons en repos physique, repos sensoriel, repos mental et enfin repos physiologique."—

LA RELAXATION NATURELLE

De temps en temps, on me rapporte l'histoire d'une personne qui a fait un jeûne, tout en continuant ses activités journalières.

Quand on jeûne de la sorte 15 jours, c'est comme si on jeûnait 5 jours

alité. En effet, les résultats obtenus quand on jeûne en travaillant sont peu satisfaisants. L'élimination se déroule à un rythme lent, car le corps ne peut affecter dans ce but qu'une partie de l'énergie, l'autre partie étant affectée aux activités et au travail quotidien.

D'autre part, beaucoup de personnes pensent, à tort, qu'il faut maintenir ses activités journalières, de peur de s'affaiblir. On peut effectivement maintenir le rythme de presque toutes ses activités habituelles, surtout pour les obèses. Mais dans ces cas, le jeûne devient peu profitable, car le corps ne dispose ainsi que de l'énergie qu'il a économisée dans le travail digestif. Mais si ces personnes gardaient le lit, leur organisme disposerait d'une somme d'énergie double : celle qu'il employait pour digérer et celle qu'il employait pour travailler. De la sorte, l'élimination et les travaux de régénérescence se poursuivraient à un rythme très accéléré, avec de meilleurs résultats.

J'ai souvent eu des curistes qui avaient jeûné chez eux, tout en maintenant leurs activités habituelles.

Quand ils étaient venus chez moi, je leur demandai de garder le lit. Ils furent tout étonnés de développer durant le jeûne des symptômes d'élimination qu'ils n'avaient pas développé chez eux. Exemple : urines foncées, maux de tête, bouche amère, etc.

Si un jeûneur garde le lit dès le début de son jeûne, il remarque qu'il n'a plus autant de forces pour marcher, ni pour courir. Il craint de "se rouiller" et pense bien faire de s'activer un peu. L'erreur est profonde.

En médecine, on enseigne que si on gardait le lit, on aurait une phlébite. L'erreur est monumentale. En effet, j'ai surveillé chez moi 4.000 jeûneurs durant 40 ans, sans qu'aucun ne développe de phlébite. En vérité, cette maladie est due aux transfusions et aux perfusions qu'on donne aux malades dans les hôpitaux.

Garder le lit durant le jeûne n'affaiblit pas. Le corps dévie simplement ses énergies vers l'élimination et la réparation. Les énergies sont latentes et intactes, dirigées vers d'autres canaux. Ces énergies sont provisoirement retirées des organes digestifs, sexuels, musculaires, de façon temporaire. On ne devient pas un invalide.

Un exemple extrême servira de leçon. Un mécanicien d'autos a jeûné chez moi 33 jours, car, il voulait que cela coïncide avec son âge de 33 ans à l'époque. Ayant lu Shelton qui recommandait le repos total au lit, il ne le quitta pas un seul jour. Malgré mes instructions de sortir chaque jour faire quelques pas, d'assister à mes causeries quotidiennes du soir, il s'entêta et n'en fit qu'à sa tête. Shelton demandait d'économiser au maximum les énergies en gardant le lit, et notre mécanicien insista pour appliquer ce principe à la lettre. Trop à la lettre, car il réclama même un pistolet (urinoir), pour ne pas avoir à sortir du lit et aller aux W.C. pourtant tous proches.

Quand il coupa son jeûne, j'avais des craintes qu'il ne pût marcher avant

un long entraînement. Or, quelle fut ma surprise de le voir marcher, lentement il est vrai, mais sans aucune difficulté ! Il n'eut non plus aucune phlébite.

Fort de cette expérience, je permets dorénavant aux jeûneurs de garder le lit, sans craindre quoi que ce soit. Deux autres expériences me confirmèrent cela.

L'opposé aussi peut se produire. C'est ainsi que divers jeûneurs ne suivent pas mes instructions et s'en vont marcher 15 kilomètres par jour. Ils ne tirent aucun profit de leur cure. Une exception pourtant : celle des obèses qui ont bonne santé ou presque. Ils peuvent marcher un peu.

Ce qui paraîtra surprenant, c'est que la plupart des jeûneurs n'ont besoin de dormir que quelques heures à peine, après minuit. Mais ils somnolent souvent le jour. Par contre, ceux qui ont longtemps souffert d'insomnie dorment davantage durant le jeûne, comme pour rattraper le retard.

Dès les premiers jours de jeûne, on ressent une certaine "fatigue". Ce n'est vraiment pas de la fatigue, car la fatigue suit un effort physique. C'est plutôt de la relaxation. On se sent bien, couché au lit. On ressent une relaxation qui fait suite à la suppression des stimulants (café, vin, tabac, viande, fromage, etc.) . En effet, tous les aliments azotés haussent le métabolisme du corps, élèvent la tension, le stimulent et l'empêchent de se détendre, même la nuit. Cela produit souvent des insomnies courtes ou prolongées la nuit, et l'impossibilité de se relaxer. On se trouve dans un état de tension continuelle.

Il faut ainsi distinguer la vraie relaxation naturelle, de la fausse relaxation, artificielle, qui est enseignée dans le yoga et dans d'autres disciplines. Par ces méthodes, on combat un symptôme sans supprimer sa cause (les stimulants cités). On n'obtient aucun résultat valable et durable. Comment peut-on demander au buveur de café de se relaxer, alors que cette boisson stimulante provoque en lui, dans son corps, un état de surexcitation permanente ?

LA RELAXATION MENTALE

Pour arriver à se relaxer mentalement, il faut s'isoler de son milieu, jeûner dans endroit calme. Les retraites religieuses auraient pu servir admirablement, si elles pouvaient assurer les autres conditions, ce qu'elles ignorent malheureusement.

> "Le jeûneur qui écoute la radio ou qui regarde la télévision, éveille ses émotions et se surexcite ou se laisse déprimer, selon les nouvelles, le film ou les résultats du match de football. Il ne se repose sûrement pas, mais se fait beaucoup de tort" — Shelton.

On m'a rapporté qu'une jeûneuse avait été surprise en train de regarder par la fenêtre de sa chambre le paysage champêtre. Shelton l'a réprimanda et lui demanda de ne pas quitter son lit.

Cela étant dit, l'ennui durant le jeûne pose souvent des problèmes. Ne

vaut-il pas mieux se fatiguer un petit peu que de s'ennuyer ? surtout pour les bien portants. Pour les grands malades, le conseil de Shelton devrait être suivi à la lettre, et personne n'y trouverait à redire.

Il va sans dire que le jeûneur devra éviter la colère, la haine, la jalousie, la peur et toutes les émotions fortes, destructrices, car elles usent l'énergie serveuse nécessaire pour l'élimination.

Enfin, vers la fin de sa carrière, Shelton avait permis la radio aux jeûneurs, sans hausser le son, et la télévision, mais pas trop longtemps.

Le bavardage était défendu dans la maison de jeûne de Shelton. Et gare à celui qui serait pris en flagrant délit ! Ce conseil est sûrement valable pour les invalides.

J'avais une vieille cancéreuse de 72 ans. Elle jeûna 21 jours sans problème. Je lui coupai le jeûne et commençais à la nourrir.

Un jour, elle reçut la visite d'une amie de 84 ans, avec qui elle bavarda durant 2 heures. Ensuite, ce fut une autre personne qui vint la voir. Puis enfin ce fut son fils. Cela dura 6 heures de bavardage.

La nuit tombante, la sage-femme qui me secondait m'appela en toute hâte, accompagnée de son fils.

— Ma mère va mal, son pouls est trop rapide.. Je crains qu'elle ne puisse pas passer la nuit.

M'étant renseigné auprès de mon assistante, je compris tout de suite la cause du mal.

J'ordonnai à tous ces visiteurs de quitter la chambre de la patiente, j'éteignis la lumière et je la laissai se reposer.

Deux heures plus tard, j'entrai sur la pointe des pieds et je lui pris le poignet. Son pouls était tombé à 80. Le danger était passé.

C'était le bavardage durant de longues heures qui l'avait épuisée.

LA BOUILLOTTE, LE COUSSIN, LE MATELAS ET LA COUVERTURE ÉLECTRIQUES

Durant le jeûne, il faut garder les pieds chauds, même si la tête reste froide. Il n'est pas utile de garder la fenêtre grande ouverte toute la nuit. Une petite fente suffira pour aérer la chambre. La chaleur est plus importante que l'air pur dont on nous rabâche les oreilles. Il existe des bouillottes électriques, des matelas électriques, des coussins électriques.

On peut utiliser une couverture chauffante, utile surtout pour chauffer le lit quand on n'y est pas le soir. Mes curistes ont l'habitude de mettre en marche cette couverture électrique juste avant de quitter leur chambre, le soir, pour aller au salon écouter mes causeries, puis regarder un peu la télévision. Ils éteignent le contact dès qu'ils montent dormir.

Il existe aussi des bouillottes en fer qui peuvent être remplies puis placées directement sur le feu, après leur avoir enlevé le bouchon. Dès que l'eau bout, on remet ce bouchon, on enveloppe la bouillotte dans un tissu et on la place aux pieds. Elle restera très chaude durant 24 heures. **Ne**

Jamais mettre la bouillotte sur un organe quelconque du corps, sinon l'afflux de sang peut provoquer un abcès dangereux.

Quand le jeûneur est obligé de lutter contre le froid ou la chaleur, il perd beaucoup d'énergie, il ne peut pas dormir, ni se relaxer. Pour les grands malades, très émaciés, le froid serait mortel. C'est le coma et on ne réussit pas toujours à le ranimer. J'ai eu il y a trente ans un cas pareil. Il pesait 44 kilos pour 1,80 m , et souffrait d'un ulcère stomacal.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Shelton recommandait de réduire les activités physiques au minimum, comme je l'ai déjà dit.

Ma position est quelque peu différente. Il vaut mieux dépenser un petit peu d'énergie, pas trop, à parler, à écrire, à lire, à tricoter, à broder, que de s'ennuyer. C'est pourquoi je demande à tous mes jeûneurs d'emmener avec eux une radio, du tricot, de la broderie, du canevas, des jeux de société, des cartes, un jeu de dames, etc.

Ceux qui peuvent méditer tranquillement seront mieux lotis, mais on ne peut pas rester inactif 24 h sur 24 , surtout l'esprit.

Il arrive de temps en temps qu'un curiste refuse de garder le lit.

— Je suis une personne active, me dit-il.

Alors, je lui fais la guerre.

ON PEUT MOURIR SANS EAU

On recommande couramment de boire un ou deux litres d'eau tous les jours. Mais un hygiéphile n'a jamais soif et ne boit jamais. Sa nourriture contient assez d'eau pour combler tous ses besoins. S'il a soif, c'est qu'il a mangé un aliment défendu.

Cela, quand on mange tous les jours. Et quand on jeûne ? faut-il boire ou non ?

> "Si nous recommandons aux gens de ne manger que s'ils ont faim, pourquoi leur demander de boire par routine une certaine quantité d'eau, que le corps le réclame ou pas ? "

Voilà la question que Shelton pose clairement, et qui dénote l'état d'esprit du savant. Sa confiance est totale dans la Nature et dans les mécanismes naturels, comme dans l'instinct. Pourtant, je trouve souvent que ces mécanismes naturels et que l'instinct sont parfois déréglés chez l'être civilisé, chez la personne mal portante. Et qui ne l'est pas ?

Ainsi, conclut-il, "la règle chez les hygiénistes est de boire autant d'eau que le réclame la soif et de ne pas boire à moins d'avoir soif. On ne gagne rien à prendre plus d'eau que la soif ne le réclame."

Mais Shelton trouve malgré tout et enfin, qu'il y a quelques exceptions la règle. En effet :

> "De nombreuses observations ont révélé que plusieurs personnes névrosées ne savent pas quand elles ont soif, ni quand elles ont faim.

Elles affirmeront qu'elles n'ont jamais soif ! Il faut alors les porter à boire, malgré cela. Chez d'autres, l'eau provoque de la nausée et même des vomissements, au point qu'ils évitent de boire tout à fait, et en arrivent au bord de la déshydratation mortelle. Ce sont des cas rares, mais il faut les porter à boire par petites gorgées.

En dehors de ces deux exceptions, il n'est pas recommandable, conclut Shelton, de boire sans soif...Rien de ce qui vient d'être dit ne devrait porter le jeûneur à craindre l'eau. Il ne faut pas, non plus, penser qu'un jeûne sans eau, un jeûne sec, soit plus profitable qu'un jeûne avec de l'eau. Quelqu'un a lancé cette idée, mais c'est plus dangereux que l'excès d'eau.

Mais Shelton ne fait pas la distinction entre les périodes où l'on mange et celles où l'on jeûne. En effet, celui qui mange de façon hygiéniste n'a jamais soif et n'a pas besoin de boire, fût-ce un seul verre d'eau par an. Sa nourriture aqueuse lui fournit tous ses besoins.

Mais celui qui jeûne n'a aucun apport d'eau, puisqu'il ne mange pas, et devrait donc obligatoirement boire, sous peine de mourir en une ou deux semaines.

J'ignore si une personne bien portante ressentirait la soif quand elle jeûne. Mais je sais que beaucoup de jeûneurs n'ont pas soif et ne boivent que par obligation. Or, tout le monde est mal portant. L'instinct me semble déréglé chez tout le monde.

Nous avons fait la distinction entre la vraie faim et la fausse faim, mais personne n'a étudié la vraie soif et la fausse soif (absence de soif). Notre instinct de la faim est déréglé, alors nous ressentons ce qui n'est qu'une fausse faim. De même, notre instinct de la soif est déréglé et nous ne ressentons pas cette soif quand le corps réclame de l'eau.

Shelton avait un jeune homme qui insista pour jeûner sans boire du tout, un jeûne sec, comme on l'appelle. L'assistante lui apportait trois fois par jour, un verre d'eau, qu'il buvait devant elle, puis quand elle tournait le dos, il se faisait vomir l'eau. Il se déshydrata rapidement et mourut sans qu'on puisse le sauver. Shelton conclua naïvement qu'il refuserait ceux qui n'acceptent pas les consignes. Mais comment s'assurer qu'ils les appliquent sans mentir ? Cela me semble bien candide.

J'ai surveillé 4 000 jeûneurs durant 40 ans et j'ai remarqué que la plupart buvaient trop peu à la fin d'un long jeûne (plus de 20 jours).

D'accord, le premier jour, on peut négliger de boire, mais par la suite j'insiste auprès des jeûneurs pour qu'ils boivent un minimum de 2 à 3 verres par jour, surtout tôt le matin quand l'élimination est au plus fort. Ils peuvent la boire froide, chaude ou tiède, comme cela leur plaît.

Vers la fin du jeûne, le curiste trouve que l'eau a mauvais goût et demande d'en changer. Mais c'est le mauvais goût de sa bouche qu'il ressent, pas celui de l'eau.

Ceux qui négligent de boire ressentent parfois des symptômes d'empoisonnement (mal de tête, mal aux reins, dépression nerveuse,

insomnie, urine trop foncées, cystite, etc). Ainsi, quand un jeûneur se plaint de ces symptômes, je lui demande de boire tout de suite plusieurs verres d'eau et les douleurs s'en vont rapidement.

LE RÔLE DE L'EAU

L'eau n'est pas un aliment. C'est simplement un véhicule que le corps utilise pour transporter les déchets éliminés par les cellules, vers les émonctoires que sont les reins, les poumons, les intestins. Sans ce véhicule, comment voulez-vous que le corps rejette ces déchets du métabolisme ?

En cas de crise durant le jeûne, comme la dépression, les maux de tête, les vertiges, il faut boire davantage pour atténuer le mal.

Enfin, certains jeûneurs n'arrivent pas à boire même un seul verre d'eau par jour. A ce moment, il faut ajouter du jus de citron dans l'eau pour les forcer à boire au moins un litre par jour, par petites gorgées.

On voit donc que Shelton ignore la fausse soif qui est simplement l'absence de soif durant le jeûne. Il s'en remet à l'instinct naturel qu'est la soif, mais cet instinct me semble déréglé chez la plupart.

Un agriculteur avait jeûné chez moi 45 jours. A la rupture de son jeûne, je lui donne des pommes golden, mais il refusa de les manger, car elles n'étaient pas biologiques. En effet, durant cette période de l'année (Juin), le stock de pommes de notre verger est épuisé, *ce* qui m'oblige à en acheter sur le marché. Il se fit donc envoyer des reinettes biologiques de son propre verger. Surprise : il fut incapable d'en manger une seule et me réclama de nouveau mes golden !

— Pourquoi, lui demandai-je ?

— Mes reinettes sont trop sèches, me dit-il, tandis que vos golden sont pleines d'eau.

Cette observation montre bien qu'il s'était déshydraté durant son long jeûne.

D'autres cas le montrent également. C'est ainsi qu'on me demande souvent après le jeûne une soupe de légumes, au lieu des légumes cuits, puis les fruits les plus juteux, de préférence aux fruits solides. Là encore, c'est ce besoin d'eau que les jeûneurs n'arrivent pas à satisfaire avec l'eau simple, car ils ne peuvent plus la boire.

Ces observations sont tellement courantes dans ma pratique, que j'en ai tiré les conclusions qui s'imposent. J'insiste pour qu'on boive beaucoup (un litre ou deux) vers la fin d'un long jeûne, et surtout après, durant la phase suivante. Si on n'arrive pas à boire autant d'eau, alors il faut y ajouter du jus de citron ou d'orange.

Boire surtout tôt le matin, car l'élimination nocturne, qui est plus intense que durant le jour, ne se ralentit que vers midi. En effet, le corps dispose la nuit de plus d'énergie que durant la journée. Il en profite pour éliminer.

J'ai ainsi remarqué que ceux qui ont jeûné longtemps n'ont plus envie de boire de l'eau, et pourtant quand ils coupent le jeûne, ils réclament des aliments aqueux, pas les autres. J'en ai déduit qu'ils sont déshydratés. Mais pourquoi alors refusent-ils de boire l'eau pure ? Je n'ai pas trouvé de réponse à cette question. Selon P.M. Charrière, l'homme n'est pas fait pour boire de l'eau (le gorille n'en boit pas), comme il n'est pas fait pour jeûner (le jeûne n'est qu'une mesure d'urgence, pas un mode vie).

LE BAIN DE SOLEIL SANS BRONZAGE

Les bains de soleil, tels qu'on les prend couramment, sont définitivement nocifs, et encore plus durant le jeûne.

Durant le jeûne, le soleil est nocif quand il est trop chaud ou quand on s'y expose trop longtemps, c'est à dire plus de 15 minutes par exemple. L'abus de soleil, très courant parmi les jeûneurs, provoque une insomnie, une tension nerveuse, l'éblouissement des yeux, qui empêchent la relaxation et provoque une fatigue générale.

Si les yeux ne supportent pas la lumière, alors il faut réduire les bains de soleil ou s'en passer. Le foie est dans ce cas empoisonné.

Durant le jeûne, on a besoin de moins de soleil qu'en temps normal. Certains hygiénistes défendent le soleil définitivement durant le jeûne, car ils le considèrent comme un facteur de **tension nerveuse.** C'est un peu mon avis. Le fait de se déshabiller, puis de se rhabiller constitue déjà une fatigue pour certaines personnes faibles qui devraient plutôt se ménager. Chacun devrait sentir si le soleil lui fait du bien ou non, sans avoir de parti pris, ni de préjugé au préalable, en faveur du soleil.

Un mot en passant au sujet du bronzage. Ceux qui ont étudié un peu la physique savent que si on met au soleil un tissu noir et un autre blanc, c'est le premier qui sera chaud au bout de quelque temps, et le second très peu chauffé. En effet, le noir absorbe les rayons chauds du soleil, tandis que le blanc reflète une partie de ces rayons, ne laissant passer qu'une partie, mais il n'absorbe presque rien.

De même, une peau blanche reflète une partie des rayons solaires, et laisse passer une partie *dans* le corps, qui en profite. On sait que les rayons solaires permettent au corps de fabriquer la vitamine D et qu'ils sont utiles sous plusieurs rapports, fixation du calcium, etc.

Par contre, une peau bronzée absorbe la majeure partie des rayons du soleil et ne laisse presque rien passer à l'intérieur du corps, qui n'en profite donc pas. Conclusion : il faut éviter le bronzage.

Pour comprendre, quel est le but du bronzage ? Le bronzage est le moyen de défense de la Nature contre tout excès de soleil, qui serait autrement nocif pour l'organisme tout entier. Ainsi, quand on s'expose trop au soleil, les rayons risquent de causer au corps beaucoup de tort, alors celui-ci se protège contre cet excès en installant un écran foncé — un genre de lunettes noires — et c'est le bronzage qui se forme.

Si l'exposition est vraiment trop prolongée, le bronzage ne suffit pas pour protéger l'organisme. Alors l'organisme instaure un autre système de défense : il fait des vésications et des ampoules, remplies de lymphe, qui sont interposées entre les rayons solaires et le corps.

Les méfaits de l'abus des rayons solaires sont tels, qu'ils affectent non seulement le système nerveux, le sommeil, mais aussi la digestion, le rythme cardiaque, respiratoire, et peuvent aboutir en dernier lieu au vieillissement de la peau et à sa cancérisation.

LES DOUCHES, LES BAINS DE SIÈGE, LES BAINS DE VAPEUR, LES BAINS D'ALGUES MARINES

Le bain et les douches constituent une dépense d'énergie considérable pour les jeûneurs, et c'est pourquoi je les défends durant toute la durée du jeûne, sauf pour les obèses qui se sentent en forme.

Pour tous les autres, le fait d'avoir à se déshabiller, puis à se rhabiller, le contact de l'eau sur la peau, qui doit la supporter, les mouvements des mains, la station debout, tout cela épuise la majorité des jeûneurs. N'oublions pas que sur la peau se trouvent des millions de petits nerfs, la peau étant l'organe le plus grand du corps, toute différence de température mobilise de suite tous ces nerfs pour y résister, d'où l'énervation.

On vous dira, après une douche ou un bain :

— Ça m'a fait du bien.

Il faut comprendre par là que l'euphorie ressentie après un bain ou une douche représente une stimulation, donc une dépense d'énergie. **L'économie des énergies devrait être plutôt recherchée.**

Noter qu'avec l'eau chaude ou froide, on dépense plus d'énergie pour y résister qu'avec l'eau tiède.

Par contre, je recommande à ceux qui en ont besoin, de se laver souvent au savon sous les aisselles, car leur transpiration à ces endroits devient très offensive et l'air de leur chambre impossible à respirer. Quand je sens cette odeur de transpiration dans une chambre de jeûneur, je demande toujours de se laver ainsi, et de ne pas oublier les sous-vêtements imprégnés de sueur, qui peuvent eux-aussi infester l'air.

Enfin, il est acceptable qu'une assistante frotte le corps nu du jeûneur fatigué, à l'aide d'une serviette trempée dans l'eau chaude puis essorée. Après cela, la serviette aura besoin d'être lavée au savon. Mais à tout cela, le repos est préférable.

Toute cette toilette, comme le rasage, seront faits **l'après-midi,** car le matin on élimine, on est fatigué et on risque d'avoir des vertiges dans la station debout.

Un mot au sujet des bains de siège préconisés par Louis Kuhne. Ils sont censés diriger les toxines vers le bas, en vue de leur élimination rapide. On entend par là l'évacuation des selles. Mais les selles ne sont pas des toxines. Ce sont les résidus des aliments non digérés, ainsi que les restes

de la digestion. Ils n'ont jamais fait partie du corps.

Les toxines, c'est autre chose. Ce sont les sous-produits d u métabolisme. Ils sont produits par les cellules et font partie de l'organisme. Quand on va à la selle, on n'élimine pas, on évacue.

L'élimination se passe donc au niveau des cellules, et les bains de siège ne hâtent pas cette élimination. Au contraire, ils la retardent en faisant dépenser au corps de l'énergie nerveuse pour résister à l'eau froide. Par ailleurs, qui a jamais décrété que les toxines devaient se diriger plutôt vers le bas ? N'est-ce pas le corps qui possède sa propre intelligence, l'intelligence somatique, qui choisit le meilleur chemin pour éliminer ?

Quant aux bains d'algues marines, c'est une fumisterie évidente. La peau n'est pas un organe digestif.

Enfin, les bains de vapeur sont très nocifs. Le poids perdu est vite rattrapé, par l'eau retenue des aliments consommés par la suite. Ces bains sont censés favoriser l'élimination par la peau. Voilà une vue très étriquée de l'élimination.

Autrefois, on pensait que la peau était un organe d'élimination et que la transpiration éliminait. Les naturopathes ont épousé ces idées médicales surannées et continuent encore à les entretenir. Hélas, rien n'est plus faux.

Lors de l'intronisation d'un ancien pape, il y a quelques siècles, un enfant fut badigeonné d'or et d'argent, puis porté sur un carrosse découvert, parcourant le long du chemin avec la procession. Mais au bout de quelques heures, l'enfant perdit connaissance et mourut. On a toujours pensé et dit que sa peau badigeonnée ne pouvait plus respirer, ni transpirer, ni éliminer, mais la vérité n'était pas là.

Le docteur Edmond Moras, hygiéniste américain d'origine belge, avait écrit un ouvrage hygiéniste en termes poétiques. Dans son livre, il racontait comment il tomba sur l'analyse des urines, puis sur celle de la transpiration, dans un livre de physiologie. La comparaison entre les deux chiffres faisait ressortir que le corps éliminait surtout par les urines. En effet, la quantité d'acide urique éliminée par la peau était insignifiante, par rapport à celle que le corps élimine par les reins.

La physiologie moderne considère aujourd'hui la peau comme un régulateur de température, comme un thermostat, plutôt qu'un organe de respiration ou d'élimination. Mais les naturopathes qui possèdent de vieux livres de médecine, aiment à copier la médecine au lieu d'étudier les écrits hygiénistes.

De quoi est mort l'enfant du Pape ? Simplement d'un coup de soleil. L'or et l'argent sont des métaux bons conducteurs de la chaleur.

Pour une personne saine, quand il fait froid, les milliers de vaisseaux sanguins se trouvant à la surface de la peau se contractent et chassent le sang vers l'intérieur, évitant ainsi une déperdition de chaleur.

Par contre, quand il fait chaud, c'est le contraire qui se produit : le corps perd de la chaleur par la peau, dont les vaisseaux sanguins se dilatent. De

plus, la transpiration refroidit le corps, en cas de chaleur.

Pour l'enfant du Pape, la transpiration était impossible et la chaleur trop élevée.

> "Forcer l'élimination à l'aide des bains est une illusion. Les bains de vapeur, par exemple, portent le corps à expulser de grandes quantités d'eau, mais pas de déchets. Vouloir forcer l'élimination est une très vieille superstition médicale. Les fonctions de la vie ne se déroulent pas au fouet. Les mesures de forcing sont énervantes — elles empirent l'état du sujet."— Shelton.

L'URINE À BOIRE !

Un médecin suisse préconise aux jeûneurs de boire leur propre urine. Bien sûr que l'urine contient encore quelques substances nutritives, mais ce n'est pas une raison suffisante pour la recommander aux jeûneurs. L'urine est un déchet du métabolisme, censé être rejeté, pas réintroduit dans l'organisme.

Le jour viendra où un autre médecin suisse recommandera de couper le jeûne avec des crottes. Il y a tant d'animaux qui mangent des crottes, car elles contiennent toujours des restants d'aliments non digérés.

L' AUTO-TRANSFUSION

Un autre médecin suisse donne à ses jeûneurs des auto-transfusions de sang.

C'est une méthode de doping utilisée par les athlètes. Cette stimulation fatigue tous les organes, alors que le jeûneur a besoin de repos. Un jeûneur stimulé dépensera son énergie abondante dans des activités musculaires ou autres, et cela freinera l'élimination. Les animaux dans la nature n'utilisent pas l'auto-transfusion quand ils jeûnent.

LE SUCRE ET LE MIEL

Certains médecins en Allemagne et en Suisse, donnent à leurs jeûneurs du miel ou du sucre pour combattre l'acétone. Mais l'acétone est une élimination qu'il ne faut pas combattre. Il faut laisser le corps éliminer naturellement. Ne pas combattre cette élimination, ni la forcer.

Le jour viendra où l'on donnera aux jeûneurs des pots entiers de confiture !

Enfin, le miel est plus nocif que le sucre.

LES TISANES

Les hygiénistes rejettent toutes les tisanes, que ce soit durant le jeûne ou par la suite. On les emploie comme médicament. Or, nous sommes opposés à toute idée de remède.

Par exemple, les tisanes de camomille et de tilleul sont utilisées comme

somnifères. Elles sont d'origine végétale, dira-t-on. Mais les pires poisons sont d'origine végétale : le tabac, la cocaïne, le L.S.D. .

Par définition, l'aliment doit être agréable au goût, à l'odorat, à la vue. Or les tisanes sont amères, sinon insipides. Et tout ce qui est amer contient du poison. Nos papilles gustatives nous avertissent. Un enfant dont le goût n'est pas encore perverti refusera et fera la grimace en goûtant le pissenlit, le cresson, l'ail et l'oignon crus, le radis rose ou noir.

Je viens de dire qu'on utilise les tisanes de tilleul et de camomille pour dormir. Ainsi, on lutte contre les symptômes, exactement comme avec des médicaments chimiques, au lieu de lutter contre les causes.

De plus, si ces tisanes font effectivement dormir, elles le font exactement comme les somnifères qui éloignent le sang du cerveau. C'est un demi-coma, une anesthésie, une stupéfaction, mais ce n'est pas du sommeil. On se lève plus fatigué qu'avec le vrai sommeil. On est empoisonné. Le tort causé au système nerveux est considérable.

Prenons les tisanes de séné ou d'autres herbes laxatives. On leur attribue des vertus laxatives. Or, elles n'ont aucune vertu ! Elles n'agissent pas sur les intestins pour les porter à se mouvoir, à se vider. Ce sont les intestins qui agissent sur ces tisanes pour les expulser du corps, car elles sont vénéneuses. Le corps ne peut pas les utiliser pour fabriquer des cellules, du sang, de la lymphe. Et tout ce que le corps ne peut pas utiliser doit être rejeté en tant que poison.

Les tisanes censées combattre les maux de tête sont nocives, car **les maux de tête ne doivent pas être combattus.** Les maux de tête sont des symptômes d'élimination utiles. Il faut les accueillir avec joie ! !

Les tisanes pour combattre les carences sont une fraude, car le corps a des réserves qui peuvent durer longtemps.

Les tisanes diurétiques ne poussent pas les reins à travailler. Ce sont les reins qui les rejettent, car ce sont des poisons. Ils les rejettent avec beaucoup d'eau.

Les tisanes n'aident pas le corps à éliminer. Au contraire, elles entravent l'élimination. En effet, le corps doit rejeter toutes ces tisanes et il use, dans ce but, son énergie nerveuse. Or, l'excrétion, qui se passe d'abord au niveau des cellules, a besoin d'énergie nerveuse abondante qui lui fait défaut quand elle est déviée vers l'élimination des tisanes.

Certaines tisanes sont expectorantes. Or, plusieurs jeûneurs crachent beaucoup de mucus pour éliminer. Mais si on prend cette tisane expectorante, le corps crache cette tisane et s'occupe moins des toxines. On voit donc comment cette tisane retarde l'élimination.

Dans la nature les plantes sont divisées en deux catégories : comestibles et vénéneuses. Or, les tisanes sont toujours faites à partir de plantes vénéneuses (amères, piquantes, insipides), jamais comestibles. Les tisanes sont en vérité des médicaments. Quand on les prend, on recherche un certain effet. Or, il vaut mieux laisser faire la Nature, sans la contrarier

dans son travail. Nous ne sommes pas plus intelligents qu'elle.

L'ARGILE ET LE MAGNÉSIUM

Une dame avait jeûné chez moi, il y a longtemps. Après sa cure, elle ressentit une certaine fatigue, tout à fait normale. Mais elle l'attribua à l'eau calcaire de mon puits.

Le calcaire dans l'eau de boisson est inerte et n'a pas d'action chimique. Il est rejeté dans les intestins , puis dans les selles, sans entrer dans le sang. Par contre, l'aspirine ou tout autre médicament, entrent dans le sang et font des ravages par leurs réactions chimiques.

Il en est de même pour l'argile et le magnésium qui sont inertes et qui n'ont aucune action chimique. Personne n'a fait de critique contre ces deux substances, comme on l'a fait contre le calcaire de l'eau.

L'argile n'a aucun pouvoir curatif, contrairement à ce qu'on affirme. Le pouvoir curatif appartient exclusivement aux tissus vivants et non aux produits inanimés et inertes. De plus, l'argile n'est pas un facteur indispensable à la vie. Elle ne l'est pas, par conséquent, pour la maladie. L'organisme ne peut pas utiliser l'argile pour en faire des cellules et du sang. Au mieux, l'argile absorbe le pus d'une plaie ouverte et aide son drainage, exactement comme une compresse humide.

Quant au magnésium, c'est un produit chimique, un médicament. Ce n'est pas une substance biologique. Notre corps a besoin de magnésium, mais sous une forme biologique, végétale et non minérale. Il existe dans la nature un cycle : le végétal se nourrit du minéral et l'homme se nourrit du végétal. On ne peut pas court-circuiter ce cycle et se nourrir de produits minéraux. Il n'y a que la plante qui a la possibilité d'assimiler les matières minérales inertes. Le magnésium sous forme de poudre est une sottise. C'est un retour aux médicaments et à la pharmacie classique, fût-il anodin.

LES MASSAGES ET LES AUTRES TRAITEMENTS

Les non-hygiénistes qui emploient le jeûne, font appel couramment à divers traitements durant la cure, ainsi qu'à des mesures de forcing : massages, manipulations, ajustements vertébraux, électricité, bains chauds et froids, hydrothérapie, lavements, applications pour stimuler le foie, les reins, etc. Tout cela représente autant de singeries qu'il vaut mieux éviter.

En effet, les stimulants épuisent l'organisme. Toutes ces mesures énervent l'organisme et retardent le rétablissement proportionnellement à leur emploi. C'est l'antithèse du repos et de la relaxation. Ces soi-disant mesures thérapeutiques, quelles qu'elles soient, provoquent une activité accrue et une déperdition d'énergie et de substance. Or, nous devrions travailler de pair avec les tendances conservatrices naturelles de l'organisme jeûneur, plutôt que contre lui.

Les mesures qui cherchent à stimuler l'action cutanée, rénale, pour forcer l'élimination par les intestins, pour stimuler le coeur et le système

nerveux, toutes ces mesures gaspillent l'énergie vitale et devraient être évitées. En effet, toutes les méthodes de traitement qui augmentent l'activité de n'importe quelle manière, contrarient le repos et la relaxation.

> "Plusieurs partisans du jeûne, en dehors des hygiénistes, utilisent les laxatifs, les pilules homéopathiques, etc. Or, ces laxatifs ont un effet de déshydratation immense qui empêche le corps de se reposer physiologiquement et d'accomplir le travail de régénérescence. Comment le corps peut-il accomplir toutes ces tâches, quand on l'assaille de toutes parts avec des médicaments et des traitements auxquels il doit résister ? qu'il doit rejeter ? "— Shelton.

L'auto-transfusion de sang est l'une des dernières méthodes de stimulation. Elle empêche la relaxation et le repos.

Citations d'écrivains célèbres

Au Paradis, la famine avait disparu dans le tiers monde, car on ne leur vendait plus des armes pour leur prendre leurs matières premières, comme il est dit dans *"L'île des Pingouins"* par Anatole France.

.....

Au Paradis, le lion et le tigre broutaient l'herbe paisiblement avec le mouton, comme la Bible l'avait prédit, dans ce roman d'anticipation et de vision prémonitoire. La Bible n'est pas une science fiction. — L'HOMME, LE SINGE ET LE PARADIS.

.....

Au Paradis, les centrales nucléaires, les fabriques de vin, de café, de thé, de chocolat, de médicaments, de conserves, *de tabac et d'armement*, avaient toutes été transformées en musée antique d'objets de torture, utilisés par une race d'hommes éteinte et maléfique. Les abattoirs avaient été fermés aussi.

Au début, *ce fut* la panique générale à la Bourse des Valeurs. Pire encore que le krach de 1929, tous les cours avaient chuté encore plus bas. Toutes ces industries criminelles, et autrefois prospères, avaient été démantelées et jetées au rebut, à la ferraille. Les monopoles furent ainsi dissouts. — L'HOMME, LE SINGE ET LE PARADIS.

.....

Au Paradis, les services publics étaient gratuits. Le téléphone gratuit. Le métro et les autobus, gratuits. Le chemin de fer gratuit. La poste gratuite.

Les gens ne travaillaient plus que deux heures par jour. Les taxes étaient abolies et le fisc aussi. Les gens n'avaient plus de dépenses médicales, plus de café, plus de poisons inutiles et coûteux. Et plus d'alcool, ni de vin, non plus. Les salaires étaient tombés à 20 % de ce qu'ils étaient auparavant, et les syndicats dissouts faute d'adhérents et de grèves. Les habitants, heureux, passaient le reste du temps à des oeuvres d'art, de poésie, de théâtre, de peinture, de sculpture, du sport, à la musique et à la méditation. Ils cultivaient toutes les fleurs et en découvraient d'autres. — L'HOMME, LE SINGE ET LE PARADIS.

.....

Au Paradis, plus de service militaire. Ni d'armées. Ni guerre, ni révolutions, ni chômage. Un printemps perpétuel. Le Pôle Nord et le Pôle Sud étaient devenus des terres fertiles où poussaient les fruits. La glace et les icebergs avaient fondu. Les Esquimaux avaient une taille moyenne de 1,80 m et vivaient, non plus 27 ans, comme jadis, mais 150 ans comme tout le monde.— L'HOMME, LE SINGE ET LE PARADIS.

.....

Aucun cas de cancer, folie ou polio, n'est rencontré chez les grands singes.— HENRY BAILEY STEVENS.

.....

Certaines âmes sensibles qui aiment les animaux, qui s'inquiètent et qui se morfondent pour eux, n'hésitent pas à les manger, après les avoir découpés, grillés, cuits au four et asssaisonnés. —

Ch. 14

LA STIMULATION & L'ÉLIMINATION

C'est Aubrou, le médecin, qui faisait manger Marie pour qu'elle ne s'affaiblit pas. C'est lui qui l'a tuée.—.FRANCOIS MAURIAC, *(LE NOEUD DE .)*

MÉTHODES DE STIMULATION

"Voilà des années que je m'oppose à l'emploi de toutes les méthodes de stimulation, car elles tendent à épuiser les énergies des malades.

L'un de mes critiques écrit : "La perte de potentiel vital, qui semble être le croquemitaine de Shelton, n'est pas si mauvaise que ça. Le corps est une machine dynamique, produisant et perdant constamment du potentiel vital."

Tout cela est vrai, mais pourquoi gaspiller par la stimulation de l'énergie vitale, au fur et à mesure qu'elle est engendrée ?

Il faut savoir, à cet égard, que le pouvoir qu'a le corps de produire de l'énergie vitale, est limité, et encore plus quand il est malade. En effet, les malades, et surtout ceux qui souffrent de maladies chroniques, ont une fatigue nerveuse provenant d'un gaspillage antérieur d'énergie. Est-ce logique de continuer à épuiser des réserves déjà faibles ?

La *stimulation est un pompage forcé des énergies* . Elle oblige à une dépense d'énergie, non pour un travail utile, mais pour un travail consistant à résister au stimulant. Si elle est continuée longtemps, ou répétée souvent, l'épuisement en sera le résultat. L'épuisement des énergies est en rapport direct avec la somme de la stimulation opposée.

Au contraire, la pratique de conserver les énergies du malade par le repos, est de loin plus rationnelle et infiniment plus fructueuse.

Un travailleur retourne chez lui dans la soirée, très fatigué par une journée de travail pénible. Nous ne lui prescrirons pas un stimulant, mais du repos et du sommeil.

Un malade se présente à nous avec un organisme fatigué après des semaines, des mois ou des années de surmenage, de stimulation, de dissipation. Il est de coutume en médecine de lui prescrire un mode de

traitement opposé : on lui dira qu'il a besoin davantage de stimulation, que ses organes ont besoin de travailler davantage, (que son foie est paresseux), et l'on commencera une série de traitements consistant à stimuler la peau, les reins, le côlon, le système nerveux, etc. Parfois, s'il n'est pas trop épuisé, on parvient à le fouetter et à lui donner une apparence fugace de santé. Mais à vrai dire, la règle générale partout c'est de voir ces cas empirer progressivement."— Dr. SHELTON

DANGERS DE LA STIMULATION

Il existe une loi de la nature, qu'on retrouvera dans mon livre *CONFIEZ VOTRE SANTE A LA NATURE* , selon laquelle toute stimulation est suivie d'une période de dépression d'égale intensité et de même proportion. Ce fait devrait nous révéler le caractère réel de la stimulation : c'est un gaspillage.

Si l'on se sent mieux, euphorique et radieux, durant la période de la stimulation, on le payera cher par la suite, pas forcément le lendemain, mais par la suite.

D'autre part, la stimulation obtenue diminue progressivement, et la dépression consécutive s'accentue de plus en plus, en fonction de l'usage du stimulant (café, auto-transfusion, etc.). Des doses plus fortes et plus fréquentes, ou bien le recours à un autre stimulant, s'avèrent nécessaires, mais la période de récupération deviendra plus longue.

La principale objection contre les stimulants, est qu'ils combattent un effet, et non la cause. On cherche à instaurer la santé en obligeant le corps à fonctionner, plutôt qu'en corrigeant ou en supprimant les causes de la maladie, comme "la paresse du foie.", soi-disant.

"Supposons que nous ayons affaire à un malade très intoxiqué et qu'il soit désirable d'éliminer de son corps les toxines accumulées. Si nous essayons de stimuler ses émonctoires en ignorant les causes, nous serions dans la même situation que celui qui s'efforce de vider une baignoire sans fermer le robinet"— Shelton.

Cette image décrite par Shelton est vraiment captivante. Elle est le miroir exact de la pratique naturopathique qui veut stimuler les reins, le foie, la peau, etc.

"On videra ainsi l'eau jusqu'à la fatigue complète, pour réaliser à la fin, qu'il y en a autant qu'au début ! En effet, plus on vide, plus on se fatigue, et plus vite l'eau s'accumulera, car à mesure que la fatigue se fera sentir, plus l'activité diminue. "

De la même façon, nous fouettons les organes d'élimination, nous exigeons d'eux des efforts de plus en plus grands, jusqu'à ce qu'ils soient épuisés. Alors, ils entraînent avec eux l'épuisement du corps tout entier. Et en fin de compte, le corps se retrouve au même point d'intoxication qu'au tout début. Il est encore à constater que, par suite de l'affaiblissement fonctionnel général, conséquence inévitable de ces mesures naturopathiques de stimulation, le corps s'intoxique de plus en

plus.

En conclusion : attention aux auto-transfusions, au café, à l'eau froide, aux fortifiants, aux stimulants, aux remontants.

COMMENT HÂTER L'ÉLIMINATION

Certains s'imaginent que l'exercice hâte l'élimination. Ils se trompent énormément. L'exercice, la marche, le travail, dévient les énergies vers les muscles et ralentissent donc l'élimination.

> "Il n'existe pas de méthode plus efficace pour hâter l'élimination que le repos au lit. Une plus grande activité augmente la production des déchets, alors qu'une activité réduite restreint la production des toxines. Une activité accrue dépense de l'énergie, tandis que le repos et le sommeil conservent cette énergie.
>
> Plus un organe est stimulé, moins il devient capable d'assumer ses fonctions. Donnez-lui du repos suffisamment pour permettre la récupération, la réforme et la réparation, et sa vigueur et son efficacité fonctionnelles en seront augmentées.
>
> Une grande quantité d'énergie est dépensée dans l'activité physique. Si le repos est substitué à l'activité, l'énergie habituellement dépensée dans cette activité physique, devient disponible pour une utilisation autre, et, pour le moment du moins, à un travail plus important.
>
> La Nature ne coupe pas l'appétit, ne met pas le malade dans un état de prostration et n'arrête pas ses activités, tant mentales que sexuelles et sensorielles, pour rien. Celles-ci sont des mesures de conservation destinées à sauvegarder les énergies habituellement dépensées dans ces formes d'activités, afin qu'elles puissent être disponibles pour d'autres utilisations, comme par exemple, dans un travail plus important de rétablissement." —
>
> "L'activité consomme les substances du corps. Elle est dépensière de vie. Une activité accrue augmente la consommation de substance corporelle. Pendant le repos, les cellules, les tissus et les organes sont réparés, réformés et renouvelés. Le repos est créateur de vie. Les organes qui se reposent sont plus capables de réparer leurs structures endommagées, que les organes en état de stimulation. Le repos et le sommeil sont les procédés de restauration les plus qualifiés." — SHELTON.

La stimulation réduit donc le pouvoir fonctionnel, par la dépense d'énergie supplémentaire et l'accroissement des déchets métaboliques.

Nous parlons ici, bien sûr, du repos dans le sens le plus large du terme, c'est à dire le repos physiologique qu'est le jeûne. Quand on ne jeûne pas, il est impossible de garder le lit le jour. Mais quand on jeûne, il s'installe dans le corps, au bout de quelques jours, une sorte de *relaxation authentique* qui oblige à garder le lit avec plaisir.

> "Le véritable stockage des réserves d'énergies, la recharge des batteries corporelles, se produisent pendant le repos. La stimulation (irritation ou excitation) d'un corps épuisé, ne fait que précipiter l'épuisement des quelques réserves restantes, et amène l'effondrement

final plus rapidement.

Plus le corps est stimulé, plus vite il atteint l'état d'épuisement total. Par ailleurs, plus le corps est faible, moins il est capable de résister aux stimulants — et plus grande est la nécessité de ne "rien faire" d'une façon intelligente.

Seuls ceux qui possèdent une expérience suffisamment approfondie avec, d'une part la pratique du stimulant (gaspillage des forces), et d'autre part la pratique du repos (conservation des forces) — seuls ceux-là peuvent juger du mérite des deux pratiques et peuvent former un jugement réellement circonstancié.

Celui qui n'a pas complètement abandonné la pratique du stimulant, et qui, par manque de connaissance expérimentale de la question, proclame la supériorité de la pratique stimulante sur la pratique de conservation des forces, celui-là raisonne comme les philosophes en pantoufles. Il ne sait pas et ne peut pas savoir ce dont il parle. Telle l'araignée qui tisse sa toile, il échafaude une théorie fantastique sur la toile de son imagination.".— Shel ton.

L'élimination se passe au niveau des cellules et non à celui des émonctoires (peau, foie, reins, etc). Ces derniers ne font que rejeter des substances déjà éliminées. Le foie transforme les déchets éliminés par les cellules en matières plus simples et éliminables. Les reins les filtrent du sang et les rejettent dans la vessie.

Donc, pour hâter l'élimination, il faut pousser les cellules, non les émonctoires, à éliminer. Comment ?

A cet effet, il faut savoir comment fonctionnent nos cellules. Les cellules ont besoin pour fonctionner avant tout d'énergie nerveuse. Quand celle-ci est abondante, elles éliminent beaucoup, sinon elles éliminent peu. Comment augmenter cette énergie nerveuse ? Aucune substance ne vous la donnera, aucune méthode, aucun stimulant.

On ne peut augmenter l'énergie nerveuse qu'en se reposant, en économisant sur les dépenses physiques, musculaires, digestives, sexuelles. Comment économiser ? Par le repos musculaire, stomacal, sexuel, etc.

On ne hâtera pas l'élimination en stimulant les émonctoires.

Citations d'écrivains célèbres

Bien qu'ayant de leurs facultés et de leur intelligence une mésestime réciproque, les deux médecins ne craignaient pas de changer entre eux d'opinions, sachant qu'ils n'y risquaient rien et ne perdraient ni ne gagneraient au change, puisque c'étaient des opinions médicales. — ANATOLE FRANCE-

CH. 15

LES PURGES ET LES LAVEMENTS

été un bienfait pour l'humanité que les cuisiniers ainsi que leur art fussent anéantis— BUCHAN.

Est-ce que les animaux qui jeûnent prennent des purges ou des lavements ? Ils avalent parfois un peu d'herbes coriaces pour les aider à les faire vomir, non que ces herbes aient une action purgative quelconque, — elles n'en ont aucune — , mais pour leur chatouiller la gorge et les aider à vomir.

D'autre part, est-ce que la présence des selles dans les intestins empoisonne le corps durant le jeûne ? Parfois.

Les purges chimiques ou végétales sont des médicaments utilisés en médecine depuis bien longtemps. Les Hygiénistes les condamnent comme tous les médicaments. Elles décapent les muqueuses délicates des intestins grêles, entraînent la flore précieuse et engendrent une inflammation chronique.

Durant le jeûne, faut-il forcer la Nature à vider les intestins, même si elle ne le désire pas ? Il arrive souvent chez les obèses qu'ils évacuent vers la fin du jeûne quand la Nature est prête. Cela dénote que les énergies sont maintenant disponibles à d'autres tâches que l'élimination, que celle-ci s'est ralentie et le jeûneur se sent bien.

Pour que les selles n'empoisonnent pas le corps durant le jeûne, le corps s'arrange pour les neutraliser en y déversant de la bile pour les aseptiser, en les desséchant. Cela les empêche de fermenter et se putréfier. Chaleur et humidité, voilà les deux facteurs de la putréfaction. On a remarqué chez les animaux qui jeûnent, que leurs intestins sont aseptiques au bout de sept jours seulement. Quand on ouvre leurs intestins, on ne sent aucune putréfaction.

Y a-t-il danger à garder plusieurs semaines des matières fécales dans les intestins ? Y a-t-il absorption par la paroi du côlon ? Le corps en est-il

empoisonné ? Les animaux ne se sont jamais occupés de leurs intestins quand ils jeûnent. Il est vrai que chez les animaux qui jeûnent, le contenu intestinal n'est pas aussi pourri que chez les êtres humains.

Je viens de dire : le foie rend aseptique le contenu intestinal par le déversement de la bile et par le dessèchement des matières.

Normalement, la fonction du côlon est d'emmagasiner les matières fécales, tout en empêchant leur absorption. Par contre, la fonction des intestins grêles est d'absorber le bol alimentaire digéré, totalement ou en partie. Or, pour éviter cette absorption du côlon, le corps cherche le moyen le plus économique : ou bien vider les intestins, ou bien emmagasiner les matières fécales en les desséchant et en les aseptisant.

Il y a sans doute une légère absorption par la paroi du côlon, surtout quand celui-ci avait été lésé par des laxatifs quotidiens. Mais cette absorption coûterait moins d'énergie à l'organisme que l'évacuation. Le corps décide de ce qui lui convient le mieux.

N'oublions pas que les purges et les laxatifs n'ont aucune action sur les intestins, mais que ce sont ces derniers qui les expulsent, car ce sont des poisons. Ils sont, en effet, corrosifs et décapent les muqueuses délicates des intestins, en ruinant la flore précieuse.

La destruction de la flore intestinale engendre des troubles digestifs, de l'amaigrissement, des carences en vitamines (même si on en prend abondamment).

Certains naturopathes sans expérience se permettent de donner leur avis, alors qu'ils n'ont jamais surveillé des jeûneurs J'en ai surveillé 4.000 durant 40 ans. Je n'ai jamais observé de problèmes chez les jeûneurs qui ne prennent pas de purges, ni de laxatifs.

Quand on force les intestins à évacuer, on n'accélère pas l'élimination. Au contraire, on la ralentit durant un temps, car ces poisons fatiguent le corps. Du reste, l'élimination se passe au niveau des cellules. Aller à la selle, évacuer, n'est pas éliminer. Le contenu des intestins, en gros, n'a jamais fait partie des cellules du corps. Il consiste en déchets alimentaires, ainsi qu'en matières déjà éliminées par le *sang* et déversées dans les intestins comme dans une poubelle.

L'énergie dépensée pour évacuer les purges, ainsi que celle utilisée dans les lavements, est soustraite aux cellules pour leur travail d'élimination.

L'erreur monumentale chez les adeptes de l'instinctothérapie est la prise de la casse à tous les repas. Or la casse est un laxatif végétal. Les carences produites sont nombreuses : maigreur, chute des cheveux, diarrhées, boulimie, etc.

Quant aux lavements, ils ne vident que 50 cm seulement du côlon, en en liquéfiant le contenu, permettant ainsi son absorption. Voilà pourquoi on a parfois des maux de tête, des vertiges, de la fatigue, de la nausée, après un lavement.

"Forcer les intestins à travailler ne permet pas une élimination supplémentaire par ce canal. La fonction normale ne peut être rétablie que lorsque la cause de sa suspension ou de son altération est supprimée. La fonction normale n'est rétablie que lorsque toutes les causes d'altérations fonctionnelles ont été écartées. Prenez la purge la plus violente, prenez une série entière de lavements pour débarrasser les intestins de leurs déchets, et vous n'aurez pas plus d'élimination par le sang.

Un certain ressentiment se produit quand on force le corps à fonctionner. Le corps refuse alors de faire quoi que ce soit d'autre. Il réagit plus promptement aux mesures douces. Ainsi, le repos est plus efficace que les mesures énergiques. Traiter, c'est faire la guerre contre un ennemi imaginaire. Cela aboutit à mettre par terre et à détruire l'organisme même qu'on prétend vouloir soigner."

La raison principale pour laquelle nous sommes opposés aux purges et aux lavements est la suivante : les purgations sont des poisons que le corps expulse. Mais quand les matières fécales deviennent insupportables à l'organisme, il les expulse aussi. C'est au corps de juger. Point n'est besoin de rendre le contenu intestinal intolérable par l'addition de purges pour obliger les intestins à agir. Ils agiront quand ce sera nécessaire.

Il est évident qu'il vaut mieux entreprendre un jeûne, surtout s'il est long, avec des intestins débarrassés de leur contenu putride. Alors, dans ce but, la préparation que j'ai décrite en détail auparavant, est le moyen le plus garanti et sans aucune nocivité de rendre le contenu intestinal propre. Cette préparation peut durer une ou plusieurs semaines.

Une préparation adéquate est mille fois supérieure à la purge ou au lavement. Un jeûne avec des entractes est recommandé à ceux qui ont été opérés des hémorroïdes.

Citations d'écrivains célèbres

C'est alors que ce patriarche de 740 ans m'ouvrit la porte de l'Enfer. C'était sombre, la pollution atmosphérique du tabac, des usines et de la mauvaise haleine des gens empêchait les rayons du soleil d'arriver jusqu'à terre. C'était dantesque. Noir de monde. Pas de place pour circuler, pour marcher. Les rues, les maisons, les chambres, les appartements, tout était occupé et réservé d'avance- Et dire qu'ils payaient très cher tous ces pas de porte.— Dans cet Enfer Terrestre, tout le monde se plaignait. L'un de gastrite, l'autre de sinusite, le troisième d'asthme, le quatrième d'insomnie, de constipation, de cancer, de troubles nerveux, mentaux, circulatoires, respiratoires, glandulaires, cutanés, intestinaux, stomacaux, oculaires, etc. Personne n'était en bonne santé, même pas les jeunes. — *L'Homme, le Singe et le Paradis*.— page 14-15.

Ce n'est pas la faute aux médecins si le service médical de la communauté, tel qu'il fonctionne en ce moment, se révèle une absurdité criminelle. Qu'une nation saine d'esprit accorde aux chirurgiens, pour vous couper la jambe ou l'appendice, des rémunérations telles qu'au boulanger pour fournir le pain quotidien : cela suffit pour nous faire désespérer d'une maturité humaine. Plus la mutilation est épouvantable, plus le mutilateur est honoré ! — George Bernard SHAW.

.....

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

C'est une honte pour les hommes, qu'ils aient tant de maladies, car les bonnes moeurs produisent la santé. Leur intempérance change en poisons mortels les aliments destinés à conserver la vie.— FÉNELON.

.....

Ce qui est principalement et indispensablement nécessaire à connaître pour tout médecin qui veut bien réussir à exercer son art, se réduit à savoir ce qu'est l'homme par rapport à ce qu'il mange, à ce qu'il boit, et les changements que chaque chose peut déterminer en lui.— HIPPOCRATE.

.....

Celui qui veut faire quelque chose trouve un moyen. Celui qui ne veut rien faire cherche une excuse.— PROVERBE ARABE.

.....

Certaines âmes sensibles qui aiment les animaux, qui s'inquiètent et qui se morfondent pour eux, n'hésitent pas à les manger, après les avoir découpés, grillés, cuits au four et assaisonnés.—

.....

Dans l'organisme comme dans l'univers, il n'y a pas d'effets sans causes et ces causes se rattachent toujours à des désobéissances aux lois naturelles et surnaturelles. La seule médecine logique est donc celle qui enseigne les lois de la santé.— Dr Paul CARTON.

.....

Dieu se rit des hommes qui déplorent les effets dont ils continuent à chérir les causes.— BOSSUET.

.....

En 1348, la peste noire emporta les deux tiers de la population française. Plus près de nous, le choléra sema l'épouvante pendant des siècles. Ces deux maladies ont disparu de notre pays, sans vaccinations. Or, elles persistent, ainsi que d'autres, dans certains pays, malgré les vaccinations. — Fernand DELARUE.

.....

Fièvre à laquelle on ne remédiera qu'en ne prenant que de l'eau pendant trois jours : ce qui souvent suffit pour la guérison.— HIPPOCRATE.

.....

Il faut autant qu'on le peut remonter à la cause et à la cause de la cause. — HIPPOCRATE

.....

Le médecin doit prendre ses leçons dans la Nature.— HIPPOCRATE.

.....

Le grand remède, qui est toujours innocent, et toujours d'un usage utile, c'est la sobriété, c'est la tempérance de tous les plaisirs, c'est la tranquillité de l'esprit, c'est l'exercice du corps. Par là, on fait un sang doux et tempéré, on dissipe toutes les humeurs superflues.- FÉNELON.

.....

Le jeûne purifie le corps.— HIPPOCRATE.

Les aliments qui flattent trop le goût, et qui font manger au-delà du besoin, empoisonnent au lieu de nourrir.— FÉNELON.

.....

La vaccination est la plus grande escroquerie de tous les temps.— Prof. TISSOT.

.....

Laissons un peu faire : l'ordre qui pourvoit aux puces et aux taupes pourvoit aussi aux hommes qui ont la patience pareille à se laisser gouverner que les puces et les taupes ; nous avons beau crier Bihora, c'est bien pour nous enrouer et non pour avancer. — MONTAIGNE.

.....

Le corps est faible ou fort, selon le cas, cela dépend entièrement de l'énergie nerveuse, si elle est faible ou forte. Et l'on se souviendra que les fonctions du corps sont bien ou mal accomplies selon le débit d'énergie produite.— DR. J. H. TILDEN.

Ch. 16

LES SYMPTÔMES & LES CRISES DURANT OU APRÈS LE JEÛNE

* * * * *

Ce n'est pas aux médecins que j'en ai, mais à leur art— MONTAIGNE.

La personne en excellente santé peut jeûner des semaines sans ressentir le moindre malaise. L'élimination se fait alors en douceur. Par contre, l'individu mal portant, comme c'est le cas de tout le monde, aura des réactions suivant son état : violentes s'il est pourvu d'une bonne vitalité, et faibles si celle-ci est faible.

Ainsi, quand une personne m'affirme avoir une excellente santé, je ne la crois jamais. En effet, au bout de quelques jours de jeûne, les symptômes commencent à se manifester. Le jeûne est comme le miroir de la santé. Il reflète fidèlement l'état véritable de la santé, alors que les stimulants le masquent.

Un jeune homme de 22 ans, Emmanuel, m'affirme ne souffrir de rien et qu'il est en parfaite santé. Il veut seulement guérir sa forte myopie.

Au bout de quelques jours à peine, il fait à chaque nuit une crise d'asthme. Au début, la crise durait deux heures, puis elle diminua de jour en jour, jusqu'à disparaître totalement.

Il pensait avoir une excellente santé, alors que son corps était intoxiqué et ses poumons débordés de toxines.

La personne qui fume ou qui boit de l'alcool est une personne mal portante, même si elle se sent très bien. En effet, dès qu'elle arrête le tabac ou l'alcool et qu'elle se met à jeûner, elle fait des crises de désintoxication qui la font souffrir le martyre. Elle pensait être en parfaite santé avant de jeûner, alors qu'elle était intoxiquée. Toutes les souffrances et les crises de désintoxication ressenties durant le jeûne, sont des symptômes d'élimination de la nicotine et de l'alcool, accumulés dans les tissus.

Pour éviter ou atténuer les crises qui peuvent survenir durant le jeûne, il faut suivre la préparation décrite en détail auparavant, durant plusieurs semaines.

LES VERTIGES

Le symptôme le plus courant chez un jeûneur, ce sont les vertiges qu'il ressent quand il se lève brusquement de son lit. Le sang est concentré dans l'abdomen pour l'élimination intense qui s'y produit, et le corps n'a pas le temps d'en envoyer dans le cerveau, alors on risque de s'évanouir quelques secondes. Cela est sans gravité, sauf que l'on risque de tomber sur un objet tranchant et de se blesser. L'une de mes jeûneuses avait fait une chute sur un radiateur et s'était fait une bosse au visage, laquelle avait duré 5 jours avant de se résorber.

Pour éviter cela, il suffit de s'asseoir un peu au bord du lit, avant de se lever doucement.

Eviter aussi la station debout prolongée. Ne pas faire la toilette le matin, mais l'après-midi, car à ce moment-là on est moins fatigué, vu que l'élimination se ralentit les après-midi.

Le cas de vertiges le plus grave que j'ai jamais eu est celui d'une jeune fille de 20 ans. Les vertiges avaient duré chez Claude cinq jours, tout en étant couchée, pendant toutes les matinées C'est le foie qui dégorgeait.

Enfin, une expérience personnelle instructive. Durant l'un de mes jeûnes, je pris la voiture et allais en ville faire quelques emplettes. Je parcourus plusieurs magasins, fit la queue dans chacun d'eux. Mais au dernier, la queue était un peu plus longue que les autres. Je ressentis alors .n vertige. Pour éviter de m'évanouir, j'étais allé m'étendre quelques minutes sur les marches d'un escalier proche. Le directeur m'ayant aperçu appela l'ambulance. Mais entre-temps, ayant repris un peu mes esprits, je m'étais levé pour me diriger vers ma voiture, à 30 mètres de là. J'étais déjà dans ma voiture, assis, quand j'entendis les sirènes de l'ambulance, s'arrêtant à la porte du magasin et attendant en vain le patient qui s'était évaporé ! Je l'ai échappé belle. On m'aurait proposé tel ou tel examen, ou appliqué d'office tel traitement, que j'aurais eu du mal à refuser.

LA FIÈVRE

De temps en temps, un jeûneur me dit qu'il se sent fiévreux, sans prendre sa température. Mais cela ne dure que quelques heures, au maximum une journée. C'est une élimination dynamique. Il ne faut rien faire pour combattre la fièvre, sinon boire un peu plus d'eau .

J'avais un jeûneur qui s'était abstenu de boire toute une nuit, alors qu'il avait très soif, car le passage vers le demi-jeûne déclenche une élimination en force. Sa température monta à 39 ° C, et il eut en plus, une rétention d'urine. Obligé d'aller à l'hôpital pour se faire sonder la vessie, il fut obligé de subir les traitements médicaux et en mourut au bout de 7 jours. Et dire que certains préconisent le jeûne "sec".

Le manque d'eau peut donc avoir des conséquences très graves quand on a soif.

LES MAUX DE TÊTE

Les maux de tête durant le jeûne peuvent durer quelques heures à plusieurs jours. Ne cherchez pas à les atténuer, car ce sont des symptômes d'élimination précieux. Il n'y a qu'à observer la couleur et l'odeur de l'urine en ce moment pour comprendre que les maux de tête sont des symptômes d'élimination.

Une dame avait souffert toute sa vie durant de maux de tête tenaces. Elle partit jeûner sous la surveillance d'un médecin naturopathique durant 20 jours. Pour lutter contre ces maux de tête, le médecin lui donnait des pilules, du sucre, des purges, etc. Le résultat de la cure fut nul. Ses maux de tête continuèrent comme toujours.

Un an plus tard, elle vint jeûner sous ma surveillance, sans purges, ni pilules. Quand les maux de tête s'exacerbaient, je lui demandais de les supporter, de serrer ses dents et d'attendre. Parfois, les maux de tête sont causés par le déversement généreux des toxines dans le sang. A ce moment, il faut boire davantage d'eau, plusieurs verres, peu à peu.

Elle jeûna chez moi 20 jours encore, et ses maux de tête disparurent à jamais.

Cette histoire illustre deux façons de jeûner et permet de comparer les résultats obtenus par l'une et par l'autre. Quand un naturopathe, fût-il un médecin, surveille le jeûne, il a toujours tendance à combattre les symptômes.

LES COLIQUES

Les coliques sont des douleurs dans le ventre, dues en général à des gaz provenant des déchets en fermentation dans les intestins. Il suffit de dormir sur le ventre ou de faire quelques massages doux au ventre, sinon un lavement.

Quand on fait la préparation décrite auparavant, en détail, dans un chapitre spécial, on évite les coliques durant le jeûne.

Les douleurs que peuvent causer ces coliques sont parfois très vives. Quelques massages à l'endroit en question suffisent parfois pour déplacer la poche de gaz et les coliques cessent. Autrement, il faut que le jeûneur se présente à la selle pour solliciter une évacuation, en attendant patiemment.

Les coliques durant le jeûne, fussent-elles très violentes, ne peuvent jamais être des crises d'appendicite. Ce ne sont jamais que des gaz.

LA FAIBLESSE

La faiblesse est tout à fait normale durant le jeûne. Le curiste qui jeûne peut, toutefois, se déplacer dans la maison, aller aux toilettes. Mais s'il n'a plus la force de marcher, alors le jeûne doit être coupé tout de suite. Il faut distinguer la faiblesse de la prostration.

L'INSOMNIE, LA SENSIBILITÉ AU BRUIT, LA NERVOSITÉ

La majorité des jeûneurs dorment peu la nuit. Leurs nuits sont très longues et ne passent pas. Les jeunes et les insomniaques dorment bien. Ces derniers ont sans doute un retard à rattraper.

La cause de cette insomnie est peut-être une carence en vitamines du groupe B. Quand on passe à la phase suivante, celle du demi-jeûne, le sommeil revient peu à peu.

Ceux qui souffrent d'insomnies dorment une partie de la matinée. Les heures sont ainsi décalées.

rayais une jeune dame qui a vu ses heures de sommeil se décaler de jour en jour, jusqu'au point qu'elle dormait la nuit comme tout le monde.

Certains lisent, d'autres regardent la télévision pour passer le temps. Shelton recommandait de garder le lit dans l'obscurité et de se relaxer.

SAIGNEMENT DES GENCIVES, CRACHATS, MAUVAISE HALEINE

La mauvaise haleine est le signe d'une élimination profitable. Parfois, le goût de la bouche est pâteux, parfois amer ou putride, parfois la bouche est sèche.

Certains crachent toute la journée. C'est une élimination par les glandes salivaires.

Le saignement des gencives survient chez quelques uns, pas chez tous.

LES PALPITATIONS, LE POULS IRRÉGULIER, LA BARRE SUR LA POITRINE

Beaucoup de jeûneurs ressentent des palpitations par moments. Le coeur bat plus vite qu'à l'accoutumée. Il faut garder le lit. Que le coeur batte vite ou lentement, cela n'a pas d'importance, du moment qu'il est régulier. Il peut ainsi monter à 120 pulsations par minute, ou 45 seulement. Mais un pouls irrégulier est un mauvais signe qui commande l'arrêt du jeûne et le passage à l'étape suivante, qui est celle du demi-jeûne.

Un dentiste vient chez moi pour jeûner. Avant de venir, il était allé faire un électro-cardiogramme pour s'assurer de l'état de son coeur. Le résultat fut que son coeur était en bon état. Au septième jour du jeûne, j'entendis un petit bruit tard la nuit. Je montais à l'étage, et je vis des jeûneurs qui ne dormaient pas et qui avaient fait un peu de bruit. Passant par sa chambre, je vis la lumière allumée. Je lui demandai :

—Comment ça va ?

Il répondit :

—Très bien. Le pouls est irrégulier.

Je pris son pouls, il était bien irrégulier. Je rompis le jeûne en pleine nuit. J'aurais dû passer au demi-jeûne, mais j'ignorais cette méthode en ce temps-là. On voit par cet exemple que les examens n'ont pas beaucoup de

valeur.

Un Espagnol âgé de 72 ans vient et demande à jeûner 30 à 40 jours. Il avait jeûné par le passé 20 jours en Espagne, chez lui.

Une semaine après le début du jeûne, il exprima le désir de couper le jeûne. J'en fus étonné et ne dis pas un mot. Je lui demandai la raison, il répondit qu'il avait envie de couper le jeûne, sans trop savoir pourquoi. Je n'ai pas insisté.

Mais plusieurs heures après, ayant réfléchi à la question, je suis revenu vers lui et je lui demandai alors s'il avait reçu une lettre qui l'avait contrarié ou une mauvaise nouvelle. Il répondit que non. Il voulait couper le jeûne, mais ne savait pas trop pourquoi. Il n'avait nullement peur du jeûne, puisqu'il avait déjà jeûné et qu'il était un adepte convaincu depuis de très longues années.

Intrigué par ce cas, j'eus l'idée bien heureuse de prendre son pouls. Il était irrégulier !

Il avait donc eu un sentiment prémonitoire du danger. Son organisme avait sonné l'alarme, par intuition profonde.

Je lui coupai le jeûne tout de suite. Un demi-jeûne aurait été profitable, mais en ce temps-là, je l'ignorais.

Enfin, la barre sur la poitrine est un signe de détresse chez les cardiaques et elle commande le passage au demi-jeûne.

LES VOMISSEMENTS DE BILE

Ce genre de vomissement se produit quand le foie est fatigué, surmené, c'est à dire chez pas mal de personnes qui se croient bien portantes.

Si ces vomissements surviennent durant les deux premières semaines du jeûne, il faut les laisser courir et les supporter. C'est sans doute une élimination, sinon un excès de bile que le foie n'arrive pas à freiner.

Mais si les vomissements se produisent après le 15ème jour, il faut passer au demi-jeûne sans attendre. Sinon, on risque de produire une confusion mentale chez le jeûneur. Il ne se rappellera pas ce qu'il avait fait la veille, ni le nom de sa femme, ni où il habite.

Un jeune Noir, étudiant en droit, était venu jeûner chez moi, il y a de cela vingt quatre ans. Il se plaignait d'avoir une mauvaise haleine, au point que ses parents et amis le lui faisaient remarquer. Ça l'incommodait beaucoup et ça le gênait surtout vis-à-vis des autres. Le jeûne, pensa-t-il, devait le désintoxiquer et le débarrasser de ce mal.

Il jeûna 40 jours sans problème. Mais dès le 20ème jour du jeûne, il commença à vomir toutes les heures, de la bile. Les vomissements continuèrent jusqu'au 40 ème jour du jeûne.

Dès qu'il mangea pour la première fois, peu après, il fut atteint de confusion mentale durant dix jours. Il ne se rappelait plus rien, tout s'embrouillait dans sa mémoire. Il ne savait plus si sa femme était en

France ou au Gabon. Il m'a même demandé s'il était venu jeûner de son propre gré ; il avait aussi oublié qu'il avait jeûné.

C'est le seul cas de confusion mentale que j'ai jamais eu et je n'en aurais pas d'autre, car j'en ai compris la raison.

Shelton a eu sept cas de confusion mentale. Chaque fois qu'il publiait une nouvelle édition de son livre principal sur le jeûne, il rajoutait un ou deux nouveaux cas. Je m'étonne encore qu'il n'ait pas réfléchi à *ces* cas pour tirer une conclusion générale. Il considérait les vomissements comme une élimination profitable, mais il a fini, après 40 années de pratique, par admettre qu'il ne fallait pas les laisser trop durer.

Dans le pays d'origine de notre étudiant Noir, le Gabon, on s'alimente de poisson depuis la plus tendre enfance, matin, midi et soir. De ce fait, à l'âge de 26 ans son foie était surmené. Le poisson est pire que la viande, car il se putréfie plus vite.

Dès qu'il eut pris la première bouchée après le jeûne, le sang fut retiré du cerveau et se concentra dans l'estomac.

Ce jeune Noir avait assisté à toutes mes causeries quotidiennes du soir, sans jamais poser une seule question. Mais la seule qu'il m'avait posée était la suivante :

— Monsieur Mosséri, combien de temps durent les bienfaits du jeûne si on retourne, après la cure, au même régime qu'avant ?

Cette question révèle son état d'esprit. Il n'avait pas compris qu'il fallait changer d'alimentation de fond en comble. Il n'avait pas envisagé de suivre le régime hygiéniste par la suite. D'ailleurs, et cela va dans la même optique, sa reprise alimentaire m'avait posé de sérieux problèmes. Il refusait de manger et de boire tout ce que je lui donnais. Il trouvait tout insipide, non salé, ni assaisonné. Il réclamait des cacahuètes grillées et salées, des sandwiches et du poisson !

Si l'on fait une préparation avant le jeûne, on atténue ou on évite ces vomissements désagréables et pénibles.

LE DÉLIRE, LES HALLUCINATIONS, LE COMA, L'ÉVANOUISSEMENT, LES CRISES DE FOLIE

Les patients qui ont abusé de tranquillisants, de tabac, de sédatifs et de somnifères, durant de très longues années, peuvent avoir durant le jeûne une crise de délire et d'hallucinations. Ils ne reconnaissent plus personne et ne savent pas ce qu'ils disent.

Une longue préparation, précédée par la suppression progressive des poisons énumérés, pourra atténuer ou éviter toutes ces crises désagréables.

J'ai eu de nombreux cas qui veulent changer vite de régime, alors qu'ils n'ont pas cessé totalement les médicaments. C'est pire qu'inutile. Il faut d'abord avoir cessé complètement les médicaments, avant de commencer à changer de régime. *En effet, les poisons sont encore plus néfastes quand le régime est plus sain.*

En cas d'évanouissement, il faut laisser le sujet étendu par terre, les membres bien allongés. Au bout de quelques minutes, il se réveillera, sans même se douter de rien. Il ne faut surtout pas relever le patient tout de suite, ni même soulever sa tête.

La position horizontale fatigue moins l'organisme que la position verticale. Quand la Nature réquisitionne ses énergies pour un travail d'élimination urgent, elle met le sujet par terre (évanouissement) pour économiser les forces. En effet, quand le coeur doit pomper le sang des pieds à la tête, cela consomme une énergie considérable.

Le seul cas de coma dont j'ai connaissance est celui du docteur Roger, atteint du sida, et qui prenait, avant de subir son demi-jeûne, une douzaine de tasses de café par jour. L'arrêt du café, entre autres stimulants, lui provoqua un coma. Dans ces conditions, il faut attendre que le malade se remette de lui-même. Ne pas s'affoler, ni l'envoyer à l'hôpital, comme ce fut le cas.

Toutes ces crises sont provoquées par une élimination très intense qui déverse dans le sang des quantités de toxines considérables et qui dérange, durant un temps, le système nerveux, juste le temps d'être éliminées par les reins. A ce moment, il faut forcer la boisson de l'eau pour atténuer les crises. Si le malade répugne à boire, ajouter dans l'eau du jus de citron ou d'orange.

Les crises les plus fortes se rencontrent chez ceux qui ne suivent aucune préparation avant de jeûner. Les médicaments incriminés doivent être supprimés progressivement plusieurs mois *à l'avance*. Ne pas négliger cette préparation, car les malades en crise peuvent se jeter par la fenêtre, se taillader les veines, crier très fort durant des heures et des heures, et ameuter les voisins qui risquent d'appeler l'ambulance ou la police.

LES URINES CHARGÉES DE SABLE, TEINTÉES DE SANG ET LES CRISES DE CALCULS

Il peut arriver, qu'après deux ou trois semaines de jeûne, les urines soient chargées de sable, de boue et teintées de sang. Quand la vessie ou vésicule sont pleines de petits calculs, ou d'un seul gros calcul, tous finissent par se désintégrer sous l'effet du jeûne. Alors, ils sont évacués par les urines (calculs néphrétiques), sinon par les intestins (calculs hépatiques).

Un Italien de 45 ans avait coupé son jeûne de 15 jours chez moi. Deux jours après sa reprise alimentaire, il urina du sang et de la boue. Il avait déjà fixé le jour de son départ, mais je m'y opposai formellement. Je lui demandai de retarder son départ de quelques jours. Sa famille aurait été effrayée, l'aurait persuadé d'entrer à l'hôpital et les conséquences seraient catastrophiques. Le jeûne n'est pas enseigné en Faculté de Médecine et les médecins n'ont aucune expérience en la matière.

Je lui donnai à boire beaucoup d'eau entre les aliments. Au bout de 4 jours, les urines redevinrent normales et il partit confiant et tranquille.

D'autres peuvent développer une crise extrêmement violente de calculs néphrétiques ou biliaires. Ces crises durent 4 à 5 heures. Le sujet ne peut pas garder son calme, rester en place, mais s'agite constamment dans tous les sens, comme pour pousser le calcul et l'éjecter. C'est le passage du calcul qui provoque ces crises. Vouloir arrêter la crise par des piqûres de stupéfiants, c'est arrêter le passage du calcul. Il ne faut rien donner au jeûneur. Il faut le faire patienter et la crise passera lentement ou subitement, après 4 à 5 heures. Il faut tenir compagnie au malade tout le temps. Quelque temps plus tard, si le sujet urine dans un vase de nuit, il aura l'agréable surprise d'y trouver le calcul au fond du vase.

J'ai eu plusieurs cas qui se sont déroulés de la sorte, de façon très satisfaisante, mais le dernier m'a causé quelques déboires.

C'était un comédien d'une quarantaine d'années. Convaincu de l'efficacité du jeûne, il vint chez moi pour le suivre. Au bout d'une dizaine de jours de jeûne, il ressentit une crise très violente de calculs rénaux. C'était dimanche matin. Je lui tins compagnie pour atténuer ses souffrances, moralement, et le faire patienter.

Toutefois, il ne comprenait pas que je ne cherche pas à soulager ses souffrances en lui donnant quelque chose-

— Faites quelque chose, disait-il. Mais vous êtes inhumain. Ne me laissez pas souffrir.

J'avais beau lui expliquer qu'il fallait attendre la fin de la crise, qu'elle durerait 4 à 5 heures et qu'il en serait bientôt délivré. Il ne voulait rien entendre.

— Appelez-moi le médecin, disait-il.

— D'accord, je vais l'appeler.

Pour gagner du temps, je m'abstins d'appeler le médecin, tout en que je l'avais appelé et qu'il viendrait bientôt.

Une heure ayant passé sans que le médecin ne vienne, le malade excédé me demanda de rappeler de nouveau le médecin. Je ne pouvais plus tergiverser.

En ce temps-là, j'avais un médecin pour me couvrir. Il consultait les jeûneurs à l'arrivée, puis à la sortie, rarement durant le jeûne. Il me fallait une couverture légale.

Je téléphonai donc à ce médecin.

— Bonjour madame, est-ce que le docteur est là ?

— Pourquoi ?

— J'ai un jeûneur qui fait une crise de calculs néphrétiques.

— Comment savez-vous que c'est une crise de calculs néphrétiques ? me dit-elle avec fureur, comme si j'avais empiété sur le domaine exclusif de son mari.

Je savais que je n'avais pas légalement le droit de faire un diagnostic.

Alors, je lui répondis :

— C'est lui qui me l'a dit.

— Je vais appeler le docteur.

— Qu'est-ce qu'il y a ? dit le docteur au téléphone.

— C'est une crise de calculs néphrétiques.

— Faites-lui boire beaucoup d'eau. C'est tout.

Ce qui voulait dire simplement : ce n'est pas grave. Le médecin savait que mes jeûneurs refuseraient les médicaments et il ne leur en donnait pas.

— Mais docteur, lui dis-je, c'est qu'il veut se faire piquer pour avoir un soulagement immédiat.

— Dans ce cas, je viendrai dans une heure, me dit-il.

Cela voulait dire encore que ça pouvait attendre, qu'il n'y avait rien d'urgent.

Une heure après, le médecin s'amena. Bien que la douleur ait déjà diminué de moitié, le malade insista pour avoir une piqûre que le docteur se fit un plaisir de lui administrer dès son arrivée. (Notons que la doctoresse Vetrano conseille un bain chaud de 20 minutes). La douleur se calma.

Confiant que rien de grave ne pouvait survenir et tranquillisé, je m'absentais l'après-midi de ce dimanche mouvementé.

Toutefois, le médecin, sans me prévenir, s'amena pour prendre des nouvelles de son malade. Il en profita pour l'emmener dans son hôpital, en vue de lui faire plusieurs examens. Chassez le naturel, il revient au galop. Le naturel, pour un médecin, ce sont les examens, les analyses et les tests, tous inutiles.

Quand je revins et que j'appris la nouvelle, je fus pris d'une colère et fis savoir indirectement au malade, qui se trouvait à l'hôpital, que je ne désirai plus le revoir chez moi, qu'il n'avait rien compris et qu'il pouvait continuer son séjour à l'hôpital.

Mais le lendemain, quelle fut ma surprise, en entrant dans mon salon, de voir notre malade en robe de chambre, assis dans un fauteuil et bavardant avec un autre curiste.

A l'hôpital, il était surpris de voir la routine médicale à l'oeuvre et ne l'accepta pas. Il décida de s'en aller. Mais se doutant qu'on ne le laisserait pas partir facilement (les hôpitaux sont des prisons sans barreaux), il attendit l'heure du déjeuner et se faufila hors de l'hôpital sans que personne ne le vît.

L'ayant donc vu assis dans mon salon, j'avais compris ce qui s'était passé. Et sans doute, lui aussi. Le jeûne fut ainsi poursuivi sans problèmes.

Avant de rentrer chez lui, quelques semaines plus tard, il s'excusa en déclarant qu'il n'était pas du tout mentalement préparé, mais que maintenant il avait bien saisi l'idée de base de l'hygiénisme.

LA TÉTANIE, LES CONVULSIONS ET LES SPASMES

Ceux qui sont sujets à des crises de tétanie, de convulsions et de spasmes, sont susceptibles d'en avoir durant le jeûne. Dès que la crise s'annonce, il faut passer au demi-jeûne, en la précédant d'un bouillon chaud, une seule fois.

LA SENSIBILITÉ À LA LUMIÈRE

Les yeux sont les organes les plus sensibles du corps et tout symptôme qui les touche durant le jeûne doit être pris en compte.

Si la lumière du jour éblouit le jeûneur dans sa chambre, au point qu'il préfère porter des lunettes de soleil à l'intérieur de la maison, c'est un signe de carence qui commande de passer au demi-jeûne sans tarder. Pas de bouillons de légumes, car ils sont carencés par la cuisson et peuvent accentuer les déficiences du jeûneur. J'ai rencontré ce symptôme chez des jeûneurs au bout de 50 jours de jeûne, rarement moins.

LES MENSTRUATIONS

Une femme en parfaite santé n'a pas de règles, comme les femelles sauvages dans la nature. Cela ne l'empêche pas d'avoir une ovulation mensuelle imperceptible et même des enfants.

Mais comme la majorité des femmes sont mal portantes, elles doivent éliminer tous les mois, à l'aide des menstruations. L'absence de menstruations, dans ces cas, indique qu'une soupape d'élimination est hors de service. Le jeûne peut la remettre en service.

Quand on entreprend une cure de jeûne, les règles s'annoncent quinze jours plus tôt, car le corps a plus d'énergies disponibles pour éliminer. Il faut prendre ses précautions à l'avance.

LA PARALYSIE DURANT LE JEÛNE

Plus de cent mille jeûneurs ont été surveillés dans le monde par les hygiénistes professionnels depuis le début du XXème siècle. Aucun cas de paralysie survenue durant le jeûne n'a jamais été rapporté.

J'en ai eu deux cas, coup sur coup. Des cas uniques sans doute dans toute l'histoire du jeûne. Ils se sont produits chez deux hommes, assez âgés, dès le cinquième jour du jeûne. La paralysie n'a duré que 5 heures. C'était une hémiplégie. Le jeûne fut coupé dans le premier cas par un bouillon chaud de légumes, mais poursuivi pour le deuxième sans inconvénient. Dans le premier cas, la langue fut touchée, le visage écarlate, les yeux exorbités, le pouls affolé. La crise était violente.

— Je ne commande plus mes membres, disait-il.

Il ne pouvait plus se lever ni marcher. L'année suivante, il recommença un second jeûne, et développa une crise similaire moins grave. Il fallait une longue préparation pour éviter une telle crise

tragique.

Ces crises de paralysie sont le miroir fidèle de l'état de santé lamentable du sujet, mais elles reflètent surtout l'avenir, en donnant une idée précise de la crise qui précèdera la mort plus tard, dans dix ou vingt ans. On peut ainsi prédire l'avenir, si ces personnes n'adhèrent pas strictement au régime hygiéniste.

Ces crises avant la mort sont-elles inéluctables ? Pas si l'individu vit d'une façon hygiéniste et saine, comme je viens de le dire. Il faut éviter aussi les soucis, les chagrins, les pollutions, les poisons médicaux.

LA DIFFICULTÉ À RESPIRER

Si le jeûneur était un asthmatique, il fera sûrement des crises d'asthme durant le jeûne. La préparation atténuera ces crises.

J'ai eu un patient qui a souffert de ces crises durant une semaine. Il avait aussi des douleurs stomacales pendant la même période. Il avait arrêté les médicaments, mais avait conservé les inhalations durant les crises.

A la fin des crises, et durant le restant de la cure, il avait cessé les inhalations. Son asthme avait totalement disparu.

Les crises d'asthme durant le jeûne sont très pénibles, car l'air manque. Il faut les supporter tant bien que mal.

J'avais une dame belge qui était venue jeûner, mais qui avait abusé de tranquillisants et de médicaments de toute sorte. Dès le début du jeûne, elle eut une respiration qui lui tenaillait la poitrine. Elle se soulageait en tirant sa peau au creux de l'estomac. Son jeûne fut atténué par une pomme tous les soirs, durant 15 jours. Les résultats furent merveilleux sur tous les plans et dépassaient tous ses espoirs.

Il faut se méfier quand on éprouve des difficultés à respirer. Quand ce symptôme est accompagné par un pouls irrégulier, haletant, par une prostration, c'est un signe annonciateur de la mort.

LES ACCIDENTS CARDIAQUES DÉCLENCHÉS PAR RICOCHET DURANT UNE CRISE D'ÉLIMINATION

Quand on surveille des personnes âgées qui jeûnent, on rencontre parfois des faiblesses physiques latentes qui peuvent menacer la vie des curistes.

Dès les premiers signes d'une telle faiblesse, il faut passer au demi-jeûne.

Madame C. avait 64 ans. Elle vint jeûner pour de l'asthme qu'elle traînait depuis 30 ans ou plus. Elle avait toujours pris des médicaments pour ses crises d'asthme et ils furent arrêtés subitement la veille de son jeûne. (Il aurait fallu les arrêter progressivement bien avant le jeûne) .

Elle jeûna 19 jours sans histoires, puis par prudence, à cause de son âge et de son intoxication profonde, le jeûne fut coupé. Toutefois, elle fit

à *ce* moment une crise d'asthme qui dura plusieurs jours.

Il était apparu à ce moment précis que sa vie était en danger, car son coeur montra des signes de fatigue apparents, selon le médecin qui l'ausculta. Il fallait à tout prix que ces crises d'asthme s'arrêtent, ou s'atténuent, car le jeûne avait provoqué une faiblesse assez prononcée qui n'aurait été d'aucune signification si elle avait été plus jeune.

C'est alors que le médecin prescrivit un calmant pour l'asthme, très léger, et que j'approuvai en la circonstance, pour ne pas mettre sa vie en danger.

Il est possible que l'acupuncture ou la chiropratique eussent pu résoudre ce problème, sans être obligé d'empoisonner la malade avec des médicaments.

Les vomissements chez les vieillards cardiaques peuvent aussi provoquer des crises mortelles ou une hémorragie grave accidentelle. Il faut surveiller le coeur chez les anciens cardiaques et éviter les vomissements en passant au demi-jeûne. Les vomissements peuvent aussi provoquer une hernie, mais cela est sans gravité.

Mon expérience avec les vieillards n'est pas très étendue, à cause des risques inhérents. J'ai fait jeûner des personnes âgées de 80 ans durant 7 jours de jeûne intégral, ou 20 jours sur un demi-jeûne, avec de bons résultats. A 70 ans, j'ai surveillé des vieillards qui jeûnaient 20 jours, mais il avait fallu des mois pour qu'ils retrouvent leurs forces.

DOULEURS AUX REINS OU AUX POUMONS

Les reins et les poumons sont des émonctoires. Une forte élimination peut les accabler quand ils ne sont pas assez forts. C'est ainsi qu'on peut ressentir une inflammation et une congestion sanguine locales dans ces deux organes vitaux. L'urine peut se charger de sang.

A ce moment, il faut forcer la boisson de l'eau : au moins 2 litres d'eau. En cas de difficulté pour boire, ajouter du jus de citron ou d'orange dans les deux litres.

Si les douleurs intenses continuent au bout de quelques jours, alors il faut passer au demi-jeûne, tout en continuant à boire beaucoup.

LA FIÈVRE ÉLEVÉE ET IRRÉGULIÈRE AVEC UNE FORTE DOULEUR AU VENTRE

Une fièvre élevée et irrégulière durant le jeûne, ou indépendamment du jeûne, accompagnée d'une douleur sourde au ventre, dans le torse, avec enflure, indique l'éclatement d'un abcès interne mortel. La fièvre monte et descend sans raison apparente.

Il faut opérer sur-le-champ pour sauver quelques cas, pas tous.

LA RÉTENTION D'URINE

Sur 4.000 jeûneurs, j'ai eu 3/4 cas de rétention d'urine. Le premier

était un homme de 60 ans, hypertendu. Dès qu'il eut coupé le jeûne de 15 jours, il ne pouvait plus uriner. Le bain de siège chaud, le robinet qui coule, rien ne pouvait l'aider à uriner. Je l'envoyai à l'hôpital pour le sonder, mais il le retinrent 24 heures et il eut du mal à quitter. J'aurais dû appeler une infirmière tout simplement.

Le deuxième cas est celui d'une dame qui avait subi deux opérations aux hémorroïdes. Quelques jours après le début du demi-jeûne, elle éprouva des épreintes très douloureuses qui furent accompagnées d'une rétention partielle d'urine. Les bains de siège chauds l'aidèrent à uriner, mais très peu. Au bout de 24 heures, elle urina et évacua normalement. *Pour la prochaine cure, je décidai alors d'introduire des entractes tous les 7 jours de jeûne, entractes de plusieurs jours, jusqu'à ce qu'elle puisse évacuer une ou deux fois.*

Le troisième cas est celui d'un cas de sida. N'ayant pas pu boire, alors qu'il avait très soif, une fièvre fut ainsi déclenchée, accompagnée d'une rétention d'urine. Je l'envoyai alors à l'hôpital qui l'achevèrent après une semaine de mauvais traitements (pneumothorax, perfusions, antibiotiques, etc)

Le quatrième cas est celui d'un ami américain qui a jeûné en Californie, sous ma surveillance par téléphone. Les violentes épreintes au moment de couper le jeûne furent accompagnées d'une rétention d'urine qui l'obligea à se faire sonder par un naturopathe. Il avait pris des calmants durant des dizaines d'années pour ses crises de goutte.

La cure de jeûne aurait dû être entrecoupée d'entractes, tous les sept jours, pour lui permettre d'évacuer.

LES PIEDS ET LES CHEVILLES ENFLÉS

— Monsieur Mosséri, mes pieds et mes chevilles ont enflé. Je ne peux plus porter mes chaussures. Que faire ?

Voici comment certains curistes m'appellent parfois, après qu'ils soient rentrés chez eux. Ils sont affolés et désemparés.

— Vous avez fait des écarts graves ?

— Oui, j'ai été tenté par un mets défendu.

— Il faut supprimer cet écart et tout rentrera dans l'ordre dans quelques semaines.

— Il n'y a rien d'autre à faire ?

— Rien d'autre. Il fallait attendre un mois après le jeûne avant de se hasarder à faire un tout petit écart.

LE MALAISE GÉNÉRAL ET UNE FAIBLESSE TROP GRANDE

Quand le curiste ressent un malaise général, une forte perte de poids, des douleurs partout, une grande faiblesse, une difficulté à se tenir debout ou à marcher, alors il faut passer au demi-jeûne.

EN CONCLUSION

Quand on suit la préparation, on évite toutes ces crises, sinon la plupart. Ne pas oublier que plus on est mal portant, plus longue doit être la préparation. Par exemple, certains cas graves de sida ont besoin d'une préparation de plusieurs mois. Enfin, la majorité des personnes ne feront aucune crise significative, mais les précautions sont toujours utiles.

Citations d'écrivains célèbres

C'est une grâce d'amour de vivre d'aliments innocents, car le régime végétarien ne contribue pas pour peu à la pureté de l'âme.— MICHELET.

.....

Apprenez qu'il n'y a point de basilic (remède) dans la nature et qu'on se porte toujours bien avec de l'exercice et de la sobriété.— VOLTAIRE.

.....

Après avoir scandalisé le public, la médecine s'efforce de le rassurer à l'aide de mensonges d'une effronterie qui vous coupe la respiration.— G.B.SHAW.

.....

La médecine moderne ne se démarque pas tellement de la sorcellerie d'hier. - GEORGE BERNARD SHAW.

.....

La médecine s'est formée par l'accumulation d'absurdités et de barbaries durant près de trois mille ans.— DR. H.M. SHELTON.

.....

"La médecine use de médicaments dont elle connaît très peu, sur un organisme qu'elle connaît encore moins, pour traiter des maladies dont elle ne connaît rien!" — VOLTAIRE.

.....

La plupart des gens meurent de leurs remèdes et non de leurs maladies. — MOLIERE.

.....

La preuve que je suis encore en vie, c'est que je n'ai pas vu de médecins. — BOILEAU.

.....

La profession médicale en arrive de plus en plus à représenter, non la science, mais ce qu'il y a de plus désespérément, d'amèrement contraire à la science. - BERNARD SHAW.

.....

La profession médicale est la pire de toutes les professions. Elle est en retard de cent ans du côté scientifique. Son passé est infâme...elle est formée de superstitions, d'ignorance...de statistiques d'amateur, truquées, d e pourcentages basés sur deux ou trois cas, que l'on fait passer pour des certitudes mathématiques." — GEORGE BERNARD SHAW *(Le Dilemme du Docteur)*.

CH. 17

LA PESÉE QUOTIDIENNE

• • • • •

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

Dès qu'on s'embarque sur un jeûne, il faut se peser tous les jours, à la même heure, habillé de la même façon. Ce n'est pas la peine de se mettre à nu, car c'est la différence qui compte. Ne pas bouger sur la balance.

On veillera à boire tous les jours la même quantité d'eau, ou presque, sinon les pertes seront inexactes. Mais la soif prime toute autre considération de poids.

On utilisera une balance électronique, et l'on notera sur un papier la date et le poids le plus faible enregistré sur cette balance. En effet, ces balances enregistrent souvent plusieurs chiffres, tour à tour.

Noter en premier la taille, et le poids minimum, comme deux repères.

Le poids minimum est formé en prenant le 60 % du poids normal.

Le poids normal, c'est le nombre de centimètres, moins dix kilos, à moins d'être un homme très musclé. Ci-après un exemple :

TAILLE : 1,70 m	Poids normal : 60 kg Poids minimum : >36 kg

Voici plusieurs remarques utiles :

1) Quand on ne perd pas de poids, ou qu'on en perd peu, cela signifie que l'élimination est ralentie. En effet, l'élimination use des substances nutritives existant dans l'organisme. La perte de poids ralentie, de zéro à 0,200 g maximum, est ainsi considérée comme un palier dans l'élimination.

	Jours de jeûne	Poids e n kg	Perte
Lundi	ler	60 kg	
Mardi	2ème	59	1 kg
Mercredi'	3ème	58,2	0,800
Jeudi	4ème	57,5	0,700
Vendredi	Sème	57,1	0,400
Samedi	6ème	56,7	0,400
Dimanche	7ème	56,6	0,100
Lundi '	8ème	55,9	**0,100**
Mardi	9ème	55,5	0,400
Mercredi	10ème	55,3	0,200}
Jeudi	1 llème	55,3	0,000}
Vendredi	12ème	55,1	0,200}
Samedi	13ème	54,7	0,400
Dimanche	14ème	54,7	0,000
Lundi	15ème	53,9	0,800
Mardi	16ème	53,6	0,300
Mercredi	17ème	53,6	0,000}
Jeudi	18ème	53,4	0,200}
Vendredi	19ème	53,2	0,200)

2) Si ce ralentissement ne dure qu'un ou deux jours, il ne doit pas être pris en compte, car il n'est pas significatif.

Mais s'il dure 3 jours consécutifs, alors cela indique un ralentissement de l'élimination, dû à des carences. Dans le tableau, ces trois jours sont indiqués d'une petite accolade.

Ces carences sont vite comblées, car le corps procède à des transmutations biologiques qui transforment des substances existantes en substances manquantes, comme par exemple, le corps transforme le potassium en calcium. Alors, l'élimination reprend son cours et le poids chute de nouveau.

Mais au deuxième ralentissement durant 3 jours consécutifs, le corps ne peut plus combler les carences, car il manque de moyens. Alors, il faut passer au stade suivant, celui du demi-jeûne.

3) Si le jeûneur boit un jour deux fois plus que la veille, son poids ne baissera pas, mais pourrait même monter.

Ch 18

A quel moment peut-on passer À LA 2ÈME PHASE DU JEUNE

.....

C'est un ordre superbe qui mène ceux qui suivent; ceux qui ne le suivent pas, il les entraîne, et leur rage, et leur médecine ensemble.— MONTAIGNE.

IL NE FAUT JAMAIS COUPER NET UN JEÛNE

A quel moment faut-il *couper net* le jeûne ? me dit-on.

Je réponds catégoriquement :

— Il ne faut jamais *couper net* un jeûne ! Sinon, ce serait une erreur qui mène à la boulimie et à d'autres inconvénients.

Je ne veux pas dire par là qu'il faille jeûner toute sa vie. Non. Je m'explique.

Dans l'esprit de Shelton, comme de tous les hygiénistes, il faut couper le jeûne à un certain moment , puis se nourrir progressivement, jusqu'à arriver à un régime normal au bout de quelques jours. C'est une rupture totale du jeûne. Or, comme la majorité des jeûneurs n'ont pas terminé leur désintoxication à ce moment-là, il ne faut pas penser à couper le jeûne, mais passer à la phase suivante qui est le demi-jeûne.

On peut certainement arrêter le jeûne à n'importe quel moment, mais il vaut mieux compléter la désintoxication et atteindre le but désiré, plutôt que de verser dans la boulimie..

Cela étant dit, à quel moment alors faut-il passer à cette deuxième phase du jeûne ?

Pour faire une cure complète, il est souhaitable de surveiller certains symptômes qui indiquent le moment le plus propice pour terminer la première phase du jeûne et passer à la deuxième..

Le Docteur E.H. Dewey disait qu'il fat attendre la faim, et Shelton l'a suivi. Pour le docteur J.H. Tilden, c'eèmelutôt la normalisation des sécrétions dont il faut tenir compte. Et puis, il y a l'apparence de la langue, le mauvais goût de la bouche au réveil, la faiblesse, et tant d'autres symptômes que nous allons étu0,200}

LA VRAIE FAIM

Shelton tenait compte du retour de la faim, à ce qu'il disait, pour rompre le jeûne. Mais la doctoresse V.V. Vetrano qui était son assistante durant 15 ans, affirme n'avoir vu que 5 ou 6 cas seulement qui ont ressenti ce fameux retour de la faim. Alors, peut-on tirer une conclusion générale avec si peu de cas ?

Il est probable que pour les personnes bien portantes, le retour de la faim doive être la règle. Mais de nos tristes jours, personne n'est en bonne santé et les instincts naturels sont dépravés. La faim peut être présente sans qu'on la reconnaisse, comme elle peut se manifester par une fausse faim.

S'il faut attendre la vraie faim pour couper le jeûne, alors la plupart attendront 50 jours et même plus sans même la ressentir. C'est un beau mirage qui risque de devenir dangereux.

J'ai rencontré la vraie faim chez plusieurs dizaines de jeûneurs, alors j'ai passé tout de suite à la deuxième étape du jeûne. Je viens de le faire pour un jeune homme de 23 ans, qui affirme ressentir la vraie faim durant les dix premiers jours du jeûne, presque tout le temps. Je n'ai pas attendu plus longtemps pour passer à la seconde étape. Il souffre de toute évidence de dénutrition. Quand il aura suivi le régime hygiéniste quelque temps, et que son corps sera mieux nourri, alors il ne souffrira plus de faim lors d'un deuxième jeûne.

Comment reconnaître la vraie faim et la distinguer de la fausse faim ?

La fausse faim est caractérisée par des **sensations désagréables** telles que :

— bouche amère, pâteuse, sèche, mauvaise haleine-
— mal de tête, vertige, malaise.
— mauvaise humeur, pessimisme, esprit vaseux, indécision.
— fatigue, sommeil.

Toutes ces sensations désagréables sont des symptômes d'élimination, comme ceux que ressent le fumeur ou l'alcoolique quand ils cessent le tabac et l'alcool. Certes, ils en souffrent, mais ils doivent patienter et ignorer leur douleur, jusqu'à sa disparition totale.

La vraie faim est une sensation agréable, avec une bouche propre, pleine de salive, avec un petit creux dans l'estomac et une demande diffuse dans tout le corps pour de la nourriture.

Il ne faut pas nettoyer la langue et se tromper soi-même.

Pour s'assurer de la vraie faim, il faut attendre un jour ou deux. Alors, la vraie faim s'accentue, tandis que la fausse faim disparaît.

Quand on ressent la vraie faim, il ne faut pas poursuivre le jeûne, mais passer à la deuxième étape. Comme je l'ai dit, cela arrive très rarement, trop rarement, mais il faut surveiller d'autres symptômes qui pourraient indiquer le début des carences, sans que le mécanisme de la faim se

déclenche, car il est détraqué.

La vraie faim devrait s'accompagner d'une urine claire, d'un goût de la bouche agréable, pas mauvais, ni sèche ni pâteuse, d'une langue moins chargée.

En conclusion : la vraie faim commande le passage à la deuxième phase du jeûne, celle du demi-jeûne.

LA PROSTRATION, LA MAUVAISE MINE ET L'ÉTAT GÉNÉRAL

Quand un jeûneur n'a plus la force d'aller tout seul aux toilettes, de se lever et de marcher dans sa chambre, il faut passer au demi-jeûne.

J'ai eu l'occasion d'abréger la première phase du jeûne, quand je voyais une mine devenue cadavérique, les yeux trop cernés, le regard hagard.

LE POULS IRRÉGULIER, LA BARRE SUR LA POITRINE, LA SENSIBILITÉ À LA LUMIÈRE, LES VOMISSEMENTS APRÈS 15 JOURS DE JEÛNE, LA TÉTANIE, LA CRAINTE D'ACCIDENTS CARDIAQUES PAR RICOCHET

Dans tous les cas mentionnés, il faut passer tout de suite à la deuxième phase du jeûne, qui est le demi-jeûne.

Se reporter au chapitre sur LES SYMPTOMES ET LES CRISES DURANT LE JEUNE.

LES RÉSERVES DÉSÉQUILIBRÉES

Chez tous les individus, il existe des réserves qu'on peut classer en trois grandes catégories :

1) les réserves ordinaires : sucre, glycogène, graisse, protéines.

2) les réserves essentielles extraordinaires : vitamines, enzymes, oligo-éléments, sels minéraux.

3) les toxines, les poisons et les déchets divers.

Deux cas peuvent ainsi se rencontrer :

a) les individus en parfaite santé qui ont plus de réserves essentielles que de toxines. Ces cas sont très rares.

b) les individus mal portants qui ont des toxines et des poisons, plus que les réserves essentielles.

Pour la première catégorie, en bonne santé et qui n'ont pas beaucoup de toxémie, le jeûne aboutit rapidement à la purification totale de l'organisme avant l'épuisement des autres réserves précieuses. Dans ces cas rares, les symptômes suivants se manifestent simultanément :

CHEZ LES PERSONNES BIEN PORTANTES, TRÈS RARES DE NOS JOURS, LE JEÛNE ABOUTIT AUX SYMPTÔMES SUIVANTS :

— une faim réelle,
— une langue rose,
— un goût agréable de la bouche au réveil,
— des urines claires,
— un ralentissement de la perte de poids (stabilisation du poids).

Mais pour la deuxième catégorie, la plus courante, chez qui la toxémie dépasse les réserves essentielles, le poids se stabilise, l'élimination se ralentit, avec les symptômes suivants :

CHEZ LES PERSONNES MAL PORTANTES QUI FORMENT LA MAJORITÉ DE NOS JOURS, LE JEÛNE ABOUTIT AUX SYMPTÔMES SUIVANTS :

— une langue chargée,
— un goût de la bouche désagréable, au réveil,
— des urines chargées, au réveil,
— l'absence de faim réelle,
— une perte de poids se ralentissant (stabilisation du poids)-

"S'il existe, écrit Shelton, (page 91, *Le Jeûne)* , une chose telle que des réserves déséquilibrées, et je suppose que cela est possible, il y a autant de raisons que le maigre, mangeant la même sorte de nourriture que le gros, ait des réserves aussi déséquilibrées, que le gros n'en a.

Cependant, les plus grandes pertes dans le jeûne sont composées des éléments très nutritifs qui sont plus abondants dans le régime de la plupart, tandis que le corps retient les éléments qui manquent habituellement.

La tendance est à la restauration de l'équilibre nutritif.

Le fait que chez l'homme gras, qui ne jeûne pas bien, tous les malaises disparaissent aussitôt, montre que ses troubles sont d'ordre psychologiques." —

Je dirais plutôt que cela représente l'arrêt de l'élimination.

On voit par ce texte, que Shelton dénigre l'idée que les réserves puissent être déséquilibrées, tout en admettant cette possibilité. On comprendra aisément ses raisons profondes. En effet, admettre cette possibilité laisse

la porte ouverte à tous les charlatans qui iront administrer des oligo-éléments non biologiques aux jeûneurs, avec le prétexte que ces derniers font des "carences". On les verra déambuler avec leur incroyable pendule de charlatans, à la recherche des traces d'éléments déficients, et le jeûneur sera ainsi drogué comme à l'hôpital.

Les craintes de Shelton étant évidemment bien fondées, je ne partage pas toutefois son analyse. En effet, chez les obèses, les réserves sont réellement déséquilibrées. Et sur ce plan, le maigre n'est nullement situé au même niveau que le gras, comme l'affirme Shelton.

En effet, le maigre digère mal, absorbe mal et n'assimile rien, alors que le gras digère bien, absorbe très bien et assimile mal.

Les aliments digérés par le gras sont absorbés et gardés en réserve, tandis que chez le maigre, les aliments sont mal digérés, mal absorbés et finalement sont rejetés en grande partie dans les selles le lendemain. Voilà la différence.

Il s'ensuit que le gras a des réserves respectables, de graisse surtout, alors que le maigre n'en a pour ainsi dire pas.

Or, durant le jeûne, la graisse a besoin d'être assimilée et brûlée. Et ce travail de digestion réclame des vitamines et des enzymes, qui ne sont pas aussi abondantes que la graisse. Il s'ensuit qu'après quelques semaines, les réserves de vitamines et autres substances essentielles, s'épuisent, tandis que les réserves de graisse sont encore abondantes. La perte de poids tend à s'arrêter complètement et le jeûneur se décourage.

Or, si l'on donne à ces gros jeûneurs , alors qu'ils sont en train de parcourir les 30 ou 40 jours de jeûne, une quantité minuscule de nourriture crue, on sera émerveillé de voir la chute de poids reprendre de plus belle et les symptômes d'élimination s'accentuer simultanément (urines colorées, langue colorée, haleine fétide).

Cela prouve que cette quantité minime d'aliments crus apporte à l'organisme des éléments manquants qui favorisent l'élimination.

LA STABILISATION DU POIDS (RALENTISSEMENT DE LA PERTE)

Lorsqu'on se pèse tous les jours durant le jeûne, on notera vers le 10ème jour que la perte de poids se ralentit (à 200 g par jour en moyenne, c'est à dire 600 g en trois jours) ou se stabilise, durant 3 jours consécutifs.

Ensuite, la perte reprend de nouveau, pour arriver à un second palier de ralentissement, vers le 20ème jour du jeûne.

Comment expliquer ces paliers de ralentissement de la perte de poids ?

Pour éliminer, comme pour digérer, le corps a besoin de dépenser certaines de ses réserves vitales, comme les vitamines, les sels minéraux, les enzymes, de pair avec les autres réserves ordinaires comme le sucre, les corps gras.

Ces réserves vitales finissent par s'épuiser et l'élimination se ralentit.

Cela se manifeste par le ralentissement de la chute de poids.

Mais le corps ne se laisse pas prendre au dépourvu. Il s'arrange pour élaborer des transmutations biologiques qui transforment des éléments existants en ceux qui manquent.

Par exemple, quand le corps manque de calcium, il prend le potassium et le transforme en calcium. Lire à cet effet l'ouvrage de Louis Kervran : *Les Transmutations Biologiques* (Courrier du Livre). On y lira surtout que des poules à qui on a donné une nourriture dénuée de tout calcium, ont continué à pondre des oeufs, comme si de rien n'était. Or, on sait que la coquille est très riche en calcium. D'où ont-elles tiré *ce* calcium ? De leurs réserves sûrement. Et combien de temps dureront *ces* réserves ?

La capacité de l'organisme d'opérer des transmutations biologiques, finit par diminuer vers le 20ème jour du jeûne, et le poids se stabilise de nouveau. Il est inutile de poursuivre le jeûne ensuite, car le corps n'a plus cette capacité de transmutation. Il faut passer au second stade, celui du demi-jeûne. C'est ainsi qu'après 2 paliers on passera au demi-jeûne.

Citations d'écrivains célèbres

Chaque fois qu'une grève des médecins éclatait, les statistiques officielles révélaient une diminution sensible de la mortalité dans la population. Curieux, non ? Alors, pour masquer cette faillite de la médecine, les dignes professeurs déclarèrent qu'ils remplaçaient, durant ces périodes, les grévistes subalternes, pour ne pas laisser les malades sans soins, pour donner à la médecine une réputation humanitaire, et que si la mortalité baissait, la raison en était qu'ils sont plus compétents que leurs assistants. Le gros mensonge fut relayé par les médias naïfs, sans que personne ne se doutât de la supercherie.

En effet, le nombre des professeurs n'égale pas celui de leurs subalternes, dix fois plus nombreux, comme le nombre des directeurs d'usine n'égale pas celui des ouvriers.

.....

Dans les écoles du Paradis, on enseignait aux enfants qu'une bombe atomique, ayant détruit toute l'humanité ou presque, la terre fut désaxée par le choc terrible, et son parcours modifié autour du soleil. Le résultat fut qu'aux Pôles Nord et Sud, il n'y avait plus d'été, mais un hiver perpétuel. Le sol était constamment recouvert de glace et d'iceberg géants invivables. L'agriculture était impossible, et les Esquimaux, obligés de se nourrir de poisson, ne vivaient en moyenne que 27 ans. Les jardins et les vergers, autrefois florissants, avaient été transformés en désert glacial. N'avait-on pas découvert, en effet, des mammouths ensevelis dans la glace, et qui n'avaient pas eu le temps de digérer leur repas, trouvé intact dans leur estomac ? Le cataclysme les avait surpris d'un seul coup. N'avait-on pas découvert aussi, au Pôle Nord, du charbon sous terre,prouvant qu'il existait autrefois une végétation florissante ? C'était l'enfer à l'envers, par la glace et le froid, alors que maintenant, au Paradis, le Pôle et le Pôle Sud sont des endroits merveilleux, où le printemps est permanent et les vergers florissants, donnant tous les fruits succulents, sur une terre fertile et accueillante.— L'HOMME, LE SINGE ET LE PARADIS.

.....

Dans un avenir problématique, l'exercice de la médecine deviendra une chose trop sérieuse pour être confiée aux médecins.— LE LEGISLATEUR DE DEMAIN.

.....

En spéculant sur l'ignorance des gens et leur peur de la douleur et de la maladie, aidée par les mass-média, la pseudo-science (la médecine) a créé l'illusion qu'elle détenait des pouvoir illimités et mystérieux dont le salut de l'humanité est censé dépendre. C'est ainsi que les peuples de l'hémisphère occidental se sont prosternés servilement à ses pieds, l'imaginant comme une déesse toute puissante, étincelante dans ses brocards et ses parures d'or.— Hans RUESCH *(Le Massacre des Innocents)*.

Ch. 19

DEUXIÈME PHASE:

LE DEMI-JEÛNE
LA LANGUE COLORÉE

• • • • • • •

C'est une folie de croire que le vivisecteur tiendrait pour plus sacrée la vie de l'animal humain, que celle des autres animaux.— George B. SHAW.

UNE PRODIGIEUSE DÉCOUVERTE

En 1986, je fis une découverte prodigieuse dans le domaine du jeûne qui m'a obligé à réviser ma méthode sheltonienne.

Voilà par quel hasard je fus amené à faire cette découverte.

Un homme de 37 ans vient pour jeûner sous ma surveillance. Il avait pris 104 tranquillisants différents pour soigner son état nerveux, durant les 14 années précédentes. Dès qu'un médicament ne lui faisait plus d'effet, le médecin lui en prescrivait un autre. D'où le nombre incroyable de tranquillisants différents qu'il a ingurgité.

Voulant se soigner sans médicaments d'aucune sorte, il jeûna 29 jours sans problèmes.

Puis le voyant tendu, incapable de se relaxer ni de dormir, et ne pouvant plus boire de l'eau malgré une soif intense, une douleur rénale vive, je lui dis qu'il ne pouvait pas continuer de la sorte, quoi qu'il eût encore beaucoup à éliminer. En effet, sa langue était encore très chargée, son urine foncée, son haleine fétide et il avait mal aux reins malgré toute l'eau qu'il avait bue.

Il me répondit qu'il avait tout son temps et qu'il aurait souhaité compléter sa désintoxication. Alors, j'ai pensé que l'occasion était venue, pour la première fois, de lui faire suivre un régime d'élimination. En effet, dès qu'un jeûneur rompt le jeûne, il ne pense plus qu'à partir, et je ne vois plus sa langue. Mon seul souci à ce moment-là, pour tous les

curistes, c'est de mener à bien la reprise alimentaire, pour qu'il n'y ait pas de problèmes, de doser les quantités tous les jours, de les augmenter progressivement, de changer le cas échéant les aliments, tout en surveillant les divers symptômes qui me guident.

Or après 3 jours de sa rupture, entrant dans sa chambre pour lui apporter quelques petites pommes ratatinées de la culture de l'année passée, il me dit :

— Monsiéur Mosséri, voyez ma langue.

Elle était noir charbon !

Il ne m'a fallu pas davantage pour que je réfléchisse subitement à cette chose surprenante. J'avais déjà vu, il est vrai, quelques cas où la langue devenait noire durant le jeûne. Mais dans le cas présent, la couleur n'était pas fortuite. C'était bien moi qui l'avait provoquée à l'aide de ce régime de désintoxication.

Je compris tout de suite que j'avais inconsciemment relancé l'élimination.

J'ai aussi conclu que j'aurais pu provoquer cette relance de l'élimination beaucoup plus tôt, une semaine plus tôt, vers le 20 ème jour du jeûne. Il avait donc perdu une dizaine de jours, pendant lesquels l'élimination était très faible.

Sa langue demeura noire durant quelques jours, puis vira vers la couleur moutarde pendant plusieurs semaines, avant de devenir couleur rose bonbon. En même temps, la faim revint, une faim véritable, les douleurs rénales disparurent et je lui donnai alors le menu normal.

Alors je m'étais demandé si ce cas était une exception, ou bien s'il pouvait se reproduire à volonté chez d'autres curistes. J'avais très bien perçu l'idée que le demi jeûne avait accéléré l'élimination, mais il me fallait une confirmation par d'autres cas, nombreux. Un seul cas ne signifie pas grand chose.

Je recommençais de la même façon avec deux soeurs, venues à sa suite, et leur langue se chargea d'une couleur marron, dès le lendemain de leur alimentation.

Depuis lors, 90 % des curistes développent une langue colorée, et le 10 % restant ne la développent qu'à l'occasion d'une seconde cure.

Il faut naturellement poursuivre ce demi jeûne tant que la langue restait tant soit peu colorée. Les curistes ne sont plus pesés qu'une fois par semaine et la perte varie entre une livre et un kilo par semaine.

Puis, la question fut naturellement soulevée dans mon esprit, à savoir: à quel moment faut-il passer à la deuxième phase du jeûne, celle du demi-jeûne ? et quelle quantité de crudités faut-il donner aux curistes ?

Je savais déjà, pour l'avoir observé maintes et maintes fois, qu'il arrive un jour où le poids cesse de chuter. C'est maintenant seulement que j'en compris la raison. Quant aux quantités, à force de tâtonnements, je suis parvenu aux doses actuelles, plus ou moins selon la taille de la personne.

Une langue noire dénote que l'élimination se produit du fond des cellules, pour rejeter des médicaments pris 10 ans, 20 ans auparavant.

Selon la méthode classique, prônée par Shelton, le jeûne se poursuit à l'eau, au lit. Toutefois, quand le jeûne est poussé alors que le corps ne perd plus de poids, on perd du temps inutilement. L'élimination devient insignifiante.

Quand on faisait remarquer à Shelton que le curiste ne perdait plus que 200 grammes par jour et que l'élimination se poursuivait à peine, il répondait que c'était ça de gagné et que c'était mieux que rien. Selon lui, il fallait coûte que coûte continuer. Mais il ignorait sûrement qu'on pouvait relancer l'élimination en force, au lieu de piétiner et faire du sur place.

Quand on poursuit le jeûne à ce stade de stagnation, le poids ne baisse presque plus, l'élimination est à peine existante, car le corps n'a plus assez de vitamines et d'enzymes pour éliminer. Il lui en reste tout juste pour survivre.

Comme nous l'avons vu précédemment, les réserves du corps ne sont pas équilibrées. On a toujours trop de graisses et de toxines et peu d'éléments essentiels (vitamines, etc.).

Quand on passe à la deuxième phase, celle du demi-jeûne, la langue se colore dans 90% des cas. Pour les autres, elle se colore lors d'un second jeûne. Je n'ai pas pu en trouver les raisons.

Par contre, avec la méthode classique sheltonnienne, il est très rare qu'une langue se colore, même si le jeûne est poussé à 60/70 jours.

Quand la langue se colore (noir, jaune, marron, moutarde, vert ou beige), le demi jeûne doit être poursuivi jusqu'à ce que la couleur devienne naturellement rose. C'est à dire jusqu'à la fin de l'élimination. Ensuite, on peut introduire des aliments plus concentrés : pommes de terre, fruits secs, huile, yaourt, etc. La langue devient rose en même temps que les crachats cessent, que l'urine devient claire, que l'haleine est douce, les maux de tête disparus.

Le demi-jeûne peut durer une ou plusieurs semaines, selon la toxémie.

Avec cette nouvelle méthode, le jeûne devient plus aisé. Elle comporte moins d'ennuis et de risques. Le jeûne devient mathématique, précis, scientifique, sans zones d'ombre et sans surprises.

Il arrive durant ce demi jeûne que la langue se décharge puis se recharge plusieurs fois, sur toute sa surface ou sur la moitié seulement. On remarque des stries, des taches rondes, des lignes, ou d'autres formes colorées.

Une dame avait vu sa langue devenir couleur citron. Elle avoua avoir pris autrefois des médicaments à base de soufre. C'était bien mon cas personnel aussi. Or, on sait que le soufre est jaune...

Cette importante découverte condamne les jeûnes longs comme une perte de temps, sinon qu'ils sont risqués et inutiles.

Quand on voit une langue devenir noire, marron ou jaune, on peut ainsi faire taire les détracteurs du jeûne et même les bâillonner.

LA LOI N° 8 BIS

C'est ainsi que j'ai émis une loi, dite Loi Mosséri, sur l'INSUFFISANCE DES RÉSERVES POUR UNE ÉLIMINATION PROFONDE DURANT LE LONG JEÛNE.

Les milliers de curistes qui ont jeûné sous ma surveillance (4 000 jeûneurs), celle de Shelton et de tous les autres hygiénistes professionnels de par le monde, totalisant peut-être un million de jeûneurs depuis 200 ans, n'ont eu qu'une langue blanchâtre.

Mais actuellement, 90 % de mes jeûneurs voient leur langue devenir colorée, dès qu'ils passent au demi-jeûne.

Noter qu'il faut regarder la langue avant de manger quoi que ce soit, face à la lumière du jour. On ne peut rien voir avec la lumière artificielle électrique, ni dans un miroir suspendu sur un mur loin de la fenêtre.

UNE EXPÉRIENCE AVEC LE PISSENLIT

J'ai eu récemment deux cas simultanés qui m'ont fourni une observation curieuse sur l'accélération de l'élimination à l'aide du pissenlit, appelé en anglais "dandelion" ou dent-de-lion. Une double confirmation est venue étayer ma conclusion.

Jean-Claude et Martine voient leur poids se stabiliser au bout de 18 et 14 jours de jeûne à l'eau, respectivement. Cette stabilisation ayant duré 3 jours consécutifs, à deux reprises, l'élimination était, de toute évidence, ralentie.

C'est alors que je la relançai par un demi-jeûne. La langue de Jean-Claude se colora légèrement le lendemain en jaune clair. Celle de Martine demeura rose, et je n'avais pas d'autre repère pour m'indiquer l'état de son élimination, sauf la couleur de l'urine, l'enflure de ses poignets et chevilles, car elle souffrait de polyarthrite aiguë.

Le demi-jeûne dura pour Jean-Claude 20 jours et n'était pas terminé. Comme verdures, je lui donnais de la scarole ou de la laitue. La couleur de sa langue ne variait pas.

Or, le hasard a voulu que je lui donne une bonne quantité de pissenlit. Le lendemain, sa langue se colora fortement en jaune, virant au noir.

Ce n'était pas un hasard, car j'avais donné le même jour à Martine du pissenlit aussi. Or, la langue de cette curiste vira brusquement le lendemain au jaune et noir, et elle fit une légère diarrhée le lendemain. Il faut se rappeler que la langue de cette femme était demeurée rose durant 5 jours.

Je signale pour plus de précision que juste après avoir mangé du pissenlit, les deux curistes avaient regardé leur langue sans qu'elle ait changé de couleur : jaune pour le premier et rose pour la seconde. En

effet, on aurait pu penser que le pissenlit avait déteint sur la langue, *ce* qui n'était pas le cas.

Il n'y avait donc aucun doute possible : c'était bien le pissenlit qui, de l'intérieur, par la circulation, avait fourni les éléments nécessaires pour une telle élimination.

Mors, une question se posa :

Est-ce que le pissenlit avait fourni des substances manquantes qui ont aidé l'élimination des anciens déchets de l'organisme, ou bien le corps éliminait tout simplement les poisons que le pissenlit contient ? L'amertume de cette plante atteste de la présence d'un poison, car tout ce qui est amer contient du poison.

Je penchai alors pour la seconde réponse. Le corps était en train d'éliminer l'amertume du pissenlit.

En conclusion de cette expérience : on ne gagne rien à rajouter un poison supplémentaire aux toxines, pour l'éliminer le lendemain.

Pourquoi alors, pensera-t-on, quand on mange du pissenlit en salade, dans la vie courante, la langue ne se colore pas pour éliminer le poison de l'amertume ?

Parce que le jeûneur a un pouvoir d'élimination plus grand que le mangeur qui consomme du pissenlit, et dont la couleur de la langue ne varie pas.

LA LANGUE EST LE MIROIR DES INTESTINS

La couleur de la langue, son apparence, son goût, sont le miroir de l'état des intestins sur toute leur longueur, c'est à dire sur 10 mètres environ.

Si l'on pouvait introduire une antenne de télévision en couleur, on y verrait beaucoup de choses qui confirmeraient cet état.

DÉNOMINATION

Cette deuxième phase du jeûne qui suit le jeûne intégral à l'eau, je l'ai appelée *le demi-jeûne*. En vérité, c'est un régime d'élimination, puisqu'on mange un kilo par jour, moitié fruits, moitié crudités.

Mais j'ai préféré dire *demi jeûne*, pour mieux frapper l'imagination du curiste. Autrement, il serait tenté de croire qu'il va couper le jeûne, qu'il peut manger de tout et dans toutes les quantités. Il fallait qu'il reste dans l'impression qu'il continue l'élimination et que sa cure aussi continue, quoique sous une autre forme, plus atténuée que le jeûne total.

UNE LETTRE INTÉRESSANTE D'UN CURISTE

Voici le texte d'une lettre que j'ai reçue d'un curiste :

> "J'ai jeûné chez vous 12 jours, puis je suis passé au demi jeûne qui consiste à prendre 500 grammes de fruits échelonnés sur l'après-midi, puis 100 g de laitue le soir.

Au bout de 3 jours, je suis rentré chez moi, mais décidé à continuer ce demi-jeûne.

Comme je ne tenais pas debout, j'ai augmenté la dose du soir à 500g de salade et crudités, ce qui fait un kilo de nourriture par jour en tout.

J'ai continué à perdre environ 1 kilo par semaine, mais mes forces sont revenues un peu.

Je vous rappelle que j'ai 47 ans, que je souffre actuellement d'une inflammation chronique de la gorge. Un abcès s'est formé et j'attends qu'il s'ouvre dans la bouche, à l'entrée de la gorge.

Voilà 42 jours que je continue ce régime d'élimination (demi-jeûne). Ma langue qui était couleur moutarde au début du demi-jeûne, chez vous, a viré vers une couleur plus foncée, même noire, sur ce demi-jeûne. Maintenant, elle tend à se nettoyer et à s'éclaircir, et ma gorge à se normaliser.

L'abcès s'est ouvert un peu hier, et semble se résorber de l'intérieur. Je vous tiendrai au courant de la suite. Je vous rappelle que j'avais, dans ma jeunesse, souffert de plusieurs furoncles, mais je n'ai pas pris de médicaments depuis bien longtemps. "— D. Agent immobilier.

Noter qu'il a fallu 42 jours de demi jeûne pour que sa langue redevienne rose, quoiqu'il n'ait pas pris de médicaments depuis sa jeunesse.

Suite à cette expérience, j'ai augmenté les quantités de verdures et de crudités le soir.

Par ailleurs, on remarquera qu'il était rentré chez lui pour poursuivre le demi-jeûne. L'erreur est très courante, car les curistes n'ont pas la patience de rester chez moi. Malheureusement pour eux, ils n'ont pas l'expérience pour mener à bien toutes les opérations.

Dès qu'il commença à se nourrir normalement, il eut des diarrhées qu'il n'avait pas pu, tout seul, résoudre. Là, il ne savait plus quoi manger, changeant de régime, et essayant d'autres aliments. Il revint même au menu traditionnel, dans l'espoir que ses diarrhées s'arrêteraient.

LES RAISONS DE CETTE NOUVELLE MÉTHODE

Dès qu'on arrête de manger, l'élimination commence et se manifeste par une langue chargée de mucus blanc, une haleine fétide, un mauvais goût à la bouche, une perte de poids, et d'autres symptômes, selon les individus.

Au fur et à mesure que le jeûne avance, l'élimination se ralentit, car le stock de vitamines et de sels minéraux diminue sensiblement dans les réserves du corps.

Selon les individus, ce stock de vitamines et autres éléments essentiels, peut durer de 7 à 20 jours environ. A la fin de cette période, l'élimination se ralentit d'après les symptômes suivants :

— le poids se stabilise dans un palier qui dure environ 3 jours, alors qu'on perdait au début de 500 g à 1 kilo par jour.

La perte de poids signifie une forte élimination de toxines et d'eau de

rétention, laquelle est urinée. Quand l'élimination faiblit, on urine peu. Cette stabilisation du poids est le symptôme principal qui commande le passage au demi-jeûne.

— la soif disparaît et on a de la difficulté à boire de l'eau. Car autrement, l'élimination des toxines aurait provoqué un besoin de boire pour diluer et rejeter les poisons par l'urine.

— la langue se charge de moins en moins et le goût de la bouche devient moins mauvais.

— d'autres symptômes, selon chaque individu, peuvent révéler aussi un ralentissement de l'élimination.

C'est donc au moment où l'on observe tous ces symptômes de ralentissement qu'il faut relancer l'élimination, en fournissant au corps les vitamines et les sels minéraux sous forme d'aliments naturels crus, c'est à dire

— 500 grammes de fruits crus, étalés sur toute l'après-midi. Selon la taille de la personne, cette quantité peut varier.

— 500 grammes de crudités et salades vertes, le soir, pris en deux fois.

Il ne faut pas dépasser ces doses, sinon la digestion réquisitionnera trop d'énergie et l'élimination en aura moins à sa disposition.

Le curiste doit boire beaucoup d'eau entre minuit et midi, car c'est là que l'élimination est la plus forte. S'il n'arrive pas à boire au moins un litre par jour, alors il faut parfumer l'eau avec du jus de citron.

Le fruit que je préfère donner ce sont les pommes, car elles agissent comme un balai des intestins. Parfois, il faut donner un fruit très aqueux, comme la pastèque et le melon.

Dès qu'on passe au demi-jeûne et qu'on relance l'élimination de la sorte, il faut surveiller la langue tous les matins avant de mettre quoi que ce soit, et surtout ne pas la nettoyer. Elle peut se colorer d'une seule couleur au bout de plusieurs heures, sinon après plusieurs jours. Noir, moutarde, vert, marron, ou jaune.

On poursuivra ainsi le demi jeûnejusqu'au nettoyage total de la langue, devenue rose, et jusqu'à la disparition de tous les symptômes d'élimination (soif, mauvais goût de la bouche au réveil, mauvaise haleine, crachats, etc.). Peu importe que la faim revienne ou pas, car cet instinct est la plupart du temps en panne chez les personnes civilisées.

Cette découverte dans le domaine de la santé est la plus prodigieuse qui soit faite, depuis celle du jeûne, à l'aube des temps, par les hommes préhistoriques.

Avec le jeûne à l'eau, l'élimination reste superficielle et sert à déblayer le terrain. Mais si on fait suivre ce jeûne intégral d'un demi-jeûne, on la relance.

Et si on commence par un demi-jeûne, la langue se colore aussi, mais on gagne du temps si l'on commence par un jeûne intégral. En effet, les

déchets et la toxémie empêchent une élimination en profondeur. Il en est de même si on ne garde pas le lit.

J.C. Thomson avait raison de s'opposer aux jeûnes longs. Toutefois, il n'avait pas pensé qu'on pouvait relancer l'élimination après un jeûne court ou moyen, et obtenir une langue colorée. Il disait qu'avec un long jeûne, le corps n'a plus la force de manifester des symptômes, ni d'éliminer, d'où une guérison apparente. En effet, lorsqu'on atteint ce stade du long jeûne, le corps est plus occupé à survivre qu'à éliminer.

Il est certain qu'avec son régime très frugal, les langues se coloraient, mais il n'en a jamais parlé.

LES TROIS PHASES DU JEÛNE

Le jeûne peut être divisé en 3 phases :

1) la phase de l'élimination superficielle où la langue est blanche, mais qui aboutit à de bons résultats pour la santé générale, et la guérison des maladies aiguës et fonctionnelles.

2) la phase de la survivance où les carences commencent, le poids se stabilise, la langue se nettoie et l'élimination s'essouffle.

C'est une perte de temps d'avancer dans cette voie. Il est préférable d'éviter d'entrer dans cette phase et de la remplacer par *la phase du demi-* qui comble les carences, permet au poids de continuer à baisser, à la langue de se colorer et à l'élimination d'être relancée en force.

Si l'on poursuit ce demi-jeûne jusqu'au nettoyage total de la langue, alors on aboutit à des résultats encore meilleurs pour la santé générale et à la guérison de troubles et de maladies chroniques, anciennes, impossibles à guérir autrement (eczéma, asthme, bronchite chronique, zona, affections des yeux, hépatite, etc.).

3) si l'on poursuit le jeûne à l'eau durant toute la phase précédente de la survivance, alors on finit par entrer dans *la phase de l'inanition et de la mort*. Les symptômes en sont : la sensibilité à la lumière, la prostration, la maigreur squelettique, l'impossibilité de se tenir debout, etc. Le corps manque de tout et pille les organes nobles du corps (yeux, ouïe, nerfs) pour survivre.

Mon expérience ne me permet pas de déterminer la couleur de langue qui correspond à tel ou tel médicament éliminé. Mais il faut savoir que si la langue se colore en noir, les intestins sur toute leur longueur de 10 mètres environ sont aussi noirs. Et pour nettoyer ce cambouis, il faut un aliment cellulosique comme les pommes, durant le demi-jeûne. Le noir correspond à la prise de tranquillisants et de calmants durant une longue période.

Le profane qui jeûne doit être surveillé par une personne compétente, car il ne peut pas interpréter les symptômes. Ainsi, quand on me dit :

— Monsieur Mosséri, j'ai jeûné 15 jours chez vous, je vais rentrer poursuivre chez moi. Donnez-moi vos instructions et je les suivrai à la

lettre.

Je réponds :

— Vous ne pouvez pas tout seul interpréter les symptômes au fur et à mesure qu'ils se manifestent. Et je ne peux pas à l'avance prédire quels sont les symptômes que vous ferez.

D'autres me demandent :

— Est-ce qu'il y a une surveillance médicale en cas de pépin ?

Je réponds :

— Mais le jeûne n'est pas enseigné en Faculté de Médecine. Aucun médecin, fût-il sympathisant du jeûne, n'a d'expérience dans ce domaine. Aucun médecin n'a surveillé des centaines et des centaines de jeûneurs.

LE JEÛNE DEPUIS L'AUBE DES TEMPS

Depuis le début de l'humanité, les hommes eurent recours au jeûne, instinctivement, pour se remettre d'affections aiguës, telles que la fièvre, l'indigestion, la douleur, etc. Mais ce n'était qu'un jeûne court, qui ne dépassait pas quelques jours.

D'autre part, des jeûnes beaucoup plus longs furent pratiqués, mais dans un but spirituel, ce qui ne nous intéresse pas ici. Moïse, Mohammad et Jésus-Christ, ont jeûné 40 jours dans un but spirituel. Seul parmi ces trois prophètes, Mohammad conseillait aux musulmans de jeûner pour retrouver la santé *(Le Coran) , mais* il ne semble pas qu'il soit entendu. C'était au 7ème siècle.

Mais auparavant, peu avant la naissance de Jésus-Christ, du temps d'Hippocrate, il existait des maisons de jeûne dans la Grèce Antique. Les malades accouraient pour se soigner de toutes les maladies et guérissaient. On lira le chapitre que j'ai consacré à cela au début du tome 1 de mon livre *Mangez Nature, Santé Nature.*

Puis au dix neuvième siècle, en 1822, le docteur Jennings, pionnier hygiéniste en U.S.A., découvrit et eut recours au jeûne long pour permettre aux malades de se remettre.

Voici par quel hasard, ce médecin découvrit le jeûne.

Un jour, on l'appela pour soigner une personne malade se trouvant à une centaine de kilomètres de là.

En ce temps-là, il n'y avait ni train, ni avions, ni bus. Il prit donc son cheval, comme il avait l'habitude de faire pour aller voir le malade.

Après avoir voyagé toute la journée, il s'aperçut à l'arrivée qu'il avait oublié son trousseau de médicaments ! Catastrophe !! Vu l'état désespéré du malade, l'issue fatale ne faisait aucun doute dans l'esprit du médecin distrait.

Ainsi, il se contenta, plein de remords, de tenir compagnie au mourant, toute la nuit.

Le jour se leva sans qu'il pût fermer l'oeil, lorsqu'il s'aperçut que le mourant avait meilleure mine, semblait revivre et semblait sur le chemin

du rétablissement.

Ce fut un trait de lumière qui traversa son esprit. Sans nourriture et sans médicaments, le moribond aurait dû mourir avant l'aube. Mais le voilà en train de revivre, de se requinquer, de se remettre.

Il appliqua la même méthode qui avait réussi de façon aussi spectaculaire : le jeûne et pas de médicaments, à tous ses malades.

N'osant pas supprimer tous les médicaments, il leur donna des pilules colorées, c'est à dire des pilules à blanc, qui ne contenaient que du sucre. Les rouges pour la fièvre, les bleues pour la toux, les roses pour la diarrhée, les vertes pour la constipation, les mauves pour les vomissements, les jaunes pour les maladies de la peau, et ainsi de suite.

Son succès fut phénoménal et dépassa les limites exiguës de sa région. Les malades venaient de loin pour le consulter, voyageant souvent des jours et des jours en carrosse ou en calèche.

Puis le jour vint où il décida de dire la vérité. Il dévoila dans un écrit que les pilules n'étaient que des leurres et que c'était la Nature qui guérissait.

La vindicte populaire faillit le lincher. Sa clientèle l'abandonna et il mourut de chagrin.

Par la suite, plusieurs autres médecins et non médecins utilisèrent le jeûne pour soigner les malades.

Ces jeûnes furent pratiqués à l'eau et au repos, dans des maisons hygiénistes où les résultats furent excellents.

Peu après, les naturopathes utilisèrent aussi le jeûne, qu'ils accompagnèrent de diverses modalités non hygiénistes qui, de plus, retardent l'élimination. Parmi ces modalités : les purges, l'urine à boire, l'auto-transfusion, les massages, les compléments de vitamines, d'oligo-éléments, les huiles essentielles, l'hydrothérapie, les lavements, l'activité.

Enfin, en 1986, je fis cette prodigieuse découverte de la langue colorée. Le jeûne, tel qu'il était pratiqué depuis l'aube des temps par l'homme préhistorique, par les prophètes, par les anciens Grecs, puis par les Hygiénistes et les Naturopathes, n'aboutissait qu'à une langue blanche, qui se nettoiyait au fur et à mesure que le jeûne progressait. Il était très rare qu'une langue se colorât durant un tel jeûne à l'eau. Je n'ai vu que 3 ou 4 devenir noires ou vertes, sur les 4 000 jeûneurs que j'ai surveillés en 40 ans.

Mais actuellement, j'arrive à obtenir chez 90 % de mes jeûneurs, une langue colorée : noire, beige, moutarde, jaune, ou verte, etc.

Par le jeûne à l'eau, l'élimination finissait par s'essouffler au bout de 20 jours environ, et la langue se déchargeait peu à peu.

La langue se déchargeait, non que le corps soit purifié, mais parce qu'il n'avait plus de vitamines, plus d'enzymes, plus d'oligo-éléments, plus de sels minéraux, pour poursuivre l'élimination. Il en avait juste assez pour survivre.

DURÉE DES RÉSERVES VITALES

Nous avons vu que les réserves essentielles et ordinaires dans un organisme donné, ne sont pas équilibrées. Nous avons trop de graisse, trop de toxines, par rapport aux substances vitales et essentielles. L'on peut ainsi peser 90 kilos de lard et de toxines, puis mourir d'inanition par un jeûne long ! ! ! Il ne faut pas se laisser berner par le poids. Ce n'est pas parce qu'un type est obèse qu'il peut jeûner longtemps.

Mais un autre aspect nous intéresse à cet endroit.

Les réserves emmagasinées dans le corps ne peuvent durer qu'un temps déterminé, pas pour toujours.

D'après les biologistes, le corps emmagasine les vitamines, s'il en a de trop, durant une période déterminée, mais variable selon les vitamines et selon les réserves disponibles. En effet, les vitamines s'usent, vieillissent et meurent, à moins d'être remplacées.

Voici un petit tableau qui montre les périodes d'emmagasinage des vitamines. Il existe sûrement d'autres périodes concernant l'emmagasinage des enzymes, des oligo-éléments, des sels minéraux.

DURÉE D'EMMAGASINAGE DES VITAMINES DANS LE CORPS HUMAIN.

Vitamine B12	3 à 5 ans.
Vitamine A	1 à 2 ans
Vitamine B9,dite acide folique	plusieurs mois.
Vitamines C, B2 et B6	plusieurs semaines.
Vitamine B	quelques jours.

Cela dit, le corps qui manque de la vitamine Bi par exemple, peut opérer des transmutations biologiques dans la flore intestinale, pour fabriquer cette vitamine à partir d'autres éléments présents. C'est ce qui permet aux jeûneurs de s'abstenir de manger durant 2 à 3 semaines sans problème.

Mais ces transmutations biologiques ont leurs limites.

En effet, une première stabilisation du poids s'établit vers le 12ème jour du jeûne : *ce* sont les premières carences qui se manifestent par un ralentissement de l'élimination. Là, le corps opère des transmutations pour combler ces premières carences.

Puis, vers le 20ème jour du jeûne, une autre stabilisation du poids survient, durant 3 jours consécutifs, comme pour la première : cela

indique d'autres carences, mais que le corps ne peut plus combler par d'autres transmutations.

Il s'ensuit qu'un jeûne de 40 jours produira sûrement des carences. Or comme l'élimination réclame une certaine quantité de vitamines, le corps garde celles qui lui restent pour le fonctionnement du corps, c'est à dire pour survivre. L'élimination se ralentit totalement.

Noter que le stock de vitamines emmagasinées n'est pas le même chez tous les individus. Une personne peut avoir des vitamines Bi pour 10 jours, alors qu'une autre n'en a que pour 3 jours. Aussi, les capacités de transmutations ne sont pas les mêmes chez tous. C'est pourquoi il faut surveiller les symptômes d'élimination (stagnation du poids, etc.) avant de passer au demi-jeûne.

Même la vitamine C, qui peut être stockée durant plusieurs semaines, ne peut pas avoir la même valeur qu'une vitamine fraîche quand passe le délai d'emmagasinage.

Cette découverte retentissante, qui permet l'élimination accélérée et intensive, condamne définitivement les jeûnes longs, comme inutiles et dangereux. Ainsi, on perd du temps à jeûner plus de 20/25 jours.

COMMENT J'AI DÉTERMINÉ LA RATION DU DEMI-JEÛNE

Un homme de Marseille, obèse, suivait un jeûne de 17 jours, quand il passa au demi-jeûne. Je lui donnai alors une seule orange le matin et 300 grammes de scarole le soir.

Comme j'insistais pour qu'il boive un litre par jour et qu'il ne le pouvait pas, je lui servis l'orange pressée dans ce litre d'eau.

Sa langue mit 7 jours pour se colorer légèrement. On ne pouvait apercevoir qu'une longue barre couleur marron, parfois 2 barres qui n'étaient pas visibles tous les jours.

De ce cas, j'ai conclu qu'il fallait donner davantage de fruits. Je donne actuellement entre 400 grammes et 800 grammes, selon la taille.

Je ne dépasse pas ces doses, sinon la digestion irait accaparer trop d'énergies, qui seraient soustraites à l'élimination.

LA CONFIRMATION PAR LE PH

Denis Letoumeux dirige au Canada une maison de jeûne hygiéniste. Je lui fis part de ma découverte. Mais il n'était pas convaincu que le demi-jeûne fût supérieur au jeûne.

Je lui expliquai que le demi jeûne devait suivre le jeûne, pas être entrepris seul. Le jeûne déblaie le terrain et le demi jeûneaccélère l'élimination en fournissant les éléments vitaux épuisés. Le demi jeûne tout seul aboutit au même résultat et colore la langue, mais cela prend plus de temps qu'avec le jeûne intégral.

Bref, Denis Letoumeux eut l'idée de mesurer le pH à l'aide d'un réactif,

leprolabo (vendu en pharmacie), qu'il trempait dans l'urine.

Au chiffre 7, la coloration bleue est neutre, et au chiffre 4 le rouge indiquait acide.

Or durant le demi-jeûne la coloration virait du bleu au rouge.

Il me téléphona pour me dire que cette analyse l'avait pleinement convaincu et qu'elle confirmait ma découverte.

Fallait-il une analyse chimique pour confirmer ce que la couleur de la langue montrait à l'oeil nu ? Une langue noire ne frappe-t-elle pas assez l'imagination ? n'est-elle pas une preuve suffisante que l'élimination du fond des cellules est accélérée ?

PROPORTIONS **DES COLORIS RENCONTRÉS**

Noir :	5 - dénote la prise de tranquillisants, de somnifères ou d'anesthésiques.
Moutarde :	50 % - dénote l'abus de protéines.
Jaune :	5 % - dénote l'abus de corps gras (beurre, huile, avocats).
Vert clair :	1 % - dénote l'abus de sucre industriel.
Marron :	30 % - dénote la consommation de café.
Blanc :	10 % - dénote une difficulté à éliminer.

La couleur peut se révéler au bout de quelques heures ou de plusieurs jours. Elle peut couvrir toute la langue ou une partie seulement. On ne peut la voir clairement qu'à la lumière du jour, face à une fenêtre, pas la nuit, ni avec une lumière artificielle.

Parfois, c'est une ou deux barres sur la langue, parfois une simple tache au fond.

CE QUE COMPORTE LE DEMI-JEÛNE

Le demi jeûne comprend un kilo à 1,5 kg de nourriture par jour, répartie ainsi :

— 400/800 g de pommes (croquer une demi-pomme ou une pomme, toutes les 2 heures, à partir de midi). Les personnes jusqu'à 1,70 m prendront 400 g, celles qui dépassent 1,70 m prendront 800 grammes par jour. Les pommes sont préférables aux autres fruits, car elles balayent les intestins. Sinon, n'importe quel fruit fait l'affaire. Ne pas varier, si possible. Il faut tenir compte de la faim qui peut aussi porter à modifier la quantité de nourriture.

LE DEMI-JEÛNE

1er & 2ème jours

(p. m. = après-midi)	POUR LES PETITES TAILLES	POUR LES GRANDES TAILLES
Midi :	Demi pomme.	Une pomme.
1 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.
2 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.
3 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.
4 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.
5 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.
6 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.
7 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.

LE DEMI-JEÛNE

3ème jour et suivants

(p.m. = après-midi)	POUR LES PETITES TAILLES	POUR LES GRANDES TAILLES
Midi :	Demi pomme.	Une pomme.
1 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.
2 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.
3 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.
4 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.
5 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.
6 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.
7 h p.m.	Demi pomme.	Une pomme.
8 h p.m.	200 g cnidités	300 g crudités.
9 h p.m.	200 g crudités	300 g crudités.

— 500 g de crudités, à partir du 3ème jour, prises en deux fois, le soir (tomate, concombre, carotte, poivron rouge, céleri en branches, laitue, fenouil).

Boire un litre d'eau ou plus entre minuit et midi. En cas de difficulté à boire, ajouter du jus de citron dans le litre d'eau. (p.m. = l'après-midi).

EN CAS DE COMPLICATIONS GRAVES

En cas de complications graves, comme le hoquet persistant, les vomissements, l'impossibilité d'avaler quoi que ce soit, ni solide ni liquide, etc., il faut donner du bouillon chaud de légumes, durant un ou deux jours. Il faut refuser de donner du bouillon au curiste qui n'a pas des symptômes inquiétants.

Ne pas donner ce bouillon plus de 2 jours, car le manque de vitamines dans ce bol cuit peut amener des carences. Poursuivi durant une semaine, le bouillon peut provoquer des ennuis très graves, car le corps a épuisé, par le jeûne, ses réserves essentielles, et le bouillon en tire encore davantage du corps.

Les avantages de ce bouillon, à titre exceptionnel je le rappelle, et qui ne doit pas être la règle suivie pour tous, sont les suivants :

1) Il procure au jeûneur beaucoup d'eau. En effet, après un long jeûne, tous les curistes sont un peu déshydratés, car ils boivent trop peu d'eau vers la fin du jeûne.

— L'eau ne passe pas, diront-ils.

D'autres la vomiront, même s'ils essayent de la boire par petites gorgées et tiède. Or les toxines sont tellement concentrées qu'elles finissent par surmener les reins, provoquer des douleurs au dos, une inflammation à la vessie : cystite. Shelton avait écrit qu'il fallait boire si on a soif. Mais c'est ainsi qu'il a eu un mort, décédé par déshydratation. Il faut insister toujours pour boire beaucou 'eau pour éviter les complications.

2) Le bouillon procure une chaleur intérieure utile qui assure un bien-être considérable et une relaxation nerveuse certaine. Chez les jeûneurs, la production de chaleur tombe au minimum. Ils ont toujours besoin d'une couverture électrique ou d'une bouillotte métallique.

3) Le bouillon ne contient pas d'acides, ni de sucre, comme les fruits. Or l'acide réclame d'être neutralisé et le sucre d'être digéré, ce qui dépasse les possibilités digestives des cas graves.

4) Le bouillon chaud de légumes est cuit, donc peu nutritif. C'est là un avantage pour les cas graves et non un inconvénient. En effet, le but est de préparer le curiste en mauvaise posture, pour que son estomac soit à même d'accepter des aliments crus et n

UN CAS GRAVE

Eric a fait une indigestion, à la suite de la consommation de 6 gâteaux-pâtisserie. Il se fait vomir en buvant un litre et demi d'eau tiède. Pour reposer son estomac de cette double épreuve, il jeûna plusieurs jours. Mais quand il voulut rompre son jeûne, un hoquet le prit de façon persistante, durant des jours et des jours, même la nuit. Il en fut épuisé.

Il m'appela et je constatai qu'il pouvait à peine parler au téléphone.

Je lui demandai de reprendre le jeûne durant trois jours seulement. Le hoquet s'arrêta durant le jeûne. Puis je lui demandai de couper le jeûne avec du bouillon chaud de légumes durant un seul jour. Le lendemain, ce fut la soupe de légumes, durant deux jours. Puis, le menu hygiéniste habituel.

Le hoquet ne revint pas.

Shelton mentionne le hoquet *durant* le jeûne comme un symptôme grave qui commande la rupture du jeûne. Mais dans le cas que j'ai cité, le hoquet était survenu à la *rupture* du jeûne.

UN DEUXIÈME CAS GRAVE

Madame X a jeûné 30 jours pour guérir une cécité. Au moment de couper le jeûne, elle vomit tout ce qu'on lui donne. Son mari fut pris de panique. Comment la nourrir ? Si elle vomit tout, serait-elle condamnée ?

D'après les anciens hygiénistes, ces cas mouraient fatalement et personne ne pouvait les sauver.

D'après Shelton, il avait réussi à trouver une méthode pour les sauver. Cette méthode consiste à essayer tous les jus de fruits, un à un, jusqu'à ce que le patient retienne l'un d'eux. C'est ce que j'avais fait en son temps. Alors qu'elle vomissait le jus de carottes, de pamplemousse, de pommes, elle retint le jus d'oranges.

Toutefois ce jus d'orange lui provoqua des brûlures à l'oesophage. On s'en tint à ce jus. Les brûlures sont préférables à la mort.

Elle se remit et put, par la suite, manger les autres aliments sans inconvénient.

Un bouillon chaud de légumes aurait fait l'affaire, sans qu'on ait besoin de faire des essais.

UN TROISIÈME CAS GRAVE

Mr D.M. a jeûné durant 24 jours en crachant sans arrêt. Voulant couper le jeûne, il fut incapable d'avaler quoi que ce fût. On essaya des jus, des aliments solides, rien ne passait.

C'était en 1964. Je fus pris de panique et l'envoyai à l'hôpital, craignant une issue fatale.

À l'hôpital, aucun traitement particulier ne lui fut administré, puisqu'il

jetait à la poubelle, en cachette, tous les cachets. Et comme nourriture, il goûtait de tout ce qu'on lui servait, ce qui totalisait peut-être deux gorgées de liquide et deux bouchées, par jour.

Peu à peu, il se remit. Son séjour à l'hôpital dura 3 mois.

J'ignorais à ce moment-là qu'un bouillon chaud aurait sauvé la situation. En une semaine, pas trois mois, il aurait remonté la pente et mangé des aliments naturels.

Citations d'écrivains célèbres

Croyez-moi : il vaut mieux abandonner remèdes et médicastres : ils ne servent qu'à faire du mal. — NAPOLEON (à Sainte Hélène).

.....

Dans la cérémonie de réception du nouveau docteur, on demande au candidat :

Juras
De non jamais te servir
De remédis aucunis
Quam de ceux seulement
Doctas facultatis
Maladus dût-il crevare !
MOLIERE..

.....

C'est contraire à la science que de prétendre ou de croire que les médecins ne pratiquent pas des opérations inutiles ou n'inventent pas ni ne prolongent les maladies. — GEORGE BERNARD SHAW.

.....

La guerre commence dans les abattoirs.— Emile ZOLA , *L'Assommoir*.

.....

La liste des maladies que la vivisection prétend avoir guéries est longue; mais les rapports de l'officier de l'état-civil montrent que les gens s'obstinent à mourir de ces mêmes maladies, comme si la vivisection n'avait jamais existé.— GEORGE BERNARD SHAW.

.....

La médecine a opéré UNE guérison : elle m'a guéri de la médecine.— PAUL REBOUX.

.....

La médecine défend de toutes ses forces la vaccination, car elle signifie pour elle le pain de ses enfants.— G. B. SHAW.

.....

La médecine en arrive de plus en plus à représenter, non la science, mais ce qu'il y a de plus désespérément, d'amèrement opposé à la science.— GEORGE BERNARD SHAW.

.....

La médecine est la plus grande escroquerie de tous les temps.— DR J. H. TILDEN.

.....

La médecine est pourvoyeuse de tares, elle se recrute des clients; elle crée des hommes qui auront besoin d'avoir recours à elle — Jean ROSTAND.

.....

La médecine est une science confuse. — CLAUDE BERNARD.

.....

La médecine ? "je n'en voudrais pas de sa guérison...Fichez-moi la paix avec votre miracle : je n'en veux pas...Je veux, si je guéris, n'en être obligé qu'à moi-même...(Seul) l'ordre naturel des effets et des causes, l'ordre vénérable (m'intéresse)...", ANDRÉ GIDE *(Les Caves du Vatican)*.

.....

Le refus de reconnaître les accidents (de la vaccination) n'est pas le seul processus par lequel le dogme est protégé. On trouve à la base de son édification et de son maintien toute une série de confusions volontaires, d'ambiguïtés voulues et d'échappatoires, contraire à l'honnêteté scientifique. L'un de ces types de démarche intellectuelle douteuse, mais de haute rentabilité psychologique, *c'est l'assimilation des malades ou des*

morts vaccinés à des individus non vaccinés ! Ce truquage est encore plus grave lorsqu'il permet d'établir la preuve de l'innocuité et de l'efficacité d'un vaccin, dont la pratique sera, de ce fait, étendue à toute la population. Tel, par exemple, celui rapporté par le Pr. Tissot à propos de la vaccination antidiphtérique.

"La vaccination antidiphtérique par l'anatoxine a commencé en 1923. Dès ses débuts. elle a provoqué de nombreux accidents. On n'en a tenu aucun compte.

En 1925, une épidémie ayant éclaté à l'armée du Rhin, on décida de pratiquer des vaccinations. Le médecin militaire Zoeller fit, à Mayence, un premier essai de contrôle. Il vaccina 305 recrues par deux injections d'anatoxine diphtérique, faites à trois semaines d'intervalle. D'autres recrues servaient de témoins.

Onze cas de diphtérie se déclarèrent chez les 305 vaccinés pendant les trois semaines séparant les deux injections : un seul cas survint sur 700 recrues environ non vaccinés. La conclusion était donc que la vaccination avait l'effet inattendu, mais formel, de provoquer onze fois plus de ce cas de diphtérie chez les vaccinés que chez les non-vaccinés. Ce résultat vraiment catastrophique de l'anatoxine commandait donc impérativement d'en abandonner l'emploi.

Mais il n'en fut pas ainsi, car une telle décision supprimait le commerce de ce vaccin, inauguré depuis deux ans. Aussi, on prétendit que les diphtéries des vaccinés étaient survenues chez des hommes incomplètement immunisés, c'est à dire trop récemment vaccinés et qu'elles devaient être retirées du lot des vaccinés, pour être portées dans le lot des non-vaccinés qui, cependant, l'étaient encore bien moins, puisque pas du tout.

Il n'échappera certainement pas au lecteur que ce raisonnement est contraire au bon sens, qu'il est faux. Cette entorse à la vérité avait donc pour effet de changer complètement le résultat de l'expérience de Zoeller qui, en conséquence, se transformait en moins d'un cas chez les vaccinés pour 11 cas chez les non-vaccinés. Le vaccin se trouvait ainsi absous de son forfait et pouvait continuer à être commercialisé, en continuant ses méfaits dans la pratique ainsi que son fructueux rapport à son fabricant.

Jamais, au cours des siècles, on n'a vu, dans la science, une telle dénaturation d'une statistique et une mystification aussi absurde.

Deux ans plus tard, l'Académie de Médecine, "considérant que cette vaccination a fait la preuve de son efficacité et de son innocuité, émit le voeu qu'elle devint obligatoire".— F. DELARUE, Ancien président de la Ligue pour la liberté des vaccinations, 4 rue Saulnier, 75009 PARIS.

.....

Les annonces pharmaceutiques garantissent toujours que leurs derniers médicaments sont dénués des effets désastreux de leurs précurseurs, lesquels jouissaient tout aussi bien de la même garantie! — GEORGE BERNARD SHAW.

.....

ANECDOTES ENTENDUES A BRULE-POURPOINT

— Comment va mon mari ? demande l'épouse inquiète au chirurgien.
— L'opération a réussi, mais le malade est mort !
— J'aurais préféré que l'opération échoue, mais que mon mari vive, espèce de balourd.

.....

La réplétion enterre l'intellect.— PROVERBE ARABE.

.....

La science médicale se différencie encore très imparfaitement de la sorcellerie vulgaire des guérisseurs. — GEORGE BERNARD SHAW.

.....

la vaccination apparaît comme la porte ouverte à toutes les aventures pathologiques.— Dr. J. MICHAUD.

.....

C'est quand elle se prétend "scientifique" que la médecine l'est le moins. Elle tend alors, en effet, comme une religion, à se constituer en certitudes closes...Mais apparemment, les hommes ne résistent pas au besoin de croire. Que se creuse le moindre vide, et la croyance s'engouffre. Or, l'esprit critique et la liberté ont partie liée. On ne se bat pas pour la liberté seulement en se libérant des déterminismes sociaux et naturels, mais aussi en exerçant le doute sur ses propres pensées, même si elles sont, elles aussi déterminées. Les certitudes (médicales) sont des prisons dorées, mais ce sont des prisons.— Norbert BENSAID *(Les Illusions de la Prévention)* .

Ch- 20

LA PREMIÈRE SELLE APRÈS LE JEÛNE

.....

Ce que le public réclame, c'est un charme magique, bon marché, pour écarter toutes les maladies- - GEORGE BERNARD SHAW.

Chez la plupart des jeûneurs, il est tout à fait normal de ne pas aller à la selle durant toute la durée du jeûne, à de rares exceptions près. Seuls les obèses et les personnes très vigoureuses évacuent une ou deux fois après quelques semaines de jeûne, avant de le couper.

Les personnes constipées, et même d'autres qui ne l'ont jamais été, peuvent attendre 17 jours avant d'avoir la première selle après le jeûne. Il ne faut pas perdre patience et attendre.

J'ai eu une danseuse qui était venue soigner une constipation vieille de 10 ans. Elle prenait des laxatifs tous les soirs. Après dix jours de jeûne, elle dut attendre 17 jours pour avoir la première selle. L'année suivante, elle jeûna 14 jours, en pleine forme, et alla à la selle 2 jours seulement après avoir mangé suite au jeûne. Elle avait supprimé les laxatifs entre les deux cures.

J'ai eu un jeune homme de 23 ans, Olivier B. Il n'était jamais constipé et n'avait jamais pris de laxatifs. Pourtant, il a dû attendre 16 jours pour avoir sa première selle après le jeûne.

Au moment de manger, on éprouve généralement une certaine difficulté à expulser la première selle, car un bouchon dur s'est formé.

Il ne faut jamais insister pour évacuer. Si l'on n'arrive pas à évacuer, il faut regagner son lit et attendre le lendemain. On peut aussi huiler l'anus ou prendre un petit lavement d'eau tiède savonneuse. Mais avant de faire quoi que ce soit, il faut patienter un jour ou deux. Il faut donner le temps au corps d'élargir l'anus qui s'est resserré, exactement comme une femme qui accouche et qui a besoin d'élargir la sortie pour le bébé.

Il ne faut jamais forcer, car les efforts pour aller à la selle ne

réussissent pas toujours. Dès qu'on ressent une première envie d'évacuer, on peut forcer légèrement, pas trop. Si au bout d'un certain temps, on ne parvient pas à se dégager, alors il faut ignorer ces envies d'évacuer et attendre *patiemment* que l'orifice s'élargisse de lui-même. Au bout d'une journée ou deux, les selles sortent sans ennuis. Il ne faut surtout pas se presser et ignorer les envies répétées d'aller à la selle.

J'ai eu une dame espagnole ayant la cinquantaine. C'était son deuxième jeûne. Elle s'appelait Carmen S. Elle jeûna trois semaines sans problèmes, puis son poids se stabilisa à deux reprises et l'on passa à la phase suivante, celle du demi-jeûne.

Quelques jours après, elle eut une forte envie d'aller à la selle. Elle se présenta à la selle et attendit, mais sans succès.

A minuit, les envies devinrent des douleurs très fortes. Elle tapa à ma porte et je la vis étendue par terre, sans forces. Je l'accompagnais dans sa chambre, niais elle se dirigea aux toilettes et se coucha par terre, sur une couverture, car c'était l'hiver.

Elle se tordait de douleur. Je lui demandai alors de patienter, mais elle voulut faire un lavement. Je ne pouvais pas refuser, tant elle souffrait. Je savais d'avance que c'était inutile, mais cela faisait gagner du temps. Le lavement fut préparé et administré sans résultat. Elle recommença sans plus de succès que la première fois.

De guerre lasse, à deux heures du matin, elle alla vers son lit et moi vers le mien.

Le lendemain, tôt le matin, j'entrai dans sa chambre. Elle était , souriante. Les envies d'aller à la selle avaient disparu.

Elle passa une bonne journée, continua à suivre le demi-jeûne et à boire de l'eau.

Nous attendions de nouvelles envies pour aller à la selle, avec beaucoup d'appréhension. Je craignais qu'elle me réveille encore une fois au milieu de la nuit.

Le troisième jour, quand je la vis, elle m'annonça qu'elle avait évacué *sans aucune difficulté*. Les lavements n'avaient donc servi à rien, pas plus que l'huile sur les parois de l'anus, ni le savon, ni rien.

J'ai un ami d'enfance Edouard Lagnado, habitant la Californie, qui avait des difficultés pour évacuer à la suite d'un jeûne dé 15 jours. C'était comme une occlusion, mais après un jeûne il n'y a pas d'occlusion.

Il me téléphona d'Amérique pour demander que je lui envoie la pince à chignon que j'avais recommandée dans les cas d'épreintes. Je lui répondis qu'il n'en avait pas besoin et que ses intestins finiraient par évacuer, à condition de patienter.

Finalement, il évacua avec difficulté comme des cailloux très durs.

COMMENT SAVOIR SI LE BOUCHON EST COLLÉ (ÉPREINTES) OU NON

Quand le bouchon est collé à la paroi du rectum, le patient ressent des épreintes toutes les dix minutes, jour et nuit. En plus, il évacue comme une tache noire de temps à autre qui salit ses habits.

Les épreintes surviennent dès qu'on mange la première fois après un jeûne, parfois aussi juste avant de manger ce premier repas minuscule, dans le courant du premier jour. Le bouchon est alors collé au rectum.

Si les envies d'aller à la selle arrivent après deux ou trois jours de nourriture, ce ne sont pas des épreintes.

Si ce sont de vraies épreintes, il faut décoller le bouchon à l'aide d'un gant chirurgical dont on introduit un doigt bien huilé dans l'anus. Un médecin avait décollé un bouchon chez l'un de mes jeûneurs à l'aide du manche d'une petite cuillère. Le jeûneur a crié de douleurs, puis une heure après, il évacua aisément.

La pince à chignon recourbée peut aussi servir pour déloger le bouchon collé.

J'avais écrit à Shelton à propos de ces épreintes, mais il me répondit qu'il n'en avait jamais rencontré. J'en étais très étonné, car il a surveillé 25.000 jeûneurs.

Je vais décrire la dizaine de cas que j'ai eus et qui ont souffert de ces épreintes.

Mais auparavant, j'aimerais définir ce que sont ces épreintes encore une fois. Il faut trois symptômes bien définis qui caractérisent les épreintes, sinon ce ne sont pas des épreintes.

Ces trois symptômes sont les suivants :

1) Des envies d'aller à la selle toutes les dix à quinze minutes, jour et nuit. Le patient n'arrive pas évacuer, malgré tous ses efforts.

2) Ces envies arrivent *dès le premier jour où l'on mange, même dès la première bouchée, et parfois aussi avant de manger ce repas, mais* pas après quelques jours. Si ces envies surviennent deux ou trois jours après avoir mangé, ce ne sont pas des épreintes.

Quand le bouchon est collé, le corps n'attend pas plusieurs jours, après avoir mangé, mais déclenche tout de suite des efforts frénétiques dans le but de s'en débarrasser.

3) Le patient tache ses habits d'une couleur noire et putride, de manière incontrôlable.

Si ces trois symptômes ne sont pas réunis, alors ce ne sont pas des épreintes, mais une simple difficulté à évacuer des selles, dures comme des cailloux. Les épreintes caractérisent un bouchon collé à la paroi du rectum qui ne le supporte pas et qui veut l'expulser.

Le bouchon collé à la paroi du rectum, ainsi que les épreintes pénibles

qui en découlent au moment de manger, après le jeûne, ne surviennent que chez les patients qui ont pris, durant des années, des médicaments contre les amibes ou des laxatifs quotidiennement, au point que leurs muqueuses intestinales sont lésées, desséchées, dépourvues de la couche protectrice naturelle.

LE PREMIER CAS

C'était une jeune dame qui souffrait de constipation et de vertiges permanents, l'empêchant complètement de travailler. Elle prenait des laxatifs quotidiennement, ce qui explique le mauvais état de la muqueuse de son côlon, sur laquelle le bouchon s'était collé.

Elle jeûna 32 jours sans histoires, mais dès qu'elle eut pris le 3ème repas (une demi-orange coupée en deux qu'elle suçait), elle fut prise d'épreintes ou envies d'aller à la selle, sans pouvoir y arriver.

Un lavement fut administré, puis un autre, mais sans résultat.

Ensuite, ce furent les poussées intestinales à 15 minutes environ d'intervalle, douloureuses, mais il ne sortait par l'anus qu'une tache noirâtre, putride, composée de selles liquides, nauséabondes, incontrôlables, à longueur de journées et de nuits. Exactement comme un bébé qui n'arrive pas à contrôler ses selles.

J'ai donc poursuivi les petits repas. Comme pour les bébés, un tampon d'ouate cellulosique fut mis pour ne pas tacher le lit, qu'il fallait changer plusieurs fois par jour.

Puis son mari opta pour l'hôpital. Là, on diagnostiqua une entérite qu'ils traitèrent avec des aliments en flacons pour bébés, et des somnifères, et c'est tout. Incroyable. Pourtant, on enseigne en médecine comment on déloge un bouchon collé avec un gant chirurgical huilé, dont on introduit un seul doigt. Elle passa deux mois à l'hôpital sans résultat. Elle rentra chez elle et a dû se remettre peu à peu avec le temps.

La leçon à tirer de ce cas est que les médecins n'ont pas étudié le jeûne en faculté, qu'ils sont restés impuissants devant un simple bouchon collé, qu'ils se sont trompés de diagnostic, et qu'ils n'ont rien fait de particulier. C'était il y a 30 ans.

LE DEUXIÈME CAS

Le deuxième cas fut celui de Monsieur Maurice B., venu jeûner pour guérir une anémie à 60 ans.

Il jeûna sans histoire, et au 27ème jour, on coupa son jeûne avec la moitié d'un pamplemousse rose, qu'il suça, comme j'avais l'habitude de procéder.

Dès qu'il eut finit de sucer le pamplemousse, il fut pris de douleurs violentes et insupportables aux intestins, des envies d'aller à la selle, mais rien ne sortait sauf, bien entendu, une tache noirâtre qui salissait son

caleçon. Ces épreintes revenaient toutes les 15 minutes environ, accompagnées de douleurs intenses et de nouvelles taches. Que faire ? Quelle en était la cause ? Qu'est-ce que c'était ?

Pendant longtemps, j'avais incriminé la pulpe du pamplemousse, mais on verra plus tard qu'il n'en était rien, puisque actuellement je donne des pommes entières sans ennuis.

Avec de telles douleurs, j'ai pensé qu'il ne pouvait rien digérer et je décidai alors de poursuivre le jeûne bon gré mal gré. Le corps réduirait ce bouchon, mais que de temps perdu. Il aurait suffi de le décoller à l'aide d'un doigt huilé, dans un gant chirurgical, sinon à l'aide d'une pince à chignon recourbée.

Il eut plusieurs rétentions d'urine qui furent résolues sans sonde, mais avec difficulté. Il fallait le savonner plusieurs fois par jour, car il n'avait plus la force de se lever du lit.

Au bout de 13 jours de jeûne supplémentaires, donc 40 en tout, les douleurs avaient disparu peu à peu, il urina abondamment et facilement, sa soif disparut et on coupa le jeûne avec un bouillon chaud de légumes. Ensuite, je lui donnai ce même pamplemousse que j'avais incriminé, mais cette fois-ci il n'eut aucun ennui.

Il remonta la pente doucement, mais sa mine était cadavérique. Il n'avait que la chair sur les os.

Venue pour l'accueillir sur le quai de la gare, sa femme a failli s'évanouir. Peu à peu, il reprit tout le poids perdu et son anémie disparut à jamais. Des analyses répétées chaque année le confirmèrent. Sa santé actuelle est florissante, comme jamais par le passé.

Si j'avais décollé le bouchon dans son anus, dès le 27ème jour où il avait mangé cette moitié de pamplemousse, il aurait évacué et les épreintes auraient disparu aussitôt. Mais je ne le savais pas à ce moment.

LE TROISIÈME CAS

C'est celui d'une charmante étudiante en médecine de 22 ans. Elle eut des envies très douloureuses d'aller à la selle, mais sans résultat. Elle pleurait. On lui fit un lavement à l'huile, en vain. Ce ne fut que plusieurs jours par la suite, qu'elle put aller à la selle sans aucun mal.

De toute évidence, ce n'étaient pas des épreintes.

LE QUATRIÈME CAS IMPLIQUE LE COEUR

Il s'agit d'un Espagnol de 72 ans. Ayant le coeur faible, le pouls irrégulier, son jeûne fut coupé au bout de 7 jours. A la reprise, il éprouva des difficultés pour aller à la selle, ce qui fit peiner encore plus son coeur fatigué. C'est alors qu'un lavement à l'huile l'aida à se dégager et le tira d'affaire. Autrement, son coeur n'aurait pas tenu le coup.

Ce n'étaient pas des épreintes, mais un cas autrement plus grave à

cause des conséquences possibles.

Nous avons déjà vu que chez les cardiaques, il fallait éviter les crises d'asthme durant le jeûne. Ici, il faut éviter les grandes difficultés au moment de la première selle après le jeûne.

LE CINQUIÈME CAS

Il s'agit d'un homme d'une trentaine d'années. Durant deux années, il avait prit de[s] médicaments contre les amibes, mais ces poisons avaient lésé sa muqueuse intestinale plus qu'ils n'avaient éliminé les amibes.

Il jeûna 30 jours sans ennuis.

Le 31ème jour, le jeûne fut coupé, mais *avant* de rompre le jeûne, il fit une crise violente d'épreintes, consistant en douleurs intenses au niveau du côlon toutes les dix minutes, envies d'aller à la selle sans résultat, sauf une tache noire, liquide et nauséabonde. Il n'avait pas encore mangé quoi que ce soit.

"Une entérite", diagnostiqua le médecin attaché à ma maison. Il ne connaissait pas le bouchon collé, n'ayant pas appris à la faculté de médecine les problèmes que le jeûne peut poser. On n'enseigne pas le jeûne en Faculté de Médecine.

Le jeûne fut poursuivi durant 7 jours supplémentaires et le patient se remit peu à peu. Si j'avais décollé le bouchon, il n'aurait pas eu besoin de poursuivre le jeûne. D'autre part, je ne pousse plus le jeûne à 30 jours, car c'est une perte de temps.

Notons que la crise d'épreinte s'était produite avant toute alimentation. Autrement, j'aurais incriminé tel ou tel aliment. Maintenant, je donne des pommes entières à croquer, sans aucun problème, depuis une dizaine d'années. Pas de jus.

LE SIXIÈME CAS

Il s'agit d'une femme de cinquante ans, épouse d'un mineur. Elle avait jeûné l'année précédente, sous la surveillance d'un médecin, adepte du docteur Bertholet. Un jeûne de 30 jours avait été subi, avec des purgations de cheval tous les trois jours, donc 7 purges en tout, et presque pas d'eau à boire. Elle avait une tumeur au sein qu'elle désirait voir disparaître, mais qui ne se résorba pas.

Elle avait en outre un fibrome de la grosseur d'un petit melon, que le corps n'a pas pu éliminer, car ses énergies étaient déviées, lors de son premier jeûne, à s'occuper des purges fréquentes, nuisibles et inutiles. En outre, elle avait une hernie hiatale incurable, un peu d'arthrite, une opération d'un adénome du sein, une tumeur enlevée à la gencive, une hérédité nerveuse, sujette aux convulsions, aux yeux qui "tournent", voilà le tableau présenté par la patiente.

Elle entreprit donc sous ma surveillance un deuxième jeûne de 30

jours, sans purge.

La première quinzaine de jeûne se passa douloureusement, avec des règles interminables, revenues deux fois, à un intervalle court, accompagnées de coliques pénibles. Rien d'autre à signaler jusqu'au 30 ème jour de jeûne.

Le jeûne fut alors coupé avec un bouillon chaud de légumes. A ce moment, un examen médical révéla la disparition presque totale du fibrome.

On peut ainsi comparer les deux méthodes : **avec et sans purges.**

Elle avait en outre un goitre exophtalmique (pouls rapide, yeux brillants, petite grosseur à la gorge). Durant le jeûne, son pouls était monté à 120 pour redescendre à 80 à la fin de son jeûne. Aucun résultat positif ne put être enregistré du côté hernie ou goitre.

Dès qu'elle eût mis un aliment en bouche (du jus d'orange dilué), elle commença à souffrir d'épreintes toutes les dix minutes, sans pouvoir se dégager. Elle tachait seulement son linge d'un liquide noir et nauséabond. Comme pour tous les cas précédents d'épreintes, plusieurs lavements d'eau tiède furent administrés, sans résultat. Je pris donc mon parti et décidai de poursuivre le jeûne.

Au bout de 18 jours de jeûne supplémentaires, c'est à dire 48 jours en tout, les épreintes continuaient sans s'atténuer, tandis que les vomissements peu fréquents disparurent peu à peu, comme les écoulements et les coliques. La dame n'avait plus de réserves, n'avait plus la force de se lever, ne pesait plus que 24 kilos pour une taille moyenne de 1,57 m. Ses yeux devenaient sensibles à la lumière du jour, au point qu'elle portait des lunettes noires dans son lit. Sa prostration était extrême et elle ne pouvait pas se tenir debout. Pour la peser, son mari devait la porter et monter sur la balance, pour déduire ensuite son propre poids.

— Je me sens partir, me disait-elle.

Cette phrase traduisait sûrement un sentiment réel prémonitoire qu'il ne fallait pas négliger, ni prendre à la légère. Son pouls trop faible était introuvable.

De toute évidence, elle avait des carences et avait franchi le seuil de l'inanition.

Il fallait donc l'alimenter. Je lui servis du bouillon chaud de légumes, des jus de carottes dilué, sans que les épreintes ne diminuent le moins du monde. Elle rentra chez elle après un séjour de 3 mois, remonta doucement la pente et peu à peu ses épreintes disparurent. Actuellement, sa santé est excellente. Elle mène une vie normale en tous points. Mais il lui avait fallu plusieurs mois pour se remettre et se rétablir.

Les leçons à tirer de ce cas sont les suivantes :

— Au lieu de poursuivre le jeûne, il fallait déloger le bouchon collé à l'aide d'un gant chirurgical dont un doigt aurait été bien huilé. On aurait

gagné un temps considérable, sans qu'il faille porter la patiente au bord de l'inanition dangereuse.

— La muqueuse de son rectum a été lésée par les purges répétées que le médecin lui avait données, lors de son premier jeûne. Les épreintes étaient donc prévisibles.

LE SEPTIÈME CAS

Il s'agit du propriétaire d'un restaurant à Nice. Au bout de 15 jours de jeûne, dès la première bouchée, il fit une crise d'épreintes toutes les 15 minutes, exactement comme tous les cas précédents.

Je le signalai au médecin de passage, attaché à mon établissement.

— Docteur, c'est un bouchon collé qui me provoque tous ces ennuis, lui dit le curiste.

Le docteur avait ainsi été mis sur la voie d'un diagnostic correct, contrairement à tous les cas précédents où l'éventualité d'un bouchon n'avait même pas effleuré l'esprit du médecin. Ils avaient tous diagnostiqué une entérite.

Les lavements n'ayant pas eu de résultat, le médecin se retroussa les manches et s'attela à la tâche pour décoller le bouchon collé à la paroi de l'anus, et essayer de le morceler. Le patient était couché sur son dos, avec les genoux relevés, comme une femme qui accouche. Le médecin portait un gant chirurgical et à l'aide de son doigt huilé, il essaya de décoller le bouchon. Il avait essayé à l'aide du manche d'une petite cuillère, mais le patient criait de douleur. Le gant chirurgical était moins dur à subir. C'est une méthode que les médecins et les infirmières apprennent durant leurs études, mais pas en rapport avec le jeûne.

Comme pour un accouchement, cela dura une bonne demi-heure, durant laquelle le patient cria très fort. Le médecin réussit à sortir deux petites boules sans plus et promit d'envoyer le lendemain une infirmière pour terminer cette opération.

Mais ce ne fut pas nécessaire, car une heure après le patient se présenta encore à la selle et put se dégager normalement. Les crises se terminèrent instantanément.

LE GANT EN CAOUTCHOUC ET LA PINCE À CHIGNON

Noter que mon assistante, infirmière diplômée, avait essayé comme le médecin, de porter un gant en caoutchouc et à l'aide de son doigt huilé, d'essayer de décoller le bouchon. Mais elle n'avait pas eu le courage de forcer son doigt, car le patient criait trop fort. Ses tentatives avaient échoué, car l'anus était enflammé, ce qui rétrécissait l'orifice et rendait très difficile l'introduction d'un doigt, fût-il bien huilé.

On peut aussi utiliser une autre méthode qu'une vieille guérisseuse de

80 ans m'avait apprise. Il s'agit de la pince recourbée à chignon, vendue chez les coiffeurs. Elle l'utilisait couramment quand elle avait des difficultés à aller à la selle. On introduit cette pince du côté arrondi.

Sur 4 000 jeûneurs que j'ai surveillés en 40 ans de pratique, je n'ai rencontré que ces cinq cas d'épreintes mentionnés,— donc 1 pour mille. Mais avec la préparation avant le jeûne, je n'aurais sans doute plus d'autres cas similaires.

Citations d'écrivains célèbres

Le diagnostic médical est une escroquerie ingénieuse pour prendre à l'hameçon même les végétariens récalcitrants. Il consiste d'abord à aiguiser la curiosité naturelle du patient, pour l'aguicher, ensuite à le mater par la peur, et enfin à le soumettre au traitement médical.

.....

Le docteur Méphistophélès était un génie médical, tout comme Pasteur. Il avait découvert le moyen d'annuler le *Loi de Cause à Effet*, et fut honoré du Prix Nobel de la Médecine. — *L'Homme, le Singe et le Paradis*., page 16.—

.....

Le docteur Méphistophélès, ayant breveté son invention — celle d'annuler Les Lois de la Nature —, il créa le monopole de la médecine.— PROLOGUE (L'Homme, le Singe et le Paradis).

.....

Le docteur J. H. Tilden avait dit que la médecine est la plus grande escroquerie de tous les temps, mais malheureusement, et comble de l'amertume, elle est pratiquée sur un public dont l'écrasante majorité est consentante ! — A.M.

.....

Le fait n'est pas relevé que les médecins eux-mêmes meurent des maladies qu'ils prétendent guérir. — G.B. SHAW.

.....

Le germe n'est rien, le terrain est tout.— PASTEUR-

.....

Le médecin arrive le matin à l'hôpital, quand l'infirmière lui annonce :
– Docteur, neuf malades sont morts la nuit.
– Mais je vous ai donné hier des médicaments pour DIX malades !
– Le dixième malade a dû recracher les pilules, après que je lui ai tourné le dos, rétorqua l'infirmière nonchalamment.

.....

Le médecin est convaincu que s'il vous dit la vérité sur votre santé, à savoir que vous êtes glouton, buveur et paresseux, et s'il refuse de vous prescrire toniques et médicaments, ses enfants mourront de faim.— Georges Bernard SHAW.

.....

Le médecin est un homme que l'on paie pour conter des fariboles dans la chambre d'un malade, jusqu'à ce que la Nature l'ait guéri ou que les remèdes l'aient tué. — MOLIERE.

.....

Le merveilleux et la superstition jouent un grand rôle dans la médecine.— CLAUDE BERNARD.

.....

Les effets suivent les causes et, pour ceux qui ignorent les causes, les malheurs semblent tomber du ciel.— LANZA DEL VASTO.

.....

Les fausses opinions ressemblent à la fausse monnaie, qui est frappée d'abord par de grands coupables, et dépensée ensuite par d'honnêtes gens qui perpétuent le crime, sans savoir ce qu'ils font.— Joseph de MAISTRE..

.....

Les grands singes sont plutôt dans l'absolutisme, si on peut dire, du point de vue alimentation. Essayez de leur donner de la viande et vous verrez leur réaction. Et dire que les chimpanzés sont quatre fois plus forts sur le dynamomètre que le gaillard le plus

solide.— HENRY BAILEY STEVENS.

.....

Les insectes recherchent la farine intégrale qui est pourvue de vitamines et de sels minéraux, et évitent la farine blanche dévitaminée et déminéralisée ; ils sont plus intelligents que les hommes.—Docteur WESTON PRICE, dentiste.

.....

Les joies pures ne lassent jamais; l'uniformité devient bonheur uniforme si le cours de notre mode de vie est conforme à la Nature.— Félix O. Oswald.

.....

Les maladies de l'enfance, les maladies de la vieillesse, les troubles de la ménopause et enfin l'accouchement médical,— voilà selon la médecine l'état normal de l'être humain ! Des bobards, c'est à dire des conceptions médicales.— *L'homme, le Singe et le Paradis,* page 15.

.....

Les médecins appellent secours ce qui le plus souvent est empêchement- — MONTAIGNE.

.....

Les médecins comptaient que le malade en guérirait pendant qu'ils le soigneraient et que cette coïncidence serait notée à leur avantage.— ANATOLE FRANCE *(Les sept Femmes de* la *Barbe Bleue et autres Contes Merveilleux).*

.....

Les médecins conspirent avec les chirurgiens pour favoriser une opération. — GEORGE BERNARD SHAW.

.....

— Les médecins ? Je les aime bien, et il en est très peu de tout à fait stupides. Lorsqu'ils le sont, je le vois tout de suite. Une fossette de bêtise, et tout est perdu.— X...par exemple, n'est qu'un primate. Quand il vient me parler de traitements nouveaux, je regrette toujours de n'avoir pas fait planter dans ma chambre un arbre où il eût pu se suspendre *avec* ses oracles.— EN ECOUTANT ANNA DE NOUIALLES, par Henri MONDOR, de l'Académie Française, Le Figaro Littéraire du 25.4.53.

.....

Les médecins, pour sauver la foi en l'inoculation, ont été poussés à accuser leur malade, ou les parents de leur malade, d'avoir contracté la maladie indépendamment de l'inoculation.— BERNARD SHAW.

.....

Les médecins prescrivent des médicaments dont il savent peu, pour guérir des maladies dont il ne savent rien.— VOLTAIRE..

.....

Les médecins prétendent que là où il n'y pas de microbes celui-ci échappe à l'observation, puisqu'une maladie ne peut pas exister sans microbes.— GEORGE BERNARD SHAW.

.....

Les médicaments ont tué plus de gens que la table, et la table que la guerre. —

.....

Les médicaments, qui intoxiquent et corrodent l'organisme, sont des reliques d'une ère de barbarie encore toute récente, indigne du siècle où nous vivons.— DOCTEUR E.H. DEWEY.

.....

Les microbes ne causent pas la maladie, pas plus que les mouches ne causent la saleté. -

Les microbes ont pour fonction de "manger" les toxines, comme les mouches ont pour rôle de manger la saleté.—

.....

Les modes de l'année comprennent des traitements, des opérations et des remèdes spéciaux, aussi bien que des chapeaux, des manches, des poèmes et des jeux. — BERNARD SHAW.

.....

Les modes ne sont, après tout, que des épidémies que l'on a fait naître; ce qui prouve que les épidémies peuvent être provoquées par des commerçants, donc des médecins. — Bernard SHAW.

Ch 21

LE MENU APRÈS LA CURE

.....

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

PEUT-ON FAIRE RIPAILLE APRÈS LE JEÛNE ?

On pense couramment qu'après un jeûne, on peut faire ripaille, s'asseoir à une table bien garnie de toutes sortes de victuailles et se faire plaisir après tant de sacrifices. Alors, on se gave de tout, on cherche les concentrés et les extraits pour rattraper les kilos perdus, on prend des vitamines en pilules, de la levure, des compléments alimentaires pour se renflouer.

L'erreur est monumentale. En effet, si on se conduisait de la sorte, on déferait tout ce qu'on a bâti durant la cure de jeûne, et tout le profit tiré de cette période de repos physiologique serait perdu. On retournerait au même état de santé délabrée qu'avant, aux mêmes maladies et aux mêmes ennuis. Dans ces conditions, ce n'était pas du tout la peine de jeûner et de se donner tant de mal pour rien.

L'un des symptômes majeurs de ces excès, c'est l'enflure des pieds, des chevilles et même des jambes. Je les ai appelés les "pieds d'éléphant". Tant de jeûneurs m'appellent en catastrophe pour me signaler l'enflure de leurs pieds après le jeûne. Alors, pour remédier à cela, je leur recommande de revenir au régime hygiéniste strict, sans aucun écart. Au bout de quinze jours, l'enflure disparaît.

Après avoir jeûné, il faut se nourrir très frugalement d'aliments sains, naturels, tels que la nature nous les offre de ses mains généreuses.

Le corps ne peut pas brûler les étapes et se renflouer du jour au lendemain. Il lui faut du temps. Comme une plante qu'on arrose, il faut du temps pour que les pousses se développent.

Si l'on mange comme avant, le corps ne digère que ce dont il a besoin et rejette le reste dans les selles. Celles-ci sont alors volumineuses, malodorantes, en bouillies, au lieu d'être très peu volumineuses, bien moulées et sans odeur.

Or l'inconvénient majeur avec les selles abondantes, c'est surtout la perte des sucs digestifs que le corps est censé récupérer durant l'assimilation. C'est une perte très grave quand on pense que la fabrication de ces sucs concentrés coûte très cher à l'organisme. Il suffira de comparer ces sucs au sperme, dont chaque goutte revient très cher à l'organisme. Pour s'en convaincre, on remarque que ceux qui souffrent de diarrhée ou de dysenterie sont bien plus fatigués que ceux qui jeûnent. Les uns et les autres sont privés de nourriture, mais les premiers sont privés en plus, de leurs sucs digestifs précieux. En effet, un jeûneur peut souvent se promener et même faire une bonne marche, alors qu'un cas de dysenterie ne peut plus se tenir debout, tout en continuant de manger !

De plus, quand on mange beaucoup après le jeûne, le surplus, avant d'être rejeté dans les selles, fermente et se putréfie, donnant naissance à des gaz malodorants, ainsi qu'à des poisons. Ces derniers ballonnent le ventre, incommodent et intoxiquent quand ils sont absorbés par la muqueuse intestinale.

Le pire de tous les excès, c'est celui des aliments azotés (noix diverses, viande, poulet, poisson, légumineuses sèches, blanc d'oeuf, huîtres, etc). Ensuite, c'est l'excès de dattes, figues sèches et autres fruits secs. Tous fruits secs doivent être trempés 24 heures, pour leur redonner leur aspect original et l'eau qu'ils ont perdue. Autrement, ils sont indigestes.

Par ces excès, la santé peut être détruite en peu de temps. Les ravages sont alors considérables. Le pouvoir digestif est brisé, le système nerveux altéré, le sommeil perturbé, les forces musculaires anéanties, la vue baisse, la faim disparaît, le pessimisme s'installe, avec l'anxiété, la tête s'alourdit, l'esprit s'obscurcit et devient vaseux, c'est l'hésitation dans les décisions de la vie et du travail, l'optimisme disparaît et la joie de vivre avec lui.

LES ALIMENTS RICHES ET CONCENTRÉS, LA LEVURE

D'autre part, ceux qui cherchent les aliments riches et concentrés, ceux qui prennent de la levure, se trompent lourdement.

La levure est un ferment riche en vitamines du groupe B. Mais ce n'est pas une raison suffisante pour en consommer. Beaucoup de substances vénéneuses dans la nature contiennent ùne abondance de vitamines : la feuille de tabac, la feuille de thé, les baies empoisonnantes,

etc. Ce n'est pas une raison pour en manger. Il vaut mieux tirer les vitamines et les enzymes des substances alimentaires comestibles, non vénéneuses, comme les fruits et les légumes crus.

Comment reconnaître les aliments vénéneux des comestibles ? Par définition, l'aliment comestible est celui qui est agréable au goût, à la vue, à l'odorat et qui n'est ni piquant, ni amer, ni insipide. C'est pourquoi nous excluons l'ail et l'oignon crus, le radis noir. Ce dernier peut être cuit et consommé, mais les deux premiers seront coupés finement et laissés à l'air durant deux jours, avant d'être consommés crus sur la salade, avec de l'huile et du citron.

Revenons à la levure. C'est un ferment qui favorise la fermentation du bol alimentaire. Or, nous voulons que ce bol soit digéré, absorbé et assimilé, et nous cherchons de la sorte à éviter à tout prix sa fermentation.

La digestion n'est pas une fermentation, comme on le croyait au siècle passé. Les sous-produits de la digestion sont les composants de l'aliment réduit en matières simples, pour être par la suite absorbés : glucose, acides aminés, etc., tandis que les sous-produits de la fermentation sont : l'alcool, l'acide acétique, le gaz carbonique, etc., tous des poisons. La fermentation est la destruction de l'aliment.

D'autre part, les extraits et les concentrés n'ont aucune valeur, car les processus d'extraction et de concentration en usine détruisent la majorité des vitamines. Les aliments qui sortent d'une usine ne sont pas acceptables.

Il faut consommer les aliments tels que la Nature nous les offre de ses mains généreuses. Il ne faut pas les consommer modifiés, transformés, coupés, cuits, raffinés, altérés par l'industrie ou par une cuisson à outrance.

Les aliments naturels ne se présentent pas en flacons, en boîtes, en liquide, ni en poudre. La confiture n'est pas un aliment naturel, mais les fruits le sont. L'huile même vierge n'est pas un aliment naturel, mais on peut en utiliser un peu sur les crudités.

> "Tous les éléments nutritifs dont le corps a besoin peuvent être tirés de sources saines qui plaisent au sens du goût. Il me semble que pour se remettre, il ne devrait pas être nécessaire de prendre des choses désagréables, telles que l'huile de foie de morue, la levure, etc.
>
> Les aliments ne devraient pas être considérés comme des remèdes. Nous nous nourrissons pour alimenter notre corps, pas pour guérir des maladies.
>
> Les aliments crus ont une valeur nutritive plus élevée que les aliments cuits. Il s'ensuit que les premiers satisfont mieux les besoins de la vie.

LES PROTÉINES APRÈS LE JEÛNE

On ne gagne rien à trop manger après un jeûne. On est pressé de regagner le poids et la force perdus, et l'on abuse de nourriture, pensant qu'elle est utilisée proportionnellement, surtout en ce qui concerne les protéines. Il n'en est rien.

Dans son oeuvre ***The Nutrition of Man (1907),*** le professeur Russell H. Chittenden, de l'Université de Yale, fait le détail de ses expériences dans le domaine de l'établissement et du maintien de l'équilibre azoté sur plusieurs niveaux de l'absorption azotée.

"Le jeûneur, écrit Chittenden, ayant perdu une bonne partie de ses réserves azotées, ne peut les remplacer que lentement, même s'il mange abondamment des aliments azotés...Le corps humain ne garde pas en réserve les protéines, et cela est vrai quels que soient les besoins des tissus qui ont besoin de se renflouer, même de se renflouer beaucoup.

Le jeûneur obèse perdra moins de protéines que le jeûneur maigre. Et quand cet obèse-là se nourrit d'une certaine quantité de protéines, il peut maintenir un certain équilibre azoté, ou même garder un peu de protéines en réserve, tandis que le maigre placé sur le même régime perdra ses protéines...

Le gavage en aliments protéiques ne donne pas des résultats correspondants, à cause des propriétés physiologiques particulières des protéines, puis aussi à cause de leur effet de stimulation général sur le métabolisme.

D'autres causes sont aussi impliquées, comme la tendance du corps à établir un équilibre azoté à différents niveaux et enfin, fait qui est souligné par Van Norden, le dépôt de chair est avant tout fonction de l'énergie spécifique des cellules en développement.

En d'autres termes, les cellules protoplasmiques du corps sont des facteurs plus importants pour l'emmagasinage ou le maintien des protéines qu'un excès d'aliments azotés.

Il est généralement établi qu'il est impossible chez l'homme d'emmagasiner beaucoup de chair par la suralimentation.

De même, la force musculaire chez l'homme ne peut pas être augmentée beaucoup par l'excès alimentaire.

Les seules conditions qui permettent à la chair d'être emmagasinée, sont celles où sont impliquées les énergies de régénérescence cellulaire. C'est ainsi que l'accumulation des tissus azotés se rencontre surtout dans l'organisme en état de croissance, où de nouvelles cellules sont en fabrication rapide, comme chez l'adulte qui, bien qu'ayant cessé de grandir, s'adonne à un travail musculaire qui aboutit à l'hypertrophie musculaire, et enfin dans tous les cas où la teneur azotée du corps a plus ou moins diminué, à cause d'un jeûne ou d'une maladie.

Rappelons le fait qu'en nourrissant les animaux, on peut les forcer à accumuler la graisse par la suralimentation, mais jamais leur chair."— Professeur Russell H. Chittenden.

Résumons en termes plus simples : le corps ne peut pas emmagasiner les protéines. Il en a besoin tous les jours en quantités minuscules. Ceux qui peuvent utiliser les protéines sont surtout :

CEUX QUI ONT BESOIN DE PROTÉINES

— Les organismes en état de croissance, comme les enfants ;
— les femmes enceintes ;
— après un jeûne ou une maladie ;
— ceux qui ont une activité sexuelle prononcée ;
— ceux qui ont une forte activité musculaire :
athlètes, travailleurs de force, etc.

La personne qui n'entre pas dans ces cinq catégories n'aura besoin que d'une ration de protéines d'entretien,— cette ration est minime.

La quantité de protéines dont on a besoin est beaucoup plus petite qu'on le pense. De toute façon, il y en a un petit peu dans les fruits et les légumes, suffisamment pour combler tous les besoins.

Le gorille, qui est le primate le plus proche de l'homme, ne mange aucun aliment concentré en protéines comme les noix diverses.

Il faut se reporter à mes autres ouvrages sur la question alimentaire. Mais à cet endroit, il suffira de dire que les aliments qui correspondent à la physiologie et à l'anatomie de l'être humain, selon les études comparatives faites par les grands biologistes français, allemands et américains, sont : les fruits, les verdures et les crudités.

LA VRAIE FAIM ET LA FAUSSE FAIM

Il faut distinguer entre la vraie faim et la fausse faim, la faim normale et la faim pathologique. Pour les reconnaître, il suffit d'attendre une heure: la vraie faim s'accentue, l'esprit devient clair, l'estomac se creuse et aspire, tandis que la fausse faim disparaît.

Quand on attend la vraie faim avant de manger, l'estomac est petit et se satisfait pleinement de peu. On atteint ainsi tout le plaisir recherché, de même que l'on réalise la satiété normale.

Par contre, quand on mange avant d'avoir très faim, l'estomac est encore distendu par le repas précédent, et on n'obtient la satiété qu'en avalant de grosses quantités d'aliments : c'est la satiété pathologique.

Quand on mange sans faim aiguë, on n'a aucun plaisir, sinon très peu, et on a tendance à rechercher la satisfaction vainement dans la satiété qui tarde à venir et qui réclame beaucoup d'aliments et de variétés. Dans ces conditions, il est difficile de s'arrêter avant la satiété, de "se lever de table avec la faim", "de se remplir l'estomac aux deux tiers seulement", selon les conseils populaires, à moins de déployer des efforts surhumains. Et tout cela parce qu'on n'est pas satisfait du repas. La conception de la frugalité devient alors un renoncement, une austérité, une mortification.

Si l'odeur d'un aliment ne vous dit rien, au lieu de rechercher d'autres aliments, comme le conseillent les adeptes de l'instinctothérapie, il vaut mieux attendre d'avoir faim, une ou deux heures plus tard. A *ce* moment, on sera moins exigeant sur le choix de l'aliment.

LE SYSTÈME DEWEY DES 2 REPAS

Le docteur Edward H. Dewey vivant en U.S.A. au début du siècle, souffrait de dyspepsie, car il se gorgeait de nourriture comme tous les dyspeptiques.

Ses observations l'ont porté à supprimer le repas du matin et à adopter le système des deux repas par jour. Ce système merveilleux a, toutefois, besoin de certains accommodements et assouplissements, pour ne pas tomber dans la boulimie.

En effet, ceux qui ont faim vraiment le matin ou au milieu de la matinée, devront manger. N'est-ce pas la faim qui commande ?

Par ailleurs, on devrait pouvoir manger plusieurs petits repas de fruits, dès l'apparition de la faim en cours de journée.

> Le prophète Mohammad a écrit dans le Coran : "L'estomac est le pire récipient que l'homme puisse remplir. Nous sommes un peuple qui ne mange jamais à satiété, et nous n'avons donc pas besoin de médecins." —

En effet, on lui avait offert un médecin comme présent. Il le refusa en disant la phrase célèbre qu'on vient de lire.

LE SYSTÈME CORNARO

Luigi Cornaro était un aristocrate italien, vivant au XVème siècle. A 40 ans, il était tellement malade que ses médecins lui conseillèrent de rédiger son testament, de ranger ses affaires terrestres et de se préparer à partir là-haut..

Toutefois, désirant vivre encore, il eut l'idée lumineuse de manger très peu de tout, sans rien changer à ses aliments.

A la surprise de tout le monde, il se rétablit de toutes ses maladies soi-disant incurables. Il survécut même à tous ses médecins qui l'avaient condamné. Il vécut 104 ans avec une santé radieuse, une endurance et une force incroyables. Son esprit était d'une grande lucidité et d'une rare clarté, au point qu'il écrivit plusieurs volumes de philosophie. A l'âge de 102 ans, il publia une brochure intitulée *Comment Vivre Cent Ans,* qu'il envoya à tous les rois, ministres, présidents, prêtres et hommes éminents du monde. Elle fut traduite depuis lors dans presque toutes les langues, vu sa grande portée.

Le jour de son anniversaire, à 100 ans, il dansa, nous dit-il, toute la nuit avec une jeune fille de 20 ans et sans se fatiguer.

Sa méthode consistait à manger 700 grammes par jour et pas plus, liquides compris. Les aliments étaient les mêmes que ceux de tout le

monde, c'est à dire pain, viande, vin, fruits, légumes.

S'il a eu de tels résultats spectaculaires sur sa santé et sur sa longévité, en dépit des aliments non spécifiques à l'espèce humaine, c'est bien à cause de sa frugalité.

Noter enfin que son hérédité devait être plutôt solide.

Quand on diminue les quantités de nourriture, on maigrit au début, puis par la suite le corps s'habitue et tire le maximum de ce qu'il a. Ainsi, il économise beaucoup d'énergie, dépensée d'habitude à évacuer des aliments en excès et inutiles. Les organes sont ainsi préservés de l'usure fatale des ans.

LE SYSTÈME THOMSON

Cinq siècles plus tard, vint James.C. Thomson, qui vivait à Edimbourg, en Ecosse. Il s'inspira de Cornaro. Tuberculeux à 40 ans, ses médecins le condamnèrent comme incurable. Emerveillé par l'exemple de Luigi Cornaro, il adopta le même système de frugalité.

Plusieurs années par la suite, quand il fut guéri de sa tuberculose, il voulut en faire part à son médecin de famille qui l'avait condamné plusieurs années auparavant. Il s'en alla ainsi pour lui rendre visite. Ce fut la veuve du médecin qui lui ouvrit la porte

Les aliments dans son système ne comportaient toutefois pas de viande, ni corps gras, ni vin. Ils étaient biologiques et cuits à l'eau. En voici le menu :

Matin : – / fruit.
1 yaourt sans sucre.

Midi : – / tranche de pain complet, miel,
3 feuilles de laitue, crudités, huile, citron. (300 g)

16 h : – Un jus de pommes.

Soir : – Légumes, pâté de fromage,
gelée, glace ou gâteau sec (300 g).

TOTAL : 800 grammes par jour.

Ce régime sévère est censé être suivi toute l'année. Thomson l'appliquait à tous ses curistes avec des résultats merveilleux. Le jeûne n'était pratiqué au début que durant 3 jours seulement. Thomson avait rejeté les longs jeûnes, car disait-il, le corps s'en trouvait carencé et ne pouvait plus manifester les symptômes de la maladie, toujours présente. La guérison était donc fictive et les maladies revenaient avec la reprise des forces.

QUEL MENU APRÈS LA CURE ?

Cela étant dit, j'estime que la consommation des aliments spécifiques à notre espèce est primordiale et devrait avoir la primauté sur la frugalité.

Thomson et Cornaro avait élargi considérablement la gamme des

aliments permis, quitte à tolérer les aliments destinés aux autres espèces animales. Il faut aussi éviter de manger des aliments incompatibles et ne pas respecter des horaires fixes pour manger.

Pour avoir une idée précise du menu que je préconise, celui qui se rapproche le plus du menu idéal, primitif, conforme au lois de la Nature, on s'inspirera du menu suivant :

LES MINI-REPAS

D'après ce système, on attend une faim aiguë, puis on calme cette faim avec le minimum de nourriture. Puis on recommence. Cela fera 5 à 6 petits repas par jour, sans respecter des horaires fixes pour manger. C'est la faim qui commande.

Voici quelques exemple de mini-repas :

1) 2 ou 3 fruits d'une seule sorte.
2) Une laitue entière, assaisonnée d'huile, citron, tomate, olives noires, yaourt sans sucre, mayonnaise sans vinaigre, ni moutarde, ou gruyère râpé, sinon fromage blanc en assaisonnement.
3) Un saladier plein de crudités assaisonnées comme ci-dessus pour la laitue.— Un avocat.
4) Légumes cuits.
5) Pommes de terre cuites
   Laitue en accompagnement.
6) Dattes, figues sèches, raisins secs ou abricots secs. Tremper toujours 24 h les fruits secs pour faciliter leur digestion.
7) Bananes séchées ou cuites comme indiqué plus bas.

Il est évident qu'on réservera les fruits séchés doux trempés durant les heures de travail, car on ne peut pas manger une salade au bureau !

LES TENTATIONS

Une amie était partie en Angleterre jeûner dans une maison naturopathique. Le 16 ème jour du jeûne, elle s'en alla en ville et mangea des oeufs au plat dans un restaurant de Londres.

Elle eut tout de suite des coliques, une hémorragie, des douleurs atroces. Elle le regretta amèrement.

— J'ai failli mourir, me dit-elle de retour de voyage.

On ne peut pas manger n'importe quoi après le jeûne, sous peine de graves ennuis. De plus, il faut suivre une certaine progression dans la réalimentation et qu'aucune personne ne saurait suivre d'elle-même. D'où la nécessité de se mettre sous la surveillance d'une personne qualifiée dans une maison hygiéniste. La surveillance médicale n'est pas désirable, car le jeûne n'est pas enseigné en Faculté de Médecine.

En effet, quand on est seul à décider, on cède toujours aux tentations

multiples, à la boulimie. A ce moment délicat, l'on ne raisonne qu'avec son estomac qui crie famine.

Or, l'estomac accablé par une trop grande quantité d'aliments ne digère rien. Dans un chapitre ultérieur, je relate l'histoire tragique d'une jeune fille qui a jeûné toute seule, chez elle, une dizaine de jours. A la reprise alimentaire, elle cédait aux appels de son estomac et mangeait plus qu'il ne pouvait digérer. Chaque gros repas lui provoquait une indigestion et l'obligeait à sauter un ou deux autres repas. Puis quand elle reprenait à manger, elle était incapable de se restreindre et l'embarras gastrique recommençait. Et ainsi de suite jusqu'à sa mort tragique.

Elle mourut faute de pouvoir se limiter. A vouloir trop manger, on ne digère rien et on ne remonte pas la pente. Qui peut prétendre pouvoir se limiter tout seul après un jeûne ? Personne. Il faut l'autorité d'un guide.

Garder les écarts occasionnels trois mois après un jeûne prolongé.

UN ATHLÈTE

Un jeûne athlète avait jeûné chez le docteur Shelton durant 21 jours. Comme il était en bonne santé, il jeûna ces 21 jours, comme s'il avait sauté un seul repas, c'est à dire sans aucune difficulté.

Ensuite, il se faufila en ville et se tapa durant toute l'après-midi un kilo de noix "pecan". Ce sont des noix qui ressemblent à celle de Grenoble, mais plus fines au goût.

Il n'en ressentit aucun mal, à ce qu'il avait dit. Je soupçonne toutefois que ses selles devaient sentir mauvais le lendemain.

Toujours est-il qu'une autre personne, mal portante, qui aurait fait la même chose, en aurait bavé ou serait morte dans d'atroces souffrances.

QUELS ALIMENTS MANGER APRÈS LE JEÛNE ?

On ne peut pas manger n'importe quoi après le jeûne. Manger du pain, des oeufs, de la viande, du poisson, etc., c'est aller au-devant du danger.

Shelton et tous ses devanciers coupaient le jeûne avec du jus d'orange,— un demi-verre toutes les heures. C'était devenu comme une tradition hygiéniste et aucun praticien n'osait s'en départir par peur de complications.

Puis vint la doctoresse Vetrano. Elle raisonna en disant que le jeûne avait toujours existé depuis le début de l'humanité, mais que les centrifugeuses sont des inventions récentes. Comment coupait-on le jeûne avant ? Comment Jésus-Christ, Moïse et Mohammad, les trois grands prophètes religieux, avaient-ils coupé leur jeûne de 40 jours ? Et les animaux qui jeûnent ? Ils se tournent vers les aliments naturels entiers certainement. Ils ne font pas des jus !

C'est alors que la doctoresse donna aux curistes des fruits entiers pour

couper le jeûne, quoique ce fussent des fruits tendres.

Pour nia part, j'essayai prudemment les pommes, étalées sur toute l'après-midi. Je n'eus aucun problème avec aucun jeûneur. Je leur donne ainsi une petite pomme ou la moitié d'une grosse pomme, toutes les heures, entre midi et huit heures du soir.

LES PIEDS D'ÉLÉPHANT

Je l'ai déjà dit, mais je le répète. Si on se laisse tenter par des aliments malsains après la cure, on risque de voir les pieds et les chevilles enfler. Ce n'est pas la peine de m'appeler d'urgence dans l'affolement. Il suffit d'adhérer strictement aux aliments naturels, en quantités modérées, pour que l'enflure disparaisse en deux ou trois semaines .

LES ANALYSES

Je n'y crois pas. Il faut refuser d'en faire. Mais pour ceux qui s'obstinent, il faut attendre 6 mois avant d'en faire après une période de jeûne, autrement elles seraient alarmantes. En effet, le jeûne engendre des carences provisoires, qui se comblent doublement par la suite. Par exemple, l'anémie s'aggrave après le jeûne, mais disparaît totalement 6 mois plus tard.

QUAND PEUT-ON FAIRE UNE DEUXIÈME CURE

On me demande parfois quand peut-on faire une seconde cure, surtout si la première n'a pas été complète, c'est à dire jusqu'à ce que la langue devienne rose, ou qu'on n'ait pas obtenu tous les résultats escomptés.

En principe, il faut d'abord attendre d'avoir récupéré le poids perdu pour qu'il redevienne normal. Cela ne concerne pas les gros évidemment.

Cela veut dire qu'on peut commencer une deuxième cure après quelques mois.

Mais voici que je bute sur un article par Shelton. Il s'agit d'une dame qui avait jeûné chez lui 21 jours, dans le but de faire résorber une tumeur au sein de la grosseur d'un oeuf. La tumeur diminua de moitié, pour devenir de la grosseur d'une noix. Le jeûne fut coupé au retour de la faim. Plusieurs semaines après, un deuxième jeûne fut entrepris et dura 17 jours, à la fin duquel la tumeur disparut totalement.

J'estime pour ma part, que si le premier jeûne avait été suivi d'un demi-jeûne complet, on n'aurait pas perdu plusieurs semaines en attendant un deuxième jeûne.

LA DEMI-CUISSON

1) Couper les légumes sans les peler.
   — pour les potimarrons et les potirons muscadet : scier et cuire avec la peau.
   — chou : bien effeuiller.
   — choux de Bruxelles : couper en deux.
   — fèves vertes : cuire avec les cosses.
   — pommes de terre : couper en tranches assez fines et larges.
2) Mettre au fond de la casserole :
   — Certaines feuilles extérieures les moins coriaces du chou,
   — celles du chou-fleur,
   — le poireau,
   — les trognons coupés en tranches.
3) Utiliser une casserole en fonte noire non émaillée, avec un lourd couvercle.
4) Mettre le plein feu et utiliser une minuterie.

POUR 600 g	POUR **1200 g**
2 verres d'eau froide	5 verres d'eau froide.
10 minutes.	15 minutes.

Notes :

a) Le but de cette demi-cuisson est de préserver les vitamines et les autres substances essentielles qui ne supportent pas une cuisson prolongée.

b) Ne pas ajouter d'huile ou de beurre avant de cuire. On peut en mettre, par contre, à froid, après cuisson, sur la dernière pomme de terre.

c) On peut boire l'eau de cuisson, s'il en reste, avant de manger. Il faudrait s'arranger pour qu'il en reste le moins possible.

d) Cette demi-cuisson suffit pour volatiliser les poisons qui se trouvent dans certains légumes forts et qui les rendent nocifs pour les reins : Exemples : les oignons, le radis noir, l'ail, etc.

LE MENU APRÈS LA CURE

LE JOUR : Attendre une faim aiguë, puis prendre quelques fruits, à plusieurs reprises.
Facultatif : dessert, avocat, yaourt.

A 6/7 heures p.m. (le soir)
Verdures
Crudités diverses
Assaisonnements (voir ci-bas)

LE SOIR : Prendre l'un des 2 repas cuits suivants :

1) Pommes de terre (200 g / 1 kg) + aubergine, oignon, poivron vert, ou chou de Bruxelles (c'est la ratatouille hygiéniste) .
Salade verte nature, conune accompagnement.

2) Légumes variés cuits (300/1200 g)
1 jaune d'oeuf cru ou dur (facultatif)

DESSERTS : (30 mn. après le repas du soir)
Dattes, figues, raisins secs, abricots secs, pruneaux, bananes cuites ou séchées, crème stérilisée ou fraîche facultative (1 cuillerée à soupe), yaourt sans sucre ou lait caillé. Tremper 24 h les fruits secs pour faciliter leur digestion, 2 biscottes beurrées.

ASSAISONNEMENTS :
Huile vierge, beurre à froid, mayonnaise (sans moutarde, ni vinaigre), citron, tomate, persil, 4/5 olives noires , oignons émincés et laissés à l'air 48 heures, yaourt sans sucre, lait caillé.

CUISSON DES BANANES

Peler et plonger dans un rien d'eau bouillante 2/12 grosses bananes archi-mûres dont la peau commence à noircir et que l'intérieur prenne la couleur du miel. Les goûter avant la cuisson pour s'assurer qu'ils ne sont pas alcoolisés, mais toujours sucrés. Baisser le feu à la veilleuse et ne nas couvrir . Cuire 10 minutes, remuer, puis laisser cuire encore 10 minutes.

On peut aussi sécher les bananes, après les avoir pelées, et placées sur une assiette, près d'une source de chaleur, sur un radiateur ou mieux

encore au soleil durant 2 jours, sinon dans un four durant 15/30 minutes, pour 6/15 bananes.

DÉFENDU

Poivre, vinaigre, épices, aromates, fritures, moutarde, café, thé, chocolat, vin, bière, épinards, huîtres, noix diverses, champignons, levure, fromages fermentés ou même cuits, médicaments, analyses, tests, examens, pain, céréales, blanc d'oeuf, sel , boissons.

LA DEMI-CUISSON

Placer dans la marmite les légumes coriaces d'abcommerser 3/5 verres d'eau froide, couvrir à peine, mettre plein feu 15/25 minutes.

On peut boire l'eau de cuisson, s'il en reste, avant de manger.

LÉGUMES CORIACES

Poireaux, céleri en branches, artichauts, feuille extérieures du chou, du chou-fleur, betteraves, chataîgnes.

LÉGUMES TENDRES

Courgettes, fèves vertes avec leurs cosses, haricots verts, choux, choux-fleurs, trognons des choux-fleurs pelés, oignons, ail, bettes, poivrons, carottes, céleri boule, pommes de terre, topinambours coupés en tranches, rutabaga, potimarron biologique.

CASSEROLE

En fonte noire, non émaillée. Ne pas peler les légumes biologiques, mais peler les autres. Ne pas couper en petits morceaux, mais en deux ou trois tranches larges seulement. Ne pas réchauffer.

LE JEÛNE HEBDOMADAIRE

Ceux qui font trop d'écarts doivent pratiquer le jeûne chaque lundi, par exemple, Sinon le jour qu'il n'ont pas faim. Ceux qui ne font pas trop d'écarts sont dispensés de ce jeûne hebdomadaire.

INCARTADES RARES PERMISES

Café imitation, viande, vin l'estomac vide, sauce béchamel, purée de pommes de terre, gnocchi, soupe, sachets de poudre de légumes bio, chocolat blanc (1 carré), 2/3 noix du noyer, biscottes beurrées.

UNE HISTOIRE TRISTE

Voici le cas malheureux d'un huissier qui m'a beaucoup peiné.

Il était venu chez moi faire une cure de jeûne et jeûnait souvent chez lui. Il n'avait aucune confiance en la médecine et n'avait jamais recours à

elle.

Toutefois, il n'avait jamais abandonné le café, dont il usait abondamment, ainsi que le tabac.

A la soixantaine, il fut atteint d'hydropisie, les reins ne pouvant plus assumer leur fonction d'émonctoires. Le ventre était ballonné, car l'urine n'était plus filtrée, ni rejetée dans la vessie.

Malgré son refus, sa femme appela un médecin qui ordonna une ponction chirurgicale pour soutirer toute l'urine accumulée. Il refusa et sa femme affolée, vint me consulter de Bruxelles. Je lui conseillai d'accepter cette ponction à l'hôpital, pour évacuer toute l'urine.

Malheureusement, les reins ne fonctionnant pas, le ballonnement du ventre recommença.

Deux mois plus tard, je reçus un faire-part...

C'est triste, car s'il avait arrêté le café et le tabac, ses reins n'auraient pas été abîmés.

Un jeûne aussi aurait permis la régénérescence des reins, après la première ponction, mais je n'ai pas voulu en prendre la responsabilité.

Citations d'écrivains célèbres

LA NATURE DES TOXINES — Les toxines sont des sous-produits aussi constants et nécessaires que la vie même. Quand l'organisme est normal, elles sont produites et éliminées aussi rapidement qu'elles sont engendrées. Depuis le début de leur production, jusqu'à la fin de leur élimination, elles sont transportées par le sang. On voit par là qu'à aucun moment l'organisme n'en est dépourvu dans le sang. En quantités normales, elles sont légèrement stimulantes ; mais quand l'organisme est énervé, l'élimination est retardée. Alors, la quantité retenue devient stimulante — toxique — allant d'un léger excès à une quantité telle, qu'elle accable la vie.— DR. J. H. TILDEN.

.....

LA NOTION DE REMÈDE : — On ne se rend pas compte des énormes possibilités de l'organisme quand les handicaps et les obstacles sont supprimés, — handicaps entretenus par les vieilles croyances et les instincts de troupeau. (en d'autres termes, la suppression de la cause suffit en général pour rétablir le patient. Il ne faut pas chercher un remède. Le seul remède, c'est la suppression de la cause. — A.M.)

En effet, l'hygiénisme est basé sur cette vérité qu'il n'existe pas de remède. En ceci, il diffère de tous les systèmes de médecines naturelles et douces.

Toute prétention ou promesse de guérir, quelle que soit la thérapeutique, médicale ou naturelle, est fausse. Mais cela ne peut être saisi par tous les esprits que si le temps permet à l'idée d'être assimilée. Les conventions et les superstitions sont solidement ancrées et l'on ne veut pas écouter d'autre son de cloche. Plusieurs apprennent lentement, d'autres jamais, et enfin une troisième catégorie est mentalement endormie face à la vérité.— DR. J. H. TILDEN.

.....

Il y avait aussi dans le Goulag le chef Satan , représenté par Goethe dans *Faust*. Ce diable promettait la santé, la force, la vigueur, la jeunesse, par un moyen frauduleux : celui de la stimulation. Or personne dans le Goulag ne se doutait que la stimulation épuisait les énergies, au lieu de les augmenter. Personne ne se doutait que le coup de fouet, au lieu d'ajouter des forces, finissait par les tarir. Les citoyens du Goulag s'adonnaient ainsi à tous les stimulants pour vivre des paradis artificiels : tabac, café, alcool, amphétamines, anabolisants.— L'HOMME, LE SINGE ET LE PARADIS.

Ch. 22

LE COMPORTEMENT APRÈS LE JEÛNE

.....

Défends ta peau contre ton médecin-— AUTEUR **INCONNU.**

IL FAUT CHANGER LE MODE DE VIE

Après le jeûne, il faut changer le mode de vie, pour qu'il devienne sain.

A quoi sert-il de jeûner, de se désintoxiquer, de se purifier, de se guérir, si on doit retourner aux vieilles habitudes qui nous ont rendu malades ?

Le jeûne n'est pas une panacée. Il faut absolument supprimer les causes d'empoisonnement : café, tabac, vin, épices, aromates, produits chimiques, colorants, facteurs de sapidité, exhausteurs de goût, conservants, etc. Il faut aussi éviter les aliments non spécifiques à notre espèce humaine, qui empoisonnent lentement l'organisme en l'acidifiant (pain, viande, miel, etc.).

Quand les organes sont trop endommagés par les poisons, ils atteignent un point de non-retour et un état pathologique irréversible. Les tissus deviennent fibreux et de mauvaise qualité. C'est le cas dans l'artériosclérose, la cirrhose, le cancer.

> "Quand le jeûne et le repos au lit sont arrivés à leur terme, il faut de la prudence pour reprendre les activités normales de la vie.
>
> Le processus de la rupture du jeûne se déroule par une transition graduelle entre les petites quantités et les repas entiers. De même, la reprise des activités physiques devrait être graduelle. On commencera par une petite activité chaque jour, qu'on augmentera peu à peu, avec beaucoup de repos au lit.
>
> Du repos, de l'exercice modérément, de l'air pur, du soleil, du sommeil et beaucoup de prudence dans la reprise alimentaire : voilà ce qu'il faut surveiller après le jeûne.
>
> Combien de jeûneurs apprennent-ils de leur expérience ? Jeûner puis recommencer le gavage habituel et les aliments malsains, conduit

rapidement à l'état qui a précédé le jeûne. Jeûner pour se bourrer est une folle procédure. Mais si le jeûne est suivi d'une alimentation rationnelle, on en tirera de grands profits.

Plusieurs personnes pensent que le jeûne est un *remède*. Alors, elles s'imaginent que la fin du jeûne représente la *guérison*. *Et* voilà qu'elles ne comprennent pas la nécessité de se plier à un programme destiné à parfaire le rétablissement de leur santé. Tout ce qu'elles veulent, c'est reprendre le poids perdu et se retrouver au même point qu'avant !

Notre tâche est bien difficile certes. Non seulement nous devons convaincre nos clients de recourir à des mesures peu populaires et désagréables, mais nous devons en plus essayer de les désendoctriner. La désintoxication doit en effet être accompagnée d'un désendoctrinement.

A plusieurs reprises, nous avons répété que le jeûne n'est pas un remède contre la maladie — n'importe quelle maladie. Nous avons précisé que le jeûne est plutôt un élément-facteur essentiel faisant partie d'un mode de vie global, qui, dans sa totalité, est le seul moyen de se rétablir, comme il l'est pour garder la santé.

IL Y A UNE DIFFÉRENCE ÉNORME

Il y a une grande différence entre la préservation de la santé, que l'on peut assurer par l'emploi légitime des moyens normaux de la vie, et la prévention des maladies, que l'on recherche par l'emploi illégitime des médicaments empoisonnants, des vaccins et des sérums, et aussi par la chirurgie.

Il y a aussi une vaste différence entre d'un côté le rétablissement de la santé qui s'accomplit par les forces et les processus intrinsèques à l'organisme vivant, utilisant les moyens normaux de la vie, et de l'autre côté la *guérison* de la maladie, que l'on recherche à l'aide des médicaments empoisonnants, des vaccins, des sérums et de s opérations chirurgicales.

Il est enfin intéressant de remarquer que les tentatives médicales de prévenir et celles de guérir la maladie consistent tout simplement à la reproduire ! Pour demeurer bien portants, tombez malades ! et pour se remettre, tombez encore plus malades !!! "— Dr. H. M. Shelton.

Ce dernier paragraphe de Shelton est immortel. Il mérite d'être gravé en lettres d'or et encadré dans la salle d'attente des médecins, dentistes, psychologues, architectes, conseils de tout genre.

Prévenir la maladie — guérir la maladie, — ce sont là des termes médicaux qui traduisent des conceptions médicales et des traitements médicaux auxquels nous sommes opposés.

Par exemple, nous ne faisons pas de la musculation pour prévenir la maladie, mais bien pour préserver la force et la santé, ce qui est bien différent.

On jeûne et l'on se nourrit sainement, non pour guérir la maladie, mais pour se désintoxiquer et rétablir la santé, ce qui n'est pas pareil.

C'EST QUOI AU JUSTE LA GUÉRISON ?

Dans l'entendement médical ou profane, la guérison de la maladie comprend la suppression des symptômes, ce que nous considérons comme une erreur de la dernière gravité.

Il en est de même pour la prévention de la maladie que nous considérons comme une impossibilité et un non-sens, au même titre que l'immunité.

Comment pouvez-vous vous immuniser contre les méfaits du tabac ? Autant s'immuniser contre les méfaits d'une chute libre du haut de la tour Eiffel ! Vous voulez fumer et ne pas en souffrir ? Vous voulez fumer et prendre un médicament qui empêche vos poumons d'en souffrir ?

On ne peut pas annuler les *Lois de la Nature*, ni celles de la pesanteur. Ces lois sont éternelles et inaliénables.

> "On ne sait pas en général que le médecin moyen passe la plus grande partie de son temps à créer la pathologie qu'il traite. Les malades payent les médecins pour que ces derniers les paralysent et les détruisent, le tout au nom de la *science*.
>
> Or les médecins ne peuvent pas guérir, et leurs médicaments empoisonnants non plus.
>
> Le rétablissement est un processus biologique qui est intrinsèque à l'organisme vivant et qui ne réside nulle part ailleurs. Les poisons causent la maladie, pas la santé."

Encore une phrase immortelle de Shelton, tirée de la physiologie, et que je répète avec plaisir : Le rétablissement est un processus biologique intrinsèque à l'organisme vivant, et qui n'existe nulle part ailleurs, ni dans un médicament, ni dans les mains d'un guérisseur qui prétend les transmettre. C'est donc une qualité strictement personnelle qui ne peut pas être transmise.

Poursuivons une à une les perles de Shelton, tels des versets sacrés de notre bible physiologique :

> "Le corps humain est une machine automatique qui se règle d'elle-même. Elle possède en elle les seules forces curatives possibles.
>
> Tout ce que nous devons faire, en matière de soins aux malades, c'est de fournir les conditions vitales nécessaires au corps.
>
> Le rétablissement est le domaine propre et particulier à la vie, qui s'évertue sans relâche à accomplir son travail, tout simplement parce qu'elle ne peut pas faire autrement.
>
> Mais si nous négligeons les conditions nécessaires au rétablissement, et si au lieu de les fournir, nous essayons de la forcer avec des mesures anormales et sans rapport, alors nous finirons par la détruire et non la conquérir.
>
> La vie ne connaît d'autres lois de l'action que celles qui sont inscrites dans son organisation.
>
> Un enfant peut faire les choses correctement, avec des moyens corrects, mais le génie le plus exalté, doté des dernières complexités de

la science, ne peut rien faire de bon avec de mauvais moyens."—

LES REMÈDES N'EXISTENT PAS

"Le vrai remède pour tous les ennuis de santé, c'est la correction totale du mode de vie.

Quand les habitudes énervantes sont arrêtées, le malade commence à se remettre. Une fois rétabli, il demeure bien jusqu'à la reprise des mêmes habitudes énervantes.

L'hygiénisme, cette pierre que le bâtisseur a posée, est devenue maintenant la pierre angulaire, non seulement du temple de la santé, mais aussi de celui de la restauration de la santé. En effet, il préserve et restaure, ce que rien d'autre ne peut accomplir-"—

LES SÉDATIFS

Déviant du sujet pour entrer dans celui de l'absorption des sédatifs, Shelton poursuit son étude lumineuse en ces termes :

"Un fait très important a été souligné depuis bien longtemps par les *Hygiénistes : à* savoir que l'organisme malade accomplit ses efforts curatifs les plus efficaces tant qu'il demeure conscient du besoin de se rétablir.

Mais si cette conscience est considérablement réduite par les médicaments ou par d'autres moyens, ses efforts remédiants sont aussi réduits ou même suspendus.

Les sédatifs, les anodins, les analgésiques, les antispasmodiques, les somnifères, les tranquillisants, etc., portent le corps à tolérer la présence de la cause de la maladie. Ils ne hâtent pas son élimination.

Prenons un exemple : la chose la plus essentielle chez l'asthmatique ou l'arthritique, est la culture d'une optique de la vie diamétralement opposée et nouvelle. Jusqu'alors, il pensait en termes de symptômes qu'il appréhendait et dont il recherchait le soulagement par une palliation répétée.

Maintenant, sa tâche est de bâtir une bonne santé et d'apprendre à penser, non pas en termes de symptômes à pallier, mais de réfléchir aux facteurs vitaux à pourvoir. La palliation temporaire des symptômes ne sera plus son but. **La peur des symptômes doit alors être éliminée de son esprit.** Il doit arrêter l'usage des palliatifs et apprendre que chaque dose retarde le rétablissement.

A ce point de sa route, son ennemi le plus grand, c'est l'ami bien intentionné ou son médecin qui viennent à son secours avec un médicament ou un placebo, pour émousser sa sensibilité, afin qu'il ne soit pas conscient de son état."(afin qu'il ne sente aucune douleur.A.M)

FAUT-IL RECHERCHER LE SOULAGEMENT ?

"L'asthmatique qui a appris à dépendre du *soulagement* devient difficile à convaincre, pour qu'il tienne tête et se passe de c e soulagement. Il aurait naturellement tendance à rechercher ce *soulagement,* sachant bien que celui-ci est nocif.— Shelton.

Monsieur T. a la quarantaine et souffre depuis longtemps d'asthme. Il a toujours soulagé ses violentes crises avec des sédatifs quotidiens et cela jusqu'à la veille de son arrivée chez moi. (Actuellement, je n'accepte plus ce genre de malades, que s'ils arrêtent les sédatifs plusieurs mois avant de venir jeûner.)

Il entama donc le jeûne, muni de la meilleure volonté du monde.

Dès sa première soirée, une violente crise se déclara. L'air lui manquait, sa respiration était difficile et saccadée. Il restait debout, les mains sur une table pour l'aider à respirer, durant des heures. Impossible de se coucher dans ces conditions.

Vers minuit, il demanda avec insistance un soulagement, car il ne pouvait plus supporter ces souffrances atroces. Il insista pour qu'un médecin vienne le piquer.

Dans l'impossibilité de le faire patienter plus longtemps, je téléphonai au docteur attaché à ma Maison qui vint à une heure très tardive de la nuit pour lui prescrire quelque calmant. J'ai été chercher ce médicament à 1 heure du matin dans une pharmacie de garde. H le prit et passa tant bien que mal le restant de la nuit.

Le lendemain, j'étais confronté avec un dilemme : le garder ou le renvoyer ? Je ne pouvais quand même pas admettre qu'il s'intoxique chez moi, alors qu'il voulait éliminer sa maladie.

Il promit de mieux tenir le coup la prochaine fois et de ne plus penser au soulagement.

Ainsi, je le gardais et il poursuivit le jeûne sans problèmes.

En effet, aucune nouvelle crise ne se déclara. Il avait passé un cap difficile. Son asthme était en train de s'éliminer peu à peu, sans histoire.

Mais au bout de quelques jours, il incita par lettre son amie à le rejoindre dans son jeûne et voilà qu'elle s'amène pour jeûner elle aussi.

Il voulait la convaincre d'adopter *l'Hygiénisme* . Elle commença ainsi à jeûner, en lui tenant compagnie dans la même chambre.

Dès l'arrivée de son amie, il cessa, et elle de même, d'assister aux causeries du soir que je tiens au salon pour les curistes. C'était symptomatique du manque d'intérêt qu'elle portait à l'hygiénisme. De plus, elle avait réussi à le faire basculer dans son camp ! Puis il reçut la nouvelle d'un deuil en famille qui fut le prétexte parfait pour couper le jeûne et partir.

Plusieurs mois plus tard, il me téléphona :

— J'aimerais faire une nouvelle cure.

— Avez-vous cessé les calmants ?

— Non, répondit-il.

— Comment ? Pourquoi ?

Il s'était maintenu quelque temps après la cure sans prendre aucun palliatif, mais un jour qu'il avait fait un écart alimentaire, une veillée, un surmenage physique ou sexuel, une crise d'asthme se déclencha.

Sa première réaction fut de chercher un soulagement. Il n'était donc pas prêt à souffrir ni à supporter la souffrance jusqu'au bout.

Il n'y a aucun danger à supporter les crises d'asthme et à attendre vaillamment qu'elles passent. Sauf peut-être pour les vrais cardiaques. Elles deviennent de plus en plus faibles, puis disparaissent totalement.

Mais il ne voulait pas souffrir. Il ne voulait pas payer le prix de ses excès et son asthme ne fut pas éliminé. Il continue ainsi à souffrir de temps à autre.

Alors je lui répondis au téléphone :

— Je ne trouve pas de solution à votre problème tant que vous prendrez des sédatifs et des calmants. Dans ces conditions, le problème est insoluble. Mais pour que je vous accepte à faire une autre cure, j'ai une condition : il faut arrêter les calmants plusieurs semaines *avant* de venir jeûner.

Il ne donna plus de nouvelles depuis.

Puis, après plusieurs mois, il téléphona de nouveau dans le but de se faire admettre chez moi. Alors je lui posais les mêmes conditions. Il ne donna aucune suite.

Quelques années plus tard, il vint me rendre visite. Il avait cessé tout médicament et semblait se porter bien. Son asthme avait disparu.

Pour celui qui est averti et qui est prêt à les assumer pleinement, la plupart des souffrances sont parfaitement tolérables, surtout quand on a le soutien moral d'un hygiéniste compétent. Toutes les souffrances physiques sont tolérables, mais les souffrances mentales comme les dépressions, le sont moins.

J'avais un asthmatique il y a quelques années. Il avait arrêté tous les calmants sauf la *ventoline*. Quand la crise s'annonçait, il l'utilisait. Durant la première semaine de jeûne, il l'utilisa toutes les nuits. Puis, les crises cessèrent, et il n'utilisa plus rien.

Actuellement, pour éviter tous ces problèmes qui m'empêchent de dormir la nuit, je demande aux curistes d'arrêter les calmants plusieurs mois avant de venir chez moi. Je ne veux plus faire ce sale travail de leur arrêter les médicaments, ils n'ont qu'à le faire chez eux !

Pour passer ce cap difficile, on pourrait peut-être user de palliatifs non chimiques, comme le bain tiède qui relaxe l'individu ou même la chiropratique ou l'acuponcture. Je n'accepte ces mesures de médecine douce que dans le cadre très étroit que je viens de décrire, et non comme unique traitement symptomatique.

Une palliation sans changement de régime et sans jeûne, ne peut donner que des résultats négatifs.

> "Toutes les mesures palliatives doivent être évitées, car elles bâtissent les complications et prolongent le mal. Les médicaments utilisés pour soulager l'asthme, l'arthritisme, la migraine, etc., provoquent des réactions nocives, des allergies, des effets secondaires,

des maladies iatrogènes, des accoutumances et une mort prématurée. Quel prix effroyable le malade paye pour de brefs soulagements ! " —

Je suis parfaitement d'accord avec Shelton sur l'aspect négatif des palliatifs et il ne m'arrive presque jamais d'en user.

Toutefois, certains symptômes nerveux peuvent utilement être soulagés à l'aide de légers massages sur le sternum ou par une compresse froide sur la nuque. Ces mesures n'ont aucun caractère chimique, ni violemment suppressif. Ils aident tin peu moralement à traverser un cap difficile. Shelton lui-même en use très rarement, sinon presque jamais.

LE POUVOIR DE RÉGÉNÉRESCENCE

Malgré toutes nos explications répétées sur le but du jeûne et les conclusions qu'on devrait en tirer, plusieurs curistes retourneront chez eux, après un court séjour dans notre maison, avec la ferme intention, sinon l'envie, de reprendre les mêmes aliments et les mêmes activités qui les avaient rendus malades. Ils pensent qu'avant de retomber malades, ils ont un peu de temps pour s'adonner à leurs péchés mignons et puis, de toute façon, un autre jeûne les remettra sur pied.

Or, il faut savoir à ce sujet que le corps ne revient jamais comme avant, il ne retourne pas au même état que celui dans lequel il se trouvait auparavant. Il devient plus sensible aux aliments malsains et réagit plus violemment contre eux. Ensuite, les tissus se dégradent avec le temps et les erreurs. C'est la dégénérescence qui avance imperceptiblement.

Heureusement, ce n'est qu'une partie seulement qui agit de la sorte, les autres sont de vrais hygiéphiles qui cherchent à adopter une vie saine par le contrôle de soi et l'obéissance aux lois de la Nature.

En effet, si le corps a le pouvoir de se régénérer, il perd à chaque fois un peu plus de terrain et les tissus perdent leur élasticité avec le temps et les erreurs. Par exemple, une blessure qui se cicatrise ne présente jamais un tissu cicatriciel aussi bon que le premier. On reste toujours marqué par la maladie, n'importe laquelle.

Il vaut mieux ne jamais tomber malade, pour garder l'intégrité originelle des tissus et celle des fonctions.

Chaque erreur nous coûte un peu, ne serait-ce que l'énergie dépensée pour la corriger. Chaque erreur freine notre développement, chaque erreur nous fait reculer, rétrograder. Tant d'énergie dépensée pour nous maintenir auraient mieux été affectées pour nous mener à 120 ans avec force, vigueur et santé radieuse.

Malheureusement, nos adeptes, connaissant les causes de la maladie, n'en ont plus peur, comme tout le monde l'appréhende, et ne craignent pas de s'adonner parfois aux aliments malsains. C'est l'envers de la médaille. Ils ont été débarrassés de la peur, de l'angoisse, de la maladie, mais forts de pouvoir se rétablir, ils n'hésitent plus à enfreindre les lois de la Nature.

Une santé durable sur laquelle on peut compter durant toute une vie, ce

genre de santé qui porte en elle la garantie du fabricant contre les vices de fabrication ou celle des matériaux, n'est possible que si la cause de la maladie est écartée maintenant et par la suite.

En effet, la santé n'est possible sur aucune autre base. Les programmes d'immunisation sont des fraudes !

Le corps se rétablit de lui-même quand le handicap des habitudes malsaines est écarté.

Le succès dans le rétablissement des maladies dépend de la suppression de la cause.

A quoi peut donc servir l'estimation de l'état de santé d'un malade, tel que le diagnostic médical voudrait le déterminer, si on ne reconnaît pas la cause de l'altération ?

LE JEÛNE N'EST QUE LA MOITIÉ DU CHEMIN

"Le jeûne devrait être considéré comme une préparation initiale dans un programme de rénovation de la santé, et non comme le seul moyen de cette rénovation.

La maladie se développe à partir des mauvaises habitudes de vie.

La santé découle des habitudes de vie saine.

Si la maladie a évolué, la restauration de la santé sera donc une évolution à rebours.

A cet effet, il sera nécessaire d'abord de supprimer de la vie du malade toutes les causes qui avaient altéré sa santé, et qui continuent cette altération. Quand on aura accompli cela, le pouvoir d'auto-rétablissement du corps ramènera la santé. Toutefois, il faut s'y prendre avant que les altérations fonctionnelles n'aient eu le temps de produire des changements organiques irréversibles.

LE JEÛNE N'EST PAS LE SEUL MOYEN

Je ne suis pas d'accord avec un partisan bien connu du jeûne quand il déclare : "le jeûne intermittent est le seul moyen pour avoir une santé supérieure, dynamique et véritable."

En effet, le jeûne peut être précieux dans mille et un cas de mauvaise santé, mais ce n'est pas le moyen unique de résoudre les problèmes de santé dont souffre l'humanité. Rien ne peut remplacer une approche totale, une approche générale, pour résoudre avec succès tous ces problèmes.

A cet effet, trois conditions sont essentielles en vue du rétablissement de la santé :

1) l'élimination de la toxémie du sang et des tissus affectés.

2) le rétablissement d'un pouvoir normal de fonctionnement par le repos.

3) la correction des habitudes de vie pour éviter que l'énervation et la toxémie n'évoluent de nouveau.

Si nous pouvions accomplir ces trois nécessités, nous serions à même de remédier littéralement à toutes les maladies de l'humanité.

Néanmoins, nous serons toujours limités par le pouvoir de

l'organisme malade d'éliminer efficacement, de se réparer, et nous serons aussi tributaires de la volonté du sujet de changer son mode de vie."— Dr H. M. Shelton.

En effet, chez certains sujets l'élimination se poursuit durant le jeûne, pour ainsi dire tambour battant, c'est à dire avec force, avec crises, urines chargées, fièvre, vomissements, haleine fétide, etc. Plus on élimine, plus on se sent mal et plus vite on se remet.

Mais certains médicaments ne sont pas faciles à éliminer, puis d'autres, à base métallique sont impossibles à éliminer. C'est ainsi que le mercure, l'or, l'argent, etc., resteront pour toujours dans le corps et le perturberont jusqu'à la mort. Le corps n'a pas été équipé pour éliminer ce genre de poisons. Le foie ne peut pas s'en charger. Il peut, par contre, éliminer la plupart des poisons qui se trouvent dans les aliments, comme l'acide citrique, l'acide oxalique, l'acide malique, tartarique, etc.

Malheureusement, écrit Shelton avec raison, la plupart des malades qui consentent en fin de compte à se soigner par *l'Hygiénisme,* le font en dernier ressort. Ils n'accepteront pas de jeûner, ni d'abandonner leurs mauvaises habitudes tant qu'ils gardent l'espoir de découvrir un *remède* qui les guérira, sans supprimer les causes qui ruinent leur santé-

Après avoir essayé tous les *remèdes* proposés de toutes parts, et s'ils sont encore en vie, ils pourraient entreprendre de rétablir leur santé par la simple procédure de suppression de la cause.

Rechercher la santé sans se réformer, s'attendre au rétablissement pendant qu'on continue toutes les habitudes malsaines, énervantes, voilà qui frise la folie !

Peu importe les noms qu'on attache aux symptômes, ils se désintègrent tous quand les habitudes mentales et physiques du patient sont corrigées.

Mais la médecine s'est embourbée dans la pathologie et n'a presque aucune idée de la vraie étiologie.

En effet, la médecine refuse de reconnaître l'influence puissante du mode de vie dans la production et dans le maintien de la santé et de la maladie. Elle recherche plutôt des causes dans des entités étrangères : les microbes, les virus, les parasites. Et tous ses moyens curatifs sont dirigés contre ces causes fictives — d'où son pessimisme concernant l'effet positif des médicaments."— Shelton.

Les microbes et les virus ne sont pas les causes de la maladie, niais des conséquences, ce qui n'est pas pareil.

Quand Shelton dit que "la santé découle des habitudes de vie saine", il faut comprendre par là, non pas une lapalissade, mais que la santé ne peut pas découler à la suite d'un vaccin ou d'un remède quelconque.

La médecine ne s'est jamais occupée de la santé des gens. Elle ne s'occupe que de leurs maladies. La santé et ses causes ne l'intéressent pas du tout. Si vous cherchez la santé, *ce* n'est pas la médecine qui vous l'offrira

Où est le médecin qui vous défendra de fumer, de boire du café, du vin,

des produits chimiques et médicamentaires, de vous surmener, de veiller, de manger des mets épicés, frits, cuits au beurre ? J'aimerai le rencontrer, cet oiseau rare.

Enfin, **le jeûne** est malheureusement considéré par tous les curistes comme l'étape finale en vue de la guérison définitive. On devrait plutôt le considérer comme étant **le début d'une nouvelle vie,** comme le lancement d'un nouveau programme de santé.

> "La médecine reconnaît les maladies aiguës comme étant des maladies limitées, mais elle n'a pas une conception véritable de la nature du processus aigu.
>
> Or la maladie aiguë est essentiellement un processus d'élimination supplémentaire et de réparation. Cette élimination de remplacement est bénévole, et si le répit qu'elle procure est suivi d'une réforme du mode de vie, on peut demeurer ainsi bien portant.
>
> Désirez-vous la santé ? Si ce désir est sincère, il vous portefa à faire dans vos habitudes les changements nécessaires à cet effet. Mais si vous trouvez que l'habitude du café est plus forte que votre désir d'atteindre la santé supérieure, ou que la gloutonnerie a, pour vous, plus de signification que la santé, alors vous n'aurez pas la santé que vous désirez.
>
> Enfin, si votre désir pour la santé est assez intense, au point qu'il vous porte à rechercher les connaissances nécessaires et à vous discipliner en conséquence, alors la santé sera vôtre. Si vous corrigez vos habitudes et que vous en gardiez le contrôle, vous arriverez à votre but."— Shelton

L'HÉRÉDITÉ

> "Nous n'avons pas la capacité de créer une nouvelle constitution. Pas plus que nous ne pouvons remédier aux défectuosités d'une mauvaise hérédité, ni aux dommages engendrés par de longues années d'erreurs. Seul l'avenir nous appartient.
>
> Le solde des capacités vitales qui nous reste pourra toutefois être augmenté et étendu avec soin, pour nous accorder toute la santé dont nous sommes capables. Nous pouvons utiliser ce solde vital pour prolonger notre vie. Mais nous ne pouvons pas être refaits. Nous devons accepter notre corps tel qu'il est, conserver ses ressources et améliorer sa condition autant que possible. Puis, quand nous tombons malades, chercher à éliminer les causes pour que le corps se rétablisse de lui-même."— Shelton.

Ce paragraphe de Shelton est lourd de signification. Il faut comprendre par là qu'on ne peut pas refaire une hérédité pauvre .

La maladie n'est pas héréditaire, mais les prédispositions le sont. Ainsi, si on a hérité d'une constitution et d'une vitalité faibles, on ne pourra pas les changer. Le potentiel vital reste stable et immuable, et l'on peut, au mieux, tirer le maximum de ce que l'on a hérité, si on le gère correctement, mais pas plus (ce qui est déjà énorme pour la plupart).

C'est pourquoi certains, ayant hérité d'une forte vitalité, peuvent recouvrer toute leur puissance, alors que d'autres, n'ayant hérité que d'une faible constitution, ne pourront rétablir que ce qu'ils ont reçu à la naissance. De la sorte, les uns seront vite accablés par de petits écarts, alors que d'autres leur résisteront sans ennuis.

LES MALADIES INCURABLES

Peut-on guérir toutes les maladies ? Oui, si le stade irréversible n'a pas été atteint. Un hygiéniste professionnel vous le dira. Il ne faut jamais désespérer, car la Nature peut faire des miracles, là où l'on s'y attend le moins. De très nombreux malades incurables, condamnés par la médecine, ont réussi à se remettre et à vivre pleinement.

> "Tous les changements organiques doivent être arrêtés et renversés de bonne heure, sinon ils atteignent un point de non-retour.
>
> Le corps se remet continuellement, mais si les habitudes de vie qui produisent et qui maintiennent le mal ne sont pas corrigées, il ne réussira pas , en fin de compte, à se remettre.
>
> En effet, le corps est incapable de rétablir une structure altérée, quand le mal est constamment produit par la persistance de la cause.
>
> Seul un changement radical dans les habitudes de vie, et surtout l'arrêt de tout ce qui est nocif, peuvent permettre au rétablissement de s'accomplir." — Shelton.

On voit tout de suite qu'il n'y a pas de place ici pour un remède quelconque. Les remèdes et même les placebos sont comme un cheveu dans la soupe. Ils représentent une perte de temps et dévient l'attention de *ce* qui est essentiel. En effet, il faut se concentrer sur les causes de son mal, pour lutter contre elles, et non s'accrocher à du vent.

Les mêmes causes produiront toujours les mêmes effets, toutes choses égales. Inutile de marchander.

LE TEMPS GUÉRIT TOUT ?

> "On dit que le temps guérit tout, mais je vois que le temps ne guérit rien.
>
> Il serait un peu plus correct de dire *qu'avec le temps* tout se rétablit. Mais comme encore, tout ne se rétablit pas forcément, il serait encore plus correct de dire que tout rétablissement se produit dans le temps.
>
> Au fait, le temps n'est pas un facteur de rétablissement. Le rétablissement est un processus biologique que l'organisme vivant entreprend. Rien d'autre ne peut le faire pour lui." —

Rien d'autre, en effet ne guérit, même pas un remède, quel qu'il soit, ni un nouveau procédé. La pommade ne favorise pas la cicatrisation d'une blessure et les médicaments ne rétablissent pas les fonctions normales et naturelles du corps qui sont la base d'une bonne santé.

LA PATIENCE

> "Avant tout, celui qui cherche la santé doit éviter l'impatience. Le

repos, la relaxation et l'équilibre, sont de grands conservateurs et représentent les meilleures conditions pour récupérer.

Donc, celui qui désire changer ses habitudes doit être patient.

Les raccourcis en vue d'un soulagement rapide sont toujours des palliatifs.

Il faut commencer par le commencement, patiemment, et sans chercher de raccourcis.

Si vous échouez dans la modification de vos habitudes malsaines, essayez de nouveau. Comme un enfant qui apprend pour la première fois à marcher, chaque fois que vous succomberez à la tentation, vous vous relèverez et vous essayerez de nouveau.

Persistez dans vos efforts et vous finirez par réussir."— Shelton.

Il est très important, en effet, de ne pas se décourager. Si dès le début on a cédé à la tentation de manger ceci ou cela, ou de boire telle ou telle boisson nocive, il ne faut pas se décourager. Essayez de nouveau.

LES REMPLAÇANTS

Noter qu'il est plus facile de *remplacer* une substance malsaine, que de la *supprimer* .

Par exemple, remplacer le café par un succédané provisoire. Ce succédané pourra être supprimé à son tour plus tard, plus facilement que si l'on voulait, tout au début, supprimer le café.

Et agir de même pour tous les autres poisons, si possible.

Le plus difficile, c'est le premier pas. Ensuite, il ne faut pas relâcher son attention. Les chutes et les rechutes sont dans l'ordre des choses. Personne n'est un saint ni un surhomme. Nous avons tous nos faiblesses et il faut compter avec elles. L'important c'est d'avancer toujours dans les bonnes habitudes, de ne jamais s'arrêter.

Par ailleurs, certains font le décompte des mauvaises habitudes qu'ils ont supprimées, mais se gardent bien de mentionner toutes celles qu'ils ont gardées encore. Or il ne faut pas regarder derrière soi, toujours devant.

PEUT-ON SUPPRIMER *TOUTES* LES ERREURS ?

"Corrigez tout votre mode de vie, et ne vous attendez pas à atteindre votre but par une correction partielle-

Tous les jours je rencontre des gens (ou ils m'écrivent) qui possèdent tant de vertus, qu'ils ne sont pas à même de reconnaître leurs petits vices. Or ce sont ces petits vices qui les tuent à petit feu. Ils me diront qu'ils vivent hygiéniquement à 90 % , puis ils me demandent :

— Pourquoi suis-je malade ? pourquoi je ne me rétablis pas ?

Ils pensent que si 10 % de leur mode de vie reste malsain, cela ne devrait pas compter. Bien sûr qu'ils exagèrent toujours en leur faveur **quant** à la proportion exacte de vie saine qu'ils respectent.

Quand nous disons que pour se remettre, il faut éliminer *toutes* les causes de la maladie, nous ne voulons pas dire par là qu'on peut pratiquer toutes les vertus sauf une seule-"— Shelton.

Avec tout le respect et l'admiration que je dois à Shelton, je ne peux pas être d'accord avec lui quand il dit qu'il faut, ou qu'on peut corriger *toutes* les erreurs. La vie civilisée est devenue trop compliquée pour qu'on puisse la contrôler totalement, la maîtriser entièrement.

Par exemple, on doit assister à un mariage d'un proche parent. Comment éviter les heures tardives ? Impossible. Et les diverses tentations ambiantes ?

Je pense qu'il faut se concentrer sur les erreurs graves et négliger les petites erreurs sans conséquences. Il faut faire le tri et ne pas mêler les petites entorses avec les grandes fautes, les menues erreurs avec les grands écarts. Il faut avoir une vue équilibrée et une optique sans fanatisme. Du reste, les petites bévues peuvent toujours être corrigées tout de suite. L'important, c'est de ne pas faire *régulièrement* des erreurs.

Après le jeûne, comme je l'ai déjà dit, les écarts sont sanctionnés par la Nature : on a tout de suite des chevilles qui enflent, avec des pieds d'éléphant. Il suffit de retourner à la frugalité alimentaire pour que ces enflures disparaissent en deux ou trois semaines.

Quant aux malades qui ne se rétablissent pas, Shelton nous dit qu'ils n'ont pas cessé à 100 % toutes leurs erreurs. Il demande que l'on cesse toutes les erreurs, sans en laisser une seule.

J'estime pour ma part, que si ces malades ne se rétablissent pas, c'est qu'ils ont dû garder quelques erreurs principales, pas secondaires. Les erreurs secondaires ne peuvent avoir que des conséquences minimes.

D'autre part, le sujet ne peut pas de lui-même distinguer les erreurs graves des erreurs secondaires. 11 faut que l'hygiéniste étudie le mode de vie de la personne et qu'il soit capable de distinguer l'important de l'accessoire.

Je prends un exemple. Une personne mange de la viande ou du pain une seule fois par semaine sinon deux fois. C'est bien moins grave que si elle mangeait tous les jours des aliments épicés. Prendre du pain tous les jours est plus grave que manger du poisson chaque vendredi. Boire du vin les week-ends est moins grave que de veiller toutes les nuits et ne dormir qu'à des heures tardives.

DÉPRESSION, FAIBLESSE ET MAIGREUR

Certains curistes m'ont signalé de graves dépression après le jeûne. J'ai tout de suite décelé une dénutrition à cause du fromage ou d'autres aliments azotés qui provoquent l'infection et la fièvre. Leur maigreur est aussi due à des rations trop petites de fruits, pommes de terre, fruits secs doux. Ils suivent un régime de famine. Ils n'ont pas la force de travailler- Donc, il faut augmenter les rations de fruits frais et secs, celles des pommes de terre et supprimer le fromage, les noix diverses ou les autres aliments azotés.

COMMENT REMÉDIER AUX FAUTES

Pour remédier aux fautes alimentaires, somme toute très humaines, on jeûnera un jour fixe chaque semaine, sinon le jour où on n'a pas très faim. Qui peut se vanter de suivre à la lettre les consignes de la bonne santé, sans être un jour ou l'autre tenté par un écart ? Si les écarts ne sont pas trop graves, il n'est pas besoin de s'astreindre à ce jeûne hebdomadaire.

Citations d'écrivains célèbres

Dans le Goulag Médical, le docteur Méphistophélès était un génie qui avait découvert le moyen d'annuler *La Loi de Cause à Effet , et* fut honoré du prix Nobel de la médecine. Le tabac ne devait plus causer de bronchite, ni de cancer du poumon ; l'alcool n'attaquait plus le foie et n'engendrait plus de cirrhose ; le café ne provoquait plus d'insomnie et ne détraquait plus le système nerveux ; les fromages fermentés ne donnaient plus d'infection ni de cancer. On pouvait ainsi se jeter du haut de la tour Eiffel, sans se casser le cou et sans parachute s'il vous plaît. Les lois de la pesanteur étaient suspendues, annulées par ce génial médecin.— L'HOMME, LE SINGE ET LE PARADIS.

.....

Il nous revient à l'esprit le cas d'un riche américain, diagnostiqué par son médecin comme incurable, puis condamné à mourir dans l'agonie et la souffrance.— Le pauvre malade liquida ses affaires terrestres à grande perte, écrivit son testament et attendit la mort.
Cependant, sur le conseil d'un ami bienveillant, il abandonna son médecin, jeta les médicaments à la poubelle et se fit soigner par un praticien des méthodes naturelles. En quelques mois, il fut complètement rétabli. Toutefois, il n'oublia pas son médecin qui l'avait condamné à mourir et qui l'avait porté à liquider ses affaires. Il lui fit un procès et lui réclama plusieurs dizaines de milliers de dollars, comme dommages et intérêts.
L'affaire fut plaidée devant le tribunal, mais les juges trouvèrent que le miraculé avait eu le tort de guérir, et de démentir ainsi, avec fracas. le pronostic médical, honorable et honoré. Il perdit le procès !

.....

Dans le goulag, une société respectable s'était posé pour but de conseiller le suicide, comme sortie honorable pour les vieux malades. Plusieurs y avaient adhéré. Des auteurs célèbres avaient ainsi mis fin à leurs jours, pour mourir dans ladignité, comme ils disaient. C'était une sorte d'euthanasie ou d'auto-euthanasie. Une loi fut promulguée qui donnait à cette société un but-non lucratif. Et un statut. Il s'en fallut de peu pour que Beethoven, sourd, n'eût adhéré aussi. Seulement, l'invalidité et la maladie n'étaient pas inéluctables. Combien de sourds avaient retrouvé l'ouïe à la suite d'une cure de jeûne et d'un retour à une alimentation naturelle. Montherlant, Romain Gary et tant d'autres s'étaient suicidés ne sachant pas que la Nature pouvait les guérir.— L'HOMME. LE SINGE ET LE PARADIS.

.....

J'allai ainsi voir le gardien du Paradis, nommé Mathusalem, un vieux patriarche de 740 ans, qui jouait avec son petit fils de 90 ans, à peine sorti de la puberté. Son propre fils âgé de 120 ans venait en effet de se marier avec une belle du même âge.
— Où sont-ils passé ? lui demandais-je-
— Ils sont tous à côté.
— A côté ?
— Oui, la porté à côté, c'est l'Enfer et tous ses départements : le Goulag atomique, le Goulag médical, le Goulag des sectes religieuses, le Goulag des prêtres, le Goulag des drogués, le Goulag des esclaves de la haute finance internationale et des affamés, le Goulag des prolétaires communistes-— Voulez-vous visiter ?
— Oui. Ce monde me paraît étrange et digne d'un roman fiction d'anticipation. Je ne pensais pas qu'il pût encore exister. J'en ferai le sujet de mon prochain livre sur la destinée de l'Humanité et des Hommes sur Terre. Il passionnera les enfants qui sont d'habitude avides d'histoires invraisemblables, qui aiment et admirent Dracula, Barbe Bleue et Frankestein.— *L'homme, le Singe et le Paradis*- page 13/14

Ch. 23

QUI NE DOIT PAS JEÛNER ?

• • • • • •

Dieu se rit des hommes qui déplorent les effets dont ils continuent à chérir les causes.— BOSSUET.

Le jeûne est contre-indiqué dans les cas suivants :

— ceux qui souffrent d'une maladie cardiaque véritable.

— ceux qui souffrent de tuberculose véritable.

— ceux qui sont squelettiques, c'est à dire qui pèsent 20 kilos de moins que le poids normal et qui ont des difficultés digestives, en plus.

— ceux qui n'ont pas arrêté les tranquillisants, les calmants, les sédatifs, et qui les prennent régulièrement.

— les diabétiques qui prennent de l'insuline ou d'autres médicaments régulièrement depuis plus de 2 ans.

— ceux qui prennent régulièrement de la cortisone depuis longtemps, ainsi que des hormones, à moins qu'ils ne les arrêtent durant 3 mois au moins.

— ceux dont la glande thyroïde a été enlevée ou détruite par l'iode radio-actif.

— les anciens malades mentaux ou nerveux risquant le retour en force de leurs anciennes crises (délires, dépression, folie). Une préparation de 3 mois suffira pour qu'ils puissent jeûner en toute sûreté.

— les vieux de plus de 80 ans.

— les femmes enceintes de 6/9 mois.

— les cas de cancer du foie et de la rate.

— et d'autres cas.

LES SQUELETTIQUES

Les squelettiques qui se hasardent à jeûner, fût-ce quelques jours, risquent de tomber dans le coma. Et bien avant cela, ils ne tiendront pas sur leurs jambes, devenues molles comme du coton.

En 1969, j'avais un jeune homme de 26 ans qui avait un ulcère à l'estomac. Pour une taille de 1,76 m , il ne pesait que 46 kilos. Au bout de 6 jours de jeûne, il tomba dans le coma et décéda sans qu'on puisse le ranimer.

Mr. R. de Belgique ne pèse que 40 kilos pour 1,76 m. La limite de danger se trouve autour de 39 kilos.

Il ne digère rien, ses reins sont abîmés et son mental déséquilibré. Il veut à tout prix jeûner, mais sa maigreur l'interdit. Sinon, ce serait la mort à brève échéance, comme le cas précédent. Shelton recommande des jeûnes courts, répétés, mais cette solution, selon mon expérience, est un piège. On n'en sort pas. La reprise alimentaire devient dramatique, puisque rien ne passe et les repas ne sont pas digérés. Le poids continuera à chuter...

Je lui donne trois petits repas. Il perd du poids comme s'il jeûnait, tout en gardant le lit.

Au bout de 15 jours, la faim revient, ce qui signifie le rétablissement des fonctions. Il remonte doucement la pente.

Tout compte fait, il lui faudra des mois pour se remettre tant soit peu.

Ci-après un tableau qui donne la taille du sujet, le poids normal (dix kilos de moins que le nombre de centimètres), le poids des sujets musclés (égal au nombre de centimètres) et enfin la limite de danger dont il faut rester loin.

1) Il ne faut pas se rapprocher de la limite dangereuse fixée dans ce tableau.

2) Même le demi jeûne n'est pas conseillé pour les squelettiques.

3) Déjà le changement de régime risque de faire chuter le poids. Il doit donc être fait avec beaucoup de prudence. D'abord, supprimer les poisons : café, vin, épices, sauces, tabac, aromates.

Après plusieurs mois, changer le reste du régime, progressivement, en gardant du riz blanc tous les jours.

LES MALADES CARDIAQUES

Les vrais malades cardiaques peuvent entreprendre un demi jeûne avec profit, s'ils ont suivi une préparation durant quelques semaines.

Noter que le diagnostic médical pour les maladies cardiaques est toujours alarmiste. Les cas anodins sont dramatisés pour mieux dominer le client.

Madame M. est roumaine. Elle a 78 ans, Ecole des Beaux-Arts de Bruxelles. Elle désire faire un long jeûne pour rajeunir, car elle a des projets mirifiques. Elle avait jeûné plusieurs fois dans sa vie : une fois 20 jours, une autre fois 32 jours et enfin 40 jours.

TAILLE	POIDS NORMAL	SUJETS MUSCLÉS	LIMITE DANGEREUSE
1,85 m	75 kg	85 kg	45 kg
1,80 m	70 kg	80 kg	42 kg
1,75	65	75	39
1,70	60	70	36
1,65	55	65	33
1,60	50	60	30
1,55	45	55	27
1,50	40	50	24

Toutefois, elle n'est plus jeune. Et son coeur n'est plus ce qu'il était. Un peu irrégulier.

Alors, je fis mine d'accepter qu'elle jeûne, puisqu'elle insistait pour faire un jeûne intégral. Malgré mes explications sur l'état de son coeur, elle ne voulait rien entendre.

— Mais vous me chassez, me dit-elle. Je ne suis pas venue pour manger, mais bien pour jeûner.

— Mais Madame, vous n'avez plus le coeur de vingt ans. Nous devons nous débrouiller avec ce que nous avons. Vous aurez quand même des résultats excellents. Vous verrez. Il ne faut pas accabler votre coeur par une élimination en force.

Refus catégorique. Je fis mine de céder, mais le soir je l'appelai.

— Madame, on vous attend à la salle à manger.

Elle recula avec un geste de la main, comme si on l'avait agressée, sourire aux lèvres comme toujours, sourire qui ne l'avait jamais quittée.

Ses réparties étaient rapides et cinglantes, son esprit très vif, ses yeux charmeurs et expressifs.

— Si vous aviez 30 ans de moins, lui dis-je, je vous aurais fait la cour.

Elle rétorqua avec la rapidité d'un éclair :

— Mais vous aussi, vous devez rajeunir avant ...!

A la salle à manger, elle mangea tant bien que mal et à contre-coeur la pomme ou le lait caillé servi, avec la promesse formelle qu'on la laisserait jeûner le lendemain.

Mais le lendemain, *ce* fut la même comédie qui se reproduisit, exactement la même scène et le même scénario. Cela dura 20 jours. Après quoi son demi jeûnefut coupé.

Le médecin de contrôle fut appelé pour lui faire subir la visite de sortie. Il fut ébahi des résultats obtenus sur son coeur dégénéré. En effet, son coeur s'était totalement régénéré. Le docteur n'en revenait pas, car il était lui-même dans la même situation, avec le même âge avancé.

Je ne passerais pas sous silence tout le mal qu'elle m'a donné, car elle refusait de se reposer, de garder le lit. En effet, elle marchait tous les jours plusieurs kilomètres, et dès son retour, elle se douchait à l'eau froide, malgré mon interdiction. Elle ne suivait aucune de mes consignes. Elle tenait tête à tous mes raisonnements. C'était un affrontement quotidien entre nous, car je craignais le pire.

Durant l'une de ses marches, elle fit une crise cardiaque qui faillit la tuer. Sa poitrine l'étreignit, elle s'assit au bord de la route une demi-heure et le malaise diminua.

Les douches froides représentent une déperdition d'énergie inutile pour l'organisme qui doit résister au froid. Cette pratique était en vogue chez les premiers hygiénistes du début du siècle, mais les hygiénistes contemporains ont compris l'erreur.

La stimulation ressentie épuise les forces au lieu de les augmenter. On a l'impression d'être revigoré, mais c'est une perte d'énergie inutile. En effet, après une douche, on ressent une euphorie et l'on dit couramment :

— Ça m'a fait du bien.

Par mesure de prudence, je soumets tous les vieillards à un demi-jeûne.

Par contre, les bébés et les enfants peuvent jeûner intégralement avec profit.

LES FEMMES ENCEINTES

Les femmes enceintes peuvent jeûner, comme tout le monde. Toutefois, comme elles sont maladroites et qu'elles peuvent cogner une table par mégarde, elles peuvent faire une fausse couche et l'entourage accusera le jeûne. Pour cette raison, je n'accepte plus les femmes enceintes pour une cure de jeûne.

Toutefois, en cas de maladie aiguë, les femmes enceintes doivent jeûner jusqu'au rétablissement. Exemples : la fièvre, la nausée, les vomissements, la diarrhée.

LES CAS DE DIABÈTE

Les diabétiques qui prennent de l'insuline durant des années peuvent jeûner en supprimant les injections, mais il doivent les reprendre quand ils mangent, ce qui présente des difficultés. En effet, il faut faire tous les jours des analyses du sang et la moindre erreur peut aboutir à un coma.

Ch 24

LES CAS DE LA DERNIÈRE HEURE & LES COMPLICATIONS MORTELLES

De tous les intérêts anti-sociaux, le pire de tous est l'intérêt calculé sur la mauvaise santé-— G. BERNARD SHAW.

LES MORTS DANS LES HÔPITAUX

N'ayant pas de statistiques à ma disposition pour me renseigner sur le nombre de morts qu'il y a dans les hôpitaux, j'ai eu recours à une méthode originale pour découvrir la vérité.

J'ai eu la chance de rencontrer un brancardier qui travaillait dans un grand hôpital de la région. Je lui ai demandé quel est le nombre de chambres et de malades que cet hôpital contenait, puis le nombre de décès approximatif qu'il transportait chaque semaine.

Sachant d'autre part que la mortalité dans les maisons de jeûne de par le monde ne dépassait pas 1/1000, j'en ai conclu que, toutes proportions gardées, c'est à dire en tenant compte de l'importance de l'établissement que l'on veut comparer, les hôpitaux avaient dix fois plus de décès que les maisons de jeûne.

Ainsi, tous les jours des malades peuvent mourir dans les centaines d'hopitaux qui foisonnent dans les quatre coins du pays, mais personne ne pense à mettre en cause les traitements médicaux.

Or, il suffit d'un seul cas de décès, survenu à la suite d'un jeûne, pour qu'on assiste à une levée générale de boucliers. On accuse le jeûne, on accuse le végétarisme, on accuse les charlatans.

Et la presse, qui est dominée par des journalistes ignares et sans scrupules, se lance à l'assaut. Elle mentionne le nom **du défunt, celui** du praticien qui surveillait la cure, on interroge le conjoint, les enfants, les voisins, tout le monde. On n'oublie pas de mentionner les sommes

encaissées par la maison de jeûne, pour provoquer la jalousie et la haine du public vis-à-vis du praticien.

Pour que le traitement de la presse soit équitable, pour qu'elle ne montre aucun parti pris à l'égard de la médecine ou des guérisseurs, il aurait fallu que les journalistes, pour chaque décès survenu dans un hôpital, publient le nom du défunt, celui de son médecin, du médicament qu'il prenait, de l'opération qu'il a subie, l'impression de l'entourage, de la famille. On pourra dire alors que la presse est impartiale. Mais actuellement, elle a pris totalement le parti de la médecine , dans un débat scientifique qui ne la concerne pas et qui dépasse d'ailleurs ses compétences.

Quant aux malades eux-mêmes qui jeûnent, la presse ne leur demande pas leur avis. Après avoir essayé toutes les méthodes médicales et tous les traitements, après avoir subi une ou plusieurs opérations mutilantes, ces malades viennent souvent en dernier recours à l'hygiénisme, alors qu'il ne leur reste parfois plus de souffle de vie et qu'ils sont au bord de l'abîme.

Souvent, ils sont améliorés et même rétablis miraculeusement, mais parfois ils arrivent trop tard. Ce sont les cas de la dernière heure. J'en refuse plusieurs par an, mais devant les supplications et cédant au sentiment d'altruisme, même au mépris de ma propre sécurité, il m'arrive d'accepter un cas mortel, pour le regretter par la suite amèrement, à cause des mésaventures catastrophiques qui s'ensuivent.

Une radio locale m'avait invité à animer une émission durant la soirée.

Une auditrice m'interpella :

— Je suis très étonnée de vous entendre parler à la radio, alors que vous avez eu un cas mortel dans votre maison, suite à une cure de jeûne.

Alors, je lui répondis vertement :

— Mais le nombre de décès dans les hôpitaux est dix fois supérieur, chère Madame. Dans ce cas, vous ne dites jamais rien. La médecine peut donc tuer impunément, ça vous laisse de marbre. Allons, allons, réveillez-vous.

Shelton a exercé durant 4.0 ans. Il a enregistré une quarantaine de décès durant le jeûne dans sa maison au Texas, U.S.A. Tous étaient des cas graves : maladies cardiaques, néphrite grave, tuberculose, abcès interne caché, ulcères perforés avancés, etc.

LE PREMIER CAS MORTEL

Le premier cas que j'ai eu était celui d'une vieille sage-femme de 72 ans, souffrant d'un cancer de l'estomac et de constipation opiniâtre. C'était en 1962. Elle jeûna 24 jours sans problèmes, se réalimenta durant une semaine, puis brusquement, sans raison apparente, commença à souffrir de douleurs abdominales et de manque d'air. Je la renvoyai chez elle où elle mourut deux jours plus tard.

Noter que la majorité des cas diagnostiqués comme "cancer", ne sont pas de vrais cancers et peuvent guérir parfaitement par le jeûne. Mais une petite proportion sont de vrais cancers et rien ne peut les guérir. Le jeûne pourrait petit-être stabiliser leur état, s'il est suivi d'un régime strict.

UN DEUXIÈME CAS

C'est à contrecoeur que j'avais accepté un Espagnol souffrant de tuberculose avancée depuis 20 ans. Agé de 42 ans, il avait réussi à stabiliser son état en s'abstenant de fumer et en adoptant un régime végétarien plus ou moins hygiéniste.

C'est ainsi qu'il vécut 20 ans sans ennuis, se ménageant le plus possible.

Puis, pour une raison que j'ignore, il recommença à fumer. Les soucis et l'ennui l'avaient porté à fumer, disait sa femme. Et en même temps, il adopta un régime composé surtout d'oranges et d'épinards.

Le résultat fut catastrophique pour ses poumons vulnérables. On connaît les méfaits du tabac, mais on ignore ceux de l'abus d'oranges et des épinards pour les grands malades.

Par pitié, je l'avais accepté. Il jeûna 3 jours seulement et se réalimenta durant un mois. Je le renvoyai ensuite chez lui, où il mourut deux mois plus tard.

C'était un cas de tuberculose véritable, la plupart des cas diagnostiqués comme tels, ne le sont pas.

LE TROISIÈME CAS

En 1949, j'étais allé en Inde pour faire un stage dans une maison naturopathique de jeûne.

A la fin de mon stage de six mois, on m'appela dans une ville lointaine pour soigner un jeune tuberculeux de 20 ans. Son père était convaincu des méthodes naturelles et le soignait par l'hydrothérapie.

Je pris le train et à mi-chemin je me foulai le pied. Cela m'obligea à arrêter mon voyage durant une semaine à New-Delhi, la capitale, où je logeai dans un hôtel, attendant le rétablissement de mon pied endolori.

Cette foulure était un don du ciel, car dès mon arrivée on m'informa du décès, la veille, du jeune malade. Si j'étais arrivé au jour convenu, on aurait peut-être accusé mes soins.

LE QUATRIÈME CAS

L'une de nos clientes nous envoie sa cousine obèse, souffrant d'un cancer généralisé. Son analyse montre des globules rouges au nombre de 1 million et demi seulement. Je la refusai. Elle mourut à l'hôpital deux semaines plus tard. Si je l'avais acceptée, elle serait morte chez moi. On aurait dit que le jeûne l'avait tuée !

L'ÉTUDIANTE DE NICE

Une jeune étudiante de Nice était venue jeûner six jours chez moi. Le jeûne fut coupé et une reprise alimentaire progressive commencée. Les repas étaient pesés puis servis. Ses digestions étaient difficiles, mais elle parvint lentement à remonter la pente et à élaborer ses repas. Elle rentra chez elle et reprit les études.

L'année suivante, elle décida de jeûner toute seule, dans sa chambre d'étudiante, entourée de ses amis et amies.

— J'ai vu comment cela se passe chez Mosséri, pensa-t-elle. C'est simple comme tout. Je peux le faire toute seule, chez moi. D'ailleurs, chez moi, je m'ennuierai moins, je serai entourée de tous mes amis et ça ne me coûtera rien.

N'est-ce pas ainsi que pensent tous les curistes qui rentrent chez eux avant la fin de la cure, avec l'intention de la poursuivre à la maison ? Aucun de ceux-ci ne réussit son piteux projet. En plus, l'échec peut être aussi lourd de conséquences, notre étudiante y a laissé sa peau, comme on le verra. L'erreur lui a coûté la vie.

Elle jeûna donc sans difficulté, comme toujours. Ce n'est pas le plus difficile de jeûner.

Mais arrivée à la rupture du jeûne, elle se jeta sur la nourriture sans qu'elle pût se restreindre. Le résultat, ce furent des indigestions qui l'obligèrent à s'abstenir de manger jusqu'à ce qu'elle se sente à l'aise. Puis de nouveau, elle reprenait des repas volumineux et ainsi de suite. Des mois se passèrent de la sorte, sans qu'elle pût digérer un seul repas, car ils étaient trop volumineux. Comme tous les jeûneurs, elle était incapable Je se limiter. Il n'y avait personne, que sa mère bien docile, qui pût la contrôler. N'importe quel idiot peut jeûner, mais pour se limiter il faut être un surhomme. La surveillance d'une personne qualifiée (pas médicale), est une nécessité absolue pour mille raisons.

Elle partit chez le docteur Vivini qui avait une maison naturopathique de jeûne. On lui servit des repas conventionnels, courants, avec une cuisine traditionnelle française, sans plus. Elle partit en claquant la porte.

Elle mourut chez elle neuf mois plus tard, ne pesant que 26 kilos pour 1,66 m. Son minimum était de 33 kilos.

Voici la correspondance que sa mère m'avait adressée :

Nice, le 2 Juin 1971

Monsieur,

Ma fille qui avait retiré un grand bien des 6 jours de jeûne qu'elle avait faits chez vous, a jeûné par la suite 6 jours à la maison, puis 6 jours en Cité Universitaire.

Encouragée par les résultats obtenus, elle s'est laissée aller jusqu'à jeûner 11 jours le 1er Février 1971.

Jusqu'au 10ème jour, elle a beaucoup souffert de tout l'appareil digestif, mais elle se sentait pleine de force et pouvait lire et étudier dans sa chambre. Puis tout à coup, ce fut l'effondrement complet. Elle ne pouvait plus lever la tête du lit, les camarades qui s'occupaient d'elle, voulaient lui faire couper le jeûne tout de suite, mais elle a quand même attendu 18 heures encore avant de le couper.

La réalimentation, pourtant au bouillon de carottes, lui donnait des brûlures d'estomac et de l'intestin pendant des heures. Elle a pris par la suite du jus de compote de pommes (pommes cuites sans addition de sucre) pendant 2 ou 3 jours : ce fut l'effondrement, la mauvaise mine, les poches sous les yeux, la tension qui tombe à 6.

Enfin, elle s'était remise en mangeant un peu de carottes cuites, puis par la suite des jus de légumes passés au centrifugeur — mais toujours des brûlures intolérables de l'estomac, de l'intestin et mal au foie, au pancréas.

Dès qu'elle a pu sortir pour une promenade, elle s'est installée au pâle soleil d'hiver de Toulouse pour tricoter, la tête couverte par un foulard pendant 2 h et demi. Résultat : une insolation.

Je lui posais des compresses froides sur le front. Nouveau jeûne de 3 jours qui l'aida à se remettre enfin.

Puis, nouvelle sortie et nouvelle insolation en passant 5 minutes seulement au soleil.

Depuis, elle ne reprend plus de poids ou si peu. Après la première insolation, elle faisait 38 kilos, mais maintenant 36 kilos. Avant le jeûne : 48 kilos.

Elle a encore la tête extrêmement sensible et commence seulement à supporter la luminosité. Elle ne sort plus qu'après le coucher du soleil, pour sa toute petite promenade. Tout son système nerveux a dû être ébranlé par ce deuxième coup de soleil. Par moments, elle est d'ailleurs très nerveuse et elle a mauvais moral.

Mais ce qui est capital chez elle, c'est quand même l'appareil digestif. Si elle pouvait digérer comme avant le jeûne, elle reprendrait vite du poids et des forces.

Elle ne ressent plus ces brûlures d'estomac, de l'intestin et du foie. Mais elle se plaint souvent d'avoir l'estomac bouché, ses digestions sont très lentes, parfois elles durent 18 heures. L'intestin paraît être le plus mal en point avec le foie. Elle a écarté complètement les fruits, mais supporte bien les dattes, les raisins secs, les jus de légumes. Elle se force à digérer avec des tisanes, des jus d'artichauts, etc. Mais si cela améliore un peu ses digestions, cela ne la guérit pas et elle ne se remet pas.

Que faut-il faire pour que cet appareil digestif se remette à travailler ? Elle n'a plus le courage de jeûner.

Il y a 4 mois que ça dure et elle se demande si elle ne va pas passer un an dans cet état. Ce jeûne a été entrepris le 1er février. C'est à ne rien comprendre. Que faire ? Elle a l'impression que de sauter un repas ne l'améliore guère.

J'espère, Monsieur Mosséri, que vous voudrez bien me répondre

tout de suite et me dire ce que vous pensez de cet état, si vous en avez vu de semblables au cours de votre carrière.

Je vous remercie d'avance et vous prie de croire, Monsieur, à mon meilleur souvenir et à toute ma sympathie.

J. P. , Nice.

P.S. Elle supporte bien le tapioca, mais ce n'est pas très nourrissant. Le fromage est lourd et passe très lentement.

MES COMMENTAIRES SUR CE CAS

Le symptôme de la sensibilité à la lumière est celui de l'inanition et de la dénutrition. Ni la promenade, ni le soleil n'étaient nécessaires à ce stade. Rien que le repos au lit et la surveillance de la digestion.

La digestion de chaque repas nécessitait une surveillance étroite, avant de servir le repas suivant qui devait être bien dosé.

De toute évidence, elle a jeûné trop de fois rapprochées, avec l'idée que le jeûne est une panacée, qu'il guérit tout. Elle n'avait pas besoin de reprendre le jeûne à la première indisposition : sauter ou retarder un seul repas aurait suffi.

D'autre part, elle a consommé des fruits secs sans les tremper, ce qui est indigeste.

Enfin, les tisanes n'aident pas à digérer, mais à faire passer le bol alimentaire, non digéré.

La réalimentation des sujets qui digèrent mal est toujours très délicate. Le profane perd souvent du temps précieux et son poids tombe, à cause des nombreuses petites erreurs commises : promenade, soleil, jeûne intempestif alors que le corps souffrait de dénutrition évidente, tisanes, jus d'artichauts, etc.

Nice, le 12 septembre 1971

Monsieur,

J'ai toujours beaucoup de soucis au sujet de ma fille, depuis ce jeûne de 11 jours qu'elle a fait seule, et dont je vous ai déjà parlé, il y a trois mois.

Depuis 3 semaines, elle est en clinique. En ce moment, elle jeûne depuis 4 jours à cause d'une grosse crise hépatique et intestinale, qu'elle trouve être la plus grande de toutes, puisque 4 jours de jeûne n'en sont pas encore venus à bout.

Cette crise a été provoquée, comme toutes les précédentes, par ses erreurs et ses excès alimentaires.

Je sais que vous n'admettez pas ce trouble psychique, et pourtant c'est ce qu'elle a de plus grave, car sans cela, elle ferait de petits repas qui ne provoqueraient pas de gros dégâts.

Peu avant son entrée en clinique, j'ai pourtant bien cru qu'on tenait

la guérison. Nous étions à la campagne, l'air pur et tonique l'a encouragée à ne faire qu'un repas par jour. Elle l'a fait pendant 10 jours et à la fin de cette période sa langue s'est à moitié nettoyée, elle a uriné très foncé, son intestin s'est libéré, alors qu'elle était constipée et elle a été prise d'une faim extraordinaire. Elle disait n'avoir jamais connu une faim pareille. J'ai cru au retour de la faim. Alors que depuis des mois ses digestions sont lentes, elle avait l'impression que son estomac très rapidement se vidait comme un évier.

J'étais seule avec elle et n'arrivait pas à préparer les repas au rythme qu'elle m'imposait. Elle me réveillait même la nuit pour manger. Cela a duré 3 ou 4 jours et puis pour calmer sa faim et s'écoeurer, comme elle disait, elle a a pris, alors que son repas n'était pas prêt, 2 cuillerées à café d'huile d'olive. Ça a coupé en effet sa faim et elle a mangé ensuite sans appétit.

Le soir, elle avait mal au foie et voulait sauter le repas, mais l'acuponcteur venu la voir, lui a conseillé de manger des lentilles avec une crème de riz et des légumes.

Avec sa boulimie, elle a été facile à convaincre et elle s'est collé une grosse crise hépatique et intestinale. Son poids est tombé à 29 kilos, sa tension à 7 et demi. J'ai dû la faire entrer en clinique.

Que faire ? Elle est trop faible pour l'emmener chez vous. Si elle prenait quelques kilos et des forces, ce serait possible et je resterai chez vous avec elle. Mais comment la nourririez-vous ? Elle ne supporte ni les fruits, ni les crudités, ni les noix diverses. Avez-vous toujours le même médecin attaché à votre établissement ? Avez-vous connu des cas comme celui de ma fille ? Des cas de jeûneurs ayant arrêté leur jeûne à un mauvais moment, et qui ont connu les mêmes difficultés. Combien de temps cela peut-il durer ?

J'aimerais, Monsieur, que vous répondiez à toutes mes questions et vous en remercie d'avance.

Notez qu'on lui fait en clinique tous les examens de sang possibles. Elle n'a pas d'anémie, et aucune carence.

D'AUTRES COMMENTAIRES ENCORE

Elle prenait de gros repas, suivis d'indigestion qui la forçaient de jeûner. Puis elle recommençait. De telle sorte qu'aucun repas n'était digéré. Le dépérissement était inévitable.

Ensuite, elle accumulait les erreurs : l'huile d'olive pendant qu'elle avait faim, les lentilles, les visites de l'acuponcteur, l'entrée en clinique, les examens et les tests inutiles, etc. Un seul repas par jour est une erreur catastrophique pour ceux qui digèrent mal.

L'étudiante dont on vient de lire la tragique histoire, était même venue faire chez moi une première cure. Elle pensa qu'elle pouvait répéter la même chose chez elle. L'erreur lui aura coûté la vie.

Après sa mort, la mère tomba dans une dépression et fut hospitalisée par sa famille.

LE CAS DE MR MARTINEZ

Trop de gens mal portants, grands malades, s'imaginent que la lecture d'un livre suffit pour leur donner les connaissances nécessaires pour jeûner tout seuls. Ils risquent leur vie et plusieurs sont morts de la sorte.

Il suffit parfois que des parents ou des voisins bien intentionnés "leur portent secours" en téléphonant à un médecin, à la police ou à une assistante sociale. Ils se retrouveront ainsi contre leur gré dans un hôpital.

En effet, j'ai connu un certain Monsieur Martinez, qui avait jeûné tout seul chez lui. Ce n'était pas un grand malade, ni un mal portant. Des amis sonnèrent à sa porte. Alors, il leur dit candidement :

— Vous voulez la vérité, je suis en train de jeûner 40 jours.

Ils téléphonèrent à l'hôpital qui se fit un plaisir de l'embarquer.

— J'ai continué le jeûne à l'hôpital, me dit-il, et au 40 ème jour, je demandai un citron pour couper le jeûne. Le plus dur, c'est l'ambiance lugubre des hôpitaux.

ELLE A JEÛNÉ DANS UN HÔTEL

Une dame s'en alla jeûner dans un hôtel pour s'isoler de sa famille. L'hôtelier s'inquiéta que sa cliente ne quittait jamais sa chambre, ni son lit. Elle lui avoua candidement qu'elle effectuait un jeûne.

Tout de suite, il téléphona à la police qui envoya une ambulance et l'hospitalisa sans demander son avis. Elle n'en mourut pas, mais d'autres cas similaires en sont morts.

Je lis parfois dans les journaux qu'un gréviste de la faim est mort à la suite d'un jeûne prolongé de plusieurs semaines ou plusieurs mois. Dans la plupart de ces cas, il ne faut pas accuser le jeûne, mais les conditions malsaines dans lesquelles il a été entrepris : café, tabac, tension nerveuse, manque de tranquillité, peur, angoisse, agitation mentale, surexcitation émotive, médicaments, perfusions.

UN CAS DE SIDA MORT BETEMENT

Agé de 42 ans et pesant 65 kilos pour 1,70 m, le patient souffrait de sida : fièvres intermittentes, fatigue, toux, bronchites fréquentes, ganglions enflés.

Il jeûna 14 jours, puis ressentit une extrême faiblesse qui l'empêchait de pouvoir se tenir debout. Le jeûne fut alors suivi par un demi-jeûne.

C'est alors qu'une soif intense se déclara la première nuit de ce demi-jeûne. Incapable de se lever pour remplir sa carafe d'eau, il cogna sur le mur toute la nuit, sans que personne n'y prête attention.

Le lendemain, entendant ces bruits étranges, je montais très tôt à l'aube et je tendis l'oreille. Les cognements s'arrêtèrent. Je n'ai pas voulu

ouvrir la porte des curistes nombreux que j'avais, pour ne pas les déranger ni les réveiller.

Mais dès que je fus en bas, les cognements reprirent.

Quand je passai voir les jeûneurs en fin de matinée, il me dit qu'il avait très soif et qu'il avait cogné sur le mur toute la nuit. Pourquoi n'avait-il pas appelé les curistes qui logeaient de part et d'autre de sa chambre ? Pourquoi, m'ayant entendu derrière la porte à l'aube tendant l'oreille, ne m'avait-il pas appelé ? Etait-il timide à ce point ? Il faut tout de même un minimum de collaboration de la part du patient, sinon tout va à la dérive.

Je lui remplis donc la carafe et il but à volonté. Seulement, une forte fièvre le gagna. Il m'a fallu 8 jours pour arriver à contrôler cette fièvre, très difficilement. Je le mis de nouveau au jeûne, mais j'aurais dû ignorer la fièvre et le nourrir de jus très dilués, en dépit de la fièvre.

Bref, en fin de compte, il fit une rétention d'urines. Les problèmes m'avaient débordés. Trois jours sans uriner, la vessie gonflée. Il ne collaborait pas dans son attitude. Il était passif complètement. J'avais la possibilité d'appeler une infirmière de mes clientes, mais je décidai de le renvoyer chez une de ses amies.

J'appelle une ambulance, on refuse de le transporter, à la rigueur on l'amène à l'hôpital du coin. On lui sonde la vessie. Puis, on le transporte à un hôpital à Paris, spécialisé dans le sida.

Là, on lui fait un pneumothorax, une transfusion sanguine, des perfusions, des piqûres d'antibiotiques. Il résista une semaine avant de mourir.

S'il ne s'était pas comporté comme un gamin de 5 ans, il ne serait pas mort si bêtement.

La soif intense durant le demi jeûne peut être fatale si on ne boit pas. Elle déclencha chez lui une forte fièvre, laquelle provoqua la rétention d'eau. Le corps a besoin de beaucoup d'eau pour diluer les toxines et les déverser dans la vessie. Le corps est débordé de toxines qu'il n'arrive pas à éliminer faute d'eau.

J'avais un autre curiste. Pris d'une forte douleur à la gorge, il se mit à boire un ou deux litres d'eau très chaude. Il n'en est pas mort, mais que d'erreurs peuvent faire les curistes ! Doit-on les surveiller tout le temps ?

Citations d'écrivains célèbres

Les patients chez qui la toxémie est développée plus vite qu'elle n'est éliminée, ne se remettront jamais.— DR. J. H. TILDEN.

.....

Les patients méritent d'être incités à devenir capables de choisir leur médecine. Nous payons tous un lourd tribut à la Sécurité Sociale. Ce capital, nous n'en disposons pas librement. Nous sommes contraints, soit de consommer des produits chimiques qui ne nous conviennent pas, soit de régler des factures, s'il nous vient à l'idée de vouloir être soigné autrement.— DOCTORESSE JANINE FONTAINE (L'ENFER ...Dans un monde tout en blanc) Editions Aquarius.

.....

Les remèdes sont de véritables maux qui usent la nature.— FÉNELON.

.....

Les spécialistes sont ceux qui étudient de plus en plus un sujet, qui s'étend de moins en moins, jusqu'au point de savoir tout à propos de rien.— James.0 THOMSON .

.....

Les vaccinations de masse représentent, par leur inutilité, la plus grande menace pour la santé des enfants.— DR. MENDELSOHN

.....

Les voluptueux hésiteront peut-être à se soumettre à toutes ces règles. Qu'ils sachent alors qu'ils cessent d'avoir des droits à une bonne santé : elle n'est point pour eux.— SALGUES.

.....

Loi du minimum — Loi N° 2

La santé d'un être vivant est fonction des facteurs nécessaires dont il est le moins pourvu.

p.52 ***Confiez votre Santé à la Nature — (Les lois de la Nature Vivante).***

.....

Mais comme le docteur Rodrigue se plaisait à exclure de sa thérapeutique les produits de laboratoire et les préparations des officines pharmaceutiques, comme il n'observait jamais les formules du codex, ses moyens curatifs présentaient une bizarrerie déconcertante et des singularités inimitables. — ANATOLE FRANCE.

.....

Mangez mais n'abusez pas, car Dieu n'aime pas ceux qui abusent. — LE PROPHETE MOHAMMAD (Le Coran).

.....

Messieurs, 99 % des faits médicaux sont des mensonges médicaux et les doctrines médicales sont, pour la plupart, une absurdité tout à fait évidente.— PROF. GREGORY.

.....

N'ayez pas d'amertume : il a été écrit que les médecins abandonneront leur activité néfaste, l'ombre de leurs derniers fidèles envolée.— Auteur inconnu.

.....

Nous autres civilisations, nous savons maintenant que nous sommes mortelles.— PAUL VALERY.

.....

Nous ne mangeons que lorsque nous avons faim.— LE PROPHETE MOHAMMAD (LE CORAN).

.....

— Nous préférons vivre moins, mais mieux, bourdonne-t-on à mon oreille.
— Vous vivrez sûrement moins, mais pas forcément mieux.—

.....

0 Fagon, Esculape, faites régner sur terre vos médicaments...Vos remèdes, Fagon, avouez-le, ne guérissent pas toujours, ni sûrement.— LA BRUYERE.

.....

Plus d'hommes ont été victimes des médicaments que de la guerre, la famine et la peste réunies. — DR. MAGONSOOD.

.....

Plus la santé s'améliorera dans le monde, plus le médecin sera obligé de vivre d'imposture. — GEORGE BERNARD SHAW.

.....

Pour la masse, tout malade de Pasteur qui ne mourrait pas était miraculeusement sauvé d'une mort atroce par la bienfaisante magie blanche de ***ce*** sorcier.— BERNARD SHAW.

.....

— Pour retrouver la santé, disait l'autre, je nagerais à travers l'océan, j'endurerais le froid arctique, je traverserais les sables brûlants du Sahara, j'escaladerais le Mont Everest.
— Garçon, garçon, apportez-moi une seconde portion de gâteau à la crème!

.....

Un médecin vaut mieux que deux; deux valent mieux que trois, etc...; avec l'augmentation du nombre des médecins diminue toujours l'éventualité de la guérison. — CICERON.

.....

Un naturel contrarié ne donne rien de bon : quand la nature rencontre des obstacles, tous les efforts sont vains.— Seneque.

.....

D'autres livres du même auteur :

LA SANTÉ PAR LES ALIMENTS COMPATIBLES

SOMMAIRE :

ATTENDONS LA FAIM ET SUPPRIMONS LES REPAS A HEURES FIXES. — Apprendre à s'écouter — Eviter la stimulation — Eviter aussi la simulation — Les contractions stomacales — Une sensation délicieuse — Quand on sent ses organes — Il faut choisir le meilleur moment — Comment faire pour avoir faim ? — Un cas intéressant.
DÉCOUVERTE DES COMBINAISONS ALIMENTAIRES — Une étude limitée aux aliments spécifiques — Comment faire des écarts — Ce qui avait faussé les observations du Dr Shelton.
COMMENT SE NOURRISSENT LES ANIMAUX DANS LA NATURE — L'homme d'autrefois — Le menu équilibré : un mythe -
LA DIGESTION — Dans la bouche — Dans l'estomac — Les graisses compliquent la digestion — Les fritures — Dans le duodénum — Dans le jujénum — Des processus involontaires.
ATTENTION AUX MÉLANGES INDIGESTES — Comment savoir si tel mélange est indigeste — Les témoignages 1 Les digestifs
LES ATTARDÉS DU REGIME COMPATIBLE — A ceux qui veulent se défiler.— Les prétextes futiles — Ne pas confondre digestion et métabolisme — Le mélange amidon/amidon — Le mélange fruits/pain— Le mélange protéines/farineux — Les scientifiques attardés — Il y a des limites aux capacités enzymatiques de l'estomac.
DES SELLES INODORES — Le temps de digestion — Diarrhée ou vomissement ? C'est selon la santé, bonne ou mauvaise — Les mélanges — Et les physiologistes.
EXPÉRIENCES SUR DES MALADES
LES COMBINAISONS NATURELLES — La spécificité alimentaire prévaut sur leur compatibilité — Les aliments riches en protéines faussent le problème.
EXPÉRIENCES DE LABORATOIRE — Les aliments qui rassasient : bouillies, muesli, pizza — Le sucre arrête la production de ptyaline— Les quatre règles pour les farineux.
LE VIN ET LE VINAIGRE — Les saumures, la choucroute et les cornichons — Les acides contre les farineux — Le levain.
LE CAFÉ, LE THE, LE SEL L'OIGNON, L'AIL ET LA MOUTARDE
LES CONDIMENTS : LES ÉPI ES — Une expérience personnelle.
LE YAOURT NATURE — Recette— Tableau.
LES VERDURES ET LES CRUDITÉS — Assaisonnements — La présentation des crudités: un exemple éducatif pour les enfants — Tableau.
LA VIANDE, LE POISSON ET LE PAIN — Maladies provoquées par la viande, par le pain et par les céréales.
LES LÉGUMES ET LES RACINES MI-CUITS — Tableau.
LE MODE DE CUISSON — Les fritures
—QUELLE CASSEROLE UTILISER ?— LES FROMAGES —
LA SÉGRÉGATION DES ALIMENTS DANS L'ESTOMAC
LES FRUITS SECS DOUX — Les dattes, raisins *secs,etc.Le* dessert, mais après un intervalle.
LE LAIT, LE MELON ET LA PASTÈQUE
LES INCARTADES FATIDIQUES ET INCOMPATIBLES — Le vin, la bière, le cacao, les gâteaux, le chocolat, les sucreries, les salaisons, les épices, le fromage, la viande, le poisson, les oeufs, les légumineuses, le pain, le riz, les pâtes.—Tableau des incartades incompatibles.
L'IMPORTANT ET L'ACCESSOIRE
LES ALIMENTS CHIMIQUÉS — Vérifiez d'abord si l'aliment est spécifique.
L'INTERPRÉTATION DES SYMPTOMES QUAND ON CHANGE DE RÉGIME — Bon ou mauvais ? LE SYSTÈME HYGIÉNISTE — Notre appartenance biologique — Les maladies aiguës— La science hygiéniste — LES POISONS DANS LES ALIMENTS NATURELS QUELS ALIMENTS POUR LES MUSCLES ? — La destruction cellulaire chez les athlètes — D'où tirer les protéines — La force de l'orang-outan.— Le pourcentage des protéines

LE GOULAG DU SIDA

.....

SOMMAIRE :

Les carences sont contagieuses ? — L'immunité est un mythe médical — Le sida est une fabrication médico-politique — L'exploitation du sida — Le sida est un nouveau nom de plusieurs anciennes maladies.

Le mensonge de l'examen médical — Le mensonge du diagnostic — Le mensonge des examens complémentaires— Le diagnostic ne révèle pas la cause — Le diagnostic-bidon — Les sondages et les statistiques — Le sida provient des médicaments intraveineux - Les symptômes du sida et leur signification — Le dépistage — Les transfusions — Ne laissez pas votre docteur vous "coller" le sida — L'homosexualité — Un marché de plusieurs milliards — Le vaccin — Attention au diagnostic changeant — Quelle valeur peut-on accorder aux normes médicales ?

LA CAUSE DU SIDA — Les virus — La magie et la superstition — La crédulité humaine — La médecine n'est pas une science — La théorie microbienne — Les greffes d'organes — L'affaiblissement du terrain — Les antibiotiques.

PRONOSTIC ET TRAITEMENTS

Le pronostic médical — Le pronostic hygiéniste — Les perfusions — Le traitement hygiéniste.

LA FIÈVRE, LA BRONCHITE, LA PNEUMONIE ET LA DIARRHÉE

LA CURE HYDRIQUE.

Les réserves du corps — Constitution des réserves — En quoi consiste cette cure hydrique — Longueur de la cure — Où faut-il entreprendre cette cure ? Conseils durant la cure - Quand faut-il arrêter cette cure ? — La cure de relance de l'élimination — Comment reprendre l'alimentation .

LA FLORE INTESTINALE:

Le tabac, l'alcool, le café, le thé, le chocolat, le vinaigre , le poivre, la moutarde et le sel.— Les légumineuses, le blanc d'oeuf, les fromages fermentés, les viandes, les champignons, les huîtres et le poisson. Le pain, le riz et les pommes de terre. — Les salades, le yaourt, les fruits, les crudités, etc.

DES CAS DE SIDA GUÉRIS

Un acteur — Un original — Un drogué — Un danseur — Un homme d'affaires — Un coureur — Un homosexuel — J'ai du sang dans les selles — L'histoire du capitaine Diamond.

L'ANTIMÉDECINE

tome 1

LES MALADIES (par ordre alphabétique) : Amygdales — angine — ulcération du pharynx — appendicite — les cas de dernière minute — la fraude médicale — un exemple — symptômes — complications — étiologie — pronostic — Soins — Loi de Jennings de l'Orthopathie. — Arthritisme, rhumatisme, goutte sciatique, lumbago, arthrite déformante, rhumatisme articulaire chronique, — Soins — Evolution du rhumatisme — la toxémie — Bébés — Maladies de la digestion — Affaiblissement — Maladies du régime céréalien et lacté — Soins aux bébés, régime du bébé- — Bouche —Pyorrhée — Maladie de Rigg — Bronchite — Cancer— Maladies cardiaques — Les carences, — La constipation — Le diabète — l'estomac — Cancer de l'estomac — la dyspepsie — L'atonie — l'ulcère — la gastrite — La fièvre.

EN APPENDICE : Histoires de guérisons vécues — La folie — L'angoisse et la dépression — La phlébite — La ménopause — Le cancer _ La thyroïde, le diabète, les yeux, l'acné._ Vivre 100 ans — Une prodigieuse découverte dans le domaine du jeûne.

L'ANTIMÉDECINE

tome 2

SOMMAIRE

Les maladies du foie — des canaux biliaires — L'insomnie — Les affections de l'intestin — Colite, polypes — La langue — Le cancer de l'oesophage — Le pancréas — Les parasites — Le péritoine — Le pharynx — La pneumonie — les affections des reins - Les maladies vénériennes — La vessie — Les yeux .

MANGEZ NATURE
SANTÉ NATURE

2 tomes

SOMMAIRE (TOME 1)

CH 1— QU'EST-CE QU'UN ALIMENT NATUREL ? UNE SANTE NATURELLE ? CH 2— COMMENT SAVOIR QUOI MANGER ? Les trois clignotants de l'instinct normal. Comment font les singes ? Chez les instinctos Et les céréales ? Les légumineuses ? Les aliments spécifiques pour l'homme. CH 3 — QUAND UN ALIMENT NATUREL NE CONVIENT PAS. Les mêmes aliments, pour tout le monde ? CH 4 —COMMENT DETERMINER LE REGIME SPECIFIQUE DE L'HOMME ? La viande crue. Le goût. L'amidonisme. L'évolution n'a pas modifié notre physiologie. Notre intelligence provient des céréales ? Avantage de la suppression des farineux. Prédigérés. Le sucre. Les toasts et les biscottes. Et pour les mal portants. Maladies provoquées par les céréales. CH 5 —LE SEL. La modération, — dans le poison aussi ? Le coup de soleil. Le sel biologique. Le goût des aliments. La stimulation. CH 6 — NI PAIN NI CEREALES. L'homme est frugivore. CH 7 — LA MACROBIOTIQUE. Le gésier broyeur. CH **8** — LES GRAINES GERMEES. Les graines germées en vert. CH 9— LE REGIME IDEAL PRIMITIF. **LES MÉDECINES DOUCES PASSEES AU CRIBLE CH 10** – *INTRODUCTION AU PRINCIPE DE BASE DE L'HYGIENISME* IL ÉTAIT UNE FOIS CENT ENRHUMES. CH **11** — LES TISANES ET RIRA ZARAI. Pas nutritives. La transpiration n'est pas une élimination. Classification des plantes médicinales. Les tisanes ne suppriment pas la cause. La chicorée et le sureau. Les infusions purgatives. La bardane. L'oignon marin. Le romarin. Les médicaments à base de plantes. CH 12 - LES TISANES (suite). On donne la maladie contraire avec les tisanes. Des plantes vénéneuses. On supprime les symptômes avec les tisanes. Les principes actifs des tisanes. Effets physiologiques et effets thérapeutiques. Teneur en poisons. Les naturopathes. Les témoignages ne prouvent rien. Les tisanes anodines CH. **12/1.** — PEUT-ON SE COMPARER AUX AUTRES? CH. 12/2.— DÉBUTS DE L'HYGIÉNISME LA GRECE ANTIQUE. CH.12/3.– LES MÉDECINES- CH 13 - L'ACUPONCTURE. CH **14** —L'ARGILE CH 15 — LES BAINS DE SIEGE. CH **16** —L'IRIDOLOGIE. CH 17 —LA CHIROPRATIQUE. CH **18** —LES CURES THERMALES. **CH 19** — L'IMPOSITION DES MAINS-LOURDES CH **20** —L'HOMEOPATHIE CH **21** — LES OLIGO-ELEMENTS CH 22— LES PERFUSIONS CH 23 — LES TRANSFUSIONS SANGUINES PEUVENT-ELLES SAUVER LA VIE ? Une substance étrangère. Les solutions salines de remplacement. Un autre cas qui a refusé la transfusion CH 24 — LA PILULE CH 25 — LES EXERCICES DE RESPIRATION CH 26 — LES EXERCICES MUSCULAIRES Les exercices nocifs Quelques exercices pour les cuisses, la poitrine, le dos, le cou, le ventre, les biceps, les triceps Où acheter les poids et les haltères ? CH 27 — LE FACTEUR RHESUS CH **28** — LES FACTEURS INSIGNIFIANTS CH 29 — LA LEVURE ET LES CHAMPIGNONS Fabrication des protéines Rôle des plantes incolores dans la nature : permettre la décomposition Les bactéries Le cycle de la nature Les levures et leur métabolisme La levure séchée Comme les champignons CH 30 — LA PSYCHANALYSE **CH 31** — LES CURES DE SOMMEIL CH 32 — LES ACCIDENTS CH 33 — LES ANALYSES ET LES EXAMENS CH 34 — LA CONSULTATION HYGIENISTE SOMMAIRE DU TOME 2-