

# **LES FACTEURS NATURELS DE SANTE**

Publié par Médica Paris.

Nous remercions tous ceux qui ont collaboré  
à cet ouvrage.

# SOMMAIRE

Nourriture et alimentation

Le bain de soleil et le bain d'air

Repos, relaxation, sommeil

L'eau et la propreté

Habitat et poisons de la civilisation

Soins généraux du corps

Pour une vie harmonieuse

# NOURRITURE ET ALIMENTATION

## **Diététique et fantaisie**

Il existe bien des points de vue différents sur la diététique, bien des habitudes de s'alimenter, des appétits plus ou moins développés, et ces différences d'habitudes et d'appétits ont donné lieu à des conceptions multiples et contradictoires, si bien qu'il est difficile de s'y retrouver. Les uns prétendent que l'homme peut manger de tout; d'autres, que certains aliments sont des poisons; d'autres encore, que les aliments peuvent guérir des maladies, etc. Selon certains diététiciens, deux corrections suffisent pour rendre bonne notre alimentation habituelle : la suppression de la viande et le remplacement du pain blanc par le pain complet. D'autres recommandent des pratiques plus ou moins aberrantes.

Des définitions fantaisistes courent les rues. Par exemple, constitue un aliment tout ce qui peut être ingéré sans entraîner la mort immédiate, même si des troubles de santé en résultent à plus ou moins brève échéance. Ainsi en est-il de l'alcool, du café, des vitamines de synthèse, etc...

## **Le problème de fond**

Le problème essentiel est de connaître quels sont les aliments les plus adaptés à la physiologie humaine et de déterminer comment l'homme peut en tirer parti.

Personne ne peut nier que certains aliments soient préférables à d'autres. L'aliment doit apporter à l'organisme ce qui est utile à celui-ci pour sa croissance, son entretien (producteur de chaleur et d'énergie), la production de sécrétions, la réparation des pertes et dommages qu'il subit, sans oublier l'élimination des toxines produites dans l'organisme même ou introduites de l'extérieur. L'aliment doit être présenté sous une forme assimilable; il doit être digestible et exempt de substances toxiques et individualisé dans sa quantité et ses proportions.

Le moteur humain a besoin, lui aussi, d'un carburant bien adapté.

Alimenteriez-vous d'huile de vidange votre moteur à essence ?

## **Classification des aliments**

Les produits alimentaires, tels que nous les trouvons dans la nature, contiennent des matériaux nutritifs, de l'eau et des déchets. Les aliments sont généralement classés suivant la proportion d'éléments nutritifs qu'ils contiennent. Ainsi, nous pouvons distinguer :

**Les aliments protéiques (ou protidiques, ou azotés) :** viande, oeuf, fromage, légumineuses (haricots, pois, fèves, soja, pois chiches, lentilles), fruits oléagineux (amande, noisette, noix, pignon, pistache...).

**Les aliments farineux** : pommes de terre, céréales, pain, carotte, et certains fruits tels que les châtaignes.

**Les sucres** : sucre de canne, de betterave, fruits sucrés, miel, etc.

**Les lipides** (ou graisses) : fruits oléagineux, beurre, certains fromages, crème, huiles, lard...

**Les légumes** : chou, laitue, épinard, courgette, toutes les feuilles vertes comestibles de végétaux, carotte, radis, pommes de terre, etc.

**Les fruits aqueux (ou juteux), divisés en :**

a) fruits acides : orange acide, pomme acide, raisin acide, citron, pamplemousse, tomate, groseilles, framboises, prune acide, etc.

b) fruits mi-acides : orange sucrée, pomme sucrée, raisin sucré, cerise sucrée, etc.

c) fruits doux (ou non acides) : melon, raisin très sucré et mûr, datte, figue, banane...

Bien entendu, tous les aliments (ou presque) contiennent en plus ou moins forte proportion des protides, des sucres, des féculents, des lipides, ainsi que des vitamines et des sels minéraux organiques. Mais seuls sont classés dans la catégorie des protides ceux qui contiennent un fort pourcentage de protéines, dans la catégorie des farineux, ceux qui contiennent un fort pourcentage d'hydrates de carbone, etc. Certains aliments, tels que les fruits oléagineux et les légumineuses, peuvent être classés à la fois dans plusieurs catégories. Ainsi, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes), sont à la fois riches en protéines et en graisses végétales. **Utilisation des**

## **aliments**

Les protides sont utilisés presque entièrement pour la formation des tissus (croissance et réparation). Les farineux et les sucres sont utilisés surtout pour la production de chaleur et d'énergie. Les graisses et huiles servent pour la production de chaleur et d'énergie ainsi que pour la protection d'organes délicats, etc. Le corps humain est capable d'accroître, de créer ses réserves de graisse à partir des féculents et sucres, si les graisses et huiles manquent dans la ration alimentaire.

Les légumes et les fruits aqueux sont très utiles, spécialement en raison de leur richesse en minéraux organiques, en vitamines, en eau pure <<vitale>>, en cellulose. Ce dernier élément n'est généralement que peu digéré et assimilé, mais il est utile car il agit comme stimulant mécanique du péristaltisme intestinal. Les fibres cellulosiques tendres sont cependant digérées par une flore intestinale normale, avec production de sucres, de vitamines B, K, etc.

## **Les besoins en protéines**

Certains pensent que les protéines sont les éléments les plus intéressants pour l'homme, mais cette idée est erronée. Le travail musculaire proprement dit n'exige pas un apport important de protides, en sorte que, pour l'homme mûr, dont la croissance est terminée, l'apport protidique alimentaire peut être

très réduit. Une alimentation plus riche en protéines est indispensable pendant la croissance et au cours des périodes de réparation de tissus (par exemple après une maladie longue et difficile), ainsi que pendant la grossesse et l'allaitement. Les protéines non utilisées sont éliminées mais elles peuvent aussi contribuer au développement de troubles rénaux, hépatiques, cardio-vasculaires, arthritiques et rhumatismaux, etc. La viande, le poisson et les oeufs sont les sources de protéines les plus couramment utilisées, mais il ne faut pas sous-estimer les protides d'origine végétale. Les besoins en protides, même chez les individus en cours de croissance, sont beaucoup moins grands qu'on ne le pense généralement. Il suffit pour s'en convaincre, de savoir que le lait, aliment naturel des animaux jeunes, est pauvre en protides. Le lait de vache, par exemple, contient seulement 3,5 % de protéines. Or, le veau se développe rapidement. Dès que cet animal en est capable, il mange de l'herbe en supplément de la ration de lait, mais l'herbe est encore moins riche en protides que le lait. Si des aliments aussi pauvres en protides sont suffisants pour permettre une croissance rapide du veau, combien moins de protides sont nécessaires à l'homme adulte !

### **Les besoins en hydrates de carbone**

La personne dont l'activité physique est grande a besoin de plus d'hydrates de carbone (féculents, sucres, graisses) que la personne physiquement inactive. Si la ration comporte plus qu'il n'est nécessaire de ces aliments, le surplus peut-être mis en réserve. La partie non utilisée ni mise en réserve est éliminée sous forme de sucre. Ce que nous disons est vrai pour l'organisme sain, mais pas toujours quand l'état de santé est déficient (dans le diabète par exemple).

Les besoins habituels de l'organisme en graisses sont assez faibles, mais la ration quotidienne doit en comporter suffisamment (environ 5% en poids de la ration, et de qualité élevée).

### **Les besoins en sels minéraux**

Les sels minéraux constituent des éléments vitaux essentiels. Ils sont utilisés lors de la formation de tissus neufs, particulièrement des tissus durs (os, dents, ongles...). Ils servent également à la production des sécrétions organiques. Ils jouent un rôle très important dans le maintien du pH sanguin et dans les processus d'élimination des cellules usées.

Le corps ne peut mettre en réserve qu'une quantité très limitée de sels minéraux. Aussitôt après un repas, il peut y avoir dans le sang un excès de minéraux, qui est rapidement éliminé.

Comment l'organisme se procurera-t-il les sels minéraux qui lui manquent en cas d'absence ou d'insuffisance de ces nutriments dans l'alimentation ? Il peut alors les extraire des muscles, des os, des dents, des cartilages, etc, donc aux dépens de ces structures et de leur intégrité.

### **Composition de l'alimentation**

L'alimentation de l'homme doit, en tout temps, être composée principalement d'aliments (fruits et légumes) riches en sels minéraux, pauvres en protéines

et hydrates de carbone. Les aliments concentrés, riches en hydrates de carbone et en protéines, doivent être pris modérément. Les effets désastreux d'une consommation excessive de protides et d'hydrocarbures ne sont pas perçus tant que l'organisme est capable d'éliminer les surplus de ces aliments mais, dès que la capacité d'élimination organique baisse, les troubles apparaissent.

Les besoins alimentaires de l'homme diffèrent d'un individu à l'autre, d'un climat à l'autre, d'une saison à l'autre. Il faut plus d'hydrates de carbone dans les climats froids et pendant les saisons froides que dans les climats et saisons chauds. Parallèlement, la ration protidique peut-être un peu augmentée, mais surtout l'apport en fruits et légumes.

### **Importance de la ration alimentaire**

Il n'est pas possible de préciser les quantités de nourriture indispensables à chaque individu. La nature, d'ailleurs, a prévu les excès et insuffisances, en permettant, par des processus vitaux compensateurs, l'élimination et la mise en réserve des aliments trop abondants, ainsi que l'utilisation des réserves ainsi constituées. La règle dans ce domaine comme dans les autres, est la modération et l'auto-contrôle. 1 kilogramme d'aliments par jour constitue une bonne moyenne pour l'individu sain. Une réduction importante de cette quantité doit généralement être envisagée au cours des troubles de santé.

### **L'alimentation pendant la maladie**

L'homme normal peut digérer presque tous les aliments, mais un individu énervé, affaibli, peut ne pas tolérer une nourriture considérée comme très digeste. Il est courant de constater que deux personnes digèrent différemment les mêmes aliments. Certains peuvent manger beaucoup et ne pas grossir, mais au contraire perdre du poids (c'est d'ailleurs un fait d'observation courante que les maigres qui se suralimentent perdent du poids alors que, chez d'autres personnes, des aliments en quantités plus faibles <<tourneront en graisse>>. D'autres encore, mangeant extrêmement peu, se porteront à merveille. Ainsi, les résultats sont, dans une bonne mesure, indépendants de la quantité d'aliments ingérés.

### **Le pouvoir de digestion et d'assimilation, facteur essentiel**

Comment expliquer cette différence de résultats ? Elle résulte de la différence entre les pouvoirs de digestion et d'assimilation individuels. Celui qui, tout en mangeant beaucoup, perd du poids, possède une capacité de digestion et d'assimilation insuffisante. Cette capacité est bonne chez celui qui se maintient en bonne condition en mangeant normalement, c'est-à-dire modérément.

Les états de déficience, si fréquents de nos jours, sont, pour la plupart, le résultat d'une digestion et d'une assimilation imparfaites d'éléments de valeur et de quantités suffisantes contenus dans l'aliment ingéré.

Tous les facteurs alimentaires nécessaires peuvent être présents dans l'alimentation ingérée, mais le corps peut échouer dans ses efforts pour les assimiler. De nombreux exemples de maladies de carence se développant

chez des gens dont l'alimentation n'était pas raffinée ont démontré qu'une déficience peut se produire dans le corps lui même, malgré l'alimentation correcte dans sa composition. On peut citer des cas de bériberi chez des personnes qui se nourrissaient de riz entier non décortiqué. Ainsi, l'aliment peut contenir tous les éléments indispensables, mais le corps peut contenir tous les éléments indispensables, mais le corps peut très bien échouer dans ses efforts d'assimilation de ces éléments. Il y a des raisons variées à cet échec.

### **Supprimez l'énervation**

Faut-il s'alimenter si l'on est incapable de digérer et d'assimiler ? En tout premier lieu, il importe de restaurer le pouvoir de digestion et d'assimilation, ce qui peut être réalisé en supprimant la cause de l'affaiblissement et en fournissant un repos suffisant à l'appareil digestif. Ce repos permettra le rétablissement fonctionnel des organes de digestion. Le retour à un métabolisme normal ne saurait s'effectuer par un simple changement de nourriture, excepté dans certains cas particuliers où un métabolisme anormal a pour cause unique une alimentation déficiente. Dans tous les cas où des facteurs autres que l'alimentation sont impliqués dans l'altération du métabolisme, chacun de ces facteurs doit être préalablement corrigé. Si vous vivez de manière à maintenir élevé votre pouvoir de digestion et d'assimilation, vous serez en mesure d'extraire, même d'une nourriture pauvre, beaucoup des éléments nutritifs dont vous avez besoin. Mais, si votre pouvoir de digestion et d'assimilation est affaibli, vous ne réussirez pas à tirer d'une alimentation même riche et idéale ces éléments nutritifs indispensables. Et vous vous affaiblirez quels que puissent être vos efforts.

### **Les aliments ne sont pas des constructeurs**

Vous comprenez donc que les aliments ne <<bâtissent>> pas le sang ni les tissus, comme on le dit souvent. Ils sont les matériaux dont le sang et les tissus sont faits. Ce sont les matériaux et non des constructeurs. Le corps est l'unique constructeur. Il est aussi important de disposer d'un constructeur capable que de matériaux adéquats.

### **Pas de stimulation**

Le pouvoir digestif ne peut pas être forcé, stimulé, excité. Le faire, c'est commettre une erreur qui se révèle vite désastreuse. Un individu ne peut pas digérer et assimiler plus d'aliments que son pouvoir de digestion et d'assimilation actuel ne le permet, et cela, tant que ce pouvoir n'est pas amélioré.

Le pouvoir digestif dépend essentiellement de l'importance des réserves vitales du moment. La digestion et l'assimilation d'un sujet énermé, c'est-à-dire affaibli, sont imparfaites. Le même sujet peut posséder un excellent pouvoir digestif à un moment donné, et un pouvoir digestif défectueux à un autre moment. Ce pouvoir augmente et diminue quand les forces vitales augmentent ou diminuent elles-mêmes. Il n'est pas raisonnable de chercher à mieux digérer plus d'aliments en excitant artificiellement les organes digestifs,

ou encore à gagner du poids en agissant sur les sécrétions digestives. Le seul moyen logique consiste à corriger l'énervation ; il s'ensuivra une amélioration de la digestion et de l'assimilation.

Les prétendus apéritifs et digestifs sont illusoire. Ils excitent et irritent les organes de digestion et d'élimination, mais ne procurent pas une digestion normale.

### **La faim et l'appétit**

Quand faut-il manger ? La réponse est beaucoup plus facile à donner. La seule règle naturelle est : **Ne mangez que lorsque vous avez faim et dans la mesure où la nourriture vous est nécessaire.**

La faim est l'expression du désir instinctif de l'organisme pour la nourriture. Tout comme la soif signifie le besoin organique d'eau, ou comme la fatigue le besoin organique de repos, la faim est un appel de nourriture. La faim n'est présente que lorsque le besoin d'aliments est réel et naturel. Elle est apaisée par l'ingestion de l'aliment adéquat.

L'appétit n'est pas la faim. Par rapport à la faim, l'appétit est ce que la pièce fautive est l'authentique. L'appétit est une expression de l'habitude, un besoin artificiel, souvent un réflexe conditionné : <<Il est midi; donc, j'ai faim !>>.

Le fumeur et le buveur de café peuvent ressentir le besoin de fumer, de boire du café : voilà ce qu'est l'appétit ; mais ce n'est pas alors la faim qui se fait sentir, car l'organisme n'a nul besoin de fumée de tabac ni de café. L'appétit peut survenir à l'odeur piquante d'une sauce, à la vue d'un plat bien présenté, ou être excité par la saveur de la moutarde, des épices etc., mais pas la faim. L'appétit vient à l'heure habituelle du repas, mais passe vite s'il n'est pas apaisé. La faim, elle, n'apparaît que lorsque le corps a besoin de nourriture, et elle persiste tant que la demande organique de nourriture n'est pas satisfaite. Dans la faim, il n'existe pas, comme dans l'appétit, une sensation douloureuse de <<vide à l'estomac>>, de brûlures, de malaise, d'abattement. La faim donne une impression de légèreté, d'euphorie, de bien-être. Georges Carpentier, ancien champion du monde de boxe, disait : <<Pour bien se battre, il faut avoir faim.>>

### **Attendez la faim**

Ne mangez que lorsque vous avez faim. Mais soyez bien certain d'avoir vraiment faim. Si vous n'avez pas faim au moment du repas, sautez-le et attendez la faim. Vous n'en mourrez pas, vous ne tomberez pas d'inanition. Si vous mangez seulement quand vous avez faim, vous pouvez manger tout ce dont vous avez besoin et de n'importe quels aliments. Si vous mangez trop, la gêne sera votre sanction et vous aurez alors intérêt à sauter le repas suivant si possible.

### **Ne mangez pas en période d'émotion forte**

Ne mangez que très légèrement si vous avez des soucis importants ou du chagrin. Vous risquez alors d'affaiblir votre pouvoir digestif et de souffrir de troubles digestifs. Si, pour avoir le <<goût de manger>>, vous avez besoin d'assaisonnement et de boissons, alors abstenez-vous de nourriture.



L'homme qui a vraiment faim mange avec un réel plaisir une croûte de pain sec et dur.

### **La faim, sauce merveilleuse**

La possibilité de savourer finement et pleinement les aliments est essentielle pour une bonne digestion, et rien n'affine autant le goût de la faim. La faim a été appelée <<la meilleure des sauces>>. Mais la possibilité de savourer la nourriture ou la boisson existe aussi dans l'appétit. Le buveur habituel est un grand assoiffé, mais pas pour l'eau, généralement ! Celui qui se bourre habituellement d'aliments ne peut savourer sa nourriture que si elle est <<suffisamment>> épicée, <<relevée>>, sucrée, salée, etc, pour satisfaire un pouvoir gustatif dépravé et affaibli. Mais, si vous ne pouvez pas manger avec satisfaction un aliment simple, naturel, non assaisonné, ni épicé, vous n'avez pas faim.

### **Mastiquez et savourez**

Une deuxième règle fondamentale est la suivante : mangez lentement ; mastiquez et insalivez suffisamment vos aliments. <<Mangez moins, mais mangez-le plus>>. Une bonne digestion dépend beaucoup d'une mastication et d'une insalivation correctes. La sécrétion gastrique est en relation étroite avec les sensations gustatives. Certaines substances formées au cours de la digestion buccale jouent aussi un rôle non négligeable dans l'activité de la sécrétion gastrique. Comme le dit-on : <<Mâcher vos aliments, car votre estomac n'a pas de dents>>, et un autre ajoutait : <<Savourez vos aliments car votre estomac ne possède pas de papilles gustatives>>.

Une mastication soigneuse et prolongée réduit la tendance à la suralimentation, et cela pour deux raisons : d'abord, le temps manque pour manger trop et, de plus, les instincts organiques sont mieux à même d'apprécier l'importance de l'apport d'aliments et d'avertir du moment où la faim est satisfaite. En mastiquant longuement, nous ne perdons aucune des saveurs des aliments ; nous pouvons alors apprécier finement les mets les plus simples, tandis que le gloton, qui mange avidement et hâtivement, ne goûte rien et a besoin d'une nourriture de plus en plus forte et épicée. D'autre part, les hydrates de carbone ont le temps, pendant une mastication lente, d'entrer dans le courant sanguin et d'y réduire l'hypoglycémie, qui procure la sensation de faim.

Cette sensation de faim n'est pas calmée par les faux sucres des régimes amaigrissants dits <<allégés>>. On est alors porté à se suralimenter, paradoxalement.

### **La règle de simplicité**

Une grande diversité d'aliments au même repas conduit à la suralimentation. Egalement, boire au cours des repas entraîne à manger trop, avec cet autre inconvénient que les boissons diluent les sucs digestifs, donc gênent et retardent la digestion et alourdissent l'estomac, ce qui favorise les ptôses (ou descentes d'organes).

### **Nocivité des condiments**

L'emploi de condiments (épices, assaisonnements, sucre, arômes chimiques, sel en excès, etc.) cause une fausse faim (l'appétit vient en mangeant), favorise la suralimentation, pervertit le sens du goût, irrite les parois du tube digestif et finalement cause des troubles digestifs et autres. Evitez en excès les condiments, sauf certaines plantes douces, non irritantes, et en quantité modérée (cerfeuil, persil, ciboulette, thym...).

## Concordances et discordances alimentaires

Veillez à la combinaison correcte de vos aliments au cours du même repas :

~~ACÔËBZAGHK ELÍ HÑËLMAGHÄNĪL HÖÖK ÓGHCÓFNĪAM LÖNFHDÄL HFLLQK K HÖ~~  
qu'un seul plat de ces aliments concentrés par repas ;

~~ACÔËBZAGHK ELÍ HÑËLMAGHAMĪLÖGHÖAM LÖNFHDÄL HFLLQK K HÖNÓÉLA CHÓU~~  
plat d'aliments protéiques riches par repas ;

~~Æ IGÄHÖELĪMĪNLHÖALNÖELÖBEK ŁGŃCHÓLÄJIK HLOÄNĪLHÖÖK ÓCÓFNĪAHÖÉL~~  
aliment azoté, indépendamment des légumes crus que vous consommerez de préférence en tête du repas.

~~ÆLÖNDÖÖNĪMÖLHK HĪJHÖHÄGĪ HÖÉLAGHCÓFNĪHÖHÖNĪLHÖÖLHAMĪLH~~  
pas au même repas des aliments très acides et des aliments sucrés et farineux. En effet, les acides non seulement retardent la digestion des hydrates de carbone, mais encore favorisent la décomposition et la fermentation de ces aliments.

~~ACÔËBZAGHAMĪH~~  
Evitez au même repas des oeufs et des fruits oléagineux, trop gras. ~~ÆLÖCÖÖLÖCĪNHÖZÖÉÖCHÖÖBEK İLHÖÄLGÖMHLÖDEHÖGÖLÖÖLH~~  
nourriture fraîche, saine, composée surtout de fruits et de légumes. Pourquoi chercher dans les produits chimiques ou conservés et industrialisés des éléments que la nature nous offre en abondance ?

~~ACLÄDÖLLAGHÄM LÖÉLÄFNĪCÖLÖGHÖÖJIK HLCÖFLÖNDLÖÄFLLLQK~~  
Kmez de plus en plus de graines germées et de pousses obtenues sans toxiques.

## Aliments de santé et de maladie

Vous ne trouverez pas d'aliments de santé en dehors des aliments naturels. Les produits industriels ou industrialisés ne sont pas des aliments parfaits. Beaucoup d'entre eux devraient plutôt être appelés aliments de maladie. Tous ces aliments dénaturés parce que transformés sont incapables d'entretenir la santé ; ils ne peuvent que l'affaiblir, et c'est bien là ce qu'ils font en réalité dans notre monde artificialisé !

## La question du lait

Ni les jeunes animaux, ni les enfants ne peuvent vivre sains s'ils sont nourris de lait pasteurisé ou dénaturé. Pour l'adulte, le lait est un aliment inutile, à vrai dire. La nature n'a pas prévu de lait pour l'enfant âgé de plus de quatre ou cinq ans. Le lait peut être donné dans certains cas, en quantités limitées, mais il ne constitue pas un aliment parfait pour l'adulte. Méfiez-vous des diètes lactées exclusives passé l'âge de cinq ans : le lait fait grossir mais cette augmentation de poids est factice et les kilos ainsi gagnés sont ensuite rapidement perdus. C'est une grave erreur que de faire prendre chaque jour à des malades un, deux litres de lait et même davantage ! Sous prétexte de

les fortifier et de leur faire gagner du poids. Le lait caillé naturellement ou à l'aide de citron, chardonnette, présure, certains bacilles, semble être plus digestible pour l'adulte et pour l'enfant déficient. Il en est de même de certains fromages correctement produits. Notons aussi que le lait au tapioca (bouilli) est souvent mieux toléré que le lait seul.

**La cuisson**

La cuisson transforme et dégrade toujours l'aliment, dont elle diminue la valeur. Elle en modifie la saveur et en accélère la décomposition. Les aliments cuits peuvent être avalés avec sans mastication soigneuse, et la suralimentation en résulte souvent. Il ne faut donc consommer les aliments cuits qu'en quantité très modérée et dans la mesure où, comme pour les graines et les légumineuses, la cuisson en facilite la digestion ou, dans certains cas (soja, par exemple), elle en réduit la toxicité. **Qualité des**

**fruits et légumes**

Quant aux fruits, ils doivent toujours être d'excellente qualité : bien mûrs, non sucrés artificiellement. Les traitements chimiques que subissent les arbres fruitiers et les fruits eux-mêmes altèrent la qualité des aliments et entraînent l'ingestion de produits chimiques extrêmement nocifs. Des légumes et des fruits venus sur un sol bien cultivé, équilibré, sans apport de chimie agricole, sont préférables. Les légumes et les fruits <<suralimentés>> par les engrais peuvent avoir meilleure apparence : en réalité, leur valeur est bien moindre que celle des produits obtenus naturellement, par des méthodes de culture rationnelles et correctes (agrobiologie). Leur affaiblissement a justifié l'utilisation de pesticides, fongicides, etc, destinés à les protéger. Préférez donc les produits biologiques. **Pendant**

**la grossesse**

L'idée selon laquelle la femme enceinte doit manger pour deux est fautive dans son principe et elle conduit à des pratiques qui sont loin d'être inoffensives. Manger pour deux signifie en fait et généralement manger suffisamment pour six... Il faut y avoir une des causes des douleurs de la femme enceinte et des dangers auxquels elle est exposée pendant la grossesse et lors de l'accouchement. En effet, les douleurs de l'enfantement dépendent:

~~AGÓÔ JÓK HAGADAFEDÖCEAMHÖHLLHÄ  
 AGHÄVEEGHÖIECÓOK LÓCÁK ÓOFJÖXÖCÓOAGIMHÓÄHÖFL LÖEÄNÖÄLÓHLÖE~~

lors de la délivrance ;

~~AGÓÔ JÓK HAGHÄLIELÖÄ  
 AGHÄFÖEÖNÖCK LÖELLHÖLQÍ EÖEÖÄ  
 AGHÄVEÖNÖLÖELAGHÄFÖEÖNÖDLÖEÖGNHÖÄ~~

Nous ne pouvons que peu agir sur le volume de la cavité pelvienne. Par l'exercice et par une alimentation bien conçue, on peut améliorer l'état des tissus mous. Une alimentation correcte permettra d'obtenir un enfant de poids normal à la naissance et d'éviter la prématurité. La parturition doit normalement être peu ou non douloureuse. Une alimentation correcte y est

pour beaucoup. Fruits et légumes en abondance, farineux et protéines avec modération, tels sont les principes importants à ne pas perdre de vue. Autre avantage encore et non négligeable : cette alimentation évitera chez la mère la carie dentaire et chez l'enfant assurera la formation d'un bon squelette. Bien entendu, une préparation physiologique et psychologique ne procurera que des avantages.

# LE BAIN DE SOLEIL ET LE BAIN D'AIR

## **Le vêtement, création artificielle**

L'homme est né sans vêtements et ceux-ci sont tout à fait artificiels.

Les climats ont changé depuis l'apparition des premiers hommes, qui, s'ils revenaient parmi nous, devraient eux-mêmes se protéger du froid.

Cependant, voici une histoire authentique. Un Blanc se trouvait parmi les Indiens qui vivaient presque nus en dépit du froid extérieur. A la question du Blanc : <<Vous n'avez donc pas froid ?>> un des Indiens répondit : <<Vous n'avez pas froid à la figure ; eh bien ! Nous... tout figure.>>

## **Nécessité du contact corps-milieu naturel**

Le soleil et l'air jouent un rôle important dans le maintien de la propreté corporelle. Vos pieds ont-ils déjà transpiré ? Vous savez alors que l'odeur de cette transpiration n'avait peut-être rien de particulièrement agréable. Mais cela provenait de ce que vos pieds étaient emprisonnés dans des chaussures serrées, imperméables à l'air et à la lumière. L'enfant qui va nu-pieds peut transpirer lui aussi, mais il ne dégage pas cette mauvaise odeur parce que le soleil et l'air désintègrent ou emportent les matières en putréfaction. Le nettoyage des pieds à l'eau et au savon fera-t-il disparaître cette odeur ? En partie seulement ; les parfums du savon couvriront le reste mais ce n'est là qu'un piètre moyen ; les détergents décaperont mais la peau réagira par une transpiration plus abondante (hyperhydrose plantaire).

Les bains sont devenus nécessaires quand l'homme s'est vêtu. La feuille d'Adam et Eve ne gênait pas l'action de l'air et du soleil, mais nos vêtements interceptent la lumière et l'air au niveau de la peau et ils empêchent la dispersion et la <<désintégration>> des sécrétions. La peau s'irrite alors facilement, elle perd aussi sa capacité naturelle d'adaptation aux variations de température externe. L'Indien à demi-nu peut passer sans transition du froid le plus intense à la chaleur la plus vive, mais le Blanc vêtu chaudement contractera une pneumonie par <<chaud et froid>> dans les mêmes conditions, et il sera porté à imputer sa maladie à des facteurs extérieurs, notamment à un microbe quelconque.

## **La lumière solaire**

La lumière solaire comprend des rayons lumineux, des rayons thermiques, des rayons chimiques et des rayons énergétiques. Toutes les couleurs du spectre se trouvent dans les rayons lumineux du soleil. Ces rayons jouent un rôle important dans la vie, la croissance et le développement des plantes et des animaux. Tout le monde sait que certaines plantes souffrent beaucoup du manque de soleil, mais nous sous-estimons généralement les effets

pathogènes de la carence de lumière solaire sur la santé des animaux et des hommes.

### **Vie, santé, soleil**

<<La vie est enfant du soleil>> disait un médecin et un autre a pu écrire, avec raison : <<De toutes les plantes, la créature humaine est celle qui a le plus besoin de soleil.>>

Personne ne songerait à cultiver les roses dans une cave, mais beaucoup de parents élèvent leurs enfants à l'ombre. Personne ne se risquerait à entourer ses rosiers d'un revêtement imperméable, opaque et permanent, et il ne faut pas s'imaginer pouvoir vivre normalement, enveloppé de vêtements qui isolent de l'air et du soleil et inactivent la peau.

### **Effets du rayonnement solaire**

Les rayons chimiques et ionisants du soleil sont les plus puissants de tous les facteurs accessoires de la nutrition. Ils accroissent la formation des globules rouges du sang et pigmentent la peau ; ils accélèrent la croissance des cheveux et activent le métabolisme. Ces rayons sont destructifs et, pour cela, quelquefois utilisés pour détruire les tissus morbides mais aussi en même temps aux tissus sains. Bien des cancers (cutanés, par exemple) sont dus à une surexposition au soleil. Le corps se protège partiellement grâce au phénomène de la pigmentation, ou coloration de la peau (brunissement, par le hâle) et par le sébum qu'il sécrète.

Les rayons thermiques accroissent aussi l'activité de la peau, accélèrent la dissolution et l'absorption des tissus pathologiques, activent la croissance et la régénération des tissus.

Cependant, l'excès de chaleur est énervant. Une température douce inhibe l'activité nerveuse, dilate les vaisseaux sanguins, relâche les muscles, abaisse l'activité du coeur et la pression sanguine, mais accélère le rythme respiratoire. Des états dépressifs sont dus à la vie dans des lieux non ensoleillés ainsi d'ailleurs qu'au port de lunettes à verres colorés (qui <<assombrissent>> la vie).

Le bain de soleil en tant que mesure de retour (au moins partiel) à un mode naturel de vie, fut préconisé il y a plus de cent ans. Depuis lors, la pratique des bains de soleil s'est étendue à de plus en plus de mal portants.

### **Soleil et nutrition**

Des expériences sur des rats eurent lieu aux Etats-unis. 18 rats reçurent une alimentation reconnue antérieurement comme produisant chez les rats un rachitisme analogue à celui qui se manifeste chez l'homme. 12 de ces rats furent exposés au soleil environ 4 heures par jour pendant 2 mois. Les 6 autres rats furent maintenus dans des pièces bien aérées mais très mal éclairées. Au bout de ces 2 mois, les rats furent tués et examinés. Aucune trace de rachitisme ne fut trouvée sur les rats exposés au soleil, les os étant toutefois plus fins que chez les rats correctement alimentés ; les réserves de graisse étaient importantes. Les rats privés de soleil n'avaient qu'une graisse rare et portaient des signes accentués de rachitisme.

Faut-il en conclure que le soleil peut suppléer une insuffisance ? Les rayons solaires peuvent-ils remplacer les éléments manquant dans la nourriture ? Nullement. Nous dirons seulement que le rachitisme est dû à un ensemble de causes, parmi lesquelles nous comptons le manque de soleil. Il est évident que les éléments nutritifs nécessaires se trouvaient dans la nourriture donnée aux rats, mais ceux qui ne recevaient pas le soleil n'étaient pas capables de les extraire et de les assimiler. Les autres rats, exposés au soleil en étaient capables. Une partie des effets constatés pouvait également être imputée à des causes mentales : le manque de soleil a pu avoir un effet dépressif chez les rats qui étaient privés de cet élément fondamental.

### **L'exposition au soleil (héliose)**

La lumière solaire améliore le métabolisme, favorisant le développement et la réparation des tissus. Le plus haut degré de santé et de force ne peut être atteint et maintenu que par l'adjonction de bains de soleil aux autres facteurs de santé. La sédentarité et le port de vêtements nous ont privés de notre provision normale de soleil, et nous souffrons de <<famine de lumière>>. L'homme devrait exposer son corps entier au soleil et à l'air chaque jour. Il n'est pas nécessaire de rôtir ni de geler pour se fortifier ; au contraire, ces pratiques excessives sont très énervantes et les faibles doivent tout spécialement s'en abstenir.

Toute pruderie doit être écartée. Il ne faut pas considérer le corps humain comme une guenille, une chose indécente et vulgaire. Il est possible, tout en respectant les règles d'un comportement équilibré, de se rapprocher des conditions naturelles d'existence.

La découverte des heureux effets du soleil sur le corps humain a incité les industriels à fabriquer des appareils destinés à remplacer le soleil naturel, mais lampes électriques et verres colorés ne seront jamais que de pâles imitations de la nature. Parfois justifiés, dans certains pays défavorisés et dans certains cas, ils ne doivent être utilisés qu'à défaut de soleil naturel, et encore la qualité de leur action est-elle contestée.

### **Le soleil en période de troubles de santé**

Rappelons qu'il ne s'agit pas ici de cure mais de facteur hygiénique. Il en résulte des<sup>2</sup> rétablissement dans des cas graves de tuberculose de la moelle, avec paralysie des membres inférieurs. De bons résultats sont obtenus également dans la tuberculose pulmonaire, le rachitisme, les maladies de peau, les ulcères variqueux, l'ostéomyélite, les blessures résultant d'accidents, etc.

Utilisé avec précaution, le bain de soleil est intéressant dans certaines affections.k

### **Brûlures et coups de soleil**

Une exposition trop prolongée au soleil peut occasionner des brûlures sévères et douloureuses, la prostration et même la mort. Une peau non encore habituée au soleil peut être exposée pendant 15 minutes environ sans brûlure, chez la moyenne des sujets. Mais des différences sensibles existent

d'un individu à l'autre.

L'exposition progressive au soleil donne le hâle, le <<bronzage>>, une couleur brune due au dépôt de pigments autour des noyaux des cellules dermiques et épidermiques. Le pigment est absent chez les albinos et certains cas de leucodermie. La pigmentation empêche une absorption trop abondante de rayons ultraviolets, donc protège des brûlures. Elle peut être rapide ou lente. La pigmentation progressive est préférable car elle n'occasionne pas de troubles ni de brûlures. Chez les enfants, la pigmentation est rare ou très légère, d'où la nécessité d'une prudence accrue lors de l'ensoleillement.

Bronzage ne signifie pas bonne santé. Il est vrai que l'impossibilité de brunir peut être due, parfois, à des conditions défectueuses de vie et d'hygiène dans l'enfance. Certaines peaux blondes ne brunissent pas au soleil. Certaines personnes subissent des brûlures ou présentent des troubles après exposition très brève au soleil. Elles doivent s'exposer à la lumière solaire avec précaution, tôt le matin, assez tard dans l'après-midi, aux heures où les ultraviolets sont le moins abondants. Elles peuvent commencer par s'exposer 1 ou 2 minutes, par exemple, et prolonger graduellement la durée du bain de soleil.

### **Huiles et produits antisolaires**

Ces produits sont de plus en plus répandus. Ils permettent de brunir sans danger, selon la publicité faite autour d'eux. Il y a lieu de rester prudent car certains de ces produits sont sans effet ; d'autres, en donnant une fausse sécurité, peuvent conduire à des excès d'ensoleillement.

D'autres produits permettraient de conserver à la peau sa souplesse. Il est exact que l'exposition au soleil occasionne un durcissement de la partie externe de la peau, semblable au cal. L'épiderme devient sec et rugueux. Une exposition au soleil progressive et modérée laisse la peau soyeuse et douce, souple et saine. Nous retrouvons encore ici la nécessité de la maîtrise de soi et de la modération.

Notons encore que les animaux en liberté ne s'exposent généralement pas au soleil pendant les heures les plus ensoleillées de la journée, mais de préférence matin et soir. Après ingestion de nourriture, les animaux se couchent à l'ombre et se reposent.

### **Degrés des brûlures par le soleil**

Quand la brûlure est très légère, elle est sans gravité et ne laisse pas de cicatrices. 1er degré : érythème, rougeur assez forte. Aucun dommage. 2ème degré : douleurs, fièvre, sécrétions aqueuses, ampoules. La peau devient <<piquante>> et brûlante ; elle pèle quelques jours après. La diarrhée, le vomissement, de légers troubles nerveux peuvent survenir.

3ème degré : dermatoses profondes, inflammation du cerveau, de l'estomac, des intestins, hémorragie, empoisonnement du sang, tétanos. La mort peut même s'ensuivre.

Notons que les brûlures se manifestent quelques heures après l'exposition et



non immédiatement.

## **Objections au bain de soleil**

On accuse souvent le soleil de favoriser le cancer, la tuberculose, etc. Il est exact que l'exposition inconsidérée au soleil cause des troubles et des brûlures qui, répétés, favorisent le développement d'affections graves et, peut-être, de cancers de la peau, mais il s'agit plutôt de sujets toxémiques ou surtoxémiques qui n'ont pas pris suffisamment de précautions.

L'excès d'héliose réduit les défenses immunitaires.

Mais devons-nous interdire la nourriture sous prétexte que la suralimentation est pathogène ?

## **Procédure du bain de soleil**

D'abord brunir lentement et progressivement. Ne pas se décourager si l'on ne bronze pas facilement (ce qui est très fréquent chez les enfants et les blonds). Prendre si possible, le bain de soleil entièrement dévêtu.

S'exposer de 6 à 10 minutes par jour, en moyenne, au début, jusqu'à 1/2heure après 3 à 4 jours. Mais cette progression doit être moins rapide pour ceux qui brunissent mal.

On pense que l'exposition du dos est peut-être préférable à celle de l'abdomen.

Ne pas rester trop longtemps immobile au soleil. L'exercice physique léger est nécessaire pendant le bain de soleil.

Il n'est pas interdit de manger au soleil ni même d'y rester après les repas, mais à condition que l'alimentation soit très légère et crue. Rappelons encore que les animaux se retirent à l'ombre après s'être alimentés.

Prendre de préférence le bain de soleil pendant les heures tièdes de la journée. Le matin semble être le moment le plus favorable. L'ensoleillement est stimulant le matin, et sédatif l'après-midi.

Par temps froid, des précautions sont à prendre, surtout s'il s'agit de personnes affaiblies et toxémiques. Le bain de soleil doit alors être pris à l'abri, mais toujours par exposition directe aux rayons solaires et non à travers les vitres (qui interceptent les rayons ultraviolets).

Où prendre de préférence le bain de soleil ? Prudence en montagne et au bord de mer où les ultraviolets sont plus abondants. Des résultats favorables sont obtenus également dans les vallées, les jardins, sur les balcons. Dans les atmosphères brumeuses et enfumées, les effets sont moindres.

## **Signes d'excès**

Les signes d'excès sont : rougeurs, fatigue, troubles digestifs, inflammation de la peau, fièvre, migraine. Attention au coeur et aux reins !

Les affaiblis et les malades ont presque tous besoin de soleil, mais doivent prendre de grandes précautions. Les asthmatiques et les tuberculeux pulmonaires peuvent éprouver des difficultés respiratoires après le bain de soleil ; ils devront se méfier des hémorragies (hémoptysie). Nous les engageons tout particulièrement à la modération dans ce domaine comme dans les autres.

## **Note importante**

L'organisme ne constitue pas de réserves de soleil mais il bénéficie des synthèses internes obtenues par l'héliose. La provitamine D en particulier se transforme en vitamine D sous la peau grâce aux rayons solaires. Nous avons vu précédemment que l'exposition au soleil facilite l'accumulation des réserves de graisses dans l'organisme. Ce sont ces produits qui pourront ensuite être utilisés pendant les périodes où le soleil fera défaut.

## **Le bain d'air**

La peau entière est exposée à l'air, le corps dévêtu. Mais l'exposition n'a pas lieu au soleil obligatoirement. Ce <<bain>> peut se prendre n'importe où. Le matin, au moment de la toilette, dans la journée, le soir avant le coucher, sont des moments favorables et pratiques. Il est bon de le prendre chaque jour, chez soi... ou d'ailleurs.

L'accompagner de mouvements de gymnastique.

Des précautions sont à prendre chez les frileux, les faibles, les malades.

Toute exposition excessive au froid comme à la chaleur est dévitalisante.

Les enfants et les adultes sensibles à l'inflammation des muqueuses (rhumes, catarrhe, écoulements) se fortifient par le bain d'air et de soleil mais

l'exposition excessive au froid, à la chaleur et au soleil leur est

particulièrement néfaste. Pour eux plus encore que pour les autres,

l'entraînement doit être progressif mais interrompu dès l'apparition de la fatigue, des céphalées, du frisson et, bien entendu, de la fièvre même légère.

Rappelons enfin que la méthode de rééducation visuelle de Bates fait une large place aux exercices au soleil et à la lumière.

# REPOS, RELAXATION, SOMMEIL

## **Nécessité du repos**

Plus l'organisme travaille, plus il se fortifie et devient résistant (dans certaines limites, bien entendu). Il devient alors capable de fournir plus de travail. Ce n'est pas une machine mais une structure vivante dont les parties se régénèrent et se renouvellent sans cesse d'elles-mêmes.

Pour cela, le repos est nécessaire lorsqu'une certaine quantité de travail a été fournie.

L'activité mentale, émotionnelle et physique cause la formation, dans l'organisme de déchets métaboliques : acide lactique, gaz carbonique etc. Ces déchets et toxines de fatigue en cas d'action trop violente ou prolongée, s'accumulent dans les tissus et cellules. L'organisme doit les éliminer. L'auto-intoxication est donc un phénomène normal mais elle devient anormale dès que le corps ne parvient plus à se débarrasser de ses toxines ; l'empoisonnement progressif qui en résulte peut même entraîner la mort. Le travail détruit de la substance, diminue l'énergie et encombre les tissus de toxines. Le repos permet la restauration de l'intégrité de l'organisme, la récupération de l'énergie, l'élimination des toxines.

L'inactivité (repos, relaxation, sommeil) est le procédé de récupération par excellence.

L'activité entraîne la fatigue. Quand l'activité a occasionné pour le corps une dépense de substance et d'énergie, le repos devient nécessaire. Il faut alors accepter d'être faible avant d'être à nouveau fort.

## **Danger des stimulants**

Le repos est d'autant plus nécessaire que le sujet est plus faible ou surmené. Les excitants, qui masquent le besoin de repos manifesté par l'organisme fatigué, sont dangereux car ils empêchent la récupération de la substance et de l'énergie corporelles. Ces excitants sont d'autant plus indésirables que le corps est plus fatigué et affaibli.

## **Plus l'énervation est grande, plus les excitants sont nocifs.**

Quel que soit l'excitant utilisé (faux aliments, substances chimiques, certains remèdes phytothérapeutiques etc.), la faiblesse s'accroît toujours après une perte d'énergie non ou insuffisamment compensée par le repos (mental, physique, physiologique, sensoriel).

## **Comment se reposer**

Le repos exige quiétude (calme) et relaxation. La nuit est, par excellence, la période naturelle de repos. Après le repas de midi, il est bon également de prendre un peu de repos (et, d'ailleurs, les animaux, se reposent instinctivement après s'être alimentés). La sieste est une pratique recommandable.

Le sommeil consiste en un repos presque complet, non seulement parce que les muscles sont détendus mais parce que les organes travaillent moins, sauf les organes de digestion, d'assimilation et d'élimination en particulier, dont l'action se trouve ainsi, par compensation, portée à un plus haut niveau d'efficacité. L'élimination est augmentée en proportion de la qualité du repos organique et mental.

Le développement organique obtenu grâce à l'exercice est favorisé par le repos.

## **Dangers des sommeils artificiels**

Les sédatifs et stupéfiants ne procurent pas un vrai sommeil, un repos de bonne qualité. Certaines activités sont loin d'être diminuées pendant cette prostration. De plus, l'organisme doit se défendre, pour les éliminer rapidement, contre les poisons qui lui ont été imposés de la sorte, et l'énergie s'en trouve toujours accrue. Ce faux sommeil est anormal dans ses différents cycles, notamment dans la phase du sommeil profond, dit paradoxal, au cours duquel apparaissent certains signes d'activité musculaire (mouvements rapides des yeux, contractions de certains muscles...).

## **Le sommeil normal**

Le sommeil normal s'obtient naturellement, sans moyens artificiels d'aucune sorte. Rechercher le calme et l'isolement, éviter le bruit et la lumière. Un lit un peu dur est préférable. Les pieds sont tenus chauds, au besoin au moyen d'une couverture chauffante ou d'une bouillote d'eau à la température de 50 à 60 degrés. L'alimentation du soir sera légère, exempte d'aliments concentrés, de stimulants et de poisons. Dans certains cas, il y aura intérêt à sauter le repas du soir ou à le remplacer par une soupe de légumes très légère.

Avant le sommeil, la relaxation est utile. La colère, les pensées pessimistes, le travail physique ou cérébral après le repas du soir sont contre-indiqués.

Les efforts pour obtenir le sommeil donnent rarement de bons résultats : il suffit de rester calme, confiant, et surtout de ne pas penser que l'on pourrait... ne pas dormir.

Comme certains le disent : <<Après le repas de midi, repose-toi ; après le repas du soir, promène-toi.>>

Si le temps le permet, dormez à l'extérieur. En tout cas, que la chambre soit doucement ventilée mais sans courant d'air.

Si l'insomnie persiste, recherchez les causes précises de ce trouble : voilà un travail tout à fait dans la ligne des principes hygiénistes. Mais ne prenez pas de sédatifs car une toxicomanie peut en résulter.

# L'EAU ET LA PROPRETE

L'eau est, nous le savons tous, un facteur indispensable à la vie dans son état le moins pollué possible.

## **L'eau comme boisson**

Ce sujet entre plutôt dans le cadre de l'alimentation. Nous n'y insisterons donc pas, sinon pour préciser que l'eau est la meilleure boisson de l'homme et des animaux. Nous ne parlerons pas, a fortiori, de l'eau <<purifiée>> par des moyens chimiques ni des jus de fruits aromatisés et traités par la chaleur et les conservateurs. En France, sont préférables, les eaux peu minéralisées du type Volvic ou, à défaut, Wattwiller, ou les jus de fruits et de légumes biologiques à prendre avec modération.

## **L'eau comme facteur de propreté externe**

L'homme n'est pas un animal aquatique. Les bains ne sont pas indispensables comme pratiques capables d'accroître les forces organiques : il faut en user avec la plus grande modération. L'exercice physique pris au cours des baignades peut l'être hors de l'eau avec d'aussi bons résultats. Certaines personnes, sensibles à l'eau (par exemple les arthritiques et rhumatisants), tirent un meilleur profit du bain d'air.

Les bains sont utiles comme facteurs de propreté. Ils doivent être courts et pris dans de l'eau à température voisine de celle du corps.

La douche tiède est recommandable, ou encore les ablutions tièdes. La friction du corps à l'eau chaude est utile aux faibles et aux déminéralisés. L'eau chaude ou trop froide excite les défenses naturelles et entraîne une dépense inutile d'énergie, avec dépression consécutive.

Un bain par semaine est conseillable. Un bain tiède et court par jour peut-être néanmoins admissible, mais pourquoi ne pas se contenter d'une douche tiède par jour ?

Le meilleur moment se situe après le travail de la journée, quand le corps a besoin d'être nettoyé. Mais le savon n'est pas à conseiller chaque jour ; une fois par semaine suffit. Les personnes qui exercent une occupation salissante peuvent utiliser le savon plus souvent, mais il ne faut pas oublier que les savons sont souvent caustiques et irritants, donc énervants. Les savons acides et fabriqués à base de produits naturels sont préférables.

## **La propreté**

Un mot encore, afin de dissiper une équivoque. Si la propreté est considérée comme une lutte effrénée – et par tous les moyens – contre les microbes, elle risque de conduire à un déséquilibre et à l'utilisation de substances toxiques destructrice de l'harmonie du milieu de vie.

L'hygiène vitale est peu compatible avec l'hyperhygiène, facteur d'affaiblissement des défenses immunitaires.

La propreté permet à l'organisme d'agir plus efficacement. Par exemple, ingérer des aliments exempts de souillure permet de ne pas modifier de manière excessive le milieu microbien et bactérien gastro-intestinal normal.

Une peau propre remplit mieux ses tâches.

**C'est ce que nous demandons avant tout à la propreté et c'est beaucoup en réalité.**

# HABITAT ET POISONS DE LA CIVILISATION

## **L'habitat**

Il existe encore trop de taudis, privés d'air, de lumière, de chaleur, de gaîté, de commodités qui font la vie agréable (sans luxe inutile et amollissant).

Les <<termitières>> modernes sont des défis à la vie normale et même à la morale. Que deviendront les enfants élevés dans des <<cages de Faraday>> impersonnelles ? La délinquance juvénile, qui ne cesse de croître, est la rançon de l'inconséquence dans le domaine de l'habitat comme dans bien d'autres.

Le problème du bruit dans les appartements modernes est grave lui aussi. Des maladies psychosomatiques classées sous le nouveau vocable <<urbanite>> en sont la conséquence. Et que dire de l'énorme pollution électrique ? Combien de fils et d'appareils électriques vous assaillent dans votre habitat ? Et la T.V., avec ses rayonnements pathogènes ?

Autant que possible, chercher une petite maison avec un espace vert et si possible aussi un petit jardin. Ce vœu n'est pas absolument impossible à réaliser, mais il réclame la mise en oeuvre d'un plan rationnel portant sur une longue période. Il existe maintenant une <<médecine de l'habitat>> dont les architectes pourront s'inspirer.

## **Le bruit**

Combien d'oreilles dégradées, de systèmes nerveux ébranlés, de dépressions, de révoltes et même de crimes sont dus au bruit ! Radio, TV, automobiles et véhicules à moteur, avions, voisins, appareils ménagers, usines, marteaux-piqueurs, etc., toutes ces sources devraient être contrôlées et des zones de silence réservées. Le drame est que l'accoutumance est à ce point développée que bien de nos contemporains se sentent perdus dans le silence...

Certains milieux scientifiques parlent de vacciner contre le bruit et prétendent qu'il suffirait d'agir sur le système nerveux par certaines substances. Point n'est besoin de relever l'inanité d'une telle conception.

## **Pollution de l'air et de l'eau**

Les fumées cancérigènes des usines, des automobiles, des brûleurs, encomrent l'atmosphère qui enveloppe les centres industriels. Le soufre dégrade les structures osseuses et nerveuses. La <<cloche à fromage>> (suivant l'expression si juste des aviateurs) qui englobe les grandes villes est

néfaste à des masses d'habitants.



Le même problème se pose quant à l'eau. Les nitrates, les résidus industriels, les déjections des moteurs à mazout des bateaux, les produits éliminés par les villes (détersifs, impuretés de tout ordre) se retrouvent dans l'eau, en définitive. Le milieu aquatique est donc transformé en immonde cloaque : les poissons meurent, la végétation se raréfie, la nature se dégénère.

Les déchets radioactifs stockés dans la mer et dans des souterrains, les pulvérisations par insecticides et pesticides dans les champs et les rivières et bien d'autres interventions <<techniques>> conduiront sûrement l'humanité à sa dégration si nous ne réagissons pas. L'addition de fluor (poison éminemment toxique et cumulatif) à l'eau de ville ne constitue une mesure bénéficiaire que pour certaines industries.

### **Les radiations**

Radiographie et radioscopie, radium, cobalt, strontium, césium, télévision, etc. : petit à petit, nous nous trouvons entraînés dans une ronde infernale de rayonnements ionisants s'ajoutant à celles qui résultent des explosions nucléaires, du rejet des déchets radioactifs, des <<retombées atomiques>>. Nous recevrons, au cours de notre vie beaucoup plus de radiations que n'en recevaient nos ancêtres.

Les risques, chacun le sait, sont incalculables pour la vie des êtres. Des anomalies héréditaires, les tares irréversibles, les leucémies et les cancer n'ont parfois pas d'autres causes. Et le mal s'accroît jusqu'à ce que les humains dégénèrent irrémédiablement.

### **Tabac et drogue**

Les paradis artificiels sont recherchés par la majorité de nos contemporains, encouragés d'ailleurs par l'énorme puissance des médias : T.V., presse, cinéma...

Les ravages causés chez l'Homme et sa descendance par le tabac et les drogues connus d'un petit nombre, mais la masse n'y croit pas et d'ailleurs elle est trop passive pour se délivrer de ses habitudes les plus nocives. Il serait superflu de rappeler ici le sombre tableau des suites de cet empoisonnement physique et mental. Indépendamment des narcotiques <<classiques>> (opium, cocaïne), les civilisés recourent maintenant à des quantités considérables de tranquillisants, de neuroleptiques, pilules de bonheur qui les dépersonnalisent et atrophiaient leurs facultés, les transformant en morts-vivants. De nouvelles drogues sournoises et pernicieuses envahissent le <<marché>>.

Combien ne voyons-nous pas, dans notre activité psychologique d'orientation scolaire et orientation professionnelle, de ces pauvres sujets atones, déprimés, candidat au suicide, abîmés par une nourriture altérée, par toutes ces drogues ! Le recours au poison est devenu un rite obligatoire dans notre société en proie à une pulsion auto-destructrice.

Il est temps d'humaniser notre monde.

L'oeuvre à accomplir est d'envergure ; du sol (par la culture biologique) au niveau de l'esprit, tout est solidaire. La synthèse à laquelle vise l'humanisme

réclame non seulement des savants mais encore et surtout des hommes de bonne volonté, quels que soient leur niveau d'instruction et leur statut professionnel et social.

C'est sur les bancs de l'école primaire, c'est dans la famille que la culture hygiéniste doit être dispensée. Parents et enseignants, faites de vos enfants des êtres libres et conscients de leurs responsabilités.

# SOINS GENERAUX DU CORPS

## Soins de la peau

Rappelons les principales fonctions de la peau :

ÆÑLŌFŌELÅ

ÆQ ÓÉŌELAGHADŌEK MŌÑDŌÑHAGÓFLŌMŌÅ ÑŌFH à la transpiration par les glandes sudoripares) ;

ÆQ ÓÉŌELAGHAGŌŌJĒÑHÀ ŌŌÑŌHAGÓFLŌMŌÅ

AŌLLFŌELAGŌENK HĀMĒÑHOLŌŌ ĒLHOĠHOŌLOÅ

ÆÑĒLH à sécrétions internes (transformation du cholestérol du sang en vitamine D) ;

ÅĀŌLADĒHĠHĪ ŌÅĀÑane d'élimination ;

ABĒLHAKĒLère secondaire, organe de respiration.

Les soins essentiels consistent en... de bonnes habitudes de vie. Les peaux grasses, sèches, écailleuses, gercées, flasques, ridées sont justifiables des facteurs naturels de santé. La beauté de la peau est le reflet fidèle de l'état de santé général du corps. Les crèmes, poudres, maquillants et fards ne sont que masques et trompe-l'oeil, qui irritent et gênent les fonctions de la peau plutôt que de la tonifier et de l'embellir lorsque sont employées des substances agressives et caustiques.

Utilisez le savon le plus parcimonieusement possible, car ce qui nettoie est toujours plus ou moins irritant. La peau est recouverte de sébum, pellicule de sécrétion grasse protectrice, que le savon dissout et détruit. De l'eau tiède le plus souvent possible. Pas d'eau froide quand le corps est froid. L'eau franchement froide n'est à conseiller qu'aux sujets résistants et en bonne santé. Pour le visage et les ablutions, l'eau froide peut cependant être conseillée, utilisée rapidement, le matin et, dans la journée, après l'effort physique et en cas de forte chaleur extérieure.

Méfiez-vous donc, en conclusion, des produits de beauté contenant des produits chimiques (parfums, colorants, etc.).

## Les vêtements

Les aspects négatifs des vêtements sont considérables :

ADĀŌENFHŌELŌBĒŌHŌHŌLĠJĪÅ

ADĀĒnent les sécrétions ;

ADĀKĒĀchent l'adaptation du corps aux influences extérieures (chaud, froid, pluie, vent...) et entraînent un affaiblissement des fonctions organiques.

ADĀĒnent les mouvements ;

ADĀĒnent la circulation, la respiration, la digestion, etc, particulièrement quand ils sont trop serrés ou étriqués ; notamment, ils peuvent être

préjudiciables aux fonctions masculines et féminines (par exemple quand il s'agit de sous-vêtements ou de pantalons trop serrés).

ABÓM LÏLOËHÁÓHÁMÓFÌ ÈJÌ ÍNÓHÁJÓH LÓÉŃH LÓHÁFLNÍMÓGHAK ÓÓÈ. La pudeur exagérée est créatrice de complexes. Ils peuvent donc devenir des facteurs de troubles, aussi paradoxal que cela puisse paraître. De son côté, il est vrai, le nudisme (encore appelé improprement naturisme) entraîne dans son sillage nombre d'exhibitionnistes et de voyeurs.

La résistance thermique d'un ensemble vestimentaire est due beaucoup plus aux couches d'air emprisonnées entre les diverses parties du vêtement et dans l'étoffe elle-même, qu'au tissu proprement dit. Les fibres de soie, de coton, de lin, ont sensiblement la même conductibilité calorifique que celles de laine. Une expérience a même consisté à faire tricoter en mailles très fines un fil de cuivre de très petite dimension peint en noir ; le vêtement qui a été confectionné avec ce tissu était presque aussi isolant qu'un tissu de coton ou de laine, mais bien entendu il n'en avait pas toutes les qualités.

Un autre point important est le facteur de perméabilité à la vapeur d'eau. Lorsque le corps se trouve baigné d'une atmosphère chaude, la transpiration ne peut être efficace que dans la mesure où la vapeur d'eau traverse les vêtements. Si ceux-ci sont très peu perméables, ils s'imprègnent de vapeur d'eau de transpiration, et la peau elle-même devient très humide. Il peut en résulter des refroidissements, qui deviennent particulièrement fréquents avec l'usage des tissus caoutchoutés. Les toisons des animaux sont très perméables à l'air et à la vapeur d'eau. Les étoffes qui s'en rapprochent le plus sont les tissus <<bourrus>> en laine, les flanelles, les tricots, dont les fibres sont orientées en tous plans, mais non les tissus à trame parallèle ou dans le même plan, qui constituent la grande majorité de nos vêtements. Remarquons encore que la toison naturelle des animaux n'est pas parfaitement imperméable aux rayons ultraviolets car les poils des animaux sont rarement assez denses pour que ce rayonnement ne puisse, en partie tout au moins, atteindre l'épiderme. L'homme doit donc compenser par l'exposition de son corps nu aux rayons solaires l'imperméabilité de ses vêtements habituels.

Si nos vêtements sont en général largement suffisants l'hiver (et même surabondants), nos habits d'été sont souvent trop lourds et chauds. Portez donc des habits légers, de couleur claire, larges, ouverts, perméables à l'air. Cherchons moins la fantaisie que l'utilité. L'abandon de tissus de laine (sous-vêtements et pull-overs en particulier) trop chauds est une des raisons plausibles de l'amélioration de certains troubles cardiaques. Bien entendu, une accoutumance est nécessaire ; il ne s'agit pas de se laisser geler ! Tout est question de mesures individuelles.

## **Soins de la chevelure**

Les produits destinés à <<lutter contre>> les pellicules ne sont jamais que des aides palliatives. Les lotions qui sont censées assurer la repousse des

cheveux donnent des résultats décevants. Il est indubitable que de légères améliorations puissent parfois être constatées, mais elles ne sont généralement que très temporaires.

Les cheveux sont en bonne santé si le corps entier est en bonne santé. La santé est générale ou elle n'est pas, et alors aucun organe ne peut-être censé se trouver en condition parfaite.

Le brossage quotidien est une bonne mesure de propreté. De même que le massage, il accélère la circulation du sang dans la région du cuir chevelu. La nutrition des cheveux peut s'en trouver améliorée, mais la cause n'est pas découverte, à laquelle sont imputables les troubles de cette région du corps. On ne peut, dès lors, attendre un résultat parfaitement satisfaisant de tels palliatifs.

La séborrhée et la sécheresse des cheveux sont justifiables des seuls soins généraux hygiéniste et alimentaires tout comme la peau, d'ailleurs.

La chute des cheveux et le grisonnement sont des indices de vieillissement organique, de toxémie, de perte de vitalité.

Beaucoup de produits et procédés pour l'esthétique des cheveux portent préjudice à la partie actuellement visible de la chevelure et même à la racine du cheveu. Certaines de ces préparations peuvent être nocives pour la peau, qu'elles irritent parfois violemment. Des allergies peuvent aussi en résulter. Le vent et la pluie sont utiles à la santé de la chevelure. Portez une coiffure légère quand le froid, la chaleur, le soleil pourraient vous incommoder mais pas en d'autres temps.

## **Soins des yeux**

Les yeux font partie intégrante du corps : ce qui nuit ou bénéficie à la santé de l'organisme tout entier exerce la même influence sur les yeux en particulier. Il est vain de traiter localement les troubles de la vue, dans la plupart des cas. Il faut chercher ailleurs que dans les yeux les causes de la majorité des maladies de ces organes.

Rappelons l'importance des muscles oculaires dans le mécanisme de l'accommodation. Egalement, les causes de toxémie sont des causes de sclérose des tissus de l'oeil et de troubles de composition des humeurs aqueuse et vitrée ; ainsi se trouve gêné le jeu correct du cristallin et s'affaiblit le système nerveux optique.

Les lunettes sont inutiles dans la plupart des cas. Elles ne sont jamais parfaitement adaptées aux défauts oculaires, donc elles déforment plus ou moins la vue. Elles perpétuent les défauts de l'oeil. Ce ne sont que des <<béquilles>>, dont l'usage ne contribue pas peu à accentuer les défauts de la vision. N'en portez qu'en cas de nécessité réelle, et pratiquez les méthodes alimentaires et hygiénistes de la rééducation visuelle.

Il n'est pas exact que l'on puisse <<user ses yeux>> en les utilisant trop. Ce n'est pas la <<quantité>> d'utilisation qui compte mais sa <<qualité>>. Il faut savoir reposer les yeux à temps et pendant le temps nécessaire, tout en suivant un mode de vie convenable.

Dans ces conditions, vous pouvez lire par temps très sombre ou à la lumière

très faible. Ne vous préoccupez pas de la dimension restreinte des objets et caractères que vous voulez lire ou du manque de luminosité. L'important est de savoir reposer la vue, nous le répétons, et la détente de cette fonction est facilitée par la relaxation générale.

La faiblesse de la vue, les sensations de brûlures des paupières et des yeux, les larmoyants, les yeux clignotants, etc... sont l'expression certaine d'une santé appauvrie.

Notez ici l'importance de la vitamine A et du calcium organique (assimilable) dans l'alimentation. Les sources biologiques de ces vitamines sont les produits strictement naturels (légumes, fruits, céréales, etc.). Rappelons que les vitamines synthétiques et le calcium-médicament sont <<inorganiques>> et peu ou pas assimilables.

Le soleil est indispensable. Habituez-vous y en opérant très progressivement et prudemment bien entendu, spécialement le matin et le soir. En vue de l'adaptation, regardez-le brièvement d'abord à travers les paupières fermées. Aspergez vos yeux d'eau propre et froide chaque matin et soir.

Le repos et la relaxation oculaire sont indispensables à plusieurs reprises au cours de la journée.

### **Soins des oreilles**

Rhumes, catarrhes, sinusites, otite, mastoïdite, ect, sont en majorité des troubles catarrhaux dus à une alimentation et à une hygiène générale de vie défectueuses. Le catarrhe est responsable d'au moins 80 % des cas de surdité progressive, partielle ou totale. Autres causes de surdité : les traumatismes et les empoisonnement (par tabac, alcool, médicaments et antibiotiques, etc.)

Ces troubles peuvent être évités par l'adoption des règles de l'hygiène vitale. Il est possible d'obtenir des améliorations spectaculaires dans la majorité des cas de surdité.

Le cérumen s'évacue de lui-même si l'individu vit et s'alimente correctement. Les oreilles ne nécessitent aucun soin particulier, même chez les enfants. Un nettoyage superficiel de l'orifice suffit.

### **Soins des glandes**

Chaque glande dépend, pour son fonctionnement normal, de sa bonne coopération avec les autres glandes du corps par l'intermédiaire du système nerveux, et, dans une vue plus large, de sa coopération avec les autres parties de l'organisme. L'organisme lui-même doit être en <<bonnes relations>> avec le milieu extérieur (soleil, air, alimentation, eau, milieu social, etc.).

L'exercice physique est indispensable et, par compensation, le repos. Le facteur mental est très important : les émotions perturbent toujours plus ou moins l'équilibre glandulaire.

Les traitements hormonaux sont absurdes, nocifs et décevants. Ce ne sont, eux aussi, que des <<béquilles>> qui procurent un soulagement provisoire, constituent des palliatifs, mais causent simultanément un appauvrissement

de la fonction glandulaire, de la puissance d'action de l'organisme tout entier. Les causes des troubles doivent être atteintes et rectifiées. Toute suppression ou palliation des symptômes ne constitue qu'une pratique sans intérêt. Ainsi en est-il des apports d'hormones dans le cancer ou après l'ablation des organes génitaux de la femme ou pour faire disparaître les troubles de l'«âge critique», etc. Aussi grave, sinon plus encore, est l'action sur les glandes, sous prétexte de les traiter, par rayons ou radium. C'est une pratique déraisonnable que de traiter une glande en particulier.

### **Soins des dents**

Les bains de bouche sont inutiles pour qui a une vie saine. Le savon et les dentifrices ne sont que des décapants locaux, qui ne suppriment en aucun cas les causes des dépôts de matières en putréfaction sur les dents. Ils peuvent masquer pendant un temps très court la mauvaise haleine mais ne sauraient suffire. Un nettoyage des dents, matin, midi et soir, à l'aide d'une brosse douce, de fil dentaire, de jet d'eau sous pression, à l'eau claire est recommandable. On peut y ajouter un peu de jus de citron et de chlorure de magnésium, par exemple. Certains dentifrices naturels et doux sont aussi recommandables.

La beauté, la santé des dents et leur intégrité dépendent de l'état de santé interne. Leur propreté dépend largement de l'absence de fermentations gastro-intestinales. Une nourriture saine, composée de crudités abondantes, de fruits et de produits biologiques, de bonnes habitudes de vie suffisent pour préserver ou même, dans une certaine mesure, restaurer, la santé des dents et des gencives. Les dents se nettoient automatiquement par une mastication soigneuse de produits crus et suffisamment fermes.

Il est évident que l'état de santé des géniteurs joue un rôle important sur la future denture de leur enfant. On sait également que l'enfant qui a été nourri au sein jusqu'à l'âge d'un an au moins a de meilleures chances de posséder de bonnes dents à l'âge adulte.

En cas de carie dentaire, recherchez-en les causes : vous les trouverez avant tout dans des habitudes de vie et d'alimentation défectueuses chez l'individu ou chez ses géniteurs. Réformez les causes. Bien entendu, ne vous attendez pas à ce que vos dents cariées se reconstituent : il est des dégâts irréparables (quoique certains hygiénistes aient pu constater l'amélioration de caries dentaires). Plus tôt vous prendrez le chemin de la vie saine, plus facilement vous garderez une santé normale des dents.

Les douleurs des dents ne justifient pas toujours l'extraction. Peut-être s'agit-il de troubles qui disparaîtront facilement grâce à l'adoption d'un mode de vie sain et à des soins «conservateurs».

Pensez aussi à certains traitements et amalgames dentaires toxiques.

### **Soins du côlon (constipation et diarrhée)**

Il est toujours nuisible de combattre la diarrhée et la constipation. Les soins hygiénistes et une alimentation saine suffisent. Un état mental satisfaisant est essentiel, là encore. Chaque situation pathologique a ses raisons, ses causes,

et ce sont ces causes qu'il ya lieu de rectifier.

Il est fréquent de constater l'apparition de la constipation au début de l'adoption d'un genre de vie sain. Les intestins, longtemps irrités, se reposent afin de retrouver leur intégrité organique et fonctionnelle. La grande erreur est alors de croire que cette constipation est pathologique et de contraindre les intestins à fonctionner à grand renfort de laxatifs, de purgatifs, d'huile de paraffine, etc., produits irritants, perturbant la digestion et la nutrition. A titre transitoire, des fibres tendres ou une tisane légère sont acceptables.

Vous savez que la diarrhée peut aussi traduire les efforts d'élimination de la part du corps, qui cherche ainsi à rejeter au dehors les toxines et produits de décomposition encombrant le tube digestif. Constipation et diarrhée sont des actions organiques généralement salutaires. Contentez-vous de manger très peu (ou pas du tout), de vous reposer, de prendre un exercice modéré, d'oxygéner votre sang, de garder calme et confiance. Ne vous crispez pas, ne vous alarmez pas. Restez tranquille quelques jours.

Ne devenez pas maniaque des selles quotidiennes (ou bi, tri...quotidiennes). Présentez-vous à la selle à l'heure régulière, une ou deux fois par jour, même si vous n'obtenez aucun résultat, mais ne forcez pas !

Si les fèces sont particulièrement dures, risquant d'irriter ou blesser l'anus ou des hémorroïdes, autorisez-vous exceptionnellement un petit lavement à l'eau tiède, avec ou sans huile, mais nous ne conseillons pas l'«irrigation du côlon».

Rappelez-vous qu'une constipation modérée n'est pas opposée à la bonne santé. Certaines personnes d'âge avancé ont été atteintes toute leur vie de la «maladie des chèvres». La condition essentielle est que l'alimentation soit exempte de toxiques et que le mode de vie soit sain et sans tabac.

Si la constipation et la diarrhée persistent, rectifiez votre programme de vie et d'alimentation.

## **Soins des pieds**

Les bains trop chauds et trop froids ne sont pas recommandables.

L'intégrité de la forme du pied, de la santé du pied, est en rapport direct avec l'intégrité de la santé de l'individu.

L'affaissement de la voûte plantaire (pieds-plats) est le signe d'un affaiblissement organique général. Les semelles spéciales destinées à soutenir la voûte plantaire ne sont que des aides artificielles qui ne peuvent conduire à la restauration de la forme du pied, mais elles peuvent être tolérées au début de la rééducation hygiéniste. Elles doivent être confectionnées sur mesure, au risque de déformer le pied, et leur importance réduite progressivement pendant la rééducation et les soins ostéopathiques. Les pieds doivent être lavés chaque jour, rapidement, à l'eau froide ou tiède, puis soigneusement essuyés.

Les chaussures doivent être légères, souples, perméables si possible, avec semelles très fines, si possible sans talon ou avec talon très plat. Le cuir et les fibres végétales sont conseillés.

Les cors, durillons et cals sont dus au frottement dans des chaussures mal



adaptées à la forme du pied. Les ongles incarnés ont souvent la même cause mais également une taille défectueuse des ongles des pieds. Pour remédier à l'ongle incarné, placer provisoirement un tampon d'ouate entre l'ongle et la chair, laisser repousser l'ongle et porter des chaussures larges et souples.

Les pieds froids sont l'indice d'une santé appauvrie et d'une mauvaise circulation du sang. Les soins hygiénistes, les bains de pieds alternativement chauds et froids le soir, la marche, l'exercice physique, une réforme alimentaire, ont toujours une influence favorable sur cet état.

Des exercices spéciaux sont à exécuter pour maintenir la bonne santé des pieds et, le cas échéant, corriger les déformations et aider au relèvement de la voûte plantaire. Toutefois, ne surmenez pas vos pieds, car leur résistance n'est pas illimitée.

Un autre point important à retenir : les longues stations debout, dans l'immobilité, sont à éviter. Marchez. Au sol plat, préférez le <<tous-terrains>> qui oblige les articulations des pieds à jouer dans tous les sens (mais sans les traumatiser). Préférez la terre souple au macadam dur et <<sec>> lors de la marche.

Enfin, nous avons remarqué que les personnes qui prennent l'habitude de marcher nus pieds le plus souvent possible deviennent plus résistantes, spécialement quant aux maladies dites à frigore (rhumes et catarrhes).

### **L'empoisonnement habituel**

Sans doute avez-vous bien compris, à la lumière de ce que nous avons dit au sujet de l'alimentation, la différence entre l'aliment et le poison.

L'aliment est ce qui peut servir (et sert effectivement au corps) pour se développer, se rétablir, se régénérer, agir c'est-à-dire à ses fonctions. Une nourriture normale est composée de bons aliments, pris en quantité modérée. Nous disons bien : pris en quantité modérée, sinon ces aliments sains se décomposent et deviennent nocifs. Le meilleur aliment peut ainsi devenir poison, quand il est pris dans de mauvaises conditions (sans faim, dans la fièvre, l'inquiétude, la peur ou en trop grande quantité, etc.).

Le poison, c'est la substance qui ne peut être acceptée ni utilisée par le corps pour une action positive et constructive ; l'organisme doit éliminer par une action plus ou moins violente. Cette action se traduit par un phénomène d'excitation pathologique qui peut donner à penser, que tel produit est bon alors qu'il est rejeté par l'organisme.

### **Vivez votre vie pour vivre plus longtemps**

#### **Bien vivre, c'est vivre intelligemment.**

L'importance exagérée accordée à l'hérédité dans la durée de notre vie est illusoire. La longue vie dépend, bien entendu, de l'importance du capital vital que nous avons reçu à la naissance mais plus encore, sans aucun doute, de la qualité de la vie que nous menons. Une vie saine, sage, peut compenser des déficiences organiques innées.

**MODERATION**, voilà la clé du succès. Jamais nous ne laisserons de répéter :  
**User de tous les facteurs naturels de santé intelligemment et avec**

**modération.**

**POUR UNE VIE HARMONIEUSE**

**Cultivez l'harmonie, l'équilibre, l'optimisme et la joie**

Il n'est pas question de regarder le monde à travers des verres roses. Ne vous dissimulez pas la réalité des faits, car la connaissance des faits est précieuse ; mais accueillez joie et tristesse, plaisir et peine, <<hauts>> et <<bas>>, avec le même calme et la même quiétude car chaque expérience peut être le départ d'une réflexion et d'un comportement mieux adaptés. Evitez la haine, la colère, la peur, l'anxiété, l'excitation, la jalousie, l'envie, l'égoïsme, le dénigrement, la revendication agressive, la culpabilisation, les états d'esprit négatifs et destructeurs.

Contrôlez votre humeur, vos passions, vos émotions. Ne les laissez pas altérer votre vie personnelle ou relationnelle.

Nous ne dirons jamais assez combien est exacte cette idée : un état mental défectueux, le manque d'équilibre et de modération conduisent toujours à l'énervation, source d'empoisonnement et de toxémie, cause des troubles de santé.

L'harmonie est le grand conservateur de l'énergie organique. Le manque d'équilibre détruit la force vitale et altère les défenses immunitaires. Au contraire, le plaisir et la joie assurent la santé ou favorisent la guérison.

### **Prenez un intérêt dans la vie**

Orientez judicieusement votre vie en étudiant vos goûts et inclinations, vos dons et vos aptitudes. Demandez les conseils d'un psychologue qualifié qui soit si possible également un praticien de psychosomatique naturelle. Ainsi, vous vous éviterez bien des déboires et des regrets.

Ceux qui poursuivent un but qui les dépasse y trouvent enthousiasme et joie de vivre. La dernière période de la vie doit être également positive, et il faut la préparer soigneusement.

### **Prenez de l'exercice chaque jour**

L'exercice physique quotidien, de préférence au grand air et au soleil et aussi souvent que possible sous forme de jeu, est une condition essentielle de la santé physique et psychique.

Si vous habitez la campagne, vous pouvez cultiver un petit jardin (ce qui vous procurera délassement, exercice physique, but constructif, aliments biologiques).

Evitez les dépenses physiques exténuantes : équilibre et modération en tout. Ne commettez pas non plus l'erreur de penser que de grandes dépenses physiques puissent compenser la suralimentation. Les fatigues s'accumulent.

### **Assurez-vous suffisamment de repos et de sommeil chaque jour**

Apprenez à <<débrayer>> tôt, à vous détendre, à vous relaxer.

Gagnez votre sommeil par une activité constructive et motivante.

Evitez les stimulants et narcotiques. Accueillez le sommeil naturel.

Ne transformez pas la nuit en jour. Couchez-vous et levez-vous tôt.

Reposez-vous, si possible, après le repas de midi (mais attention: ne faites pas ce repas trop copieux !)

Dites-vous bien que le temps passé à récupérer n'est pas perdu si vous

savez, par compensation, utiliser les forces acquises pour l'exercice d'un travail créateur.

Là encore, sachez suivre la loi universelle des rythmes.

### **Respirez de l'air pur**

Ouvrez toutes grandes vos fenêtres. Le salon, la chambre, le bureau, l'atelier, doivent être en permanence bien aérés et ventilés, sans courant d'air.

Sortez le plus possible (sans moyen de transport à moteur, bien entendu).

Marchez et roulez à bicyclette.

Habitez, si possible, loin des centres industriels. Si vous aimez la campagne choisissez si possible une petite maison exposée au sud, sur un terrain en pente également vers le sud.

Si vous êtes citadin, allez fréquemment à la campagne : une journée par semaine au moins ; mais ne passez pas votre temps en voyages épuisants, dans les gaz d'échappement des files de voitures.

### **Présentez-vous au soleil le plus souvent possible**

Chaque fois que possible, exposez votre corps entier quelques minutes aux rayons de soleil. Prendre le soleil derrière les vitres, se promener au soleil lourdement vêtu ou vêtu de sombre ne présente que peu d'intérêt de ce point de vue.

Le bain de soleil est préférable pris dans la matinée ou après quinze heures, en évitant les périodes de la journée où les rayons sont les plus durs, c'est-à-dire aux environs de midi. Ne restez pas immobile.

Gardez, au grand soleil, la tête couverte. L'excès de soleil est pathogène (cancers cutanés, insulations, réveil de tuberculose, maladies rénales...)

### **Soyez propre**

Cette règle concerne à la fois le corps et l'esprit. Gardez propres vos vêtements, votre lit, votre maison, votre lieu de travail. Faites-en des endroits accueillants, clairs, sympathiques, où il fasse bon demeurer.

Garder aussi votre esprit propre. Ne devenez pas cupide, fraudeur ou corrompu.

### **Mangez des aliments sains avec modération**

Les aliments de culture biologique frais, sains, non altérés, non raffinés ni surcuits sont des aliments de santé.

Les aliments qui ont crû sur un sol défectueux, affaibli, dans des terres surchargées de produits chimiques sont plus ou moins des aliments malsains. L'aliment malsain n'apporte à l'organisme rien de constructif, mais surtout des poisons qu'il faudra éliminer.

Ce qui dégrade le corps perturbe aussi la vie intellectuelle, affective et relationnelle.

S'abstenir de ces poisons constitue une nécessité vitale.

### **Évitez les excès**

Basez votre plan de vie sur la conservation de votre énergie. Ne gaspillez pas inconsidérément votre puissance vitale en dépenses irraisonnées et inutiles, mais sachez agir sagement et intelligemment.

Restez simple. Ne compliquez pas votre existence. Faites un tri dans vos buts, vos activités et vos relations, vos aliments et vos loisirs.

La déperdition des forces entraîne l'altération des fonctions organiques et mentale et la réduction de vos défenses immunitaires.

### **Evitez l'agressivité, la haine, la violence**

Respectez votre environnement. Veillez à ne pas perturber les équilibres naturels de la biosphère. Respecter le sol, les plantes, les animaux et les humains.

L'éthique est le respect de la vie étendue jusqu'à l'infini.

L'agressivité et la violence révèlent une inharmonie intérieure. Cherchez-en les causes. Il peut s'agir des effets d'une éducation inadaptée, d'habitudes de fréquentations ou de spectacles perniciose. Peuvent être en cause également des médicaments et des nourritures toxiques, riches en plomb, en phosphates, en excitants. La population en est abondamment fournie, dès la petite enfance. L'incitation à la drogue peut également résulter d'erreurs commises par les parents et les médecins sans le vouloir.

### **Ne devenez pas maniaque dans votre manière de vivre**

Il est possible de vivre sainement sans devenir pour autant fanatique, extrémiste, dogmatique ou superstitieux.

Etablissez-vous un programme général de vie : il n'est pas possible de vivre en bonne santé par l'alimentation seule, ou par l'exercice seul, ou par la culture mentale seule. Une harmonieuse combinaison de l'action des facteurs naturels de santé est indispensable : la vie est synthèse. Personne ne constitue une exception : ce qui est bon pour vous l'est aussi pour les autres, et ce qui est mauvais pour la généralité des humains l'est pour vous-même à des degrés divers toutefois. L'auto-discipline, la modération et la détente, voilà les forces essentielles favorisant l'harmonie des fonctions vitales.

Sachez vous renouveler. Modifiez vos habitudes, du moins celles qui n'ont plus de raison d'être et peuvent avec avantage être remplacées par des habitudes mieux adaptées à vos conditions de vie actuelles. Vivre, c'est évoluer ; c'est aussi choisir.

Nos habitudes exercent une influence considérable sur nos pensées et nos actes, sur notre philosophie, notre morale, notre médecine, notre religion ; en fait, c'est toute notre vie personnelle et sociale qui est à remettre en cause.

Par exemple, les biologistes carnivores ont édifié la théorie de la lutte pour la vie et prétendent que <<L'homme est un loup pour l'homme.>> Une philosophie libératrice conduit à vivre en accord avec les lois naturelles. Une philosophie de santé ne peut résulter que de la santé et de la vie saine.

Nous rappellerons, pour terminer, la règle d'or : modération, harmonie, calme, confiance en soi. Cultivez ces dispositions comme vous le feriez d'une fleur précieuse. Basez votre vie et votre action sur la réalisation d'idées positives et résolument optimistes.

Ne cherchez pas la santé, mais recherchez la vérité, et la santé vous sera donnée par surcroît.

Ne recherchez pas le bonheur, mais recherchez la sagesse, et le bonheur vous sera donné par surcroît.

En résumé, la santé n'est pas uniquement le résultat de l'exercice physique pris sous forme de cure ; elle n'est pas uniquement le résultat d'une alimentation saine prise sous forme de traitement ; elle n'est pas uniquement le résultat d'une activité mentale mieux dirigée par le moyen d'une cure mentale. Pour se bien porter, il faut savoir <<écouter>> les lois de la vie et s'y soumettre.

La sagesse consiste à connaître ses propres limites, à les accepter au moins momentanément, et à faire en sorte de toujours vivre <<à l'intérieur>>, <<en dedans>>, de ces limites, tout en cherchant à élargir celles-ci par une saine vitalisation.