

Arnold Ehret

Santé et Guérison par le Jeûne

1906-1971

L'ouvrage d'EHRET " Santé et Guérison par le Jeûne, peut vous restituer la santé ; en alternant courts jeûnes et régimes de transition, votre corps sera enfin plus libre et vous vous apercevrez que « la vie mérite d'être vécue ».

Dès que vous aurez retiré des bienfaits de ce traitement, tous pourrez alors conseiller cette lecture autour de vous.

Faites lire « Santé et Guérison par le jeûne » et vous rendrez à votre prochain le plus grand des services.



**Arnold EHRET**

L'animal malade s'abstient de manger. Pourquoi l'homme malade n'en fait-il pas autant ? C'est qu'il craint de dépérir davantage alors qu'il n'est plus capable d'assimiler ce qu'il ingurgite. Mais l'idée que l'on puisse vivre longtemps sans nourriture touche les fibres les plus profondes de chacun, ébranlant les convictions habituelles. Cependant, des médecins naturistes et autres ont obtenu par le jeûne des résultats tels qu'il est devenu impossible de négliger l'importance de cette thérapeutique. Si elle est encore peu connue, et même suspecte, c'est que la cure de jeûne a besoin d'être dirigée, Il faut tenir compte de l'état du patient et

prévoir comment l'organisme va réagir. C'est là qu'Ehret a été véritablement illuminé. Jeûner suivant ses indications c'est jeûner avec confiance, car il indique à l'avance ce qui va se passer.

Comme la nature ne fait pas de miracle, le jeûne a besoin d'être alterné avec des régimes puissamment éliminateurs, dits de transition. Ceux-ci, dosés convenablement, procurent un soulagement immédiat et le malade, qui entrevoit la guérison possible, se libère de toute crainte, car un jeûne rationnel est véritablement sans danger.

Dans un corps régénéré, le cerveau fonctionne d'une manière surprenante. L'esprit, les pensées, l'idéal, les aspirations subissent des changements fondamentaux indescriptibles. L'homme chante sa joie et son triomphe sur toutes les misères de la vie qu'il laisse derrière lui. Cela ne vaut-il pas la peine d'essayer ?

### **Note de l'éditeur**

La plupart des personnes, dès 40 ans, ont un corps délabré ; même des jeunes gens et des jeunes filles sont atteints de constipation, de déviation de la colonne vertébrale, souffrent de carences et ont de ce fait un moral encore pire que leurs maux physiques ; bref les corps ne sont plus suffisamment sains pour recevoir le souffle de l'esprit.

Nous pensons être utile à ces personnes qui ont tout essayé auprès de plusieurs médecins, y compris des homéopathes, des guérisseurs, et qui ont tenté des cures naturistes et spirituelles, des régimes, des villes d'eaux. A chaque nouvel essai, elles ont pu sentir un mieux, mais passager, et elles voudraient guérir !

Le jeun tel que le décrit Ehret et, surtout pour les personnes ne pouvant ou croyant ne pas pouvoir jeûner

ses régimes de transition avec légumes crus et cuits, fruits crus et cuits, puissants et seuls vrais éliminateurs de tous les poisons et drogues qui encombrant l'organisme, nous semblent la panacée à faire connaître. Si l'on suit bien les instructions d'Ehret, le seul danger — inespéré ! — c'est de recouvrer la santé.

Jeûner requiert un acte de la volonté. La peur doit être exclue. Pendant un jeûne on peut continuer à vaquer à ses occupations, en se réservant la possibilité de se reposer dès que le besoin s'en fait sentir.

Recouvrer la santé c'est revivre enfin, c'est être libéré de toutes les mutilations internes qui nous rendent esclaves de nos maux. Nous avons déjà partiellement expérimenté le jeûne selon Ehret et nous pouvons affirmer qu'il est efficace.

L'ouvrage sera lu non seulement par des personnes entendant parler du jeûne pour la première fois, mais également par des personnes ayant déjà entrepris plusieurs jeûnes. Elles peuvent différer d'avis sur l'emploi de lavements et purgations que recommandent, outre Ehret, les Drs. Hanish, Bertholet, Vivini et bien d'autres. Elles peuvent estimer que certains des aliments de transition proposés sont à remplacer par d'autres.

Que chacun fasse selon son tempérament, son intuition. Mais l'on reconnaîtra qu'Ehret va à l'essentiel. Ses révélations concernant la pureté du corps humain sont surprenantes et cela vaut bien la peine d'essayer.

Deux personnes qui s'aiment sont pleines de la vitalité dont nous entretient Ehret. Elles ne se bourreront pas d'aliments nuisibles. Pense-t-on à mal manger en contemplant un magnifique lever ou coucher de soleil dans les montagnes, lors d'une prière, d'une communion ardente, lorsqu'un travail absorbant, une étude nous accaparent entièrement ?

Il semble qu'il y ait plusieurs chemins pour atteindre Santé et Bonheur ; celui que nous propose Ehret est — et les nombreuses personnes qu'il a guéries pourraient si besoin était l'attester —, au moins, entièrement valable, accessible et sûr.

G. V.

## PRÉFACE DU TRADUCTEUR

Je ne sais pas qui était le Prof Ehret. Je ne sais même pas s'il était Américain ou Allemand. On m'a dit qu'il était mort à 56 ans d'un accident d'automobile, après avoir été considéré comme perdu à l'âge de 30 ans pour une grave maladie de reins. Il avait réussi à s'en guérir et avait atteint un stade de santé supérieure.

Au cours de ses efforts pour acquérir cette santé supérieure, il semble avoir été illuminé par des accès d'intuition qui lui ont permis de synthétiser en une doctrine particulièrement cohérente les principes qu'il y a lieu de mettre en œuvre pour débarrasser le corps de ses impuretés au moyen de jeûnes périodiques, et d'acquérir ainsi des immunités naturelles permettant d'échapper aux maladies et de faire disparaître celles dont on était atteint.

Ayant obtenu sur moi-même et autour de moi des résultats excellents et en concordance parfaite avec les affirmations d'Ehret, je crois qu'il n'est pas sans intérêt de publier la présente traduction adaptation. J'ai appris par expérience qu'en agissant progressivement, il était facile de jeûner une semaine sans absorber la moindre nourriture solide, sans interrompre ses occupations, et tout en supportant mieux que les gros mangeurs les fatigues physiques les plus intenses. C'est à la rupture du jeûne qu'il faut prendre le plus de précautions et j'attire spécialement l'attention des lecteurs sur les recommandations détaillées qu'Arnold Ehret formule à ce sujet.

Aux lecteurs possédant déjà des connaissances médicales étendues, les idées d'Ehret pourront paraître un peu romancées et n'avoir pas les bases scientifiques suffisantes pour satisfaire réellement les esprits cartésiens.

D'autres estimeront que les exclusives qu'il lance contre certaines catégories d'aliments sont trop absolues, surtout pour le régime de ceux qui sont appelés à vivre dans des pays trop peu ensoleillés où il n'est pas possible de récolter à proximité pendant toute l'année les fruits et légumes nécessaires. Dans ces pays, une activité professionnelle trop trépidante, à laquelle il est souvent impossible d'échapper lorsqu'on est en bonne santé, force à remplacer certains aliments par des excitants peu physiologiques ou par des aliments jouant un rôle d'excitant, ceci même contre son gré. Cependant, il me semble qu'Ehret résume bien le point de vue qui intéresse le malade dans toute la mesure où ce point de vue est en opposition avec celui qui intéresse le pharmacien.

La médecine classique apprend à guérir les maladies par la pharmacopée et les soins adjuvants. N'est-il pas plus intéressant pour le patient d'acquérir les immunités naturelles qui k'i permettront par exemple de ne j jamais attraper la grippe et de passer avec infiniment l moins de risques à travers les épidémies ?

Ceci dit, voici l'essentiel de la doctrine d'Ehret. On ! voudra bien se rappeler qu'elle a été élaborée dès 1906.

Le Traducteur.

### **Notions préliminaires**

Presque toutes les maladies, quelle que soit leur appellation médicale, résultent de constipations, d'obstructions du système tissulaire du corps humain. Tout symptôme spécial résulte donc d'une constipation locale extraordinaire due à une accumulation plus grande de déchets à cet endroit. Les points d'accumulation spéciaux sont la langue, l'estomac, et plus particulièrement le tube digestif tout entier. L'existence de ces dépôts est la cause profonde de la constipation intestinale.

En moyenne, tout le monde a continuellement dans les intestins au moins 5 livres de matières non éliminées qui empoisonnent le courant sanguin et le corps tout entier.

Toute personne malade a, depuis l'enfance, le corps plus ou moins encombré de mucus provenant de substances alimentaires artificielles non digérées, non éliminées.

La technique du Professeur Ehret, avec régime alimentaire sans mucus, paraît constituer l'action compensatrice la plus efficace connue jusqu'ici contre les maladies. De nombreux malades déclarés incurables ont été sauvés par son application systématique.

Le régime sans mucus comporte tous les fruits crus et cuits, les végétaux sans amidon et les légumes cuits ou crus, principalement verts. La méthode de guérison par le régime sans mucus est une combinaison de jeûnes longs ou courts, étudiés pour chaque cas particulier, et accompagnés de menus à changements progressifs tendant vers une alimentation non formatrice de mucus. Le régime lui-même peut guérir pratiquement sans jeûne presque toutes les maladies, bien que la cure sans jeûne demande beaucoup plus de temps que la cure avec jeûne.

Pour la plupart des médecins, la genèse des réactions du corps humain, spécialement lorsqu'il est malade, reste un mystère. Combien ils sont loin d'une doctrine susceptible d'application généralisée. Par exemple, les Naturopathes emploient continuellement le mot « vitalité » et cependant ni les médico-scientifiques ni les naturopathes ne peuvent dire ce qu'est la vitalité.

Le Professeur Ehret s'est efforcé de déraciner certaines erreurs et de montrer la vérité sous un jour si nouveau et si simple qu'elle devient aisément accessible à tous.

La simplicité et la clarté de sa doctrine lui permettent de descendre du général au particulier. Elles sont fondamentales pour le succès de ses cures. Il répète sans cesse que les énoncés qui ne peuvent pas être compris par le bon sens ne sont pas sérieux, si scientifique que soit leur apparence.

Cependant, on aurait tort d'imaginer que toute maladie spécifique peut être guérie par l'absorption d'une nourriture convenable, ou de menus spéciaux, ou par la pratique de longs jeûnes, si le tout est accompli sans expérience, sans doctrine, et sans avis autorisé pour chaque cas individuel.

Le jeûne est connu depuis des siècles comme une loi infaillible de la nature pour réagir contre les maladies. Mais pourquoi son emploi ne s'est-il pas généralisé, et n'a-t-il pas été suivi d'un succès universel ? Parce qu'on n'y a jamais recouru systématiquement et correctement selon l'état du patient.

La moyenne des gens n'a pas la moindre idée des processus d'élimination des déchets du corps, du temps que ces processus demandent, de la manière et de la fréquence selon lesquelles le régime doit être changé, ni de ce que signifie l'expulsion des formidables quantités de déchets accumulés dans le corps pendant toute la vie.

La maladie est un effort du corps pour éliminer les déchets, le mucus et les toxines. La technique d'Ehret vient en aide à la nature de la façon la plus simple et la plus parfaite. Ce n'est pas la maladie, c'est le corps qu'il faut guérir. Il faut le nettoyer, le libérer des déchets, des matières étrangères, du mucus et des toxines qui y sont accumulés depuis l'enfance. On ne peut pas acheter la santé dans une bouteille. On ne peut pas guérir un corps, c'est-à-dire purifier un système, en quelques jours. Il faut compenser le mal qui lui a été fait pendant toute la vie.

La technique d'Ehret n'est ni une cure ni un remède. C'est une régénération continue, un nettoyage complet, aboutissant à un état de santé incroyablement parfait.

Elle est fondée sur le fait que les encombrements organiques sont à la base de toutes les maladies et constituent les causes les plus évidentes d'une vitalité diminuée, d'une santé insuffisante, d'un manque de forces et d'endurance et de toute imperfection dans la santé. La santé que la doctrine habituelle appelle normale apparaît plutôt comme un état pathologique lorsqu'on la compare avec celle que l'on atteint par la méthode d'Ehret.

Le mécanisme humain comporte un système tubulaire élastique. Or la nourriture « civilisée » n'est jamais entièrement digérée, et les déchets correspondants ne sont jamais complètement éliminés. Le système **tout** entier est progressivement constipé, spécialement à l'endroit des symptômes maladifs et dans le tube digestif. Telle est la base de presque toutes les maladies.

Dissoudre ces déchets, les éliminer soigneusement et intelligemment sous contrôle, tel est l'objet de la technique des guérisons par le régime sans mucus.

### **Maladies latentes aiguës et chroniques**

Outre le mucus et les substances toxiques qui l'accompagnent, le corps humain contient des matières étrangères telles que l'acide urique, les toxines et plus spécialement les médicaments dont on s'est servi.

Des années d'observation ont montré que les drogues ne sont pas toujours éliminées comme les déchets de nourriture : certaines d'entre elles, surtout quand elles contiennent des métaux lourds, des vaccins, des albumines étrangères... s'accumulent dans le corps et y restent pendant des dizaines d'années.

On a observé des centaines de cas où des drogues prises 10, 20, 30 et même 40 ans auparavant, étaient expulsées avec le mucus par sa technique d'élimination. Ceci est évidemment un fait de première importance pour le médecin pratiquant.

Lorsque l'on permet au corps de dissoudre ces poisons chimiques, ils se trouvent réintroduits dans la circulation pour être éliminés par la voie rénale. Le système nerveux et le cœur en sont affectés, et il peut en résulter une nervosité extrême, des étourdissements, des battements de cœur excessifs et d'autres sensations étranges.

Les personnes qui ne savent pas interpréter ces phénomènes se trouvent devant des mystères. Elles appellent le médecin de la famille, qui diagnostique généralement une maladie de cœur et incrimine le manque d'aliments au lieu d'incriminer les drogues qu'il a peut-être prescrites lui-même dix ans auparavant.

Or, la plupart des personnes considérées comme normales et en bonne santé ont le corps encombré par une accumulation chronique de déchets de nourriture, de poisons et de médicaments. C'est cela qui constitue leur maladie latente.

Lorsque ces matières, cause de maladie latente, sont accidentellement mises en mouvement, par exemple par un rhume, le malade expulse une grande quantité de mucus et se sent mal à l'aise. Il essaie d'arrêter le rhume au lieu de se réjouir du processus naturel de nettoyage. Si la quantité de mucus libéré est suffisamment importante pour causer un choc au système tout entier, mais sans danger, le diagnostic peut être la grippe.

Si la nature approfondit son travail éliminatoire, notamment dans l'organe si important que sont les poumons, tant de poisons et de mucus se trouvent libérés à la fois que la circulation du sang se fait avec une grande résistance, comme dans une machine mal nettoyée ou une automobile qui roule avec les freins serrés. Le corps réagit par une chaleur anormale qu'on appelle la fièvre.

Les médecins baptisent alors le phénomène du nom de pneumonie. Or la pneumonie n'est qu'un effort fiévreux de la nature pour libérer un organe vital de ses déchets.

Si ce sont les reins qui ont à éliminer le mucus libéré, et qui en reçoivent un choc, il peut en résulter des lésions néphrétiques.

Bref, lorsque la nature, dans ses efforts fiévreux pour éliminer du mucus et des produits toxiques, essaie de sauver une vie humaine, on appelle cela une maladie aiguë.

La profession médicale possède plus de 4.000 noms de maladies. Chaque maladie spéciale est qualifiée d'après le lieu respectif de l'élimination qui l'accompagne ou d'après le point congestionné où le courant sanguin trouve un passage difficile, cause de douleur.

Exemple : douleur dans les articulations comme dans le cas de rhumatismes.

Pendant des siècles on a mal interprété cet utile effort de la nature en vue d'une guérison spontanée. On s'est efforcé d'en supprimer les effets au moyen de drogues, et les malades ont continué à manger en dépit des signaux d'alarme, de la douleur et de la perte de l'appétit.

Malgré l'aide du médecin — aide trop souvent dangereuse et dommageable — la vitalité du patient, et plus spécialement ses facultés d'élimination, sont diminuées. Sous ce handicap, les phénomènes naturels perdent une partie de leur efficacité et se produisent moins vite ; le cas devient alors chronique.

### **Diagnostic général**

Pourquoi le diagnostic ?

S'il n'y a qu'une seule maladie, on peut se demander pourquoi un diagnostic est nécessaire. Si toute maladie est due à un encombrement interne provenant de nourriture non digérée, de mucus, d'acide urique, de substances toxiques, de drogues... pourquoi faire un diagnostic ? C'est ce que nous allons voir en recherchant pourquoi les régimes de fruits et le jeûne mis entre des mains inexpertes ont produit des résultats si douteux.

L'emploi inconsidéré de ces régimes a provoqué bien des malentendus provenant de la croyance qu'ils conviennent à tout le monde et dans tous les cas. Or rien n'est plus éloigné de la vérité. Il y a peu de traitements qui demandent autant d'observation individuelle et de changements continuels de régime pour faire face aux réactions du patient. C'est pourquoi les personnes qui essaient sans méthode, sans l'avis d'un technicien, aboutissent si souvent à des résultats déplorables.

M. Me Fadden, par exemple, et bien d'autres recommandent le jeûne dans tous les cas. Or, de deux patients, l'un peut recouvrer complètement la santé après deux ou trois semaines de jeûne, alors que l'autre peut mourir du même traitement. C'est pourquoi un diagnostic individuel de l'état général et local et des encombrements organiques est nécessaire.

### **Diagnostic constitutionnel**

Pour faire ce diagnostic, il faut être fixé sur les points suivants :

- Etat d'encombrement relatif du corps.
- Prédominance des mucus ou des poisons dans cet encombrement.
- Présence ou absence de pus, quantité et nature des drogues employées précédemment.
- Existence d'un organe ou d'un tissu interne en voie de décomposition.
- Degré de diminution de la vitalité.

Dans cette voie, l'observation et l'expérience montrent que l'aspect général du patient et notamment sa mine renseignent toujours un peu sur son état interne.

### **Diagnostic médical**



Le diagnostic habituel ne projette guère de lumière sur ces sujets, bien que les médecins le considèrent souvent comme plus important que la guérison effective. Leur diagnostic est généralement fait d'une série de descriptions de symptômes, d'après lesquels on a dénommé des milliers de maladies. Combien de malades disent « le docteur n'a pas trouvé ce que j'avais ». Le diagnostic médical est-il vraiment si difficile?

Le nom de la maladie n'est pas ce qu'il y a de plus intéressant, car la même ordonnance peut être bonne contre la goutte, l'indigestion ou le mal de Bright.

Par exemple, la question de savoir s'il faut jeûner et combien de temps il faut jeûner ne dépend pas du nom de la maladie, mais bien de l'état d'encombrement du patient et de la diminution de sa vitalité.

### Concept naturiste

Le Naturisme est en avance sur la médecine lorsqu'il enseigne que toute maladie résulte d'un état de réceptivité. Mais le naturisme n'explique pas suffisamment la source, la nature et la composition des matières étrangères qui sont à la base de cet état de réceptivité.

Le Docteur Lahmann dit : « Toute maladie est causée par de l'acide carbonique et du gaz. » Mais il n'enseigne pas que la source de ces gaz réside dans la décomposition des aliments non éliminés, c'est-à-dire dans du mucus en état de fermentation continue.

Le Docteur Jaeger dit : « Toute maladie est une puanteur. La nature donne son diagnostic au moyen d'une mauvaise odeur qui indique le point jusqu'où la décomposition interne a progressé. »

Le Docteur anglais Haigh, fondateur du régime antiacide urique, base son diagnostic général sur l'hypothèse que la majorité des maladies proviennent de l'acide urique, lequel constitue en effet à côté du mucus une fraction importante des matières pathogènes.

Le naturisme attache une importance considérable au diagnostic des symptômes, bien qu'il reconnaisse le caractère unique des origines.

### Diagnostic par l'urine

Beaucoup de médecins considèrent ce diagnostic spécial comme le plus important, mais ils l'interprètent généralement à faux.

A côté du tube digestif, les canaux urinaires constituent la principale avenue d'élimination. Aussitôt que l'on passe au régime naturiste, il apparaît dans l'urine des déchets, du mucus, des poisons, de l'acide urique et des phosphates, de l'acétone, etc. et son analyse devient alarmante.

La même chose arrive dans la plupart des cas quand on tombe malade. Chacun s'inquiète de cet effort du corps pour éliminer les déchets, alors que cette élimination constitue justement le processus de débarras et de guérison.

Si l'on trouve du sucre et de l'albumine dans les urines, on dit que c'est très sérieux et on diagnostique respectivement le diabète ou le mal de Bright.

Avec les traitements médicaux habituels, dans le cas de diabète, le patient peut mourir par dénutrition de sucre, par suite de l'absence dans son régime du

sucre et des éléments susceptibles de former du sucre. Dans le cas du mal de Bright, le patient peut mourir du remplacement forcé des albumines par un gavage d'aliments riches en albumine.

Ehret estime que tout ce que le corps expulse est déchu, pourri, mort. Le cas échéant, l'élimination montre simplement que le patient est dans un état avancé d'encrassement intérieur, causant déjà une altération de certains organes internes et une décoloration rapide de l'alimentation ingérée. Ces cas, comme la tuberculose, doivent être traités très soigneusement, et très lentement.

### Aspect du côlon humain

Le diagnostic doit renseigner autant que possible sur l'aspect général intérieur du côlon. C'est d'une importance primordiale. Le diagnostic consistera donc principalement à découvrir dans quelle mesure le tube digestif du patient est encombré par des déchets.

Les spécialistes des autopsies disent que 60 à 70 % des côlons disséqués contiennent des matières étrangères telles que des vers, et aussi des matières fécales dures comme des pierres, datant de dizaines d'années. Les parois intérieures de l'intestin grêle sont souvent aussi incrustées de matières fécales anciennes et dures ; elles ressemblent à des tuyaux de cheminée ayant besoin d'être ramonés.

Sous l'effet du traitement, certains malades gras éliminent rapidement 25 à 30 kg de déchets, dont 5 à 7 livres rien que du côlon, ces derniers déchets consistant principalement en matières fécales durcies et très anciennes. La moyenne des gens que l'on dit être en bonne santé traînent continuellement avec eux depuis leur enfance plusieurs kilos de matières jamais éliminées. Une bonne selle par jour ne signifie rien. Un homme gras et malade n'est qu'un cloaque ambulante.

Il est surprenant de voir le nombre de malades qui sont dans cet état et qui ont déjà fait des cures soi-disant naturistes.

### Diagnostiques particuliers

#### Type maigre et type gras

Le corps de l'homme gras est en moyenne plus obstrué mécaniquement que celui du maigre, parce qu'il est en général suralimenté de graisses et de farineux.

Chez le type maigre, c'est l'empoisonnement chimique et physiologique qui prédomine, parce que les types maigres sont généralement grands mangeurs de viande, ce qui produit beaucoup d'acidité, de l'acide urique, d'autres poisons et du pus.

#### Histoire des maladies

En règle générale, il est bon de poser aux malades les questions suivantes, dont les réponses apportent un enseignement très important :

— Depuis combien de temps êtes-vous malade ?

- Comment votre médecin appelle-t-il votre maladie ?
- Que vous a-t-il recommandé ?
- Combien de traitements avez-vous suivis et les quels ?
- Avez-vous été opéré ?
- Quels autres genres de traitements avez-vous suivis auparavant ?

L'âge, le sexe, l'hérédité, sont d'autres points intéressants, mais le régime actuel du patient reste la chose la plus importante. Il faut connaître aussi ses envies spéciales de certains aliments, ses mauvaises habitudes, son état de constipation, la durée de cet état et quel genre de régime il a suivi précédemment. En effet, les changements bienfaisants de régime partiront du régime actuel du malade. Il ne faut recommander que des changements progressifs vers un régime amélioré.

### Diagnostic expérimental

Le diagnostic le moins sujet à erreur que nous connaissions résulte d'une courte période de jeûne. Plus rapidement le patient se sent mal après une courte période de jeûne, plus il est encombré et empoisonné. S'il a des vertiges ou de forts maux de tête, c'est qu'il est gravement envahi de mucus et de produits toxiques. S'il a des palpitations de cœur, c'est un signe qu'il y a du pus quelque part, ou bien que des drogues anciennement absorbées sont entrées dans le courant circulatoire pour être éliminées. Une légère douleur se localise dans les organes internes spécialement encombrés.

Bref, après une courte période de jeûne, la nature, mieux que les rayons X, révèle au praticien expérimenté le véritable état intérieur du corps. Il peut faire son diagnostic en clinicien, bien mieux qu'avec des analyses ou des quantités d'instruments scientifiques.

Le diagnostic naturel par le jeûne indiquera infailliblement l'endroit où un point faible souvent insoupçonné a commencé à se développer chez l'homme qualifié de normal. La connaissance de ce point faible permet de savoir comment l'intéressé deviendra malade, fût-ce dans plusieurs années, s'il continue son alimentation défectueuse. Elle permet la prévision de la maladie.

### Quelques diagnostics spéciaux

Le Rhume. — C'est un excellent effort pour éliminer des déchets des cavités de la tête, de la gorge et des tubes bronchiaux.

La Pneumonie. — La maladie a gagné en profondeur et va éliminer le mucus de l'organe le plus spongieux et le plus vital, le poumon. Une hémorragie peut survenir pour nettoyer plus radicalement. L'excitation générale du système provoque une hausse de température pour aider à éliminer les déchets en circulation. Trop souvent on s'alarme à l'excès de ces symptômes et le médecin les supprime avec des médicaments et de la nourriture, bloquant ainsi le processus de guérison naturel, le nettoyage. Si le patient ne meurt pas, l'élimination devient chronique l'on appelle cela tuberculose.

Tuberculose. — Au lieu d'éliminer par les voies naturelles, le malade tuberculeux élimine continuellement par les poumons le mucus causé par les erreurs de suralimentation et par l'ingestion excessive d'aliments trop riches. Le poumon est rempli de matières pathogènes sur lesquelles les microbes peuvent pulluler ; et on appelle cela tuberculose.

Le poumon ne travaille plus suffisamment pour assurer la circulation, et le système cellulaire tout entier se désagrège de plus en plus avant la mort du patient.

Rage de dents. — Les rages de dents sont un signal d'alarme de la nature : arrêtez-vous de manger. Il faut réparer. Il y a des déchets acides ou du pus dans l'organisme, qui a trop absorbé d'aliments pauvres en sels minéraux assimilables, trop de viande.

Rhumatismes et Goutte. — Le mucus et l'acide urique des adeptes d'un régime fortement carné se sont accumulés plus spécialement aux articulations, qui constituent la partie des tissus la moins perméable au passage de la circulation sanguine.

L'estomac est le fournisseur central des matières pathogènes. Il y a une limite à sa capacité de digérer et de se vider après les repas. Si l'on mange abondamment trois fois par jour, l'estomac n'arrive jamais à se vider et tous les aliments, même les meilleurs, sont mélangés avec du mucus acide. L'étonnant, c'est que l'être humain supporte une pareille chose aussi longtemps.

Goitre. — C'est un utile dépôt de la nature pour empêcher une énorme quantité de déchets d'entrer dans la circulation.

Furoncles. — Même chose, en principe, mais l'élimination est externe.

Bégaiement. — C'est une accumulation spéciale de mucus dans la gorge qui gêne le fonctionnement des cordes vocales. Ehret assure en avoir guéri plusieurs cas.

Maladies du foie et des reins. — Il s'agit d'organes de structure très spongieuse, dont la fonction est celle d'un filtre physiologique. C'est pourquoi ils sont facilement obstrués par des mucus collants.

Maladies sexuelles (Syphilis exceptée). — Elles ont leur origine dans l'élimination du mucus à travers les organes correspondants, et il est facile de les guérir sans drogues. Il est bon de savoir que l'emploi de certains médicaments produit, même sans maladie, certains symptômes caractéristiques de la syphilis. Plus on a absorbé de médicaments, surtout du mer-I cure, plus il faut apporter de soin à la conduite du traitement.

Maladies des yeux et des oreilles. — Même la myopie, la presbytie et les troubles d'audition résultent de la congestion de ces organes ; à l'aide de sa technique, Ehret assure avoir guéri quelques cas de cécité et de surdité.

Maladies mentales. — Il assure également que ses malades mentaux avaient non seulement de la congestion générale, mais plus spécialement de la congestion du cerveau. Un homme qui était à la frontière de la folie a été guéri par un jeûne de quatre semaines. La folie sans lésions cérébrales est une des choses les plus faciles à guérir par le jeûne lorsque ceux qui ont perdu la raison ont l'instinct naturel de ne pas manger.

D'ailleurs, les malades non mentaux guéris par le régime sans mucus ont pour la plupart leur état mental amélioré. Leur esprit est plus clair après le jeûne, et l'unité de pensée tend à y remplacer le désordre.

### **Le miroir magique**

Il semble que les maladies soient à peu près aussi mystérieuses pour les médecins modernes que pour les sorciers des tribus africaines. Les premiers remplacent simplement la théorie des démons par celle des microbes. C'est toujours un mystérieux pouvoir extérieur qui veut vous faire du mal et attenter à votre vie. On lutte contre la maladie au lieu de lutter pour la santé.

Il ne faut pas enlever aux naturopathes le mérite d'avoir prouvé que la maladie survient à cause de la présence de substances étrangères à l'intérieur du corps, substances qu'il faut éliminer parce qu'elles constituent un terrain de culture ou qu'elles paralysent les résistances naturelles.

Si l'on veut devenir son propre médecin, ou guérir les autres sans drogues, il faut également pouvoir faire un diagnostic exact, afin d'avoir une idée claire de l'état interne du patient. Or c'est le livre de la nature qui décrira infailliblement cet état, par une expérience que nous appellerons celle du miroir magique.

Malade ou non, toute personne qui voudra tenter cette expérience éliminera du mucus, démontrant par là même que la base de toutes les maladies réside dans l'encombrement du système tissulaire par des substances alimentaires non éliminées, non utilisables, et non digérées.

Le miroir magique prouvera que les symptômes individuels, les souffrances ou les sensations désagréables, quel que soit le nom dont on les appelle, résultent d'une accumulation locale extraordinaire de déchets.

La langue chargée est la preuve d'un encombrement constitutionnel qui obstrue et congestionne la circulation par du mucus dissous, mucus qui apparaît jusque dans l'urine.

Les replis intestinaux sont encombrés par du mucus collant, qui retient des matières fécales pendant des années. Ces matières empoisonnent continuellement la circulation, gênent le processus de la digestion et empêchent la formation de sang pur.

Pour regarder à l'intérieur du corps plus clairement que les spécialistes avec leurs rayons X, pour connaître l'origine d'une maladie, et même pour découvrir certaines déficiences physiques ou mentales insoupçonnées, essayez ceci :

Jeûnez 48 heures, ou ne mangez que des fruits (oranges, pommes, ou fruits juteux de saison) pendant deux ou trois jours. Vous remarquerez que votre langue devient très blanche. Lorsque ce phénomène j coïncide avec une maladie aiguë, on conclut à l'indigestion.

Or la langue est le miroir non seulement de l'estomac, mais de toutes les muqueuses. Le fait qu'elle se recharge même si on la racle avec une raclette dénonce la l quantité de crasse, de mucus et d'autres poisons [accumulés dans le corps, impuretés qui ont une tendance naturelle à s'éliminer par les surfaces internes de l'estomac, de l'intestin et des autres cavités muqueuses.

Après avoir jeûné, il est recommandable de diminuer lia quantité habituelle de nourriture et de ne manger que des aliments naturels et nettoyants (fruits et légumes sans amidon). On permet ainsi au corps de diluer et d'éliminer du mucus, ce qui constitue le processus de la guérison.

Au cours de l'expérience, observez l'urine en la laissant reposer quelques heures dans un récipient de verre, et regardez les quantités de mucus qu'elle contient.

La quantité réelle de déchets qui forme la base mystérieuse des troubles est presque incroyable. Les globules blancs du sang sont des déchets. Aucun des civilisés occidentaux n'a le sang ni les vaisseaux sanguins libres de mucus. Leur système tubulaire ressemble à une cheminée remplie de suie qui n'aurait jamais été nettoyée. Il est même pire, parce que les déchets des protéines et des amidons sont collants. Remarquez que les organes internes les plus importants, poumons, reins, glandes... ont une construction spongieuse caractéristique. Imaginez une éponge trempée dans de la colle ou dans de la glu, et vous aurez une image d'un pancréas, d'un foie ou d'un rein malade !

Il serait souhaitable que les naturopathes libérassent de plus en plus leurs doctrines de toutes les superstitions médicales qualifiées à tort de diagnostic scientifique.

La nature seule apprend la science et la vérité. Elle guérit d'une seule manière, par le régime et le jeûne, toutes les maladies qu'il est possible de guérir. Cela montre qu'elle ne reconnaît qu'une seule espèce de maladie, et que les principaux facteurs de mauvaise santé résultent de la présence dans le corps de déchets, de matières étrangères et de mucus, sans compter l'acide urique et les produits toxiques, ainsi que le pus s'il y a des tissus décomposés.

Pour se rendre compte à quel point le corps humain est encombré, il faut avoir observé comme Ehret des milliers de jeûneurs. Le fait inconcevable reste le suivant : comment est-il possible au corps de stocker une pareille quantité de déchets ?

Avez-vous jamais cherché à mesurer les masses de phlegme expulsées pendant un rhume ? Or les cavités bronchiales, les poumons, l'estomac, les reins d'une personne enrhumée sont un peu dans le même état que les cavités de sa tête.

Dès la fin du siècle dernier, d'éminents pionniers naturistes disaient : « Toute maladie provient de matières étrangères au corps et de déchets. »

Ehret a dit dès 1910 et répète indéfiniment que la principale de ces matières est une sorte de pâte gluante provenant de mauvais aliments décomposés, pâte qu'il est possible d'apercevoir lorsqu'elle quitte le corps à l'état de mucus.

La lumière de la vérité éclaira brutalement Ehret après qu'il eut jeûné, contrairement à l'avis du médecin naturiste qui le soignait pour le mal de Bright. Pendant l'examen des éprouvettes d'urine remplies d'albumine, Ehret lisait sa condamnation sans appel sur le visage de son médecin.

Mais sa propre interprétation était entièrement différente. Il concluait à juste titre que tout ce que la nature expulse ou élimine est du déchet, que ce soit de l'albumine, du sucre, des sels minéraux, de l'acide urique...

Ceci se passait avant 1900, et ce médecin naturiste est resté persuadé jusqu'à sa mort qu'il fallait remplacer l'albumine éliminée par des aliments riches en protéines.

Le diagnostic médical habituel du mal de Bright, quand l'analyse chimique des urines dénote une forte proportion d'albumine, est aussi trompeur que les autres. L'élimination de l'albumine prouve que le corps n'en a pas besoin, qu'il est surchargé, suralimenté de protéines. Au lieu de réduire l'absorption de ces

aliments empoisonnants, on l'augmente à tort en vue de remplacer les éliminations. Le patient peut en mourir. Quelle tragédie de remplacer un déchet pendant que la nature s'efforce de guérir en l'éliminant !

Un autre essai de laboratoire important est celui qui dénote la présence de sucre dans les urines. On conclut au diabète, phénomène toujours mystérieux pour les médecins.

Ceux-ci, au lieu de conseiller les sucres naturels qui peuvent se combiner avec le sang et être utilisés par l'organisme, font avaler aux diabétiques des œufs, de la viande, du jambon... et arrivent parfois à faire mourir le patient de dénutrition sucrée, en l'empêchant d'absorber les aliments naturels qui contiennent ou qui produisent du sucre.

Que de peine ne faudra-t-il pas pour nous débarrasser des idées fausses qui ont été gravées dans notre tête depuis l'enfance !

Une autre manière de tomber dans l'erreur consiste à rechercher un nom pour chaque maladie individuelle. Pour entreprendre une cure naturelle de jeûne et de régime, le nom d'une maladie n'a aucune importance. Puisque toute maladie résulte de la présence de matières étrangères dans le corps, les choses qu'il faut savoir sont les suivantes : quelle est la quantité de ces matières qui encombrant le patient ; jusqu'à quel point empêchent-elles le système de fonctionner ; quelle est leur nature ; quel est le point d'abaissement de la vitalité. Dans le cas de tuberculose ou de cancer, il faut savoir si les tissus eux-mêmes sont atteints. Leur décomposition se manifeste par l'apparition du pus et des microbes correspondants.

Des centaines de malades ont l'habitude de consulter plusieurs médecins, dont chacun fait un diagnostic et classe la maladie sous un nom différent.

On heurte parfois les patients, on les surprend toujours en leur disant : votre diagnostic facial peut indiquer exactement ce dont vous souffrez, et vous le verrez vous-même dans le miroir magique d'ici quelques jours.

### Diagnostic expérimental

Comme indiqué plus haut, le diagnostic expérimental nécessite deux ou trois jours de jeûne. Les personnes obèses doivent boire pas mal pendant le jeûne. La surface de la langue montrera clairement l'aspect intérieur du corps. L'haleine indiquera l'étendue et la nature de la décomposition. Il est même possible d'indiquer, d'après elle, le genre de nourriture que le patient préfère.

Si le malade ressent une douleur au commencement du jeûne, il peut être certain d'avoir un point faible, une maladie en gestation dont le syndrome n'est pas assez développé pour que l'examen médical habituel le révèle. Des déchets apparaîtront dans les urines avec des nuages de mucus. Du mucus sera expulsé par le nez, la gorge, les poumons et le rectum. Plus le malade se sent faible et déprimé pendant le jeûne, plus l'encombrement de son organisme est grand et plus sa vitalité est affaiblie.

Le diagnostic expérimental indique exactement les déficiences. On en déduit la manière d'y remédier, soit par un régime de transition modéré, soit par un régime plus radical, soit en jeûnant ou en interrompant le jeûne.

L'expérience du miroir magique est à la base du processus des guérisons naturelles, physiques et chimiques. C'est une question posée à la nature à laquelle la nature répond infailliblement partout et toujours.

Si le malade devient nerveux, ou s'il a des battements de cœur, on peut être certain qu'il a des drogues accumulées dans le corps.

Un tuberculeux réagit à une courte période de jeûne par des éliminations tellement terribles, que l'impossibilité de le guérir avec « de bons aliments nourrissants » (œufs ou lait) devrait apparaître avec évidence aux plus ignorants.

Le diagnostic expérimental suggéré ci-dessus paraît indispensable. Impossible de regarder un intérieur mieux qu'avec cette simple méthode. Impossible de découvrir plus exactement, même avec des appareils complexes, l'état réel des malades. Impossible de se fier aux autres méthodes, y compris le diagnostic de l'iris, l'examen de la colonne vertébrale, etc..

La nature reflète la vérité. Ses révélations et ses démonstrations ne semblent étranges que si Ton ne sait pas les interpréter.

Pronostic de la maladie.

— Arrivons au pronostic de la maladie. Toute personne qui n'a pas passé par le processus complet de guérison par le régime sans mucus, et quelle que soit son apparence de santé, a une maladie latente. La nature n'attend que l'occasion d'éliminer les déchets qui occasionneront cette maladie.

Chacun sait qu'un choc sévère, comme un coup de froid ou une grippe, provoque une élimination ; mais en général on ne comprend pas le phénomène. Les médecins recommandent de continuer à manger, prescrivent des drogues, arrêtent l'élimination, interdisent à la nature de continuer le nettoyage intérieur qu'elle avait commencé, et provoquent ou prolongent par cela même les maladies aiguës ou chroniques.

Toute personne, même bien portante et spécialement à l'âge critique, entre 30 et 40 ans, devrait jeûner quelques jours, et regarder dans le « miroir magique » l'étendue de ses maladies latentes, afin de connaître leur nature, de situer les points faibles et de savoir ce qui va arriver.

C'est la prévision de la maladie. Si les Compagnies d'assurances sur la vie y croyaient, elles auraient une méthode excellente pour calculer leurs risques.

Au cours de cette première expérience, il est dangereux de jeûner jusqu'à ce que la langue soit propre.

Qui peut expliquer pourquoi la langue devient propre lorsqu'on rompt un court jeûne par un bon repas ? Pourquoi, après un jeûne, le « miroir magique » dénonce-t-il une élimination plus grande si l'on se nourrit



de fruits et d'aliments sans mucus que si l'on absorbe des aliments « civilisés », œufs, viandes, fromages, etc.. ?

C'est le mystère du « miroir magique » et son explication est simple : l'élimination est arrêtée temporairement par l'ingestion de mauvais aliments, parce que les organes internes s'occupent d'abord de faire face au nouvel ennemi qui les envahit. Ils cessent aussitôt de s'occuper des déchets déjà stockés.

Avec de mauvais aliments, on se sent donc mieux pour un temps qu'avec des fruits, et pendant cette période il semblerait même que le miroir magique soit trompeur en laissant croire que l'intérieur du corps est propre. Le retour aux aliments naturels ne tarde pas à prouver le contraire.

Pour une personne ordinaire, il faut de une à trois années de régime naturiste et nettoyant, coupé de jeûnes systématiques, pour que le corps soit effectivement débarrassé de ses déchets. Au cours de ce processus, on pourra observer comment le corps élimine continuellement des déchets par toute sa surface, par le canal urétral, par le côlon, par chaque pore de la peau, par les yeux, les oreilles, le nez et la gorge. On constatera l'expulsion de mucus sec par exemple au moyen de pellicules, et de mucus humide sous des formes variées.

Comment nier de bonne foi après ces observations que les maladies proviennent de la présence d'une immense quantité de déchets accumulés ? Comment ne pas comprendre qu'il est possible d'éliminer à l'avance, par le régime et le jeûne, le substratum des maladies chroniques ?

Après une expérience personnelle, le lecteur sera certainement d'accord, et ne trouvera pas exagéré de dire que l'impureté intérieure est une expression trop faible pour décrire la constipation chronique. Une description sincère s'accommoderait mieux des mots : « déchets, fange, mucus, puanteur et pourriture ».

### **La Formule de la Vie**

Le Professeur Ehret se sert parfois d'une équation pour exprimer la formule de la vie et en même temps celle de la mort. Voici cette formule bien simple.

Il appelle « V » la vitalité.

Il appelle « F » la force qui, sans aliments et pendant un temps dont personne ne connaît la durée maximum, fait mouvoir la machine humaine, maintient en vie, engendre vigueur, rendement et endurance.

Il appelle « O » l'obstruction, l'encombrement, les matières étrangères, le mucus, les toxines et toutes les impuretés qui obstruent la circulation, diminuant la perméabilité des organes internes.

L'équation de la vie est alors :  $V = F - O$ .

Aussitôt que « O » est sur le point de devenir plus grand que F, l'équation montre que la machine humaine va s'arrêter.

En mécanique, un ingénieur peut calculer de manière [similaire la puissance utilisable d'une machine par la formule :  $D$  (puissance disponible) =  $P$  (puissance théorique) —  $F$  (frottement). A puissance théorique égale, la machine la plus parfaite est celle qui travaille

Si l'on applique cette idée fondamentale à la machine humaine, on voit aussitôt combien souvent la médecine fait fausse route. On voit aussi que les naturistes ont trouvé un mode de guérison véritable en éliminant les obstructions, c'est-à-dire les dépôts étrangers au corps, les mucus, et les produits de décomposition.

Mais jusqu'ici la science moderne n'a pas réussi à montrer ce qu'est réellement la vitalité et combien elle peut devenir prodigieuse. Elle n'a pas non plus montré comment on peut accéder à une santé absolue, supérieure et magnifique.

Le Professeur Ehret enseigne une nouvelle physiologie basée sur le redressement des idées erronées concernant la circulation, la composition et la formation du sang, le métabolisme.

Son leitmotiv est celui-ci : ce qui ne peut pas être vu avec évidence, ou conçu immédiatement par des raisonnements simples, n'est pas sérieux.

Avant tout, la machine humaine ressemble à un moteur à gaz que les poumons font marcher par pression et contrepression d'air. A l'exception du squelette, ce moteur est construit avec des matériaux caoutchouteux très élastiques et spongieux appelés chairs et tissus.

Ce moteur fonctionne comme une pompe mue par de l'air comprimé, avec une circulation interne corrélative de liquides, sang et autres sucs. Les poumons sont la pompe et le cœur est la soupape, contrairement à ce qui est généralement enseigné. Le corps fonctionne automatiquement en inhalant de l'air sous la pression atmosphérique de un kilo par centimètre carré, et en expulsant de l'air chimiquement changé sous l'effet de la contrepression équivalente du diaphragme, et des autres muscles qui concourent à la respiration.

C'est cela qui est la vitalité, le premier ressort de la vie animale. C'est cela qui a été appelé « F » dans l'équation de la vie et qui maintient en vie. On ne peut pas vivre cinq minutes sans air. 70 centilitres d'air constituent une inspiration normale et ne pèsent qu'un gramme. Veuillez bien comparer l'effort d'une inspiration et celui qu'il faut pour mouvoir un gramme. Le premier est peut-être cent fois plus énergique que le second. C'est lui qui force le sang à circuler, tandis que l'effort du cœur correspond à l'énergie très minimale nécessaire et suffisante pour ouvrir et fermer quatre soupapes en une seconde et adapter le volume du cœur à son contenu sous l'effet de contre-pressions existantes.

Pour que l'ensemble de ces mouvements soit possible, il faut que la machine soit bâtie en tissus élastiques et spongieux et qu'elle possède une force vitale de tension, une capacité de vibration, d'expansion et de contraction. Le chimiste Henzel a démontré que l'élasticité vitale spéciale des tissus est due à une combinaison de sucre et de chaux. Tels sont les faits qui ont constitué jusqu'ici le secret de la vitalité.

Le mot latin spira signifie d'abord air, ensuite esprit. Le souffle de Dieu est avant tout du bon air frais. Un dicton assure que la respiration est la vie.

On peut développer la vitalité et la santé par des exercices physiques et respiratoires. On peut chasser des obstructions en développant une plus forte pression et une plus forte contrepression d'air.

Il est également vrai que l'on peut remédier aux maladies en accélérant artificiellement la circulation, en mettant de « l'avance à l'allumage » et en faisant vibrer les tissus. Mais en agissant de la sorte on ne fait qu'augmenter artificiellement « F » (la force) pendant un temps, au détriment de la capacité des tissus à utiliser la contrepression et de leur élasticité. En d'autres termes, on n'augmente pas « V », bien au contraire. Chacun sait par expérience ce qui arrive à une bande de caoutchouc continuellement tendue à l'extrême : elle perd son élasticité.

Qui prétendrait nettoyer un moteur en le faisant constamment tourner à plein régime et en le secouant ? Il faut d'abord le vidanger, puis l'imprégner de liquides susceptibles de dissoudre les dépôts inutiles et enfin changer le combustible pour un meilleur.

La dernière phase de cette action pose la question des aliments. Quels sont ceux qui donnent le plus d'énergie, d'endurance, de santé et une vitalité accrue ; quels sont ceux qui provoquent les maladies et la vieillesse ?

Ces bases étant posées, que faut-il pour augmenter la vitalité ?

La formule « V » = F — O donne une réponse aveuglante de clarté et dissipe tout mystère. Il faut diminuer « O » (les obstructions) en commençant par diminuer les quantités de nourriture de toute espèce. Il faut même supprimer entièrement la nourriture pendant un temps, si le diagnostic le justifie.

Ensuite, il faut arrêter ou au moins diminuer par tous les moyens l'ingestion d'aliments générateurs de mucus, et accroître l'ingestion de ceux qui dissolvent les obstructions, ainsi que de ceux qui donnent au sang sa richesse et aux tissus leur élasticité.

Aussitôt, « V » (la vitalité) est accrue, par suite du fonctionnement libre de « F », source de puissance presque illimitée.

En d'autres termes, le problème de la vie animale consiste à faire fonctionner la machine avec une circulation libre et à assurer ses réactions par le maintien de l'élasticité des tissus au moyen d'une nourriture appropriée.

Dans un corps rempli de déchets et de poisons, les bons aliments ne peuvent pas entrer convenablement dans la circulation sanguine pour devenir des substances vitales productrices d'énergie. Ils sont mélangés avec du mucus et des auto-toxines qui les empoisonnent. Ils peuvent diminuer la vitalité, et accroître « O » au lieu d'accroître « F ».

Il est bien inutile de rechercher les valeurs alimentaires avec l'idée d'accroître « F » ou « V » tant que le corps est plein de « O ».

La technique du Professeur Ehret consiste à augmenter la vitalité au moyen de courtes périodes de jeûne alternant avec l'ingestion d'une nourriture sans mucus ou pauvre en mucus, mais pas avec l'idée fautive que « V » est directement accru chez une personne malade par l'ingestion de cette nourriture. Il faut se débarrasser de « O » à l'aide de menus établis personnellement et intelligemment pour chaque cas

particulier, et « V » augmentera automatiquement. Le jeûne permet d'obtenir ce résultat avec une bien plus grande rapidité.

On touche maintenant du doigt une des raisons pour lesquelles tant de cures de jeûne ou de fruits échouent. Certaines personnes inexpérimentées font dissoudre les obstructions trop rapidement, par trop grandes masses à la fois et se sentent bien pour un temps. Le processus de dissolution atteint alors des couches plus profondes et l'obstruction dans le sang réaugmente. Le patient se sent faible et reprend des aliments « civilisés » dont l'absorption arrête aussitôt l'élimination en cours. Il se sent bien de nouveau, rejette sur les bons aliments la responsabilité de sa faiblesse, et considère les mauvais comme nécessaires au soutien des forces vitales. Il perd sa foi et dit en toute sincérité : « J'ai essayé, mais ça n'a pas marché ».

Telle est une des pierres d'achoppement sur lesquelles viennent buter les patients et souvent même les médecins naturistes ainsi que les spécialistes des régimes.

Beaucoup d'entre eux ont cependant de l'expérience, mais très peu comprennent que la vitalité, l'énergie et la force ne proviennent pas principalement de la nourriture.

Voici le résumé des idées du Professeur Ehret à ce sujet :

- La vitalité ne trouve pas sa source première et directe dans la nourriture, mais dans une force extérieure inconnue dont l'action se traduit par la respiration et la capacité d'effectuer des échanges chimiques. Elle est plus ou moins freinée par les obstructions de l'organisme humain, mucus et produits toxiques.
- C'est seulement aux dépens de la vitalité (de l'élasticité des tissus) que l'on peut enlever les obstructions par les procédés artificiels, tels que massages, vibrations tissulaires, excès sportifs, etc..
- L'énergie vitale physique et mentale, en provenance exclusive de l'air et de l'eau, est considérable aussitôt que « F » peut travailler sans obstruction dans un corps parfaitement nettoyé. Elle dépasse l'imagination.

Personne ne connaît le délai maximum pendant lequel le corps qui se trouve dans cet état idéal peut se passer d'aliments solides et liquides. Dans un tel corps, la force « F » se nourrit de l'appoint d'autres agents naturels, tels que l'électricité, l'ozone, la lumière (surtout solaire), les parfums des fruits et des fleurs. Dans ces conditions de perfection naturelle, il est même possible que l'azote de l'air puisse être assimilé directement.

### **Une nouvelle physiologie**

Nous venons de voir en quoi consiste la vitalité. A la lumière de ces données, les notions usuelles de physiologie demandent à être revues, notamment sur les points suivants :

- Théorie de la circulation du sang
- Métabolisme
- Utilité des protéines alimentaires
- Composition du sang

- Formation du sang.

### Circulation du sang

Répetons ici que les muscles du cœur sont incapables de fournir toute l'énergie nécessaire à la circulation du sang. Ce sont les dilatations et les contractions des poumons qui fournissent la plus grande partie de la force motrice nécessaire, en comprimant des tissus élastiques d'où le sang est chassé en avant, puis en les laissant se remplir à nouveau pendant la détente. Le cœur sert surtout de soupape régulatrice, comme dans un moteur l'aspiration, la compression, la combustion et l'échappement fournissent la force motrice, les soupapes ne servant qu'à régler l'arrivée du mélange combustible.

Dans la vie embryonnaire, la pression du liquide sanguin est fournie par les poumons de la mère. Dès qu'elle est interrompue, il faut que le nouveau-né respire lui-même. S'il n'est pas en état de le faire, il meurt, et pourtant il y a des mois que son cœur bat. Mais ce petit cœur n'a pas la force de faire circuler le sang. Il ne peut que régler la distribution du sang arrivant déjà sous pression.

Si l'on veut un exemple de plus, imaginons que l'on veuille accélérer ou ralentir la circulation, d'abord sans drogues, puis avec drogues.

Sans drogues, on n'a pas d'action directe sur le cœur. Mais on dispose d'une action directe sur les poumons. Il suffit de respirer très fort et très vite, de presser sur l'accélérateur pulmonaire, pour accélérer vivement la circulation et voir augmenter en conséquence le nombre des battements du cœur.

Avec drogues, les conclusions sont les mêmes, quoique plus sujettes à discussion. Aussitôt qu'un poison stimulant, l'alcool par exemple, entre dans la circulation, l'activité du cœur est augmentée. Par contre, les poisons paralyseurs des nerfs et de la tension musculaire générale, tels que la digitale, ont pour effet de la ralentir.

### MÉTABOLISME

Les recherches du Professeur Ehret, son expérience et ses observations portant sur plusieurs centaines de jeûneurs, ont démontré nettement que la protéine des cellules vivantes du corps n'est nullement détruite par le processus de la vie, et n'a besoin d'être entretenue que par un appoint infinitésimal. On ne parle pas ici des graisses superflues.

Le public est généralement persuadé que les jeûneurs vivent de leur propre chair par autophagie. Or, ce qu'on appelle métabolisme dans ce cas n'est que l'élimination naturelle des déchets par le corps aussitôt que l'estomac est vide.

Même le Docteur Kellog est persuadé qu'un végétarien devient carnivore lorsqu'il jeûne, et les naturalistes ont plus ou moins endossé cette erreur. Ils s'imaginent que la machine humaine ne peut pas fonctionner une minute sans aliments solides, protéines et graisses, et ils concluent à tort que l'homme meurt ou doit mourir d'inanition aussitôt qu'il a consommé ses protéines et ses graisses au cours d'un jeûne. Or, voici les faits :

Les individus maigres peuvent jeûner plus facilement et plus longtemps que les gras. Les fakirs hindous n'ont que la peau et les os. Ce sont les types les plus maigres connus et cependant ce sont les plus capables de jeûner longtemps sans inconvénients. Où est l'usure de leurs protéines dans ce cas ? Et celle de leur chair ? La vérité, c'est que mieux le corps est débarrassé de ses déchets et de ses mucus, plus il supporte facilement un long jeûne. Si l'on veut jeûner, le préliminaire naturel est donc un régime laxatif d'élimination. C'est après une période prolongée de régime sans mucus que le Professeur Ehret a pu effectuer son record de jeûne sous contrôle officiel, soit **49 jours sans aliments solides ni liquides autres que de l'eau.**

Nous répétons que la graisse humaine n'est qu'une substance inutile, non incorporée, et en décomposition partielle. Plus le corps est libre de graisses, de mucus et de poisons (lesquels s'éliminent dès que l'on jeûne), plus il lui est facile de supporter un long jeûne exclusivement avec de l'eau.

A l'état de santé, le corps humain n'expulse ou ne brûle aucune cellule vivante. Personne ne sait combien de temps il est possible de jeûner sans mourir de faim lorsque le corps est épuré. L'Eglise catholique cite des saints qui ont jeûné pendant des années.

La théorie du métabolisme proclame la nécessité du remplacement des cellules (alors que celles-ci ne sont pas usées) à l'aide d'aliments cadavériques riches en protéines, et de viandes partiellement décomposées ayant traversé le processus destructif de la cuisson.

L'imagination la plus dévergondée ne suffit pas pour concevoir la folie de cette doctrine et de ses conséquences, ni pour comprendre à quelle vitesse son application fait périr les individus.

La plupart des gens sont persuadés qu'en augmentant de poids au moyen d'une « bonne nourriture » on forme de la chair et qu'on fortifie sa santé. Or, si l'on nettoie l'intestin d'un homme gras et soi-disant bien portant, on lui fait perdre immédiatement 2 ou 3 kilos de sa « santé », même si ses selles ont toujours été régulières.

Le vocabulaire usuel n'est pas assez riche pour permettre de formuler une conclusion.

- Aliments riches en protéines

Lorsque le mouvement naturiste et les régimes sans viande virent le jour au siècle dernier, les médecins voulurent prouver mathématiquement que l'énergie physique et mentale devait être entretenue par le remplacement quotidien d'une certaine quantité de protéines.

Lorsqu'une personne se sentait faible, se fatiguait rapidement, s'épuisait ou tombait malade, il devint à la mode de lui conseiller d'agir exactement à l'opposé des lois naturelles.

On a vu par tout ce qui précède combien la force d'un individu peut augmenter sans aucune espèce de nourriture et plus particulièrement sans protéines. La vérité est que les aliments riches en protéines agissent pendant un temps comme stimulants, parce qu'ils se transforment rapidement en poisons à l'intérieur du corps. Chacun sait que les substances animales deviennent très toxiques dès qu'elles s'oxydent à l'air. Elles le sont encore plus à la température du corps.

Les savants eux-mêmes divergèrent de vues. Les uns crurent pouvoir prouver que l'homme appartient biologiquement à la classe des carnivores, tandis que les autres prouvaient qu'il descend du singe, lequel est exclusivement frugivore. Il est pourtant bien évident que l'adulte n'a pas besoin de beaucoup de protéines, puisque le lait de femme n'en contient que 3 %, et qu'avec ce faible chiffre la nature bâtit un corps nouveau.

L'erreur va plus loin : on s'ingénie à remplacer de force quelque chose qui n'est pas détruit, ni usé, ni consommé.

Il est vrai que la vie est basée sur la transformation des matières par voie chimique et physiologique, mais non sur l'idée absurde qu'il faut manger des protéines pour fabriquer les protéines des muscles et des tissus. Est-il nécessaire qu'une vache boive du lait pour produire du lait ?

Nous verrons plus loin à propos de la formation du sang comment certaines transformations de matières prennent place dans le corps, et comment certains aliments produisent des protéines. Ces transformations n'ont pas lieu par remplacement d'anciennes cellules par des nouvelles. Elles se forment sous l'action des sels minéraux qui sont les pierres angulaires de la vie animale et végétale. Les additions de remplacement sont très inférieures à ce que l'on enseigne.

Comparons maintenant deux hommes dont l'un suit un régime carné accentué, et l'autre un régime végétarien d'aliments contenant du mucus et de l'amidon. Le régime du premier produit moins d'obstructions solides, parce que le volume des aliments carnés qui lui sont nécessaires est bien plus petit. Il peut vivre plus longtemps que le second, mais ses maladies terminales sont plus dangereuses parce qu'il accumule plus de poisons, d'acide urique et de pus.

Lorsqu'on connaît la vérité sur la nourriture humaine, il est curieux de voir comment les physiologistes établissent dans les ténèbres des standards de quantités d'albumine nécessaires pour la moyenne des hommes. On remarquera que ces standards deviennent peu à peu plus minces. Pendant des milliers d'années les hommes se portaient mieux sans formules alimentaires. Il est même probable qu'aucun physiologiste moderne n'a jamais commandé son dîner à son cuisinier en lui expliquant les valeurs alimentaires. Tout cela n'est pas sérieux.

Quelques spécialistes, comme le Professeur Schittenden, ont démontré expérimentalement que l'énergie et l'endurance sont accrues par une diminution de la nourriture, surtout des protéines. Le Professeur Hindede a prouvé qu'il y avait à peine besoin de s'occuper des albumines. Fletcher fit mieux que tous. Il vécut avec un sandwich par jour, se guérit de sa maladie réputée incurable et développa une endurance prodigieuse. Il mâchait fort longtemps chaque bouchée, jusqu'à ce qu'elle soit devenue complètement liquide.

Lorsque le Professeur Ehret eut dominé la crainte des conséquences fatales qui lui étaient prédites s'il n'adhérait pas strictement à la doctrine soi-disant scientifique des protéines, il découvrit et démontra que dans un corps libre de mucus et de poisons, les aliments les plus pauvres en protéines, les fruits, produisent le maximum d'énergie et une endurance incroyable.

En résumé, lorsque la médecine enseigne que les aliments riches en protéines sont nécessaires pour la santé, elle est responsable d'un des phénomènes les plus tragiques de la dégénérescence occidentale, sans compter que l'usage des aliments protéiques contribue à l'habitude si dangereuse et si destructive de la glotonnerie. C'est folie d'essayer de guérir les maladies en mangeant davantage, et notamment davantage

de protéines. Hippocrate, le grand génie médical, disait toujours : « Plus vous nourrirez une personne malade, plus vous lui ferez de mal. » Il disait aussi : « Vos aliments seront vos remèdes et vos remèdes seront vos aliments. »

### Composition du sang

Le problème de la composition du sang est le suivant : Est-ce que les globules blancs sont des cellules vivantes ? Ont-ils une importance vitale pour protéger et maintenir la vie, pour détruire les germes de maladie, pour immuniser le corps contre la fièvre, l'infection ?... Ou bien sont-ils au contraire des déchets, des substances alimentaires inutilisables, du mucus ou du « pathogène », comme dit le Docteur Powell ? Sont-ils indigestibles et impossibles à assimiler ? Constituent-ils les déchets des aliments riches en protéines et en amidons que l'Occidental moyen entonne dans son estomac trois fois par jour ? Font-ils partie de ce que nous avons appelé le mucus, support de toutes les maladies ?

La pathologie habituelle assure que le nombre des globules blancs augmente en cas de maladie. La physiologie assure que leur nombre augmente dans un corps sain pendant la digestion, et qu'ils proviennent des aliments riches en protéines. Cet enseignement est correct, mais son interprétation est erronée.

On considère la présence de globules blancs comme dénotant un état de santé normal et l'on enseigne que les bien portants doivent avoir de ces globules blancs en circulation, puisque tout le monde en a. Or, **il n'y a aucun civilisé occidental qui n'ait été gavé depuis l'enfance de lait de vache, de viande, d'œufs, de pommes de terre et de céréales.** Personne n'est dépourvu de mucus. **Ce mucus est blanc, d'où l'apparence blanche du corps entier, dont l'épiderme n'est pas coloré par les pigments provenant des sels minéraux.**

**L'homme blanc a les pores de la peau obstrués par du mucus sec et blanc. Son système tissulaire tout entier en est rempli au dehors et au dedans. Rien d'étonnant à ce qu'il soit pâle et anémique. Chacun sait que les cas de pâleur extrême sont un mauvais signe.**

Un jour, le Professeur Ehret apparut dans un bain public avec un de ses amis, après avoir vécu plusieurs mois de régime sans mucus au grand air et au soleil, il ressemblait à un Indien, et l'on crut qu'il appartenait à une autre race. Assurément cette apparence était due à la grande quantité de globules rouges dans son sang et à l'absence presque totale de globules blancs. A cette époque, s'il mangeait un morceau de pain, il pouvait noter une trace de pâleur dans son teint le lendemain matin.

Si l'on désire un exposé plus complet de la nature et du rôle des globules blancs, on peut se référer au livre du Docteur Powell, « Fundamentals and Requirements of Health and Disease » (Principes et Exigences de la Santé et de la Maladie).

Ce livre fut publié en 1909, quelques années après que la doctrine d'Ehret eût été publiée en Europe, et avant qu'elle ait été traduite en anglais en 1913 sous le titre de Régime rationnel de jeûne et de régénération.

Aucun des deux auteurs ne connaissait les publications de l'autre. Le Docteur Powell professe les mêmes idées qu'Ehret sur la cause de toutes les maladies, sur les globules blancs... Il appelle simplement « pathogène » ce qu'Ehret appelle mucus.



En ce qui concerne le régime et le mode d'élimination , i de ce mucus, les deux auteurs diffèrent cependant, mais ils assurent tous deux que la science médicale est encore bien ignorante en ce qui concerne la composition des globules rouges, du protoplasme, du sérum sanguin et de l'hémoglobine.

La grande importance et la nécessité vitale du fer et du sucre dans le sang sont mal reconnues. Dans son livre La Vie, Hentzel dit que l'albumine du sang est une composition de sucre et d'oxyde de fer telle que ni le sucre, ni le fer ne peuvent y être décelés par les moyens chimiques ordinaires. Il faut brûler l'albumine pour que l'épreuve soit concluante.

Il semble bien que la couleur rouge caractéristique de ce suc si spécial qu'est le sang soit due à l'oxyde de fer, à la rouille : d'où l'importance de la présence du fer dans le sang.

Quant au sucre, en dehors de son importance comme matière nutritive, il joue un rôle essentiel dans la composition de l'hémoglobine d'**un sang parfait, qui doit devenir épaisse comme de la gélatine dès son contact avec l'air atmosphérique**, afin de fermer les blessures sans hémorragies.

La médecine officielle a cependant découvert une vérité : c'est que l'acidité dans le sang est un signe de maladie. Rien d'étonnant à ce que l'acidité apparaisse chez l'omnivore lorsqu'il remplit complètement son estomac simultanément de viande, d'amidon, de pâtisserie, de fruits...

Si vous n'êtes pas convaincu, faites une expérience personnelle. Mangez un bon dîner, et restituez-le une heure après dans une cuvette. Vous verrez une mixture en fermentation acide, qui dégage une odeur terrible rappelant celle des déchets de boucherie, et qui empoisonnera progressivement des cochons lorsqu'on la leur donnera à manger.

Si vous n'avez pas l'héroïsme de faire l'expérience indiquée, essayez autre chose. La prochaine fois que vous offrirez un bon dîner, réservez une place pour un hôte imaginaire et versez toutes ses portions dans une casserole, aussi bien les liquides que les solides. Mélangez bien, cuisez au four à la température du sang pendant au moins une demi-heure. Couvrez la casserole et laissez-la reposer jusqu'au lendemain matin. Quand vous enlèverez le couvercle, une surprise notable vous attendra.

- Formation du sang :

Le problème de la formation du sang s'imbrique dans tous les problèmes de santé ou de maladie. Or la santé et la maladie dépendent à peu près entièrement de ce que l'on mange. Il faut donc savoir quels sont les bons et les mauvais aliments, ceux qui nuisent, qui préparent le terrain à la maladie, ceux qui guérissent et maintiennent le corps en parfait état, ceux qui forment du bon sang naturel, et ceux qui forment du mauvais sang acide et maladif.

La réponse à ces questions forme la base diététique de la technique des guérisons par régime sans mucus. Si Ton applique cette technique, il se forme un sang propre et parfait à l'aide d'un appoint continu d'aliments naturels remplis de vie. Le courant sanguin permet ensuite de dissoudre et d'éliminer les déchets, mucus, poisons et drogues absorbés pendant toute la vie, si long qu'en ait été leur stockage dans le corps sous forme de maladies latentes.

La plupart des auteurs ont raisonné comme suit : **les muscles, les tissus, la substance entière du corps sont faits de protéines**, donc il est nécessaire que cette substance soit introduite dans le sang pour bâtir et fortifier l'organisme.

En d'autres termes, ils veulent faire manger des muscles pour bâtir du muscle, manger des protéines pour bâtir des protéines, manger de la graisse pour bâtir de la graisse, et dans le cas d'une mère qui allaite, boire du lait pour avoir du lait. Comme ils croient toujours au métabolisme et à la nécessité de remplacer chaque jour les cellules usées, ils en appliquent les principes aux omnivores moyens.

Par une erreur semblable, ils conseillent même d'absorber du fer inorganique en vue de le faire assimiler par le corps. Or une vache ne construit-elle pas de la chair, des tissus, des os, du poil, de l'énergie et de la chaleur avec de l'herbe et de l'eau pour seuls aliments ?

**Quiconque voudrait faire boire du lait à une vache pour augmenter sa production de lait serait considéré comme fou. Cependant c'est ainsi que l'homme agit avec lui-même.**

Aujourd'hui, toutes les substances du corps humain sont analysées chimiquement. Les médecins rêvent de pilules alimentaires parfaitement concentrées permettant d'emporter dans une poche la nourriture de quelques jours. Ils n'aboutiront pas, parce que **l'homme n'assimile la nourriture que si elle provient directement ou indirectement du royaume végétal**. Tous les aliments manufacturés et trop concentrés, animaux ou végétaux, ne construisent pas du sang. Ils ne font que stimuler artificiellement.

Les aliments carnés et cuits ne peuvent pas engendrer de bon sang. Ils ne peuvent même pas engendrer de sang du tout, parce que l'homme est naturellement frugivore.

Regardez le jus des fruits mûrs, des cerises, des raisins noirs, des mûres ou des myrtilles. Ne ressemble-t-il pas à du sang ? Quel homme raisonnable pourra jamais prouver que l'ingestion de viandes à demi décomposées bâtira un sang meilleur ?

Dès qu'un animal est tué, ses chairs commencent à se décomposer, et passent ensuite par le processus destructeur de la cuisson. Or aucun animal Carnivore ne pourrait vivre indéfiniment de viande cuite. Les carnivores mangent la viande fraîche et crue, sans omettre le sang ni les os.

L'albumine n'est pas la substance la plus importante pour le sang, et les sels minéraux à eux seuls ne peuvent former un sang parfait. C'est là une partie originale de l'enseignement diététique du Professeur Ehret.

La substance cardinale nécessaire au sang humain est la forme la plus développée des hydrates de carbone, le sucre de fruit ou glucose, tel qu'il est contenu plus ou moins dans tous les fruits mûrs et tel qu'il existe à l'état immédiatement inférieur dans les végétaux. Même la petite quantité de protéines nécessaire aux animaux et aux hommes peut se former aux dépens du sucre de fruits. Tous les animaux mangeurs de céréales et d'herbe transforment une fraction de ces aliments en glucose et bâtissent ensuite tout le corps avec.

Rappelons les mauvaises raisons que l'on oppose en général à l'adoption définitive du régime sans mucus : dès que le sang est amélioré à l'aide des fruits, le corps commence à éliminer des obstructions. On se sent mieux pour un temps, puis le processus de dissolution gagne en profondeur, s'efforce d'éliminer les

matières nuisibles par l'intermédiaire de la circulation sanguine et du rein, et provoque un nouveau choc d'obstruction. Le patient perd confiance. Lui-même, son médecin et son entourage incriminent l'absence de valeur alimentaire de sa nourriture. On conseille à l'intéressé de « bien manger ». Il croit qu'il faut le faire, et le fait. Cela le stimule un moment, pendant lequel il se persuade que la viande et les œufs sont seuls capables de former un sang pur. Si l'on n'a pas compris ce qui se passe réellement, si l'on n'interprète pas correctement les phénomènes, si l'on ne saisit pas ce que signifie une guérison à l'aide d'aliments vraiment formateurs de sang, on ne peut accepter les vérités ci-dessus, ni les appliquer.

Le lecteur a certainement compris maintenant pourquoi tant de médecins recommandent des aliments destructeurs et pourquoi on leur obéit en général en accroissant continuellement leur ingestion. Les patients ne se rendent pas compte de l'origine des maladies et de la manière dont leur sang est généralement pollué.

### **Traitements sans drogues**

Les méthodes de guérison sont innombrables. Si l'on écarte les traitements préconçus et empiriques qui jouent souvent un rôle prépondérant dans ce domaine, on peut diviser les méthodes sérieuses en deux grandes classes : celles qui font usage de drogues et celles qui n'en font pas usage.

L'histoire de la médecine, surtout dans un passé lointain, montre que des charlatans ont été les premiers à conseiller des drogues et des inventions mystérieuses. Ils ont fait prendre un grand nombre de médecines souvent affreuses, et de remèdes standard tels que le mercure... Les sérums modernes ne sont guère moins nocifs malgré leur préparation soi-disant scientifique.

Maintenant que nous savons ce qu'est la maladie, nous pouvons comprendre pourquoi jusqu'à un certain point les symptômes de maladie disparaissent sous l'action des drogues et des sérums, chose jusqu'ici inexplicée.

Voici la raison : si le corps d'un malade s'efforce spontanément d'éliminer des poisons à l'aide d'un symptôme quelconque, et qu'un nouveau poison dangereux soit introduit dans la circulation, l'élimination par le premier symptôme est plus ou moins arrêtée parce que le corps cherche d'instinct à neutraliser d'abord autant que possible le nouvel intrus. Les symptômes reviennent ensuite sous la même forme ou sous une autre. On répète les mêmes errements jusqu'à ce que le patient meure, à moins qu'il ne soit assez intelligent en renonçant pour un temps aux drogues, cherchant à se tirer d'affaire sans elles.

Les méthodes de guérison sans drogues sont aussi très nombreuses. On peut les diviser en trois : traitements physiques, traitements mentaux, traitements

diététiques.

### **Traitements physiques**

En général, les traitements physiques ont pour but de diluer les encombrements locaux par des massages vibratoires variés ou par des différences thermiques.

La cure de Kneipp par exemple est une application de froid artificiel qui stimule la circulation et, par voie de conséquence, l'élimination.

Les exercices respiratoires ou autres, les massages, l'ostéopathie, la mécanothérapie..., ont un effet du même ordre. Les ostéopathes méritent une mention spéciale. Ils arrivent à faire disparaître des subluxations et à soulager immédiatement certains symptômes douloureux, comme on pourrait le faire avec des drogues. Mais ces symptômes reparaissent tôt ou tard si l'on cesse de se soigner et si l'on persiste à vivre d'une manière défectueuse. Dans la colonne vertébrale, c'est une accumulation de dépôts étrangers entre les vertèbres qui cause les subluxations, Nous savons que ces dépôts, comme les autres symptômes de maladie, proviennent d'une mauvaise alimentation.

Une autre cause de subluxation vertébrale réside sans aucun doute dans le poids excessif de l'homme moyen. Le Professeur Ehret cite de nombreux cas d'épines dorsales déformées qui furent merveilleusement redressées par de longs jeûnes.

Il y a beaucoup d'autres moyens pour secouer les tissus et activer la circulation, par exemple l'électricité, la lumière électrique, la lumière solaire... Ces moyens peuvent aider et soulager, mais sont impuissants à guérir parfaitement les malades qui ne prêtent pas l'attention voulue à la correction du régime alimentaire.

En d'autres termes, l'élimination des causes de maladies sera toujours incomplète tant que l'ingestion des aliments producteurs de déchets ne sera pas supprimée, et que la formation d'un sang pur, naturel et propre, ne sera pas entreprise à l'aide d'aliments sans mucus.

### **Traitements mentaux**

Il faut bien constater que l'état mental réagit sur toutes sortes de maladies. **La crainte, les soucis, les ennuis n'influent pas seulement sur le cœur et les nerfs, mais aussi sur la circulation, la digestion, etc.**

La psychothérapie, les tentatives de guérisons mentales, la christian-science, ont au moins l'avantage d'épargner au malheureux malade le mauvais effet des drogues. Par contre, il n'y a pas lieu de porter ces méthodes au pinacle. Si dans un sens elles ne font pas de mal, elles engendrent néanmoins une tendance consciente ou inconsciente à maintenir les intéressés dans l'ignorance complète de la nature réelle des maladies.

Quand on sait exactement ce qu'est une maladie, on ne peut pas approuver les méthodes qui enseignent aux malades la possibilité d'une guérison par un miracle, ou par la force de l'imagination, ou qui leur assurent même parfois qu'ils ne sont pas malades alors qu'ils sont en train de mourir. N'est-il pas tragique d'élever vers le Ciel une prière supplicatoire pour qu'il ordonne une guérison miraculeuse, et de rejeter en même temps les aliments réellement divins, les fruits du Paradis ? Croit-on que l'on sera exaucé en bourrant l'estomac trois fois par jour d'aliments nuisibles qui n'ont jamais été destinés par le Créateur à servir de nourriture, et que des hommes cupides fabriquent chimiquement pour gagner de l'argent ?

Il est difficile de croire aux guérisons mentales lorsqu'on sait, par des milliers d'expériences indéniables, que les organes internes des malades chroniques, surtout des bien nourris, ressemblent à un cloaque vivant.

La manifestation normale des voies divines ne comporte pas de miracle. **Si l'on a suivi un mauvais régime pendant 30, 40 ou 50 ans, il en résulte une maladie latente, et il faut en annuler les effets possibles par l'absorption d'une nourriture propre et naturelle, qui remplacera la maladie par la santé. C'est clair comme le jour et certain comme deux et deux font quatre.**

La philosophie de Mrs Eddy est une pauvre copie du Monde de l'Imagination de Schopenhauer, qui assure que l'esprit seul est réel et que le corps est irréel. Elle serait logique si elle disait : « **Il n'a jamais été dans les intentions du Créateur de produire des maladies, mais les maladies surviennent comme conséquence inéluctable de la violation des lois divines de la vie** ». **Il n'y aurait pas de maladies si les hommes vivaient comme ils doivent, conformément aux lois divines.**

Ceux qui pratiquent la méthode de guérison par régime sans mucus devraient répandre autour d'eux les connaissances qu'ils ont acquises, et servir d'exemples vivants pour illustrer les résultats que l'on obtient en se nourrissant exclusivement des aliments divinement propres qui furent assignés pour première nourriture à Adam dans la Genèse.

Combattre les superstitions, les préjugés et l'ignorance, proclamer la vérité, et la vivre de manière à susciter la foi, voilà ce qui est essentiel dans les traitements mentaux.

### **Traitements diététiques**

Que doit manger l'homme pour bien se porter ? Tel est le problème de la diététique, et peut-être celui de la vie. **La vie est une tragédie de la nutrition. Les préjugés, les habitudes et l'ignorance concernant l'alimentation, sont si grands, que la diététique pourrait être appelée « le chaînon manquant de l'esprit humain ».**

La qualité d'un fruit dépend plus de la nature du sol que du climat. Les fermiers savent exactement comment il faut nourrir leur bétail. Cependant les hommes ne voient pas que 99 % de leurs maladies proviennent de leur nourriture.

Un fait universel devrait les éclairer. Tout animal malade refuse de manger. L'instinct animal réagit à une maladie ou à un accident par le jeûne. Cela montre bien que santé et maladie dépendent principalement de la qualité et de la nature des aliments ingérés.

Quand on est malade, on recherche partout les causes de la maladie excepté dans la nourriture. On ne sait pas, on ne veut pas savoir soi. Si l'intérieur du corps est malpropre par suite de l'habitude invétérée de manger dix fois plus qu'il est nécessaire, et d'absorber principalement ou exclusivement des aliments nuisibles.

Lorsqu'un mangeur moyen soi-disant en bonne santé jeûne pendant trois ou quatre jours, son haleine, son épiderme, ses excréments prennent une odeur choquante. Cela signifie et démontre que ses tissus sont remplis de substances décomposées et non éliminées, provenant forcément de la nourriture. Lorsque la nature déclenche une élimination par un choc généralement appelé maladie, on essaie tout excepté le jeûne, excepté l'arrêt de l'addition aux causes de maladie. Il est désastreux d'empêcher l'action du processus de guérison éliminatoire de la nature, tout en accroissant par des drogues ou des sérums la quantité des déchets internes.

Quelle que soit leur durée, les thérapeutiques naturelles ne nettoieront jamais parfaitement le corps d'un malade qui continue à ingérer de mauvais aliments, ou même qui mange une trop grande quantité de bons aliments.

La nature montre clairement que la nourriture doit être incriminée comme cause de toutes les maladies. Si l'on admet cette thèse, il est évident qu'un régime est nécessaire pour assurer la guérison. Et pour guérir radicalement, il faut employer le régime radical de la nature, le jeûne, seul remède naturel du monde animal.

En prescrivant un régime, il faut tenir compte en premier lieu des qualités curatives, nettoyantes et éliminatoires des aliments prescrits. Leur valeur alimentaire au point de vue nutrition et reconstruction ne vient qu'au second plan.

Ehret divise les aliments en deux catégories : ceux qui guérissent, et ceux qui produisent des déchets et des maladies.

On pourrait imaginer qu'il suffit de connaître ceux qui guérissent, c'est-à-dire ceux qui ne contiennent pas de mucus. Il n'en est rien. Il faut savoir également:

- Jusqu'à quel point et à quelle allure on peut modifier sans danger le régime antérieur.
- Comment il faut combiner les divers aliments.
- A quelle cadence il faut introduire le jeûne dans le régime, et combien de temps il faut le prolonger si son emploi est reconnu nécessaire.

L'ensemble de ces connaissances représente la technique du Professeur Ehret concernant le jeûne et les régimes sans mucus. L'expérience et l'observation la compléteront pour les praticiens. Le premier venu ne peut pas connaître cette technique ; c'est pourquoi les malades qui ne la connaissent pas risquent d'échouer s'ils essaient de se guérir eux-mêmes avec de bons aliments.

**Ne forment pas de mucus : tous les fruits cuits ou crus, les noix, les légumes à feuilles vertes.** Tous les autres aliments civilisés sans exception forment du mucus et des acides ; en conséquence, ils sont nuisibles.

## VÉGÉTARISME

En général, les végétariens se contentent de supprimer la viande de leurs menus. Ils mélangent des quantités de bons aliments avec des œufs et du lait, ce qui cause une suralimentation souvent pire qu'un régime carné modéré avec moins de mélanges.

Plusieurs médecins éminents ont amélioré le régime végétarien. Malheureusement, ils croient toujours à l'efficacité nutritive des aliments riches en protéines, ce qu'ils négligent le fait que la nature crée et guérit par le jeûne.

Un médecin allemand, le Docteur Lahmann, démontre dans sa Déformation diététique du sang que l'acide carbonique en excès accompagne toutes les maladies. Il n'en aperçoit malheureusement pas la cause profonde : le mélange d'aliments à mucus avec les glucoses. Il croit à la théorie des protéines.

Un médecin anglais, le Docteur Haig, apporte un grand progrès avec son régime anti-acide urique, mais il échoue, comme le Docteur Lahmann.

Un médecin italien, le Docteur Catani, a combiné un régime de fruits, de légumes verts et de viande. L'absence d'amidon lui a permis de guérir plus ou moins bien des cas de rhumatismes et de goutte, alors que le Docteur Haig incriminait la viande pour ces deux maladies. Le secret du régime sans amidon du Docteur Catani réside dans son effet laxatif analogue à celui des eaux minérales purgatives. Mais il ne guérit pas parfaitement.

Un médecin anglais, le Docteur Graham, dont la Physiologie de l'alimentation fit autorité en son temps, a amélioré spécialement le pain. Le progrès ne résulte pas de ce que le pain complet de Graham a plus de valeur alimentaire que le pain blanc ordinaire, mais de ce qu'il est moins constipant. La farine blanche fait une bonne pâte collante. Le pain de Graham n'en fait pas.

Hentzel et d'autres sommités allemandes ont fondé l'école des sels minéraux. Cette diététique proclame que les aliments générateurs d'acides et de mucus manquent des sels minéraux nécessaires. Ce ne fut qu'un engouement comme celui des protéines. On prétendait faire recouvrer la santé en inondant le corps de sels minéraux préparés chimiquement, tout en conservant les mauvaises habitudes alimentaires antérieures. On pouvait améliorer certains cas, mais pas guérir parfaitement.

Le chimiste Ragnar Berg a quelque peu perfectionné ce système. Il s'efforce de neutraliser les aliments formateurs d'acides à l'aide d'aliments riches en sels minéraux.

Les végétariens modernes se sont emballés sur les régimes d'aliments crus. Ces régimes représentent un progrès, mais les théories qui leur servent de base sont partiellement inexactes ; elles incitent aux erreurs et au fanatisme. Elles enseignent que la cuisson détruit les valeurs alimentaires. Elles devraient plutôt enseigner qu'une mauvaise cuisson détruit la valeur thérapeutique des bons aliments, et peut même les faire devenir mauvais. Les experts en crudités font donc la même erreur que les autres ; ils mettent l'accent majeur sur la valeur alimentaire. Or le principal avantage de l'ingestion des végétaux crus vient de ce que leurs fibres cellulosiques indigestibles atténuent la constipation en produisant dans les intestins l'effet d'un balai à mucus idéal. Il n'est pas certain que le corps humain tire un grand parti alimentaire de la digestion des choux-fleurs, asperges, oignons, pommes de terre ou céréales crues.

Après un certain nettoyage mécanique des intestins par ces aliments, le mangeur excessif de crudités manquera de la substance alimentaire la plus importante, le sucre de fruits, à moins qu'il ne mange suffisamment de fruits.

A l'appui de ce qui vient d'être dit, vous pouvez faire l'expérience suivante : chauffez un citron quelques minutes à une température modérée. Il devient doux comme une orange parce qu'il s'est formé du sucre de fruit. Si on le laisse au four un peu trop longtemps ou si on le cuit, il devient amer.

Selon les mêmes lignes, il est probable que la cuisson des végétaux tels que carottes, betteraves, oignons, pommes de terre... les améliore en transformant plus ou moins leur amidon en glucose.

Les fruits crus, additionnés si l'on veut de légumes verts, forment la nourriture idéale de l'homme et constituent le régime sans mucus.

En tant que systèmes de guérison, les régimes sans mucus recommandent les végétaux crus pour le balayage des intestins, les végétaux cuits au four comme nourriture, et les fruits crus comme dissolvant

agressif des poisons et des mucus. Les fruits cuits sont plus doux et modèrent les éliminations dans les cas graves.

Les fanatiques des crudités ignorent complètement ce point des plus importants de la méthode. Il est absurde de manger des pommes de terre crues, des céréales crues, des gâteaux non cuits. C'est pire que si ces aliments étaient passés au four soigneusement, ce qui aurait transformé au moins partiellement leur amidon en gluten et en glucose digestibles.

### **Jeûnes déguisés**

Le médecin américain Fletcher a imaginé un système diététique curatif qu'il a employé sur lui-même et sur autrui avec grand succès.

Sa théorie était la suivante : mangez tout ce que vous voulez, mais mâchez chaque bouchée pendant 10 à 15 minutes. Vous pouvez ne manger qu'un sandwich , par jour et vous débarrasser de vos troubles. Voici le I secret de la méthode: c'est un jeûne déguisé. L'estomac et les intestins se reposent presque autant qu'au cours d'un jeûne ; l'élimination se déclenche et les organes vitaux récupèrent. Mais si l'on continue le système trop longtemps, la constipation survient par suite d'insuffisance de nourriture solide. On dit que Fletcher lui-même est mort d'une maladie intestinale grave.

La cure de Salisbury est un autre jeûne camouflé. Tous les jours un petit bifteck et un peu de pain grillé en un seul repas, et rien d'autre. Cette cure soulage, améliore, mais ne guérit pas parfaitement.

On peut y assimiler le régime lacté, dont les succès partiels dans de nombreux cas sont troublants, même pour les plus grands spécialistes. En voici le secret : si l'on remplace trois bons repas quotidiens comportant trois plats chacun par quelques verres de lait, l'obstruction du système humain se trouve bien diminuée.

On se sent mieux, le corps commence à éliminer, et dans beaucoup de cas les troubles disparaissent. Mais les malades persistant dans un régime exclusivement lacté ne tardent pas à souffrir d'une constipation terrible, parce que le lait est un aliment de premier ordre pour fabriquer du mucus collant.

La cure de Schroth, ou cure sèche, est aussi un jeûne camouflé. Trois jours au pain sec sans boire, et le quatrième jour, vin léger à volonté, un peu de nourriture, et des enveloppements humides toute la nuit. Si l'on peut résister à cette cure de cheval, elle produit une élimination énorme.

Schroth a eu des succès merveilleux et une réputation mondiale, mais le sanatorium du Professeur Ehret a recueilli des malades qui avaient eu plusieurs fois recours à cette cure trop brutale. On a trouvé qu'ils avaient le cœur affaibli, et que leurs tissus manquaient plus ou moins d'élasticité.

Ehret a employé une méthode similaire très améliorée, mais seulement sur des personnes très vigoureuses, et lorsque le régime sans mucus et la dicte hydrique ne leur avaient pas produit d'effet suffisant ; deux ou trois jours de fruits secs sans boire, puis une journée de fruits juteux et de légumes verts déclenchent une élimination violente.



Il y a des centaines d'autres cures diététiques sur le marché, dont l'une ou l'autre devient un jour à la mode, depuis les longs jeûnes et les jeûnes de fruits jusqu'à l'usage de mixtures chimiques recommandées par des diététiciens médecins.

Chacun s'imagine qu'il faut une nourriture spéciale ou une mixture faite exprès pour son cas particulier. On essaie tout mais en vain tant qu'on n'a pas compris le caractère unique des maladies, savoir la malpropreté intérieure, les déchets et les obstructions.

Or ces obstructions doivent être éliminées, et elles le sont systématiquement par la méthode d'Ehret, le régime sans mucus de légumes verts et de fruits recommandé depuis Moïse, qui fut un grand diététicien et un grand jeûneur.

Au début d'un régime radical de fruits et de légumes verts, il arrive généralement que l'on commence par aller plus -mal. Il peut survenir des furoncles. **On a des battements de cœur, des maux de tête, et toutes sortes de troubles y compris de l'indigestion. Ces troubles coïncident avec le début des éliminations de déchets.** Au lieu de reconnaître que le régime de transition a commencé à dissoudre modérément et à diluer naturellement les anciens déchets au prix de quelques troubles, le patient conclut généralement que cette alimentation ne lui convient pas. Il devrait négliger ces inconvénients temporaires, et se considérer comme bien heureux de pouvoir continuer son travail quotidien plutôt que de subir des opérations chirurgicales et de traîner pendant des mois dans une clinique. **Les aliments conviennent au patient ; c'est lui qui ne veut pas accepter les aliments.**

La méthode de guérison par le régime sans mucus n'est pas une collection de menus différents pour chaque maladie. Le régime lui-même n'est pas fait d'un assemblage quelconque d'éléments nourriciers.

Ce n'est pas une ordonnance, ni une compilation de menus applicables à tous les cas. C'est un système d'élimination diététique des déchets, du mucus et des poisons, qui consiste à changer et à améliorer progressivement le régime, pour atteindre finalement le régime idéal d'alimentation naturelle pour l'homme, c'est-à-dire exclusivement des fruits, ou des fruits et des légumes verts.

C'est donc une méthode progressive de manger son chemin vers la santé, différente pour chaque cas. Elle doit être surveillée par un médecin, modifiée expérimentalement suivant les réactions du malade, et combinée si nécessaire avec des jeûnes plus ou moins longs.

C'est un processus de guérison à travers lequel tout malade doit passer s'il veut être parfaitement guéri. C'est une technique curative de nettoyage, de remplacement et de régénération. Elle est exclusivement diététique et basée sur l'emploi des aliments naturels inoffensifs assignés à l'homme par le Créateur dans la Genèse sous le nom de « fruits et herbes vertes ».

### **Régime de transition**

Avant d'aborder le régime de transition, signalons les travaux de Ragnar Berg, qui conclut à un régime comportant des sels minéraux et des bases en quantité suffisante pour neutraliser l'action des acides contenus dans les aliments peu recommandables qui forment la majeure partie des menus civilisés.

Ragnar Berg a établi des tables d'équivalence qu'il serait trop long de reproduire en entier, mais où les indications suivantes sont caractéristiques.

Régime carné. — Toutes les viandes produisent des acides nuisibles dans des proportions diverses. Le sang seul est neutralisant.

Poissons. — Tous sont acidifiants, sauf les huîtres. Céréales. — Toutes sont acidifiantes.

Légumes. — Tous basiques et neutralisants, sauf les choux de Bruxelles à cause de l'excès d'engrais employé pour leur culture, et les légumes secs : haricots, pois et lentilles.

Les meilleurs légumes seraient d'après Berg et dans l'ordre : le radis noir avec sa peau, les épinards, puis le pissenlit.

Fruits. — Tous excellents, sauf les noix, amandes, etc., dont l'usage doit être modéré. Les olives, les figues et les raisins secs viennent en tête de la liste des fruits recommandés.

Boissons. — Le thé paraît avoir des propriétés neutralisantes remarquables. C'est peut-être pourquoi les Anglais, qui sont grands mangeurs de viande, en absorbent des quantités si considérables.

Ragnar Berg a trouvé que certains engrais peuvent transformer en aliments nuisibles des aliments qui étaient recommandables. C'est ce qui se produirait avec le fumier, l'excès de sulfate d'ammoniaque ou de superphosphates, et l'excès d'irrigation des cultures forcées.

Le changement des bonnes qualités en mauvaises survient également à la suite d'une cuisson mal faite dans trop d'eau. Les sels minéraux sont dissous, et on les jette à l'évier alors qu'ils faisaient la valeur des aliments.

On emploie beaucoup plus d'engrais en Europe qu'en Amérique. Aussi les asperges, choux, choux-fleurs, etc., produits en Europe ont-ils moins de valeur alimentaire que les mêmes quand ils sont cultivés en Amérique ou ailleurs.

A ces diverses manières d'abîmer les aliments sains, il faut ajouter la sulfuration des fruits secs, l'emploi du benzoate de soude ou de l'acide salicylique pour prévenir la fermentation dans les boîtes de conserves, etc.. L'emploi des vapeurs d'acide sulfurique est l'une des plus dangereuses.

Les Américains mangent avec leurs yeux, dit le Docteur Harry Ellington Brooks. Ils s'extasient devant des fruits et des légumes magnifiques qui ont été sulfurés. Ils demandent du pain d'un blanc de neige, dépourvu par mouture et raffinage de ses sels minéraux. Or ce pain est un des aliments de dénutrition classés parmi les plus nocifs dans les tables de Berg.

Ainsi, si on ne les emploie pas avec soin au début d'un régime, les meilleurs aliments, ceux qui possèdent les qualités curatives les plus élevées, peuvent devenir nocifs et même dangereux. Us se mélangent avec les mucus et les poisons, aident à leur dissolution, et entrent à moitié empoisonnés dans la circulation sanguine.

Or, la nature accomplit tout parfaitement par une évolution à changements progressifs avec des développements et des résultats successifs. Elle n'accomplit rien par des catastrophes. On aurait absolument tort de croire qu'une maladie chronique datant de longtemps peut être guérie par un très long jeûne ou par un régime radical et prolongé de fruits. Le moulin de la nature moule lentement mais

sûrement. Les vingt années d'expérience du Professeur Ehret portant sur des cas graves de la plupart des maladies lui ont montré qu'un régime de transition soigneusement sélectionné et à changements progressifs constitue la manière normale de commencer une cure, notamment pour les mangeurs mixtes moyens. Aussi longtemps que ce régime comporte de mauvais aliments commerciaux, nous l'appellerons un régime riche en mucus. La transition a pour but de changer lentement ce régime générateur de maladies en un régime générateur de santé que nous avons déjà appelé régime sans mucus.

**La vitesse des éliminations dépend de la quantité et de la nature des aliments ingérés. On peut donc la contrôler et la régler suivant l'état du patient.**

Le petit déjeuner abondant est une des pires habitudes pour la santé. Il est certain qu'on ne devrait prendre aucun aliment solide le matin. On peut prendre la boisson à laquelle on est habitué mais rien d'autre. Si cela paraît un peu dur au commencement, on peut boire encore un peu dans la matinée, mais toujours de sorte que le déjeuner de midi arrive dans un estomac vide.

Cela est si vrai, que la seule suppression du petit déjeuner suffit à guérir un grand nombre de maladies légères. Plus tard, quand l'estomac sera nettoyé, et si Ton y tient beaucoup, on pourra prendre pour le petit déjeuner un fruit frais de saison.

Il ne faut prendre que deux repas par jour, même si la quantité des aliments absorbés équivaut à celle de trois ou quatre repas. Il est désirable de laisser s'écouler un intervalle d'au moins 7 heures entre les repas.

La simplicité est également une autre règle très importante quand on recherche la guérison par un régime. Il ne faut pas composer un repas avec une trop grande variété d'aliments. Comptez le nombre d'aliments ou d'ingrédients qui figurent dans un déjeuner soi-disant normal et vous serez stupéfaits. Très souvent vous arriverez à la vingtaine. Ne buvez pas pendant les repas. Plus il y a de liquide dans l'estomac, plus la digestion est difficile. Il faut donc éviter les potages au début des repas. Si l'on est habitué à ] prendre du thé ou du café, il est bon d'attendre une demi-heure après le repas pour les ingérer.

**Si l'on désire une boisson chaude, par exemple pour le petit déjeuner pendant l'hiver, il est excellent de cuire très longtemps ensemble divers légumes, épinards, oignons, carottes, choux et de ne boire que le jus ou bouillon de légumes.**

#### Menus pour la première quinzaine d'un régime de transition

Au déjeuner y deux plats : une salade panachée et un légume. La salade panachée sera à base de légumes crus, laitue ou chicorée ou cresson ou endives, etc.. avec quelques carottes crues ou un peu de betteraves par exemple. Ajoutez-y deux ou trois cuillerées de légumes cuits : petits pois, haricots verts, épinards, etc.. (légumes de conserve s'il n'y a pas de légumes frais). Assaisonnez avec un peu de concombre, de tomates, ou de céleri... un peu d'huile et un peu de jus de citron de préférence au vinaigre.

Le reste du repas consistera en un légume braisé ou bouilli. Si on a trop faim, on y ajoutera une ou deux pommes de terre au four et une tranche de pain très grillé.

Autant que possible, il faut éviter le beurre et les matières grasses. Pour ne pas boire au repas et pour ne pas perdre une bonne partie des sels minéraux utiles, il est bon de boire séparément le matin le bouillon des légumes ou le jus des conserves de légumes.

Les menus ci-dessus sont combinés pour former le balai intestinal, indispensable à l'élimination convenable des poisons qui suintent par la surface des muqueuses pendant cette cure de nettoyage.

Au dîner -. des fruits en compote, compotes de pommes, d'abricots, de pruneaux, de pêches... On peut les mélanger avec un peu de fromage frais, ou de crème fraîche, ou des bananes très mûres, en sucrant avec du sucre candi ou du miel jusqu'à ce que le goût soit plaisant.

#### Menus pour la deuxième quinzaine

Matin et soir: A chaque repas, d'abord les compotes de fruits comme il vient d'être indiqué. Puis laisser passer une dizaine de minutes, et prendre à l'un des repas les légumes cuits, à l'autre les salades et légumes crus.

#### Menus pour la troisième quinzaine

Déjeuner : En été, une seule sorte de fruits, par exemple une ou deux livres de cerises, ou de pommes, ou de raisins, ou de pêches. En hiver, quelques fruits secs J2 pour commencer (pruneaux, figues sèches, raisins secs, dattes, etc..) avec une ou deux pommes ou oranges. En même temps que les fruits secs on peut manger quelques noix.

Si ce menu ne satisfait pas, on peut attendre une dizaine de minutes et compléter par une petite quantité de salade ou de légumes crus ou cuits.

Dîner : Une salade panachée, et un légume cuit au four. Menus pour la quatrième quinzaine

Déjeuner : Des fruits comme pendant la troisième quinzaine.

Dîner : Comme les repas de la seconde quinzaine.

Si l'on perd du poids trop rapidement, il est bon de freiner l'élimination en mangeant, après les légumes, un peu de pain grillé ou des pommes de terre.

Si l'on ressent le désir intense de manger de la viande, et que faute de le satisfaire on se sente trop incommodé, supprimer les fruits ce jour-là et ne manger que des légumes.

Il est très important de veiller à ce que chaque repas du régime de transition quitte le corps aussitôt que possible. En effet, lorsque les bons aliments ont commencé à dissoudre des mucus et des poisons, on commence à éprouver un malaise. Souvent même on ressent le désir presque irrésistible d'absorber les aliments les plus mauvais, qui ont précisément formé antérieurement les déchets en voie d'élimination. Donc il faut toujours prendre les aliments dont l'ingestion produit habituellement sur le patient l'effet le plus laxatif.

Il est bon de se rappeler que les herbivores sauvages ne mangent absolument que de l'herbe et des pousses vertes pendant toute leur vie. Aucun animal à l'état de nature ne mange plusieurs aliments différents à la fois, ni ne boit en mangeant. Le repas idéal et le plus naturel pour l'homme consiste en une seule espèce de fruits de saison. Après quelque temps de ce régime de transition, on se sent bien plus à l'aise et mieux nourri avec une seule espèce de fruits qu'avec toutes sortes de mélanges alimentaires plus ou moins relevés ou scientifiques.

Pour un mauvais estomac, il est bon de forcer sur les légumes et de diminuer la ration de fruits. Pour un bon estomac, on peut forcer sur la ration de fruits et diminuer les légumes. On ajoutera par exemple des raisins secs, des figues sèches, du miel ou de la confiture, tous mets dont les propriétés dissolvantes sont très agressives.

Les acides de fruits dissolvent les déchets en produisant des gaz. Le sucre des fruits fait fermenter les déchets, neutralise leurs propriétés adhésives, ce qui engendre aussi des gaz. Tous deux aident aux éliminations et deviennent par conséquent dangereux si on les laisse agir trop intensément.

Dans le cas où leur action serait trop active, on mangera un peu plus de légumes crus pour balayer les déchets et on remplacera une partie des fruits crus par des compotes pour ralentir les réactions.

On cuira les légumes au four autant que possible, afin qu'ils ne perdent pas leurs sels minéraux dans l'eau de cuisson. Signalons en passant que les radis, et surtout les radis noirs mangés avec la peau, contiennent une quantité extraordinaire de sels minéraux.

Il arrivera que l'on ait très soif pendant les régimes de transition, même si l'on a discontinué l'usage du sel de table. L'expérience montre qu'une légère citronnade adoucie ou non avec du miel, ou du jus de fruits, ou même du cidre léger, calment la soif infiniment mieux que l'eau pure.

Lorsqu'on absorbe malgré tout un peu de légumes contenant de l'amidon, nous dirons que l'on vit sur un régime pauvre en mucus. Il faut rendre aussi peu nocifs que possible les aliments amidonnés en détruisant ou en neutralisant au maximum les propriétés adhésives de la colle de pâte qu'ils contiennent. On passera les pommes de terre au four le plus longtemps possible, on grillera fortement le pain, on passera à la poêle les céréales crues. On fera tremper le riz dans l'eau toute une nuit avant de le cuire ou de le frire ; en effet, le riz est au premier chef générateur de mucus et de colle de pâte. On remarquera en passant que l'eau d'égouttage du riz est collante et dégage une odeur désagréable.

Si l'on veut prescrire un régime serré à un malade grave, il faudra naturellement surveiller quotidiennement tous les éléments de ce régime, et les ajuster à l'état du patient selon les lignes générales qui ont été tracées.

Chez les malades comme chez les bien portants, le régime de transition et le régime sans mucus ont pour effet certain d'améliorer peu à peu la composition du sang et de la rapprocher de la perfection. Le nouveau sang circule partout. Il recherche et dissout infailliblement, même dans des endroits insoupçonnés, les dépôts de matières pathogènes.

Il effectue sans bistouri d'admirables et délicates opérations chirurgicales, qui peuvent être conduites, contrôlées et surveillées pendant les semaines nécessaires à leur complet achèvement.

### Mauvais aliments

Quelques considérations sur les **aliments défectueux** ne sont pas hors de mise ici.

Les viandes sont toujours en état de décomposition. Elles engendrent dans le corps des poisons cadavériques, de l'acide urique et du mucus. Les graisses sont les pires. Aucun animal ne mange de graisse. Le beurre lui-même n'est guère assimilable par le corps.

Les œufs sont pires encore que les viandes. Non seulement ils sont beaucoup trop riches en protéines, mais leur substance est plus collante que celle des viandes. Ils provoquent une constipation bien pire que le régime carné. Les œufs durs sont moins nuisibles, parce que leurs propriétés adhésives sont diminuées. Le blanc d'œuf forme une colle excellente.

Le lait forme aussi une bonne colle. Le lait de vache est beaucoup trop riche pour les enfants et pour les adultes. Un estomac d'enfant ne peut pas digérer les mêmes aliments qu'un estomac de veau. Si l'on est obligé de prendre du lait, il faut le couper d'eau au moins par moitié et y ajouter un peu de sucre de lait.

Le lait caillé est moins nuisible : il est un peu laxatif, et sa propriété collante a disparu. Le fromage à la crème avec des compotes n'est pas mauvais pour un régime de transition. Tous les autres fromages sont très acides et engendrent du mucus.

Toutes les graisses forment des acides, même les graisses végétales. Le corps ne les assimile pas. Tant que son « miroir magique » lui révèle la présence de mucus, il est possible que le patient ait de l'appétit pour les graisses. Ensuite ce besoin disparaît. Les graisses obturent les capillaires et ne réparent pas l'organisme faute d'être assimilées.

Les céréales et toutes les farines produisent du mucus et des acides. Les farines blanches sont les pires parce qu'elles forment la meilleure colle de pâte. Le pain complet et le pain de seigle sont moins nocifs. Quand le pain est bien cuit ou grillé il est aussi beaucoup moins nocif. Les céréales crues et grillées balayent le mucus jusqu'à un certain point. Mais elles contiennent des excitants considérés à tort comme possédant une valeur alimentaire. L'absorption des pâtisseries est une absurdité.

Le riz est un des plus grands générateurs de mucus et forme une colle de pâte extraordinaire. Parmi les mangeurs excessifs de riz, Ehret a souvent observé l'apparition de furoncles ou d'antrax graves.

Les pommes de terre sont moins nuisibles que les autres farineux, parce qu'elles contiennent davantage de sels minéraux et qu'elles ne forment pas une bonne colle de pâte.

Les topinambours se rapprochent des fruits sucrés naturels. Bien frits comme des pommes-chip, ils ne contiennent presque pas de mucus, mais il ne faudrait pas les frire dans de la graisse animale.

Les noix, amandes... sont trop riches en graisses et en protéines. On ne devrait les manger qu'en hiver, et même alors en toute petite quantité. Il est bon de les manger avec des fruits secs ou avec du miel.

### Aliments civilisés

Tous les aliments qui viennent d'être décrits demandent à être préparés d'une manière ou d'une autre pour être mangeables. Sans préparation spéciale, ils n'ont pas grand goût. Cependant, une fois préparés, on dit qu'ils sont bons à manger, qu'ils ont un goût exquis, fin, etc..

Si jamais les tissus du corps sont complètement nettoyés, et qu'en conséquence la langue ne puisse plus devenir blanche, si l'on n'a plus jamais besoin d'un mouchoir parce que le nez est complètement débarrassé de ses mucosités, on perd tout appétit pour ces aliments, pour ces excitants devrions-nous dire et en particulier pour le sel de table. On ne peut même plus les supporter : on leur trouve le goût amer et une mauvaise odeur.

Mais les organes des sens, comme le reste du corps, sont en général imprégnés de déchets et de mucus purulent, au point qu'ils sont dans un état pathologique et qu'ils ne font pas reculer leur possesseur devant une nourriture à moitié pourrie. Bien souvent, les mangeurs de viande hument avec plaisir l'odeur du gibier faisandé et n'apprécient pas l'odeur merveilleuse d'une banane mûre.

Il est paradoxal mais juste d'affirmer que les civilisés meurent de dénutrition tout en absorbant dix fois trop d'aliments nuisibles et en se suralimentant de toutes les manières. L'estomac est tombant, dilaté et proéminent, ce qui dérègle le fonctionnement des autres organes. Les glandes et les pores de ses parois sont obstrués. Les parois elles-mêmes ont perdu leur élasticité, de même que celles des intestins, pour lesquelles l'élasticité est cependant une qualité essentielle. L'abdomen devient un sac démesurément grossi, rempli d'organes aqueux, gras et détraqués. Plus de la moitié des aliments que comporte la civilisation passent à travers ces organes sans y être assimilés et y fermentent à un degré inconnu dans le règne animal. C'est cela qu'on appelle la digestion.

Malheureusement, on a beau procéder de toutes les façons aux démonstrations les plus claires de ce qui précède, on n'arrive pas à convaincre ceux qui n'ont pas du premier coup l'intuition de la vérité.

Ehret lui-même, qui eut cette intuition, n'a pu écarter les derniers doutes de son esprit qu'après plusieurs années d'essais et d'expériences répétées.

Au cours de sa vie, il n'a rencontré personne, ni entendu parler de personne qui ait procédé à **l'étude systématique du régime naturiste combiné avec le jeûne**. Pourtant, la connaissance de cette combinaison paraît indispensable pour interpréter tous les états de santé, nettoyer parfaitement le corps, le guérir radicalement, assurer une immunisation préventive contre toutes les maladies et atteindre un plan de santé physique et mentale insoupçonnable et inespéré.

## **Le jeûne**

En abordant l'étude des effets du jeûne sur le corps humain, il est bon de se remémorer une loi fondamentale de la nature. Tout animal malade ou blessé qui cherche à se guérir ne dispose que d'une méthode thérapeutique. Il cesse de s'alimenter et cherche uniformément à se débarrasser des déchets qui encombreront son corps ; pour accélérer la guérison il a recours au jeûne.

La simplicité de ce remède et son caractère unique devraient inciter à penser que l'origine des maladies est elle-même simple et unique, malgré la complexité de leur apparence.

Le « jeûne complet » consiste à vivre sans alimentation solide et sans boisson autre que de l'eau. Nous réserverons l'appellation de jeûne ou de « jeûne simple » à un régime qui ne comporte aucune

alimentation solide, tout en admettant des boissons ayant une certaine valeur alimentaire.

La quantité des préjugés qui entourent le jeûne, leur force et l'ignorance générale de ce qui se passe dans le corps pendant le jeûne, sont véritablement inconcevables.

L'idée seule que l'on puisse vivre longtemps sans nourriture touche les fibres les plus profondes des interlocuteurs auxquels on l'expose. Ils sentent bien que leurs idées fondamentales seront ébranlées si on

leur démontre qu'il est possible de vivre des semaines et des mois sans nourriture solide et ils préfèrent en général ne pas regarder la démonstration. Ils se cachent la tête sous l'aile en disant que l'on est fou de supprimer plusieurs repas, que l'on va mourir de faim, que l'affaiblissement consécutif va préparer le terrain pour une invasion subite de microbes contre lesquels l'organisme sera incapable de réagir... Ils ne comprennent pas la différence entre le jeûne et la dénutrition.

Cependant, des médecins naturistes et autres ont obtenu par le jeûne des cures tellement merveilleuses qu'il est devenu impossible de négliger l'importance de cette méthode thérapeutique. Disons tout de suite qu'elle demande à être maniée avec une extrême prudence.

Rien de plus dangereux par exemple que de toujours prescrire le jeûne, et de le rompre toujours de la même manière, sans tenir compte de l'état du patient ni de la nature du mal dont on veut extirper les racines. Pourtant, aucun traitement naturiste, aucune prescription de régime destiné à éliminer les matières pathogènes et les déchets, ne peuvent aboutir à un achèvement complet sans comporter un peu de jeûne ou tout au moins une certaine restriction alimentaire. Répétons que l'échec de tant de cures de jeûne et notamment de jeûnes prolongés provient essentiellement de l'ignorance de ce qui se passe dans le corps pendant le jeûne.

Le Professeur Ehret prétend que personne au monde n'a étudié le jeûne comme lui, que personne ne l'a expérimenté avec succès sur autant de malades ni dans des cas aussi désespérés. C'est lui qui a ouvert le premier sanatorium où le jeûne fut appliqué systématiquement et concurremment avec le régime sans mucus. Son expérience présente donc une grande valeur.

Rappelons qu'il considère la mécanique humaine comme une machine construite en matériaux élastiques distendus pendant toute la vie par la suralimentation. Le fonctionnement de cette machine est continuellement gêné par des déchets et par une surpression sanguine dans tous les tissus. Dès que l'on cesse de manger, cette surpression tombe, les avenues de la circulation se rétrécissent, le sang se concentre, les liquides superflus s'éliminent.

Ce phénomène se manifeste dès les premiers jours du jeûne, ce qui provoque un sentiment de bien-être. Ensuite, l'obstruction relative de la circulation augmente parce que le diamètre des vaisseaux diminue et que le sang est obligé de forcer son passage dans toutes les parties du corps à travers le mucus en cours d'excrétion.

Il faut que le courant sanguin dissolve mucus et poisons et les emporte avec lui en vue de les éliminer par les reins.

Au cours d'un jeûne prolongé, on observe toujours des alternances d'élimination et de périodes plus calmes avant-coureuses d'éliminations à venir. On se sent mal pendant les premières et euphorique pendant les secondes. Il est parfaitement possible de se sentir plus fort et en bien meilleur état le vingtième jour d'un jeûne que le cinquième. N'y a-t-il pas là une confirmation remarquable du fait que la vitalité ne dépend pas avant tout des aliments, mais plutôt d'une circulation libérée ?

Exemple : Un des premiers jeûneurs qui suivirent la technique d'Ehret, végétarien d'assez bonne santé, effectua une marche de 70 kilomètres en montagne le vingt-quatrième jour d'un de ses jeûnes. Ehret lui-même, avec un de ses amis de quinze ans moins âgé, effectua une marche continue de 5 6 heures le dixième jour d'un jeûne.



Au cours d'un jeûne, l'organisme humain se nettoie comme une éponge souillée que l'on presserait et qui expulserait du mucus collant, du pus et des drogues. Ces excréments doivent être dissoutes par le torrent circulatoire au point de pouvoir passer à travers le fin tamis physiologique que constituent les reins.

Pour se nettoyer complètement, il faut ensuite imbiber à nouveau l'éponge d'eau propre, la presser une seconde fois et ainsi à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'elle soit nette. L'eau propre, c'est le sang pur qui se forme par une bonne alimentation.

Au début, il faut bien que tout ce nettoyage se fasse avec le sang initialement impur du patient. Si l'organisme est trop encombré de déchets, il est donc désastreux de commencer par un jeûne trop long. Le jeûneur risque la mort, non par dénutrition, mais par asphyxie interne causée par ses propres déchets.

Il n'est pas bon non plus de commencer une cure par un jeûne complet. Il vaut mieux essayer un jeûne simple, en buvant par exemple un peu de jus de fruits ou de la citronnade légèrement sucrée au miel ou au sucre candi, afin de mieux dissoudre les mucos en circulation. **Les acides de fruits et le jus de citron en particulier neutralisent activement les propriétés collantes du mucus.**

**Si le patient a pris des drogues au cours de son existence, une forte partie de ces drogues a probablement été stockée dans son organisme en même temps que les déchets de sa mauvaise alimentation.** Lorsqu'au cours du premier jeûne ces poisons commencent à être éliminés, et qu'ils entrent dans la circulation, il y a danger. On voit apparaître des **palpitations de cœur, des maux de tête, de la nervosité et de l'insomnie.** Ehret cite des malades qui ont ainsi éliminé des drogues absorbées plus de quarante ans auparavant.

Les symptômes décrits ne sont pas des symptômes de maladie, ce sont des symptômes de guérison. Il y a une différence essentielle entre le fait de les arrêter en tant que symptômes de maladie et le fait de les freiner par un régime adouci en attendant que le malade soit mieux à même de supporter la purification qui est en cours.

### **Combien de temps faut-il jeûner ?**

Par l'intermédiaire des animaux malades, la nature répond avec une certaine cruauté : « Jeûnez jusqu'à ce que vous soyez guéri ou mort. » Ehret estime qu'un long jeûne ferait mourir de leurs maladies latentes 50 à 60 % des bien portants et 80 à 90 % des malades chroniques du xx<sup>e</sup> siècle.

On ne peut pas dire à l'avance combien de temps il faudra jeûner, même quand on connaît l'état du patient. Il faut noter avec soin comment son état change au cours du jeûne et en déduire la date et le mode de rupture. Le jeûne doit être rompu aussitôt que la circulation est trop obstruée par les éliminations en cours et que le sang a besoin d'un nouvel apport vital pour neutraliser les poisons et dissoudre les mucos.

Ne croyez surtout pas que plus le jeûne dure, plus la cure sera bonne. L'homme est ranimé le plus malade de la terre. **Aucun autre animal n'a violé les lois de l'alimentation à un pareil degré,** ni ne mange d'une façon aussi absurde. **Nous arrivons ici au point où son intelligence peut aider immensément au processus d'auto-guérison** apporté par le régime sans mucus : Avant de jeûner, il faut se préparer au jeûne par une **modification progressive du régime alimentaire** aboutissant au régime sans mucus et par des laxatifs et des lavements.

Il faut alterner de courtes périodes de jeûne avec des périodes un peu plus longues de nourriture au cours desquelles on n'absorbera que des aliments sans mucus ou pauvres en mucus.

Il faut surveiller les symptômes avec un soin extrême, surtout si le patient avait fait antérieurement un grand usage de drogues, notamment de mercure, d'arsenic ou de sels d'argent, à l'occasion d'une maladie vénérienne. Dans ce cas, le régime de transition doit durer très longtemps et ne comporter que des changements très lents et très progressifs.

Certains spécialistes ont dit qu'il fallait jeûner jusqu'à ce que la langue soit propre, conseil qui a été suivi par des fanatiques du jeûne. Ehret cite un cas de mort résultant de cette méthode. Souvent, il a été obligé de soigner des malades pour les guérir des conséquences déplorables d'un jeûne trop long.

Malgré ce qui vient d'être dit, on peut commencer n'importe quelle cure de régime avec deux ou trois jours de jeûne. Tout le monde peut supporter cela sans danger, même au cours d'une maladie grave. Un léger laxatif tout au commencement du jeûne, puis un lavage d'intestin tous les 2 jours facilitent le jeûne et le rendent inoffensif.

### RÈGLES A OBSERVER PENDANT LE JEÛNE

Avant d'entamer un long jeûne, prenez de temps à autre un laxatif. De toute façon, prenez-en un la veille du jour où vous commencerez à jeûner.

Au moins tous les deux jours, lavez du mieux que vous pourrez le rectum et le côlon.

Si possible, restez jour et nuit à l'air frais.

Ne faites d'exercices physiques que si vous vous sentez assez fort pour en faire. Si vous êtes fatigué ou faible, reposez-vous et dormez autant que vous pourrez.

Au cours du jeûne, certains poisons en voie d'élimination circulent à travers le cerveau. On se sent faible, on repose mal, le sommeil est agité, on peut avoir des cauchemars et la foi dans les vertus curatives du jeûne peut se changer en doute. Alors, lisez et relisez tout ce qui a été dit sur le sujet et soyez persévérant. N'oubliez pas que vous êtes en quelque sorte couché sur la table d'opération de la nature, qui effectue sur vous sans bistouri la plus merveilleuse des interventions.

Si l'entrée dans la circulation des drogues accumulées vous cause des sensations anormales, prenez tout de suite un lavement, couchez-vous, et si vous vous sentez vraiment mal, rompez le jeûne mais pas avec des fruits.

— Lorsque vous avez été couché pendant quelque temps, levez-vous lentement pour éviter les vertiges. Leur apparition n'est pas grave, mais il vaut mieux les éviter. Au début de ses expériences de jeûne, ces vertiges effrayaient beaucoup le Professeur Ehret. Il cite de nombreux jeûneurs observant strictement son régime qui abandonnèrent et perdirent définitivement leur foi lorsqu'ils éprouvèrent cette sensation.

Il faut boire pendant le jeûne. Les apôtres fanatiques du jeûne ne boivent que de l'eau, estimant qu'il vaut mieux renoncer à toute alimentation. Il est bien préférable de boire des jus de fruits, une légère citronnade

sucrée au miel ou au sucre candi. Buvez pendant la journée chaque fois que vous aurez soif, mais en règle générale pas plus d'une bouteille par jour. **Moins on boit, plus l'effet du jeûne est violent.**

Au cours d'un long jeûne, il est excellent de boire des bouillons de légumes provenant de légumes sans amidon. Le jus de tomate est bon aussi. Mais si l'on veut boire des jus de fruits, par exemple du jus d'orange, au cours d'un très long jeûne, il faut se rappeler que les intestins ne fonctionnent pas et faire extrêmement attention. **Les poisons du corps peuvent être libérés à une allure trop rapide pour que le sang ait la force de les diluer, de les emporter et de les faire filtrer par les reins.** Le fonctionnement général de l'organisme est alors gravement troublé et nombre de cures de jeûne ont échoué pour cette raison.

### Comment rompre le jeûne ?

**L'alimentation** qui suit la **rupture** du **jeûne** présente une **importance capitale** pour les bons résultats d'une cure. Cette alimentation dépend entièrement de l'état du malade et de la durée du jeûne.

Voici deux exemples où la mort est survenue par suite de la rupture d'un jeûne avec des aliments contre-indiqués.

Premier exemple. — Un diabétique, **grand mangeur de viande**, jeûne pendant une semaine. Il rompt le jeûne en mangeant des dattes et meurt immédiatement. Les terribles poisons provenant de l'alimentation carnée antérieure, qui avaient été libérés dans l'estomac pendant le jeûne, s'étaient mélangés avec le sucre concentré des dattes et avaient été rendus solubles. Ils entrèrent dans la circulation, et provoquèrent une telle fermentation avec dégagement de gaz carbonique que le malade ne put supporter le choc.

Il aurait fallu d'abord lui donner un laxatif, ensuite des légumes sans amidon crus et cuits, peut-être un morceau de pain très grillé. La **choucroute** aurait été recommandable. Il n'aurait pas fallu manger de fruits pendant plusieurs jours après la rupture du jeûne. Le malade aurait dû être préparé au jeûne par un régime de transition plus long.

2ème exemple. — Un homme de 60 ans jeûne **vingt-huit jours**. Il rompt le jeûne avec un repas végétarien principalement composé de pommes de terre bouillies. Or, les **intestins** s'étaient **contractés** et s'étaient **remplis d'un mucus épais** tellement collant que les pommes de terre furent retenues. Il fallut réséquer un morceau du tube digestif et le malade mourut de l'opération.

Il avait jeûné beaucoup trop longtemps pour son âge sans s'être préparé suffisamment. Il aurait fallu lui appliquer des **compresses chaudes sur l'abdomen**, aider à l'élimination rectale par des lavements et un fort laxatif. Ensuite, il aurait fallu pendant de longs jours ne lui donner que des légumes sans amidon et **pas de fruits**.

Les deux exemples cités ci-dessus illustrent la variété des conseils à donner et les accidents qui peuvent arriver si on veut appliquer le même régime à tout le monde.

Voici les règles que le Professeur Ehret recommande d'observer pour rompre le jeûne, et qui diffèrent sensiblement de ce que les spécialistes ont conseillé jusqu'ici :

— Après le jeûne, les premiers repas doivent avoir un effet laxatif et non nutritif.

Plus le premier repas passe rapidement à travers le corps, mieux il entraîne le mucus et les poisons qui ont été libérés dans l'estomac et les intestins.

Si une bonne selle ne se produit pas après deux ou trois heures, il est bon de la provoquer avec des laxatifs et des lavements. Chaque fois qu'Ehret rompait son jeûne, ses mouvements péristaltiques reprenaient au bout d'une heure environ et il se sentait immédiatement très bien. La nuit qui suivait la rupture d'un long jeûne, il passait plus de temps au lavabo que dans son lit. C'est ainsi que cela doit être.

Un jour qu'il voyageait en Italie, il rompit un jeûne en buvant une bouteille de jus de raisin frais. Il ressentit immédiatement une diarrhée aqueuse accompagnée d'une écume de mucus. Aussitôt après, il éprouva une sensation de vigueur tellement inusitée qu'il essaya de la mesurer en voyant combien de fois il pourrait effectuer le mouvement de flexion sur les genoux et d'extension des bras. Au bout de 352 fois il n'était pas fatigué. Sa vitalité avait été instantanément accrue par la disparition des obstructions.

Les sensations éprouvées sont difficilement descriptibles. Il faut faire l'expérience soi-même et les éprouver soi-même pour comprendre le peu de valeur des formules scientifiques dont on se sert pour calculer les rations alimentaires présumées devoir procurer santé et résistance.

Plus le jeûne a duré longtemps, mieux les intestins fonctionnent ensuite.

Les meilleurs aliments laxatifs après le jeûne sont les fruits doux. Les plus efficaces sont les cerises et les raisins, ensuite la compote de pruneaux. Un grand mangeur de viande qui jeûne pour la première fois ne doit pas rompre le jeûne avec des fruits. Ce mode de rupture convient aux gens qui ont vécu quelque temps sur un régime de transition ou sur un régime sans mucus.

Dans la moyenne des cas, il est recommandable de rompre le jeûne avec des légumes sans amidon, crus ou cuits. Les épinards sont excellents.

Si l'ingestion du premier repas n'est pas désagréable, on peut manger autant que possible. Il est dangereux de ne prendre qu'une toute petite quantité d'aliments : leur volume serait insuffisant pour provoquer les contractions péristaltiques. On resterait constipé plusieurs jours sans pouvoir éliminer les mucus et les poisons exsudés dans l'intestin.

Si l'état du patient lui a permis de rompre le jeûne avec des fruits et si ses intestins ne fonctionnent pas au bout d'une heure ou deux, il est bon pour lui de manger davantage, ou de manger un plat de légumes verts aussi abondant que possible afin d'éliminer rapidement avec la première selle les déchets qui se sont accumulés dans les organes digestifs au cours du jeûne.

## LA SURALIMENTATION

La seule période de 10 ou 12 heures pendant laquelle on ne mange pas c'est la nuit, durant le sommeil. Dès que l'estomac est vide, le processus éliminatoire du jeûne commence dans tout le corps. C'est pourquoi les personnes dont l'organisme est très encombré se sentent si mal à l'aise au réveil et montrent une langue si chargée. Elles n'ont pas d'appétit et cependant elles exigent de la nourriture. Elles l'absorbent et se sentent mieux aussitôt. Pourquoi ?

C'est là un des problèmes les plus difficiles qu'Ehret ait eu à résoudre et un de ceux qui le tracassèrent le plus longtemps. La réponse est la suivante : aussitôt que l'on introduit des aliments solides dans l'estomac, l'élimination est arrêtée et on se sent mieux.

C'est certainement pour cette raison que l'excès de nourriture est devenue une habitude dans le monde civilisé. **L'alimentation a cessé d'être conforme aux lois de la nature. Elle n'est plus destinée à satisfaire le besoin de nouvelles substances, mais à empêcher l'élimination des déchets nuisibles**, laquelle s'accompagne généralement de sensations désagréables.

Les habitudes de suralimentation se sont donc répandues dans toute l'humanité et viennent à l'appui de la formule du Professeur Ehret suivant laquelle « la vie est une tragédie de la nutrition ».

Plus on accumule de déchets, plus il faut manger pour arrêter leur élimination. Nombre de personnes sont forcées de manger plusieurs fois au cours de la nuit pour pouvoir se rendormir. En d'autres termes, elles sont obligées de bourrer leur estomac afin de l'empêcher de digérer les mucus et les poisons qui s'y accumulent. . .

### **PAS DE PETIT DÉJEUNER**

Nous avons déjà dit que l'une des pires habitudes des modernes est la pratique du petit déjeuner copieux de bonne heure le matin. C'est surtout en Angleterre qu'on la rencontre. Dans le reste de l'Europe, on ne prend généralement qu'une tasse de boisson avec du pain.

Si un malade est habitué à une boisson pour son petit déjeuner, il peut la continuer. S'il tient absolument à son café, qu'il boive son café, mais qu'il ne prenne absolument aucune nourriture solide. Plus tard, il sera bon de remplacer le café par un bouillon de légumes chaud et plus tard encore par de la citronnade. Pour le mangeur mixte moyen, il est bon d'effectuer ce changement d'une manière progressive.

En supprimant le petit déjeuner, on éprouve souvent pendant quelques jours des sensations sans gravité, légers maux de tête, etc.. Ces sensations ne tardent pas à disparaître. On se sent mieux, on travaille plus et l'on apprécie mieux que jamais le déjeuner de midi.

Ehret affirme avoir guéri des centaines de malades assez graves en supprimant simplement leur petit déjeuner. Il démontre ainsi que l'habitude d'un petit déjeuner copieux est l'une des pires et des plus nocives de toutes.

**Pour des maladies encore plus graves, il préconise le système du repas quotidien unique ou jeûne de 24 heures. C'est vers trois ou quatre heures de l'après-midi que se place la meilleure heure pour prendre le repas unique. Son adoption pendant une longue période est particulièrement indiquée pour préparer de très longs jeûnes, ou en cas de graves encombrements chroniques avec drogues à éliminer.**

**Si le repas unique est composé d'un régime de transition, il est bon de manger les fruits d'abord, puis de laisser passer 15 ou 20 minutes, puis de manger les légumes ; mais le tout ne doit constituer qu'un seul repas, c'est-à-dire être absorbé dans l'espace d'une heure.**

### **La véritable technique d'Ehret**

Ehret ne recommande pas les très longs jeûnes. Il estime criminel de laisser un malade au jeûne complet pendant 30 ou 40 jours. Les artères de la circulation se contractent, se remplissent progressivement de mucus, de poisons dangereux et de vieilles drogues. D'une part, l'ancien sang impur n'a pas la force de les éliminer, et d'autre part il y a dénutrition grave par manque d'aliments vitaux. Personne ne peut résister à un jeûne pareil sans dommage permanent pour sa vitalité.

Le jeûne n'est pas toujours indiqué. S'il l'est, **il faut commencer par supprimer le petit déjeuner. Ensuite, on peut vivre quelque temps avec un régime de transition à deux repas, puis avec un repas quotidien unique, c'est-à-dire un jeûne régulier de 24 heures.**

Enfin, **on allonge le jeûne à 3, 4 ou 5 jours en le coupant par des périodes équivalentes de régime sans mucus.** Ce régime doit être combiné dans chaque cas particulier pour effectuer les éliminations voulues et pour **rebâtir continuellement un apport de sang pur à l'aide des meilleurs éléments nutritifs**, que seuls contiennent les aliments sans mucus.

**Le sang est graduellement amélioré par ces jeûnes intermittents. Il se régénère et devient capable de neutraliser les poisons et les déchets.**

**En même temps, il acquiert des capacités nouvelles pour dissoudre les dépôts pathogènes cachés dans les tissus les plus profonds du corps**, dépôts qu'aucun chirurgien n'a jamais rêvé d'extraire et qu'aucune autre méthode ne paraît capable d'éliminer mieux et plus rapidement que celle d'Ehret.

C'est cet ensemble de prescriptions qui forme sa « Technique des guérisons par régimes sans mucus ». Le jeûne en fait partie intégrante.

### **Jeûne en cas de maladie grave**

Hunger cures, wonder cures (Cures de jeûne, cures miraculeuses), tel est le titre du premier ouvrage sur le jeûne qui tomba entre les mains du Professeur Ehret.

Ce livre relatait les expériences d'un médecin de campagne, qui affirmait qu'« aucune maladie aiguë accompagnée de fièvre ne doit avoir une issue fatale si l'on suit le commandement instinctif de la nature consistant à cesser de manger dès que l'appétit disparaît ».

En effet, c'est folie de manger par exemple en cas de pneumonie avec forte fièvre. Les tissus des poumons ont subi des contractions anormales par suite d'un coup de froid. Le mucus qui s'en exprime entre dans la circulation et provoque une hausse de température exceptionnelle. On aggrave la fièvre en obligeant l'organisme à digérer de nouveaux aliments solides, du bouillon de viande, et tous les soi-disants « bons aliments nourrissants ».

**Il faudrait des bains d'air frais en chambre, des lavements, des laxatifs, de la citronnade fraîche... Cela sauverait la vie de milliers de jeunes gens qu'on laisse mourir quotidiennement, victimes innocentes de la pneumonie ou d'autres maladies aiguës.**

### **Le jeûne supérieur**

Les Traités de physiologie enseignent que l'organisme vit par autophagie pendant le jeûne. Ehret est d'avis contraire. Il estime que le phénomène auquel on assiste n'est que l'élimination des déchets et des substances non vitales.

Les fakirs indiens n'ont que la peau et les os, et pourtant ce sont les plus grands jeûneurs du monde. Ehret a appris par expérience que plus l'intérieur du corps est propre, plus le jeûne est facile et plus on peut le supporter longtemps.

Dans un corps débarrassé de ses impuretés, et dont le tube digestif ne contient pas d'aliments solides, les fonctions vitales s'effectuent pour la première fois sans obstruction. L'élasticité du système tissulaire, des organes internes, et notamment des poumons si spongieux, leur permet de fonctionner sans la moindre obstruction avec des mouvements vibratoires et une efficacité inconnus jusque-là.

En d'autres termes,  $V = F$  (**Vitalité=Force, voir p. 48.**), et si l'on se borne à fournir à la machine l'eau qu'elle consomme, on accède à un stade plus élevé au point de vue physique, mental et psychique. C'est le jeûne supérieur.

Si le sang a été formé à partir des aliments qui ont été recommandés, le cerveau fonctionne d'une manière surprenante. La vie antérieure prend l'apparence d'un rêve et pour la première fois on s'éveille à la vraie conscience de soi-même. L'esprit, les pensées, l'idéal, les aspirations et la philosophie subissent des changements fondamentaux indescriptibles. L'homme chante sa joie et son triomphe sur toutes les misères de la vie qu'il laisse derrière lui. Pour la première fois, il ressent à travers le corps des frémissements de vitalité qui le font vibrer délicieusement et qui ressemblent à de légers courants électriques. On apprend et on comprend que le jeûne et le jeûne supérieur (et non les volumes de philosophie) sont les vraies clefs de la porte d'entrée dans une vie plus élevée, la révélation d'un état supérieur, le commencement de l'accès au monde spirituel.

### **Maladies sexuelles, Parents et enfants**

Au cours de ce qui précède, nous avons continuellement affirmé qu'il n'y avait pas de différences essentielles entre les diverses sortes de maladies. Ici, toutefois, nous rencontrons une exception, la syphilis. Les autres maladies vénériennes guérissent facilement par le jeûne et le régime, pour la raison bien simple que le malade est généralement encore jeune. La cure est néanmoins plus difficile et plus longue si l'on a employé des drogues, ce qui est malheureusement le cas la plupart du temps.

Les médecins sont bien obligés d'admettre que la gonorrhée peut survenir sans qu'il y ait eu de rapports sexuels. Ce n'est donc pas seulement un microbe qu'il faut incriminer. La gonorrhée n'est qu'une élimination naturelle par les muqueuses correspondantes. Si une jeune fille du monde la contracte on l'appelle leucorrhée. Les personnes qui ont l'habitude d'une alimentation très carnée y sont particulièrement sujettes.

Il n'y a rien de plus facile à guérir que ce catarrhe, à condition de n'employer ni drogues ni injections.

Si, au contraire, on en emploie pendant un certain temps, on renvoie du mucus et du pus dans la vessie, la prostate, etc.. Dans le cas d'une femme, l'ensemble des organes génitaux s'enflamme et on voit survenir toute la série des maladies féminines caractéristiques.

Ehret a traité des centaines de ces cas où la médecine naturiste n'avait abouti à rien et où le régime et le jeûne apportèrent soulagement et guérison.

Les injections d'oxyde d'argent et de certains produits azotés provoquent la roséole, eczéma syphilitique caractérisé par la teinte grise de la peau et du blanc des yeux. Le même phénomène peut se produire si le tréponème pénètre dans le système osseux. Le chancre induré, et beaucoup d'accidents secondaires ou tertiaires de la syphilis, peuvent être imputés au mercure et non au microbe lui-même.

Il est bien évident que les excès sexuels sont pour quelque chose dans tout cela, mais les drogues et l'alimentation extrêmement carnée de la plupart des civilisés portent de loin la plus grande responsabilité.

Un régime de transition particulièrement long et surveillé est nécessaire pour les malades empoisonnés par le mercure. Pour eux, le jeûne ou un régime radical de fruits peuvent devenir nocifs non pas en eux-mêmes, mais parce qu'ils entraînent la dissolution des poisons et leur entrée en trop grande quantité dans la circulation en vue de l'élimination par les reins. Il est à peu près indispensable de n'aborder le traitement qu'avec les conseils d'un spécialiste ayant déjà une grande expérience préalable.

C'est au même régime qu'il faut avoir recours pour guérir les descentes de matrice que l'on rencontre si fréquemment. On fera durer longtemps le régime préparatoire en le coupant par de courtes périodes de jeûne. C'est ensuite seulement que l'on abordera les longs jeûnes qui assureront la guérison définitive.

Ehret assure avoir sauvé des tortures chirurgicales des centaines de malades atteints d'inflammation prostatique, de rétrécissements, de maladies de vessie, etc., grâce au pouvoir curatif du sang parfait qui s'était reformé à la suite de l'observation rigide d'un régime sans mucus.

Dans notre civilisation, on regarde les rapports sexuels comme amoraux. Le fait est, qu'à très peu d'exceptions près, ils sont provoqués par des excitants au lieu de provenir uniquement des vibrations d'amour. La procréation doit rester un acte saint. Il comporte les plus grandes responsabilités, surtout de la part du père. Un germe défectueux fait régresser nos générations au lieu de les faire progresser.

Dans les civilisations très anciennes, le sexe était un culte, une religion. Dans toutes les mythologies et dans les poèmes des peuples civilisés, l'amour est le grand sujet principal. Il comporte à l'arrière-plan la reproduction consciente ou inconsciente de l'espèce.

Les statistiques prouvent que la plupart des familles citadines s'éteignent au bout de trois ou quatre générations. Par suite de leurs péchés, les parents engendrent des enfants malades, et les petits-enfants dégénèrent jusqu'à la mort avec la génération suivante. Il est recommandé d'aimer son prochain. On le fait peut-être, mais on tue ses propres enfants, souvent même avant leur naissance. Les maladies latentes sont générales et universelles. Les statistiques montrent aussi que la moitié des jeunes gens et des jeunes filles des grandes villes sont porteurs de gonocoques. Comment un embryon défectueux peut-il grandir et devenir un être parfait entre la vessie malpropre et le côlon putride et constipé de sa mère ?

N'est-ce pas une des pires tragédies de l'ignorance que de voir une mère enceinte mangeant double ration de cadavres à demi décomposés d'animaux tués depuis plusieurs années dans les abattoirs de Chicago, parce qu'on lui a conseillé de manger pour deux, pour elle et pour l'embryon qu'elle porte ?



Autre paradoxe blasphématoire et tragique : on stimule continuellement une fonction en espérant que son exercice apportera santé et bonheur, tout en essayant de la supprimer ou de la contrôler en prêchant la morale. La nature n'écoute pas les prêcheurs ; c'est à eux d'écouter la nature.

Au lieu d'être les produits de vibrations d'amour naturel, nous sommes les produits d'excitants qui conduisent tout droit à l'impuissance. La seule manière de guérir l'impuissance, c'est le régime et le jeûne. Le sexe fait partie de la vitalité. C'est le baromètre de la régénération, du rajeunissement, de la santé et du bonheur.

Tous les malades d'Ehret qui ont soigneusement suivi son régime à propos de n'importe quelle maladie, ont été régénérés et les femmes ont cessé d'être stériles.

**Les civilisés occidentaux ignorent les sensations dues aux vibrations originelles d'amour émanant d'un corps dont le sang parfaitement pur est composé d'éléments générateurs d'électricité dynamique et statique traversant jusqu'aux cheveux. Disons en passant que la barbe de l'homme est un organe sexuel secondaire. Les hommes imberbes et chauves ne possèdent que des qualités sexuelles secondaires à tous points de vue.**

Si l'on soupçonnait combien il est facile de contrôler les tendances sexuelles par le régime, on ne tarderait pas à rayer les œufs et les biftecks de tous les repas.

On entend souvent dire que la conservation du germe augmente les facultés cérébrales. C'est une idée absurde. **L'amour naturel est la plus grande force qui existe. C'est la nourriture invisible la plus élevée qui soit, en provenance de l'infini, pour l'âme et pour le corps.**

L'absorption d'une nourriture pure avant la conception, pendant la gestation et pendant l'allaitement est un devoir pour les mères. Elles progressent alors tout naturellement vers la sainte pureté de la Madone, si différente de la gestation ordinaire que notre civilisation connaît seule, avec son perpétuel risque de mort. Lorsque le corps d'une femme est complètement nettoyé à l'intérieur par le régime et le jeûne, les menstruations disparaissent. Les Ecritures appellent cela la purification, ce qui est significatif. La femme est propre, elle a cessé d'être polluée mensuellement par un flot de sang impur et d'autres déchets.

Toutes les patientes qui ont suivi strictement le régime d'Ehret ont signalé que leurs règles diminuaient progressivement. Puis il survenait des interruptions de deux, trois ou quatre mois. Enfin elles disparaissaient totalement chez les patientes qui allaient jusqu'au bout du traitement.

Tous les troubles de la période de gestation disparaissent : maux de tête, maux de dents, vomissements... L'accouchement se fait sans douleur. La lactation est abondante et très sucrée. Les enfants ne crient jamais et sont dans un état de propreté intérieure remarquable comparée à celui des autres. Telles sont les constatations merveilleuses qu'Ehret a tirées de l'observation de toutes les femmes qui sont devenues mères après avoir exactement suivi son régime.

Il recommande de ne pas effectuer un changement radical de régime pendant la gestation ou l'allaitement. Les changements radicaux doivent être effectués au moins deux ou trois mois avant la conception.

Si on ne les a pas faits, le changement le plus raisonnable consiste à diminuer les aliments azotés, et à augmenter les aliments naturels sucrés tels que figues, raisins secs, dattes, raisins frais... Il est tout à fait inutile de manger pour deux ; l'embryon serait suralimenté et le danger de l'accouchement accru.

Si le lait de la mère est insuffisant ou mauvais, il ne faut pas donner à l'enfant du lait de vache pur. Il faut le couper avec au moins un tiers ou moitié d'eau, et l'adoucir avec du sucre de lait ou du miel.

Dès l'apparition des premières dents, il est bon de donner au bébé, entre ses repas, une cuillerée à café de bon jus de fruits ou de miel dissous dans de l'eau. Son caractère devient exquis et montre que là encore le sucre de fruits forme la base essentielle de tout régime.

Ce que l'on considère habituellement comme un bébé bien nourri, de belle apparence et de poids normal n'est trop souvent qu'un sac de déchets et de lait pourri.

Que le bébé soit malade ou non, aussitôt que l'on commencera à l'alimenter avec des jus de fruits et des compotes de fruits réduits en purée, on verra par ses éliminations que l'affirmation ci-dessus est exacte.

Il y a donc lieu de procéder aux changements de régime avec circonspection.

Les nourrissons et les enfants doivent passer par le même processus de purification que les adultes ; un bébé correctement nourri par une mère qui suit le régime pousse à merveille sans qu'il soit nécessaire de lui donner la moindre spécialité alimentaire azotée. Après le sevrage, on peut l'élever pendant de longues périodes rien qu'avec des pommes.

Répetons que si on veut réellement mettre l'enfant au régime sans mucus il faut le débarrasser d'abord de ses déchets c'est-à-dire de ses maladies latentes, qu'il soit apparemment bien portant ou non. C'est un point essentiel. Les aliments sucrés naturels sont nécessaires à l'enfant. Le calcaire aussi, mais les fruits et l'eau de source en contiennent suffisamment.

Il n'a été possible à Ehret d'observer qu'un nombre restreint de cas où parents et enfants avaient bien suivi le régime préconisé. Mais il a toujours remarqué que le caractère et l'esprit de l'enfant en croissance étaient considérablement améliorés parallèlement au progrès de la pureté de son corps.

### **Adjuvants physiques aux éliminations**

Il a été expliqué précédemment que la plupart des traitements physiques ont pour effet de secouer ou de faire vibrer les tissus ce qui stimule la circulation avec pour résultat de détacher et d'éliminer les matières pathogènes qui sont la cause de toutes les maladies.

Or le corps humain fait la même chose tout seul et d'une façon parfaite lors du jeûne, ou dès qu'un régime convenable a amélioré la composition du sang. Il est donc possible de combiner régime et jeûne avec des traitements mécaniques et de la culture physique, afin de renforcer et d'accélérer les éliminations.

Là encore il faut procéder avec une extrême prudence et ne pas exagérer, surtout dans les « mauvais » jours, ceux où l'élimination est déjà très grande. Si l'on ne se sent pas bien, si l'on est fatigué, le mieux est de se reposer et de dormir autant que l'on peut.

Pendant les bons jours, au contraire, on peut avoir recours à certains traitements physiques tels que : exercices divers, bains, massages, respiration profondes...

La marche, la danse et le chant sont de loin les meilleurs exercices naturels. Le chant combine les exercices respiratoires naturels avec des vibrations thoraciques très adjuvantes pour les éliminations. La marche en montagne est un excellent exercice. En grim pant, on accroît la respiration de la manière la plus naturelle, beaucoup plus harmonieusement qu'avec n'importe quelle méthode de gymnastique. Il est bon d'avoir les mains libres en marchant pour ne pas gêner les mouvements naturels. Le jardinage est un autre bon exercice naturel. L'air étant plus nécessaire à la vie que la nourriture, une bonne respiration est essentielle. La gymnastique dans une chambre mal aérée n'est donc pas bonne.

Voici une recommandation d'Ehret : tenez-vous debout devant une fenêtre ouverte, écartez vos pieds de 30 ou 40 centimètres, et faites les mouvements de gymnastique usuels avec des inspirations aussi profondes que possible. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Étirez-vous de temps à autre. Ayez une glace à proximité et admirez la souplesse et la grâce avec lesquelles vous exécutez chaque mouvement. **Tombez amoureux de vous-même si personne d'autre ne le fait.**

Il ne faut pas considérer les exercices comme un devoir, mais comme un jeu, le premier à pratiquer dès le matin. Les exercices ne doivent pas être épuisants. S'ils provoquent de la courbature, c'est un signe certain qu'on en avait besoin et qu'ils font du bien. La courbature disparaît bientôt si on continue avec persévérance. Il faut être aussi peu vêtu que possible et ne pas oublier que chaque exercice doit comporter une bonne respiration.

Chaque fois que vous en aurez l'occasion, prenez un bain de soleil. Au début, ne dépassez pas 20 ou 30 minutes et gardez la tête couverte. Pendant les jours de grande élimination, il vaut mieux rester au frais.

**Plus le corps se nettoie, plus on aime les bains de soleil, et plus longtemps on les supporte.** On les supporte aussi plus chauds. Après un bain de soleil, il est bon de prendre une douche fraîche ou de se frotter avec une serviette trempée dans l'eau froide.

Les bains de soleil sont un excellent éliminateur invisible de déchets, ils rajeunissent la peau, la colorent en brun naturel et la rendent douce comme de la soie. **La peau trop blanche est un signe de maladie congénitale, et les globules blancs sont la marque de la mort.** L'action directe des rayons de soleil sur le corps fournit à la batterie électrique humaine un appoint d'électricité, d'énergie et de vitalité. Il en résulte un renouveau de vigueur, de résistance et de virilité.

En ce qui concerne les bains, les autorités médicales ont à peu près autant d'avis différents que pour les régimes alimentaires. Or le régime sans mucus procure une peau agréable au toucher. Il n'est pas besoin de cosmétiques, ni de lotions, ni de crèmes. Il est inutile de prendre un bain chaud quotidien avec brosse et savon.

Ehret déconseille également la douche froide matinale et quotidienne tout le long de l'année sans tenir compte des conditions climatiques. Il est inutile de soumettre délibérément le corps à un choc violent, d'où peut sortir plus de mal que de bien.

Néanmoins, la peau doit rester propre afin de permettre aux pores de fonctionner. On peut y arriver de la manière suivante : placez une cuvette d'eau froide devant vous, trempez-y les mains, et frottez vivement

vosre figure avec les paumes. Mouillez les mains une seconde fois et frottez le cou et les épaules. La troisième fois, frottez la poitrine et l'estomac, puis les bras et le dos, et enfin les jambes et les pieds. Mettez les pieds dans l'eau si cela vous fait plaisir.

Les mains doivent être mouillées autant qu'il est nécessaire, mais il n'est pas besoin de projeter de l'eau sur le corps. Pour sécher, frottez à main sèche pendant cinq minutes jusqu'à ce que la peau rougisse un peu, ou bien essuyez avec une serviette. Le meilleur moment pour cette lotion se place au lever, immédiatement après les exercices physiques. Ses effets sont surprenants.

Rappelez-vous que le bain d'air est aussi indispensable que le bain d'eau. Il est bon de passer quelques minutes sans vêtements devant une fenêtre ouverte, d'abord en se levant, puis avant de se coucher, et de se masser légèrement. La peau conserve mieux ses qualités fonctionnelles naturelles.

Ne perdez jamais de vue que les excès sont nuisibles, aussi bien en matière de gymnastique que de bains, de sommeil, ou de nourriture. Evitez les excès de toute nature.

## **Table des matières**

**Note de l'éditeur ..... 6**

**Préface du traducteur 9**

**Notions préliminaires 12**

**Maladies latentes, aiguës et chroniques 17**

**Diagnostic général 21**

**Diagnostics particuliers 28**

**Le miroir magique 35**

**La formule de la vie 48**

**Une nouvelle physiologie 57**

**Traitements sans drogues 76**

**Régime de transition 94**

**Le jeûne 111**

**Maladies sexuelles. Parents et enfants 134**

**Adjuvants physiques aux éliminations 143**

**Imp. Bosc Frères • Lyon . Dépôt lègâl no°6407 2ème trim. 1977**