

Armand Desroches

**L'HUMAIN :
UN CRUDIVORE
FRUGIVORE
VÉGÉTALIEN
DE NATURE**

**LA SANTÉ PSYSIQUE, PSYCHIQUE,
PSYCHOLOGIQUE, ÉMOTIVE, CRÉATIVE
ET LUCIDITÉ OPTIMALE D'ESPRIT
PAR
L'ALIMENTATION CRUE-VIVANTE**

**Psychologie
Supramentale
Évolutionnaire**

7

Science vulgarisée du mental
(année 2007)



Office de la propriété
Intellectuelle
du Canada

Un organisme
d'Industrie Canada

Canadian
Intellectual Property
Office

An Agency of
Industry Canada

Certificate of Registration of

Copyright

Certificat d'enregistrement du

Droit d'auteur

This Certificate of Registration is issued pursuant to sections 49 and 53 of the Copyright Act. The copyright in the work described below was registered on the date of registration as follows:

Ce certificat d'enregistrement est émis conformément aux articles 49 et 53 de la Loi sur le droit d'auteur. Le droit d'auteur sur l'œuvre décrite ci-dessous, a été enregistré à la date d'enregistrement ci-dessous :

Date of Registration - Date d'enregistrement :

11 décembre 2007

Registration No. - Numéro d'enregistrement :

1054440

First Publication - Première publication :

Non publiée

Title - Titre :

**L'humain: un crudivore frugivore végétalien
de nature**

Category - Catégorie :

Littéraire

Owner(s) - Titulaire(s) :

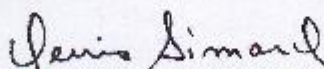
**Armand Desroches
852 rang 10
Inverness (Québec)
Canada, G0S 1K0**

Author(s) - Auteur(s) :

Armand Desroches

Date of Issuance of Certificate - Date d'émission du certificat :

11 décembre 2007


Registrar of Copyrights
Enregistreur des droits d'auteur

Canada

(1) (1) (1) (1) (1)
00-07

OPIC  **CIPO**

AUTORISATION DONNÉE À LA COPIE DE CE LIVRE INTERNET

Quant aux élaborations originelles de ce livre, ses droits légaux sont protégés à l' **Office de la propriété intellectuelle de la Bibliothèque Nationale du Québec et du Canada** et une copie électronique y fut déposée, et les droits de traduction future en diverses langues sont aussi réservés à l'auteur. Il met ainsi *compassionnellement* son œuvre d'écriture à la disposition de l'humanité et invite donc l'individu à «légalement» s'en tirer une copie pour ses besoins d'étude personnelle, mais ne l'autorise pas à reproduire ce document en multiples exemplaires pour les vendre dans le commerce.

C'est un livre de «science vulgarisée de la psychologie du mental» qui peut prendre des semaines à étudier afin d'en intégrer en conscience d'esprit les principes conceptuels nouveaux. Il faudra pardonner les fautes de français, car les élaborations n'ont été corrigées que par le traitement de texte de l'ordinateur, faute à ce qu'un linguiste ne se soit pas providentiellement pointé pour «gratuitement» procéder à une correction visuelle. Faute de fonds financiers : «*Il faut donc faire avec !*» comme disent les Français...

Bonne étude !

LISTE DES PROPOS

Commençons par une capsule de santé originant de l'auteur	17
Dix raisons d'acheter des aliments bio	24
Tableau comparatif des éléments nutritif	25
La nourriture cuite serait-elle un poison ?	27
Quatre qualités des aliments	28

BLOC 1 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

Groupe 1

L'ALIMENTATION HUMAINE CRUE VIVANTE

Introduction	29
Tableau nutritionnel	35
Tableau des temps de digestion	38
Tableau comparatif des aliments alcalins	39
L'avantage de l'alcalinité	40

Groupe 2

LES ÉLÉMENTS D'UNE NUTRITION CRUE VIVIFIANTE

Eau pure	43
Les glucides	43
Les lipides	45
Les matières minérales	45
Les vitamines	45
Les légumes crus	45
L'influence des sens	45
Mastication et insalivation enzymatique	46
Quelques généralités particulières	46

Groupe 3

DÉGÉNÉRESCENCE OU LONGÉVITÉ HUMAINE

Introduction	48
Les états de dégénérescence	48
À proscrire les produits laitiers	49
À proscrire les céréales	49
À proscrire l'alimentation carnée	50
À proscrire les sucres artificiels industriels	52
À proscrire les alcools	53
À proscrire certains alcaloïdes	54
À proscrire certains condiments	55
À proscrire les épices fortes	55
À proscrire le sels minéral à cuisiner	55
À proscrire le vinaigre	56
À proscrire la moutarde	56
À proscrire les aditifs alimentaires	56
À proscrire les fertilisants chimiques	56
À proscrire les pesticides	56

Groupe 4

LES CÉRÉALES, LES LÉGUMINEUSES, LES PRODUITS ANIMAUX

LES CÉRÉALES

Introduction	58
Le blé	58
Les céréales germées vivifiantes prônées par les hygiénistes du cru-vivant	61
Les pâtes alimentaires aussi dangereuses que le pain	61
Le riz	61
Le maïs	62
L'orge	62
L'avoine	62
Le seigle	62
Le sarrasin	62
Le millet	62
Les céréales cuites : un danger destructeur pour l'organisme	62

LES LÉGUMINEUSES 63

LES PRODUITS LAITIERS ANIMAUX..... 64

Rapport entre le lait humain et le lait animal	66
Les gras animaux	66

LES PRODUITS ANIMAUX DES ŒUFS 67

LE MIEL : UN PRODUITS DES ABEILLES..... 67

Groupe 5

LES ALIMENTS IDÉAUX PRÔNÉS PAR LES HYGIÉNISTES DE L'ALIMENTATION CRUE-VIVANTE

Introduction	69
--------------------	----

LES LÉGUMES FÉCULENTS..... 69

LES LÉGUMES FÉCULENTS CRUS..... 70

LES LÉGUMES RACINES CRUS 70

LES LÉGUMES BULBES CRUS..... 70

LES LÉGUMES VERTS CRUS 70

LES FRUITS CRUS

a) Les fruits aqueux.....	71
b) Les fruits amylacés.....	72
c) Les fruits oléagineux	72

QUELQUES CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES	72
TABLEAU NUTRITIONNEL 1	74
TABLEAU NUTRITIONNEL 2	75
TABLEAU NUTRITIONNEL 3	76
TABLEAU DES TEMPS DE DIGESTION	77
DES CÉRÉALES PAS ORDINAIRES.....	78
EN CONCLUSION	79

BLOC 2 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

La théorie somatidienne	81
La cellule humaine biologique	82
Sans enzymes : aucune vie organique possible	91
Protéines végétales et acides aminés	93

BLOC 3 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

Données de base sur les matières grasses végétales.....	97
La nécessité alimentaire des huiles végétales crues vivantes première pression à froid	99
Comparaison des gras alimentaires	101

BLOC 4 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

LA SANTÉ PHYSIQUE

SECTION 1

ACTION PERVERSE DE L'OXYGÈNE

Les radicaux-libres	106
Les effets dévastateurs des antioxydants	107
Les aliments défenseurs	017
Les propriétés pharmacologiques des matières grasses.....	108
Un bon et un mauvais type de gras lipide	108
L'huile de lin contre les maladies	109
L'allergie.....	109
Allergie à retardement.....	109

SECTION 2

LES AFFECTIONS CARDIAQUES

L'artériosclérose : obstruction sanguine dans les artères	110
Des propriétés de l'huile oméga 3 végétale	111
Les vertus thérapeutiques de l'ail	111
Les vertus thérapeutiques des noix.....	111
Les corps gras monoinsaturés	111
Comment détruire vos artères	111
L'angine de poitrine	112

SECTION 3

LE DIABÈTE

Le diabète type 1 : insulino-dépendant (ID).....	113
Le diabète type 2 : non-insulino-dépendant (NID)	113
Le néfaste lait de vache	114
Les antioxydants	114
Les effets des matières grasses sur l'activité de l'insuline	114
L'action bienfaisante des omégas 3 végétaux dans le traitement du diabète	115
Certains types d'aliments néfastes aux diabétiques	115
Indice glycémique	115
Les légumineuses : trois remèdes dans un.....	115
Les haricots secs : un aliment magique	116
Aliments riches en chrome pour améliorer la tolérance au glucose.....	117
Quelques antidiabétiques à saveur piquante.....	117

SECTION 4

RÉGIME ALIMENTAIRE ANTICHOLESTÉROL

Contrôle du bon cholestérol HDL versus le mauvais cholestérol LDL	118
Agents anticholestérol dans les fibres végétales.....	119
Triglycérides versus cholestérol.....	119
Café versus cholestérol.....	120
Le chocolat	120
Les œufs.....	120
La nocivité des graisses animales et leurs dérivés.....	120

SECTION 5

LES ANTICOAGULANTS NATURELS

L'influence du régime alimentaire sur les facteurs coagulants.....	121
Comment des aliments crus-vivants agissent sur la formation des caillots sanguins	121
L'ail	122
L'oignon	122
L'huile de lin	122
Le vin rouge	123
Les fibres végétales et la vitamine C.....	123
Les étonnantes propriétés du varech	124

BLOC 5 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

L'alimentation ou la troisième médecine	126
La sédentarité	131
La e-trombose	132

L'effet placebo curatif chez certains individus

Introduction	133
L'effet positif placebo	134
L'effet négatif placebo dénommé nocebo	134
Le phénomène téléomatique	135
L'effet placebo en action	135
Les mécanicités inconscientes instinctives	135
La méditation transcendante	136
L'hypnose	136
La programmation inconsciente au cours d'une anesthésie généralisée	136
Guérison en état de transe	138
Le miracle personnel	139
Correspondance émotions/organes	139

BLOC 6 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

Taux vibratoire du psychisme cérébral	142
Tableau des unités de mesure	143
Les dangers de l'écran cathodique	144
Dix raisons de jeter votre micro-onde	147
Irradiation des aliments au Canada	148

BLOC 7 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

La viande animale et le lait versus la santé	150
L'influence des métaux lourds versus la santé	151
Un parfum de poison	152
Tableau de comparaison des niveaux de contamination par les pesticides	153
Présentation de Hulda Clark	154
Un livre de Hulda Clark : La cure de toutes les maladies	158
Maladie des douves	164
L'aflatoxine : une moisissure mortellement dangereuse	166
L'acides ascorbique : la vitamine C	169
Multiple usages du lugol	170

BLOC 8 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

La nécessité du sevrage au lait maternel	172
Le processus digestif	175
Le système digestif et les dangers de la toxicité	178
L'épuration du système lymphatique	184

BLOC 9 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

L'OCCULTE DE L'ALIMENTATION CRUE-VIVANTE

Quelques principes conceptuels.....	185
Entropie	185
Mémoires atomiques originelles du système cellulaire	185
Un CESS	186
Force vitales éthérique	186
Le corps humain physique	186
Le psychisme mental	186
La matière planétaire	186
Une théorie de La Création	187
Caractéristique, forme et énergie des CESS	188

Phénomènes et nouveaux paradigmes

Introduction	192
La longévité comme nouveau paradigme alimentaire	192
Nutrition spirituelle	193
La résurrection et le nouveau paradigme alimentaire	194
Transmutation biologique et nouveau paradigme alimentaire	194
La lumière éthérique égale alimentation spirituelle ultime	195

L'assimilation énergétique

Introduction	196
La figure 1	197
La figure 2	198

Le système des chakras

Introduction	199
Flux d'énergie dans les chakras	199
Chakras éveillés	200

Les anatomies subtiles

Le système des corps énergétiques subtils	201
La fonction des 7 corps subtils	202
Les chakras	202

La kundalini

Introduction	203
--------------------	-----

Les nutriments cosmiques

Introduction	204
Les énergies cosmiques précipités en tant que nutriments	204
La lumière solaire	205
La vitamine O pour Oxygène	205
Les mémoires négatives engrammiques détruisent l'énergie vitale	205
Les infections virales, bactériennes, fongiques	206

Alimentation arc-en-ciel

Introduction	208
--------------------	-----

Le cristal humain

Propriétés cristallines du corps humain physique	209
Champ électromagnétique généré par les os	209
Nature de l'énergie générée par les os	210
La structure de cristal liquide dans le système humain	211
Le corps en tant que série de champs de résonance cristalline	212

Assimilation bioénergétique

Introduction	213
Structure osseuse cristalline	213
Introduction entre notre triple système et la structure cristalline osseuse	214
Théorie de l'assimilation de la nourriture	215
Rôle des sels cellulaires dans l'alimentation.....	216
Transfert énergétique et absorption des structures moléculaires	216
Les micronutriments et le CEM ces cellules.....	217

Perspectives pour l'alimentation

Introduction	220
Aliments crus ou cuits	221
Importance des enzymes biologiquement actives dans l'alimentation	221
Extrait de l'Évangile Essénien Livre 1	223
Application des principes alimentaires	223

Végétalien ou carnivore

Introduction	225
Jeûne	226

Chimie du stress, alchimie et méditation

Introduction	228
--------------------	-----

Évolution et épanouissement de la kundalini

Introduction	230
Transcendance physique	230
Vortex et kundalini	231
Vortex de la kundalini	232
Transcendance suite à la fusion de la kundalini dans l'UN	232

BLOC 11 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

LES YEUX MIROIR DE L'ÂME Science nouvelle de l'iridologie

Introduction à l'iridologie.....	235
L'œil	236
La science de l'iridologie	236
Protection double favorisant la survie du corps	236
Charte de l'iris.....	237
L'effet de doublage dans le corps physique	238
Le diagnostique est hors-la-loi pour les iridologues	238
L'iris	238
Le système digestif.....	239
La couleur des yeux.....	239
Le psychisme âmique en expérience évolutive dans un corps humain.....	240
Deux systèmes circulatoires dans l'organisme humain	240
Tableau de la crampe émotive	241
Des nœuds dans le colon.....	242
Les conséquences néfastes des nœuds émotionnels intestinaux.....	242
Les fibres ondulées et les marques ténébreuses dans l'iris	243
La crampe émotive formant le nœud intestinal	244
Les traumatismes passés causés au masculin ou au féminin ?.....	245
Le siège cérébral possible de l'âme ou du psychisme	245
En conclusion l'auteur	246

BLOC 10 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

Transition à l'alimentation crue-vivante	249
L'alimentation crue-vivante versus l'alimentation de cuisson	250
La germination des graines et légumineuses.....	273
Le bio, jusqu'à 80% plus nourrissant	277
Comment facilement s'alimenter de cru-vivant	278

Mise au point de l'auteur : *«Faisant partie de cet ouvrage, certains des textes vulgarisés de sciences alimentaires, qui vont suivre, furent glanés à travers divers livres de santé et ça et là dans le temps au cours des précédentes années comme si le Double Éthérique avait facilité ces pistes. Finalement, l'auteur transita à une façon vivifiante de se nourrir d'aliments cru-vivants afin de régler ses problèmes de santé et, conséquemment, il réalisa en plus que cela lui favorisait une lucidité optimale d'esprit facilitant alors la canalisation esprutique de ses écrits. Donc, certaines de ces informations pratico-pratiques concernant la santé remontent parfois à plus de 15 années et furent tirés de diverses sources scientifiques et ces notes essentielles, à l'époque, n'avaient comme vocation que de servir de référents personnels à l'auteur et les noms d'ouvrages et d'auteurs ne semblaient pas si important d'être retenus. Par contre, l'auteur sait que cela fait partie des valeur sociales et légales établies de «Donner à César ce qui appartient à César !», mais rappelons-nous que toutes les informations scientifiques, mentalement canalisées ici-bas, par tout à chacun dans le temps, proviennent occultement toutes de la même source d'intelligence cosmique des Doubles Éthériques qui inspirent la vie. Dans ce livre, au mieux à partir de ces textes récupérés, l'auteur a réalisé de courts résumés-synthèses pragmatiques qu'il a vulgarisée de façon à venir au plus tôt compassionnellement en aide à l'humanité qui souffre de troubles de santé ignorant qu'elle se tue progressivement 3 fois par jour en ingérant des aliments dénaturés par **la cuisson**. Ces textes récupérés, souvent synthétisés à la couleur créative de l'auteur, représentent donc la crème scientifique pratico-pratique concernant la santé.»*

COMMENÇONS PAR UNE CAPSULE SANTÉ ORIGINANT DE L'AUTEUR

Mise au point de l'auteur : «Je ne suis aucunement un spécialiste de la santé et je ne détiens d'ailleurs aucun certificat universitaire à ce niveau, excepté la connaissance intégrée d'études attentives de livres concernant surtout l'**alimentation saine** que *La vie* a bien voulu mettre à ma disposition sur mon chemin d'*évolution de conscience* comme par exemple :

Manger vivant pour vivre mieux et plus longtemps

Auteur Denis Letendre, les Éditions Jalinis. Sur Internet, visitez info@aliv-e.com

Bizarrement, c'est qu'on s'habitue aussi à **la maladie**, qui est «insidieuse» dans ce sens qu'on la porte souvent en légers malaises qui s'amplifient progressivement et dont on s'habitue et, avec les années, on ne leur accorde plus trop d'importance comme s'ils ne valaient plus la peine d'être dévoilés au médecin. De toutes façons, que peut-il faire pour nous à part diagnostiquer **la maladie** et «faire perdurer» le plus longtemps possible notre vie avec une pharmacopée de pilules chimiques qui ne vont activer, que pour un temps, certaines microrégions glandulaires du cerveau qui ne fonctionnent plus normalement. L'action chimique de ces pilules ne durant qu'un court laps de temps, le pharmacien vous recommandera d'en avaler une 3 fois par jour par exemple. Les adeptes de la drogue chimique de la rue en font autant, car c'est le même principe : le «buzz chimique» ne durent pas en permanence et donc ne guérit pas puisque c'est toujours à recommencer. En réalité, il n'y a aucun médicament chimique *curatif* à **la maladie**, c'est-à-dire qui la *guérit* : cela doit s'accomplir par des aliments provenant de La Nature.

Mais pourquoi sommes-nous malades, alors que le corps physique est une formidable création d'excellence qui devrait vivre des centaines d'années comme à l'époque ancestrale d'Adam et sa descendance, tel que le rapportent les Livres Anciens ?

C'est donc suite à l'étude de sérieux livres concernant l'**alimentation saine** et autres durant la dernière quinzaine d'années et ainsi après en avoir déduit certains principes importants, que j'ai projeté des tas d'expérimentations personnelles et arrivé à la conclusion, comme beaucoup d'autres avant moi, que : à part le **système émotionnel** dont les **émotions morbides détruisent psychosomatiquement** la santé physique, il n'y a qu'un *seul* autre **dénominateur commun** qui y contribue de la sorte et c'est : ***l'alimentation cuite***.

Le Christ disait : «*Qui mange la mort, sème la mort en lui !*»

Mais qu'est-ce que cette phrase veut réellement dire ?

C'est que : ***manger des aliments cuits tue prématurément le corps physique***.

Pourquoi ?

C'est que chaque **aliment cru-vivant** contient, en lui-même, des **enzymes alimentaires particuliers** qui sont «absolument nécessaires» afin d'accomplir une saine digestion alimentaire dans le corps humain biologique. Les **nutriments alimentaires**, qui seront alors digestivement métabolisés, à leur tour iront alimenter l'ensemble synergique des milliards de cellules microscopiques de l'organisme et veiller ainsi à leur bonne santé cellulaire. Le **drame humain de santé** est que si les aliments sont chauffés au-delà de 108 degrés Fahrenheit ou 42 degrés C, ces **enzymes alimentaires** «meurent» et c'est votre corps physique qui, sur le long

terme, en paiera le prix de sa santé. Et ce **produit dénaturé de cuisson**, qui aura été ingurgité, doit être absolument digéré sinon l'organisme va mourir d'une indigestion et c'est alors que les mécanismes du **pancréas** iront puiser dans le **système immunitaire** pour transformer une grande quantité d'**enzymes immunitaires** en **enzymes digestives** afin d'en augmenter le nombre normal dans le système digestif, qui doit ainsi absolument transformer cette **toxicité cuite insalubre** stagnant dans le système digestif de façon à ce qu'elle soit digérée. Vous reconnaîtrez cette mauvaise digestion par les ballonnements du ventre qu'elle cause par les gaz qu'elle provoque **toxiquement** puisqu'il y a un processus de fermentation qui s'active en dedans par l'absence d'**enzymes alimentaires** qui furent détruites. Les **gaz toxiques** vont inévitablement s'évacuer en rots et pets malodorants, cette intoxication entretenant aussi une haleine buccale fétide parce que cela se **putréfie toxiquement** dans le système digestif.

Conséquemment donc, graduellement la **réserve enzymatique** du **système immunitaire** s'appauvrit et voilà qu'un jour un rhume bénin apparaît, et que l'on attribuera à ne pas s'être convenablement habillé par exemple. Ignorant toute science concernant une **alimentation saine**, nous cherchons toujours à «rationnellement justifier», évidemment avec de fausses opinions basées que sur de «l'ignorance», chacune de nos **maladies** et finalement même en supporter, dans l'**impuissance**, la **culpabilité** du malaise s'amplifiant jusqu'à une mort éventuelle.

En général, les médecins ne sont pas scientifiquement «saisis» de ce **principe enzymatique fondamental** pourtant depuis longtemps élaboré par d'éminents chercheurs confrères en médecine. On s'en garde bien dans les hautes instances dirigeantes des universités. C'est qu'il faut en arriver à suspecter que ces concepts de connaissance demeurent «intentionnellement voilés» par les conglomérats pharmaceutiques qui subventionnent généreusement les académies universitaires formant alors des médecins intensément dévoués à leur chimie pharmaceutique tendant à «faussement guérir» tous les maux physiques de l'humanité. Ces multinationales pharmaceutiques milliardaires ne voient donc «aucunement l'intérêt» de «révéler ces vérités essentielles à la vie», car toutes les personnes malades, entretenues avec leur pharmacopée chimique pendant des décennies avant de prématurément mourir de s'être alimenté de **cuisson**, leur rapportent des centaines de milliards de dollars annuellement. Pour eux, **la santé** est, avant tout, une «affaire de gros profits» et ils s'en garde bien de le reconnaître ouvertement. Ils maintiennent plutôt une «façade d'honnêtes firmes» oeuvrant pour le mieux-devenir de l'humanité, alors qu'ils s'évertuent à «voiler la vérité» en la recouvrant d'un «savant marketing mensongé».

Les Humains sont les seuls animaux de La Nature à s'alimenter de **produits morts par la cuisson**. On comprend qu'il ne serait pas naturel de voir une personne croquer dans une cuisse de chair crue d'animal et facilement s'en nourrir. C'est impossible, car nous n'avons pas cette dentition adéquate des canines mandibulaires et maxillaires, très effilées comme des couteaux, comme ceux de la mâchoire des carnivores pour déchirer facilement la viande crue et s'en nourrir. Ces séries de canines tranchantes sont donc absentes chez les mammifères végétaliens dont les Humains font partie, et vous allez sûrement vous objecter en avançant que ces derniers en possèdent 2 paires, mais observez que leur pointe est arrondie comme des outils pour briser l'écaille des noix, comme le font les grands singes par exemple. Notre corps n'étant pas ainsi adéquatement équipé comme les carnivores, sans autres choix, nous devons cuire la viande crue afin qu'elle se détache facilement des os avant de s'en alimenter, mais action qui nous conduira, sur le long terme, à une mort prématurée.

Mais est-ce normal de **tuer sanguinairement** les animaux pour s'en nourrir ? Donc, **assassiner** un de nos semblables animaux pour s'en alimenter en pièces détachées, car il n'y a pas de différences fondamentales dans la composition de leurs corps physiques de mammifères dont nous faisons essentiellement partie en tant qu'animaux dits «intelligents». Il n'y a que la forme physique qui change entre eux et nous, les bras et les jambes étant transmutés en sabots pour les animaux terriens, des ailes remplaçant les bras pour les animaux aériens, et des nageoires pour les animaux aquatiques, et pour le reste tout est physiquement semblable. Ainsi, comme nous, ils ont des yeux, un nez, une bouche, des oreilles, système digestif, nerveux, sanguin, reproducteur, etc. La différence réelle se situe vraiment au niveau de leur **mental psychique**, qui est beaucoup moins développé que le nôtre. Nous avons de commun avec eux, le **cerveau limbique** qui réagit uniquement pour la survie du corps physique. L'Humain a l'avantage que ce dernier soit englobé par deux hémisphères cérébraux d'un cerveau additionnel dénommé le néo-cortex, et c'est à l'aide duquel l'auteur, et vous lecteur, sommes en mesure d'actuellement élaborer sur ces concepts, ce qu'évidemment les animaux, nos frères et sœurs, ne peuvent faire.

De là nous pourrions philosopher sur les évolutions psychologiques différentes d'**âmes** ou de **psychismes** incarnant les Humains et celles incarnant des animaux. Tel n'est pas le but visé de ce texte, mais ce principe commande le «respect» pour ces individus animaux en évolution de conscience comme nous, et l'arrêt de ce **cannibalisme sanguinaire alimentaire** indécentement entretenu depuis les millénaires de l'assujettissement humain à l'**involution luciférienne** et **satanique** : *«Devant vous, la crainte et l'effroi s'étendront à tous les animaux de la Terre. Tous les oiseaux du ciel, tout ce qui se meut sur le sol, tous les poissons de la mer, tous seront livrés entre vos mains. Nourrissez-vous de tout ce qui a vie et mouvement!»*

Mais on a omis de nous dire que tuant massivement ces animaux pour s'en alimenter, nous écourtons leur «espérance de vie de conscience» sans se douter que nous écourtons la nôtre. Ainsi, si nous n'avons rien de carnivore, que sommes-nous donc ? (Genèse 1) : *«Je vous donne, par toute la Terre, toutes les plantes qui portent leurs semences et tous les arbres qui ont des fruits portant semences. Ils seront, en abondance, votre nourriture !»*.

Nous sommes donc des **crudivores frugivores végétaliens** comme le monde des grands singes, nos cousins d'expérience planétaire et dont, toute proportion gardée, la dentition et le système digestif est comparable au nôtre, et ce que la science a depuis longtemps reconnue. Ils mangent **cru-vivant** et nous devons aussi manger de la même façon qu'eux pour ne pas prématurément mourir de l'une ou de plusieurs de la panoplie des **maladies scientifiquement répertoriées** par la médecine traditionnelle.

Alors que devons-nous faire pour rétablir notre santé ?

D'abord «se saisir» d'une science réelle la concernant, de façon à ce les *prises-de-conscience intelligentes* supportent, en principes conceptuels, la raison intellectuelle de s'ériger en **volonté** pour s'opposer à «la petite voix» des **entités astrales** qui s'évertueront à harceler le mental de **suggestions incitatives antihumaines** afin de récupérer l'individu à **manger cuit, gras et animal**. L'entité harcèlera psychologiquement jusqu'à ce que «cède sensuellement» l'**égo** qui porte en mémoires les saveurs gustatives de tout ce qu'il s'est antécédemment alimenté dans sa vie. L'entité saura même **rationaliser** ses faiblesses humaines à travers le **médium de sa pensée** afin de le récupérer sous son **joug incitatif suggestif**.

La seconde chose à faire est de prudemment «se désintoxiquer». Pour cela, entamez l'étude de l'excellent livre de Désiré Mérien ***Jeûne et santé***, Éditions Nature et vie. Vous y apprendrez que le corps est fait pour «périodiquement jeûner» de façon à s'épurer de ses **toxicités**, ce que les animaux font instinctuellement lorsqu'ils sont malades. Lorsque la **conscience mentale** de l'individu s'est «saisie» de cette science du jeûne et qu'elle a décidé d'entamer le processus, c'est alors que le cerveau développe une **enzyme** pour enrayer la faim potentielle durant l'exercice. Ainsi tout le temps du jeûne, il ne survient aucune **souffrance de la faim** qui, sinon, torturerait physiquement l'individu. C'est donc que «le jeûne» est prévu par les concepteurs de La Création. Il faut aussi se rappeler que bien que le corps vieillisse, toutes ses cellules se rénovent à l'intérieur d'une période de 7 ans. Donc en résultat, un corps nouveau affichant la forme d'un corps physique un peu plus vieilli.

Il faudra ensuite se mettre à manger **cru-vivant**, mais bio le plus possible de façon à goûter la succulence des aliments fruits et légumes, car s'ils sont de **culture agro-chimique**, ils seront de saveur plutôt âcre au goût puisque ce sont des **aliments potentiellement malades** même s'ils ont belle allure. Si vous ne consommez pas bio, vous allez décrocher rapidement du cru, l'**entité astrale** vous rappelant alors ces bonnes vieilles mémoires de succulents plats de **cuisson**.

Manger cuit relève donc de **suggestions astrales** pour détruire le corps humain physique avant son terme normal, de là aussi ceux des animaux dont nous nous nourrissons, afin de drastiquement réduire le temps d'expériences terriennes nécessaires au développement de leur évolution respective de conscience. N'oublions pas que nous subissons contre nous : une **conspiration cosmique luciférienne et satanique** nous atteignant facilement par le biais de **la pensée astralisée involutive**. Voyez maintenant comme **de la mort**, tout les produits **agro-chimiques de cuisson** dans les magasins d'aliments.

Voici une série de prises-de-conscience au sujet de l'alimentation :

- Le corps humain physique est donc essentiellement **crudivore frugivore végétalien**.
- La première réaction humaine psychologique sera de combattre, de résister au changement, de s'opposer avec irritation égoïque à l'évidence même de ce concept. C'est qu'il y a cette façon **destructive involutive de se nourrir** qu'il faut abandonner, mais nous en portons toutes les mémoires agréables gustatives et c'est ça le problème. Ces dernières sont sous l'**empire de domination des entités astrales** qui harcèleront suggestivement et incitativement l'**égo** jusqu'à ce qu'il «casse» avec des projections mémorielles s'illustrant sur l'**écran-mental** pour le tenter de retourner à l'**alimentation cuite dégénéréscente** et, finalement, le «récupérer de nouveau» sous leur **joug dominant**.
- Pour favoriser une digestion optimale, nous devrions idéalement ne manger par repas que des aliments de même nature. Donc une assiettée de carotte pour dîner par exemple, et si vous l'essayez, vous verrez qu'elle vous aura nourri avec satiété jusqu'au soir venu.
- Après 6 ans d'âge, le corps ne développe plus d'enzymes lactiques pour digérer le lait du mammifère humain qu'est la mère. Encore moins celui des animaux comme la vache par exemple, dont le format cellulaire du lait est considérablement plus gros et dont les puissantes composantes nutritionnelles ont pour fonction de rendre un veau à maturité en dedans de 2 ans, alors que pour l'Humain le processus en prend 20. Ce lait en plus est **pasteurisé** donc **cuit** et **mort**, et en plus que les cellules du corps humain ne sont pas en mesure d'absorber la **composante grasse** de ce produit animal qui crée une enveloppe imperméable à la surface de la cellule empêchant ainsi les nutriments digestifs d'adéquatement la nourrir. Pas surprenant que les bébés naissants nourris au biberon souffrent de coliques et de diarrhées.

- Manger bio est une «nourriture d'entretien» alors que manger des grains en départ de germination par exemple, offre un taux de nutrition «accentué» par cent et par mil fois ce que «l'aliment d'entretien» peut fournir.
- Tout grain ou noix, à germer, doivent être trempés quelques heures pour d'abord les gorger d'eau, mais aussi pour les départir de l'inhibiteur d'enzyme qui empêche cet aliment de germer à l'état sec de conservation. Ces aliments doivent être rincés ensuite adéquatement pour se débarrasser des toxicités naturelles logées dans l'écaille du grain pour empêcher les microprédateurs d'atteindre le fruit intérieur. Il en est ainsi de même pour se débarrasser des répulsifs toxiques contenus dans la peau brune des noix.
- Ainsi toute quelconque pelure contient ses propres **produits naturels toxiques**, de façon à protéger la portion intérieure comestible de l'aliment, qui doivent être départie le plus possible du fruit ou légume à consommer et, inévitablement, c'est à ce niveau que s'accumulent les produits chimiques d'insecticides et autres. Pour vérifier cet avancé, pelez donc une pomme et tentez de vous alimenter de ses pelures, et vous verrez que vous n'arriverez pas à tout consommer puisque le goût sera très âcre de ces toxicités.
- Se nourrir ne consiste pas seulement à apaiser la faim, sa fonction est surtout de nourrir le corps des médications naturelles comprises dans chaque aliment qui contient ainsi sa propre pharmacopée curative.
- Utilisez le jus de citrons pour enduire, de cet excellent antioxydant, vos aliments coupés en morceaux pour le déjeuné du matin par exemple. Son emploi empêche la formation de **radicaux-libres** dans votre assiette telles les poires, les pommes et les bananes qui brunissent parce qu'ils s'**oxydent** en surface rapidement au contact de l'air.
- Les meilleurs **antioxydants** pour combattre les effets oxydants des radicaux-libres dans l'organisme, cause de la plupart des **maladies**, sont principalement la vitamine E et C tirée des **aliments crus-vivants**. Pour la vitamine E, en microgrammes par 100 grammes d'aliments : germe de blé 800, l'arachide crue 400, amandes 50. Pour la vitamine A, en microgrammes par 100 grammes d'aliments : le persil 3000, pissenlit 850, chicorée 600, bette à carde 500, épinard 500, abricot 145, pêches et prunes 180. Pour la vitamine B2, en microgrammes par 100 grammes d'aliments : noisettes 45, noix 40, arachides 35, soya germé 165, germe de blé 100, blé germé 70. Pour la vitamine C, en milligrammes par 100 grammes d'aliments dans les fruits : l'orange 250, le citron 230, le pamplemousse 190 ; pour les légumes : le persil 850, cresson 450, laitue 250, céleri 200.
- Le vinaigre est à proscrire.
- Si ce n'était pas de l'alcool qu'il contient, le vin rouge est un excellent antioxydant.
- Le café est radicalement à proscrire, car il est une violente pollution qui, une fois ingérée, nous fait courir aux toilettes le corps devant s'en dépolluer au plus vite. En plus qu'il fait dramatiquement chuter le taux vibratoire du psychisme médiocrisant ainsi l'intellect.
- Les huiles utilisées pour la nourriture doivent être celles de première-pression-à-froid. Ce qui veut dire que, optimalement, pour que cet aliment soit considéré comme **cru-vivant**, qu'il faut que son processus d'extraction fasse en sorte que l'échauffement du produit transformé ne dépasse jamais 108 F ou 42C degrés de chaleur. Comment alors s'en assurer ? De plus, toutes les huiles ne sont pas adéquates pour la santé, car plusieurs sont mal équilibrées en taux de glucides, protéines et matières grasses. Les mieux balancées, dans l'ordre sont : les huiles de lin (la meilleure en oméga 3), de canola (la plus commune et économique), de chanvre, d'olive.

- Optimalement, nous devrions nous alimenter de fruits pleinement mûris sur la branche, et non pas cueillis vert et conservés dans des frigos avant qu'un jour on les étale sur les comptoirs de magasins pour les vendre. De cette façon, nous nous alimentons d'une nourriture médiocre qui ne pourvoit que peu d'énergie, vitamines, minéraux, etc. Consultez donc une synthèse de l'ouvrage suivant sur ce sujet : *L'occulte de la nutrition crue* qui viendra dans un chapitre ultérieur de ce livre.
- Tous les jus de fruits ou légumes, vendus chez le distributeur, sont inévitablement **pasteurisés** comme le lait pour en faciliter la conservation, sinon la plupart fermenteraient et tourneraient en alcool ou se dégraderaient d'autres façons. Reste qu'un verre de jus, fraîchement pressé, représente la consommation de plusieurs fruits ou quantité de légumes et chaque gorgée doit être salivée avant d'avaler de façon à mélanger les **enzymes alimentaires**, provenant des **aliments crus-vivants**, avec les **enzymes salivaires** avant que cette mixture enzymatique parvienne à l'estomac et ensuite à l'intestin grêle et finalement au colon. Ainsi, lorsqu'on croque tout aliment, optimalement, il faut longuement le mastiquer afin de mélanger le plus d'**enzymes salivaires** possibles avec les **enzymes alimentaires** libérés par cette mastication des aliments, en plus que l'estomac n'aura pas à gaspiller d'énergie vitale à faire cette dernière opération de la mâchoire à écraser la nourriture.
- Tout comme les Humains qui **mangent astral**, par exemple les animaux domestiques comme les chiens et les chats sont nourris avec ce que l'on appelle : de «la moulé». Ce sont divers grains de faible qualité transformés en farine, celle-ci maillée ensuite à des gras animaux et pressée en petites boulettes. Ce sont finalement des produits «transformés», «dénaturés», auxquels on aura artificiellement ajouté des **saveurs**, mais qui sont des **aliments morts** du point de vu alimentaire, alors qu'ils sont des carnivores qui devraient manger de la viande crue. Les cochons de porcherie, qui ne sont pourtant pas des oiseaux, sont nourris aux grains concassés, ce qui oblige une métabolisation forcée qui devra se transformer au prix de la santé de leur corps physique, et c'est que les grains contiennent des sucres complexes qui doivent être transformés en sucre simple pour être digéré. Leur métabolisation exige un travail digestif qui provoque une grande perte d'**enzymes métaboliques** chez l'animal et si vous lui donnez trop à manger, il sera malade puisque c'est une nourriture qui ne lui convient pas. C'est le même phénomène chez les chevaux à qui on donne ordinairement chaque jour une ration d'avoine entière, que l'on retrouve par la suite non digérée dans les selles.
- Tous sommes infestés, à notre insu, de parasites microscopiques qui se nourrissent des éléments sucrés que nous ingérons. Faites ce test : manger 2 ou 3 bananes mûres par exemple, et plusieurs de vous courront aux toilettes pour déféquer les fèces de ces parasites intestinaux qui se seront nourris des sucres simples des fruits. Il existe des traitements naturels pour se débarrasser de ces parasites et autres qui nous rendent les selles molles par exemple, et créent ce que l'on appelle de «l'incontinence», mais ce malaise est aussi causé par la putréfaction des aliments résultant de la **cuisson**.
- Il est important d'utiliser des savons-bio pour le corps, le lavage de la vaisselle et celui du linge de corps constamment en contact avec la peau.
- La pâte à dent ne doit être composée que d'ingrédient naturel et ne contenant surtout pas de poudre qui use l'émail des dents. Utilisez plutôt un gel.

- L'exercice physique est vital, surtout lorsque l'on passe ses journées assis à l'ordinateur et que presque aucun membre du corps ne travaille puisque celui-ci est immobile. La marche devient alors obligatoire (10 km/jour si possible), et c'est que l'individu ignore que le dessous du pied est bâti comme une pompe favorisant la circulation du sang par tout l'organisme physique, et ses veines sont comme équipées de micro clapets pour retenir dans la jambe le sang déplacé en attendant qu'un autre pas de marche s'actionne. J'imagine qu'un semblable processus s'enclenche simultanément pour le système lymphatique travaillant à la détoxification de l'organisme. Il faut donc l'*oxygéner* et ainsi le *détoxiquer*, mais aussi favoriser les mouvements de l'ossature et de la musculature.
- Attention aussi aux écrans cathodiques des ordinateurs, les écrans standards, donc comme ceux des télévisions anciennes. Ils sont dangereux, car ils font l'utilisation d'un canon cathodique à l'intérieure du tube et qui projette des électrons à haute vitesse sur la surface phosphorescente de l'écran de façon à fabriquer une image. Mais ces électrons ne s'arrêtent pas là pour autant, ils sont diffusés sur tout le devant du corps exposé à ces faisceaux hertziens de haute densité, et les neurones du cerveau se font griller à petits feux et affectés, l'individu perd graduellement ses capacités intellectuelles pour le moins. Nous n'avons pas d'idée à quel point les systèmes sanguins et nerveux sont nocivement affectés. Et nous nous demandons pourquoi alors les enfants ont de mauvaises notes scolaires. Il faut donc s'équiper d'un écran plat à cristaux liquides qui n'émet aucune ***radiation nocive***.

10 RAISONS D'ACHETER DES ALIMENTS BIO

- 1 - Protéger les générations futures.** Les enfants risqueraient quatre fois plus que les adultes de souffrir d'un cancer causé par les pesticides présents dans la nourriture.
- 2 - Prévenir l'érosion du sol.** Chaque année, trois milliards de tonnes de terres arables sont érodées aux États-Unis, en grande partie à cause de l'ignorance ou de l'insouciance des fermiers, qui cherchent un rendement immédiat, au détriment de la préservation du sol pour les générations futures.
- 3 - Protéger la qualité de l'eau.** Les pesticides polluent la nappe phréatique et se répandent dans les cours d'eau.
- 4- Garder les polluants chimiques hors de notre assiette.** Les pesticides sont des poisons conçus pour tuer des organismes vivants; ils peuvent aussi être dangereux pour les humains.
- 5 - Protéger la santé des fermiers.** Pour les raisons indiquées au no. 4.
- 6 - Économiser l'énergie.** Maintenant on utilise plus d'énergie pour produire des fertilisants chimiques que pour labourer, cultiver et récolter la production des États-Unis.
- 7 - Soutenir les petits fermiers.** Même si quelques méga-fermes se convertissent à l'agriculture biologique, la plupart des fermes bio sont petites, appartiennent à des fermiers indépendants et sont des entreprises familiales.
- 8 - Supporter une économie réelle.** les aliments bio peuvent sembler chers. Cependant, combien payons-nous en impôt pour réparer les dommages causés à l'environnement par la culture chimique (pollution de l'eau, de l'air, du sol, maladies causées par les aliemtns chimifiés)?
- 9 - Promouvoir la diversité des cultures.** Cultiver la même variété de plants dans de larges rangées de terre, année après année, a permis de tripler la production entre 1950 et 1970, mais le manque de rotation et de diversité des semences a nui à la qualité du sol.
- 10 - Les aliments bio sont plus savoureux et beaucoup plus nourris-sants.** Les fermes bio s'occupent d'abord de nourrir le sol avec du compost naturel, sans produit chimique d'aucune sorte. La qualité de la récolte et la saveur des aliments sont donc supérieures.

TABEAU COMPARATIF des ÉLÉMENTS NUTRITIFS entre les LÉGUMES DE CULTURE BIOLOGIQUE et ceux PRODUITS COMMERCIALEMENT

	MINÉRAUX - TRACE - PARTIES / MILLION					
	ÉQUIVALENTS PAR 100 GRAMMES					
	Calcium	Magnésium	Potassium	Sodium	Manganèse	Fer
Fèves:						
Organique	40,5	60,0	99,7	8,6	60,0	227,0
Inorganique	15,5	14,8	29,1	0,0	2,0	10,0
Chou:						
Organique	60,0	43,6	148,3	20,4	13,0	94,0
Inorganique	17,5	15,6	53,7	0,8	2,0	20,0
Laitue:						
Organique	71,0	49,3	176,5	12,2	169,0	516,0
Inorganique	16,0	13,1	51,7	0,0	1,0	9,0
Tomates:						
Organique	23,0	59,2	148,3	6,5	68,0	1938,0
Inorganique	4,5	4,5	58,8	0,0	1,0	1,0
Épinards:						
Organique	96,0	203,9	527,0	69,5	117,0	1584,0
Inorganique	47,5	46,9	84,0	0,8	1,0	19,0

Extrait du "Firman Beau Report", recherche faite à l'Université Rutgers

Les pesticides agricoles et notre biologie

Habituellement, la promotion de l'utilisation de pesticides dans l'agriculture fait valoir que les résidus retrouvés dans les aliments sont bien en deçà des doses toxiques. Non seulement les moyens mis à notre disposition ne permettent pas de tirer cette conclusion, mais les nouvelles données scientifiques donnent de plus en plus d'exemples en contradiction avec supposée innocuité des pesticides.

Par Carol Vachon, Association Manger Santé Bio. Dr en biologie médicale, consultant en nutrition.

On sait que les tests de toxicité peuvent être longs, fastidieux et coûteux, surtout s'ils sont effectués sur des animaux. Dans ce contexte, comment se permettre d'affirmer sans se tromper qu'un pesticide, molécule chimique tout à fait étrangère à notre biologie, n'aura pas d'effet perturbateur à plus ou moins long terme sur un ou plusieurs des milliers de sentiers métaboliques de notre corps? Mission impossible. Et il ne faut pas oublier que si les pesticides sont efficaces, c'est par leur action perturbatrice contre certaines fonctions physiologiques de mauvaises herbes ou d'insectes dont la biologie ressemble au moins un peu à la nôtre.

Un dosage déroutant

Toute évaluation de la dangerosité d'une substance synthétique étrangère comme un pesticide repose sur l'analyse effet-dose: l'effet augmenterait avec la dose. Mais de plus en plus de recherches montrent que certaines substances sont plus toxiques à faibles qu'à fortes doses. Ce phénomène a été observé, entre autres avec un herbicide et une hormone administrée aux animaux de boucherie (études 1997 et 2002) L'interprétation est qu'à faible dose, la substance peut perturber l'un de nos milliers de sentiers métaboliques parce qu'elle est en quantité trop faible pour activer les défenses du corps: les mécanismes de détoxification ne seront mis en marche qu'à doses plus fortes. Et ce ne sera qu'à doses encore plus fortes que ces mécanismes de protection seront débordés pour donner l'intoxication telle qu'on la connaît.

Un plus un peut faire plus que deux

Cela s'appelle synergie: deux substances combinées peuvent avoir un effet total plus fort que la somme des effets particuliers des deux substances isolées. C'est un phénomène très connu en biologie. Or la toxicité des pesticides est évaluée sur chaque pesticide pris séparément. En gros, on détermine le seuil de toxicité et on s'assure que le résidu du pesticide dans l'alimentation est bien en deçà du seuil.

Mais que dire du cocktail de pesticides et d'autres substances chimiques présents dans l'environnement, en particulier celui qui nous est le plus intime, soit les aliments qu'on ingère. Des études toutes récentes sur des souris montrent que la combinaison de quatre pesticides est toxique, par exemple cancérigène, à très faibles doses considérées hautement sécuritaires séparément.

Des souffrances inutiles

L'approche bio aurait épargné des souffrances inutiles non seulement aux animaux, mais également aux humains. Divers rapports des Nations-Unies l'attestent. Citons seulement l'action oestrogénique des pesticides. Elle serait une cause principale de puberté précoce chez la jeune fille, faisant que les garçons du même âge se trouvent à manifester un retard relatif de développement, avec des conséquences sur leurs relations avec leurs consoeurs, pour ne parler que de ce problème.

Bien d'autres questions inquiétantes hier ont déjà trouvé confirmation. On prétendra que la loi de l'évolution permettra à notre corps de corriger les problèmes. Je veux bien, mais c'est un processus qui se déroule sur des millénaires. Sommes-nous prêts à servir de cobayes?

Bien sûr que l'agriculture industrielle conventionnelle a apporté l'abondance: dans les derniers siècles, les pays industrialisés n'ont plus connu la famine sauf par la guerre. Cela nous fait négliger les rançons comme les toxicités. Car trop portés à faire la leçon à la nature, on a préféré s'en passer plutôt que de tabler sur ses forces. On aurait très bien pu atteindre l'abondance avec une agriculture biologique, qui est aussi productive, sinon plus, et respecte l'environnement, la santé et la vie paysanne.

N POISON ?

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents tirés de textes ou d'oeuvres écrites et à sa couleur créative expérientielle il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction essentielle à sa conscience.

En 1930, un physicien du nom de Paul Kanchaukoff a le premier démontré que lorsque l'on mange de la **nourriture cuite**, il se produit dans l'organisme un phénomène que l'on dénomme : la «leucocytose digestive». Cela veut dire, qu'il intervient un «accroissement instantané» de **globules blancs** dans le sang, ces derniers considérant ces **nutriments dénaturés** comme des prédateurs à devoir se débarrasser pour la survie du corps physique.

C'est en fait, une réaction du **système immunitaire**, qui ne reconnaît pas cette **nourriture de cuisson** comme un aliment digestible, mais le considère comme de dangereux éléments étrangers à détruire au plus tôt. Il immobilise donc ses défenses afin de protéger l'organisme contre l'agresseur. Plus l'aliment est cuit, raffiné, frit et ainsi hautement dénaturé dans sa structure moléculaire, et plus il y aura production de **leucocytes**. Ce phénomène est complètement absent lorsque nous ingérons des **aliments crus-vivants** vivifiant la santé du corps physique.

4 QUALITÉS DES ALIMENTS

(élaboration des définitions par l'auteur)

BIOCIDIQUE : Qualité d'appellation donnée à tous les *aliments morts*, ceux qui *détruisent la vie* comme les *aliments dénaturés* par *la cuisson à haute température*, c'est-à-dire dépassant les 40 degrés C ou 108 F ou pire par micro-ondes. Dans ces aliments considérés comme destructifs, il y a les conserves, les margarines, les huiles non pressées-à-froid, les huiles de cuisson, les gras animaux, les produits animaux, les viandes animales incluant les poissons, les farines, les sucres raffinés, les produits de l'érable, les produits alcoolisés, le café, le thé, le cacao, les colorants et les agents de conservation. Ce sont des «*aliments destructifs*» pour la santé du corps physique.

BIOSTATIQUE : Qualité d'appellation données à des *aliments crus-vivants*, mais ayant perdu un certain pourcentage de leur propriétés naturelles puisqu'ils ont été cueillis depuis longtemps, ou encore des aliments un peu dégradés ayant subis la congélation. De par leur pauvreté nutritionnelle, ils sont seulement considérés comme des «*aliments d'entretien*» pour la santé du corps physique.

BIOACTIF : Qualité d'appellation donnée à des *aliments crus-vivants* considérés comme des «*aliments énergétiques hautement dynamisants*» pour la santé du corps physique comme les fruits mûris fraîchement cueillis sur la branche et ingérés dans les heures qui suivent, et il en est de même pour les légumes mûrs cueillis à maturité.

BIOGÉNIQUE : Qualité d'appellation donnée à des aliments comme des noix de toutes sortes, des grains et des légumineuses, ceux-ci absorbés après le premier stade de la germination où leurs propriétés nutritives sont décuplées par 100 et parfois par 1000 en prévision de bâtir les racines d'un plant végétal, sa tige et ses feuilles.

BLOC 1 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

GROUPE 1

L'ALIMENTATION HUMAINE CRUE-VIVANTE

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'oeuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentielle, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

Introduction

Le système digestif de l'organisme humain, en toute proportion gardée de sa structure physique, est de près comparable à celui du grand singe le gorille et pas nécessairement parce que l'Humain fait partie de sa descendance puisque tout dans la nature animale a été créé sous les mêmes principes physiques. Donc l'humain, l'animal terrien, ailé, aquatiques ou les insectes possèdent globalement une colonne vertébrale, terminée par un crâne, reliée à une ossature squelettique recouverte de tissus de chair, de peau, et ce crâne comprenant un cerveau relié à un système nerveux, sanguin et lymphatique, et d'autres pour la vision, l'audition, l'olfaction, la gustation, la digestion, la reproduction etc. Et tout cerveau est énergétiquement imprégné d'un psychisme mental, de capacité plus ou moins limitée, lui transmettant électroneuroniquement des impulsions énergétiques commandant des réactions de façon à mettre en mouvement les divers membres du corps.

Pour comprendre que l'Humain est un **crudivore frugivore végétalien** au même titre que ce grand singe, on peut d'abord constater que sa dentition lui ressemble en tout point. Et pour l'organisme humain de profiter d'une majorité de 16 dents plates arrières dans la mâchoire pour broyer les aliments, de 8 dents avant pour les trancher et de 4 canines à bout rond, comme dans le cas du gorille, pour briser les noix par exemple. Remarquez donc que ces dernières ne sont pas pointues ni tranchantes comme celles des carnivores dans la jungle par exemple, qui doivent rapidement arracher la chair de leur proie et l'ingurgiter tout entière sans la mâcher, leurs yeux toujours aux aguets pour la survie et l'animal prêt à fuir ou se défendre au moindre danger. Conséquemment, leur métabolisme digestif a été créé de façon à ce que de puissantes enzymes salivaires et acides digestifs complètent la digestion.

Mais ce n'est pas le cas pour le gorille et vous ne le verrez pas chasser les animaux pour s'en nourrir. L'alimentation crue-vivante de ce primate consiste en fruits, noix et légumes verts et le système digestif de l'Humain, se comparant à ces animaux, il est donc reconnu de nature un **crudivore frugivore végétalien** et non un omnivore comme on le prétend depuis des millénaires. Mais l'Humain ignore qu'au lieu de manger cru-vivant pour favoriser sa santé, c'est qu'en s'alimentant de nourriture cuite-morte, sur le long terme, ***ces aliments dénaturés concourent à ce qu'il meurt prématurément d'une des quelconques maladies répertoriées par la médecine traditionnelle qui fait fi de ce principe essentiel à la santé physique.***

Des scientifiques contemporains comme l'hygiéniste Désiré Merien a édité une quantité de livres, Éditions Nature et vie, traitant principalement de la nécessité de l'alimentation crue-vivante pour le maintien d'une santé physique vigoureuse, et les différents aspects inconnus de l'hygiène devant être apportés au corps physique. Il a écrit un livre sur le jeûne : **Jeûne et santé**, ce processus favorisant conséquemment la détoxification du corps physique et la régénérescence cellulaire de celui-ci. Selon ses certitudes scientifiques, le corps humain possède *la faculté de s'autoguérir* sous certaines conditions de jeûne scientifiquement contrôlé. Le Christ et ses apôtres de par leur enseignement ésotérique, c'est-à-dire un enseignement

d'initié se situant hors des connaissances véhiculées traditionnelles, savaient que le jeûne constituait un «pouvoir de guérison» et les témoignages de La Bible le rapportent.

Étonnamment, les enseignements contemporains rejoignent ceux de «**La Tradition**» dont Jésus en fait la mention dans une de ses prêches alors qu'il compare l'**alimentation crue-vivante** à l'**alimentation cuite-morte et dévitalisée** : «*Qui mange de la mort, sème la mort en lui !*». Cet avancé faisait assurément partie des règles alimentaires enseignées par les «*Êtres Systémiques Créateurs Concepteurs*» aux premiers ancêtres humains, ceux de la race adamique dont nous sommes la descendance, ceux faisant partie du fameux Paradis Terrestre comprenant probablement une station planétaire expérimentale au début du Projet Humain Cosmique de la Terre.

S'alimenter dans un mode hygiéniste cru tend donc à préserver et à restaurer la santé du corps physique. Foncièrement, l'utilisation de substances étrangères comme les médicaments chimiques ne répondent à aucun besoin physiologique naturel, et n'arrivent tout juste qu'à faire perdurer la vie dans un corps physique surexploité et usé par une **alimentation malsaine** qui dure parfois depuis plus de 50 ans chez un individu. Du point de vue de ces «nouveaux hygiénistes» précités et non des nutritionnistes traditionnels, ces substances dénaturées sont de la pollution toxique néfastes à plus ou moins long terme pour la santé.

L'hygiène apportée au bon maintien de l'organisme humain se fonde, entre autres, sur la qualité biologique d'aliments crus-vivants nécessaires à le nourrir, de la pureté de l'eau qu'il boit, de l'air qu'il respire, de l'exercice physique nécessaire au système circulatoire du sang et de la lymphe, du sommeil pour favoriser la régénérescence, et d'un *mental objectif créatif* motivant l'être dans toutes sortes de projets bâtisseurs. Cet état psychique ne fait pas partie d'une «attitude à adoptée», mais plutôt d'un «état d'être» issu de l'*atteinte psychologique émotionnelle à une neutralité mémorielle engrammique* du **psychisme**. Ce qui laisse l'individu «réactivement neutre» quant à des **émotions morbides** de toutes sortes et c'est que le système émotif, affectant le corps humain physique, est donc devenu «sans émotion de panique» face aux **insécurités** de la vie. En arriver à cet état psychique représente un «tour de force» dans l'évolution de la psychologie humaine de l'individu et aucun **drame événementiel** ne peut désormais **émotionnellement le démolir**, car l'êtré n'est plus **psychiquement dominé** sous les **lois psychologiquement souffrantes des émotions involutives**.

En conséquence, la vie trépidante de l'Humain contemporain ne favorise pas souvent les exigences fondamentales à une santé optimale, mais la régénérescence de sa santé ne dépend désormais que de lui, car beaucoup de clés lui seront données. L'organisme physique possède donc, selon les «nouveaux hygiénistes», la faculté de se détoxifier et de se régénérer les organes et tissus biologiques via le jeûne et une alimentation crue-vivante et biologique. Le corps physique possède donc, foncièrement, la capacité de s'autoguérir par l'effet de la synergie intelligente d'un système cellulaire qui a construit l'expression physiologique de l'individu pensant, parlant et agissant.

La majorité des Humains ignorent que si ce n'était de la régénération cellulaire constante de ses tissus vivants, endommagés ou vieillissants, il ne pourrait vivre plus de deux mois. La régénération des cellules humaines du corps physique est donc un processus continu qui s'observe au niveau microscopique. L'oeuvre de la synergie intelligente des cellules est ainsi de maintenir, en symbiose cellulaire, l'intégrité de l'organisme physique et assurer le plus longtemps possible sa survie biologique de façon à permettre une longue phase évolutive de maturité d'esprit au mental, c'est-à-dire au **psychisme cosmique** qui l'habite cérébralement.

Des études scientifiques, de type paranormales, prouvent ainsi que l'organisme physique a été optimalement conçu, par des Créateurs Concepteurs d'outre espace cosmique, pour résister à la difficile expérience humaine de conscience psychologique émotive qui doit s'accomplir dans la matérialité de la Terre. L'observation scientifique démontre aussi qu'il faut faire vraiment beaucoup d'excès pour être malade, étant donnée la grande capacité d'adaptation et de tolérance du corps physique aux écarts des règles de «**La Tradition**».

L'organisme physique est donc créé «extrêmement fort et endurant» pour survivre à la difficile expérience planétaire, et l'individu peut ainsi adapter un mode de vie très inadéquat à sa santé pendant de longues années avant d'en ressentir de fâcheuses conséquences. Il est vrai que depuis des siècles, en général, l'Humain a vécu dans l'ignorance d'une «hygiène naturelle» pour la santé de son corps physique puisqu'il a perdu de vue les règles de «**La Tradition**».

C'est la raison pour laquelle les gens ne comprennent pas pourquoi une alimentation malsaine tels de mauvaises combinaisons alimentaires ou l'ingestion de **produits de cuisson** dégénérant le corps physique tels que le café, l'alcool, les sucres transformés, le pain, les poissons et les viandes animales, les gras saturés des produits animaux comme le lait et les fromages, pour ne nommer que ces éléments toxiques précités. Ils ne tuent pas sur le coup suite à leur absorption, mais sont néfastes sur le long terme pour la santé et font prématurément mourir le corps physique après avoir fait longuement souffrir l'individu via de longues maladies qui, dans son ignorance de ce processus alimentaire destructif, «acceptera» comme incontournables et faisant partie du vieillissement normal, alors que c'est son **alimentation cuite** qui sur le long terme le tue.

Il est ainsi possible de «consciemment éliminer» les causes de la maladie en remplaçant l'**ignorance** par des *lois fondamentales à la santé*. Donc, par une *intelligenciation* apportant conséquemment des conditions désormais favorables au maintien hygiénique du corps physique. L'Humain en général est donc «ignorant» des *lois d'une hygiène alimentaire essentielle à l'entretien sain de son organisme et à la prolongation de la longévité de celui-ci*.

Tout excès digestif a aussi des conséquences néfastes sur la santé et contribue à la maladie puisqu'il entraîne une diminution de l'énergie vitale des cellules. Il en résulte donc une diminution du potentiel vital ou une capacité réduite des circuits énergétiques alimentant les fonctions essentielles du corps physique. En conséquence, les rendements physiologiques des différents organes surstimulés s'en trouvent abaissés.

Cet état carencé favorise ainsi la toxémie de s'installer à travers différents systèmes cellulaires entraînant irrémédiablement la maladie. Les médicaments, offerts par la pharmacopée de la médecine traditionnelle, ne font que stabiliser les symptômes des **maladies** qui persistent tout de même en **potentiel de mort** dans certains organes cellulaires.

Tout aliment allant à l'encontre des lois d'une *saine alimentation crue hygiéniste* constitue donc un **poison** pour la santé et conduit à des **déficiences** qui vont persister dans l'organisme sous l'effet dégénératif d'organes physiques. Les **aliments cuits proscrits**, tels que ceux précédemment énoncés, de même que les soit disant **suppléments alimentaires** qui sont des produits inévitablement **dénaturés** et prétendument élaborés pour venir en aide au corps physique, à plus ou moins long terme, apporteront la **maladie** et la **destruction éventuelle** de l'organisme. C'est parce que leurs éléments transformés ne possèdent plus une structure moléculaire propre à être naturellement assimilée par la digestion humaine essentiellement crudivore frugivore végétalienne. Le corps physique emploiera alors beaucoup de sa vitalité énergétique afin de les épurer au mieux de l'organisme, mais ceux-ci auront préalablement encouru à **gravement l'intoxiquer** et ainsi à progressivement **le détruire**.

Quant aux viandes animales, à la mort de l'animal, aussitôt dans sa chair commence la formation programmée de bactéries destructrices allant procéder à la décomposition des tissus : *«Tu es poussières et tu redeviendras poussières !»*.

Les Créateurs Concepteurs, du Projet Humain Cosmique de la planète, ont donc même prévu la décomposition ou la disparition progressive du corps physique après la mort de celui-ci. C'est un processus plus ou moins lent microbiologique de destruction qui va finalement engendrer des vers qui boufferont, comme des charognards, les tissus de chairs en décomposition. Ensuite ces mêmes vers se dévoreront entre eux ne laissant derrière que des excréments qui encore se métamorphosent microscopiquement en d'autres micro-prédateurs qui achèveront finalement le travail de transformer le corps «en poussières». Et c'est en cours de processus de putréfaction chez l'animal mort, qu'en pièces détachées l'Humain en fait une gastronomie d'**aliments de cuisson...**

Suite donc à l'abattage d'animaux, le commerce attend plusieurs semaines avant de mettre ces **viandes mortes** à l'étalage pour que, par leur décomposition produite par des parasites contenus dans les cellules, les muscles animaux en arrivent à perdre de leurs raideurs et deviennent alors plus tendres ou plus masticables pour l'Humain qui les consommeront goulûment. Puisqu'elle est à se décomposer, les tissus de chair se détacheront alors plus facilement de leurs formes structurelles, qui étaient précédemment vitalisées par le sang qui y circulait.

Il y a des pratiques de croissance artificielle, chez les éleveurs de bétails, tel le gavage et le pacage des animaux en milieux restreints dans les étables. Ceux-ci sont debout ou couchés à longueur de journée dans un milieu restreint et à toutes températures respirant un air vicié de merde, les quatre pattes le plus souvent dans leurs excréments, et tous ces abus leur causant d'innombrables maux physiques non révélés au public. En plus des **maux psychologiques** qui les **névrosent mentalement** puisqu'ils ne sont pas libres et en contact avec la nature, ils **paniquent de frayeurs émotionnelles** ayant **peur de tout**. Et à force de **cérébralement pomper de l'adrénaline**, à cause de ces **afflictions émotionnelles morbides**, ils se rendent malades et meurent parfois prématurément bien que l'Humain ne leur laisse vie que pour une courte durée avant de les tuer pour les manger en pièces détachées et **lentement s'empoisonner** à son tour. Imaginez alors que si l'animal était conscient que son maître humain lui écourte son espérance normale de vie de 20 à 2 ans par exemple, il foncerait dessus pour le tuer lorsqu'il le verrait venir le nourrir. C'est donc son «ignorance» de la réalité qui **prématurément le tue...**

Des **déchets toxiques** proviennent de la chair de l'animal abattu et contiennent divers microbes et traces de médicaments inoculés sous forme de vaccins antibiotiques. L'étude statistique sur le cancer démontre que dans les régions où se consomme le plus de viande, le taux cancéreux est très élevé comparativement à des régions du globe où se pratique plutôt un végétarisme comme en Orient.

Un nouveau-né sera privilégié dans sa santé physique que s'il est nourri au sein de sa mère, mais seulement si elle sait bien s'alimenter à la manière hygiéniste, et que si ce bébé est nourrit par la suite sur un mode hygiénique. Sa santé ira alors se détériorant si il est arbitrairement nourrit de **produits de cuisson** comme le fait l'humanité non instruite des lois d'une **santé hygiéniste**.

L'alimentation hygiéniste, tout de même assez restrictive, devient bien peu populaire face aux **suggestions mentales gustatives** provenant des **entités astrales antagonistes à l'Humain** puisqu'elles sont **dominées** sous les Forces Involutives. Via le phénomène de la **pensée**, ces dernières ayant accès aux mémoires gustatives de l'individu, elles le **harcèleront**

jusqu'à ce qu'il «se plie» aux **incitations mentales subtiles** de se nourrir d'une façon **destructive** et que l'auteur dénomme : **manger astral**.

Le paragraphe qui va suivre est d'une importance majeure...

Lorsqu'un fruit, un légume ou des noix sont consommés à l'état naturellement crû, les proportions et interrelations précises des vitamines et minéraux sont respectées dans ces aliments entiers. C'est une des raisons fondamentales pourquoi toute alimentation transformée, c'est-à-dire cuite au-delà de 108 degrés F ou 42 degrés C, s'avère destructive à l'organisme parce que les **enzymes alimentaires** des aliments sont mortes et ne peuvent favoriser, complicitement avec les **enzymes salivaires** fournies par l'organisme humain, une saine digestion qui se réalisera dans le système digestif fournissant à son tour différentes sortes d'**enzymes digestives** pour parfaire la digestion. Le nombre de ces dernières étant «normalement limité» en fonction de la digestion d'une alimentation crue-vivante, à cause d'une **alimentation cuite ingérée**, à devoir absolument digérer pour ne pas que meure le corps physique d'une indigestion aiguë, l'organisme doit alors aller voler des **enzymes immunitaires** pour les convertir en surnombre en **enzymes digestives** afin de compléter la digestion. Mais à la longue, il devient évident que cela affaiblit le **système immunitaire** et c'est alors qu'inévitablement la **maladie** survient.

L'être humain est donc physiologiquement adapté pour une **diète crudivore frugivore végétalienne** et la chaire animale ne doit donc pas faire partie de son alimentation. «La diète» est un régime de base comportant l'ingestion de certains aliments appropriés dans un but nutritif hygiénique ou thérapeutique de guérison continue. Donc, on ne fait plus seulement nourrir l'organisme, mais chaque aliment cru doit être comparé à un remède de prévention. La «diète» n'est pas «le jeûne», car ce dernier est l'action de s'abstenir d'alimenter le corps physique pour l'épurer de sa toxicité et favoriser, par ce processus prévu par les Créateurs Cosmiques du corps physique, la régénération des organes cellulaires.

L'art de bien se nourrir, pour acquérir et conserver une santé optimale, est une discipline relativement simple à maîtriser pour ceux qui se donnent la peine d'en comprendre les principes de base. Ceux qui en ont ainsi saisi l'essentiel, ces *initiés* à une nouvelle science pour ainsi dire, acquièrent ainsi une force de *motivation intelligente* et non fanatique pour ne pas se laisser influencer par les sarcasmes désobligeants, parfois même suppressifs, conduisant ordinairement vers le découragement de persévérer dans leur initiative évolutionnaire.

Le corps physique consomme de la nourriture, sous forme de nutriments microscopiques, de façon à ce que le travail cellulaire le transforme en énergie vitale d'innervation électroneurologiques et en substances biochimiques pour l'alimentation des cellules des divers organes. Donc, de manière à faire sainement croître l'organisme, l'entretenir, le réparer et perpétuer la vie. La nourriture n'est donc pas le constructeur du corps physique, mais le matériau essentiel à la transposition d'énergies en celui-ci via la synergie intelligente des cellules biologiques pourvoyant ainsi à sa construction, à son maintien en santé, et sa longévité.

Les organes, les muscles, les os et autres parties spécifiques du corps physique contiennent leur propre synergie cellulaire qui doit, sans autres choix, s'alimenter comme elle le peut lors de l'apport d'une mauvaise alimentation qui intoxique. C'est pour cette raison qu'un «*jeûne scientifique*» est parfois nécessaire afin d'épurer ces résidus toxémiques qui contribuent aux fondements de la **maladie**.

Pour bien se structurer cellulairement et remplacer les tissus usés du corps physique et obtenir l'énergie vitale nécessaire à toutes ses activités physiologiques et intellectuelles, il est nécessaire et impérieux de nourrir l'humain d'aliments crus-vivants : fruits et végétaux qui contiennent des éléments vivants indispensables à la vie de chacune des cent quadrillions de cellules. Sinon le corps physique sera atteint de dégénérescence, d'avitaminose, d'acidose, et affecté de carences physiologiques de toutes sortes.

TABLEAU NUTRITIONNEL

Tiré du livre Back to the House of Health par Shelley Redford Young

Le tableau suivant est la liste des aliments avec une approximation sur la relation potentielle de l'acidité (-) et de l'alcalinité (+) qui sont présents dans une once d'aliments.

Aliments à manger à volonté

Légumes		Légumes racines	
Choux de Bruxelles	+0,5	Radis blanc (printemps)	+3,1
Petits pois secs	+0,5	Rutabaga	+3,1
Asperges	+1,1	Kohlrabi	+5,1
Artichaut	+1,3	Raifort	+6,8
Consoude	+1,5	Navet	+8
Laitue	+2,2	Carotte	+9,5
Oignon	+3,0	Betterave rouge	+11,3
Chou-fleur	+3,1	Radis rouge	+16,7
Chou blanc	+3,3	Radis noir d'été	+39,4
Chou vert	+4,0		
Chou de Savoy	+4,5	Fruits	
Mâche	+4,8	Lime	+8,2
Petits pois frais	+5,1	Citron	+9,9
Courgette zucchini	+5,7	Tomate	+13,6
Chou rouge	+6,3	Avocat	+15,6
Rhubarbe	+6,3		
Poireau	+7,2	Céréales et légumineuses biologiques	
Cresson	+7,7	Sarrasin	+0,5
Épinards, récolte hâtive	+8,0	Épeautre	+0,5
Ciboulette	+8,3	Lentilles	+0,6
Fèves vertes	+11,2	Farine de soya	+2,5
Oseille	+11,5	Tofu	+3,2
Épinards, autres récoltes	+13,1	Fèves de Lima	+12,0
Ail	+13,2	Fèves de soya fraîches	+12,0
Céleri	+13,3	Haricot blanc	+12,1
Laitue pommée	+14,1	Soya cuit	+12,8
Endive fraîche	+14,5	Fèves de soya trempées et séchées	+26,5
Poivre de Cayenne	+18,8	Lécithine de soya pure	+38,0
Herbes de grains	+21,4		
"Shave grass"	+21,7	Noix	
"Dog grass"	+22,6	Amandes	+3,6
Pissenlit	+22,7	Noix du Brésil	-0,5
Herbe de kamut	+27,6		
Herbe d'orge	+28,7	Graines	
Soya germé	+29,5	Blé	-11,4
Graines de radis germées	+28,4	Citrouille	-5,6
Graines de chia germées	+28,5	Tournesol	-5,4
Graines de luzerne germée	+29,3	Lin	-1,3
Concombre frais	+31,5	Sésame	+0,5
Herbe de blé	+33,8	Cumin	+1,1

Fenouil	+1,3
Carvi	+2,3

Huiles pressées à froid

Olive	+1,0
Bourrache	+3,2
Lin	+3,5
Onagre	+4,1
Huile de poisson	+4,7

Eau

Eau distillée	neutre
Eau de noix de coco	+9,04

Les aliments à manger avec modération

Poissons

Poisson d'eau douce	-11,8
Saumon	

Fruits

*(En saison, en cures seulement
ou avec modération)*

Baies d'églantier	-15,5
Ananas	-12,6
Mandarine (sucrée)	-11,5
Banane mûre	-10,1
Poire	-9,9
Pêche	-9,7
Abricot	-9,5
Papaye	-9,4
Orange	-9,2
Mangue	-8,7
Mandarine (sure)	-8,5
Raisins de Corinthe	-8,2
Groseilles mûres	-7,7
Raisins mûres	-7,6
Canneberges	-7,0
Cassis noir	-6,1
Fraises	-5,4
Bleuets	-5,3
Framboises	-5,1
Prunes jaunes	-4,9
Prunes italiennes	-4,9
Dattes	-4,7
Cerises douces	-3,6
Cantaloup	-2,5
Cassis rouge	-2,4
Pamplemousse	-1,7

Melon d'eau

Noix de coco, fraîche
Cerises sures
Bananes vertes

Céréales

Riz entier
Blé

Noix

Noix de Grenoble
Noix de macadam
Avelines

Gras

Huile de tournesol
Lait de noix de coco

Aliments que vous ne devriez jamais manger

Maïs		Sucres	
Champignons		Édulcorants artificiels	-26,5
Sauce soya, tamari, miso		Chocolat	-24,6
Légumes racines		Sucre blanc raffiné	-17,6
Vieille pomme de terre	+2,0	Sucre de betterave	-15,1
Viande, poulet, poissons		Mélasse	-14,6
Porc	-38	Sucanat	-9,6
Veau	-35	Sucre de malt d'orge	-9,3
Bœuf	-34,5	Fructose	-9,5
Poisson de mer	-20	Lactose	-9,4
Poulet	-18,0 à -22,0	Sucre turbinado	-9,5
Oeufs	-18,0 à -22,0	Sirop de riz brun	-8,7
Huîtres	-5,0	Miel	-7,6
Foie	-3,0	Condiments	
Organes	-3,0	Ketchup	-12,4
Lait et ses dérivés		Mayonnaise	-12,5
Fromage pâte ferme	-18,1	Moutarde	-19,2
Fromage Quark	-17,3	Sauce soya	-36,2
Crème	-3,9	Vinaigre	-39,4
Lait homogénéisé	-1	Boissons	
Babeurre	+1,3	Boissons gazeuses	-28,6 à -38,7
Pains à la levure, biscuits		Vin	-16,4
Pain blanc	-10,0	Bière	-26,8
Biscuits à la farine blanche	-6,5	Café	-25,1
Pain de blé entier	-6,5	Jus de fruit naturel en carton	-8,7
Pain de grains entier	-4,5	Jus de fruits avec sucre blanc	-33,4
Pain de seigle	-2,5	Thé noir	-27,1
Noix		Divers	
Pistaches	-16,6	Aliments en conserve	
Arachides	-12,8	Aliments transformés	
Noix de cajou	-9,3	Aliments chauffés au micro-onde	
Gras			
Margarine	-7,5		
Huile de maïs	-6,5		
Beurre	-3,9		

Christine Nelson, N.D.

Kinésiologie - Bilan santé - Nutrition - Alimentation vivante
1119 Marie-Gaudard, Cap-Rouge, Qc, G1Y 1C4 - (418) 652-9359; 1-866-652-9359

LES TEMPS DE DIGESTION

HERBE DE BLÉ : 15 À 30 MINUTES

MELON : 15 À 30 MINUTES

FRUITS

FRUITS ACIDES : 1 À 1½ HEURE

Pamplemousse, citron, oranges, ananas fraises

FRUITS SEMIS-ACIDES : 1½ À 2 HEURES

Pomme, abricot, raisin, kiwi, mangue, poire, pêche, cerise

FRUITS SUCRÉS : 4 HEURES

Banane, fruits séchés

LÉGUMES(2 À 3 HEURES)

POUSSES VERTES : Luzerne, trèfle, chou, ail, radis, tournesol, lentille, fèves mung

LÉGUMES TYPE FRUIT : concombres, poivron rouge, courge, zucchini

LÉGUMES À FEUILLES : chou chinois, chou frisé, chou, bette à cardes, laitue, échalotes, épinards, cresson.

RACINES COMESTIBLES pauvres en féculents : betteraves, carottes panais, radis, navets.

FÉCULENTS

POUSSES DE CÉRÉALES : orge, millet, seigle, blé

POUSSES DE LÉGUMINEUSES : Pois chiches, lentilles, pois

COURGES de toutes sortes

PATATES : patate douce, igname.

PROTÉINES(4 HEURES)

GRAINES : citrouille, sésame, tournesol

FRUITS À ÉCAILLES : amandes, noix du Brésil, aveline, pacane, pignon(graine de pin), noix Grenoble(les cacahuètes et les noix de cajou ne sont pas recommandés parce qu'ils contiennent une huile de qualité inférieure, difficile à digérer)

COMPOSITION DES ALIMENTS ALCALINS

Aliments	Calcium	Sodium	Aliments	Calcium	Sodium
	par 100g	par 100g		par 100g	par 100g
Légumes			Radis	30 mg	18 mg
Agar-agar	567 mg	0 mg	Rhubarbe	96 mg	2 mg
Ail	29 mg	19 mg			
Artichaut	51 mg	43 mg	Fruits		
Asperge	23 mg	2 mg	Avocat (Californie)	10 mg	4 mg
Aubergine	12 mg	2 mg	Avocat (Floride)	10 mg	4 mg
Bambou, pousses	13 mg	0 mg	Canneberge	14 mg	2 mg
Bette à cardes	88 mg	147 mg	Cerise sûre	22 mg	2 mg
Betteraves, feuilles	119 mg	130 mg	Citron, jus	7 mg	2 mg
Brocoli	103 mg	15 mg	Pamplemousse jaune	16 mg	1 mg
Céleri	39 mg	126 mg	Tomate rouge	13 mg	3 mg
Chou chinois	43 mg	23mg	Tomate verte	13 mg	3 mg
Choux de Bruxelles	36 mg	14 mg			
Chou-fleur	25 mg	13 mg	Légumineuses		
Chou frisé, feuilles	249 mg	75 mg	Fèves de Lima fraîches	52 mg	2 mg
Chou frisé, tiges	179 mg	75 mg	Fèves Mung germées	118 mg	5 mg
Chou rouge	42 mg	26 mg	Fèves rouges sèches	110 mg	10 mg
Ciboulette	69 mg	0 mg	Fèves soya fraîches	67 mg	0 mg
Collard, feuilles	250 mg	0 mg	Fèves soya sèches	226 mg	5 mg
Collard, tiges	203 mg	43 mg	Fèves soya germées	48 mg	0 mg
Concombre	25 mg	6 mg	Lentilles sèches	79 mg	30 mg
Cresson	81 mg	14 mg	Pois chiches	150 mg	26 mg
Cresson d'eau	151 mg	52 mg	Pois verts frais	26 mg	2 mg
Échalotte	51 mg	5 mg			
Épinard	93 mg	71 mg	Noix et graines		
Fenouil	100 mg	0 mg	Amande	234 mg	4 mg
Laitue Boston	35 mg	9 mg	Aveline	209 mg	2 mg
Laitue en feuilles	68 mg	9 mg	Graines de citrouille	51 mg	0 mg
Laitue Iceberg	20 mg	9 mg	Graines de sésame	1160 mg	60 mg
Moutarde, feuilles	183 mg	32 mg	Graines de tournesol	120 mg	30 mg
Navet, feuilles	246 mg	49 mg	Noix du Brésil	186 mg	1 mg
Okra	92 mg	0 mg			
Persil	203 mg	45 mg	Céréales		
Petit goémon	296 mg	2085 mg	Blé	46 mg	3 mg
Piment rouge fort	130 mg	373 mg	Millet	20 mg	5 mg
Pissenlit, feuilles	187 mg	76 mg	Orge	34 mg	0 mg
Poireau	52 mg	5 mg	Riz brun	32 mg	9 mg
Poivron rouge	13 mg	0 mg	Son de blé	119 mg	9 mg
Poivron vert	9 mg	13 mg			

Christine Nelson, N.D.

Kinésiologie - Bilan santé - Nutrition - Alimentation vivante
1119 Marie-Gaudard, Cap-Rouge, Qc, G1Y 1C4 - (418) 652-9359; 1-866-652-9359

L'AVANTAGE DE L'ALCALINITÉ

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'oeuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentielle, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

Brendan Brasier est triathlonien professionnel de haut niveau de l'Ironman et champion national 2006 de l'Ultramarathon de 50km. Auteur du titre à succès : **Thrive : A guide to optimal health and performance through plants-based whole foods.**

www.brandanbrasier.com

«Je suis toujours étonné de voir le peu d'attention que porte le monde de la médecine conventionnelle à la valeur d'un pH équilibré».

Le rapport acide-base positif est l'un des plus importants facteurs de la performance athlétique. À mon avis, en ne tenant pas compte de ce fait, les fabricants de suppléments pour sportifs ont considérablement réduit l'efficacité de leurs produits. De fait, certaines des barres énergétiques actuellement vendues sur le marché comptent parmi les pires délinquants. Élaborées en fonction principalement de leur durée de conservation et de leur commodité, et par conséquent dénaturées et acidifiantes, de nombreuses barres énergétiques ne sont plus en fin de compte qu'un autre aliment camelote déguisé.

La consommation d'aliments acides produit, dès la digestion et jusqu'à l'élimination, des toxines avec lesquelles le corps doit composer. Les aliments dénaturés sont des producteurs de toxines et ils ont, par conséquent, le plus grand effet négatif sur l'équilibre du pH dans le corps. Les aliments; dénaturés hautement raffinés et transformés sont vides de tout nutriment utilisable, mais conservent pourtant leur valeur calorique. C'est la pire combinaison possible. Les toxines de l'organisme sont à l'origine du vieillissement prématuré, en raison de la dégénérescence des cellules. À part les aliments, la plupart des médicaments d'ordonnance, des édulcorants artificiels et des suppléments de minéraux et de vitamines synthétiques sont extrêmement acidifiants.

Les athlètes au maximum de leur formation sont les plus touchés par l'acidose. Un exercice vigoureux crée des stress sous forme de traumatismes musculaires causés par l'entraînement. Sur le plan physiologique, un exercice vigoureux est un agent stressant. Le repos et la récupération sont donc aussi très importants. Le bon équilibre de ces deux éléments opposés est la recette idéale de la croissance. Déjà stressés physiquement, de nombreux athlètes doivent aussi faire face à divers types d'anxiété liée à la performance. L'accélération du métabolisme est un autre facteur qui touche les athlètes, entraînant une baisse de pH. De plus, les athlètes doivent consommer davantage d'aliments, notamment de protéines, pour favoriser la récupération des muscles.

Afin d'accélérer la récupération, il faut consommer immédiatement après l'exercice des aliments alcalinisants, par exemple ceux qui sont riches en chlorophylle. Il faut aussi consommer ces protéines qui contribuent à réparer les tissus musculaires endommagés. Tout comme les barres énergétiques, de nombreux suppléments pour sportifs dont on vante les qualités en tant qu'agents de récupération post-entraînement, contiennent des protéines industrielles hautement transformées, habituellement sous la forme d'isolats dénaturés, qui sont acidifiantes. Leur consommation tout de suite après un entraînement permettra sans aucun doute de combler les besoins en protéines du corps, mais ne tient nullement compte de la nécessité de rétablir l'équilibre du pH.

Il y a là un paradoxe : la plupart des sources de protéines sont grandement acidifiantes; pourtant, les aliments hautement alcalinisants sont généralement pauvres en protéines. Il est possible de surmonter cette difficulté en choisissant avec soin sa source de protéines. Une protéine de chanvre naturel cru, non traité, par exemple, contient environ 50 % de protéines, mais elle est cependant bien moins acidifiante que les protéines dénaturées courantes, tels le soya et le lactosérum. Le pH élevé du chanvre vient en partie de sa teneur en chlorophylle, qui lui confère sa couleur verte. La chlorelle est un autre excellent renforçateur de pH riche en protéines, qui est aussi hautement alcalinisant. En règle générale, les aliments les plus alcalinisants sont les aliments crus, non traités, complets et riches en chlorophylle. Les légumineuses crues et germées, comme les lentilles, les haricots et les graines, constituent une autre source de protéines alcalinisantes de qualité supérieure. De plus, une alimentation qui comporte une abondance de légumes verts feuillus, qui sont une excellente source de chlorophylle, aidera à maintenir l'alcalinité du système, même quand le niveau de stress est élevé.

Non seulement le déséquilibre du pH nuit-il à la récupération, mais il est aussi l'élément déclencheur de bien des malaises. Les personnes, qui maintiennent dans leur organisme un milieu acide, sont aussi sujettes à la fatigue. Puisque l'acidité est un agent de stress, elle entraîne une hausse du taux de cortisol, nuisant de ce fait à la qualité du sommeil et exacerbant le problème.

Contrairement à l'opinion généralement admise, c'est le stress et la surconsommation d'aliments acidifiants, et non pas le manque de calcium alimentaire, qui cause dans la plupart des cas une mauvaise santé des os et, en bout de ligne, l'ostéoporose. Le sang lui-même demeurera toujours neutre, puisque cela est essentielle à la survie. Toutefois, si l'organisme est constamment nourri avec des aliments et des suppléments dénaturés et acidifiants, ou doit faire face à des stress d'autres sources, des mesures s'imposent pour assurer le maintien d'un pH neutre dans le sang. Ainsi, l'organisme retirera le calcium alcalin des os. Avec le temps, ce mécanisme de survie affaiblira l'ossature.

La méthode conventionnelle de traitement en cas de faible taux de calcium ou d'ostéoporose consiste à proposer tout simplement au patient de «prendre davantage de calcium, généralement sous forme de comprimés. Or, le calcium en comprimés provient habituellement de coquilles d'huîtres, de farine d'os de bovins, de corail et de dolomie (roche), dont l'assimilation par l'organisme est extrêmement difficile et, manifestement, peu naturelle. La grosseur des comprimés et le nombre qu'il est conseillé de prendre chaque jour témoignent de leur faible biodisponibilité. Le corps doit travailler fort pour assimiler le calcium de ces sources, une autre bonne raison de penser que cette méthode d'élévation des niveaux de calcium de l'organisme n'est pas la meilleure.

L'acidose métabolique bénigne, comme on l'appelle, est un autre symptôme d'un organisme acide. Elle a été souvent citée comme l'une des principales causes de plusieurs problèmes de santé, tels que la formation de calculs biliaires, la perte de masse osseuse et la réduction de l'hormone de croissance, entraînant par conséquent une baisse de la masse musculaire maigre et une augmentation de la masse grasse

Puisque l'acidose métabolique bénigne a une incidence sur le corps au niveau de la cellule, elle est aussi responsable de la fabrication accrue de radicaux libres et de la perte de production d'énergie cellulaire. Outre ces graves préoccupations, la prolifération des virus et des bactéries en milieu acide peut donner lieu à diverses maladies. Par ailleurs, un organisme alcalin est rarement malade. Le cancer par exemple, ne se développe pas dans un milieu basique alcalin.

Bien que l'alimentation soit le facteur ayant le plus d'effet sur l'équilibre du pH, il y a d'autres mesures que l'on peut prendre en ce sens. Par exemple, se réserver du temps, malgré un horaire chargé, pour s'adonner à une activité agréable qui, tout en paraissant peu productive, pourra en réalité être un élément clé de l'amélioration de l'équilibre du pH, de la santé et de la longévité.

GROUPE 2

LES ÉLÉMENTS D'UNE NUTRITION CRUE-VIVIFIANTE

Voici des observations du **cru-vivant** démontrant l'éventail des aliments nutritionnels et quantités d'éléments indispensables à assimiler chaque jour pour conserver la santé et la vitalité physique :

- **EAU PURE** : 2.5 litres/jour.

Mais c'est surtout celle, dite *structurée*, contenue dans les fruits frais et légumes crus. Vous vous rendrez compte que suite à une diète crue, la soif disparaît quelque peu.

- **LES GLUCIDES** : 400 grammes/jour (14 onces).

Ils sont dans les fruits. Ils contiennent des «sucres simples» assimilables à l'état structurel cellulaire colloïdal.

Ils sont classés de la façon suivante :

Les **fruits doux naturels** : banane, avocado, raisin sucré, pomme douce, datte, figue.

Les **fruits mi-acides naturels** : poire, cerise, pêche, pomme, abricot, prune, raisin, mangue, papaye.

Les **fruits acides naturels** : kiwi, pamplemousse, orange, citron, ananas, fraise, framboise, tomate.

Les **fruits neutres naturels** : melon, pastèque (doivent être mangés seuls, car leur digestion est très rapide comparativement aux fruits et légumes).

Les **sucres doubles** : sucre de cannes, sucre de betteraves et sucres d'érables. Ils sont dits des **sucres industriels** et sont **nuisibles**, sinon **destructifs** à la santé puisqu'ils sont **morts, dénaturés, concentrés et traités chimiquement à haute température**. Le sucre d'érable est lui aussi destructif puisqu'il a bouilli.

Le **miel non pasteurisé** (non chauffé à haute température) est un sucre assimilable par l'organisme, mais il est très concentré et il faut l'absorber avec modération.

La majorité des fruits séjournent très peu dans l'estomac, à l'exception de la banane et de l'avocado et parce que ceux-ci s'assimilent plus loin dans l'intestin grêle. Si l'estomac est rempli d'aliments longs à digérer, ces fruits ne peuvent donc se rendre à temps à l'intestin et fermentent très rapidement dans l'estomac créant une putréfaction et des gaz associés toxiques. Ils forment donc une «mauvaise combinaison» s'ils sont ingérés avec des fruits doux par exemple.

Dans l'ordre de la «rapidité digestive», on doit manger les melons seuls, les fruits ensuite et les légumes à la fin, car le «temps de digestion» est différent.

Les fruits acides se digèrent sous l'effet de sécrétions alcalines et il est préférable de les consommer seuls ou avec les mi-acides.

Les fruits sont un repas du matin. Boire un jus de fruit d'un trait est moins de santé que son équivalent de fruits broyés par la mâchoire dentaire libérant les **enzymes alimentaires** du fruit et les mêlant aux **enzymes salivaires** apportés par les muqueuses des papilles salivaires, avant que cette **bouillie enzymatique** emprunte lentement la direction du tube digestif vers l'estomac pour finalement s'assimiler plus loin dans l'intestin grêle. Il faut ainsi se rappeler que tout aliment cru contient ses propres **enzymes alimentaires** qui sont libérés dans la bouche lorsque la nourriture est broyée par la dentition et que par ce processus, avant l'ingestion, cette bouillie se mixte avec les **enzymes salivaires** fournies par l'organisme avant de prendre le chemin de l'estomac où la digestion débute à l'aide des diverses **enzymes digestives** fournies elles aussi par le corps physique. Et plus loin elle se complétera dans l'intestin grêle et les nutriments vitaux seront assimilés dans le colon vers les cellules via les systèmes sanguins et lymphatiques qui lui sont reliés.

Boire un jus de fruits «*frais fait*» comme l'on dit, équivaut à l'action d'un repas et on ne doit le faire que si on est certain que le repas précédent est parfaitement digéré. Mais il faut se rappeler de «mimer la mastication» dans le but d'y mélanger les **enzymes salivaires**.

Un jus, provenant des magasins d'alimentation, a depuis longtemps été broyé et la plupart du temps filtré de sa précieuse pulpe et ensuite **pasteurisé** pour faciliter sa conservation. Il a ainsi perdu ses qualités naturelles alimentaires et vitalités énergétiques fondamentales et ses molécules naturelles sont déformées en un code cellulaire que le système digestif ne reconnaît pas pour normalement le métaboliser. Il en est de même pour les jus faits à partir de concentrés gelés qui sont à déconseiller parce qu'ils ont été évaporés, donc hautement chauffés et dénaturés. Ils ont donc été amenés à haute température afin de les débarrasser de leurs eaux naturelles (structurée) avant de les congeler pour faciliter la manutention, toutes deux opérations **altérant destructivement** leur structure moléculaire colloïdale.

Les **glucides** (sucres naturels simples) sont des aliments énergétiques nécessaires à la fonction musculaire et à la régulation thermique du corps physique, donc chaleur et force. Ce sont des **hydrates de carbone naturel** à l'état structurel colloïdal contenus dans les fruits frais et légumes crus.

Enlevez toujours la pelure des fruits, car c'est dans cette enveloppe de surface que se retrouvent en quantité des toxicités naturelles, donc ses propres préservatifs servant à la défense de la chair intérieure du fruit pour se protéger contre les prédateurs parasites. La pelure revêt souvent de la paraffine dans le cas des pommes et des colorants dans le cas des fruits, mais c'est surtout en elle que se retrouvent des traces toxiques de fongicides, d'insecticides, de préservatifs et produits chimiques industriels. La preuve de la toxicité naturelle des pelures, c'est que mangées seules elles s'avèrent désagréablement amères, âcres, indiquant par le fait qu'elles sont constituées d'éléments pouvant intoxiquer. Faites l'essai avec une pomme pelée, essayez seulement de manger seule toute la pelure enlevée et vous n'arriverez pas à tout ingérer tellement c'est amer et donc immangeable. L'«amertume» est une excellente mesure de rejet pour les fruits comme pour les légumes telles que pour les premières branches extérieures d'un céleri, d'un chou etc

LES LIPIDES : 50 grammes/jour (1.2 onces)

Ce sont des véhicules indispensables aux vitamines liposolubles. Ce sont des aliments très énergétiques qui fournissent plus de calories par gramme que les glucides et qui agissent activement sur le poids de l'individu. Ce sont des acides gras essentiels, surtout ceux contenus dans les noix, les avocats, les graines de sésame et tournesol (fraîches et crues) et les huiles pressées-à-froid.

LES MATIÈRES MINÉRALES : 25 grammes/jour (0.6 once)

Elles sont nécessaires à l'entretien de la croissance des cellules et donc des organes, des tissus etc. Surtout les matières minérales provenant des fruits frais et celles des légumes crus sous «forme organique à l'état colloïdal», seules parfaitement assimilables par l'organisme humain biologique. On comprend donc que ce que l'on dénomme des «compléments» de vitamines et de minéraux ne sont pas «normalement assimilables» par l'organisme en plus d'être des produits dénaturés.

LES VITAMINES : 0.75 gramme/jour (1/32 once)

Éléments protecteurs, à dose infime, contenus dans les fruits et les légumes crus, et qui renforcent la vitalité et la croissance de l'organisme.

LES LÉGUMES CRUS :

- **Légumes faiblement amidonnés :** asperge, aubergine, brocoli, champignons, chou, chou-fleur, concombre, échalote, endive, cresson, épinard, haricot vert, laitue poireau, poivron doux, radis, rhubarbe, courgette.
- **Légumes moyennement amidonnés :** artichaut, betterave, carotte, céleri, choux de Bruxelles, navet, oignon, panais, persils, pissenlit, asperge, petit pois vert.

Les légumes crus doivent être bien salivés puisqu'ils se digèrent d'abord dans la bouche comme il est populairement dit, ensuite dans l'estomac (de 2 à 4 heures) avant de passer à l'intestin grêle et transiter ensuite au colon.

Les crudités exigent un temps et un effort de mastication intense, mais ce processus est aussi nécessaire au renforcement de la dentition, et leur insalivation prolongée favorise la digestion des amidons. La nécessité de mâcher des aliments crus permet de les savourer au maximum avec le sens du goût, ceux-ci apportant donc une satisfaction au plaisir de manger, et ce qui commande l'émergence de sucs digestifs appropriés à la nature de l'aliment ingéré. Cette nourriture crus économise temps, travail et argent, tout en permettant de déceler certaines substances indésirables ou toxiques contenues dans certains aliments et qui doivent être évités. Les crudités accélèrent le transit intestinal par l'apport de leur fibres solubles digestibles, d'où une meilleure santé.

L'INFLUENCE DES SENS

Les sensations gustatives seront accentuées à l'odeur du parfum de l'aliment, à la qualité de sa forme, à sa couleur, et sa saveur salivée lors de la mastication. L'ensemble associatif va jouer un rôle important pour la nutrition au cours de la digestion. Tous ces déclencheurs sensitifs sont réactionnels aux fonctions digestives et lorsque ces sensations sont agréables, l'ordinateur biologique du mental cérébral, gardien de la survie du corps physique, «accepte» et stimule des glandes qui vont sécréter en abondance des sucs digestifs particuliers nécessaires à l'assimilation de l'aliment.

Si ces sensations précédentes sont désagréables, le système autonome, partie de l'ordinateur biologique du mental humain, «rejette» la proposition de l'absorption de la nourriture inappropriée. Si quand même il fallait l'ingurgiter, le corps physique serait alors placé dans une crise aiguë d'autodéfense et aurait à se débarrasser de cette pollution qui va l'empoisonner. L'organisme poussera alors compulsivement l'individu à le vomir pour se décontaminer, sinon il sera malade.

La maladie est une crise aiguë d'élimination déclenchée par la volonté subconsciente des organes à éliminer les toxines au niveau cellulaire.

La constipation est le point de départ de la plupart des maladies.

Une élimination des excréments après chaque repas est une condition capitale pour la santé. Il est dangereux que s'accumule trop longtemps dans l'intestin des matières putrides, parce qu'ils forment des toxines en un milieu proliférant des microbes et des bacilles qui, finalement, passeront dans le sang.

MASTICATION ET INSALIVATION ENZYMATIQUE

Pour bien digérer les aliments et pour que les divers organes du corps physique en assimilent parfaitement les nutriments, il faut complètement les mastiquer, les insalivant dans la bouche comme une bouillie. En broyant les aliments avec les dents, les **enzymes alimentaires** seront libérées et ce mélange buccal sera abondamment imprégné d'**enzymes salivaires** correspondant à leur digestion. On dit alors que ces aliments sont à moitié digérés.

Durant cette insalivation, il y a des vitamines qui sont assimilées en passant directement dans l'organisme par les papilles gustatives. C'est pour cette raison qu'il faut éviter les excitants tels les épices fortes d'assaisonnement, et parce qu'ils durcissent les muqueuses et dessèchent les glandes. Ils sont donc à proscrire, car ils entravent l'insalivation et ainsi la digestion.

QUELQUES GÉNÉRALITÉS PARTICULIÈRES

Les sucs digestifs étant spécifiques à chaque famille particulière d'aliments crus, il est logiquement contre nature de se remplir l'estomac d'un mélange quelconque d'aliments incompatibles entre eux sans provoquer des perturbations biochimiques qui seront quelque peu toxiques. Donc, pour retirer le maximum d'une nutrition alimentaire, tout en ne se sentant pas indisposé par une digestion laborieuse, il ne faut pas que cette dernière soit entravée par de «mauvaises combinaisons alimentaires». La digestion sera ainsi incomplète et plus l'absorption des nutriments sera réduite à se réaliser au niveau de l'intestin grêle, et plus abondants seront les gaz intestinaux et les selles moles et puantes. On peut donc souffrir de malnutrition tout en étant abondamment alimenté.

Les vitamines synthétiques, soi-disant «naturelles», sont rejetées en grande partie par le corps physique dans ses déchets d'excréments, évidemment si la membrane cellulaire du tube digestif intestinal fonctionne bien pour procéder à l'évacuation. Sinon ces éléments indésirables entrent dans le sang, intoxiquant et perturbant l'efficacité de l'organisme dans ses fonctions vitales.

Pour une digestion parfaite ou une assimilation idéale à presque 100% des possibilités de l'organisme, l'expérience et la science hygiéniste démontre qu'il est préférable de ne manger qu'une seule sorte d'aliment cru par repas ou ceux appartenant à la même famille d'aliments compatibles. Soit seulement des fruits acides ou seulement des fruits mi-acide ou seulement des fruits doux ; soit seulement des légumes faiblement amidonnés ou moyennement amidonnés ; soit une salade de verdure ; soit des amandes. Si donc l'individu mange un seul aliment par repas, l'expérience démontre qu'il en mangera jusqu'à satiété, mais il aura tendance à moins en manger que s'il y avait plusieurs aliments de disponibles. Dans ce cas, il serait porté d'en manger à satiété autant de chacun. Lorsque les aliments sont cuits, c'est encore pire et cela va jusqu'à la gloutonnerie. L'appétit est activé par la faim, mais la gourmandise est issue d'une perte de contrôle devant des désirs suggestivement activés par la pensée occulte incitative issue des **entités** astrales faisant perdre le contrôle raisonnable de l'individu. Nous les Humains faisons vraiment pitiés...

La «monodiète» consiste, pour quelques jours monotones, à ne manger qu'une seule sorte d'aliment et le même en plus à tous les repas comme par exemple, une cure de pamplemousses pour favoriser l'amaigrissement. Mais ces diètes ne sont pas idéales pour la santé, car elles ne sont pas appropriées à remplir les exigences minimales d'une saine alimentation pour l'organisme humain. Elles causent souvent des carences et doivent être évitées ou remplacées par le «monotrophisme».

Le «monotrophisme» évite le mélange de plusieurs aliments différents et l'individu se concentre donc sur la digestion d'un seul aliment différent à chaque repas. Ce principe alimentaire permet de prendre plusieurs petits repas espacés de deux à trois heures et garantit ainsi une digestion idéale pour chacun puisqu'il n'y a aucune mauvaise combinaison alimentaire incompatible et que l'individu profite d'un large éventail de nutriments différents. L'ordre dans lequel les aliments se digèrent, leur mastication, leur insalivation, sont des facteurs contrôlables qui déterminent le long accomplissement des fonctions digestives avant leur évacuation du corps physique.

Il faut «consciemment favoriser» les fonctions digestives de l'organisme parce qu'il ne possède pas la faculté de tout digérer à la fois. Des aliments compatibles pénètrent donc la bouche et progressent vers l'estomac, l'intestin grêle, et finalement le colon avant d'être éjectés en excréments. Ils sont peu à peu dissociés de leurs éléments et liquéfiés. Ils forment ainsi le liquide nourricier : le chyle, duquel au fur et à mesure qu'ils deviennent assimilables, les éléments nutritifs passent du système intestinal pour transiter dans le sang par un système de dialyse. Lors de sa progression dans le tube digestif, la nourriture subit donc des transformations chimiques successives qui s'accomplissent grâce à l'action des ferments, des enzymes, des sucs gastriques, du suc pancréatique et de la bile qui agissent sur la transformation nutritive pour l'assimilation.

Lorsque certains aliments ingérés ne sont pas compatibles pour la digestion humaine, essentiellement frugivore-végétalienne, entre autres la nourriture séjourne trop longtemps dans l'estomac et l'intestin et elle fermente et se putréfie formant des toxines qui passeront finalement dans le sang. Et pour celui-ci d'altérer finalement le mental cérébral, l'individu perdant alors de sa lucidité et incidemment son pouvoir de concentration intellectuelle. L'auteur se référant à sa propre expérience passée, il comprend aujourd'hui pourquoi il était pris de somnolence au cours de ses études scolaire et de l'état hébété de médiocrité intellectuelle dans lequel il était soudainement projeté.

GROUPE 3

DÉGÉNÉRESCENCE OU LONGÉVITÉ HUMAINE

Introduction

Chez l'animal, le terme normal de sa vie, c'est-à-dire sa mort, correspond généralement à 5 ou 6 fois la durée de sa croissance physique et, comparativement pour l'Humain, cette dernière se situe autour de 20 ans. Donc si l'on applique la règle précédente quant à la longévité de l'Humain, ce dernier devrait vivre jusqu'à 125 ou 150 ans. Et l'état sanitaire dans lequel vit l'Humain ou l'animal est aussi important pour la durée de sa vie.

Le régime alimentaire **crudivore frugivore végétalien** influe régénérativement sur la santé et la longévité humaine et dans les années 1900, il était encore naturellement pratiqué chez certains petits peuples encore isolés du monde moderne. On comptait parmi eux la présence de nombreux centenaires, mais leur territoire retiré a été rejoint par les civilisations industrielles et leur mode alimentaire particulier destructeur pour la santé physique. Depuis, il n'existe plus aucun centenaire dans ces peuples et les maladies de dégénérescences ont fait leur apparition, dont les premiers symptômes sont la carie dentaire, et cette dégénérescence dentaire a nécessité des médecins que l'on a dû alors faire venir de l'extérieur des communautés...

Lorsque l'alimentation déficiente se prolonge de génération en générations d'individus, chez les bébés les dents deviennent difficiles à percer et sont irrégulièrement disposées se disloquant pour enfin prématurément tomber. Dans d'autres cas, les gencives se retrouvent souvent à l'état inflammatoire et à plus long terme les mâchoires se rétrécissent provoquant ainsi le chevauchement des dents.

Depuis des décennies sur la planète, l'*alimentation agrochimique industrielle* s'est infiltrée partout à la recherche de consommateurs potentiels accentuant ainsi le phénomène de l'état de dégénérescence lent des individus malgré l'accroissement trompeur des formes humaines plus structurellement grandes et massives surtout dans les pays industrialisés comme les États-Unis d'Amérique par exemple, et ceci à cause d'une consommation excessive d'aliments riches en protéines, sucres, matières grasses et produits de sels minéraux. Et cela est facilité par l'élévation du niveau de vie sur le plan économique.

Les états de dégénérescences.

L'altération du caractère génétique, à long terme, apporte des conséquences tristement spectaculaires chez les individus. La pollution, de toute source dans les aliments, apporte de grandes altérations au capital somatique et génétique des êtres humains. Les maladies sont devenues légions et irréversibles à moins de changer certains comportements.

Et toutes les insuffisances physiques fonctionnelles auront des répercussions au niveau intellectuel du mental.

À proscrire les produits laitiers

Ce qu'il faut savoir, c'est qu'ils contiennent beaucoup trop de gras saturés et la molécule du lait de vache est beaucoup plus grosse ou inadéquate comparativement au lait humain. Ce lait animal est sélectivement destiné à la croissance rapide d'un veau pour qu'il devienne adulte en dedans de 2 ans de façon à ce qu'il soit prêt à se défendre pour sa survie. Ce lait n'est donc pas adéquat pour un bébé humain, car d'ailleurs il contient trop de calcium en plus qu'il soit mort puisque pasteurisé. Et il demeure qu'après 6 ans d'âge l'organisme humain ne produit plus l'**enzyme lactique** nécessaire pour la digestion du lait quel qu'il soit. Le lait industriel est pasteurisé, donc mort, et à jeun buvez en en quantité le matin pour faire un test et vous verrez votre ventre ballonner de gaz toxiques dû à une digestion incomplète, et c'est donc que l'organisme humain en paye le prix.

À proscrire les céréales

Les céréales et le pain sont des produits dénaturés et toxiques parce qu'ils sont cuits, bien que l'humanité planétaire en ait fait son éloge depuis des millénaires et s'en ait nourri pour survivre. Le son est une fibre insoluble pour sa digestion dans le corps physique et il agit comme la pelure de l'aliment céréalier, qu'il renferme comme une coquille, et il contient de l'acide phytique et le plus souvent des produits chimiques toxiques. Cette fibre étant insoluble pour la digestion, pas surprenant alors que l'on s'en serve pour pallier aux problèmes de la constipation, car sitôt absorbée l'organisme aura la réaction d'évacuer cet intrus nuisible.

Le son est donc considéré comme la pelure de la graine et contient ses propres préservatifs toxique naturels pour protéger ce que sa coquille renferme comme aliment, et c'est là seulement une des principales raisons pour ne pas l'ingérer en plus qu'il constitue un irritant pour l'estomac. Il est donc nuisible à la santé. Ce n'est pas une fibre soluble, c'est-à-dire digestible et d'apport pour la santé. Ne croyez pas les promoteurs du pain complet qui vous avancent commercialement que vous avez besoin de ces fibres. Considérez un peu votre système digestif comme un extracteur à jus...

Avec ou sans son, ce n'est pas là le seul principe destructeur, l'auteur a fait l'expérience sur lui-même de la consommation de différents pains et pâtes cuites, ce qui revient au même, pour en tester leur difficulté de digestion. À jeun, il en a mangé sans l'apport de tout autre aliment. Même dans le cas du pain au levain, la digestion s'avère toujours longue et coûteuse en énergie de vitalité pour le corps physique. Voilà ce qui se produit ½ heure après l'ingestion si vous êtes attentif à vous-même, assis que vous serez dans un fauteuil faisant une lecture d'intérêt dans le silence de la maison :

- 1- d'abord le coeur se met à battre rapidement
- 2- la respiration s'accélère inévitablement
- 3- la soif de boire survient, mais il ne faut pas boire pour continuer le test
- 4- les capacités intellectuelles s'affaissent et vous devez cesser votre lecture
- 5- un appel intense au sommeil survient et le corps doit aller s'étendre pour dormir afin de déconnecter le maximum des fonctions corporelles tellement ce processus digestif, non-naturel, nécessite d'énergie à l'organisme et parce qu'il doit transformer les sucres complexes de ces aliments céréaliers, en sucre simples assimilables comme ceux-là d'une pomme par exemple.

Et sans connaître toutes ces raisons, c'est pour cela que l'on conseille fortement aux personnes âgées, qui possèdent peu de réserves vitales énergétiques, de ne manger que très peu de pain ou de pâtes. Et rappelez-vous qu'après avoir manger un gros plat de pâtes, souvent vous ayez été pris de sommeil ? Conséquemment, imaginez vous un étudiant scolaire qui après avoir manger son repas de produits de cuisson, malgré lui, se met à somnoler dans son cours

parce sa mauvaise digestion lui fait graduellement perdre de sa lucidité mentale ou de ses unités d'attentions nécessaires à l'assimilation intellectuelle des connaissances promulguées par le professeur. Pas surprenant alors que certains deviennent des décrocheurs malgré eux. Et c'est le même phénomène destructeur pour le travailleur, donc pour tous qui mangent des produits de cuisson et qui offrent alors une pauvre performance de travail et de créativité.

À proscrire l'alimentation carnée

L'alimentation carnée est erratiquement considérée comme indispensables à la vie et on avance que son abandon conduirait à de graves troubles de santé et, à plus ou moins long terme, à la mort. Alors que depuis 15 ans, l'auteur ne se nourrit que de cru-vivant et est «pettant» de santé. Reste que ces aliments ont des effets **dégénératifs** à long terme et pour les digérer, ils deviennent consommateurs des réserves des énergies vitales du corps physique. Il est à remarquer que suivant leur ingestion, l'organisme ressentira une phase d'excitement énergétique, mais suivra aussi une phase d'affaissement physique puisque l'organisme doit sévèrement puiser dans ses **réserves enzymatiques** pour en arriver à compléter la digestion sinon le corps mourrait. Les aliments comme les viandes, les crustacés, les poissons, sont dits de **dégénérescence** pour l'organisme et sont à totalement exclure puisqu'ils devront être cuits, qu'ils sont le plus souvent pollués, et que le corps humain physique n'a pas été créé de façon à parfaitement les métaboliser.

La consommation des viandes semble ainsi donner de la force. Suite donc à leur ingestion, une excitation des terminaisons nerveuses se produit au niveau de la langue et des parois stomacales, et un état d'euphorie subtile s'enclenche au niveau du cerveau provoquant un état intense de stimulations bien plus accentués que la consommation des fruits par exemple. Cette stimulation confine l'organisme à un subtil état d'ivresse, contraignant le système sanguin à une forte accélération et des rougeurs faciales apparaîtront. Ainsi sans trop le paraître, les viandes ingérées sont des grands consommateurs de l'énergie vitale de l'organisme et c'est la dépense de cette celle-ci qui sera ressentie en affaissements physiques au cours de la digestion. Cela est surtout vérifiable par un organisme humain vieilli et en mauvaise santé, car il témoignera avec plus d'évidence de sa lassitude peu après l'ingestion, comparativement à un jeune organisme fort de ses **réserves enzymatiques** et en pleine santé.

La viande agit un peu à la manière d'une drogue. Il n'y a qu'à penser à la saveur de la manger et les papilles gustatives se mettent déjà à s'exciter, et son envie devient alors irrésistible. Mais cette excitation innervée de la viande est dissipatrice d'énergie vitale pour le corps physique et soumet l'organisme à des tensions qui ne sont pas compensées en hydrates de carbone (sucres) dépensés au cours de la phase euphorique qui suit son absorption, par l'apports des hydrates contenus dans la viande. La viande n'en contient pas et la transformation de leurs protéines concentrées se fait difficilement au détriment d'énergies additionnelles soutirées à l'organisme.

Parce que l'individu, consommateur de viande, est en état de perpétuelles excitations innervées, il est porté à en consommer en excès. Les stimulations fréquentes, issues de cette consommation carnée, provoquent alors une usure rapide des organes. Elle est donc **dégénérante** pour l'organisme. Les phénomènes subtils de déperditions de l'énergie vitale varient selon la santé des individus. Comme l'alcool, on dit erratiquement que la viande apporte des forces...

La viande ne contient pas d'hydrates de carbone (sucres) nécessaires à l'apport énergétique journalier pour l'organisme. Après la mort de l'animal, le glycose musculaire est transformé en acide lactique et constitue un **poison** pour l'organisme.

Il est parfaitement possible de maintenir en bon état la structure musculaire de l'organisme sans recourir au gavage protéinique de la viande, et en recourant à l'alimentation végétale crue-vivante. Idéalement, il faut ingérer 50 grammes de protéines par jour pour renouveler les protoplasmes usés.

Au plan nutritionnel, la viande n'est pas strictement nécessaire au maintien de la vie et consommée seule, elle est un aliment de **dégénérescence** qui tue lentement, alors qu'il n'en est pas de même avec les végétaux crus-vivants. Une ingestion en excès de celle-ci produit la maladie de la goutte. Il a été rapporté qu'au cours de la seconde guerre mondiale, des prisonniers orientaux, habitués à une vie plutôt végétalienne, ont été uniquement nourri à la viande et sont morts au bout de quatre semaines...

Qu'en était-il donc des esquimaux des époques passées qui se nourrissaient exclusivement de viandes ? Ceux-ci ne se nourrissent pas seulement de poissons crus et de muscles d'animaux, mais aussi de ce qui se trouve dans l'estomac de l'animal. Bien qu'ils étaient contraints de s'alimenter ainsi de cru-vivant, il est rapporté qu'ils ne vivaient pas au-delà de 50 ans et, dès la trentaine, qu'ils étaient déjà atteints de **maladies dégénératives**.

Reste que la viande semble rapidement se digérer, mais tous ses composants exigent une élimination accrue au niveau des organes excréteurs. Le fait qu'elle semble très digeste abouti à une surconsommation et cela est fort dangereux, car la toxémie qui en résulte entraîne la détérioration des organes et ainsi la maladie apparaît.

Le fait de la digestibilité apparente de la viande est contestable parce que le corps physique possède l'aptitude de se débarrasser, avec une forte efficacité, des produits dangereux pour l'organisme, mais il en paye toujours le prix en vitalité et longueur de vie.

Le foie animal produit des déchets toxiques qui passent, grâce aux reins, dans les urines et certains Humains se font un plaisir ignorant de le consommer. Le foie est un filtre à la toxicité des tissus organiques de l'animal et que l'on peu imaginativement comparer à un filtre à air d'auto pour s'en donner une image convaincante...

Sous l'effet des stimulations énergétiques apportées par la consommation des viandes, comme des drogués, suite à leur ingestion des individus sont capables de fournir des efforts violents, mais brefs de durée comparativement à ceux qui sont des **crudivores frugivores végétaliens**. Et reste que ces premiers sont les plus souvent instables, irritables, agressifs, et plus d'être incapables d'efforts soutenus.

À cause des diverses intoxications chimiques, des digestions laborieuses 3 fois par jour d'aliments de cuisson conduisant à des détériorations subtiles de la santé de l'organisme, les facultés intellectuelles sont amoindries et alors pour l'individu de se **médiocriser en esprit**.

Que les Humains laissent donc la viande à la consommation alimentaire de leurs frères animaux carnivores malgré eux parce que La Création en a décidée ainsi, comme les chiens et les chats du moins qui devraient être nourri d'une façon entièrement carnée et non avec des produits céréaliers en granules compressées contenant des saveurs artificielles. Les herbivores comme les vaches sont industriellement nourris d'une façon mixe céréalière et carnée cuite, donc dégénérante, et la «maladie de la vache folle» est survenue suite à un apport carné dans la composition de la nourriture végétale de ces animaux herbivores.

À proscrire les sucres artificiels industriels.

Les sucres artificiels ou industriels proviennent principalement de la canne à sucre et de la betterave à sucre. Ces plantes à sucre sont hachées et pressées pour l'extraction de leurs jus qui entre ensuite dans un processus de dénaturation de leurs ingrédients naturels puisque au cours du traitement, ces extraits deviennent des sucres de chaux modifiés encore par l'action carbonique puis d'anhydride sulfureux. Ils seront cuits, filtrés, teints dans certains cas, égouttés, recuits et recristallisés.

Ce sucre industriel est **dégénérescent** pour l'organisme et son dédoublement digestif se produit à la hauteur du duodénum sous l'influence de sucres pancréatiques, et plus loin dans le système digestif, par l'invertine intestinale. La formule moléculaire digestive de la structure cellulaire du mélange devient alors très complexe. C'est sous forme de glucose que le passage s'effectue au niveau de l'intestin grêle. Le foie alors opère une nouvelle répartition du glucose en une formule moléculaire encore plus complexe. Un foie déficient sera incapable de mettre en réserve le glycogène, et le sucre passera alors en excès dans le sang et les urines, et ce sera alors l'apparition du diabète.

Le sucre industriel est donc toxique, comparativement aux sucres simples des fruits (fructose) qui sont accompagnés d'éléments minéraux, diastases vitamines et oligo-éléments nécessaires à leur assimilation. Les sucres industriels raffinés se présentent donc comme des produits chimiques totalement carencés en éléments indispensables à une saine digestibilité.

Le corps humain biologique est donc «contraint» de puiser dans l'organisme pour fournir des éléments indispensables à l'assimilation digestive des sucres industriels. Une quantité importante de minéraux sont ainsi involontairement cédés par le corps physique pour parfaire la digestion de ces **sucres dénaturés**, ceux-ci étant des puissants déminéralisants ou décalcifiants pour l'organisme.

Le **sucre industriel** est un corps mort et donc sans la *vitalité énergétique vivante* que privilégient les aliments crus naturels. Il se classe donc dans les **3 principaux aliments destructifs** particuliers à l'alimentation traditionnelle : viande, sucre, et céréales.

Rarement les responsables de la santé acceptent de reconnaître que les régimes alimentaires populaires, tels que précédemment décrits ou «manger astral», sont directement responsables des états malades des populations et sources des déficits financiers des hôpitaux et des régimes d'assurances maladies. Tous admettent cependant qu'une alimentation de **sucres industriels** est cause importante d'apparition des caries dentaires par exemple, à cause des propriétés décalcifiantes et déminéralisantes de ce produit. Donc cristallisés dans leur ignorance de réels principes alimentaires de vie et résistant à se saisir de la **nouvelle science du cru-vivant** reléguant aux oubliettes les sciences traditionnelles apprises, les spécialistes contemporains de la santé se bornent tous à dire de ne manger ces produits dégénéréscent «qu'avec modération», alors que tout ce qui est généralement cuit et absorbé 3 fois par jour est **dégénérescent...**

Le **sucre industriel** crée des états d'excitations suivis d'un affaissement physique. Au Québec, on peut observer ce phénomène au cours des parties de plaisirs dans «les cabanes à sucres» où on bouille l'eau crue de l'érable afin d'en faire un sirop, de la tire ou du sucre solide. Ordinairement les gens sont debouts à discuter, à s'amuser, et lorsque la tire est prête à goûter, tous se pointent pour abondamment s'en gaver et là on peut facilement observer une perte d'enthousiasme, car tous les gens doivent s'asseoir à cause d'une grande perte d'énergie qui survient suite au difficile processus de digestion qui alors s'enclenche. Suite à ce phénomène d'affaissement des corps physiques, reste que les **esprits** deviennent vaseux...

À proscrire les alcools

On transforme en alcool le sucre de certains fruits par le travail des levures naturelles situées à la surface de la pelure comme celle des raisins par exemple, et on obtient alors des vins. On peut produire d'autres sortes de vin en ajoutant du **sucre blanc industriel** et des levures au moût d'ingrédients de base comme la cerise sauvage par exemple, qui ne contient que peu de sucre et ne sert qu'à donner une couleur et une saveur sec agréable au vin alcoolisés. Pour obtenir de l'alcool, il faut distiller le vin en le faisant bouillir tout en ne dépassant pas un certain degré de température de façon à seulement en condenser les vapeurs d'alcool non toxiques. Si la température d'évaporation était trop élevée, des alcools toxiques dangereux seraient alors libérés.

Mais au cours de son passage digestif dans l'organisme, l'alcool ne subit aucune transformation. Il traverse la paroi gastrique et la partie supérieure de la muqueuse intestinale, et passe finalement sans altération dans le sang. Il se répand alors dans tous les tissus de l'organisme qui s'en imprègnent.

«L'alcoolémie» se calcule par le nombre de grammes d'alcool par litre dans le sang. Après ingestion d'alcool, «l'alcoolémie» augmente alors très rapidement jusqu'à atteindre une crête au bout d'une heure. Si l'ingestion est arrêtée, «l'alcoolémie» redevient moyenne cinq heures après, mais il faut ajouter de dix à quinze heures additionnelles pour totalement éliminer la présence d'alcool dans le sang.

Une faible évacuation d'alcool se fait par la peau et les urines, mais c'est surtout par la voie pulmonaire que l'organisme s'épure de ce «produit toxique» : c'est le principe de «l'alcotest».

Le foie sera directement affecté. L'alcool tend à neutraliser la combustion normale du sucre dans les muscles, qui seul fournit l'énergie musculaire. L'alcool, comme prétexte, crée une sensation de chaleur à l'organisme, donc une impression de réchauffement et provoque un coup d'enthousiasme. Mais cette sensation est de courte durée et s'exprime finalement en une perte calorique pour l'organisme, et il est donc l'ennemi des personnes exposées au froid parce qu'il provoque des sueurs conduisant au grelottement et à la pneumonie possible.

Les produits à base d'alcools contiennent un caractère assoiffant et non désaltérant. L'absorption d'alcool crée une période d'excitation conduisant vers l'ivresse. Le visage alors s'empourpre sous l'effet du sang qui y circule en quantité, et le pouls et la respiration sont rapides. Les pupilles se dilatent et le verbe devient abondant, mais d'une logique régressante.

Au-delà d'une «alcoolémie primaire», le buveur voit double, ne peut tenir debout, et n'a plus conscience de ses actes. Si l'alcoolémie augmente encore, l'individu devient ivre-mort. Poussé encore plus loin, c'est le coma et la mort possible.

L'ingestion répétée de petites quantités d'alcool conduit à «l'alcoolisme» qui finit par détruire le buveur. L'alcool provoque une dégénérescence lente et progressive de la cellule nerveuse et des troubles sérieux affectent alors l'organisme comme la sensibilité gustative ou olfactive, l'amoindrissement de la vue, de l'audition, occasionne des retards dans les réflexes, réduit la motricité des gestes, abaisse les facultés intellectuelles, provoque une susceptibilité vive, l'aigreur, l'amertume et l'agressivité émotionnelle.

L'appareil digestif est le premier touché et la surconsommation d'alcools l'intoxique jusqu'aux renvois et diarrhées qui sont des réactions autonomes de rejets de l'organisme qui se défend pour survivre puisque c'est la fonction synergique du système cellulaire de le garder en vie. Une autre conséquence est que le cœur s'entoure de graisse et son efficacité s'amoindrit. La cirrhose du foie apparaît produisant des insuffisances et troubles divers conduisant prématurément vers la mort. L'alcool est donc un produit de **dégénérescence**.

À proscrire les *alcaloïdes*

Ce sont le **café** (caféine), le **thé** (théine), le **tabac** (nicotine), le **cacao** (théobromine), le **coca** (cocaïne), le **cola** (mélange alcaloïdes). Ils affectent les surrénales et produisent la haute-pression.

Les *alcaloïdes* sont des **poisons doux** à l'ingestion, mais **violents** sur le système nerveux. Ils consomment l'énergie vitale de l'organisme et provoquent sa déchéance physique et mentale. Ce sont des psychotropes provenant du règne végétal des plantes alcaloïfères et la grande majorité de leur consommation, bien que nocive à l'organisme, est légalisée par les systèmes gouvernementaux bâillonnés par la finance industrielle qui n'en a que son profit commercial. Tout ceci fait partie normale d'une «économie cupide» à travers le monde...

Ces **hallucinants doux** sont donc «acceptés» comme sains par l'humanité ignorant les conséquences réelles de leur **nocivité psychotrope** faisant partie de sa consommation quotidienne. Reste qu'ils «abrutissent sournoisement» les facultés de l'intellect. L'efficacité optimale d'un mental est alors altérée par la toxicité de tels **psychotropes** socialement légalisés, via le sang contaminé qui circule dans le cerveau. Cela donc au même titre que l'effet de tout autre **psychotrope** agissant sur l'organisme puisqu'il se produit une «désintonisation vibratoire» du **psychisme mental** habitant le cerveau. Et c'est conséquemment ce qui altère la performance de «sélectivité espritique» de la psyché, et l'intelligence mentale n'arrive alors qu'à difficilement exercer sa fonction de «discernement ultime» de la réalité.

Faisant aussi partie des **hallucinants toxiques** à l'organisme, la cocaïne par contre est un produit hors-la-loi et son illégalité commerciale ne fait qu'augmenter sa valeur marchande illicite. Et ce sont les «esprits mafieux» qui la trafiquent et en font leur richesse, aux dépens des «esprit vertueux» qui la consomment...

Ces *alcaloïdes* sont difficilement consommables à l'état naturel pour l'humain et présentent un goût fort-amer à l'ingestion. On s'est alors ingénié à contourner cet «avertissement naturel du goût âcre» par des moyens techniques rendant ces plantes agréables au goût pour la jouissance humaine.

Ces poisons ont une double propriété soluble. Pouvant se diluer dans l'eau et les matières grasses de l'organisme, ils s'attaquent aux cellules nerveuses et provoquant la destruction des membranes cellulaires. Ils bloquent la synthèse des protéines en se fixant sur le noyau des cellules et contribuent à leur destruction. Ce sont des **poisons nervins** qui agissent ainsi sur le système nerveux réagissant à leur agression.

À faible dose, ces **poisons** causent une stimulation euphorisante utilisant quantité d'énergies vitales puisque la circulation sanguine s'accélère. L'excitation occasionnée par le psychotrope nervin, fouettant l'organisme, consiste à excessivement consommer une énergie vitale utile à l'accomplissement de d'autres fonctions essentielles de l'organisme et préparent à la maladie. Cette énergie vitale, tirée en excès de l'organisme, se manifeste en satisfactions euphorisantes au consommateur de cette drogue classique mondiale.

À doses élevées, ces **poisons nervins** deviennent des convulsants qu'il faut évacuer par la vessie ou le rectum.

L'ingestion de **café** provoque l'insomnie, des tremblements et hallucinations non toujours évidentes à l'individu. Ils provoquent l'accélération désordonnée des battements et contractions du cœur, ce qui engendre des angoisses et anxiétés accroissant la tension artérielle.

Le **thé** contient les **alcaloïdes théïnes et caféïnes** en quantité plus importantes que dans le **café**, et ses effets néfastes sur l'organisme déséquilibre et détruit le système nerveux. Il agit semblable au **café**. L'adepte du **thé** s'amaigrit et se fragilise dans sa santé, et développe divers symptômes de maladie.

Le **cacao** contient un **poison nervin** très dangereux, la **théobromine** qui dilue sa solubilité dans l'eau et les graisses du corps physique. Il contient un taux élevé de **purines** le plaçant toxiquement après le **thé**, mais avant le **café**. Le produit du **chocolat** le contenant ainsi que le **sucré blanc**, se situe à un taux encore plus élevé d'intoxication détériorant l'équilibre nerveux surtout fragile chez les enfants, et dissipateur d'énergie provoquant des insuffisances digestives et constipations.

Le **coca** stimule. L'effet anesthésiant de la **cocaïne** provoque un effet atténuant sur la faim et la fatigue. Les **noix de cola** contiennent la majorité des **alcaloïdes** précités agissant sur tout l'équilibre du système nerveux et provoquent d'effarantes hallucinations. Les préparations **alcaloïfères** ont la particularité d'agir lentement, sournoisement, détruisant particulièrement l'équilibre nerveux. Ce sont de faux aliments constituant des produits de **dégénérescence**.

À proscrire les condiments

Les «condiments» sont des substances ou des préparations ajoutées aux aliments crus ou cuits soit disant pour en relever la saveur.

Ne faisant pas de préparations culinaires, à leur manière, les animaux apprécient la saveur agréable des aliments naturels. Le goût des plats cuisinés par l'Humain, surtout depuis les derniers siècles, est rehaussé par toutes sortes de saveurs issues de condiments d'épices diverses constituant des produits organoleptiques, c'est-à-dire des substances transformées capables d'impressionner les capteurs sensoriels de la bouche. Celles-ci agissent donc sur certaines cellules du cerveau responsables de la perception du goût.

À proscrire les épices fortes

Ce sont des excitants qui irritent également les muqueuses de la bouche, mais accélèrent la sécrétion pancréatique tout en déséquilibrant sa fonction.

À proscrire le sel minéral de cuisine

Ce **produit chimique minéral**, servant soit disant à rehausser la saveur gustative des plats de cuisine, est extrait de l'eau de mer à partir de marais salant. Il est le plus utilisé des **produits toxiques de dégénérescence** pour le corps physique et se classe même avant le sucre industriel. Un taux de sel minéral existe naturellement dans les aliments, mais sous forme végétale assimilable par le métabolisme.

La popularité du **sel de table** est basée sur l'ignorance de ses méfaits réels sur la santé et sur un développement commercial qui profite de sa rentabilité économique. Le **sel minéral** déshydrate les substances et permet qu'ils se conservent sous forme de salaisons en s'opposant à la prolifération des micro-organismes sur ceux-ci, mais détruisant les qualités nutritives et vitamines originelles tout en consommant l'énergie vitale de l'organisme. C'est à travers la consommation de fruits et légumes crus que l'organisme s'approvisionne le mieux en sels minéraux organiques assimilables, la seule nourriture «harmonieusement équilibrée» avec l'organisme biologique de l'être humain.

Les **sels minéraux industriels** masquent le goût des aliments, trompant ainsi les glandes de l'organisme chargées de sécréter un suc digestif spécifique en fonction de l'aliment ingéré.

À proscrire le vinaigre

Il provient de la transformation des vins en acide acétique et il détruit le travail de la ptyaline salivaire. Il décalcifie l'organisme et altère le système circulatoire. C'est un poison de dégénérescence pour tout l'organisme humain.

À proscrire la moutarde

Mixture irritante généralement composée de vinaigre. Il durcit les muqueuses salivaires qui perdent alors de leur sensibilité.

À proscrire les additifs alimentaires.

Ils constituent des **poisons**. Il existe un décret de 1942, en France du moins, qui stipule qu'il est interdit d'ajouter des produits chimiques aux boissons et denrées alimentaires. Il existe depuis, plusieurs centaines d'additifs supplémentaires ou substances ajoutées après la récolte pour en modifier les propriétés et leur emploi dans l'industrie agro-alimentaire est devenu systématique.

Le mode de vie décadent actuel, parce qu'il est basé sur «l'ignorance écologique» et «l'impuissance» de l'individu à pouvoir véritablement changer les choses face aux gouvernements qui agissent sous les pressions cupides d'un lobbying industriel agro-alimentaire. Celui-ci impose de faux besoins à la société qui s'en accommode et en fait des moeurs normales. Les populations ignorent qu'elles sont piégées et maintenues dans la «désinformation» par des prédateurs économiques ou financiers proliférant des profits mirobolants.

Une fois avertie, la conscience de l'individu ne peut demeurer indifférente à cet état entretenu de déchéance physique que provoque la pollution alimentaire chez l'humanité. S'ajoute aussi la pollution des **médicaments** utilisés pour lutter contre les symptômes de la **maladie** causée par une **alimentation agrochimique polluée et cuite**. La recherche d'une nourriture saine ne fait pas partie d'une excentricité, c'est une condition de vie dans un état sanitaire satisfaisant.

On appelle **aliments naturels**, les produits obtenus par des méthodes agro-culturelles qui ne font pas intervenir des **produits chimiques** dans les sols. Il y a donc mieux, c'est-à-dire des cultures biologiques organiques utilisant des méthodes favorisant la vie microbienne et la non-utilisation de **pesticides**.

À proscrire les fertilisants chimiques

La pollution dans les aliments provient d'abord de ses **fertilisants agro-chimiques** : azote, phosphore et potasse. Ils sont intensément enfouis dans le sol et créent un déséquilibre suppressif à la vie microbienne, en plus de contribuer à des modifications sévères de la structure atomique des minéraux devant nourrir l'aliment.

Par exemple, un apport intensif d'azote chimique réduit considérablement l'action de l'air au niveau des racines des légumineuses. Tout un contexte PH conditionne la vie microbienne des sols naturellement fragiles. L'introduction d'engrais chimique perturbe la voie microbienne des sols partant des processus microbiologiques qu'ils engendrent.

Les plantes agrochimiques poussent donc dans des sols déséquilibrés par les engrais chimiques et présentent une moindre résistance à la maladie et sont donc très réceptives à celle-ci. De là les insecticides de toutes sortes. Les maladies ne s'abattent pas seulement extérieurement sur les plantes et intérieurement il survient une série d'actions vitales, somatiquement engendrées par la synergie cellulaire des plantes, pour élaborer des actions

compensatrices à la seule fin de survivre dans un milieu altéré terreux dont elles ne peuvent échapper. Les plantes nécessitent un composte organique pour croître normalement, sainement. Imaginez que ce sont les micro-organismes qui transportent les divers nutriments du sol vers les nombreuses racines et que les **fertilisants chimiques les tuent**.

L'humain devrait seulement s'alimenter de produits naturels dit «organique» dont on peut reconnaître la qualité supérieure en leur saveur, comparativement à ceux cultivés avec des engrais chimiques. L'usage des produits chimiques en agriculture produit des aliments dénaturés qui n'apportent qu'une faible vitalité énergétique à ceux qui les consomment.

À proscrire les pesticides.

Ils sont des produits chimiques destinés à combattre les ennemis des cultures alimentaires ou un des éléments qui vit concurrentiellement à cette culture. Tous prétendus ennemis font partie intégrante de la chaîne des écosystèmes terrestres et d'en modifier les maillons risque de détériorer tout l'ensemble. On s'est historiquement opposé aux insectes des plantes en tentant de les détruire avec des préparations chimiques dits des **insecticides**, mais qui ont comme effets néfastes de polluer la nature animale pour finalement rejoindre l'humain se situant à l'extrémité de la chaîne alimentaire.

Une autre variété de **pesticides** : les **herbicides** qui permettent un désherbage chimique s'avérant moins onéreux que le désherbage mécanique, mais à quel prix pour la santé du consommateur.

Faisant aussi partie des **pesticides**, il y a les **némancides**, les **acaricides** etc. Les **pesticides** permettent l'obtention de fruits non tachés fournissant au consommateur une illusion de qualité. Ils augmentent supposément les rendements, mais ne remplacent-ils pas encore plus dangereusement les prédateurs insectivores ?

La **pollution chimique** par l'emploi infernal des **pesticides** empoisonne quotidiennement l'alimentation et entraîne une **toxémie permanente**. L'Humain s'empoisonne donc à petites doses rémanentes de **pesticides** à partir de son alimentation : c'est finalement de la **cuisine du diable...**

GROUPE 4

LES CÉRÉALES, LES LÉGUMINEUSES, LES PRODUITS ANIMAUX

L'auteur : «Par l'ignorance d'une autre réalité de se nourrir, les nutritionnistes traditionnels prônent erratiquement une **alimentation destructive** en promouvant des **produits de cuisson** qui **tuent prématurément** le corps physique par les **maladies** qu'ils engendrent sur le long terme. Quant à la médecine traditionnelle, qui n'en est pas plus consciente, elle tente de guérir ces méfaits via les **produits chimiques toxiques** de médicaments non curatifs qui ne font seulement que prolonger la vie sans toutefois guérir les **maladies** !»

LES CÉRÉALES

Introduction

Depuis des millénaires, le blé est considéré comme un aliment essentiel à la survie et son abondance a toujours présenté un moyen de puissance pour le pays producteur qui en était largement pourvu. Mais à cause de leur grande facilité de conservation, les graines entières de céréales sont devenues l'aliment principal de beaucoup de populations négligeant l'apport nutritif varié de fruits ou légumes crus.

Ancestralement, la consommation du pain sans levain en galettes à partir de graines germées, donc des grains transitant à l'état de **légume végétal cru et vivifiant**, remonte à plus de deux millénaire avant Jésus Christ. Le processus de sa fabrication remonte à un enseignement initiatique très ancien, provenant de «La Tradition», qui réglementait la façon crue-vivante de se nourrir des Humains ancestraux du Projet Humain Cosmique de la Terre.

Mille ans avant Jésus Christ apparut la préparation du pain levé à partir de graines broyées, dénommé farine, celle-ci délayée avec de l'eau pour en faire une pâte qui lève sous l'action du levain contenu dans ses constituants naturels, mais pour être ensuite cuite au four. Plus populaire comparé aux galettes de graines germées, ce produit est cuit et donc mort et sans vie vivifiante. C'est qu'il a perdu ses qualités supérieures nutritives comparativement aux grains germés dont les taux de vitamines, minéraux, enzymes et oligoéléments sont alors multipliés par 100 ou par 1000 pour suffire à enclencher la croissance d'une plante. Les graines germées sont des fontaines de jouvence nutritives pour la santé.

À travers le monde, on consomme les produits céréaliers tels que le riz, le maïs, le millet, le sorgho, l'orge, l'avoine, le seigle, le sarrasin, le blé, le kamut, l'épeautre et autres moins connus.

Le blé

L'enveloppe cellulosique du blé, le son, protège ses constituants internes des parasites prédateurs externes, mais il est insoluble par les acides de l'estomac et cette carapace constitue un irritant pour celui-ci s'il n'est pas soutiré des produits farineux. Si le son est ingéré, le corps physique le verra comme une substance indésirable et, expressément, les expulsera violemment par la voie du rectum. Le son contient en plus de l'acide phytique qui agit comme poison naturel protecteur contre les parasites microscopiques, mais heureusement que ces toxicités sont grossièrement neutralisées au cours d'une fermentation naturelle au levain. Mais ce ne sera pas le cas si l'on emploie une fermentation artificielle effectuée par une **levure chimique** par exemple.

Les nutriments constitutifs du blé contiennent des glucides. Ce sont des amidons et sucres provenant de l'albumen et constituent 70% du poids du grain ; des lipides situés dans le germe pour 2% du poids du grain ; des protides ou matières azotées pour 12% du poids du grain se retrouvant dans le gluten, ainsi que les sels minéraux organiques tels le magnésium, le cuivre, le zinc, le manganèse, le fer, et les matières riches en phosphore et pauvres en calcium ; et des vitamines de toutes sortes. Le blé contient donc une panoplie de nutriments essentiels à l'organisme, glucides, lipides, protides, sels minéraux et vitamines, et il contient en plus des enzymes et diastases opérant un rôle catalyseur dans la fermentation panitaire, mais le tout sera cuit et pratiquement détruit.

Le grain est une matière vivante qui respire en rejetant du gaz carbonique et de la vapeur d'eau. Les moissonneuses batteuses fauchent prématurément les tiges du blé pour ne pas économiquement perdre les grains si trop mûris qui vont tomber dans les champs. Le grain est alors retiré de la paille et doit être ensaché très sec et dans des conditions lui permettant de garder sa pleine vitalité.

Le grain nécessite donc d'être aéré pour éviter l'échauffement et pour qu'il soit ainsi apte à conserver sa faculté vivante germinative, mais celle-ci pourra être détruite par de mauvaises conditions de stockage. Les immenses silos actuels ne conviennent pas parfaitement à la saine conservation du blé, car le gaz carbonique émis par les grains, non parfaitement séchés avant l'ensilage, remplacent progressivement l'ambiance oxygénée autour des grains entassés, et conséquemment occasionnent leur asphyxie germinative (un même phénomène est actualisé dans les sacs de plastic en plus que ce dernier émet des gaz toxiques). On utilisera aussi des **insecticides** sous forme de gaz pour les céréales accumulées dans les silos pourvus d'une ventilation spéciale à cet effet.

Moudre le blé donne la mouture de celui-ci. Les meules anciennes de pierre, qui écrasaient les grains entiers, ont été remplacés depuis par des cylindres mécaniques d'acier. Ceci, de façon à ce que les grains soient étirés de tel sorte que l'assise protéique, riche en matière azotée, matières grasses et sels minéraux en périphérie du grain, de même que le germe aussi composé de matières azotées essentielles, matières grasses, sels minéraux et vitamines, soient séparés de l'albumen constituant 85% du poids du grain et composé d'amidons.

C'est donc ainsi que l'industrie crée de «la farine blanche», mais celle-ci est dépourvue d'éléments essentiels à la santé, se retrouvant donc essentiellement dévitalisée de ses principes nutritionnels. Les industriels minotiers réalisent de grands profits au détriment de petits meuniers qui ont presque entièrement disparus, mais ainsi que la santé des consommateurs de céréales cuites.

C'est au cours du blutage, qui consiste à faire passer la farine dans un tamis pour en exclure le son, que l'amande centrale du blé est séparée des couches périphériques du germe. Lorsque le résidu est finalement broyé, «la farine blanche appauvrie» est désormais presque exclusivement composée d'amidons, et ainsi la conservation du produit est plus facile puisque les lipides du grain, qui font rapidement rancir ce produit, lui ont été retirés.

Cette farine appauvrie sera aussi plus blanche parce que les minotiers la blanchissent artificiellement par l'utilisation de gaz chimiques.

Qu'en est-il de la préoccupation de la santé des consommateurs dans cette «cuisine du diable» de ces temps dits évolués ? Cette façon antihumaine de se nourrir...

Une insuffisance de panification survient (gonflement de la pâte du pain), parce que dans cette «farine blanche» le gluten naturel ou le diastase a été enlevé, et on devra alors utiliser de la **levure chimique** pour faire lever le pain afin de lui donner une forme acceptable pour le consommateur. Une vitamine C artificielle, un acide ascorbique, est donc ajoutée permettant ainsi d'obtenir des pains moins denses et plus volumineux.

Le commerce flatte ainsi la saveur et l'apparence dans le but de vendre d'avantage, mais sans réellement se préoccuper de la santé des individus...

Le pain provient de la transformation des constituants de la farine à laquelle on a ajouté de l'eau, du **sel**, et que par un pétrissage on en a fait une pâte qui lève sous l'action d'un levain naturel s'il est fait d'une farine de blé entier, ou alors par l'intermédiaire d'un moyen chimique en utilisant de la **levure industrielle**, et produit dont on fait la cuisson au four à température élevée. Ce produit est **mort et consomme la vitalité** du corps physique afin de le digérer.

La rentabilité des farines commerciales agro-alimentaires provient de blé sélectionné bien plus pour le rendement à l'âcre que pour leurs qualités boulangères vivifiantes.

Une farine complète de blé ne pourrait se conserver au-delà de quelques mois, et c'est la raison pourquoi sa commercialisation passe par toutes les extractions de ses principales composantes qui oxydèrent la farine et la ranciraient. Ainsi la farine complète peut fermenter naturellement d'elle-même à cause de ses composantes diastases et, tel que précité, l'acide phytique contenue dans le son créerait une réaction rachidienne (carence de croissance et ossification) sur l'organisme parce qu'elle se combinerait dans l'intestin avec le calcium pour donner naissance à des sels insolubles qui seront évacués en matières fécales, mais ils sont hydrolysés donc neutralisés par le ferment de la phytase au cours de la fermentation au levain naturel. En plus donc de neutraliser l'action nocive de l'acide phytique du son, qui demeure encore dans le mélange, la fermentation de la pâte constitue, en quelque sorte, une prédigestion. Et ce ne sera pas le cas lors d'une fermentation à la **levure chimique industrielle**, mais dans les deux cas, ils constituent des dangers pour l'organisme.

Suite à cette modeste étude, on comprendra que la **farine blanche dévitalisée** ne peut engendrer d'elle-même un tel processus de fermentation naturelle et nécessite donc l'emploi d'une **levure industrielle**. On doit donc produire une fermentation artificielle pour faire lever la pâte, mais qui ne pourra métamorphoser l'action de l'acide phytique des particules résiduelles du son chimiquement blanchi et demeurant dans la composition de **la farine blanche** due à l'impossibilité d'une tamisation parfaite de cette écaille.

Le **pain blanc ou brun dénaturé**, qui résulte du processus industriel, est donc dépourvu de ses vitamines originelles, graisses phosphorées, protides et sels minéraux. C'est un mixe déséquilibré et néfaste pour l'organisme par l'apport brusque de sucres complexes et acidifiants dans l'estomac lors de la digestion. Ce sont donc des produits dangereux. Il s'ensuivra pour le corps une fermentation intestinale entraînant des lourdeurs physiques et ballonnements, toxicités créant l'affaissement et la déconcentration des facultés intellectuelles qui vont suivre.

Pour s'en rendre compte, il faut que la dimension consciente chez l'être en soit informée des dangers pour qu'elle devienne attentive à toutes ces subtiles réactions digestives qui surviennent suite à l'ingestion de pâtes ou de pains.

Les céréales à déjeuner par exemple sont toutes composées des mêmes produits de farines industrielles et elles sont aussi dégénérantes.

Les céréales germées vivifiantes prônées par les hygiénistes du cru-vivant

Les grains céréaliers ont la propriété de bien se conserver en milieux secs bien aérés. Dès qu'un grain est soumis à un milieu humide, ses principes vitaux, demeurés en latence, s'éveillent et se mettent à croître. Phénoménalement, ses éléments cellulaires du grain se mettent à synergiquement se multiplier en énergies vitaminiques, enzymatiques, minéraux et oligo-éléments de toutes sortes, le tout augmentant phénoménalement le taux originel des constituants nutritifs du grain. Ce phénomène dans la germination survient quant à la transformation du grain en une pousse germinative créant la formation de racines, d'une tige et des feuilles.

Le grain est donc, avant tout, un regroupement compact d'éléments nécessaires à la croissance de la plantule donnant racine à la future tige de la plante, ce qui nécessite des taux nutritionnel concentrés pour sa croissance physique. Le son est l'enveloppe extérieure jouant le rôle d'un sac protecteur des réserves intérieures du grain. Ces phénomènes inusités, de la croissance d'une plante en devenir, a donc été cosmiquement prévu par les Créateurs Concepteurs Cosmiques de La Nature sur la planète...

Il est maintenant aisé de comprendre que la consommation du grain de blé germé est un nutriment extraordinairement supérieur dû à ses effets énergétiques comparé au simple grain de blé sec non germé et tourné en farine. Et il n'y a pas de prudence à exercer quant à la quantité de la consommation des germinations qui sont de la dynamite organique...

Consommer un grain germé, c'est consommer une plante en formation végétale puisque le grain est transformé en légume.

La digestion du grain nature, par le système humain digestif, s'avère presque impossible. C'est plutôt l'affaire des volailles qui sont pourvues d'un système broyeur et des sucs digestifs appropriés pour s'en nourrir directement. Tentez donc seulement d'ingérer de la farine sèche et vous verrez à quel point elle est inassimilable.

Les pâtes alimentaires sont aussi dangereuses que le pain

Elles sont préparées à partir de semoules de blé dur. Comme le pain blanc et les produits céréaliers, et ses composantes sont dénaturées. Certaines sont aux œufs, mais on peut douter la qualité réelle de cet ajout dénaturé. Les pâtes de ces compositions complexes sont difficiles à digérer puisqu'elles sont incompatibles à une saine digestion simultanée des protides et des glucides se retrouvant en même temps dans le bol de l'estomac.

Le riz

Ce que l'on appelle «**le riz poli**», après traitement pour la vente commerciale, il est dépourvu des deux tiers de ses corps gras et de près de la moitié de ses sels minéraux et vitamines. Il se consomme en grains cuits ou en pâtes diverses. Il est riche en hydrates de carbone et nécessite donc une modération dans la consommation. C'est un produit cuit de «sucres complexes», comme tous les grains, mais que le corps devra transformer en sucres simples pour les digérer et il en payera le prix.

Le maïs

Il peut facilement se manger cru avec peu de différence au goût comparativement s'il est cuit. Ordinairement, il est consommé sous forme de grains cuits ou de galettes de farine, mais il n'est pas aussi nutritif qu'on pourrait le croire. C'est une céréale pauvre de deux acides biochimiques aminés essentiels à la croissance de l'organisme et elle est dépourvue de vitamines A. Elle ne possède pas non plus la vitamine PP ou antipellagre (maladie due à une carence de vitamines PP et se manifestant par des lésions cutanées, des troubles digestifs et nerveux) et les population qui en consommeront beaucoup y seront sujettes. Les grains doivent aussi être trempés pour se débarrasser de la toxicité de l'acide phytique. Le grain contient des microchampignons qui sont des parasites pour la santé.

L'orge.

Il est faiblement pourvu en protéines, mais il est plus riche en niacine que le maïs. Il est surtout utilisé sous forme de flocons ou de farine. Germé, il constitue le malt favorisant la transformation de l'amidon en maltose dont le sucre est plus assimilable pour l'organisme.

L'avoine

Riche en sucre, matières grasses et sels minéraux, malgré qu'elle contienne une hormone de croissance, mais malheureusement aussi beaucoup de purines.

Le seigle

Bien que plus pauvre en sucres que le blé, il en contient tout de même presque 50% et son taux de protides est de 7%. Il contient diverses vitamines, mais non la PP apportant ainsi un risque de pellagre. Il est ordinairement transformé en farine et mélangé en partie avec la farine de blé pour en faire du pain industriel.

Le sarrasin

Il possède un bon équilibre des acides aminés essentielles et vitamines PP, minéraux de magnésium, phosphore, fer, et doublement riche en calcium en comparaison du blé. Il est composé de cinq fois plus de celluloses que le blé et nécessite ainsi un blutage (séparation du son) plus serré, mais donnant en résultat, en proportion moins concentrée, une farine appauvrie en protides et sels minéraux. Le grain est ordinairement transformé en farine pour en faire des crêpes.

Le millet

Il contient des protéines équilibrées en acides aminés essentielles et riches en lécithine (lipide phosphoré). Sels minéraux et vitamines. On le consomme cuit sous forme de gâteau.

Les céréales cuites : un danger destructeur pour l'organisme

Les grains céréaliers sont considérés comme des aliments nobles ayant souvent permis à l'humanité de survivre, mais à quel prix pour la santé puisqu'ils sont déséquilibrés en acides aminés essentiels, celles-ci indispensables à la croissance et l'entretien des cellules de l'organisme. La lysine et le tryptophane en sont absents, par exemple, ces éléments pouvant être substitués par les éléments nutritifs des noix.

Lors de sécheresses dans les pays africains, les individus exclusivement nourris aux céréales ont présenté des abdomens super gonflés et de la maigreur aux muscles. Se trouvant en proportions supérieures à 50% dans les céréales, l'amidon est constitué de grosses molécules complexes et pour qu'elles soient assimilées, elles doivent être hydrolysées par une amylase (enzyme) de l'organisme afin de se transformer en sucres simples assimilables : le glucose.

L'amidon doit être transformé en glucose, matière indispensable pour la digestion, qui nécessite un investissement énergétique important et capable d'être supporté par les jeunes ou les personnes en bonne forme physique, en plus que toutes ne vont insaliver que peu ces céréales cuites avant l'ingestion de cette bouillie salivaire dans l'estomac. La digestion devient ainsi encore plus compliquée et difficile, et ce sera pire chez les personnes âgées, fatiguées, vieilles, usée par la vie ou malades. Par leur système digestif devenu grandement inefficace, ces transformations digestives seront insuffisantes et causeront des ballonnements et gaz divers dans les intestins, prémisses de toxicité aux maladies qui s'en suivront.

Cette difficile digestion de l'amidon entraîne un accroissement des pertes d'énergie vitale contribuant à l'apparition de la toxémie créant des symptômes de maladies encore mal identifiées puisque l'Humain ne se nourrit pas exclusivement de céréales. La transformation digestive des céréales apporte massivement des quantités importantes de sucre à l'organisme et nécessite donc une grande consommation d'énergies vitales pour dissiper ce trop plein de sucre s'accompagnant de sensations de chaleurs physiques excessives. Il y aura alors surmenage du pancréas chargé de maintenir le taux de sucre dans le sang et du foie devant supporter ce supplément de sucres transformés en glycogène, donc sucres complexes qui, suivant la demande, sera restitué à l'organisme sous forme d'un sucre simple : le glucose. Mais à quel prix de santé pour le corps physique...

Pour en arriver à toutes ces transformations importantes, cela demande beaucoup d'énergie à l'organisme, en plus de mettre à contribution continue l'appareil respiratoire. Cela n'est pas si évident pour un individu inaverti de ces dangers, mais cela se passe ainsi.

L'appareil humain cardio-pulmonaire est ainsi mis à forte contribution lors de l'arrivée, en grande quantité, des sucres dans le sang lors d'un repas céréalier. Chez les personnes à faible vitalité, il y aura consommation excessive d'énergie vitale, s'ensuivant une toxémie préposant à la maladie.

Après une ingestion céréalière massive, soyez attentifs au travail cardio-pulmonaire qui se passe et vous dénoterez des difficultés physiques importantes. Les céréales usent le coeur et les poumons, alors que les produits carnés s'en prennent au foie et aux reins.

Les céréales sont ainsi des aliments compromettants ou dits «de compromis» par certaines écoles de nutrition, mais ils ne peuvent être classés comme des «**aliments idéaux**» pour l'organisme comme **les fruits et les légumes crus et les germinations**.

LES LÉGUMINEUSES

Les **légumineuses** tels que les lentilles, fèves, pois, haricots, possèdent une double richesse organique de protides (20%) et glucides (60%) et ils sont riches en vitamines et sels minéraux tels que le phosphore, le magnésium, le fer. Le soja, riche en substances albuminoïdes, s'ajoute aux légumineuses. Tous sont riches en vitamines, mais se mangent ordinairement cuits. Et germés, à part quelques-uns, ils ne sont pas très succulents. On peut donc croire qu'ils ont été créés pour être mangés crus en jeunes cosques et on peut comprendre que la légumineuse séchée ne doit servir que de semences à celles-ci. Par contre, on ne les goûte plus lorsque germées elles sont ajoutées à des légumes pulvérisés dans un mélangeur à haute vitesse (blender).

Bien qu'ils soient très nourrissants, les légumineuses sont difficiles pour la digestion dans l'estomac du fait de la présence au même endroit des protides et glucides créant ensemble une digestion incompatible, et ils contiennent en plus des purines qui vont iront se transformer en acide urique dans l'organisme. Les légumineuses doivent être cuites pour les ingérer dans l'organisme et pour les débarrasser de leur enveloppe cellulosique indigeste. Leur digestion est laborieuse et ne convient pas à des personnes fatiguées, surmenées, vieilles ou malades.

De plus, ces légumineuses ne doivent pas être consommées au cours d'un repas contenant des protides ou glucides, des viandes ou de céréales par exemple, ce qui augmenterait la difficulté digestive. Ils sont donc difficiles à digérer bien qu'ils soient moins toxiques et stimulants que les viandes.

Ils contiennent moins de sucre que les céréales imposant ainsi moins d'efforts et d'usures aux organes cardio-pulmonaires.

Ils sont des légumes à caractère acidifiant.

À cause de toutes ces considérations, ils ne peuvent être classés parmi les **aliments idéaux**. Leur consommation cuite devrait donc être abandonnée, sinon les faire germer pour profiter de leurs nutriments en les pulvérisant dans le mélangeur avec d'autres légumes comme précédemment exposé.

Mais, ces légumineuses devraient être mangées à l'état frais comme dans le cas de petits pois qui sont savoureux. Il faut donc comprendre que ce n'est que la jeune cosse du plant de légumineuse crue qui devient comestible pour l'humain qui devrait s'en limiter à ça.

LES PRODUITS ANIMAUX LAITIERS.

«Le lait animal» apporte à l'animal des protides d'excellentes valeurs biologiques et contient, en équilibre satisfaisant, des acides aminés indispensables à la vie et à la croissance des animaux. Il contient des lipides en émulsion sous forme de fins globules gras, des glucides composés de lactose se dédoublant en glucose une fois absorbées ; des sels minéraux, du calcium, du phosphore, mais pauvre en fer ; des vitamines B2, A, D en taux élevé, mais de faible taux en vitamines C. Le lait cru des vaches convient à leurs veaux et non aux humains qui en plus doivent le boire pasteurisé, donc mort et dénaturé.

La qualité de ces précédents nutriments biologiques varie avec les saisons à cause de la nature fourragère de la nourriture engrangée des animaux ou de la qualité du pâturage dont les animaux s'alimentent. En plus que si leur alimentation est fertilisée aux engrais chimiques, la santé du cheptel sera nocivement altérée ainsi que la qualité de leurs produits laitiers et, finalement, l'Humain qui s'en nourrit le sera aussi.

En conséquence, le nourrisson humain est lui aussi affecté par la nourriture du lait lui provenant d'une mère qui s'alimente mal ou qui ignore qu'elle s'intoxique par une nourriture fertilisée par des produits chimiques et pesticides. Tout lait, en général, contient de la cholestérine dans ses lipides et cet élément est nécessaire aux nourrissons animaux ou humains, mais il devient nuisible aux adultes qui en consomment en grande quantité.

Le lait de vache est un produit vivant qui, après la traite, est gardé au froid dans des cuves et ce processus s'oppose au développement microbien réduisant ainsi l'action des ferments lactiques qui y existent naturellement et nécessaires à sa prédigestion. L'industrie pasteurise en plus le lait sous prétexte qu'il serait dangereux de le boire cru, mais la vérité, c'est qu'en le chauffant de la sorte on le tue pour faciliter sa commercialisation puisque «mort» il ne

fermente pas, il ne surit pas comme l'on disait à l'époque où l'on buvait le lait nature. Au Québec seulement, y a plus de 100,000 fermes élevant des vaches pour leurs produits laitiers et c'est depuis des centaines que les familles de fermiers se nourrissent de lait cru et jamais aucun d'eux n'est tombé malade à cause de ceci. Il en est de même pour le restant de la planète puisqu'il y a une certaine hygiène apportée lors de la traite quotidienne des vaches pour l'extraction de leur lait. Reste que l'industrie procède à la pasteurisation puisqu'il est presque impossible de tuer certaines bactéries infectieuses pouvant provenir de toutes source issues de la collecte régionale du lait dans les fermes.

Le lait porté à ébullition, pour sa pasteurisation, détruit les ferments lactiques et microbes divers pourtant non dangereux par eux-mêmes pour la santé, le dépouillant ainsi de sa vitalité énergétique originelle ainsi que ses propriétés diastasiques nécessaires à la digestion. Ses propriétés protéiniques et lipidiques seront conséquemment détruites.

Par la pasteurisation du lait, celui-ci est donc détruit dans sa vitalité originelle. C'est un lait mort aussi dans ses dérivés : laits stérilisés, laits condensés, ou desséchés pour obtenir du lait en poudre par exemple. Ces produits dénaturés sont bactériologiquement stables c'est certain, mais indigestes et engendrent des troubles de nutrition stomacaux et intestinaux puisque leurs enzymes alimentaires furent détruites par la pasteurisation.

Les laits caillés vivants sont ceux provenant des laits crûs naturels et laissés à température ambiante leur permettant ainsi de fermenter à partir de leurs propres ferments lactiques. En fait, il constitue un moyen de conservation naturel ne nécessitant pas d'être réfrigéré. Le caillage du lait réalise une véritable prédigestion de celui-ci qui devient plus digestible pour l'adulte dont le corps, après 6 ans d'âge, ne produit plus les enzymes lactiques pour les digérer. Après avoir reposé dans une passoire les résidus du lait caillé, il devient le meilleur fromage doux obtenu, le plus naturel et le plus digestes des produits fromagés, mais il demeure encore dommageable pour la santé.

Le yaourt ou le yogourt est un produit caillé «artificiellement réalisé» à partir d'un lait mort commercial auquel on a par la suiteensemencés des ferments. Cette fermentation est contrôlée à une température plus élevée (48 degrés C ou 118 degrés F) que la température ambiante des ferments lactiques contenus dans le lait naturel. Le résultat donne un caillé plus acide que le caillé d'un lait naturel. Un caillé de kéfir est aussi produit à partir des ferments externes d'un champignon se nourrissant de nutriments lactiques et le produit fermenté a une saveur plus douce et moins acide que le yaourt, mais les deux demeurent nuisibles pour la santé.

Les fromages commerciaux sont faits à partir de laits commerciaux auxquels on ajoute de la présure, qui est un ferment prélevé dans l'estomac du veau. Ils sont commercialisés à l'état naturel cottage, en pâte ou pressés en briques. En pressant le fromage pour en extraire le petit lait, le processus de fermentation s'arrête.

Lorsque l'acidification est peu avancée, il en résulte un genre suisse. À pâte pressée non cuite, comme le St-Paulin, la digestion est plus facile que les fromages à pâte pressée cuite comme le gruyère ou l'emmental, car leurs enzymes alimentaire sont mortes. Par diverses cultures microbiennes on obtiendra des fromages à pâtes molles avec moisissures extérieures comme le camembert, le brie etc. Les fromages à moisissures internes, les bleus, sont à exclure.

Rapport entre le lait humain et animal.

Du point de vue qualité, la caséine ou substance protéique du lait de vache sont plus indigeste que celle du lait de femme. Les globules gras du lait de vache étant plus gros, son lactose est plus difficile à transformer pour l'Humain. Il comporte les mêmes nutriments et sels minéraux que le lait de femme, mais à des taux différents.

Le lait de chaque mammifère, famille animale dont l'humain fait aussi partie, est adapté en nutriments au rythme de croissance du petit de cette espèce. L'enfant double son poids après 5 mois et possède une constitution adulte à 20 ans, en comparaison d'un mois et demi pour le veau qui devient adulte à 3 ans. La croissance de l'animal est ainsi accélérée par un taux plus élevé de protides, calcium et phosphore dans le lait nourricier du lait de vache contenant ainsi des éléments nécessaires à la construction hâtive des tissus.

Le lait maternel contient davantage de sucres protecteurs pour le cerveau et pour le système nerveux plus développé pour l'enfant que le veau, et ses lipides se composent de globules fins plus aisément digestibles.

La croissance du corps physique de l'enfant serait plus rapide s'il était nourrit au lait cru de vache, mais au détriment de son organisme qui subirait une accélération de l'activité de ses organes et de leurs fonctions, et ainsi de probabilités de maux physiques à venir. Le lait possède des oligo-éléments et ferments digestifs appropriés à chaque espèce mammifère et ceux-ci ont donc une grande importance sur l'évolution ou l'équilibre psychique ou physique du petit mammifère.

Le lait de chaque mammifère contient donc des nutriments naturels convenant particulièrement à l'espèce spécifique. Durant la première décade de la vie de l'enfant, son estomac produit la rénine, enzyme spécifique favorisant le caillage du lait. Ce n'est donc pas le cas pour l'adulte qui ne possède plus cet enzyme essentiel à la fonction digestive du lait. Le lait est donc indigeste pour l'adulte. Les produits laitiers sont classés comme aliments **de compromis** par les nutritionnistes traditionnels, mais pour les «nouveaux hygiénistes» promouvant le crudivore, ils sont à bannir en plus que leurs gras saturés sont néfastes pour la santé.

Les gras animaux

Les nutritionnistes traditionnels vous avanceront erratiquement que comme règle générale à observer, qu'il faut que les calories des lipides absorbés n'excèdent pas le tiers des calories totales dont l'organisme peut disposer et évidemment cela varie selon la structure et l'activité musculaire de chaque individu. Ils vous diront donc de s'en alimenter «avec modération...»

Dans l'utilisation des lipides il y a ceux provenant par exemple :

- a) du gras de la viande de l'animal qu'on a tué pour s'en alimenter
- b) du gras des sous produit animaux comme le lait, le beurre et les fromages
- c) du gras des fruits oléagineux comme les amandes, noix, noix de coco.
- d) du gras des légumineuses : arachides, tournesol, soya, canola, maïs, olives etc.

La margarine est constituée de diverses graisses végétales qui sont solidifiées par hydrogénation, procédé détruisant la qualité biologique des constituants entrant dans la fabrication des margarines et elle est à proscrire.

Ce n'est qu'à partir idéalement des **glucides crus** intégrés naturellement dans les cellules adipeuses de l'organisme à partir des aliments crus qu'il absorbe. Et celui-ci produira ses propres graisses humaines compatibles en cas d'apport externe insuffisant puisant dans ses réserves adipeuses pour ainsi dire. Comment alors organiser l'apport des gras dans le régime alimentaire ?

Il serait idéalement souhaitable que la totalité des apports lipidiques proviennent de la consommation des **végétaux idéaux** qui les contiennent.

Seules les huiles obtenues par «première pression à froid» sont «crues-vivantes» et ainsi «naturellement métabolisables» par l'organisme humain, mais évidemment si les végétaux pour les produire le sont eux-mêmes.

LES PRODUITS ANIMAUX DES ŒUFS

Ils sont constitués de 60% de blanc albumen, 30% de jaune et 10% pour la coquille calcaire poreuse. Les constituants nutritionnels de l'œuf sont en proportion des besoins à venir pour la croissance du poulet. La poule ne pond évidemment pas en fonction des besoins humains de nourriture.

Il est déclaré «aliments complets» lorsque seulement ingéré cru parce qu'il contient toute la gamme des nutriments, mais cet apport est «déséquilibré» dans ses composants pour l'alimentation humaine. Par exemple, il est riche en protides phosphorés pour subvenir à la croissance de l'embryon du poulet dans sa coquille ; il est faible en pourcentage de glucides et lipides et n'est donc pas un aliment destiné à couvrir les efforts musculaires ; par contre les lécithines du jaune en font un protecteur du système nerveux ; il est riche en fer et pauvre en calcium ; il contient les vitamines A et D liposolubles et B dans le jaune, mais la C est absente.

C'est le blanc de l'œuf qui est le plus indigeste. C'est un concentré de protides qui sollicite beaucoup le foie pour sa digestion. Ingéré cru, il est nettement indigeste. Cuit mollet à la coque, il est un peu plus digeste, parce qu'il y a coagulation des albumines. Cuit dur ou en omelette, il redevient indigeste et les gens de faible vitalité s'en rendront compte. En relation avec l'équilibre acido-basique du sang, le blanc est acidifiant, mais n'oublions pas que sa cuisson tue ses enzymes et c'est aussi une raison qui s'ajoute à son indigestibilité.

Le jaune d'œuf est alcalinisant puisqu'il contient des minéraux en quantité. Il est plus facile à digérer cru, mais il a un taux élevé de cholestérol et les personnes âgées doivent le consommer avec prudence.

Reste que ce produit de la volaille n'est pas adapté à l'espèce humaine, mais les nutritionnistes traditionnels vous diront qu'il constitue néanmoins un aliment «de compromis».

LE PRODUIT DE L'ABEILLE : LE MIEL

Il est un sucre simple assimilable par l'organisme humain. La vitamine C est la seule présente en quantité appréciable dans sa composition. Le miel n'obtient pas plus de mérite que ça...

Quant à sa toxicité, il contient des traces d'acide formique qui sont irritantes et des acides maliques, citriques et succiniques. Pas surprenant alors qu'il soit fort au goût. C'est un sous-produit animal laxatif et ainsi un poison que le corps voudra se débarrasser. Lorsque consommé en combinaisons alimentaires incompatibles, il engendre des troubles digestifs forts dangereux.

C'est un produit sucré concentré et un excitant, et gaspilleur d'énergie de l'organisme. Sa composition riche en sucres assimilables le rapproche des fruits, mais il faut tout de même l'utiliser qu'en faibles quantités.

Il se classe comme aliment «de compromis» par les nutritionnistes traditionnels. Mais laissez donc le miel aux abeilles qui en ont besoin pour survivre l'hiver, et nous d'elles pour survivre puisqu'elles doivent pollenniser les fleurs de nos plantes.

GROUPE 5

LES ALIMENTS IDÉAUX PRÔNÉS PAR LES HYGIÉNISTES DU CRU-VIVANT

Introduction

Les végétaux sont variables en valeurs nutritives et digestives. Le travail synergique des cellules des plantes transforme les infimes éléments du sol en aliments organiques assimilables pour les plantes et s'élaborent en sucres, lipides, vitamines, protéines et sels minéraux. Les plantes constituent un pont alimentaire entre le règne minéral et animal dont l'Humain fait partie, donc pour les **crudivores frugivores végétaliens**.

Les légumes sont classés : féculents, racines, herbacés, bourgeons et champignons.

LES LÉGUMES FÉCULENTS

Voici d'abord ce que les nutritionnalistes traditionnels vous diront :

La terre cultivée est leur habitat souterrain de croissance et sont sans racines telle la pomme de terre, la patate douce, le manioc, l'igname, le topinambour, le crosne. Manger une patate crue est indigeste, mais non pas la patate douce qui est succulente au goût. Tous ces féculents sont ordinairement cuits. Ils sont inférieurs en hydrates de carbone aux légumineuses, mais supérieurs aux autres légumes. Ils doivent être amplement insalivés, car la ptyaline salivaire, en la bouche, est nécessaire à leur digestion. Il est important pour la digestion de ne pas absorber des amidons en même temps que les protides puisque les sécrétions chlorhydriques, que ces dernières engendrent au niveau stomacal, s'opposent à l'action de l'amylase salivaire.

Ces féculents tubercules contiennent en moyenne 20% de sucre et c'est la raison pour laquelle il faut en doser la consommation. La plus populaire est la pomme de terre composée de 80% d'eau, 18% de glucides, 2% de protéines, mais rien en lipides ; riche en potassium et faible en calcium.

À partir du moment de sa récolte sa teneur en vitamines C est élevée, mais elle se dégrade au cours de la conservation de l'aliment et lors de la cuisson surtout à température élevée. Elle est une excellente source d'énergie calorique et l'amidon, qu'elle contient, est bien toléré par la digestibilité de l'organisme.

C'est un aliment alcalinisant contrairement aux céréales qui sont acidifiantes. Alors le pain et patates n'ont pas affaire ensemble.

Laissée au soleil, la patate verdit produisant de la solanine un poison dangereux. La patate est difficile à conserver suite à sa cuisson, mais c'est seulement après qu'elle constitue un aliment alcalinisant, minéralisant, riche en vitamines et pourvu d'un amidon digestible.

Les nutritionnalistes traditionnels vous diront encore que : une façon savoureuse de la manger est de la couper en morceaux et la faire cuire à la vapeur dans une marguerite, mais seulement pour la décrudir en dépassant ainsi le seuil de sa roideur. Mais les hygiénistes avisés vous diront eux que : c'est un produit mort et de laisser les patates dans la nature où les sangliers les savoureront, mais bien sûre à part la patate douce crue qui est vraiment savoureuse et bienfaisante pour la santé.

LES LÉGUMES RACINES CRUS

Par exemple les betteraves, carottes, navets, panais. Ils sont intéressants pour leurs apports en sels minéraux et vitamines. Ce sont des aliments alcalinisants qui sont composés de 80% d'eau et de teneur en glucides faible par rapport aux féculents. Leur cellulose favorise leur transit intestinal.

LES LÉGUMES BULBES CRUS (HORS SOL)

Par exemple : l'ail, l'oignons, le poireau, l'échalote, le radis.

Il est dit que l'ail cru est difficile à digérer, car il contient du sulfure volatil, mais qui disparaît par contre à la cuisson. Il en est de même pour l'oignon, le poireau, l'échalote, le radis, ils contiennent tous des sulfures volatils irritants au goût ou à l'odorat.

LES LEGUMES VERTS CRUS

Par exemple les artichauts, asperges, aubergines, céleri, chou, épinard, carde, brocoli.

Dans la gamme des **légumes verts**, il y en a à feuilles (laitue), à branches (céleri), à fleur (chou-fleur), à bourgeons (asperge), à fruits (tomates). Leur temps de conservation est très réduit par rapport aux légumes racines, féculent ou légumineuses.

Voici certaines caractéristiques critiques les concernant :

- l'**asperge** est diurétique (stimule la sécrétion de l'urine) et irrite les reins et doit donc être consommé avec une certaine prudence.

- l'**aubergine** doit être mangée mûre pour éviter les inconvénients digestifs engendrés par la solanine (comme la patate verte).

- les **cardes** ont de fortes celluloses parfois assez difficiles à mastiquer.

- le **céleri** ses branches extérieures doivent être jetées comme on le fait pour les pelures de pomme, car leur goût amer indique de la toxicité.

- le **chou** comme pour le céleri, on doit jeter ses premières feuilles. La choucroute est une fermentation dont il faut se méfier, car elle est très acide. Remarquez qu'après ingestion, le corps rapidement l'expulse par une défécation pressante.

- les **épinards** contiennent des oxalates qui rendent leur digestion délicate. Consommez le jeune plant frais cueilli, cru et en petites quantités.

- les **haricots verts** et **jaunes** sont excellents en jeunes cosses

- les **poivrons**, si piquants, réduisent la digestibilité. Un poivron vert contient de la solanine puisqu'il n'est pas mûr.

- la **tomate** peut être considérée comme un légume ou fruit. Consommée verte, elle est toxique puisqu'elle contient le poison actif de la solanine. Elle est digeste lorsqu'elle est mûre et consommée crue

- la **laitue** est consommée crue. Elle est riche en vitamines et sels minéraux et de celluloses faciles à digérer.

- le **cresson** renferme une huile sulfurée qui le rend irritant.

- la **chicorée** est laxative et la cellulose parfois difficile à digérer.

- le **pissenlit** doit être consommé en jeune pousse sinon il est amer et coriace.

- Soit dit en passant, le **champignon consommable** n'est pas vert, mais blanc et contient des produits toxiques naturels sans être mortels.

Les légumes frais sont alcalinisants, minéralisants, vitaminants, et constituent des aliments idéaux pour la santé. Ils doivent faire partie de 70 pour cent de l'alimentation journalière et la connaissance de leur composition est préférable pour doser leurs rapports vitaux à l'ingestion. Les 30 pour cent restant doivent être des fruits et des noix.

LES FRUITS CRUS

Ils constituent la phase terminale de la fonction reproductrice de la plante. Lorsque consommés parfaitement mûrs, d'une façon essentielle pour l'organisme, ils apportent des oligo-éléments, sels minéraux, sucres et vitamines, et une «eau naturelle» dite «structurée» et de constitution fortement vitalisé au même titre que les légumes. C'est pourquoi il est préférable de les manger en saison et de la région la plus proche.

Les fruits se colorent vivement en mûrissant. Progressivement, ils accroissent des réserves en «sucres simples» pour les fruits sucrés ou en «graisses» pour les fruits gras et l'acidité, due à leur verdure, décroît progressivement et les vitamines et sels minéraux alors se concentrent. Cette période relativement courte de la maturité du fruit précède sa sénescence, c'est-à-dire la baisse de ses performances vitales par le vieillissement naturel des tissus du fruit qui se rides et pourrissent.

a) Les **fruits aqueux** ou faiblement sucrés : oranges, pamplemousses, citrons, poires, pommes, fraises, framboises, contiennent jusqu'à 90% «d'eau structurée». L'intérêt pour leur alimentation réside dans leurs apports en vitamines et sels minéraux sous formes organiques parfaitement assimilables par l'organisme. Voici quelques-unes de leurs caractéristiques :

- les **abricots** sont des fruits doux de digestion délicate pour personnes à vitalité réduite. Absorbés donc en quantité réduite et bien mûre. Sec ils sont très acidifiants. Ils doivent être préférablement trempés avant leur consommation.

- l'**ananas** est un fruit acide et sa consommation doit se faire en fonction de la vitalité du consommateur.

- la **cerise** mi-acide ne doit pas être ingérée en trop grande quantité.

- le **citron** est très acide et doit être consommé avec restriction.

- les **dattes** et **figues** sont très riches en sucres et sont à consommer avec modération pour personnes de faible vitalité.

- les **melons** et **pastèques** sont mi-doux et à consommer seul car leur digestion est rapide comparativement aux autres fruits.

- les **oranges** acides sont d'excellents fruits à prendre à jeun le matin.

- les **pamplemousses** sont acides, mais éviter une trop grande consommation pour personnes à vitalité réduite.

- les **pêches** sont mi-acides et seulement savoureuse et digestibles lorsque mûres.

- les **poires** et **pommes douces** sont mi-acides. Elles sont très digestes et conviennent bien aux personnes de faible vitalité. Il faut éviter d'ingérer les parties brunes oxydées qui sont des poisons oxydants.

- les **prunes** présentent un bilan acidifiant après la digestion. Les personnes de santé fragile doivent les consommer avec modération et les manger pelées. Desséchées ou crues, elles constituent un laxatif doux.

- les **raisins** sont mi-acides et avantageux pour les personnes à faible vitalité. Ils sont très digestes. Éliminez si possible la peau et les pépins en les crachant. Les raisins secs doivent être trempés quelques heures avant leur ingestion.

b) Les **fruits amylacés**, comme la **banane**, ont la particularité de contenir de l'amidon ou sucres complexes lorsque non mûres et qui, lorsque ingérées dans l'estomac, devront être transformés en sucres simples assimilables par l'organisme physique. La **banane** est un fruit doux ne devant être assimilé comme nourriture que lorsqu'elle est mûre et donc à la pelure brunie, et c'est seulement alors que l'amidon originel est transformé en sucres simples directement assimilables par l'organisme.

c) Les **fruits oléagineux** sont caractérisés par une forte teneur en lipides ou en matières grasses :

-1) les **lipidiques** provoquent une réaction acide :

- l'**olive**, naturellement âcre, elle est trempée dans la soude, rincée et saumurée avant d'être un produit commercialisé. C'est un produit dénaturé à éviter. L'olive noire est saumurée et aussi à déconseiller. Par contre la pression-à-froid de l'olive crue donne une excellente huile contenant plein de propriétés bénéfiques.

- l'**avocat** doit être consommé bien mûre.

- la **noix de coco** est un fruit de digestion difficile. Une fois décoquillé, il faut enlever en surface sa pelure brune qui contient des préservatifs toxiques naturels pour empêcher les parasites d'attaquer la chair du fruit. Ce fruit est à déconseiller puisqu'il contient beaucoup trop de gras saturés. En plus, son eau sucrée douce est laxative.

-2) les **protidiques** sont plutôt des graines que des fruits et sont classés dans la série des noix.

- l'**arachide crue** est un amidon relativement indigeste et à rejeter, car il est rapporté qu'il contient des microchampignons parasites.

- les **amandes** sont des aliments concentrés de choix. Ce sont de petites bombes tonifiantes à consommer pour la santé.

- le **cajou**, la **noisette**, les **noix**, les **pignons de pin**, sont excellents lorsqu'ils sont sortis de leurs coquilles parce qu'ils n'ont pas subi l'état détériorant de la cuisson et sont donc à l'état naturel.

Par contre, il est nécessaire de faire plus ou moins tremper les **protidiques** avant leur consommation parce que leur pelure brune contient des répulsifs naturels toxiques pour combattre les micros parasites. Ainsi, il n'est pas nécessaire de les peler et encore moins de les ébouillanter pour en extraire leur pelure. La toxicité se retrouve toujours au niveau des pelures et cela en est de même pour les fruits ou les légumes, par contre on ne doit pas peler le concombre parce que ses **enzymes alimentaires** sont situés trop près de la pelure.

QUELQUES CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES :

Les sucres simples naturels sont un aliment énergétique apporté par les fruits et indispensables à l'activité physique humaine et intellectuelle. Ces sucres simples sont ainsi naturellement présents avec les protides, les vitamines, les sels minéraux et diastases nécessaires à leur assimilation. C'est cet ensemble complexe vivant qui leur donne donc leur pouvoir vitalisant.

Les fruits couvrent largement les besoins protidiques et lipidiques de l'organisme nécessaire à sa croissance ou à son entretien. Il faut même être prudent vis à vis la concentration des lipides et protides excitants dans les fruits gras libérant ainsi des acides dans l'organisme, et c'est alors que les végétaux interviennent avec leur action alcalinisante au prochain repas de façon à rééquilibrer la formule alimentaire. On devra donc consommer avec modération les fruits secs, riches en protides, glucides et lipides.

On doit donc se rappeler qu'il faut consommer chaque jour un rapport de 70 pour cent de légumes alcalins pour 30 pour cent de fruits acidifiants (voir les tableaux 1, 2 , 3) et n'oubliez pas l'absorption de noix, et de légumineuses et grains germés.

GRADUÉ ALCALIN

Faite un schéma mental indiquant un gradué de 0 à 14 dont le Ph centre idéal de 7.4 est à maintenir.

Si on passe de 7 à 6 par exemple, cela équivaut à un rapport de 10

De 6 à 5 égale un rapport de 100 et ainsi de suite jusqu'à 0 tel qu'indiqué.

Alors qu'on sait que cela prend 20 fois de portions alcalines pour neutraliser 1 portion acide, de 7 à 6 = 10×20 ou 200 portions alcaline pour remonter de 6 à 7. Alors imaginons la phénoménale quantité alcaline nécessaire pour neutraliser l'acidité d'un café.

TABLEAU NUTRITIONNEL

Tiré du livre Back to the House of Health par Shelley Redford Young

Le tableau suivant est la liste des aliments avec une approximation sur la relation potentielle de l'acidité (-) et de l'alcalinité (+) qui sont présents dans une once d'aliments.

Aliments à manger à volonté

Légumes		Légumes racines	
Choux de Bruxelles	+0,5	Radis blanc (printemps)	+3,1
Petits pois secs	+0,5	Rutabaga	+3,1
Asperges	+1,1	Kohlrabi	+5,1
Artichaut	+1,3	Raifort	+6,8
Consoude	+1,5	Navet	+8
Laitue	+2,2	Carotte	+9,5
Oignon	+3,0	Betterave rouge	+11,3
Chou-fleur	+3,1	Radis rouge	+16,7
Chou blanc	+3,3	Radis noir d'été	+39,4
Chou vert	+4,0		
Chou de Savoy	+4,5	Fruits	
Mâche	+4,8	Lime	+8,2
Petits pois frais	+5,1	Citron	+9,9
Courgette zucchini	+5,7	Tomate	+13,6
Chou rouge	+6,3	Avocat	+15,6
Rhubarbe	+6,3		
Poireau	+7,2	Céréales et légumineuses biologiques	
Cresson	+7,7	Sarrasin	+0,5
Épinards, récolte hâtive	+8,0	Épeautre	+0,5
Ciboulette	+8,3	Lentilles	+0,6
Fèves vertes	+11,2	Farine de soya	+2,5
Oseille	+11,5	Tofu	+3,2
Épinards, autres récoltes	+13,1	Fèves de Lima	+12,0
Ail	+13,2	Fèves de soya fraîches	+12,0
Céleri	+13,3	Haricot blanc	+12,1
Laitue pommée	+14,1	Soya cuit	+12,8
Endive fraîche	+14,5	Fèves de soya trempées et séchées	+26,5
Poivre de Cayenne	+18,8	Lécithine de soya pure	+38,0
Herbes de grains	+21,4		
"Shave grass"	+21,7	Noix	
"Dog grass"	+22,6	Amandes	+3,6
Pissenlit	+22,7	Noix du Brésil	-0,5
Herbe de kamut	+27,6		
Herbe d'orge	+28,7	Graines	
Soya germé	+29,5	Blé	-11,4
Graines de radis germées	+28,4	Citrouille	-5,6
Graines de chia germées	+28,5	Tournesol	-5,4
Graines de luzerne germée	+29,3	Lin	-1,3
Concombre frais	+31,5	Sésame	+0,5
Herbe de blé	+33,8	Cumin	+1,1

Fenouil	+1,3
Carvi	+2,3

Huiles pressées à froid

Olive	+1,0
Bourrache	+3,2
Lin	+3,5
Onagre	+4,1
Huile de poisson	+4,7

Eau

Eau distillée	neutre
Eau de noix de coco	+9,04

Les aliments à manger avec modération

Poissons

Poisson d'eau douce	-11,8
Saumon	

Fruits

*(En saison, en cures seulement
ou avec modération)*

Baies d'églantier	-15,5
Ananas	-12,6
Mandarine (sucrée)	-11,5
Banane mûre	-10,1
Poire	-9,9
Pêche	-9,7
Abricot	-9,5
Papaye	-9,4
Orange	-9,2
Mangue	-8,7
Mandarine (sure)	-8,5
Raisins de Corinthe	-8,2
Groseilles mûres	-7,7
Raisins mûres	-7,6
Canneberges	-7,0
Cassis noir	-6,1
Fraises	-5,4
Bleuets	-5,3
Framboises	-5,1
Prunes jaunes	-4,9
Prunes italiennes	-4,9
Dattes	-4,7
Cerises douces	-3,6
Cantaloup	-2,5
Cassis rouge	-2,4
Pamplemousse	-1,7

Melon d'eau	-1,0
Noix de coco, fraîche	+0,5
Cerises sures	+3,5
Bananes vertes	+4,8

Céréales

Riz entier	-12,5
Blé	-10,1

Noix

Noix de Grenoble	-8,0
Noix de macadam	-3,2
Avelines	-2,0

Gras

Huile de tournesol	-6,7
Lait de noix de coco	-1,5

Aliments que vous ne devriez jamais manger

Maïs		Sucres	
Champignons		Édulcorants artificiels	-26,5
Sauce soya, tamari, miso		Chocolat	-24,6
Légumes racines		Sucre blanc raffiné	-17,6
Vieille pomme de terre	+2,0	Sucre de betterave	-15,1
Viande, poulet, poissons		Mélasse	-14,6
Porc	-38	Sucanat	-9,6
Veau	-35	Sucre de malt d'orge	-9,3
Bœuf	-34,5	Fructose	-9,5
Poisson de mer	-20	Lactose	-9,4
Poulet	-18,0 à -22,0	Sucre turbinado	-9,5
Oeufs	-18,0 à -22,0	Sirop de riz brun	-8,7
Huîtres	-5,0	Miel	-7,6
Foie	-3,0	Condiments	
Organes	-3,0	Ketchup	-12,4
Lait et ses dérivés		Mayonnaise	-12,5
Fromage pâte ferme	-18,1	Moutarde	-19,2
Fromage Quark	-17,3	Sauce soya	-36,2
Crème	-3,9	Vinaigre	-39,4
Lait homogénéisé	-1	Boissons	
Babeurre	+1,3	Boissons gazeuses	-28,6 à -38,7
Pains à la levure, biscuits		Vin	-16,4
Pain blanc	-10,0	Bière	-26,8
Biscuits à la farine blanche	-6,5	Café	-25,1
Pain de blé entier	-6,5	Jus de fruit naturel en carton	-8,7
Pain de grains entier	-4,5	Jus de fruits avec sucre blanc	-33,4
Pain de seigle	-2,5	Thé noir	-27,1
Noix		Divers	
Pistaches	-16,6	Aliments en conserve	
Arachides	-12,8	Aliments transformés	
Noix de cajou	-9,3	Aliments chauffés au micro-onde	
Gras			
Margarine	-7,5		
Huile de maïs	-6,5		
Beurre	-3,9		

Des céréales pas ordinaires

(Tiré de L'info-bulletin publié par Le Crac - 690 St-Jean, Québec, 647-6881 - Automne 2002)

Les céréales comptent parmi les plantes les plus anciennement cultivées. Du fait qu'elles se conservent bien, on en a constitué des réserves alimentaires utilisées durant l'hiver ou la saison sèche. Cette capacité de conservation tient au fait qu'une graine est d'abord une réserve de nourriture accompagnant une plante en devenir, laquelle ne débutera sa croissance que sous des conditions propices, soit le retour de la pluie ou l'arrivée de la chaleur.

Les céréales que nous connaissons aujourd'hui sont le produit d'une domestication au long de laquelle des caractéristiques génétiques telles que la résistance aux parasites et le rendement agricole ont été avantagées par une sélection empirique effectuée par l'agriculteur, les meilleures semences étant réutilisées d'année en année au fil des siècles. Ce n'est qu'assez récemment que, pour des raisons de productivité et de rendement économique, la culture de nombreuses espèces et variétés de céréales traditionnelles a été progressivement délaissée au profit d'un nombre restreint de sélections à haut rendement, hybrides et maintenant transgéniques. Ainsi, quelques espèces dominent (blé, maïs, riz), représentées par un nombre relativement restreint de variétés, d'où risque élevé d'un appauvrissement du patrimoine génétique de ces espèces.

De nombreuses céréales aujourd'hui méconnues ont pourtant nourri l'humanité durant des siècles voire des millénaires. Nous parlerons ici de quelques-unes d'entre elles. Précisons que la culture de certaines de ces céréales a été plus ou moins sauvée in extremis de l'oubli, et peut-être de l'extinction, par les efforts de quelques fermiers et chercheurs passionnés un peu partout dans le monde. Ainsi, des céréales telles que l'épeautre et le kamut, d'anciennes variétés de blé, sont réapparues sur le marché autour des années '80, de même que des graines plus exotiques comme le quinoa des Incas et le teff éthiopien. C'est essentiellement par le biais du marché des aliments naturels et biologiques que ce retour a pu se produire.

Ce que l'on appelle aujourd'hui *blé* correspond à deux grands types regroupant les principales variétés cultivées, soit le blé dur et le blé mou. La différence entre eux est essentiellement dans la teneur et la qualité des protéines. Ces particularités sont mises à profit dans leurs utilisations respectives: le blé dur sert à la fabrication de pain et de pâtes alimentaires alors que le blé mou donne la farine à pâtisserie. Le blé dur contient en quantité une protéine élastique appelée gluten, qui permet de construire la structure nécessaire à la fabrication d'un pain ou d'une pâte à spaghetti. Le blé mou offre une texture plus propice à la fabrication de pâtisseries. Puisqu'on en parle, qu'est-ce donc que le "froment" auquel font souvent référence les ouvrages français? Il s'agit du blé qui sert à faire la farine à pain, soit le blé dur.

Le gluten du blé et d'autres graines apparentées est la cause des intolérances alimentaires qui affectent de nombreuses personnes. Celles-ci peuvent toutefois consommer des blés tels que l'épeautre ou le kamut, souvent bien tolérés par les personnes affectées.

L'épeautre

Déjà cultivé il y a 5000 ans, ce cousin lointain du blé moderne provient d'Iran d'où il se serait répandu en Europe où on le cultive depuis des siècles, encore aujourd'hui dans certaines régions de Suisse et d'Allemagne. C'est la compagnie Purity Food (www.purityfoods.com) qui l'a introduit sur le marché nord-américain dans les années '80. C'est un blé rustique dont la culture n'exige pas l'utilisation de pesticides comme c'est le cas pour les blés modernes à haut rendement, souvent "améliorés" aux dépens de l'environnement. Il tolère les sols pauvres et mal drainés.

L'épeautre conserve ses qualités originales tant en termes de goût que de nutrition. Il est riche en protéines, fibres et vitamines du complexe B. Il est facile à digérer et les personnes sensibles au gluten l'utilisent généralement sans problème. la grande Hildegard von Bingen, intellectuelle, artiste, mystique et guérisseuse médiévale écrit: "L'épeautre est le meilleur des grains. Il est riche, nourrissant et plus doux que les autres grains. Il renforce le corps et purifie le sang de ceux qui en consomment, et rend l'esprit de l'homme léger et d'humeur gaie."

Sa saveur de noix est très appréciée. Il est nourrissant et donne un pain agréable et de texture fine. On l'utilise dans toutes recettes de pain, biscuits, craquelins, gâteau, muffins, crêpes, etc. On en fait de la farine, des céréales à cuire ou prêtes à manger et des pâtes alimentaires. On peut même le cuire comme du riz.

Le kamut

Cette espèce proche du blé durum est originaire d'Égypte. Peu après la seconde guerre mondiale, un fermier du Montana en a semé quelques grains qui lui ont été remis, provenant soit-disant de la tombe du roi Thot. C'est cependant vers la fin des années '70 qu'un nommé Bob Quinn, agronome et biochimiste, a mis la main sur les semences restantes et s'est intéressé au développement et à la commercialisation de ce grain qu'il jugeait exceptionnel. Ce grain a été baptisé kamut, qui signifie blé en égyptien ancien. Le mot kamut est aussi une marque de commerce de la Montana Flour & Grains, appartenant à la famille Quinn, et il est toujours de culture biologique.

Le kamut est plus riche que le blé, notamment en protéines et en lipides, mais il contient un peu moins de fibres alimentaires. C'est un grain très énergétique qui convient bien aux athlètes et aux personnes actives. il est facile à digérer et est généralement bien toléré par les personnes sensibles au gluten.

Le kamut présente une saveur douce, un peu sucrée. On en fait des pains, biscuits, craquelins, gâteaux, muffins, crêpes, pâtes alimentaires et céréales pour le déjeuner. On utilise aussi le grain entier en pilaf, en salade froide, dans les soupes ou sous forme concassée de bulgur ou de couscous. Pour plus d'information, consulter: www.kamut.com

EN CONCLUSION

Concernant une alimentation millénaire traditionnelle de **cuisson** qui **tue sournoisement** le corps physique sur le long terme, versus une **alimentation crue vivante** qui **revivifie la santé**, suite donc à l'étude de ces quelques élaborations vulgarisées est-il maintenant difficile d'établir un choix ?

La réponse est «affirmative», car l'action raisonnable dépend du **niveau évolué de conscience** de l'individu, de sa **volonté réelle** de changement à une pro-santé, de sa **ténacité** en **forces intérieures** à s'y maintenir malgré qu'il sera «mentalement harcelé», via le phénomène de **la pensée**, par le travail des **entités astrales antihumaines** qui ont accès à toutes les mémoires de vécus passés même gustatives de l'individu. Ces dernières étant «dominées» sous les Lois Lucifériennes Involutives, autres que celles de la «domination humaine» par ces mêmes Forces Cosmiques usurpatrices du Projet Humain Cosmique de la Terre marquant l'époque adamique, ces **entités astrales**, c'est-à-dire ces **âmes désincarnées** de défunts corps humains terriens sont maintenues dans une **ambiance énergétique haineuse** qui fait en sorte qu'elles deviennent «malgré elles» **antagonistes** à l'Humain de la Terre. Dans ces **conditions imposées suppressives**, elles feront alors tout en leur pouvoir pour le **recupérer** sous leurs **joug mental incitatif** afin d'**écourter sa vie** et, conséquemment, **freiner** son *évolution de conscience d'esprit* en le **tuant prématurément** par une **quelconque maladie physique** qui surviendra inévitablement.

Certains évoqueront, à plaisir, que l'auteur paranoïaque sur le sujet, mais vérifiez toutes vos actions de la journée et vous saisirez que les **mauvaises pensées**, celles que vous vous reprochez par la suite, vous sont **mentalement suggérées** jusqu'à ce que vous **cédiez égoïquement** suite aux **suggestions astralisées incitatives**. Vous ferez alors la prise de conscience de votre peu de **libre arbitre décisionnel** en tant qu'être **astralement dominé à son insu conscient...**

C'est depuis des millénaires le **drame de l'humanité** et nous touchons là que l'aspect de l'alimentation en nourriture vitale pour corps humain physique...

À l'époque du légendaire **Paradis Terrestre**, tous était **crudivore frugivore végétalien** et nul n'aurait jamais pu imaginer tuer son semblable animal pour s'en nourrir en pièce détachées, et comme il l'a été ancestralement proposé de l'Astral des Forces Lucifériennes et Sataniques suite à la chute drastique de «l'état vibratoire intelligent» de la race adamique à cause d'une «imperfection de programmation» dans le **système émotionnel** alors en «expérimentation psychique» dans ce fameux **Projet Humain Cosmique de la Terre**. Et c'est ce qui créa des **engrammes** ou des couches denses de **mémoires négatives morbidement émotives** qui isolèrent progressivement le *lien psychique intelligent* de l'humain expérientiel avec son Double Éthérique. Les **psychismes adamiques** «chutant vibratoirement» et devenant de «mentals médiocrisés», c'est alors que ces mondes cosmiques précités revendiquèrent la prise en charge du projet puisque, selon les Lois Cosmiques en vigueur à cette époque, de «si bas états vibratoires» tombaient sur leur juridiction involutive. De là le drame de la **domination émotionnelle involutive** que l'humanité terrestre subie depuis des millénaires dans des **souffrances psychologiques de misères mentales**, l'Humain devenant alors de «statut expérimental» pour ces Forces Involutives entretenant les **ténèbres de l'intelligence réelle...**

BLOC 2 DE TEXTES DE CONNAISSANCE

LA THÉORIE SOMATIDIENNE

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'œuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentielle, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

À la question toujours d'actualité : «*D'où vient la matière ?*»

La réponse est : de la **somatide** (microenzyme).

La **somatide** est la plus petite particule de matière vivante. Elle est à l'origine de la matière. Elle peut se retrouver dans n'importe quelle matière biologique végétale, animale et humaine. Elle peut prendre n'importe quelle forme : spore, bactérie, bacille et bâtonnet par exemple. La **somatide** est le précurseur de l'A.D.N. donc des **gènes**. Si sa capsule est endommagée ou enlevée, elle devient un **virus**.

La **somatide** vit par elle-même. Elle est *la source de la vie*. La **somatide** est *immortelle*. Elle ne peut être détruite par aucun moyen physique ou chimique. À notre mort, elle devient **bactérie** et assure la décomposition de notre organisme en ses composantes de base : oxygène, hydrogène, carbone. Une fois son travail achevé, la **bactérie** redevient **somatide** et retourne se métamorphoser dans la nature où on la retrouve donc des millions d'années plus tard.

Selon certains, la **somatide** est un condensateur d'énergie. Elle condense l'**énergie cosmique universelle** : *La Source*, et la transmet à la matière. Elle est donc le lien entre le cosmos et la matière. Certains encore avancent que c'est peut-être là la définition et la présence énergétique de *l'âme*...

Le somatoscope est un microscope inventé par Gaston Naessens (Québec Canada) et qui permet de voir **la somatide** et toutes ses différentes formes. Par celui-ci on observe du sang *vivant*. Sachons que tous les microscopes à hautes magnitudes, les microscopes électroniques, regardent du sang coloré, mais **mort** depuis longtemps. Ils ne peuvent donc pas voir les **somatides** en mouvement. Grâce à son fameux microscope, Naessens a pu décrire le cycle complet de la **somatide**.

Dans la pratique, cela veut dire que l'individu affecté doit s'asseoir à côté de son praticien et regarder son **sang vivant** dans le somatoscope ou sur un écran de télévision qui lui est rattaché. Chaque personne peut alors constater par elle-même l'état de son **système immunitaire** et conclure de son état de **santé**. Nous avons ce pouvoir. Rien de comparable par un chiffre fourni par une machine, relevé par un technicien et fourni par un secrétaire au téléphone. On devient un peu son propre médecin parce que l'on est en même temps initié ou instruit des rudiments de ce concept médicinal. On prend ainsi réellement *conscience* de son état de santé parce qu'on le voit, on l'évalue, on participe à son changement, on suit donc son évolution.

LA CELLULE HUMAINE BIOLOGIQUE

Résumé/synthèse dont les informations furent tirées de l'excellent livre des Éditions Québec Amérique :

Le corps humain : comprendre notre organisme et son fonctionnement

Quelques définitions :

Biologie : nom féminin (du grec *bios*, vie, et *logos*, science).

Biologie animale et végétale : Science de la vie et plus spécialement l'étude du cycle reproductif des espèces vivantes.

Biologie moléculaire : étude des molécules et macromolécules constitutives des organites cellulaires (chromosome, ribosome, etc.)

Biologie cellulaire : cytologie.

Cytologie : nom féminin (grec *kutos*, cellule, et *logos*, science) Partie de la biologie qui étudie la structure et les fonctions de la cellule.

La cellule biologique : elle s'identifie au corps de chair humaine ou animale.

La cellule végétale : elle s'identifie au végétaux dont la **cellule biologique** nécessite les **nutriments** pour se nourrir et la traduisant en énergies pour se reproduire.

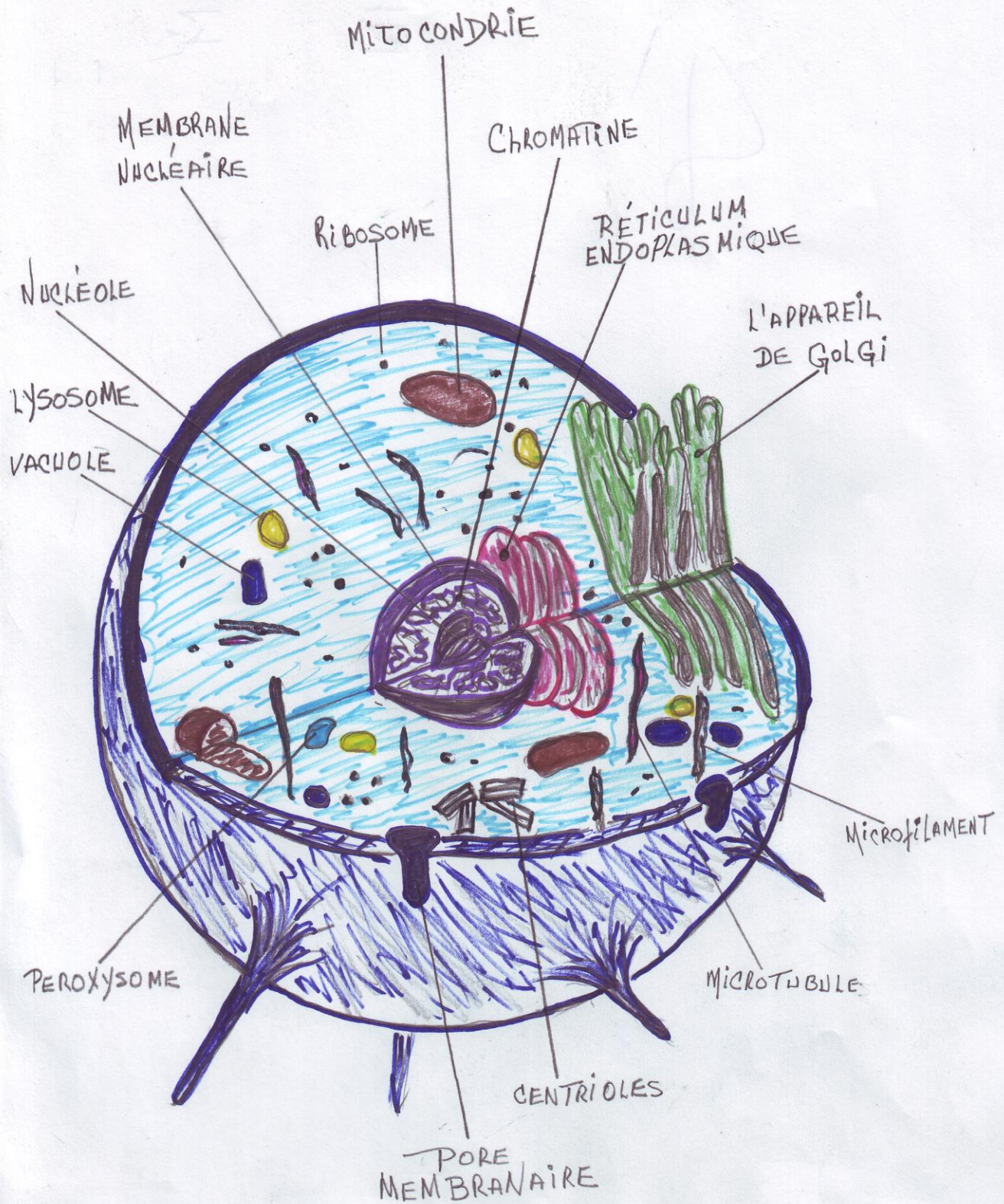


Fig.1 : La cellule biologique humaine et animale

Comment se reproduisent les cellules afin de maintenir la vie du corps physique durant des décennies ?

Il faut considérer la **cellule biologique** comme «un monde synergique par lui-même».

Le corps humain est formé d'environ 60,000 milliards de **cellules biologiques microscopiques**. Elles composent du moins, avec une «intelligence synergique», les tissus de chairs, les organes et les os du squelette du corps physique humain ou animal. Elles ont donc la capacité de produire des matières biologiques vivantes, consomment de l'énergie et se reproduisent constamment.

La **cellule biologique** prend de multiples formes de structure selon sa fonction et sa localisation dans le corps. Ainsi elle existe spécifiquement selon une structure bien définie et adaptée à sa fonction vitale. Voici les quelques différentes formes les plus connues (réf. Fig.1) :

- Les **bâtonnets** de profil très effilé de la rétine de l'**œil** qui contiennent des pigments sensibles à la lumière.
 - Les **globules rouges**.
 - L'**ovule** est la plus volumineuse des **cellules** du corps humain.
 - Le **spermatozoïde** qui possède comme une tête chercheuse et un long flagelle lui permettant de se déplacer.
 - Les **neurones** ou **finest cellules nerveuses** pouvant même atteindre un mètre de long.
 - Les **ostéocytes** de forme multicrêtes pour ainsi dire, donc des excroissances leur permettant de s'agripper dans les étroites cavités des tissus osseux.
- Etc, etc.

Pour englober son monde intérieur, toute **cellule** possède une **membrane extérieure cellulaire**, surtout constituée de **molécules de lipides**, et ainsi forme une «barrière sélective» pour sa protection. Son **noyau central** et certains éléments internes de son monde intérieur baignent dans un milieu gélatineux dénommé le **cytoplasme**.

Comme corollaire, illustrons la **cellule humaine biologique** semblable au fruit de la pêche, qui possède d'abord une enveloppe extérieure sphérique protégeant l'épaisseur considérable de sa chair comestible qui recouvre un noyau à son centre, qui lui-même est composé d'une enveloppe extérieure pour la protection intérieure d'une amande où il y a de la vie en potentiel puisqu'elle peut germée en terre et reproduire un arbre qui donnera de semblables fruits. Tentons alors de comprendre une première partie de ce monde synergique de la **cellule** qui existe à partir de son noyau central jusqu'à sa première enveloppe, et la seconde partie de ce monde synergique complice qui existe entre cette première enveloppe et l'enveloppe extérieure.

- 1- le **nucléole** forme le noyau de la **cellule** et d'où sont produit des **ribosomes** qui se retrouvent alors un peu partout dans un **cytoplasme gélatineux** emprisonné à l'intérieur de la **membrane nucléaire** constituant la première enveloppe protectrice à trous poreux pour permettre la sortie des **ribosomes** et l'entrée des nutriments végétaux comme nourriture pour le **nucléole**.
- 2- La **chromatine** englobe de son volume le **nucléole**. Il est un très long filament formé d'**ADN** et de **protéines**. Le tout est enrobé par la **membrane nucléaire**.
- 3- Une 1^{ière} enveloppe protectrice, la **membrane nucléaire**, est dotée de nombreux pores pour permettre l'entrée et la sortie d'éléments.

- 4- Au-delà de cette 1^{ière} membrane inférieure protectrice, en survient une seconde dénommée la **membrane cellulaire** évidemment beaucoup plus volumineuse et globalement protectrice de l'ensemble structurel de la **cellule**.
- 5- Le **cytoplasme**, qui constitue l'espace intracellulaire entre les 2 membranes, ressemble à une sorte de gelée composée d'**eau**, de **protéines**, de **lipides**, d'**ions** et de **glucose**.
- 6- Suite à la **membrane nucléaire**, le premier élément qui survient est le **réticulum endoplasmique (RE)** l'englobant. Il consiste en un réseau de poches membraneuses et de canaux. Une partie rugueuse du **RE** est couverte de **ribosomes** qui synthétisent des **protéines**, tandis qu'une autre partie de **RE** est lisse et dépourvu de **ribosomes** et produits d'autres types de substances essentielles.
- 7- Englobant une autre fois le tout, survient ce qui est dénommé l'**appareil de Golgi**, qui s'illustre comme un ensemble de sacs membraneux récupérant les **protéines synthétisées** par les **ribosomes**, et les modifient par l'addition de **glucides** et puis les libère dans l'élément transporteur des **vacuoles**.
- 8- Les **vacuoles** sont des modes de transport intracellulaire. Elles sont de petites **vésicules sécrétrices** qui se déplacent dans le **cytoplasme** à partir de l'**appareil de Golgi** jusqu'à la **membrane cellulaire** servant extérieurement de seconde barrière protectrice. Celle-ci possède des micro-ouvertures par où seront libérées les **protéines synthétisées** et par où entreront les **nutriments végétaux** transportés par le sang par exemple. D'autres **vacuoles** servent au transport des excréments du **nucléole**.
- 9- Dans le **cytoplasme** existe des **centrioles** qui participent à la «division cellulaire» pour la procréation de **cellules nouvelles**.
- 10- Dans le **cytoplasme** existe des **microfilaments** formés d'une **protéine lactine** qui, avec les **microtubules**, constituent le **cytosquelette** créant la forme particulière de la **cellule**.
- 11- Dans le **cytoplasme** existe les **microtubules** formant le véritable squelette de la **cellule**.
- 12- Dans le **cytoplasme** y circule des **lysosomes** contenant des **enzymes** permettant la digestion intracellulaire.
- 13- Dans le **cytoplasme** existe les **peroxysomes** qui contiennent des **enzymes** ayant une action oxydante.
- 14- Dans le **cytoplasme** existe des **mitochondries** assurant la production et le stockage de l'énergie.

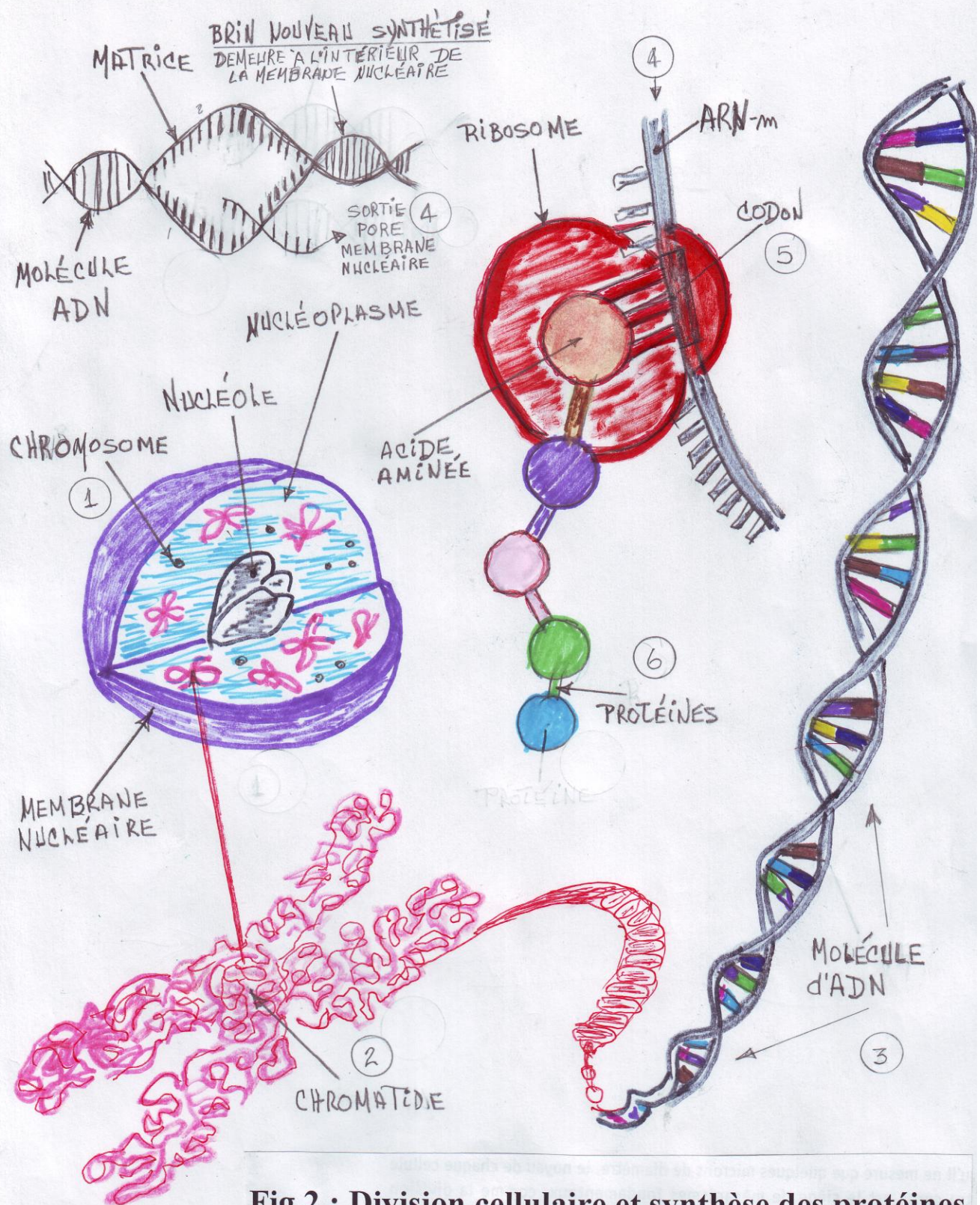


Fig.2 : Division cellulaire et synthèse des protéines

Le transport des protéines dans la cellule (réf : fig. 2)

L'une des activités principale de la **cellule** est la synthèse des **protéines biologiques** (**synthèse** :préparation ou création d'un corps, composé à partir d'éléments constitutifs) qui s'effectue dans de petite particules **ribosomes** de 2 types : les **ribosomes libres** sécrètent directement leurs produits dans le **cytoplasme**, alors que les **ribosomes** attachés à un **réticulum endoplasmique** sont traités à travers l'**appareil de Golgi** puis sont transportés à l'intérieur d'une **vacuole** vers la **membrane cellulaire** où ils libéreront leurs **protéines** qui transiteront alors à l'extérieur de la **cellule**.

Mode de vie au cœur des cellules

Les **cellules** du corps humain physique ne mesure que quelques microns de diamètre. Il existe une «synergie intelligente» entre elles qui constitue «l'organisation dynamique» des mécanismes fondamentaux comme la «division cellulaire», pour le «remplacement constant» des **cellules biologiques**, et la «synthèse des protéines». Mais la substance «responsable de ces phénomènes» est l'**acide désoxyribonucléique** ou l'**ADN** qui se présente sous la forme d'une **longue molécule hélicoïdale** en activité constante qui enrobe le **nucléole** de son volume, et le tout est englobé par la **membrane nucléaire**.

Au cours du processus de «division cellulaire», ces **filaments d'ADN** entortillés sur eux-mêmes produisent des **chromosomes** qui baignent dans la substance gélatineuse du **nucléoplasme**, à l'intérieur donc de la poreuse **membrane nucléaire**. Les **cellules humaines** possèdent **46 chromosomes** à l'exception des **cellules sexuelles** n'en comptant que la moitié.

Les **molécules d'ADN** s'illustre comme une échelle hélicoïdale dont les 2 bras sont liés par plusieurs milliards de barreaux successifs. On pourrait aussi dire que l'ADN ressemble à une longue banderole entortillée sur elle-même. C'est la séquence complète de ces barreaux qui constituent un véritable code ou programmation subtile capable de commander la production de très nombreuses **protéines spécifiques** et aussi de se reproduire identiquement.

Ce qui se passe à l'intérieur du noyau

Toutes les **cellules** du corps possèdent un noyau, mais à l'exception des **globules rouges**. Par contre, certaines cellules possèdent plusieurs noyaux comme les cellules musculaires. Donc le noyau d'une cellule peut comprendre un ou plusieurs **nucléoles** ainsi que des **filaments de chromatine** baignant dans le **nucléoplasme**.

Sous l'effet d'un collier de filaments entortillés, la **chromatine** est composée de longues molécules d'**ADN** nouées autour de **protéines** dénommées les **histones**. Et c'est au moment de la «division cellulaire» que ce filament s'enroule en spirale, et dans une deuxième séquence s'organise en petit bâtonnets dénommés les **chromosomes**.

La structure moléculaire de l'ADN

Il a précédemment été stipulé que l'**ADN** se situe dans le liquide gélatineux du **nucléoplasme**, dont le centre stratégique est le **nucléole**, le tout englobé par la **membrane cellulaire**.

L'**ADN** ressemble à une longue et étroite banderole torsadée, c'est-à-dire tournée sur elle-même comme les filets d'une visse.

L'ADN est un **polymère**, c'est-à-dire que sa **molécule** est formée de l'assemblage de **nombreuses molécules simples**. On peut donc visualiser l'ADN comme une longue échelle dont les 2 montants extérieurs verticaux sont liés par des milliards de barreaux horizontaux. Chacun de ces échelons ascendants est composé de 2 molécules plus petites qui sont des **bases azotées**. Il n'y a que 4 sortes de **bases azotées** dans l'ADN : l'**adénine**, la **thiamine**, la **cytosine** et la **guanine**. Ces molécules ne se lient pas au hasard, mais selon des lois strictes gérant la forme de leur structure moléculaire, et de-là les 2 premières, et de-là les 2 dernières.

L'héritage du patrimoine génétique et l'hérédité

Toutes les **cellules biologiques** formant le corps physique d'un individu proviennent essentiellement de la «division cellulaire» de la même **cellule originelle**. La preuve, c'est qu'elles ont des **filaments d'ADN** absolument identiques. Par contre, la séquence des **bases azotées** diffère toujours d'un humain à un autre. La composition de l'ADN est donc «unique».

Le «patrimoine génétique» est caractéristique à l'appartenance humaine. Ainsi, tous les êtres humains possèdent de semblables organes, tissus, squelettes, membres, systèmes nerveux, sanguins, digestifs etc. Alors que «l'hérédité» se résume aux caractères particuliers des traits physiques des parents et la prédisposition à certaines de leurs maladies se transmettant des générations anciennes aux générations nouvelles.

L'activité synergique de la division cellulaire et de la synthèse des protéines

Les **cellules biologiques** du corps humain naissent par «divisions cellulaires» à partir du noyau d'une **cellule**, et meurent suite à une durée de vie très inégale, avec par exemple quelques heures pour les **globules blancs** et 4 mois pour les **globules rouges**. Une **cellule biologique** trépassant, elle est sitôt remplacée par une autre identique. C'est un cycle caractéristique pour chacune, pendant lequel elles préparent et accomplissent leur reproduction créative par «division cellulaire».

Le «cycle cellulaire» comprend 4 phases successives : G1, G2, S, M. Les 2 premières sont des «phases de croissance et d'intense métabolisme cellulaire». G1 est de plus longue durée et la plus variable dépendamment du **type de cellule** et varie de 10 heures à plusieurs mois selon la nature de celle-ci, voir la durée de toute une vie quant aux **neurones**. G2 ne dure que 1 à 2 heures. La phase S a une durée variant de 4 à 8 heures selon l'espèce, et consiste en la période durant laquelle a lieu la «réplication» de l'ADN. Quant à la phase M, elle ne dure que quelques minutes et correspond à la «division cellulaire».

La duplication de l'ADN

Lors de la «division cellulaire», une étape indispensable est de «copier», c'est-à-dire «dupliquer», donc faire «un double» des cellules originelles procréatrices de l'individu et ainsi de son matériel génétique d'ADN. Ce faisant, on peut s'illustrer mentalement un ciseau coupant, par le centre, la banderole hélicoïdale de l'ADN. Chaque partie alors dissociée servant de «matrice» pour la synthèse procréatrice de deux nouvelles branches d'ADN s'actualisant selon la **loi de l'appariement des bases azotées**. Lorsque ce travail est terminé, la **cellule** possède 2 **molécules** absolument identiques et visibles au microscope.

Synthèse des protéines

Les **protéines** sont des **molécules géantes** formées par l'assemblage de plusieurs **acides aminés**. Certaines jouent des rôles spécifiques dans le fonctionnement du corps tels les hormones, les anticorps, les enzymes, alors que d'autres constituent sa matière vivante. Donc, une des fonctions vitales de la **cellule** est la **synthèse procréative des protéines** qui s'effectue à partir des programmations codées par les gènes, c'est-à-dire des segments plus ou moins longs de la **molécule hélicoïdale d'ADN**.

Traduction et transcription

La «transcription» est la 1^{ière} phase du **processus de synthèse procréatrice cellulaire des protéines**. Celui-ci s'effectue à l'intérieur du **noyau cellulaire** du **nucléole**. Lorsqu'un **gène** est activé, se séparent alors les deux brins ou montants extérieurs de la fameuse banderole hélicoïdale de l'ADN et chacun devient une «matrice» ou une «nouvelle structure de base matricielle» où vient se fusionner une **molécule d'acide ribonucléique messenger ARN-m**. Les **bases de l'ARN messenger** sont complémentaires à celle du **gène** qui le produit. Une fois formée, cette dernière sort de l'environnement interne du **noyau cellulaire** par l'un des pores de la **membrane nucléaire** et se fixe à un **ribosome libre** où elle est alors «traduite».

La «traduction» convertie la **molécule d'ARN** en une succession d'**acides aminés**. Dans le processus, les **bases ARN-m** ne sont pas traitées une-par-une, mais par 3. Ces triplets sont dénommés **codons** qui serviront de «matrices» à des **acides aminés** et s'assemblent dans un ordre défini par la séquence de base du gène. Lorsque la **molécule d'ARN-m** a été totalement «traduite», la succession des **acides aminés** forment une **protéine**.

L'auteur : *«Cette succincte élaboration n'est présentée que pour initié le lecteur à la phénoménalité du corps humain. Procurez-vous donc l'excellent livre précité ci-haut !»*

SANS ENZYMES : AUCUNE VIE ORGANIQUE POSSIBLE

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'œuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentielle, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

À ce jour, il a été identifié des dizaines de milliers d'**enzymes** différentes dont plus de 3600 dans le corps humain. De par leur plus grande complexité génétique, les femmes possèdent une plus grande variété d'**enzymes** et ceci leur confère une plus grande **résistance enzymatique** face à certain problème de santé.

Une **enzyme** est une **protéine** qui a pour fonction de dynamiser les réactions chimiques du «monde vivant» du corps humain. Elle ressemble à un grand fil d'acides aminés enroulé sur lui-même comme une pelote de corde.

Certaines **enzymes salivaires** : amylases salivaires ou ptyalines, sont d'abord produites dans la bouche pour préparer la digestion et c'est pour cette raison que l'on dit de bien mastiquer les aliments pour qu'elles se mélangent aux **enzymes alimentaires** contenues naturellement dans tout **aliment cru-vivant**.

Les **enzymes digestives** font parties de la famille des hydrolases. Dans l'estomac, on retrouve la pepsine ; dans le pancréas, ce sont l'amylase, la protéase, la lipase pancréatique ; dans les villosités de l'intestin grêle, ce sont les maltases, les sucrases, les lactases. Même la flore bactérienne du colon fabrique des **enzymes digestives**. Le foie fabrique des **enzymes** ainsi que le cerveau et la peau.

Les mœurs alimentaires traditionnelles de **manger de la mort**, c'est-à-dire de s'alimenter de **produits de cuisson** plutôt que d'ingérer une **alimentation crue-vivante**, le **stress émotionnel** de la vie intervenant aussi à sa façon **destructive** sur la santé, la **pollution** de l'air, de l'eau, et des **pesticides** dans les aliments, les **médicaments chimiques** des médecins traditionnels, les **psychotropes** du tabac et des **drogues** en général, le **café**, le **thé**, l'**alcool**, le **soleil en excès**, tous ces éléments affectent gravement la capacité du corps à produire les **enzymes** qui lui sont nécessaires. Vue l'ignorance de cette **science vulgarisée de la digestion**, adviendront inévitablement les premières années de **déficiences enzymatiques**, car la production d'**enzymes hydrolytiques** aura alors priorité sur les autres **familles enzymatiques** et, en conséquence, surviendront des problèmes de fatigue, d'intoxication cellulaires et de peau par exemple, qui apparaîtront avant des **troubles digestifs**. Le drame qui survient est que le corps va fabriquer des **enzymes hydrolytiques** à même les matières premières de celui-ci ou acides aminés provenant de la digestion adéquate aux protéines alimentaires ; ou dans le pire des cas, des protéines qui composent votre organisme comme le collagène et les fibres musculaires.

Les gonflements, les gaz, les rots, les flatulences, indiquent des «problèmes digestifs» à partir de l'ingestion d'**aliments cuits** dont les **enzymes alimentaires** furent inévitablement détruites par la chaleur de **la cuisson**, et c'est au corps physique alors d'en payer la note par des **enzymes quelconques** que ses organes devront aller voler dans l'organisme pour les convertir en **enzymes digestives** afin d'en augmenter le nombre afin de compléter la **digestion toxique**, sinon le corps va mourir d'indigestion pour ainsi dire. C'est ainsi que par des **carences enzymatiques**, produites un peu partout dans le corps physique, une quelconque maladie se bâtit graduellement et de là le début d'ingestion de **médicaments chimiques polluants** pour tenter d'enrayer une quelconque maladie essentiellement créée par une «**alimentation cuite**».

Le Christ disait : «**Qui mange de la mort sème la mort en lui !**».

En parallèle, le **psychisme** mental ou l'**unité cosmique de conscience**, imprégnant énergétiquement le cerveau du corps humain, est «occultement assujettie» sous la **domination des lois émotionnelles involutives**. Conséquemment, cet **assujettissement mental** garde l'individu en **survie psychologique émotionnelle** lui générant, en permanence, un **stress électroneurologique destructeur** pour le corps physique dû aux **charges émotionnelles** qui se bâtissent en **tensions névrotiques**. Ce sont les **traumatismes émotionnels**, subis à partir même de la conception prénatales jusqu'à l'âge adolescent par exemple, qui seront alors inhibés ou programmées dans l'**inconscient mental** sous forme de **mémoires négatives** dénommés engrammes. C'est cette **pollution psychique** inconsciente, qui rend l'individu **subjectif**, qui l'empêche d'être psychologiquement heureux dans la vie et qui le **tuent psychosomatiquement** et **prématurément** à son insu conscient. Il s'agit alors «d'épurer» le mental de ces **mémoires nocives** via l'**Introspection Psychologique Évolutionnaire** par exemple.

Visitez donc le site Web : **medecinenouvelle.com** et voyez un professionnel de la santé aux prises avec le système ou l'**Ordre des médecins** de son pays, qui va finalement lui retirer la reconnaissance de ses diplômes professionnels de façon à lui enlever le droit de professer et ainsi lui couper toute source de revenus, et l'acculera ainsi à la faillite financière dans des procès qui n'en finissent plus en paiements d'avocats. Au Québec, il y a quelques années, ce fut le cas de Diane Lancteau une docteure qui dévoilait, à sa manière héroïque dans son livre **La mafia médicale**, cette **chimie polluante** et **dangereuse** pour le corps physique. Mais derrière l'**Ordre des médecins**, de tous les pays du monde, il y a les Internationales Pharmaceutiques Mercantiles qui les supporte de leurs fermes directives et qui ont intérêt à ce que leurs produits chimiques pharmacologiques se vendent intensément, et ce ne sont pas eux qui vont vous dévoiler ce qui précède. Ces firmes ne font que «perdurer la vie le plus longtemps possible» par leur pharmacologie chimique, mais ne produisent rien de «curatif pour la guérir» puisque ce ne serait pas payant pour eux. Alors qu'ils réalisent des profits phénoménaux, les nations s'enlisent dans des emprunts financiers créant une dette nationale qui devient presque impossible de rembourser...

PROTÉINE VÉGÉTALES ET ACIDES AMINÉS

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'oeuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentielle, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

Les protéines :

Les **protéines** constituent le matériel de construction par excellence pour toutes les cellules du corps physiques. Elles se retrouvent dans les muscles, les enzymes, les hormones, les cellules sanguines, les anticorps, les os, la peau, etc

Dans les tissus adipeux (qui font des réserves de gras, sucres, vitamine, minéraux, hormones), il n'y a aucune réserve protéique. Il faut donc quotidiennement alimenter l'organisme humain physique de bonnes sources de **protéines**, sans quoi il ira hypothéquer des structures cellulaires qui en contiennent comme par exemple : les muscles.

Quelques fonctions des protéines :

- Réparent et construisent des tissus, muscles, peau, os, dents etc.
- Activent les réactions de synthèse à l'intérieur des cellules et de ses déjections en déchets.
- Régularisent les fonctions vitales dont la croissance, la reproduction, le taux de glucose sanguin, la digestion.
- Sont des transporteurs à plusieurs molécules et ions à travers la membrane cellulaire et dans le sang : glucose, potassium, sodium, oxygène.
- Rôle majeur contre les infection ou d'immunité dans la défense de l'organisme.
- Servent de transporteur à la plupart des nutriments de l'intestin grêle et du colon vers le sang.
- Participent à la coagulation du sang.
- Sont associées au processus de vision.
- Favorisent un équilibre acido-basique au niveau de l'organisme.
- Permettent la contraction des muscles.
- Elles sont des molécules énergétiques.

La structure des protéines versus les acides aminés :

Les **protéines** sont construites de plusieurs centaines d'**acides aminés**. Il y a plus de 300 variétés de ces derniers dans la nature, mais seulement 22 d'entre-eux entre dans la structure de **protéines** qui sont présentes dans l'organisme humain. Parmi ceux-ci, 8 ne peuvent être synthétisés par le corps humain. Aussi comme pour certains **acides gras**, ils sont considérés comme «essentiels». Pour les autres, la majorité peut être synthétisé par le foie, mais à partir d'**acides aminés essentiels**.

ACIDES AMINÉS ESSENTIELS, À PARTIR DE MATIÈRES VÉGÉTALES, ET FONCTIONS PHYSIOLOGIQUES :

Histidine : acide aminé essentiel contenu dans les aliments germés de l'avoine, le riz complet, germe de blé ; essentiel à l'intégrité de la myéline ou cette gaine qui protège les cellules nerveuses ; nécessaire à la synthèse des globules rouges et blanc ; contribue à l'abaissement de la tension artérielle ; précurseur de l'histamine ; substance impliquée dans les réactions allergiques ; joue un rôle dans la libido.

Isolucine : acide aminé essentiel contenu dans les amandes, noix d'acajou, et en grande quantité dans les aliments germés comme les graines, les lentilles, les pois chiches, le seigle, le soya ; nécessaire à la formation de l'hémoglobine ; stabilise le niveau de glucose sanguin ; participe à la production d'énergie ; source d'énergie pour les muscles ; améliore le niveau d'endurance.

Lucéine : acide aminé essentiel contenu par excellence dans les aliments germés du blé et autres graines, soya, fèves, riz, noix ; stimule la synthèse des muscles ; favorise la libération de l'insuline, ce qui permet de réduire le niveau de glucose sanguin ; favorise le processus de guérison au niveau de la peau, des os, des muscles ; favorise la synthèse de l'hormone de croissance.

Lysine : acide aminé essentiel contenu dans les fèves de lima, la levure de bière, le seigle et soya germé ; participe à la formation des anticorps ; contribue au métabolisme des glucides ; favorise l'absorption de graisse ; contribue à la formation du collagène ; il est nécessaire à la croissance physique ; favorise l'assimilation du calcium ; contribue à abaisser le niveau des triglycérides ; prévient les problèmes de stérilité.

Méthionine : acide aminé essentiel contenu dans le germe de blé, les graines germées de tournesol, de lentilles, de fèves, de soya, les oignons ; il est un puissant antioxydant ; aide à l'élimination des métaux lourds de l'organisme ; participe à la métabolisation des lipides ; contribue à la santé des téguments ; rend l'acide folique biodisponible ; permet d'abaisser le taux d'histamine ; est un précurseur de la L-dopa ; améliore les symptômes de la maladie de Parkinson ; participe à la synthèse des neurotransmetteurs.

La phénylalanine : acide aminé essentiel contenu dans le germe de blé, les germinations des graines et du soya, les noix ; contribue au fonctionnement du système nerveux ; favorise la lucidité ; possède une action analgésique.

Tréonine : acide aminé essentiel contenu dans le germe de blé, la germination des graines et fèves, les noix ; participe à la formation du collagène, de l'élastine et de l'émail des dents ; participe à la formation des anticorps ; aide à contrer les crises d'épilepsies ; participe à l'assimilation et au bon fonctionnement de l'intestin.

Tryptophane : acide aminé essentiel contenu dans le riz brun complet germé et le soya germé, les amandes et les arachides crues ; il est le précurseur de la sérotonine antidépresseur naturel ; il favorise le sommeil ; aide à stabiliser l'humeur ; stimule la libération d'hormones de croissance ; réduit les besoins en glucides ; réduit l'appétit ; atténue le besoin d'alcool.

Valine : acide aminé essentiel contenu dans les graines germées et le soya germé ; possède un effet stimulant ; contribue à une source d'énergie pour les muscles ; participe à la réparation des tissus.

ACIDES AMINÉS NON ESSENTIELS :

L'acide aspartique, glutamique, alanine, arginine (essentiel à la croissance, mais non pas chez l'adulte), asparagine, cystéine (essentiel pour la croissance des bébés prématurés), cystine, glutamine, glycine, hydroxyproline, proline, sérine, tyrosine.

Les acides aminés qui sont importants pour certaines fonctions physiologiques non liés aux protéines : carnitine, citruline, ornitine, L-aurine.

Et d'autres acides aminés : L'alanine, l'acide aspartique, la cystine, l'acide glutamique, la glycine, la proline, la sérine, la tyrosine.

VÉGÉTAUX RENFERMANT DES PROTÉINES COMPLÈTES AVEC 8 ACIDES AMINÉS ESSENTIELS :

- Le riz complet germé.
- Le soya germé.
- La spiruline
- Le chanvre germé (par 30 grammes ou 2 cuil. À soupe) :
 - 15 grammes de protéine
 - 4 grammes de fibre
 - 5 grammes hydrates de carbone
 - Tous les acides aminés essentiels
 - 1495 mg d'arginine
 - 340 mg d'histidine
 - 825 mg de leucine
 - 485 mg de lysine
 - 275 mg de méthionine
 - 553 mg de phénylalanine
 - 415 mg de thréonine
 - 147 mg de tryptophane
 - 610 mg de valine

BLOC 3 DE TEXTES DE CONNAISSANCE

DONNÉES DE BASE SUR LES MATIÈRES GRASSES VÉGÉTALES

Informations sommaires tirées du feuillet de marketing de Manitoba Harvest .

Demandez leur un dépliant de marketing pour de plus justes références : «Aliments et huiles à base de chanvre»

www.freshhemfoods.com ou info@freshhemfoods.com

L'auteur de ces lignes en réalise une courte synthèse la colorant d'un peu de ses connaissances glanées dans divers livres de santé.

Ce qui paraît (entre parenthèses) dans le texte, ne demeure qu'une opinion personnelle puisqu'il n'est pas un scientifique qualifié de la question

Un régime alimentaire bien équilibré exige une ingestion adéquate et quotidienne de trois éléments nutritifs : les **glucides**, les **protéines** et les **matières grasses**.

Les principaux éléments des **matières grasses** sont des **molécules linéaires courtes** connues sous le nom d'**acides gras**. Tous les **acides gras** sont classés en 3 catégories selon leur composition en carbone et en hydrogène : Les **acides gras «saturés»**, les **acides gras «monoinsaturés»**, et les **acides gras «polyinsaturés»**.

Pour une santé optimale, un apport journalier d'**acides gras «polyinsaturés»** devrait être consommé.

Les 3 différents genres d'**acide gras** : (faites-vous un dessin)

a) Les gras **saturés** se distinguent (visuellement au microscope, je suppose) par la longueur, en ligne droite, de leur chaîne carbonée composée de molécules CH₂ et H₂C.

b) Les gras **monoinsaturés** se distinguent selon l'emplacement de la «simple liaison» d'une molécule CH s'introduisant dans la chaîne linéaire et la faisant courber par 1 court segment de 45 degrés qui se forme vers la gauche par exemple, et que l'on dénommera acide gamma-linolénique (AGL) **oméga 9**, un **polyinsaturé supérieur**. L'AGL joue un rôle important dans la production par l'organisme de la prostaglandine qui maintient l'équilibre hormonal.

c) Les gras **polyinsaturés linoléique (AL)** se distinguent selon l'emplacement de la «double liaison» d'une molécule CH s'introduisant dans la chaîne linéaire faisant courber, à l'horizontale vers la gauche, cette ligne droite carbonique par 2 courts segments de 45 degrés (visualiser un presque J) et que l'on dénommera acide gras linoléique (AL) **oméga 6** (plutôt **nuisible** à l'organisme).

d) les gras **polyinsaturés linoléiques (ALN)** se distinguent selon l'emplacement de la triple liaison d'une molécule CH s'introduisant dans la chaîne linéaire, faisant courber, par un autre court segment de 45 degrés, cette ligne droite carbonique (visualiser maintenant un J parfait) que l'on dénommera acide gras linoléique (ALN) **oméga 3** (très avantageux pour la santé de l'organisme)

Conseillé par l'**Organisation mondiale de la santé**, ces deux derniers acides gras doivent être consommés selon un rapport **oméga 6/oméga 3** de 4/1 comme l'offre l'huile de chanvre Manitoba Harvest.

D'autres gras végétaux nocifs sont les **gras polyinsaturés «trans»**, c'est-à-dire des gras qui ont été chauffés au-delà de 360 degrés F et leur chaîne (visualiser l'oméga 3) s'altérant de forme, passant alors d'une forme «**cis**» à une forme «**trans**», (visualiser l'extrémité de la queue recourbée du J chutant maintenant verticalement vers le bas, ce qui donne visuellement : une droite verticale dont 2 segments CH la font courber d'abord à l'horizontale vers la gauche, et un segment CH la faisant ensuite courber de 45 degrés vers le bas).

(Tous les gras animaux ou produits laitiers animaux sont néfastes à l'organisme puisque les cellules du corps ne sont pas foncièrement capables de métaboliser ces sortes de nutriments moléculaires d'**acides gras saturés**. N'oublions pas que nous sommes des **frugivore végétaliens**, donc des **crudivores**, non pas des **carnivores**, ni des **herbivores**, ni des **granivores**, ni des **omnivores**. C'est pourquoi nous devons manger cru-vivant et non de **la cuisson**, de façon à ne pas tuer les **enzymes alimentaires** contenus dans les aliments pour que le corps procède ainsi à une saine digestion. Sinon, ces **enzymes essentielles** étant absentes, l'organismes devra aller puiser dans ses réserves d'**enzymes immunitaires** et en convertir un nombre additionnel en **enzymes digestives** afin d'en augmenter le nombre normal produit par le corps pour achever la digestion toxique. C'est ainsi que le système immunitaire s'affaiblit et que la maladie s'installe après des décennies de malnutrition.)

LA NÉCESSITÉ ALIMENTAIRE DES HUILES VÉGÉTALES CRUES BIOLOGIQUES DE PREMIÈRE-PRESSION-À-FROID

L'auteur : «Voici la synthèse vulgarisée pragmatique d'un article plutôt scientifique du Dr Philip Keros paru dans Alternative Santé.»

L'expression «première-pression-à-froid» veut dire que lors de l'extraction des huiles des végétaux, les mécanicités métalliques du pressoir, en contact avec les aliments crus broyés, n'ont pas excédé la température de 108 degré F ou 42 degré C de façon à les conserver «vivants». Si cette limite en degrés de chaleur est dépassée, cette température néfaste tue le contenu alimentaire des nutriments vivants essentiels enzymatiques, vitaminiques et minéraux, etc. Donc plus on approche cette limite de chaleur, beaucoup seront de plus en plus dénaturés ou détruits à chacun des derniers degrés haussés approchant cette température fatidique. Le processus d'extraction est donc «intentionnellement refroidi» de façon à demeurer loin de cette **dangereuse température** et de façon à conserver le produit cru-vivant et hautement performants par le maximum des nutriments alimentaires contenus dans les huiles végétales.

Ces huiles crues-vivantes, végétalement vivifiantes pour ainsi dire, contiennent essentiellement :

- de l'énergie apportée à l'organisme puisque un gramme égal 9 kilocalories
- des vitamines liposolubles et en particulier de A à E, cette dernière étant un *antioxydant* en fonction de neutraliser les **radicaux-libres**
- des polyphénols agissant comme de **puissants antioxydants** au même titre que la vitamine E
- des phytostérols et des stérols qui, extraordinairement, empêchent la formation de **mauvais cholestérols** privilégiant ainsi les bons
- des caroténoïdes : bêta-carotène ou provitamine A, de la sésamine, mais surtout des acides gras essentiels à la vie

L'**huile de lin biologique** travaille en fonction de la prévention des polyarthrites, cancer et autres pathologies dégénératives puisqu'elle contient des acides alpha-linoléique chef de file de l'**oméga 3 végétal**. L'huile de **canola** viendrait après la mieux balancée en **oméga 3 et 6**. Les chairs de poisson contiennent beaucoup d'**oméga 3**, mais assurément polluées bien qu'on vous garantira le contraire. Laissez donc à la mer ce qui est au monde de la mer pour leur survie crue aquatique qui ne cesse pas de s'aggraver à cause de l'ignorance de l'humanité...

Lorsque les huiles sont **raffinées**, un terme du marketing plus acceptable que **dénaturé** pour l'inaverti, c'est-à-dire que les «résidus», suite à la pression-à-froid, sont hautement chauffées pour en extraire le maximum d'huiles possibles. Il se produit conséquemment une **dénaturation** ou une **destruction** de l'acide linoléique, mais c'est aussi qu'une partie de sa molécule devient **toxique** et que certaines vitamines ou polyphénols sont aussi **dénaturés**, voire **détruites**. À tout bien considérer, ils représentent alors des **poisons** pour la santé...

Dans l'huile d'**olive crue biologique**, de nombreuses études démontrent que les **acides gras monoinsaturés** ont des effets positifs dans l'organisme, en particulier sur le système cardio-vasculaire réduisant conséquemment les risques d'affections cardiaques et troubles circulatoires et taux de mauvais cholestérol, tout en améliorant la fonction de la glande

thyroïde. L'acide oléique de l'huile d'olive contribue à réduire, de façon importante, l'action du gène cancéreux erbB2 dont le taux est élevé dans un cancer du sein.

Les **acides oméga 3 et 6** sont des **acides polyinsaturés AGPI** indispensables à la vie, du moins à une meilleure santé. Leurs nutriments interviennent dans la structure et l'étanchéité des membranes cellulaires, ce qui a pour effet de prévenir le passage de **toxines infectieuses** en direction du restant de l'organisme corporel et en particulier au niveau de l'intestin formé que d'une seule couche de cellules. Les **AGPI** assurent en plus la fluidité motrice de ces membranes cellulaires et interviennent dans la synthèse des prostaglandines et autres substances apparentées, et dont la fonction principale est la régulation des moyens de défense de l'organisme physique. Ils agissent donc sur l'immunité et ils détiennent des propriétés anti-inflammatoires et une forte incidence sur la prévention des cancers.

Ils réduisent ainsi les risques cardiovasculaires en diminuant les triglycérides et le mauvais cholestérol tout en augmentant le bon, et également l'athérogénèse et l'agrégation plaquettaire. Ils sont donc très précieux en fonction de la prévention des accidents coronariens, des thromboses et des infarctus.

Les **AGPI** interviennent également dans la constitution de la myéline, la gaine protectrice des nerfs, prévenant ainsi la sclérose en plaque de se produire. Ils sont aussi des constituants de base nécessaires aux cellules du système nerveux, à la fertilité, à la prévention de la sécheresse de la peau, à la régulation hormonale, à la rétine de l'œil, et à la qualité fonctionnelle de l'intellect et autres en toute probabilité. Il existe donc des **acides gras essentiels pour la santé** que le corps physique ne peut lui-même produire et qui doivent donc obligatoirement provenir de l'alimentation-crue-vivante.

Il existe 2 groupes d'**AGPI** provenant des **huiles crues biologiques végétales** :

1^{er} groupe : les **oméga 6** dont le principal est l'acide linoléique d'origine végétal existant d'une façon balancée dans le colza (canola) par exemple. En controverse, un excès d'**oméga 6 d'origine animale (viande rouge)** est **néfaste** ou **préjudiciable** en des termes moins alarmants pour la santé comme l'avance la médecine traditionnelle, mais par exemple créant sur le long terme des risques cardiovasculaires, le diabète, des pathologies dégénératives, le cancer, l'eczéma et assurément cette liste doit se prolonger.

2^{ème} groupe : les **oméga 3** dont le chef de file est l'acide alpha-linolénique qui doit être aussi vitalement apporté par l'alimentation crue (colza, lin, noix) à partir de laquelle l'organisme synthétisera des acides de rôle grandement protecteurs pour l'organisme physique. En controverse, un excès d'**oméga 3**, dont la propriété normale est d'engendrer une grande fluidité du sang, peut entraîner de graves hémorragies pour le moins dire, mais ceci ne se produit qu'avec des **oméga 3 d'origine animales**, alors que si elles étaient d'origine végétales elles seraient facilement métabolisées par l'organisme. Nous réalisons donc que le corps physique est essentiellement : **crudivore frugivore végétalien de nature**.

La plupart des huiles crues sont ordinairement riches en **oméga 6** et pauvre en **oméga 3**. Le rapport des **oméga 3 et 6** devrait être de 1/5 ou mieux 1/4, alors que la moyenne absorbée varie plutôt entre 1/20 et 1/10 faute d'un enseignement supérieur à l'humanité sur la réalité alimentaire en fonction d'une réelle santé humaine. L'idéal serait d'équilibrer la teneur d'un mélange d'huiles végétales **linoléique oméga 6** : tirées des pépins de courges, du carthame, des tournesol, avec celles des **linoléiques oméga 3** : tirés de périlla, caméline, noix, colza, lin. Cela se vend dans les commerces sérieux et responsables de la santé humaine, mais reste à vérifier si toutes ces huiles mélangées sont de source végétale biologique.

Tiré du livre : *Les aliments et leur vertu*

Auteur : *Jean Carper*

Les Éditions de l'Homme

(page 531) ACIDES GRAS EN %

	Saturés	monoinsaturés	oméga 6	oméga 3
Huile de lin	9	18	16	57
Huile de canola	6	62	22	10
*Huile de soya	15	24	54	7
*huile de noix	16	28	51	5
huile d'olive	14	77	8	1
*huile d'arachides	18	49	33	0
*huile de maïs	13	25	61	1
*huile de carthame	10	13	77	0
*huile de sésame	13	46	41	0
*huile de tournesol	11	20	69	0

*les huiles végétales indiquées par un astérisque ne sont pas recommandables puisqu'elles contiennent :

- a) trop de gras saturés b)
- b) les acides gras oméga 6 destructeurs sont trop élevé (ils favorisent, en autres effets destructeurs, la coagulation du sang créant la *haute pression*)
- c) le rapport bénéfique d'acide gras oméga 3 est trop faible

De même, il faut éviter l'absorption de gras saturés animaux et produits laitiers tel que le beurre, les fromages, les yogourts, car les cellules humaine n'ont pas été créée pour métaboliser ces gras (les digérer, s'en nourrir, au contraire cela les étouffent, les congestionnent pour ainsi dire).

Donc retenir de manger 100% cru, car le corps humain est du type *frugivore végétalien* et non du type *carnivore* comme les chiens, *granivore* comme les oiseaux, *herbivore* comme les chevaux ou *omnivore* comme les cochons.

Cuire les aliments, c'est tuer les *enzymes alimentaires* qu'ils contiennent nécessaires à leur *saine digestion*, et le corps puise à chaque fois de ses propres réserves vitales immunitaires pour compenser. Un jour alors survient où une de la pluralité des *maladies* répertoriée par la médecine traditionnelle, qui ne peut pas guérir par sa pharmacopée chimique mais seulement empêcher l'organisme de prématurément mourir.

L'auteur : «*Les informations qui suivent ont été glanées par l'auteur dans différents livres d'alimentation et sont élaborées par écrit à partir de leur intégration en conscience.*»

Suite à leur ingestion dans l'organisme, les **acides gras alimentaires** se métabolisent dans le corps en **acide gras cellulaires**.

*les huiles végétales indiquées par un astérisque ne sont pas recommandables puisqu'elles contiennent :

- 1- trop de gras saturés
- 2- trop d'acides gras oméga 6. Ils ont des effets nocifs qui favorisent, en autres :
 - a) la coagulation ou rassemblement en plaquettes des cellules du sang, le rendant ainsi visqueux, ceci créant la «haute-pression».
 - b) la constriction ou le resserrement circulaire des vaisseaux sanguins.
 - c) le mauvais cholestérol LDL (low density lipoproteins), substance jaunâtre, grasse, cireuse, qui circule dans le sang et responsable de la formation de dépôts graisseux sur les parois internes des artères. C'est donc ce qui crée un engorgement circulaire des canaux sanguins souvent mis en cause dans le rétrécissement coronaire et crises cardiaques
- 3- le rapport bénéfique d'acide gras oméga 3 est trop faible, celui-ci qui bénéfiquement agit comme un antioxydant neutralisant les radicaux-libres

Deux (2) excellentes huiles sont recommandées : l'huile de lin et l'huile d'olive

De même, il faut éviter l'absorption de gras saturés animaux, les produits laitiers tels que le beurre, les fromages, les yogourts, et les produits raffinés tel que les margarines puisque fondamentalement les cellules humaines n'ont pas été créées pour métaboliser ces gras, c'est-à-dire facilement les digérer et normalement s'en nourrir. Ces gras créent plutôt une couche graisseuse intérieure autour du noyau de la cellule, ce qui empêche les nutriments tirés des aliments de le rejoindre pour le nourrir et, dans le sens inverse, empêche l'évacuation des déchets ou excrément de la cellule qui s'est alimentée.

Il faut donc manger **100% cru**, car le corps humain est du type **frugivore végétalien**, c'est à dire qu'il doit ne manger que des fruits, des légumes et des noix. L'humain n'est pas du type «carnivore» comme le chien, ni «granivore» comme l'oiseaux, ni «herbivore» comme le cheval ou «omnivore» comme le cochon.

Cuire les aliments, c'est tuer les **enzymes alimentaires** qu'ils contiennent alors qu'ils sont nécessaires à leur *saine digestion*. C'est le corps qui, conséquemment, puisera à chaque fois dans ses propres réserves vitales immunitaires pour métamorphoser quantité d'**enzymes immunitaires** en **enzymes digestives** de façon à en augmenter le nombre normal, et ainsi que la digestion se réalise sinon le corps physique va mourir. Ce dernier vit cette crise digestive au moins 3 fois par jour pendant des décennies de vie. Survindra alors, malheureusement, une de la pluralité des **maladies** répertoriée par la médecine traditionnelle, qui elle «ne peut pas curativement guérir» par sa pharmacopée chimique mais seulement prolonger la vie de l'organisme et ce qui est payant pour l'industrie pharmaceutique qui n'a d'intérêts que de vous étirer la vie plutôt que de la guérir curativement.

On sait depuis 1930, par un physicien du nom de Paul Kanchaukoff, que lorsque l'on mange des aliments cuits, il se produit dans l'organisme un phénomène que l'on appelle la «leucocytose digestive». Cela veut dire qu'il y a un «accroissement instantané» de **globules blancs** dans le sang. En fait, c'est une réaction du **système immunitaire** qui ne reconnaît pas cette nourriture comme un aliment sain digestible, croyant plutôt avoir affaire à un corps étranger dont il doit se départir. Il mobilise donc ses défenses de façon à se protéger et se départir de l'agresseur. Plus l'aliment est *dénaturé, raffiné, frit, surcuit*, alors plus il y aura «formation de leucocytes». Ce phénomène est totalement absent lorsque nous mangeons des aliments crus-vivants et ainsi le **système immunitaire** demeure fort, et l'individu est difficilement infectable et détient une espérance plus longue de vie. Ces informations sont pourtant connus par les sciences de la santé, mais demeurent inconnue des médecins, professant de bonne foi, parce que c'est l'industrie pharmaceutique qui subventionne et oriente le savoir des universités à son avantage mercantile.

BLOC 4 DE TEXTES DE CONNAISSANCE

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'oeuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérientielle, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

LA SANTÉ PHYSIQUE

L'auteur : *«Ce document se veut une synthèse condensée, pratico-pratique, de l'essentiel tiré d'un excellent livre concernant la santé. L'auteur y plagie intentionnellement certaines avancées thérapeutiques dans le but de succinctement les offrir à l'humanité pour que, rapidement, elle intervienne personnellement dans le cheminement de la santé du corps physique. N'oublions pas que celui-ci est le support physique du cerveau opérant en tandem avec l'énergie d'un psychisme mental qui l'imprègne en énergie et qui, en fonction d'une décision qu'il aura prise, lui transfère des commandements, sous formes de courants électroneurologiques, pour qu'à son tour il active les membres du corps physique en fonction d'expériences. Il faut donc comprendre que le cerveau n'est pas le mental, mais son esclave mécanique à son service. La santé est donc vitale au fonctionnement optimal du psychisme-cérébral, ce duo essentiel à l'évolution humaniste de conscience d'esprit.»*

*«Maintes études scientifiques sérieuses, à caractère vulgarisé, avancent que l'humain est, de nature, un **crudivore-frugivore-végétalien**. Son corps est semblable à ceux de la famille des grands singes qui doivent uniquement se nourrir de fruits, légumes, noix et miel par exemple, qui doivent donc manger cru pour éviter la panoplie des maladies qui ressortiront de la synthèse ci-après. »*

SECTION-1

ACTION PERVERSE DE L'OXYGÈNE

Introduction

On sera étonné d'apprendre que des formes **toxiques** de l'**oxygène** assiègent perpétuellement le **système cellulaire** du corps humain et, molécule par molécule, étouffe la vie dans l'organisme. Les petites explosions continues, qu'accompagnent ces **réactions d'oxydation**, constituent des **agressions** aux cellules favorisant leur **cancérisation**, l'obstruction des artères, le relâchement des articulations et le dérèglement du système nerveux.

En quelque sorte, l'organisme s'**oxyde** au fur et à mesure du vieillissement comme une pièce de viande qui rancit avec le temps. Mais il existe dans la nourriture des **antioxydants** pour contrer les effets nocifs des **oxydants** et ainsi freiner la détérioration du corps.

Produit en permanence par l'organisme, au cours du processus métabolique (transformation de la matière en énergie par les cellules de l'organisme), certains **oxydants** peuvent lui être bénéfiques, alors qu'un bon nombre sont des envahisseurs étrangers extrêmement malveillants qui attaquent les cellules, déchirent leur membranes, corrompent leur matériel génétique, rancissent les gras et laissent mourir les cellules. Le processus est graduel, cause peu de douleurs internes par d'incessantes explosions destructrices d'une durée d'une microseconde par exemple, mais les dommages alors s'étalant au cours des années. L'individu n'en prend conscience que lorsque leur détérioration cumulative se manifeste en symptômes réels comme par l'inflammation, l'altération de la vision, des douleurs thoraciques, des tumeurs malignes ou l'affaiblissement de la lucidité mentale.

Surtout fournis par l'alimentation, divers **antioxydants** travaillent par contre sans relâche pour protéger les cellules, défilant les molécules d'oxygène à l'origine de ces désordres nocifs, donc ces **oxydants** ordinairement plus nombreux et plus malins que les **antioxydants**. La lutte se fait pour empêcher que le corps pénètre dans la **zone du stress oxydatif**, zone précaire où est très élevé le risque de contracter une maladie.

LES RADICAUX-LIBRES

Les **oxydants** se présentent sous diverses formes et apparences, et sont dénommées les **radicaux-libres de l'oxygène**. Hautement réactives, ces **molécules oxydées** ayant perdu un des électrons assurant leur stabilité, elles cherchent frénétiquement un remplaçant et sont prêtes à tout pour s'en saisir. Elles détruisent les cellules saines sur leur chemin et, dans une durée infiniment courte, engendrent d'autres **radicaux-libres** démarrant alors une série de réactions en chaîne absolument incontrôlables.

L'ADN, où est stocké le matériel génétique des cellules, est une de leurs cibles provoquant de dangereuses mutations pouvant créer un terrain favorable au cancer. Fait plus terrifiant encore, ils attaquent aussi les bons lipides des membranes cellulaires (lipide : corps gras dans la structure cellulaire et dont la fonction énergie est importante). Laissées sans défense, ne disposant pas d'un nombre suffisant d'**antioxydants**, ces molécules de graisse sont alors **peroxydées**, c'est-à-dire **rancies**, et **phénomène nocif** qui peut complètement disloquer l'architecture de la membrane cellulaire. **Peroxydées**, elles deviennent de véritables torches capables d'enflammer, à leur tour, n'importe quelle molécule avec laquelle elles entrent en contact, suscitant alors une réaction en chaîne qui peut s'étendre indéfiniment et corrompre des milliers d'autres cellules adipeuses (qui renferment de la graisse).

D'où viennent les **oxydants** ?

- Du corps humain : déchets provenant du processus métabolique (transformation des aliments en énergie par l'organisme) comme la respiration et déchets des réactions immunitaires.
- De l'environnement matériel : radiation ionisante, polluants chimiques toxiques, pesticides, fumée de cigarettes, médicaments.

LES EFFETS DÉVASTATEURS DES OXYDANTS

- D'abord la définition du **cholestérol** (grec *kholê*, bile, et *steros*, solide) : **Stérol** d'origine alimentaire métabolisé dans l'organisme, présent dans toutes les cellules, dont le taux élevé peut provoquer la formation de **calculs biliaires** ou constituer un facteur de risque de l'**athérosclérose** (maladie de la paroi des artères aboutissant à leur durcissement). Le **cholestérol** est cette substance grasse, jaune, cireuse, qui circule dans le sang. Elle est en partie responsable de la formation de **la plaque** ou de dépôts graisseux sur les parois interne des artères, si souvent mis en cause dans le rétrécissement des artères coronaires et l'augmentation des risques de maladies cardiaques.
-
- Il y a les *bons* cholestérol HDL ou High Density Lipoproteins, et les **mauvais** cholestérols LDL ou Low Density Lipoproteins, d'où le rapport composé des deux facteurs dont le taux normal se situe entre 4.6 et 5.2 mmol/l.
-
- Les **oxydants** :
- Transforment le cholestérol LDL en une substance nocive susceptible d'obstruer les artères.
- Attaquent le matériel génétique des cellules engendrant des mutations précancéreuses.
- Détruisent les cellules oculaires (formation de cataractes) et l'apparition de dégénérescence pigmentaire de la peau.
- Hausse la tension artérielle.
- Détruit les cellules nerveuses, créant un terrain vulnérable à la maladie de Parkinson.
- Endommage le sperme entraînant des malformations congénitales ou l'infertilité.

LES ALIMENTS DÉFENSEURS

En fournissant aux cellules tous les *antioxydants alimentaires* dont elles ont besoin, il est possible d'intercepter, terrasser, détruire ces **molécules d'oxygène** qui étendent partout leur ravage, et même réparer certains dommages qu'elles auraient occasionnés. Les fruits et légumes **crus** regorgent de divers *antioxydants naturels* très actifs dont les nutriments se répandent à travers les tissus via les liquides sanguins et lymphatiques de l'organisme, où ils opposent une solide résistance aux invasions des **radicaux-libres**. Ce sont la quercitrin, le lycopène, la lutéine, le glutathion, la vitamine C et E, le bêta-carotène, et certains oligo-éléments dont le silicium. En général, plus la couleur de l'aliment est foncée, plus grand est le *pouvoir antioxydant*. Les végétaux doivent être mangés **crus** pour ne pas détruire les **enzymes alimentaires** qu'ils contiennent, et qui sont essentiellement nécessaires à la digestion parfaite des aliments dans l'organisme. Tout aliment doit être pelé pour d'abord éviter l'infestation parasitaire provenant des micro organismes de la terre dans laquelle ils furent cultivés et, secundo, afin d'éviter l'ingestion de produits naturels toxiques agissant

comme répulsifs à la surface de la pelure pour empêcher les prédateurs microscopique de s'attaquer à la chair de l'aliment.

LES PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES DES MATIÈRES GRASSES

Au niveau cellulaire, l'activité biologique tient à un équilibre très fragile des acides gras alimentaires se situant à l'intérieur de la cellule. Les conséquences d'un déséquilibre sont la production de messagers hormonaux déclenchant des réactions de coagulation ou d'agglomération de cellules sanguines créant : la **haute-pression**, les **maux de tête**, la **constriction des vaisseaux sanguins** (resserrement circulaire), l'**endolorissement**, les **tumeurs malignes**, les **inflammations** et **réactions immunitaires**.

Certaines graisses naturelles (lipides), déjà existantes dans les cellules, dissolvent les caillots sanguins indésirables, combattent les douleurs articulaires et s'opposent à la détérioration cellulaire cancéreuse. De puissantes substances hormonales, dénommées eicosanoïdes, contrôlent la coagulation et l'inflammation, mais sont dépendante des graisses alimentaires ingérées.

Donc, le régime alimentaire fournit aux acides gras des cellules la matière première qui permet à l'usine cellulaire de produire les eicosanoïdes. Le type et la quantité d'acide gras impliquée dans le processus détermine nécessairement le type et la quantité d'eicosanoïdes qui en sortiront. Dépendamment de leur nature, certains gras peuvent être salutaires, alors que d'autres peuvent exercer une action très nocive sur l'organisme.

UN BON ET UN MAUVAIS TYPE DE GRAS LIPIDE

Aussitôt ingérées sous forme alimentaire, les matières grasses sont visibles dans les membranes cellulaires où se détermine leur sort métabolique en acides gras cellulaires dans la fabrication d'eicosanoïdes et leurs conséquences sur la santé :

- les **bons gras** sont les **acides gras oméga 3**, qui sont concentrés surtout dans les aliments d'origine marine et dans quelques aliments provenant de la terre. Ils neutralisent l'**agrégation** (rassemblement des cellules) en **plaquettes sanguines**. Ils dilatent donc les vaisseaux sanguins. Les meilleures sources d'**oméga 3 marines** sont le maquereau, la morue, l'anchois, le hareng, le saumon, la sardines, le thon (il est stupide de les tuer et vider nos mers de cet écosystème) ; et provenant de la culture alimentaire sont les noix, l'huile d'olive vierge pressée à froid, l'huile de lin, de canola (on ne tue rien et on arrive à un meilleur résultat).
- les **mauvais gras** sont les **acides gras oméga 6**, qui sont présents dans les huiles de maïs, de carthame, de tournesol, les margarines, les gras de viande d'animaux et les produits laitiers comme le beurre, les fromages et les yogourts. Ces gras sont transformés dans l'organisme en acide arachidonique engendrant des substances **hautement inflammatoires**, rendant le sang visqueux et favorisant la constriction (resserrement circulaire) des vaisseaux sanguins d'où la **haute-pression**.

L'HUILE DE LIN CONTRE LES MALADIES :

- L'arthrite rhumatoïde : en atténue la douleur, l'inflammation, la raideur et la fatigue articulaire.
- La crise cardiaque : en réduit le tiers des crises.
- L'obstruction des artères : dégage et dilate les artères, réduisant de 40 à 50% le risque qu'elles se referme.
- Hypertension (haute pression) : réduit ou élimine le besoin de recourir à des médicaments hypotenseurs (diminuant la pression artérielle).
- Colite ulcéreuse : diminue de beaucoup cette inflammation de l'intestin.
- Psoriasis : réduit les démangeaisons, les inflammations, les douleurs et en conséquence les médicaments.
- Sclérose en plaque : atténue les symptômes.
- L'asthme : réduit le nombre de crises.
- La migraine : apaise la douleur, en diminue la fréquence.

L'ALLERGIE

C'est le **système immunitaire**, qui réagit exagérément en quelque sorte, en identifiant à tort d'innocents composés par exemple dans les noix, comme étant des ennemis de même nature que les bactéries ou les virus. Cette erreur de repérage déclenche, dans le **système immunitaire**, des réactions en chaîne de mise en alerte qui donnent lieu à la production d'anticorps : les immunoglobulines E ou IGE, pour lutter contre les fausses menaces des antigènes alimentaires comme les produits chimiques et la libération d'histamines (amine dérivée de l'histidine, présente dans les tissus animaux et provoquant la contraction des muscles lisses, la vasodilatation des capillaires, l'augmentation de sécrétion du suc gastrique et jouant un rôle important dans le mécanisme des réactions allergiques).

ALLERGIES À RETARDEMENT

Aliment fautif : les céréales dont le blé affecte 60% des sujets, les produits laitiers, la caféine, les levures, certains agrumes, le miel étant le moins allergisant des aliments.

L'aliment en faute n'affecte pas nécessairement tout l'organisme, et la réaction peut avoir lieu dans l'intestin plutôt que dans le sang et le système immunitaire. En se décomposant dans l'intestin, sous l'action des bactéries, les aliments libéreraient des toxines et autres produits chimiques déclencheurs.

Le café, les fruits, les vins, contiennent des **phénols** qui sont des produits chimiques naturels de ces aliments, qui sont ordinairement inactivés par les enzymes du corps au cours de la digestion. Si ces dernières sont défectueuses, c'est-à-dire dont la population ou la quantité s'est anormalement amoindrie, ils n'arriveront pas à correctement neutraliser les **phénols** et ils sèmeront le trouble dont la migraine pour le vin.

Il y a présence d'histamine dans le lait, qui joue un rôle important dans les réactions allergiques comme l'asthme. Le lait et le blé, dans leur état naturel, contiennent des **substance opiacées** (réactions comparables à l'opium) semblables à la morphine, qui seraient susceptibles d'affecter l'activité cellulaire au niveau du cerveau, l'humeur, la fatigue.

SECTION-2

LES AFFECTIONS CARDIAQUES

Introduction

Les causes usuelles : le stress émotionnel, tabac, alcools, drogues, médicaments, manque d'exercice, régime alimentaire déficient. Entre autres, tous ces facteurs créent progressivement l'obstruction des artères par l'agglomération des cellules créant la viscosité du sang, et le rétrécissement des artères aboutissant soit à l'infarctus ou toute autre affection coronarienne ou accident vasculaire cérébral conduisant finalement à l'arrêt cardiaque.

ATHÉROSCLÉROSE : OBSTRUCTION SANGUINE DANS LES ARTÈRES

À la naissance, les artères sont lisses, souples, et optimalement ouvertes. Mais dépendamment de l'alimentation, très tôt apparaissent les stries graisseuses dans et sous la couche des cellules qui tapissent la face interne de leur parois ; ces dépôts se transforment graduellement en plaques ou athéromes, des tissus cicatriciels graisseux qui finissent par obstruer les artères coronaires et ralentir le flux sanguin. (Pensez alors aux nourrissons alimentés au lait gras pasteurisé et **aliment mort** parce que cuit. Les cellules de ce lait de vache étant en plus grosses que les cellules du lait maternel, imaginez tous les problèmes de santé que cet ingestion lactique soulève déjà en début de vie, plutôt qu'il soit alimenté au lait maternel vivant et essentiel à sa santé. Faites un essai à jeun et buvez 2 ou 3 verres de lait et vous verrez que vous gonflez et gargouillez parce que ce **lait mort** n'est pas digestible, mais surtout après 6 ans d'âge car le corps physique ne produit plus l'enzyme nécessaire à sa digestion.)

Si l'une de ces plaques se désagrège, le mécanisme de la coagulation risque de se déclencher. Advenant alors qu'un caillot coagulé s'élargisse, il pourra oblitérer les artères, devenues trop étroites, et bloquer la circulation sanguine, étouffant ainsi certaines parties du muscle cardiaque ou le myocarde. C'est l'infarctus du myocarde ou crise cardiaque qui alors se produit.

Une réduction du flux sanguin, occasionné par le rétrécissement des artères, peut également troubler le rythme cardiaque et provoquer la **tachycardie**, de même que la **fibrillation** qui peut être fatale. Dans certains cas, il arrive que l'occlusion ou la rupture d'un vaisseau sanguin nuise à l'irrigation normale du cerveau et donne lieu à un accident vasculaire cérébral : **attaque d'apoplexie**.

L'**alimentation crue** influence fortement la rapidité et la force avec laquelle les agents, responsables de l'obstruction des artères, entrent en action. En prévenant l'accumulation du cholestérol et autres lipides dans le sang et surtout en agissant sur les facteurs favorisant la coagulation, un **régime approprié** peut contribuer à maintenir les vaisseaux sanguins en bon état, bien dégagés, flexibles, libres de tout caillots dangereux et, sans défaillance, et assure ainsi la circulation sanguine tout en évitant les maladies cardio-vasculaires ou l'**athérosclérose**.

Le **remède universel** est la consommation quotidienne d'**acides gras oméga 3 végétaux**. (À l'expérience, l'auteur recommande plutôt l'ingestion d'un cocktail fabriqué d'huile d'olive, de canola et de lin biologique, première-pression-à-froid, de façon à éviter l'ingestion de produits toxiques)

DES PROPRIÉTÉS DE L'HUILE D'OMÉGA 3 VÉGÉTALE:

- bloque l'**agrégation** ou l'agglomération des cellules en plaquettes sanguine créant la **coagulation**
- stimule la dissolution des caillots
- réduit la **constriction** ou le resserrement artériel des vaisseaux sanguins
- accroît la flexibilité des membranes cellulaires
- augmente conséquemment le flux sanguin, stoppant alors la **haute-pression** et cessant de faire forcer le cœur
- freine l'action nocive des **radicaux-libres d'oxygène** détériorant les cellules
- augmente le bon cholestérol HDL
- abaisse le **triglycéride** (sera expliqué plus après)

LES VERTUS THÉRAPEUTIQUES DE L'AIL :

- contient plus de 15 sortes d'**antioxydants** neutralisant les **agents destructeurs** des artères.
- Diminue les douleurs articulaires d'ostéoporose, courbatures, crise d'asthme
- Augmente l'énergie de l'action, la libido, l'appétit

LES VERTUS THÉRAPEUTIQUES DES NOIX :

(Les faire tremper quelque peu dans l'eau pour les débarrasser des répulsifs naturels toxiques contenus dans leur brune pelure servant à protéger leur chair contre les micro prédateurs, avec aussi l'avantage qu'elle perdront de l'âcreté de leur peau.)

- protègent contre les infections cardiaques
- riches en fibres et graisses monoinsaturées faisant obstacle aux cardiopathies
- regorgent d'antioxydants, de vitamine E, de sélénium pour les noix de Brésil, alors que les noix de Grenoble protègent les artères contre les ravages du cholestérol

LES CORPS GRAS MONOINSATURÉS :

Par exemple, les noisettes, les avocats, les amandes, l'huile d'olive, l'huile de canola, sont respectueux de la santé des artères. Ils abaissent le taux du mauvais cholestérol LDL véhiculé dans le sang sous forme *lipoprotéine de basse densité*, mais sans cependant affecter le bon cholestérol HDL qui circule sous forme de **lipoprotéine de haute densité**.

Les acides gras monoinsaturés sont les seuls gras vraiment sûrs ne comportant aucun élément dangereux. Leurs activités *antioxydantes* abaissent les effets nocifs du cholestérol LDL sur les artères. Les hémogrammes (profils sanguins) le confirment.

COMMENT DÉTRUIRE VOS ARTÈRES :

Les graisses animales sont un **véritable poison** pour le système cardio-vasculaire (d'un **crudivore frugivore-végétalien** dit un humain). Elles augmentent le mauvais cholestérol sanguin, elles rendent le sang plus visqueux, coagulent en caillots un ensemble de cellules sanguines, ce qui favorise l'obstruction des artères et conséquemment la **haute-pression**. Ce qui fait aussi forcer le cœur, en plus d'engendrer le phénomène de constriction ou resserrement circulaire des artères et finalement leur destruction.

À travers le globe, le plus haut taux de maladies coronariennes se situe où l'on consomme le plus de graisse animale, c'est-à-dire aux États Unis et au Canada. Il faudrait aussi cesser de consommer les produits laitiers.

L'alcool soulage le stress émotionnel, alors que le vin, spécialement le Bordeaux rouge, a des propriétés *antioxydantes* et *anticoagulantes*, mais reste que le système digestif n'a pas été créé pour digérer l'**alcool**.

Le **café** contribue aux risques des maladies du cœur. Il est cuit comme une toast brûlée et le corps doit le rejeter comme pour un laxatif, en commandant l'évacuation par les urines ou la défécation. Bien qu'il concoure à garder en éveil, il rend «stone», c'est-à-dire qu'il diminue les facultés intellectuelles, déconcentrant donc et installant un espèce de brouillard de confusions. Le **cacao** garde en éveil, mais affecte dangereusement les reins (en passant, la cigarette abrutit mentalement, médiocrise intellectuellement, fait perdre le discernement décisionnel, rend nerveux, confus, prompt, insécure, et porte à la dramatisation des événements courants.)

L'ANGINE DE POITRINE :

Se caractérise par des douleurs thoraciques siégeant plus particulièrement dans la région située juste avant du cœur. Ces douleurs constituent un signal d'alarme que les artères sont en voie de devenir trop étroites, se bloquant partiellement, rendant ainsi plus difficile la circulation sanguine. Ce rétrécissement est habituellement causé par l'athérosclérose ou accumulation d'atrésies provoquant la dégénérescence graisseuse de la tunique interne des artères, ou encore des lésions ou plaques formées par des dépôts graisseux dans les artères coronaires dont la fonction est de transporter l'oxygène vers le muscle cardiaque. Ces douleurs thoraciques sont liées à une carence en antioxydants, les vitamines alimentaires E, C et B carotène, l'huile d'oméga 3, contribueraient à régler ce problème de santé physique.

SECTION 3

LE DIABÈTE

Introduction

Il consiste essentiellement en un taux anormalement élevé de sucre dans le sang (hyperglycémie).

La cause est un manque d'insuline. C'est une défaillance dans le fonctionnement d'une glande hormonale qui régule le métabolisme du glucose (sucre) dans l'organisme.

Lorsque le **pancréas** produit pas ou trop peu d'insuline, ou lorsque l'insuline ne remplit pas adéquatement sa fonction qui est de permettre aux tissus d'absorber ou d'emmagasiner correctement le glucose, les taux sanguins de glucose alors augmentent, ce qui provoque toutes sorte de symptômes : mictions (action d'uriner), soif excessive, faiblesse sinon fatigue, et risque d'affections des reins et du système cardio-vasculaire.

DIABÈTE DU TYPE 1 : insulino dépendant (ID)

Il constitue la forme la plus grave, mais la moins répandue de diabète sucrée. Il requiert absolument des injections d'insuline pour pallier au **dysfonctionnement du pancréas**.

DIABÈTE DE TYPE 2 : non-insulino dépendant (NID)

Il apparaît toujours après l'âge de 40 ans. Ceux qui en sont victimes disposent le plus souvent de toute l'insuline nécessaire, mais l'organisme semble résister à son action hypoglycémiant, donc ne lui permettant pas d'abaisser le taux de sucre dans le sang. Lorsque les cellules deviennent paresseuses et répondent moins efficacement aux requêtes de l'insuline, qui travaille à maintenir le glucose à un niveau normal, le **pancréas** doit produire rapidement et sans interruption une quantité supérieure d'insuline afin de maintenir à un niveau adéquat le taux de sucre dans le sang. Fatigué, surmené, le **pancréas** peut faillir à la tâche, forçant le corps à capituler face à un diabète NID latent, qui peut dès lors définitivement s'installer dans l'organisme.

La résistance à l'insuline peut être un facteur génétique héréditaire, il peut aussi dépendre d'une alimentation inadéquate et manque d'exercices physiques. Des régimes alimentaires sont axés de façon à prévenir le passage graduel de l'**insulinorésistance** (intolérance au glucose) à un diabète déclaré ID.

Le diabète est donc occasionné par une anomalie dans le fonctionnement du **pancréas**, glande qui sécrète (déverse) l'insuline, laquelle est indispensable à la *transformation de la nourriture en énergie*. Lorsque l'appareil digestif commence à transformer les glucides (hydrates de carbone) en glucose, le **pancréas** se met à produire l'insuline nécessaire au transport du *sucre simple* (comme le sucre des fruit) dans la circulation sanguine jusqu'au muscle où il est stocké et converti en énergie.

LE NÉFASTE LAIT DE VACHE :

Si assimilé par le nourrisson au cours de la première année de sa vie, le lait de vache pourrait provoquer le diabète insulino-dépendant (ID) plusieurs années plus tard chez les enfants qui présentent un terrain héréditaire à la maladie. Le **diabète** est donc un type insidieux d'allergie à certains aliments. Par conséquent, il faut présumer qu'en éliminant les produits laitiers tout au long de la petite enfance, période particulièrement vulnérable chez nombre d'enfants, on pourrait contrecarrer leur vulnérabilité congénitale à cette affection.

Selon les experts, certaines **protéines** du lait de vaches sont «responsables» de l'invasion dans l'organisme par un antigène (substance étrangère) qui ne reconnaît pas le **système immunitaire** de l'individu. Ce qui l'amènerait à attaquer ses propres tissus cellulaires comme les importantes cellules bêta du **pancréas** qui sécrètent l'insuline et qui, une fois endommagées, ne peuvent plus synthétiser la production d'insuline.

Certaines **protéines** auraient la capacité de directement s'attaquer aux cellules bêta du **pancréas**, comme les aliments riches en glucides complexes tels que le pain (composé de sucres complexes) riche en gliadine protéine du blé, et le nitrosamine qui est un agent cancérigène de conservation présent dans le bacon.

LES ANTIOXYDANTS : nutriments indispensables aux diabétiques

On les trouve sous forme biologique naturelle dans les aliments : vitamines E, C, et le bêta carotène entre autre, car chez le diabétique le processus d'obstruction aux artères est beaucoup plus prononcé que la normale. Le cholestérol LDL, des diabétiques, serait plus vulnérable à l'oxydation et tendrait à devenir toxique. Cette oxydation est un facteur important d'obstruction artérielle. C'est pourquoi ces gens sont vulnérables aux maladies cardiaques. Les LDL s'oxydent d'avantage chez les diabétiques à cause de hauts taux de glucose sanguin qui les affectent constamment. Lorsque les sucres sont métabolisés, des **radicaux-libres d'oxygène** se trouvent libérés dans l'organisme et ces dérivés de l'oxygène créent des **effets toxiques**. Ils doivent être neutralisés par des substances alimentaires *antioxydantes*.

EFFETS DES MATIÈRES GRASSES SUR L'ACTIVITÉ DE L'INSULINE

Une consommation abondante de matières grasses risque de précipiter l'apparition de **diabète**. Les **gras saturés** élèvent donc la glycémie. Donc «aucun» **gras saturé** d'origine animale ne devrait être ingéré dans l'organisme, car il affecte l'activité hypoglycémiant de l'insuline. Mais plus est élevé le taux de *graisses polyinsaturées* provenant de l'huile de lin par exemple, plus énergique est l'action de l'insuline et moins grande est l'**insulorésistance**. En conséquence, il faut aussi réduire à néant la consommation de produits laitiers riches en **graisses saturées** d'origine animales, pour faire place aux **oméga3 végétaux** bénéfique à l'organisme.

L'ACTION BIENFAISANTE DES OMÉGA3 VÉGÉTAUX DANS LE TRAITEMENT DU DIABÈTE :

Les **oméga3** ont des vertus thérapeutiques contribuant à équilibrer le glucose et conséquemment devrait réduire le cas de diabète du type 2.

CERTAINS TYPES D'ALIMENTS NÉFASTES AU DIABÉTIQUES :

Ce sont ceux aptes à provoquer une élévation subite et durable du taux de glucose sanguin (voir l'index glycémique).

Le **sucre blanc** est un **glucide dommageable** ou un hydrate de carbone «simple» rapidement absorbable par l'organisme.

Certains fruits et légumes, produits céréaliers, légumineuses, sont des **glucides** composés d'hydrates de carbone «complexes» lentement absorbés par l'organisme.

On a cru longtemps que les hydrates de carbone «simples» étaient grandes responsables des élévations rapides de glycémie, alors que ce sont les hydrates de carbone «complexe» comme la pomme de terre, les céréales industriellement transformées. Par contre, les aliments situés au bas de l'index glycémique, en général, améliorent la glycémie chez les individus atteints de l'un ou de l'autre type de diabète sucré. Ils contribuent même à abaisser le taux sanguin de triglycéride (lipide formé par l'estérification du glycérol par 3 acides gras, taux de .5 à 1.8/litre de sang). Même les sujets épargnés par le **diabète** ont intérêt à intégrer à leur régime des aliments figurant au bas de l'index, car en maintenant un bas niveau de taux sanguin, ils abaissent également la demande d'insuline nécessaire à la régulation du glucose et, par le fait même, permettent d'éviter les montés d'insuline qui peuvent entraîner une résistance à cette hormone et conduire au diabète, entraînant des répercussions éventuelles sur le développement du **cancer**.

INDICE GLYCÉMIQUE :

Les divers types d'aliments sont classés selon leur aptitude à élever le taux de glucose sanguin. Plus leur % est élevé, plus il risque de se produire une baisse marquée de la glycémie ou teneur du sang en glucose :

100% = glucose

80 à 90% = flocons de maïs, carottes, panais, pommes de terre instantanée, maltose, miel.

70 à 79% = pain de blé entier, millet, riz blanc, pommes de terre nouvelles, gourmantes.

60 à 69% = pain blanc, riz brun, céréales muesli, chocolat Mars

50 à 59% = sarrasin, spaghettis, maïs sucré, céréales de son de blé All-Bran, biscuits de farine d'avoine, pois congelés, ignames, sucrose, croustilles de pommes de terre.

40 à 49% = spaghettis de farine de blé entier, avoine, patate douce, petits haricots blancs, pois secs, oranges.

30 à 39% = haricots jaunes, de Lima, œil noir, pois chiche, pommes type Golden Delicious

20 à 29% = haricots rouges, lentilles, fructose

10 à 19% = haricots de soya, arachides.

LES LÉGUMINEUSES : trois remèdes dans un.

Les légumineuses représentent un aliment riche en fibres. C'est un excellent investissement pour ceux qui veulent se prémunir contre le diabète, et ils abaissent le taux de cholestérol sanguin et contribuent à prévenir les maladies cardiaques : les diabétiques étant vulnérables à ces affections.

Des études ont clairement établi que les aliments, à haute teneur en «fibres solubles», contribuent à maintenir à un bas niveau, tant le glucose sanguin, les triglycérides et le cholestérol.

Les effets bénéfiques de ces fibres sont si déterminantes, qu'à en consommer régulièrement réduit sensiblement et même élimine dans certains cas les médicaments antidiabétiques forcés d'ingérer pour contrer la maladie.

LES HARICOTS SECS : un aliment magique

Les haricots, comme les autres légumineuses d'ailleurs, figurent parmi les remèdes naturels les plus économiques, disponibles, efficaces, et sûrs contre le cholestérol. Au minimum, ils renferment 6 agents anti-cholestérol dont le plus important serait justement leurs «fibres solubles». Ils sont un excellent remède contre l'hypercholestérolémie (taux excessivement élevé de cholestérol dans le sang). Le régime de 1 tasse de haricots secs cuits par jour peut abaisser le taux de cholestérol et augmenter de 9% les lipoprotéines HDL, améliorer de 17 % le quotient entre le cholestérol HDL et LDL, rapport d'une importance capitale pour la santé cardio-vasculaire.

Le soya est un allié très puissant contre l'hypercholestérolémie. Les bêta-glycanes sont des «fibres solubles» qui, en se transformant en une sorte de gelée dans les voies intestinales, interfèrent avec l'absorption et la production de cholestérol et contribue par le fait même à éliminer une grande partie du cholestérol sanguin LDL, augmentant le cholestérol HDL.

Consommez :

- les grains entiers d'avoine germées et broyée
- l'oignon cru, qui est l'un des meilleurs traitements qui soit pour stimuler la production de bon cholestérol HDL. Cuit, il est inefficace.
- une gousse d'ail par jour absorbée à jeun le matin, en tant que traitement prophylactique quotidien contre les facteurs de risques cardio-vasculaires et sur l'hypercholestérolémie. Elle contient pas moins de 6 substances chimiques capables d'abaisser le taux de cholestérol en inhibant, par le foie, la synthèse de cette substance, améliorant le facteur de coagulation des cellules. La poudre d'ail des supermarchés est nulle. Par exemple, l'huile quotidienne extraite de 3 gousses d'ail fraîches réduit le cholestérol de 9% en un mois et hausse de 23% les précieuses HDL.
- L'huile d'olive et de lin. Il est à proscrire l'huile de soya, l'huile de carthame, de tournesol, contenant trop d'**oméga 6** qui abaissent à la fois le bon et le mauvais cholestérol.
- Les amandes et les noix, riches en **graisses monoinsaturées**, sont reconnues pour diminuer le cholestérol et désamorcer l'oxydation des lipoprotéines LDL. (S'assurer de les faire tremper de ½ à 1 heure selon la teneur fibreuse de l'aliment, car sa pelure brune contient quantité de répulsifs toxiques naturels agissant comme des poisons contre les prédateurs microscopiques qui pourraient attaquer leur chair intérieure.)
- L'avocat riche en **graisses monoinsaturées**, protège les artères contre l'**oxydation** qui est une réaction chimique rendant **nocif** le cholestérol.
- La vitamine C et E naturelle, ces *antioxydants* contenus dans les fruits et légumes, sont d'excellents remèdes *anticholestérol*. La vitamine C agit comme garde du corps des bons HDL, ces vaillantes lipoprotéines qui nettoient vos artères des éléments partiels nocifs résorbent la transformation du mauvais cholestérol LDL en substances toxiques.
- Vitamine C : poivron rouge (141), cantaloue (113), jus de pamplemousses frais (75), oranges (70), tomates (45), brocoli (49), choux-fleurs (36)

- Vitamine D : noix de Grenoble, amande et aveline (21), noix de cajou, arachides (11), du Brésil (7), haricots de soya (20), de Lima (8), l'huile de germe de blé (250), de sésame (28), arachides (24)

ALIMENTS RICHES EN CHROME : pour améliorer la tolérance au glucose

Le chrome peut contribuer à rétablir toute anomalie reliée à la glycémie :

- 1- si vous êtes atteint du diabète du type 2 ou sur le point de le développer. C'est le cas, non dévoilé, de 25% des habitants des Américains et Canadiens. Le chrome devrait pouvoir aider à réguler votre glucose sanguin, et ainsi à réduire les besoins en insuline et conséquemment des médicaments prescrits.
- 2- Si vous souffrez d'hypoglycémie, c'est-à-dire si votre taux de sucre sanguin est trop bas.

Le chrome augmente la tolérance au glucose. En augmentant l'efficacité de l'insuline, il permet au pancréas de ralentir un peu sa production d'hormone antidiabétique. Biologiquement actif, le chrome se fixe étroitement à l'insuline, multipliant ainsi par 100 le rendement de l'hormone dans l'exécution de sa tâche primordiale, qui est d'**oxyder** le glucose pour le transformer en dioxyde de carbone.

L'aliment du brocoli, à lui seul, peut en fournir 22 microgrammes. L'orge germée est aussi une autre excellente source de chrome.

QUELQUES ANTIDIABÉTIQUES À SAVEUR PIQUANTE :

Les graines de fenugrec, que l'on retrouve comme assaisonnement dans le cari. Un des composants actif est la galactomanane. Elle est une fibre de consistance gélatineuse liant en quelques sorte les acides biliaires, réduisant ainsi le cholestérol sanguin, aussi efficacement que le font certains médicaments courants.

Plusieurs autres épices amplifieraient également l'action de l'insuline : cannelle, clou de girofle, curcuma, feuille de Laurier, et autres épices incluant le cari. Les épices ont des propriétés médicinales favorisant une meilleure assimilation des glucides qui entrent dans la composition des aliments sucrés. Le corps transformant alors plus efficacement le sucre, il réclame moins d'insuline du pancréas.

SECTION 4

LE RÉGIME ALIMENTAIRE ANTICHOLESTÉROL

Introduction

Le **cholestérol** est cette substance grasse, jaune, cireuse, qui circule dans le sang. Elle est en partie responsable de la formation de la plaque de dépôts gras sur les parois internes des artères si souvent mis en cause dans le rétrécissement des coronaires et l'augmentation des risques de la maladie cardiaque.

Les effets nocifs du **cholestérol** sont complexes, car il est vrai que certains de ses constituants exercent une action nocive sur les artères, par contre d'autres détiennent un rôle essentiel à l'intérieur de processus vitaux de l'organisme. Certains aliments sont en mesure de neutraliser les constituants toxiques du **mauvais cholestérol LDL** et même en changer la nature, atténuant ainsi ses effets destructeurs sur les vaisseaux sanguins.

En détoxiquant le **cholestérol**, cela permet de réduire la **plaque athéromateuse** ou amas de dépôts gras sur les parois internes des artères. Il est ainsi possible de désobstruer les artères, corriger les lésions artérielles, et ralentir de 50 à 70% la progression de l'**athérosclérose**.

CONTRÔLE DU BON CHOLESTÉROL HDL versus LE MAUVAIS CHOLESTÉROL LDL

HDL : high densité lipoprotéins

LDL : low densité lipoprotéins

Un contrôle personnel doit s'exercer, via l'alimentation crue-vivante, pour en arriver à augmenter le HDL dans le sang dont le déplacement sera normalement assuré grâce aux lipoprotéines de haute densité. Les lipoprotéines LDL risquent souvent d'obstruer les artères lorsqu'elles transportent une trop grande quantité de **cholestérol** vers les cellules. Pour cette raison, on les considère comme des **éléments ennemis** d'où leur appellation courante de **mauvais cholestérol**, et que les lipoprotéines HDL s'acharnent à détruire. Sans relâche, celles-ci débarrassent le sang de l'**excès de cholestérol** déposé par les nocives LDL, et les acheminent vers le foie se chargeant de les éliminer.

Il est prouvé que mieux votre sang est pourvu de HDL, moins il est embarrassé de LDL, et plus les artères sont en sécurité. Les aliments crus, vivants, contribuent surtout à ce contrôle.

Voici comment se produit l'obstruction des artères : Les dérivés de l'oxygène, c'est-à-dire les radicaux-libres, entrent en collision avec les molécules de cholestérol LDL qui circulent dans le sang, provoquant alors une **réaction d'oxydation**. Une fois **oxydées** ou **rancies**, les LDL sont aussitôt dévorées par les macrophages, cellules remplies de globules gras alors se dilatant, gonflant comme de la mousse, se collant finalement aux parois des artères. C'est ainsi que s'amorce le processus d'obstruction qui ravage les artères.

Le «taux de LDL» n'est pas le seul indice dangereux à surveiller, mais **oxydé**, il devient toxique et un réel danger pour les artères. Cette réaction toxique des LDL peut être neutralisée en consommant des aliments riches en antioxydants de façon à faire obstacle à une réaction en cascade de troubles vasculaires à l'origine de l'obstruction des artères, et dont la conséquence est la **crise cardiaque** et les **accidents vasculaires cérébraux**.

AGENTS ANTICHOLESTÉROL DANS LES FIBRES VÉGÉTALES :

Par ordre d'importance curative :

- huile d'olive
- oignon cru
- ail cru
- l'avoine germée
- l'huile de canola, et l'huile de pépin de raisin (si pressée à froid)
- amandes
- avocat
- la pomme (la pectine : fibre soluble qui réduit le LDL)
- le pamplemousse
- aliments riches en vitamines C : poivron rouge, brocoli, orange.
- aliments riches en bêta carotène : patate sucrée, carotte, épinard, brocoli.
- les haricots germés
- l'orge germée

À éviter :

- l'huile de maïs, de carthame, de tournesol, les margarines, le beurre, le shortning, et grand nombre de produits industriellement transformés.
- Lorsque incorporées dans les LDL, ces huiles mentionnées sont rapidement oxydées et transformées en substances toxiques ravageant l'organisme.

TRIGLYCÉRIDES vs CHOLESTÉROL :

Les **triglycérides** sont un autre type de **lipide (gras) dangereux** dans le sang et un haut taux favorise les crises cardiaques chez ceux dont le rapport LDL et HDL est inadéquat, c'est-à-dire que le problème provient lorsque le HDL est insuffisant en rapport avec un taux trop élevé de **triglycérides**.

L'huile de lin fait drastiquement chuter les **triglycérides**.

Et d'autres aliments par ordre d'importance curative :

- clou de girofle
- haricots secs germés

À éviter :

- sucre raffiné
- sirop d'érable
- jus de fruits pasteurisés
- farines raffinées
- alcool

CAFÉ vs CHOLESTÉROL :

L'auteur : *«Le café doit être considéré comme un résidu, un déchet que le corps rejettera dans les minutes qui vont suivre puisque le grain est intensément rôti et conséquemment ne contient aucune vie enzymatique pour normalement en digérer les nutriments. Il devient en quelque sorte un laxatif que le corps s'efforcera de rejeter par un envie subite d'uriner ou de déféquer. Il est bon au goût, mais néfaste pour la santé. Bien qu'il garde éveillé, il diminue les facultés intellectuelles, provoque des pertes de mémoires, l'éparpillement mental, et donc de la confusion ou une perte de concentration mentale pour l'étude par exemple. Donc il médiocrise l'individu.»*

Le café contient une substance huileuse, donc un facteur lipidique. Lorsque préparé à l'américaine, cette substance est en partie absorbée par le papier filtre, mais lorsque préparé à l'europpéenne, il fait vertigineusement grimper le taux de LDL puisqu'il n'y a pas de filtre.

LE CHOCOLAT :

Le cacao contient 60% de **gras saturés nocifs**, mais fait surprenant, l'acide stéarique, contenu dans ses **lipides saturés**, empêchent l'élévation du cholestérol et pourrait même l'abaisser. Il pourrait être considéré comme neutre, mais contribue aux problèmes de reins créant la haute-pression. Il est donc à rejeter.

LES ŒUFS :

D'abord, à quel point est-il dangereux de consommer du foie, du caviar, des fruits de mer regorgeant eux-mêmes de **mauvais cholestérol alimentaire**.

Les aliments à **haute teneur de cholestérol alimentaire** ne sont pas les facteurs de l'**hypercholestérolémie**, mais ceux à craindre sont les **gras saturés** d'origine animale. Par contre 2 personnes sur 5 sont affectées par l'ingestion de **cholestérol alimentaire** et cela s'explique comme suit : lorsque ce type d'alimentation fournit à l'organisme une quantité excessive de **cholestérol**, le foie en injecte automatiquement une moins grande quantité dans le sang. C'est ce qui explique que les niveaux de **cholestérol** demeurent stables chez certaines personnes. De toutes manière, il serait sage de les éviter, car leur consommation favorise les maladies cardiaques en stimulant la production dangereuse de caillots sanguins.

Par contre, renoncer à certains aliments, peut avoir des effets nocifs. Par exemple, une carence peut s'ensuivre en choline, elle est une vitamine du complexe-B concentrée dans les aliments **riches en cholestérol** tels les œufs et le foie par exemple. Un régime sans choline, donne des signes de mal fonctionnement du foie, affaiblit la concentration intellectuelle, et conséquemment la mémoire. Les acétycholines, des dérivés de la choline, interviennent dans la transmission d'influx nerveux, les troubles de mémoire, ainsi que la maladie d'Alzheimer. (de mémoire, le blanc d'œuf est considéré comme milieu comprenant des déchets toxiques au même titre qu'une pelure végétale).

LA NOCIVITÉ DES GRAISSES ANIMALES ET LEURS DÉRIVÉS :

Depuis que l'**hypercholestérolémie** a été associée au régime alimentaire vers les années 1950, indiscutablement, les **graisses saturées animales** ont été reconnues comme **augmentant le cholestérol LDL**. D'où la nécessité de les éviter ainsi que leur dérivés tels le beurre, les fromages, les yogourts si l'on veut éviter l'athérosclérose.

Mise en garde :

Équilibre **lipoprotéinique** inadéquat = taux très élevé de LDL ou taux très bas de HDL. La normale est de 4.6 à 5.2 mmOL/L.

SECTION 5

LES ANTICOAGULANTS NATURELS

Introduction

La façon dont le sang coagule détermine le degré de susceptibilité aux crises cardiaques, aux accidents cardio-vasculaires cérébraux. Les substances qui sont à l'origine de la viscosité, de l'adhésivité du sang, qui rendent possible la formation et l'agrandissement des caillots, déterminent la façon dont le sang y circule et dénomment les facteurs de coagulation qui sont directement impliqués dans les affections cardio-vasculaires. Ce n'est pas le cholestérol qui tue, c'est le caillot de sang qui se forme dans les artères au-dessus de la plaque d'athérome et qui risque d'entraîner la mort.

L'INFLUENCE DU RÉGIME ALIMENTAIRE SUR LES FACTEURS COAGULANTS

Le régime alimentaire de cru-vivant exerce une influence déterminante sur les facteurs de coagulation pour abaisser les dangers de crises cardiaques par la régulation du cholestérol sanguin. Par exemple, l'oignon et l'ail agissent sur ces 2 aspects à la fois.

Plusieurs facteurs, fortement influencés par le comportement alimentaire d'ingestion de **cuisson**, déterminent donc la tendance de l'organisme à former des caillots sanguins. L'un des facteurs est la prédisposition à l'agrégation des cellules du sang en plaquettes sanguines capables de former des caillots et mieux s'accrocher aux parois des vaisseaux sanguins.

Un second facteur est le fibrinogène sanguin, protéine qui sert de matière première dans la fabrication de caillots. C'est à partir de l'enzyme de la thrombine, qui agit sur la fibronogène que se forment les filaments de fébrine, principal composant du caillot sanguin. Un taux élevé de fibronogène dans le sang est le premier indice d'une certaine vulnérabilité aux maladies cardio-vasculaires.

La fibronolyse, un mécanisme responsable du morcellement et de la désintégration de la fibrine dans les caillots nocifs, est d'une importance cruciale. La vigueur avec laquelle son activité dissolvante, de même que la concentration de la fibrinogène dans le sang, est absolument déterminante dans les maladies coronariennes.

COMMENT LES ALIMENTS CRUS-VIVANTS PEUVENT-ILS AGIR SUR LA FORMATION DES CAILLOTS ?

L'aspirine par exemple, un médicament que l'on croit sans danger, épaissit le sang et il est dangereux d'en absorber avant une opération, car elle ralentit le mécanisme de coagulation et donc de la cicatrisation. Il serait tout aussi dangereux d'absorber la veille d'une opération chirurgicale des mets contenant du gingembre, des champignons noirs, de l'ail, du poisson gras de mer comme du saumon ou des sardines puisque ces aliments ont des propriétés anticoagulantes, c'est-à-dire neutralisant les effets de la tromboxane, substance qui favorise l'agrégation des plaquettes, étape décisive de la formation des caillots. Les aliments gras saturés, tels que la viande et les fromages, augmentent l'adhésivité des plaquettes et par conséquent la coagulation excessive rendant le sang paresseux. Et pour le sel industriel de durcir les parois des conduits sanguins.

Donc, certains aliments élèvent ou abaissent le taux de viscosité dans le sang et ainsi la formation des caillots obstruant les vaisseaux sanguins au niveau du cœur, du cerveau, des jambes, des pieds ou des poumons (thrombus). La consommation régulière de petites portions des certains aliments ci-après, aux vertus bienfaisantes, peut exercer de puissants effets sur le processus de coagulation et prévenir les tragédies cardio-vasculaires tel que l'attaque d'apoplexie. Les aliments d'origine végétale renferment des substances hypotensives, et les viandes des substances hypertensives. Les fruits et les légumes crus agissent comme des *antioxydants* qui accroissent la concentration de protacycline dans le sang, substance hormonale dont l'effet vasodilateur réduirait la tension artérielle.

L'ail :

C'est depuis des millénaires que l'ail est reconnu comme un puissant médicament pour combattre les caillots nocifs se formant dans le sang. Il regorge de puissantes substances ayant des vertus anticoagulantes qui conséquemment fluidifient le sang, améliorant donc la circulation sanguine. L'ail est efficace cru et ajouté à des tomates crues, leur acidité contribue à la libération de l'ajoène qu'il contient. Ajoutez-y l'excellente huile d'olive ou de canola.

L'oignon :

Entrave l'agglutination des plaquettes du sang, accélère la dissolution des caillots, contient d'autre attributs reconnus pour leur effets hypotenseurs.

Huile de lin : source accentuée d'oméga 3

Il vaut mieux l'huile de lin crue biologique, qui est un concentré végétal issu de millions de graines pressées-à-froid pour garder le produit «vivant», comparativement aux poissons de mer, des individus aquatiques que l'on doit tuer et dont le produit sera toxique parce que transformé, pasteurisé et pollué.

La dissolution des caillots empêche donc la trop grande coagulation des cellules du sang et réduit conséquemment la pression sanguine. Sous l'effet de cet *antioxydant*, les plaquettes libèrent une quantité moins grande de troboxane, substance qui leur commande de s'agglutiner. Sous l'action de la troboxane les plaquettes se gonflent comme de petits ballons et développent des appendices leur permettant de s'accrocher les unes aux autres. Elles deviennent alors «activées», c'est-à-dire assez visqueuses sous l'influence des facteurs de coagulation pour s'agglutiner et former un caillot. En entravant la troboxane, l'huile de lin préserverait la forme discale des plaquettes, de sorte qu'elles ne puissent s'imbriquer les unes dans les autres et former des caillots susceptibles d'obstruer les artères.

Après quelques décennies de mauvaise alimentation en cette vie, l'individu arrive à un âge où il a raison de craindre que ses capillaires aient rétrécie sous l'effet de l'accumulation des dépôts graisseux (plaques). Lorsque vous absorbez de l'huile de lin, c'est tout comme si les cellules en regorgent, deviennent plus souples, plus flexibles, plus lisses en surface, pouvant alors plus facilement se faufiler à travers des vaisseaux resserrés (constriction) pour en arriver à finalement oxygéner tout le système cardiovasculaire passant évidemment à travers le cerveau et le cœur. Cette malléabilité est importante si les artères ont diminuées de diamètre, se sont durcies n'ayant plus la souplesse des jeunes années.

Le vin rouge

À chaque fois qu'une infection fongique (relatif aux champignons microscopiques nuisibles) attaque le raisin, aussitôt il développe un pesticide naturel, le resveratrol, pour combattre l'agent infectieux. Il agit de la même manière que le corps humain fabrique des anticorps pour parer aux infections. Des médicaments préparés à partir des constituants de la peau du raisin se sont révélés capables d'entraver l'agrégation plaquettaire et réduire les dépôts graisseux dans le foi des animaux.

Les chilis (piments forts)

Prévient la formation de caillots dangereux, mais leur activité fibrinolytique n'est que de courte durée de 30 minutes environ.

Les fibres végétales et la vitamine C

C'est chez les grands consommateurs de fruits et de légumes que l'activité fibrinolytique, c'est-à-dire la dissolution des caillots, serait la plus intense. La vitamine C et les fibres solubles, concentrés dans les fruits et les légumes, stimulent la dissolution et aident à défaire l'agglutination des plaquettes, prévient donc l'élévation de la pression sanguine.

En brève conclusion : c'est chez les **crudivores-frugivores-végétaliens**, qui ne mangent aucun produit animal ni le lait ni le fromage ni les oeufs, que l'on enregistre les plus faibles taux de fibrinogènes et la conséquence du rôle protecteur des fruits et légumes crus contre la cardiopathie.

LES ÉTONNANTES PROPRIÉTÉS DU VARECH

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'oeuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentale, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

Le **varech** est un producteur important d'oxygène dont 50 à 70% provient des océans de la planète. Le varech contient une grande variété d'éléments nutritifs tels que : le calcium, le magnésium, le phosphore, le potassium, le sodium et des traces d'autres minéraux, sans compter les vitamines du groupe A, B, C, E, P, K ainsi que du carotène. Il est alcalin et fournit en abondance des éléments nutritifs qui stimulent le pouvoir d'auto-guérison du corps physique. De plus, il contient plusieurs acides aminés essentiels et il est une riche source d'enzymes.

En **médecine naturelle alternative**, différente par ses principes de la **médecine chimique traditionnelle**, le **varech** a été utilisé comme anti-inflammatoire naturel, anti-oxydant et purificateur du sang, pour la santé des jointures, la régénération cellulaire, comme agent détoxiquant et pour corriger les déficiences en vitamines et en minéraux. Le **varech** est une source d'iode très riche, un constituant majeur de thyroxine et de triiodothyronine, des hormones qui influent autant sur l'augmentation du poids. Dans son livre *Breast Cancer & Iodine*, le Dr David Derry, médecin de Colombie Britannique, traite de la maladie du sein fibreux, sa relation avec le cancer du sein ainsi que du rôle de l'hormone thyroïde. Cette dernière, en quantité suffisante, renforce les tissus connectifs lesquels réagissent comme une barrière et semblent empêcher le cancer de se répandre. Au Japon, le Biomedical Research Laboratories de Takara Shuzo et le Research Institute for Glycotechnology Advancement ont étudié les propriétés anti-tumeurs du Fucoidan, une polysaccharide trouvée dans le *laminaria digitata*, et confirmé que cette substance contribuerait significativement à la destruction de certaines cellules cancéreuses.

Le **varech liquide** provient de *laminaria digitata*, une large algue brune, feuillue et comestible, qui pousse le long des côtes de la Nouvelle-Ecosse. Ce produit est bien toléré et facilement absorbable, spécialement pour les gens qui ont de la difficulté à avaler des capsules. Le **varech liquide** est efficace pour les personnes aux prises avec des désordres digestifs et gastro-intestinaux. Il est clair, sans odeur, de goût neutre, contrairement au goût souvent poissonneux du varech en pilules, en poudre ou en capsules. Les alginates sont des fibres douces, non tissées, dérivées d'algues, efficaces dans le traitement de la constipation, car elles augmentent de volume dans les intestins, et ayant un effet nettoyant dans le conduit digestif.

Les **algues océaniques** sont des super-nutrition permettant même d'efficacement éviter les antibiotiques utilisés contre les infections. Dans le passé, les tests ont démontrés de bons résultats quant à l'ingestion d'algues chlorelle pour réduire le cancer chez les animaux tels que le mouton, la chèvre, mais avec aucun effet satisfaisant chez le poulet, le lapin, le porc et le cheval à cause de la membrane cellulaire de cette algue faite de cellulose. C'est que cela nécessitait l'enzyme cellulosique pour la digérer et que ces derniers animaux ne disposait pas.

Dans les algues situées partout sur la planète on y retrouve des quantités phénoménales de nutriments tels que vitamines, enzymes, minéraux, et protéines. Elles sont donc plus nutritives par grammes que tout ce qui peut être absorbé sur terre. Ils existent plus de 30,000 différentes sortes d'algues sur la planète contenant plus de chlorophylles que tout autres plantes et profitant d'un ARN et un ADN très sophistiqué.

L'**algue végétal** est presque un aliment parfait qui contient des protéines complètes, de grandes quantités de bêta-carotène ou pro-vitamines A, toutes les vitamines B,C,E, et de nombreux minéraux, végétaux métabolisables par l'humain. Ce qui est très important, c'est que le profil en acide aminé est semblable à celui dont nécessite l'humain.

Les propriétés des algues font en sorte qu'elles sont efficaces à l'épuration des métaux-lourds dans le corps tels le plomb, le mercure, le cuivre et le cadmium. Certaines algues contiennent l'acide gamma-linolénique (l'AGL), un acide gras essentiel précurseur d'hormones importants dans l'organisme.

Il y a l'algue spiruline produisant 20 fois plus de protéines que le soya et 400 fois plus que la viande de bœuf (dommageable à la santé). Elle contient au moins 70% de protéines, 16% de glucides et 8% de gras.

Il est prouvé que toutes les algues renforcent le système immunitaire, améliorent la digestion, détoxiquent le corps, accentuent la croissance, la réparation et la régénération des tissus cellulaires du corps accélérant conséquemment sa guérison. Elles contribuent ainsi à prévenir les maladies dégénératives et accroissent la longévité, renforcent le foie l'organe majeur de la détoxification de l'organisme physique et ont une action bénéfiques. Inévitablement, elles contribuent au rajeunissement de l'organisme.

Certaines algues comme l'Astaxanthine possèdent plus de 1000 fois l'activité antioxydantes de la vitamine E et 50 fois celle de la carotte, et elle est considérée comme pouvant accumuler la plus grande quantité d'antioxydants dans sa nature.

Les spiruline Pacifica et Platentis possèdent la plus grande variété de protéines, vitamines, minéraux, acides gras essentiels, oligoéléments et enzymes existant naturellement sur la planète.

La dunalienne unicellulaire, jaune ou verte, contient la plus haute concentration de bêta-carotène dans 10% du poids sec. Elle est très concentrée en vitamine C.

Ces trois sortes d'algues fournissent ensemble plus de 4000 enzymes, oméga 6 et 9, et l'acide gamma-linolé-N-ique, AGL, les vitamines A, B1 à B12, C et K, tous les acides aminés essentiels et plus, tous les 92 oligoéléments, et tous les minéraux essentiels, calcium, zinc, sodium, fer,phosphore et potassium.

En somme, elles sont toutes des foisons nutritives...

Docteur Jean SEIGNALET



L'ALIMENTATION ou la troisième médecine

RÉSUMÉ DE L'OUVRAGE

Accueil

La plupart des maladies ont une origine mystérieuse. Les traitements proposés ne peuvent donc être étiologiques, mais seulement symptomatiques ou palliatifs. Ils sont donc souvent décevants et de nombreuses affections sont considérées comme mal curables ou incurables.

Pourquoi les mécanismes restent-ils inexpliqués ? En partie sans doute en raison de la spécialisation outrancière de la plupart des médecins et des chercheurs qui ne considèrent qu'une facette d'un état qui en comporte bien d'autres. Une vision globale, utilisant les données des diverses branches de la médecine et de la biologie, permet une analyse beaucoup plus poussée et aboutit à une conception plausible sur la pathogénie de ces diverses maladies.

Il existe généralement des facteurs héréditaires favorisants, appelés gènes de susceptibilité. Mais ils ne suffisent pas. L'intervention de facteurs de l'environnement est nécessaire. Dans de nombreux cas, on peut éliminer la plupart de ces facteurs (radiations, produits chimiques, tabac et autres toxiques, médicaments, allergènes, virus) pour se concentrer sur deux suspects : les bactéries et les aliments.

Un grand nombre de macromolécules bactériennes et alimentaires sont susceptibles de pénétrer dans l'organisme humain et le responsable premier de ce phénomène est l'alimentation moderne.

L'alimentation moderne est fort éloignée de l'alimentation préhistorique à laquelle les enzymes et les mucines de l'homme étaient adaptées. Les principaux changements sont :

- * La consommation de laits animaux et de leurs dérivés**
- * L'ingestion de céréales mûées et cuites**
- * La prise de nombreux produits cuits**
- * L'utilisation d'huiles extraites à chaud des plantes**
- * La présence de nombreux additifs chimiques**
- * Une quantité insuffisante de certaines vitamines et certains minéraux**

L'alimentation moderne apparaît comme la cause première de bien des affections inexpliquées. Elle va retentir sur un organe clef, l'intestin grêle, et ceci de trois manières :

- 1) Certains aliments sont incomplètement digérés, car les enzymes digestives ne sont pas adaptées à leur structure. Il s'ensuit un excès de macromolécules alimentaires.
- 2) La flore intestinale est modifiée et devient une flore de putréfaction, avec prolifération de certaines bactéries dangereuses. Le métabolisme, la mort ou la destruction par notre réponse immunitaire de ces germes libère un excès de macromolécules bactériennes.
- 3) Ce contenu intestinal anormal agresse la muqueuse du grêle, qui est fragile en raison de sa superficie étendue (100 mètres carrés) et de sa minceur extrême (1/40 de millimètre). La barrière intestinale devient trop perméable.

Les stress viennent aggraver l'hyper perméabilité du grêle, en provoquant la sécrétion d'interféron gamma. Ce médiateur se fixe sur les cellules de la muqueuse intestinale et les écarte les unes des autres.

Dès lors, des macromolécules bactériennes et alimentaires vont passer dans la circulation sanguine. La composition de ces molécules est variable d'un sujet à l'autre, car elle dépend de la flore intestinale, du mode de nutrition et des enzymes qui coupent les protéines, les lipides et les glucides à des endroits différents. Selon leur structure, ces molécules auront une affinité pour tel ou tel type de cellule ou de tissu. Elles vont provoquer trois sortes de pathologies :

1) Les peptides vont se lier à des molécules HLA qui les présentent aux lymphocytes T. Ces cellules sont incapables de reconnaître un agresseur entier : bactérie, virus ou protéines. Leurs récepteurs membranaires de petite taille leur permettent seulement de reconnaître des peptides et ceux-ci doivent obligatoirement être couplés à des molécules HLA. Les lymphocytes T activés vont déclencher une réponse immunitaire dirigée contre les cellules ayant accumulé les peptides. La conséquence sera une maladie dite auto-immune :

- * Polyarthrite rhumatoïde (peptide de *Protéus mirabilis* dans les cellules de la synoviale et du cartilage, couplé à HLA-DR4 ou HLA-DR1).
- * Spondylarthrite ankylosante (peptide de *Klebsiella pneumoniae* dans les cellules des enthèses, couplé à HLA-B27).
- * Maladie de Basedow (peptide de *Yersinia enterocolitica* dans les cellules thyroïdiennes, couplé à HLA-DR3).
- * Maladie coéliqua (peptide de la gliadine du gluten dans les cellules de la muqueuse du grêle, couplé à HLA-DR53 ou HLA-DQ2).

etc...

2) Les molécules non peptidiques comprennent entre autres les ADN bactériens, les lipopolysaccharides bactériens, les produits de la réaction de Maillard, les isomères de protéines, les glucides et les lipides. Ces substances sont peu ou pas reconnues par les lymphocytes et ne déclenchent donc aucune réponse immunitaire. Mais elles peuvent encombrer progressivement le milieu extracellulaire, bloquer les récepteurs membranaires et s'accumuler dans le cytoplasme et le noyau des cellules. L'aboutissant est la pathologie d'encrassement :

- * Diabète sucré de la maturité (encrassage du pancréas endocrine, des muscles et du tissu adipeux)

- * Fibromyalgie primitive (encrassage des muscles, des tendons et du cerveau)

- * Arthrose (encrassage des cellules du cartilage)

- * Certains cancers (encrassage provoquant des altérations génétiques transformant une cellule normale en cellule maligne)

etc..

3) L'organisme cherche à expulser ces déchets nocifs. Les macromolécules résistantes aux enzymes sont transportées entières par des macrophages et des polynucléaires escortés de lymphocytes, depuis le sang jusqu'à l'extérieur, à travers un émonctoire. Cet émonctoire est le siège d'une inflammation chronique qui se traduit par une pathologie d'élimination :

- * Au niveau de la peau : acné, psoriasis

- * Au niveau du colon : colite, maladie de Crohn

- * Au niveau des bronches : bronchite chronique, asthme

- * Au niveau de la sphère ORL : infections récidivantes, rhume des foins, maladie de Behçet

etc...

Le traitement logique des diverses maladies qui viennent d'être citées est le retour à un régime alimentaire de type ancestral, proche de celui pratiqué par les hommes préhistoriques :

- * Suppression des laits animaux et de leurs dérivés

- * Suppression des céréales, sauf le riz qui n'a jamais muté

- * Consommation de produits soit crus, soit cuits à une température inférieure à 110°C

- * Utilisation d'huiles obtenues par première pression à froid

- * Préférence pour les aliments biologiques

- * Supplémentation en vitamines et en minéraux, avec des doses physiologiques.

La diététique est effectivement très souvent et très profondément efficace. Pour prendre quelques exemples, elle améliore considérablement ou met en rémission complète :

1) Parmi les maladies autoimmunes :

- * 80 % des polyarthrites rhumatoïdes
- * 95 % des spondylarthrites ankylosantes
- * 80 % des rhumatismes psoriasiques
- * 70 % des syndromes de Gougerot-Sjögren

2) Parmi les maladies d'encrassage :

- * 75 % des diabètes sucrés de la maturité
- * 80 % des fibromyalgies
- * 75 % des arthroses.

*** Et un effet préventif évident sur les cancers (sauf ceux de la peau) : un seul cancer chez les 1000 personnes appliquant le régime ancestral depuis 5 ans en moyenne, alors que le chiffre attendu était de 18.**

3) Parmi les maladies d'élimination :

- * 99 % des acnés
- * 75 % des psoriasis
- * 99 % des colites
- * 97 % des Crohn
- * 90 % des asthmes
- * 99 % des rhumes des foins.

Le régime hypotoxique éteint souvent une maladie, mais ne peut réparer ce qui est cassé : déformations articulaires dans la polyarthrite rhumatoïde, destruction des glandes lacrymales et salivaires dans le Gougerot-Sjögren, cicatrices dans l'acné, sténose, abcès, fistule ou fissure dans la maladie de Crohn, etc... La bronchite chronique est curable, mais non la dilatation des bronches, car le tissu élastique des bronches est distendu. Il est donc essentiel de procéder au changement nutritionnel le plus précocément possible.

La diététique est effectivement très souvent et très profondément équilibrée.
prendre quelques exemples, elle améliore considérablement ou met en rémission complète :

LA SÉDENTARITÉ

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'oeuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentielle, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

En quelques mots, les dangers de **la sédentarité** entraînent ou favorisent à court terme :

- une sous oxygénation du sang et des tissus
- un ralentissement des échanges métaboliques
- une mauvaise nutrition cellulaire
- un mauvais drainage toxinique cellulaire
- un ralentissement des fonctions émonctorielles
- un appauvrissement de la trame protéique osseuse
- une tendance aux dépôts scléreux (vasculaires, tissulaires, articulaires...)
- une fragilisation cardio-vasculaire
- une hypothermie (des extrémités notamment)
- une dévitalisation par carence de contacts avec les éléments naturels (air, eau, terre, vent, soleil, animaux...)
- une accumulation de calories stockables (surcharges pondérales, surpoids...)
- une accumulation d'énergies non défoulées (par excès de cérébralisation, d'immobilité)
- etc.!

La vie et le mouvement sont indissociables, en philosophie de vie autant qu'en physiologie de santé. S'immobiliser, c'est mourir un peu. Tous les plans étudiés en naturopathie holistique privilégient l'exercice physique régulier, plaisant et rationnel, favorisant la pleine santé métabolique et l'épanouissement psycho-collectif.

L'auteur : Lorsque vous marcherez vos 6 km par jour, considérez le dessous de votre pied comme une pompe permettant la circulation accentuée du sang et de la lymphe partout dans le corps physique, ces deux circuits favorisant l'oxygénation des cellules et l'évacuation des matières toxiques nocives.

Pour imprimer : [cliquez ici](#) ou sélectionnez **Fichier** et puis **Imprimer** dans votre navigateur.

La e-thrombose

Aurélie Deléglise , [Cybersciences.com](#)

30/01/2003 - Rester assis des heures entières devant son ordinateur présente le danger de développer un caillot sanguin.

Qu'ont en commun les malades cardiaques, les fumeurs, les personnes avec une surcharge pondérale, les voyageurs d'un vol long courrier et les incondtionnels de l'ordinateur? Tous risquent d'être victimes d'une thrombose veineuse. Cette maladie résulte de la formation d'un caillot sanguin, suite à une immobilisation prolongée des membres inférieurs. Et quand ce caillot, qui remonte en direction des poumons, obstrue une ou plusieurs artères pulmonaires, c'est l'embolie.

Un jeune homme de 32 ans, rapporte Richard Beasley du *Malaghan Institute of Medical Research*, en Nouvelle-Zélande, dans la revue *New Scientist* du 29 janvier, a bien failli succomber à une embolie pulmonaire consécutive à une thrombose veineuse, elle-même contractée à son ordinateur. L'homme travaillait plus de 12 heures par jour, assis devant son écran. Le chercheur estime que ce cas est le premier qui montre un lien entre l'ordinateur et la thrombose veineuse. Le chercheur souhaite maintenant étudier la fréquence de ce qu'il appelle les e-thromboses.

Dans les années 1950, les médecins ont commencé à suspecter les longs voyages en avion d'être à l'origine de thromboses veineuses, voire d'embolies pulmonaires. En 2001, un docteur anglais a identifié qu'en Grande-Bretagne, chaque année, 2 000 personnes étaient susceptibles de mourir des suites d'une embolie après un vol.

Au cours d'un vol long courrier ou d'une séance prolongée devant son ordinateur, les médecins recommandent de se lever et de faire quelques pas. Et en position assise, ils conseillent d'étirer les jambes et d'éviter de les croiser. Le massage de bas en haut des pieds, chevilles et jambes peut aussi être utile.

Dernière modification : 30/01/2003

[Retour à l'article](#)

L'EFFET PLACÉBO CURATIF CHEZ CERTAINS INDIVIDUS

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'oeuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentielle, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

Introduction

Carl Jung disait : *«Tout ce qui ne revient pas à la conscience (ressentis conflictuels) revient sous forme de destin à éprouver !»*

Platon disait : *«Il est pure folie de vouloir guérir le corps physique sans vouloir guérir l'esprit !»*

Dr Ryke Geerd-Hamer disait :

«Il y a des millénaires que l'humanité fait plus ou moins consciemment l'expérience qu'en définitive toutes les maladies ont une origine psychique et c'est devenu un acquis "scientifique" solidement ancré dans le patrimoine des connaissances universelles ; seule la médecine moderne fait de nos êtres animés un sac plein de formules chimiques.»

Dr Ryke Geerd Hamer

Armand Desroches disait :

Si toutes les **mémoires négatives engrammiques inconscientes** ne parviennent pas un jour à se verbaliser en «prises-de-conscience» au cours d'une thérapie psychologique par exemple, de façon à ce que se réalise une *compréhension libératrice* des **frustrations conflictuelles mémorielles** créant le **mal-de-vivre**, un **surstress inidentifié** en **charges émotionnelles inconscientes** continuera à «psychosomatiquement» se transformer en **maladies psychologiques** et **physiques** tuant alors «prématurément» le corps physique. La thérapie de l'**Introspection Psychologique Évolutionnaire** arrive à «neutraliser» à leurs sources originelles les fameux **engrammes de nature morbides émotionnels**.

Note de l'auteur : «Les prochains concepts de ce chapitre sont développés pour amener l'individu à projeter son mental vers «l'inconnu», vers «l'impossible», parce que rendu à un certain niveau avancé de son évolution de conscience, en cette Ère du Nouvel Âge où des phénomènes extraordinaires sont à imperceptiblement se réaliser, il devrait un jour devenir en mesure, de par lui-même, de parvenir à «se guérir la santé» et ainsi «vaincre la mort physique». Et ceci devrait aller aussi loin que même en arriver à décider, «en autorité d'esprit», à décider le jour de sa mort alors qu'il sait qu'il a karmiquement ou initiatiquement terminé ce qu'il avait à accomplir avant de retourner à l'Éther entant qu'**esprit libre**.»

D'abord, qu'est-ce que l'**effet placebo** (positif) qui permet «naturellement» la guérison à l'insu des efforts de l'individu et du médecin ? Alors qu'en contradiction, l'**effet nocebo** (négatif) détruit la vie ?

L'effet positif placebo :

Phénoménalement, il se produit un soulagement et même parfois une guérison complète des maux physiques suite à l'ingestion de médicaments devant contribuer à guérir une quelconque maladie, mais «intentionnellement» dans l'expérience ceux-ci ne contiennent aucun produit chimique aidant, donc des comprimés de composés neutres n'apportant aucun effet curatif possible et évidemment ni secondaire chimiquement nocif. Étonnamment donc, il se produit un **effet curatif** chez plusieurs individus d'un groupe se prêtant volontairement à l'expérience médicale et le «phénomène curatif» se réalise «psychosomatiquement», vue la «conviction personnelle» pour ainsi dire chez d'aucuns que ces comprimés ingérés vont guérir la maladie.

Concernant l'**effet placebo**, le dictionnaire avance : substance inactive substituée à un médicament réel en vue d'étudier l'efficacité réelle de celui-ci ; substance pouvant améliorer des symptômes ou troubles fonctionnels chez certains malades, mais sans activité thérapeutique scientifiquement reconnue autre qu'une «réaction psychologique». C'est donc la «psychologie psychosomatique personnelle» de l'être qui entre en jeux pour ainsi dire...

L'effet négatif placebo dénommé l'effet nocebo :

De même par l'intermédiaire d'un médecin, face à un individu en phase terminale qui voudrait mettre un terme à ses jours afin d'éviter des souffrances additionnelles sachant qu'il ne peut guérir, par exemple il pourrait lui être donné d'absorber de fausses pilules de cyanure et, par «conviction psychosomatique qu'il va mourir», il y a de forte chance que sa mort se produise.

Tout comme les **réactions positives placebos**, les **réactions négatives nocebos** sont aussi observables et mesurables.

Jetant alors un regard sur le passé de la médecine traditionnelle, dite d'Hippocrate, à la lumière de la science contemporaine cette même médecine en déduit maintenant qu'avant les années 1900, c'était le phénomène **placebo** qui apportait le plus souvent la guérison. Mais sûrement que la «réaction psychologique» n'a pas changée depuis puisque les pilules chimiques de la médecine traditionnelle ne guérissent pas curativement l'individu et qu'elles sont seulement des médications qui, artificiellement, soulagent les souffrances et font perdurer la vie faute de mieux. Cette vérité, les Internationales Pharmaceutiques ne veulent surtout pas la révéler parce qu'il n'y va certainement pas de leurs phénoménal intérêts économiques de le faire.

En fait, c'est le **potentiel d'autoguérison**, comme *faculté personnelle créatrice non-conscientisée*, qui serait responsable de la majorité des guérisons survenues par le passé en dépit des mauvais traitements appliqués. Les individus se voyaient souvent administrer, par la **médecine traditionnelle** de l'époque, des traitements considérés aujourd'hui comme étant très dommageables et en somme toutes dangereusement mortelles comme : l'application de sangsues sur toutes les parties du corps, bains forcés à l'eau bouillante et ensuite à l'eau glacée, les populaires saignées qui vidaient les malades de leurs liquides les plus précieux, la purgation du système digestif par la prise de laxatifs violents etc.

Le phénomène télésomatique :

Il est produit par des **émissions électroneurologiques** à partir du **mental cérébral** de l'individu, comme par exemple la «prière croyante pieusement intentionnée» qui activerait des sécrétions d'hormones et de neurotransmetteurs qui alors agirait, selon le degré de conviction pure croyante, sur la santé de l'individu. On ne parle pas ici de prières mécaniquement marmonnées, mais de «convictions pieuses, intentionnellement concentrées, authentiquement pures.

Ainsi survient une autre «avenue curative naturelle» lorsqu'une personne «sent», d'une façon «authentiquement réelle», qu'on veut l'aider, donc lorsqu'elle réalise qu'elle est d'abord «affectivement aimée» et son corps alors réagit en sécrétant des hormones impliqués dans le processus de guérison. C'est alors que le **système immunitaire** se renforce, que le taux dommageable de cholestérol sanguin diminue et que certains neurotransmetteurs, tels que la sérotonine impliquée dans divers troubles physiques et mentaux, sont produits en abondance.

L'effet placebo en action :

Par définition, le **psychisme** est un ensemble de fonctions mentales qui imprègnent, de leur énergie psychique, le **cerveau biologique** à son service. Et ce sont les «prises de décisions», qui finalement résultent de ces facultés psychiques, qui se convertissent alors sous forme d'énergies électroneurologiques qui iront atteindre des micros-régions cérébrales particulières et qui vont les dynamiser de façon à faire réactivement agir les différents membres du corps physique en fonction d'expériences à accomplir. Ainsi, une «attitude mentale» en découlant «intentionnellement» et dénommée un «postulat décisionnel conscient», peut «potentiellement» contribuer à produire l'**effet placebo positif curatif**.

La «guérison» est donc essentiellement créée par une «conviction psychologique naturelle» pour ainsi dire, se transmutant énergétiquement en une «réponse psychoneuroendocrine» qui va alors contribuer à «psychosomatiquement guérir» l'individu. C'est ainsi à partir des prérequis d'une «disposition mentale sereine», par une «croyance authentique», par une «certitude ingénue naïve» pour ainsi dire, «puérile» comme la conviction d'un enfant et ainsi dénuée de **crain**tes, que par cette «conviction pure naïve» ainsi dénuée de **doute**s une guérison éventuelle devrait «naturellement» se produire chez l'individu. En somme, ce sont ces «attitudes psychologiques» de «convictions naturelles authentiques» qui devraient «psychosomatiquement» se répercuter sur le système endocrinien responsable de la gestion des hormones qui contribuent à la guérison.

Les mécanicités inconscientes instinctives :

D'une façon pour ainsi dire «instinctivement réactionnelle» chez la mère, «inconsciente» pour ainsi dire, que les pleurs d'un nouveau-né provoque immédiatement la sécrétion de l'hormone acytocine entraînant la contraction des cellules de la glande mammaire pour conséquemment permettre l'éjection du lait maternel. Donc lors des cris de l'enfant, aucun **doute** n'effleure l'**esprit** de la mère à l'effet qu'elle aura du lait au moment de la tétée qui suivra puisque, dans son «for-intérieur», elle «sait» qu'il y aura du lait en abondance. C'est qu'elle détient une «conviction naturelle» et ainsi le corps normalement répond à ses «postulats inconscients».

Pourquoi ne pourrait-il pas en être ainsi des **mécanismes d'autoguérison** chez la personne d'*évolution avancée de conscience* et qui peuvent naturellement s'enclencher dans le corps à cause de «certitudes» associées à la guérison éventuelle, donc sans même que la personne en soit vraiment «consciente» puisque cela lui semble tout à fait «normal». Ainsi, une «conviction psychologique naturelle et non artificiellement conditionnée» devrait être à ce point efficace qu'elle ferait en sorte d'activer certaines fonctions physiologiques afin de produire des hormones, des neurotransmetteurs et des cellules immunitaires nécessaires à la «guérison psychosomatique» de l'organisme physique. Dans un monde élevé «sans» **le doute** et dans la *créativité affirmative*, il devrait en être ainsi.

La méditation transcendantale :

Lors de la **méditation transcendantale** on enregistre aussitôt diverses modifications bénéfiques dans l'organisme. Par exemple, l'activité cérébrale s'altère de sorte qu'il se fait une meilleure circulation sanguine et une augmentation d'émission d'ondes alpha et d'activités cérébrales plus synchronisées et plus lucides. Il se produit aussi une baisse du rythme cardiaque et de la tension artérielle.

À long terme, la «qualité» de la **conscience**, produite par la pratique régulière de la **méditation transcendantale**, est associée à des modifications physiologiques importantes : les capacités mnémoniques (reliées à la mémoire) auditives, respiratoires, sont augmentées, alors que le mauvais cholestérol sanguin diminue et le système cardiovasculaire devient plus efficace et résistant. Baigner régulièrement dans un tel **état de conscience transcendantale** produit une réduction des problèmes d'hypertensions et cardiovasculaires tels que l'angine, en plus de renforcer le **système immunitaire**.

Les gens qui pratiquent cette **technique méditative** affichent une grande résistance aux maladies aiguës et chroniques. De plus, ils guérissent mieux et plus rapidement lorsqu'ils sont affectés par **la maladie**, qu'il s'agisse d'un rhume ou d'un cancer. Les données accumulées indiquent qu'ils vivent aussi plus longtemps. Les **états méditatifs de conscience** permettent aussi d'accomplir des performances physiques particulières. On dit même que plusieurs des adeptes de la **méditation transcendantale avancée** en arrivent même à suspendre longuement leur respiration au cours de la pratique, par exemple de sorte qu'ils ne respirent qu'une fois ou deux par minute. Et qu'en dehors de cette période de **méditation**, certains méditants aguerris sont même capables, sur demande, d'accélérer ou décélérer leur rythme cardiaque.

L'hypnose :

L'**hypnose** fournit encore plus de données sur des prodiges rendus possibles par un état de «conscience altérée». L'état transhypnotique, réalisée chez certaines personnes, permet d'extérieurement agir sur sa physiologie d'une façon spectaculaire, ceci allant aussi loin que de se laisser transpercer la main sans ne sentir aucune douleur.

Désormais, certaines personnes intolérantes aux anesthésiques utilisent l'**hypnose** pour une opération avec succès, ou pour une extraction de dent chez le dentiste. Cela prouve que, par une «authentique certitude», le corps peut, sur «demande», produire des analgésiques naturels capables de bloquer les sensations de douleurs, ce que bien des médicaments pourraient lui envier.

On pourrait avancer, qu'autant il est alors possible d'enrayer une allergie par **suggestion hypnotique** par exemple, autant il serait possible de la produire. Cela suppose qu'en quelques secondes, une personne détient la capacité potentielle d'activer ou de désactiver les réactions de son **système immunitaire** et d'être même exposé à des substances qui, dans une autre situation, pourraient la tuer. Dans cet «état altéré de conscience», de «certitude inconsciente» pour ainsi dire, l'individu semble avoir plein contrôle sur ses états immunitaires, nerveux, respiratoires et cardiovasculaires. Sous **hypnose** donc, un «lien direct non-analytique» s'établit entre l'**esprit** d'un individu et son corps physique, mais ce que ne veut pas réellement entrevoir la **science médicale traditionnelle** «fanatisée» qu'elle est par son «pouvoir de guérison chimique» en lequel elle entretient donc une immense foi. C'est qu'elle «se protège» du **doute** en ne voulant regarder d'autres avenues non-rationnelles qu'elle démonisera même, qu'elle étiquettera d'ésotérisme comme si cela était diabolique, virulent et dangereux.

En fait, les intervenants de la **médecine traditionnelle** ignorent qu'ils subissent de loin les relents réactifs de l'Inquisition qui a achevé d'anéantir ces «pouvoirs anciens de guérison naturelle» chez l'individu. C'est un tribunal instauré en 1260, de juridiction ecclésiastique d'exception instituée par le pape Grégoire IX et cautionnée par toutes les royautés de l'époque pour la répression dans toute la chrétienté, c'est-à-dire l'Europe entière ancestrale, des faits de soit disant actes de sorcellerie et de magie noire démonique. C'était en fait le **pouvoir dominant** de l'Église Romaine (et non chrétienne ni catholique) et des royautés de tous les pays européens qui s'unissaient pour consolider leur puissance d'influences autoritaires sur l'humanité de l'époque. L'Inquisition menait des enquêtes rigoureuses, vexatoires, entachées d'arbitraire, l'individu dénoncé subissant alors une perquisition, ses biens étaient alors saisis par la soit disant justice, et on le forçait à avouer des vérités et des non-vérités, donc des dénonciations coûte que coûte sous la contrainte de tortures. L'important en la répression était la conversion ou une soumission à une croyance fanatisée en les concepts de l'Église Romaine, mais aussi de procéder à la suppression, à l'époque, de tout ce qui était «facultés naturelles» ou «dons personnels» faisant aujourd'hui partie du soit disant dangereux ésotérisme. Donc, des traitements qualifiés de charlatanisme exploitant la crédulité des gens et taxés de pratiques de magies noires et donc de sorcelleries démoniques. Après plus de 500 années de **peurs paniques** entretenues dans toute l'Europe de l'époque, suite donc à cette «purge intentionnelle des facultés naturelles issues des pouvoirs de l'**esprit**», c'est alors que les premiers rudiments de la **médecine traditionnelle**, dite d'Hippocrate», prirent naissance en utilisant pour commencer ce que l'on appelait «de la mort aux rats», qui n'était rien d'autre que de l'arsenic qu'on diluait à petite dose pour tenter de tuer la maladie interne dans le corps humain physique. On avait donc supprimé les «talents naturels» de chacun, en échange à de l'**ignorance** utilisant expérimentalement des poisons chimiques pour tenter de tuer la maladie. Aujourd'hui, les poisons chimiques de la médecine traditionnels sont plus contrôlés...

La programmation inconsciente au cours d'une anesthésie généralisée :

Même les personnes anesthésiées peuvent varier certaines de leurs fonctions physiologiques au cours de la chirurgie, augmenter ou diminuer leur rythme cardiaque, leur température et leur pression artérielle, et ceci sous les suggestions du chirurgien habileté à cette pratique. On peut même réduire, de cette façon, l'effet négatif postopératoire d'une intervention chirurgicale à l'aide de conseils donnés durant celle-ci.

Guérison en état de transe :

L'état de **transe hypnotique** favorise entre autres par exemple, une plaie qui va guérir plus rapidement, des réactions dommageables comme du soleil dans les yeux, et il protège même la psychologie individuelle contre les facteurs moralement dérangeants. Par exemple, des artistes en arrive à développer des «capacités naturelles» au cours desquelles la douleur corporelle n'existe plus. Et combien d'entre eux écrivent, composent, peignent, dessinent créativement jusqu'au petites heures du matin sans pour autant en ressentir la fatigue, sans même que la faim ne les tenaille, et ils en retirent donc des effets vivifiants puisqu'ils se sentent même régénérés.

Les nations primitives étaient beaucoup plus en **fusion psychique** avec la nature, source d'états seconds particuliers, et ainsi beaucoup plus en harmonie avec eux-mêmes et avec la vie. Ils étaient plus à l'écoute de leur corps et des messages intuitifs de leur **esprit**. Le rythme de vie de la société moderne nous stresse, nous éloigne d'un état de bien-être fusionnel avec la nature, sensation par exemple que nous pourrions retrouver sur le sommet d'une montagne, seul en silence, contemplant l'immensité, des beautés naturelles des œuvres de La Création.

Il nous arrive parfois d'avoir cet état de béatitude où durant quelques heures, voir des jours parfois, nous avons «la certitude» que nous ne prendrons pas de mauvaises décisions, que nous ne ferons pas de mauvais choix, qu'il n'y a plus de danger et, peu importe le dénouement des choses, que tout va bien se passer. Ainsi, un «état de grâce» nous habite pour ainsi dire jusqu'au plus profond de notre étrete et nous alors avons le bienheureux sentiment d'être un «mortel sans limite de vie».

Toutes les données indiquent donc que lorsque l'être est dans un «état de conscience positivement altéré», ses «facultés naturelles» sont amplifiées et agissent sur le corps d'une façon insoupçonnée. L'individu devient ainsi capable de modifier le fonctionnement de son organisme et enclencher, sur demande, des mécanismes d'autoguérison. Pour la plupart des individus, ces mécanicités demeurent latentes ou inopérantes en état de veille puisque «la pensée rationnelle» prend le dessus, en plus des «conditionnements d'impuissance personnelle» enseignés par les «mœurs de la tradition».

Ainsi, on nous a parentalement appris, dès l'enfance, à «toujours recourir aux autres», aux spécialistes qui eux savent, ce qui nous a enfermé dans une «croyance d'incapacité» nous empêchant d'exprimer notre «potentiel inconscient» dans toute sa *puissance créative*. Nous avons été élevé dans l'**ignorance** et dans la **conviction de limites**, et ainsi de notre **impuissance** à remédier aux maux de la vie. Une **conviction d'incapacité** crée une **acceptation de dépendance** qui «programme inconsciemment» l'individu en fonction de **postulats négatifs** inhibés en conscience. Lorsque ce complexe d'infériorité est brisé, via une *instruction humaniste informative* telle que la présente par exemple, cela libère **la conscience** de ses **programmations désastreuses** et chacun peut alors, avec le temps, progressivement accéder à une *intelligence créative* afin de modifier son état corporel et utiliser son fantastique *potentiel d'autoguérison* dont le **psychisme mental** est doté.

Quant au «lâcher prise émotionnel», beaucoup d'enfants le vivent naturellement et ils vivent conséquemment une «conscience d'unité» avec l'environnement. Sous **hypnose légère**, certaines personnes détiennent la faculté psychique de «voyager par **la pensée**», traversent le matériel, entrent dans leur corps, voyagent dans le temps de leur vie passée, se déplacent même dans le cosmos. Autant nous pouvons être en «résonance vibratoire» avec l'environnement matériel, autant nous pouvons l'être avec les êtres humains : des chiens hurlent lorsqu'à des kilomètres de distance leur maître est blessé ou meurt ; des biologistes ont observé des plantes qui ont des réactions biologiques lorsque d'autres de la même espèce sont écorchées ; de même

pour les animaux d'une même famille dont les petits ont été séparés et que les souffrances infligées de la survie les fait mourir ; une mère qui s'éveille brusquement lorsqu'un de ses enfants, parti de la maison, devient en danger.

Le miracle personnel :

Lors d'un sport extrême par exemple, une personne peut être terrorisée et ressentir un stress intense produisant une série de **réactions physiologiques nocives** pour la santé, alors qu'une autre anticipe cette même activité avec joie et excitations et, au contraire, sécrète des hormones de plaisir et ce qui libère ses tensions. De même, la façon dont nous réagissons personnellement à **la maladie** devrait faire toute la différence, car si nous **anticipons le pire**, le **stress des émotions morbides** risquent de bloquer les *mécanismes naturels d'autoguérison*. Donc si nous avons une *attitude positive confiante* que la guérison doit *naturellement* s'opérer comme se guérit une égratignure à la surface de la peau par exemple, si nous possédons une *certitude authentique* quant au processus normal du *mental créatif* qui la «commande en autorité» au système cellulaire, l'*autoguérison* devrait se produire. Mais si la guérison ne se réalisait pas, cette **déception** devrait représenter une **insulte** faite à l'intelligence de l'être humain et devrait provoquer, en son être espritique, «la révolte» par l'**injure outrageuse** d'un **droit cosmique acquis** et qui devrait être respecté. Par la compréhension de ce principe ultime, nous devrions donc être en mesure de favoriser «l'enclenchement de mécanismes d'autoguérison» puisque l'individu se saisit d'une nouvelle science d'enseignement. À nous donc de développer la *faculté de s'autoguérir*, de s'habituer «de droit» à stimuler nos *mécanismes d'autoguérison*, les résultats établissant d'abord «la confiance» se transmutant alors en «certitude légitime de guérir».

Correspondance émotion/organe :

Le **stress** et le **surstress insupportable** affectent donc neurologiquement certaines microrégions du cerveau, celles-ci liées à des organes précis. Des **traces émotionnelles engrammiques** sont visibles par le scanner médical et deviennent conséquemment des **programmations biologiques dangereusement destructives**. Le décodage des **affects émotionnels**, par les *prises-de-conscience créatives* réalisées au cours de la vie, crée une certaine «neutralisation» des **engrammes destructeurs**, mais rien ne vaut une thérapie d'**Introspection Psychologique Évolutionnaire** parce que le thérapeute sait stratégiquement les débusquer.

Le **stress** est «ingérable» via la **psychologie névrotique émotive** de l'individu, surtout lorsqu'elle est non instruite d'une réelle **science du mental**. La **maladie** provient ainsi d'une source de **conflits psycho-émotionnels**, donc provenant de **mémoires engrammiques psychosomatiques**.

Le DHS (Dirk Hammer Syndrom) : **consiste en un choc conflictuel brutal, inattendu, subi contre la volonté, vécu psychologiquement, émotionnellement, la personne affligée dramatisant donc émotionnellement sans discontinuer son conflit**. En d'autres mots, c'est «l'instauration psychique insidieuse» d'un **engramme de programmation inconsciente destructrice**.

Le mental conscient réagit donc, d'une façon «inconsciemment réactionnelle», à ces **programmations émotionnelles morbides**. Ce sont ainsi des «programmations permanentes inconscientes» dans l'ordinateur mental du **psychisme**, imprégnant de son énergie psychique **le cerveau**, donc des **chocs psychologiques émotionnellement subis** laissant derrière des **traces psychosomatiques** qui affecteront une partie précise du corps. Et lors du **stress en surplus** ou du **surstress**, des glandes en surexcitations provoqueront inévitablement l'épuisement du corps.

Le scanner médical permet donc le visionnement de **traces psychosomatiques cérébrales** issues des **frayeurs engrammiques**. Mais par exemple lors d'une thérapie d'**Introspection Psychologique Évolutionnaire**, survenant alors comme des **chocs d'intelligence créative**, la **puissance créatrice** des **prises-de-conscience** détient le **pouvoir de neutraliser** ces **mémoires morbides inconscientes**. Ainsi, suite à leur ressenti émotionnel, leur rationalisation, leur acceptation inévitable comme expérience de vie et au pardon accordé aux intervenants humain faisant partie de la trame karmiques de vie, la résolution du conflit problématique permet donc de faire le deuil de l'**événement affligeant** et l'individu *ne ressentira jamais plus ses anciennes émotions psychologiquement souffrantes* alors qu'il se rappellera seulement de la trame de l'événement passé. Il n'en demeurera alors qu'une «histoire dénuée d'émotions».

Dans le cours ordinaire de la vie lorsqu'une **affliction karmique engrammique** malheureusement se produit, tous les éléments environnementaux de l'**événement affligeant** deviennent alors des «dynamisants symboliques mémoriels» capables, ultérieurement, de restimuler, c'est-à-dire «réactiver» la **tension émotive** «originelle» de l'événement passé et la faire **dramatiquement revivre en émois morbides émotionnels** dans le présent. La «transmutation psychosomatique» d'une **programmation mémorielle morbide** va donc **prématurément détruire** le corps physique.

Dans l'ordinaire de la vie lorsque l'individu est affairé à une occupation et que son mental ne pense ni positivement ni négativement, il serait peut-être possible de mesurer un certain **taux mental vibratoire** de l'organisme et celui-ci deviendrait alors sa «référence normale de croisière». Mais c'est que **la pensée morbide** modifie la charge bioélectrique d'une cellule qui fonctionne à l'intérieur d'une gamme idéale de fréquences bien précises et qui peut être «vibratoirement accentuée» par les expériences existentielles **agréables** qui s'accompagnent alors de *sentiments nobles positifs*, ou **vibratoirement désaccentuée** par des expériences existentielle **désagréables** qui s'accompagneront d'**émotions psychologiques morbides**. Une **pensée nocive** rejoint donc un **mémoriel engrammique morbide** qui correspond ainsi à la **charge électroneurologique d'une émotion négative ressentie** et déclenche, dans le corps, un processus chimique qui influence le «niveau vibratoire de la cellule». La **visualisation positive**, qui contient foncièrement une **intention curative de travail**, représente incidemment une **volonté autoritaire intentionnelle** de rebâtir la cellule. Donc, cette **seule intention d'autorité créative** devrait, théoriquement, être capable d'altérer positivement l'état de santé.

Donc les **chocs psychologiques émotionnels inattendus** et ceux de **nature conflictuelle** au cours de la vie **créent psychosomatiquement des lésions biologiques engrammiques** qui initient un foyer quelconque de **maladies physiques**, et qui seront **nocivement** nourries tant que la **source mémorielle morbide** ne sera pas «neutralisée» via une thérapie d'**Introspection Psychologique Évolutionnaire** par exemple. C'est une des façons expéditives de guérir et de longuement vivre, et non pas via une chimio-thérapie contre nature.

En général, les **maladies** sont donc issues des **chocs psychologiques dramatiquement contrariants** pour la personne en **survie émotionnelle** et qu'elle doit **subir en toute impuissance contre son gré**. Tous les éléments faisant partie de l'**événement dramatique engrammique** seront alors **enregistrés en mémoire** et cela touche les 5 sens, et les **lésions**

cérébrales engrammiques, qui en découlent, sont ainsi plus ou moins visibles sur une tomographie cérébrale issue du scanner. Le drame, c'est qu'un des éléments mémoriels de l'**engramme inconscient**, un jour ou l'autre, rappellera à la conscience le **conflit initiale de vie**, réveillant ou restimulant alors tout le **contexte conflictuel mémoriel ancien** et le **dramatisera émotionnellement** et **psychosomatiquement**.

Il est donc important de se rappeler qu'à **l'instant de l'impact engrammique**, c'est la teneur ou **l'intensité du conflit psychologique émotif qui détermine la localisation précise d'un foyer de lésions engrammiques au cerveau et correspondant à la localisation cancéreuse ou tumorale dans un organe**. Cela est ainsi visible sur le scanner, c'est-à-dire une configuration en cible visible par une tomographie cérébrale. La **maladie physique** est ainsi **instantanément créée** et que la médecine traditionnelle conventionnelle cherche en vain de guérir avec ses médicaments chimiques poisons.

D'une façon mitigée, voici l'ordre chronologique de l'évolution d'un **conflit engrammique émotif** et **stress nerveux continu** jusqu'à ce que survienne la **résolution mémorielle** de celui-ci :

- Instauration d'un **engramme** à partir du **vécu dramatique** à partir d'une expérience humaine émotionnelle en fonction d'un plan-de-vie karmique.
- Innervation de combat dans l'organisme placé en **survie psychologique émotif**.
- Instauration progressive de **névroses engrammiques** atrophiées les **unités d'attention** et de **concentration intellectuelle** et conséquemment la perte progressive de la **lucidité d'esprit**.
- **Stress émotif continu** ou **surtensions émotives permanentes**.
- **Hyperactivités mentales névrotiques affolées et continues**.
- **Hyperanalyses psychologiques** se réalisant sous **tensions émotives névrotiques** à la recherche de solutions satisfaisantes pouvant mettre fin à ces **misères mentales émotives**.
- Recherches spirituelles intenses par **soucis de survie psychologique émotif**.
- **Détresses émotives** par manque de solutions.
- **Actions suppressives sur autrui** comme actions de **défolement du trop plein accumulé des charges émotives**, sinon **esseulement** et **détresse psychologique émotif**.
- **Dramatisations continues des engrammes s'amplifiant névrotiquement dans l'inconscient**.
- **Dépressions nerveuses, burn-out**.
- **Mourir de peur, de fatigue biologique et d'isolement affectif**.
- Développement de maladie froides : cancer, sclérose en plaque, angine, surinfections.
- Développement de maladies chaudes : gripes, infections.

Et survient un jour...

- La résolution des conflits par la **neutralisation des engrammes** via la thérapie de **l'Introspection Psychologique Évolutionnaire** par exemple.
- Fin des **misères mentales psychologiques émotives** et début de la **joie de vivre**.
- Retour progressif à la **lucidité intellectuelle** et d'esprit, et à la **créativité**.
- Innervation de repos de l'organisme et régénération des cellules favorisant la vie.

BLOC 6 DE TEXTES DE CONNAISSANCE

TAUX VIBRATOIRES DU PSYCHISME CÉRÉBRAL

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'œuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentielle, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

D'une façon vibratoire, le duo du **psychisme-cérébral** opère dans différentes bandes étroites de fréquence-énergie. Les fréquences dominantes des **ondes cérébrales** indiquent le type d'activité qui a énergétiquement lieu dans le cerveau. Il y a 4 groupes principaux de **fréquence d'ondes cérébrales** qui sont associées à la plupart des activités mentales.

Le premier groupe : les **ondes bêta** (de 13 à 35 Hertz ou cycle, ou pulsations par seconde) sont associées aux activités normales ordinaires pendant lesquelles l'attention de la personne est tournée vers l'extérieur. Dans cette bande de fréquence, les valeurs supérieures sont associées au stress ou aux états d'agitations qui peuvent altérer la pensée et affaiblir les facultés de raisonnement.

Le deuxième groupe : les **ondes alpha** (de 8 à 12 Hertz), indique un état de relaxation. Ces fréquences ou l'**état alpha** permettent d'apprendre facilement et se concentrer mieux mentalement.

Le troisième groupe : les **ondes thêta** (4 à 7 Hertz) se rapportent aux images mentales (projections imaginatives, rêves), à l'accès à la mémoire et à la concentration mentale interne. Cet état se trouve souvent chez les jeunes enfants lors de modifications artificielles de comportement et dans des états de sommeil et de rêves.

Le quatrième groupe : les **ondes delta**, ultra lentes (0.5 à 3 Hertz) se trouve chez une personne profondément endormie.

En règle générale, la fréquence dominante des ondes cérébrales sera au plus bas (en terme de pulsations par seconde) dans un état de relaxation, et au plus haut lorsque la personne est très active ou agitée.

L'auteur : «Quelle serait donc l'appellation et la bande vibratoire de fréquences d'un **mental émotionnellement souffrant**, en **crise d'hyperactivité psychologique** à rechercher des solutions satisfaisantes devant «neutraliser» ses **misères mentales engrammiques** ?»

Les **ondes engramma (40 à +++ hertz)** peut être ? Cela n'ayant pas encore été mesuré...

Tableau des unités de mesure

Fréquence	Tension	Intensité	Puissance
THz=Térahertz	TV=Téravolt	TA=téraampère	TW=térawatt
GHz=Gigahertz	GV=Gigavolt	GA=gigaampère	GW=gigawatt
MHz= Mégahertz	MV=Mégavolt	MA mégaampère	MW= mégawatt
KHz = Kilohertz	KV=kilovolt	KA= kiloampère	KW=kilowatt
Hz = Hertz	V= Volt	A=Ampère	W=watt
mHz = millihertz	mV=millivolt	mA= milliampère	mw=milliwatt
μHz = microhertz	μV=microvolt	μA= microampère	μW= microwatt
Densité de puissance par centimètre carré	W/cm ² Watt	mW/cm ² milliwatt	nW/cm ² nanowatt
Taux d'absorption spécifique par kilogramme de matière		W/Kg	mW/Kg
MJ = Mégajoule	J = Joule	G= Gauss	μW/Kg
ELF	Extremely Low Frequency	000 à 300 Hz	nW/Kg
VLF	Very Low Frequency	300 Hz à 30 KHz	mG= milligauss
HF	Hight Frequency	3 à 030 MHz	
VHF	Very Hight Frequency	30 à 300 MHz	
UHF	Ultra Hight Frequency	0,3 à 003 GHz	
SHF	Supra Hight Frequency	3,0 à 030 GHz	
EHF	Extremely High Frequency	30 à 300 GHz	

Champs électromagnétiques Un danger invisible bien réel

Plus un produit devient familier et répandu, plus grandes sont les réticences à croire qu'il puisse être dangereux. Pourtant, les preuves s'accumulent et soulèvent des doutes plus que sérieux sur le danger invisible engendré par votre écran d'ordinateur, de télévision ou du jeu vidéo de vos enfants. Au moment où les autorités compétentes nagent dans l'incertitude, la prévention guidée par une saine conduite ne serait-elle pas de mise ?

PAR JEAN ROY



Des inquiétudes fondées, quelques faits édifiants

Il y a une vingtaine d'années maintenant qu'un peu partout dans le monde, on s'interroge à propos des dangers potentiels des ordinateurs, de plus en plus omniprésents au travail comme au foyer. Et pour cause... À l'été 1980, quatre de sept jeunes femmes enceintes, employées du service des petites annonces au *Toronto Star*, assignées pendant de longues périodes à un poste de travail informatique, donnent naissance à des enfants anormaux. Entre février 1980 et février 1981, sept préposées aux comptoirs d'enregistrement d'Air Canada (travaillant régulièrement devant un terminal informatique) à l'aéroport de Dorval, font des fausses couches. Durant la même période, aux USA, l'Observatoire de santé publique d'Atlanta enquête sur un taux anormalement élevé d'avortements spontanés sur son territoire. On découvre que parmi les employées du service 168 de la multinationale Sears, où sont regroupés plus d'une vingtaine d'écrans informatiques dans un même espace réduit, huit des douze grossesses déclarées se terminent par un avortement ou un enfant mort-né. Une vaste étude menée en 1989 par l'Organisation de la santé Kaiser à Oakland (Californie) sur 1 583 cas de femmes enceintes met en évidence un taux de fausses couches deux fois plus élevé chez celles utilisant une écran d'ordinateur durant plus de vingt heures par semaine. Ces chercheurs ont aussi noté 40 % de plus de malformations génétiques chez les enfants nés d'une mère exposée aux terminaux vidéo plus de cinq heures par semaine. Bref, de quoi nourrir de sérieuses interrogations sur cet outil apparemment banal et inoffensif.

Qu'est-ce que c'est?

Si vous placez une boussole dans le voisinage d'un fil électrique, peu importe la direction de ce fil, l'aiguille s'orientera toujours perpendiculairement au courant. Ce phénomène, observé pour la première fois en 1819 par le physicien danois Hans Christian Oersted, est à la base de l'électromagnétisme: tout courant électrique dans un conducteur crée un champ magnétique induit. L'expérimentation donnera le même résultat avec un fil caché à l'intérieur d'une cloison, en raison du fait que même s'il diminue avec la distance, le champ magnétique traverse aisément les matériaux usuels, y compris les tissus humains.

Nous sommes donc tous quotidiennement exposés aux champs magnétiques induits par le

câblage électrique de nos résidences, l'éclairage fluorescents, les sèche-cheveux, aspirateurs, fours à micro-ondes, photocopieurs, etc. En ce qui concerne votre téléviseur ou votre moniteur vidéo, c'est surtout le tube écran qui est mis en cause. Car l'image que vous observez est produite par le balayage ultra-rapide de la surface de l'écran par un faisceau d'électrons dirigé à l'aide d'électro-aimants situés à l'arrière du terminal. Tous ces appareils fonctionnent à partir du courant du secteur (60 Hz en Amérique du Nord). Or, ce sont justement les champs électromagnétiques induits à de telles fréquences (appelées Ultra Basses Fréquences: UBF), comme ceux émis par les appareils électroménagers ou les lignes de transport à haute tension, qui sont soupçonnés de représenter le plus grand danger pour la santé.

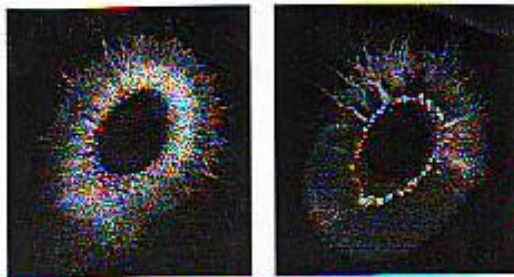
Les effets connus sur la biologie vivante

Dans les années 80, le Dr José M. Delgado, neurophysiologiste d'origine espagnole de réputation internationale, s'intéressa aux effets des champs magnétiques UBF de faible intensité sur le développement des embryons de poulet. Il eut l'idée de placer des œufs de poule fécondés dans un incubateur, en les exposant pendant 48 heures à des champs magnétiques semblables à ceux produits par les écrans informatiques. Résultat: 80 % des œufs étudiés connurent un développement anormal! On observa un arrêt ou un retard de croissance, particulièrement dans les premiers stades du développement fœtal, ou, pire encore, une absence du système nerveux, du cerveau, du conduit auditif, du cœur ou des vaisseaux sanguins. Les malformations du système nerveux cérébral furent particulièrement nombreuses.

Depuis, des études du même genre se sont multipliées, donnant lieu à des résultats similaires: perturbation de nombreuses fonctions et systèmes biologiques, mortalité embryonnaire, altération de la réponse du système immunitaire, soit-disant à la suite de la diminution de la production d'hormones (cortisol et mélanine).

Des effets à long terme

Si les études tendent à démontrer que les rayonnements électromagnétiques UBF sont plus dangereux durant les phases très actives du développement cellulaire (à l'état fœtal ou pour des sujets en bas âge), ils semblent aussi malheureusement causer des problèmes à plus long terme (après l'exposition initiale). En effet, il appert qu'une certaine forme de « mémoire » existe au sein de la biologie cellulaire, comme une empreinte de l'exposition à de tels champs magnétiques. C'est en tout cas ce que suggère une autre étude réalisée récemment à Saint-



PHOTOGRAPHIES SELON LE PROCÉDÉ DE KIRLIAN DE L'INDEX D'UN SUJET AVANT (1) ET APRÈS (2) UNE SÉANCE DE TRAVAIL DEVANT UN ÉCRAN VIDÉO. L'IMAGE SUGGÈRE UNE NETTE DÉTÉRIORATION DU CHAMP ÉNERGÉTIQUE HUMAIN APRÈS UNE EXPOSITION MÊME RELATIVEMENT COURTE.

Petersbourg par le Dr Galina Ermakova. Au cours de l'expérience, des embryons de poulet biologiquement fragilisés (provenant de la région de Tchernobyl) placés à proximité d'un écran cathodique sont systématiquement entrés en convulsion au bout de 45 minutes. Après sept heures d'exposition, ils étaient tous morts...

Les mécanismes qui régissent le magnétisme des êtres vivants sont encore mal connus. De plus en plus animé, le débat reste encore assez récent dans la communauté scientifique. Certains avancent l'hypothèse d'un phénomène de résonance avec les membranes cellulaires lorsque celles-ci sont soumises à une pulsion électromagnétique. D'autres suggèrent l'existence d'un code génétique de nature magnétique au cœur même de la cellule vivante, semblable à celui inscrit dans la biochimie de l'ADN. Quel qu'il en soit, et sans simplifier à l'extrême — considérant que les cellules du cerveau et de certaines régions du corps contiennent bel et bien des molécules de magnétite (oxyde naturel de fer doué de magnétisme) et que le système nerveux central gère notre organisme au moyen de messages électrochimiques — il semble tout à fait raisonnable, aux yeux du commun des mortels, d'admettre que tout champ magnétique puisse avoir un effet sur le corps humain.

La position des autorités

Comme on pouvait s'y attendre, les impacts économiques et juridiques liés à cette question sont tels qu'il est permis de supposer à juste titre que, même inavoués, ces enjeux exercent une influence sur la position officielle de la plupart des pays occidentaux, qui s'abstiennent toujours de conclure en recommandant en chœur la réalisation d'études complémentaires. En outre, on comprend un peu mieux la retenue des autorités quand on considère que les champs en question sont parfois si faibles qu'ils sont difficiles à détecter à travers le « champ magnétique ambiant » (voir encadré).

Dans leur ouvrage, P. Levallois et P. Lajoie, professeurs au département de médecine sociale de l'université Laval, recensent quelques études majeures sur la question. Selon l'une d'elles (Delipizzo, 1994), « il est plausible que les champs

magnétiques d'extrêmement basses fréquences soient dangereux et des études complémentaires sont nécessaires. » Delpizzo conclut malgré tout de façon assez catégorique « qu'il est presque certain que le travail sur écran de visualisation ne représente pas de risque pour la grossesse. » Par contre, notons qu'il rapporte plusieurs

études qui l'empêchent d'en être « tout à fait certain. » Une position reprise presque intégralement par l'Organisation Mondiale de la Santé¹ des études, encore des études!

Du côté de Santé Canada, on affirme ce qui suit: « Les études menées sur des animaux et sur des cultures cellulaires indiquent que les champs électromagnétiques 60 Hz peuvent provoquer une variété de changements biologiques. [...] Malheureusement, les conséquences de

ces rayonnements pour la santé humaine ne sont pas encore bien comprises. La plupart des études effectuées jusqu'à maintenant n'ont pas établi un lien précis entre une santé déficiente et l'exposition aux champs électromagnétiques 60 Hz. Il faudra donc approfondir les recherches pour pouvoir établir de façon concluante si oui ou non les champs électromagnétiques 60 Hz constituent une menace pour la santé des Canadiens. »²

Pour se protéger quand même...

Si vous avez la mémoire longue et que vous vous souvenez de la position de Santé Canada à propos du tabac, il y a à peine cinquante ans, ou encore de celle relative à la mousse d'urée formaldéhyde dans les années 70, peut-être jugerez-vous opportun de vous protéger malgré les bénédictions de cet organisme. Le simple « gros bon sens » incite à vous éloigner (surtout vos enfants) de la source. Une distance équivalente à deux fois la diagonale de l'écran semble recueillir bon nombre d'appuis. De plus, on évitera absolument d'installer un téléviseur contre une cloison qui donne sur la chambre des enfants. On préférera toujours un mur donnant sur l'extérieur de la maison. On évitera aussi de dormir près d'un appareil électrique (ventilateur, calorifère, couverture chauffante); une distance de 1,5 m semble appropriée.

« Nous sommes donc tous quotidiennement exposés aux champs magnétiques induits par le câblage électrique de nos résidences, l'éclairage fluorescent, les sècheurs à cheveux, aspirateurs, fours à micro-ondes, photocopieurs, etc. »

En ce qui concerne les produits visant à réduire les inconvénients des écrans vidéo en vente sur le marché, une analyse sérieuse nécessiterait des essais systématiques qui dépasseraient le cadre de notre propos. Notons tout de même que pour une somme variant de 20 à 50 dollars, vous pourrez vous procurer facile-

ment des filtres à fixer sur votre écran qui préviendront la fatigue oculaire attribuable à la luminosité. Mais attention! Ces produits sont sans effet sur le champ magnétique. N'hésitez pas à demander des précisions si on prétend le contraire. Car s'il est assez courant qu'un filtre puisse atténuer le champ électrique, il n'en va pas du tout de même pour son « cousin » magnétique. On peut aussi se procurer la gamme *Neutral* maintenant disponible au Québec depuis

peu. Révolutionnaires même si le principe duquel ils s'inspirent n'est pas vraiment nouveau, les produits *Neutral* se présentent sous forme de petites pastilles de laiton et de cuivre (50\$ l'unité) à fixer sur l'écran. Plusieurs études citées par le fabricant démontrent l'intérêt de ce produit, qui annulerait totalement les effets du rayonnement UHF. Une firme de Californie commercialise un autre dispositif (qui nous est apparu un peu encombrant), qui doit quant à lui être installé autour du moniteur: le *NoRad ELF ProTach*⁸ (65\$-135 \$US) et qui réduirait de 75 % les radiations de tous types. Il existe également d'autres systèmes générant des ondes contraires annihilant celles produites par le terminal. Ces produits, qui prennent la forme d'un stylo ou d'une mini-sphère adhésive, ne semblent malheureusement pas disponibles au Canada pour le moment. ■

Quelques valeurs de références pour mieux se situer

- Champs magnétiques terrestres: 50-60 µT
- Champs magnétiques domestiques: 0,1-10 µT
- Champs magnétiques industriels: 1-100 µT
- Champs magnétiques médicaux: 1-100 µT
- Champs magnétiques militaires: 1-100 µT
- Champs magnétiques militaires: 1-100 µT
- Champs magnétiques militaires: 1-100 µT

- 1 Les courants de la nuit, Paul Brodeur, Ed. Robert Laffont, 1993, p. 233, 235, 236
- 2 L'Express - octobre 1997 no.238, p. 14
- 3 Professeur de physiologie de 1950-1974 à l'Université Yale, aux USA. Il fit la couverture du New York Times, en 1965, pour ses travaux en neurophysiologie.
- 4 La Vie Naturelle, février 1993, no.80 p. 24
- 5 http://www.who.int/peh-cet/training/courses/stade_elf.htm
- 6 Division des dangers des rayonnements des produits chimiques et consommateurs, Bureau de la radioprotection, Santé Canada, 775 chemin Rockfield, Ottawa (Ontario) K1A 1C1 <http://www.hc-sc.gc.ca/>
- 7 1 A-Z 15.5 inc. Distributeur exclusif, 50 Jordan Hill, Canton Easton (Québec) J7B 2A0. Tél.: (514) 837-1110 Fax: (514) 837-0752
- 8 NoRad Corp., 123 North Laurel Avenue, Los Angeles, CA USA. Tél.: (800) 658-9121; <http://www.no-radcorp.com>

Consultez le site des alternatives santé



www.reseauproteus.net

HABITATSANTÉ

10 RAISONS DE JETER VOTRE MICRO-ONDES

Par André Fauteux

En 1995, l'expert en électro-magnétisme André Michrowski a mesuré les radio-fréquences émises par des fours à micro-ondes dans le cadre d'une étude pour la Société Canadienne d'Hypothèques et de Logement. Résultat: environ 20% des fours testés, la plupart des modèles récents, ne respectaient pas la norme de Santé Canada de un milliWatt/cm². Selon la chimiste Lita Lee, tous les fours à micro-ondes émettent une certaine quantité de radio-fréquences. Diverses études cliniques scientifiques, faites en Suisse, en Allemagne et en Russie, ont démontré qu'il est dangereux de manger régulièrement des aliments cuits au four à micro-ondes. La consommation régulière des ces aliments est liée à plusieurs problèmes de santé:

- 1.- Tumeurs de l'estomac et des intestins, ce qui pourrait expliquer la croissance rapide du nombre de ces cancers en Amérique du Nord;
2. Dommages permanents au cerveau, dont le tissu se dépolarise ou se démagnétise;
3. Altération de la production hormonale
4. Augmentation de la croissance de cellules cancéreuses dans le sang humain;
5. Déficiences du système immunitaire par l'altération de la glande lymphatique et du sérum sanguin
6. Pertes de mémoire, de concentration, de l'instabilité émotionnelle et une baisse de l'intelligence
7. création de sous-produits alimentaires que le corps humain ne peut métaboliser (décomposer)
8. Destruction ou altération des minéraux, vitamines et nutriments de la nourriture, devenant ainsi moins utiles pour notre corps
9. Altération des minéraux des légumes cuits au micro-ondes, convertis en radicaux libres cancérogènes
10. Permanence des effets dans le corps humain.



Pour en savoir plus:

Health Effects of Microwave Radiation

Microwave Ovens, par le Dr Lita Lee, auteur d'un article dans le journal médical

The Lancet. 9 décembre 1989 www.herbalhealer.com/microwave

www.litalee.com

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'œuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentale, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

IRRADIATION DES ALIMENTS AU CANADA

Magasine Vitalité Québec
par Maria Acosta, B.Sc.
Juillet-Août 2007, volume 12#8

L'article commence par : *«Malgré que la population ne veut pas consommer des aliments irradiés, l'industrie de la radiation continue à accroître mondialement sa part de marché»*

C'est que cette industrie y voit seulement son intérêt financier cupide sans égard aux dommages de santé qu'elle cause impunément à court ou à long terme. Et les gouvernements de tous les pays du monde, conscients ou inconscients des principes conceptuels vitalisants d'une **alimentation crue-vivante** en bénéfices extraordinaires pour la santé, sont insouciantes ou permissifs quant à l'envahissement de cette **tragédie de l'irradiation atomique des aliments** qui sournoisement tue la vie des gens qui la consomment.

Les plus grands importateurs d'aliments irradiés sont les U.S.A. qui, en 2006, ont signé des accords commerciaux avec plusieurs pays exportant leurs produits irradiés. À travers le monde, il existe plus de 150 centrales d'irradiation des aliments, plus de 50 nouvelles centrales en Chine en 3 ans et quelques dizaines d'autres en construction dans les divers pays du Tiers-Monde.

Au Canada, l'ACIA (Agence Canadienne d'Inspection des Aliments) a donné le droit d'irradier certains aliments comme l'oignon, la pomme de terre, le blé, certains autres grains et légumineuses, et assaisonnements déshydratés. Dans son inconscience et sûrement sous les pressions de l'industrie agroalimentaire Santé Canada a fait rajouter à cette liste la proposition d'irradier aussi les viandes de volailles et bœuf haché frais ou congelé, de même que les crevettes et les mangues. Lors de cette consultation, la majorité du public présent, du moins à Montréal au Québec, s'est opposé à cette proposition, mais qu'en est-il advenu ?

Bien que la population canadienne pourrait se sentir rassurée pour sa santé à cause des diverses réglementations issues de ses Services Gouvernementaux, ses inspecteurs ne sont pas assez nombreux pour exercer une supervision adéquate, détiennent peu de pouvoirs réels, ne disposent pas d'instruments leur permettant d'identifier un **aliments mort-irradié** d'un **aliments cru-vivant**, et en conséquence moins de 1% des arrivages sont inspectés.

Malgré les garanties données par l'industrie de l'irradiation, le Canada a une attitude défavorable quant aux réacteurs radioactifs installés sur son territoire à cause des **dangers d'irradiations atomiques** que cela pourrait provoquer. Mais fléchissant sous les pressions extérieures du commerce mercantile local, voulant éviter le plus de pertes possibles et avides de profits comme d'autres en compétition de survie économique sur la planète, pour en limiter le nombre des permis déjà autorisés sa solution détournée est d'approuver les aliments qui seront **irradiés** dans les pays exportateurs où les règles de protection de l'environnement peuvent être transgressées sans problème.

Au Canada si l'aliment est **irradié**, le logo «**RADURA**» est un symbole qui doit apparaître sur un espace principal de l'étiquette ou sur le présentoir où l'**aliment homicide** serait vendu en vrac. Mais il n'existe pas de règlement concernant la grandeur du symbole qui peut alors être si petit et si méconnu qu'il ne peut attirer l'attention.

Selon l'AEIA (l'Agence Internationale de l'Énergie Atomique) en moyenne chaque année plus de 600,000 tonnes d'aliments sont irradiés à travers le monde, mais ne sont pas identifiés comme tels.

Imaginez maintenant à quel point l'humanité se fait avoir :

- Créée en 2005, l'AII (Association Internationale d'Irradiation), à qui l'AIEA précédemment évoqué a transféré ses membres, est formée exclusivement de membres de l'industrie.
- En 2006, elle détenait 38 entreprises dans 16 pays du monde
- Le CIAI (Conseil International des Aliments Irradiés), un autre groupe de pression, a été formé pour remplacer le GCIAI (Groupe Consultatif International sur les Aliments Irradiés) qui était formé de représentants de l'industrie et des gouvernements et conseillait divers organismes tels FAO, WHO, l'AEIA.
- En 2003, Le CIAI a recommandé à la **Commission du Codex Alimentaire** : «**d'accepter une motion pour que tout aliment soit irradié et à n'importe quelle dose d'intensité**»

L'auteur : «*Ainsi dans ce texte, l'auteur révèle avec emphase le dévoilement de ce que la journaliste ne peut révéler aussi crûment dans son article et j'imagine à cause des politiques de marketing de son éditeur la limitant. Mais reste que dans notre ignorance naïve de la réalité, à cause de la désinformation dans laquelle est intentionnellement entretenue l'humanité par un capitalisme cupide d'esprit mafieux qui n'a d'intérêts que pour ses profits, une mouvance antihumaine pour ainsi dire, l'humanité de la planète s'enfoncé toujours de plus en plus dans les ténèbres de maladies dont elle n'arrive que difficilement à identifier les sournoises causes malicieuses. Et par ce processus antihumain, ce sont les dominants conglomérats pharmaceutiques internationaux qui en profitent mus par la finance occulte mafieuse qui finance avec avidité les emprunts des gouvernements pour les soins médicaux et hospitaliers de l'humanité. Sur cette planète prédatrice, les Créateurs Concepteurs Cosmiques de La Nature ont fait en sorte, dans leur grande intelligence, que par ce principe prédateur l'animal humain soit toujours porté à l'exploiter à son maximum tant qu'il n'aura pas suffisamment développé d'autonomie de conscience d'esprit pour se grouper en synergie humaniste d'individus afin d'en arriver à intelligemment sécuriser son futur dans le respect de tous !*»

BLOC 7 DE TEXTES DE CONNAISSANCE

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'œuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentale, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

LA VIANDE ANIMALE ET LE LAIT VERSUS LA SANTÉ

La viande engendre des *putréfactions intestinales*, une perte de calcium, un encrassement des articulations et des artères par les graisses et les déchets azotés. Son ingestion provoque une élévation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle, ce qui «stimule artificiellement en coup de fouets l'organisme» et épuise progressivement ses réserves énergétiques. La plupart des viandes sont chargées d'hormones synthétiques, d'antibiotiques, de colorants et de conservants, ainsi que des pesticides absorbés par le bétail de son vivant et en plus de microparasites de toutes sortes. Les capacités physiques sont beaucoup plus grandes pour ceux qui ne mangent pas de viande.

Excellents livres à lire :

LE BONHEUR DU VÉGÉTARISME de Danièle Stravenskyj, Édition Orion

VÉGÉTARISME ET NON-VIOLENCE de Marjolaine Jolicoeur, Éditions Le Commensal

LA MAFIA MÉDICALE

Guylaine Lanctôt

Éditions Voici la clef inc

BP 113 Coaticook

Québec

J1A 2S8

I 800 840 CLEF

La pasteurisation néfaste du lait

Pasteur est devenu célèbre par la pasteurisation du lait, procédé consistant à chauffer ce liquide à de hautes températures pour tuer les bactéries pathogènes (qui donnent les maladies) et retarder le développement des autres bactéries. Or, sachons que la température n'est pas assez élevée pour tuer les bactéries qui donnent la typhoïde, le bacille de coli et la tuberculose. Des épidémies de salmonellose se sont propagées via le lait pasteurisé, mais d'un autre côté, c'est qu'une température trop élevée endommagerait trop le lait...

L'influence des métaux lourds sur notre santé

Par Christine Nelson, naturothérapeute

Il y a environ un siècle, grâce à la technologie moderne, l'homme a commencé à chercher des métaux lourds, enfouis profondément à l'intérieur de la terre. Aujourd'hui, environ 10 millions de livres de mercure sont libérées par les industries et parmi cela, 250 000 livres par les dentistes des Etats-Unis.

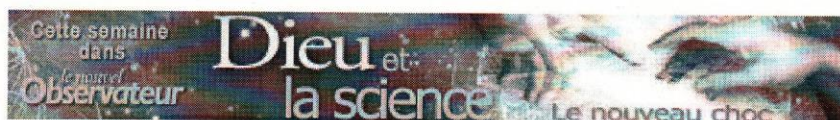
La production annuelle de cadmium se situe autour de 2,000 tonnes. (Une tonne = 2,000 livres). Le cadmium est maintenant partout, dans l'air, l'eau et la nourriture. On estime que chaque être humain consomme environ 20 microgrammes de cadmium chaque jour. Pour les fumeurs, l'absorption est deux fois plus élevée. L'anémie, l'ostéoporose, des douleurs aux vertèbres, des pierres sur les reins et une baisse de la fertilité, sont des symptômes qui peuvent être reliés à l'intoxication chronique par le cadmium. D'autres métaux lourds comme le plomb, le nickel, le cobalt, le palladium, sont très toxiques pour notre corps et se trouvent aussi de plus en plus dans notre environnement.

Notre corps est comparable à un grand laboratoire chimique. Chaque seconde, il y a des milliers de processus chimiques dans nos organes et cellules. Les métaux ou minéraux essentiels jouent un rôle primordial dans ces processus biochimiques (L'électrolyse et le processus enzymatique). La présence des métaux lourds dérange profondément l'équilibre biochimique et en plus détruit la biologie de nos cellules. Il faut alors absolument aider le corps à se détoxifier pour prévenir toutes sortes de maladies. Déjà en 1975, l'organisation mondiale de la santé, (O.M.S.) déclarait qu'environ 80% des maladies chroniques comme l'arthrite, le diabète, l'asthme, le cancer pouvaient être causés directement ou indirectement par la pollution environnementale. Des recherches en Suisse ont démontré, qu'en utilisant des chélateurs pour éliminer le plomb du corps, le nombre de certaines formes de cancer pouvaient diminuer de 90%. (Blumer, W. and Reich, T : Leaded Gasoline A cause of Cancer.)

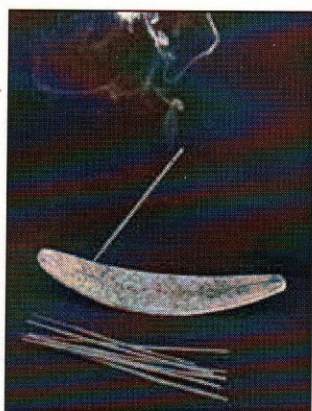
Au niveau de la toxicité, tous les métaux lourds se ressemblent. Par contre, la majorité des gens sont plus en contact avec le mercure à cause des amalgames dans les plombages de nos dents. Voilà pourquoi je vais m'attarder davantage sur ce dernier. Le mercure est le seul métal qui reste liquide à la température de la pièce. Le fait qu'il soit liquide augmente sa capacité de s'évaporer. En effet, après une semaine une masse de mercure disparaît, elle s'évapore partout dans l'environnement... sans odeur, ni couleur. Ces caractéristiques le rendent très dangereux car il se fait absorber facilement par la peau, les poumons, l'estomac et l'intestin.

Résumé des principaux dangers des métaux lourds:

- Ils remplacent ou substituent les minéraux essentiels.
- Ils ont un effet antibiotique, ce qui augmente la résistance des bactéries.
- Ils changent notre code génétique.
- Ils produisent des radicaux libres.
- Ils neutralisent les acides aminés utilisés pour la détoxification.
- Ils causent des allergies.
- Ils endommagent les cellules nerveuses.



Un parfum de poison



(Peter Zelei)

Que vous soyez adeptes de l'encens, du papier d'Arménie, des bougies parfumées, des diffuseurs de parfums synthétiques ou encore des traditionnelles lampes Berger, vous rendez votre intérieur aussi toxique qu'odorant. Tous ces produits libèrent des molécules cancérigènes ou potentiellement cancérigènes et leur usage devrait être restreint, affirment plusieurs associations de consommateurs européennes. En France, l'UFC-Que Choisir lance une campagne contre ces produits.

Plusieurs études se sont déjà intéressées à la toxicité des fumées libérées par l'encens ou les bougies. Les lieux de culte ont été les premiers ciblés par les chercheurs. Dans le numéro de décembre de l'*European Respiratory Journal*, des chercheurs hollandais constatent qu'à la fin d'une journée l'air est irrespirable dans une église où encens et bougies ont brûlé. Les concentrations de particules fines (PM10) y sont jusqu'à 12 à 20 fois supérieures à la concentration moyenne autorisées par les normes européennes. Les concentrations d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) sont également très fortes. Les chercheurs s'interrogent sur les conséquences pour la santé des prêtres.

Que dire des temples bouddhistes ou hindouistes où les bâtonnets odorants brûlent en permanence. A Taiwan, des chercheurs ont comparé il y a trois ans la qualité de l'air d'un temple bouddhiste à celle d'un carrefour très fréquenté. L'équipe de Ta Chang Lin a constaté que les taux d'HAP étaient 19 fois plus élevés à l'intérieur du temple. Le taux de benzopyrène, un goudron très cancérigène également présent dans le tabac, était 45 fois plus élevé qu'à l'extérieur.

Très logiquement, aucun des 35 produits analysés par l'UFC-Que Choisir n'est totalement inoffensif. Cinq produits, dont des bâtonnets d'encens, des diffuseurs et des lampes Berger, apparaissent particulièrement dangereux, selon l'association de consommateurs. Ils relâchent du benzène et du formaldéhyde. Idem pour le papier d'Arménie et certaines bougies parfumées (la paraffine est un hydrocarbure). Des phtalates ont même été trouvés dans certains diffuseurs de parfums d'ambiance.

Les associations de consommateurs exigent une législation et un contrôle sur ces produits. Quoi qu'il en soit, il faut régulièrement ouvrir ses fenêtres pour échapper à la pollution intérieure. Car les désodorisants et autres bougies ne sont pas les seules sources de cette insidieuse pollution. Les composés organiques volatils (COV), par exemple, sont présents dans les vernis, colles, pesticides, bois agglomérés et contreplaqués ou produits ménagers.

Cécile Dumas
(23/11/04)

**COMPARAISON DES NIVEAUX DE CONTAMINATION PAR LES PESTICIDES -
DENRÉES DU MARCHÉ INTÉRIEUR DES ÉTATS-UNIS ET DENRÉES IMPORTÉES**

DENRÉES	<i>Food & Drug Administration</i>	
	FDA: % DES ÉCHANTILLONS IMPORTÉS RENFERMANT DES RÉSIDUS	FDA: % DES ÉCHANTILLONS DU MARCHÉ INTÉRIEUR RENFERMANT DES RÉSIDUS
Pommes	53%	48%
Bananes	2%	0%
Poivrons	81%	30%
Brocoli	33%	14%
Chou	53%	20%
Cantaloup	78%	11%
Carottes	58%	46%
Chou-fleur	16%	3%
Céleri	75%	72%
Cerises	65%	62%
Maïs	5%	1%
Concombre	80%	30%
Pamplemousse	52%	63%
Raisin	44%	28%
Haricot vert	46%	27%
Laitue	57%	52%
Oignons	18%	28%
Orange	49%	36%
Pêche	58%	53%
Poire	35%	45%
Pomme de terre	24%	39%
Épinard	23%	42%
Fraise	36%	70%
Patate	11%	30%
Tomate	70%	23%
Melon d'eau	25%	2%

Voici la version G o o g l e de la page mise en cache de <http://pages.infinet.net/guerison/clark.htm> extraite le 29 dec 2006 16:43:43 GMT.

La version + En cache ; proposée par G o o g l e correspond à la page telle qu'elle se présentait lors de la dernière consultation effectuée par Google.

Il se peut que la page ait été modifiée depuis cette date. Cliquez ici pour consulter [la page actuelle](#) (sans mises en valeur).

Cette page mise en cache peut renvoyer des images qui ne sont plus disponibles. Cliquez ici pour obtenir uniquement le [texte mis en cache](#).

Pour créer un lien avec cette page ou l'inclure dans vos favoris/signets, utilisez l'adresse suivante :

[http://www.google.com/search?](http://www.google.com/search?q=cache:bwX4LWctbtAJ:pages.infinet.net/guerison/clark.htm+huldaclark.com&hl=fr&gl=ca&ct=clnk&cd=17)

[q=cache:bwX4LWctbtAJ:pages.infinet.net/guerison/clark.htm+huldaclark.com&hl=fr&gl=ca&ct=clnk&cd=17.](http://www.google.com/search?q=cache:bwX4LWctbtAJ:pages.infinet.net/guerison/clark.htm+huldaclark.com&hl=fr&gl=ca&ct=clnk&cd=17)

Google n'est ni affilié aux auteurs de cette page ni responsable de son contenu.

Les termes de recherche suivants ont été mis en valeur : **huldaclark.com**

Hulda Clark

La cure pour tous les cancers



Hulda Regehr Clark est une chercheuse scientifique indépendante. Le Dr. Clark a un Baccalauréat en Arts et une Maîtrise en Arts, Magna Cum Laude, de l'Université de Saskatchewan au Canada. Par la suite elle étudie deux ans à l'Université McGill de Montréal puis à l'Université du Minnesota où elle obtient un Doctorat en physiologie en 1958. Après avoir travaillé dix ans à l'Université de l'Indiana, dans des projets de recherches subventionnés par le gouvernement, en 1979 elle se dirige dans une nouvelle voie: des consultations privées en nutrition. Elle poursuit ses études et obtient un diplôme en naturopathie. Sa liberté de pensée lui permet de suivre les pistes de ses observations les plus prometteuses, ce qui se concrétise par les découvertes révolutionnaires qu'elle expose dans ses livres (qu'on trouve présentement en anglais, en allemand et en chinois, mais pas en français!):

The cure for all cancers

The cure for all advanced cancer

The cure for all diseases

The cure for HIV and AIDS

Tous ces livres sont publiés par **New Century Press**.

Selon le Dr. Clark, la cause du cancer est une série de mutations causées par différents facteurs: la pollution (toxines, métaux lourds), une bactérie appelée *Clostridium*, un parasite appelé *Fasciolopsis buskii*. Ce parasite et cette bactérie se retrouvent normalement dans nos intestins, mais il peut arriver qu'ils se propagent dans le corps et c'est là que les choses se compliquent. Elle insiste aussi sur l'effet de l'alcool isopropylique (et de ses dérivés), car ce produit "nourrit" le parasite et est la cause de la malignité des tumeurs. J'ai été étonnée d'apprendre qu'un grand nombre d'aliments contenaient de l'alcool isopropylique, en fait si on regarde la liste des ingrédients, il s'agit de tout produit qui commence par "prop" (comme par exemple le propionate de calcium que l'on retrouve dans le pain).

J'ai été impressionnée par la vision du Dr. Clark. En effet, alors que l'on nous a toujours présenté les cellules cancéreuses comme des "méchantes" cellule à abattre, elle nous les présente plutôt comme des cellules malades, affaiblies, qui ont besoin qu'on les aide, pas qu'on leur jette des bombes atomiques sur la tête! D'agresseur, elles deviennent victimes. Le Dr. Clark explique que le phénomène de division cellulaire est un mécanisme de survie, or les métastases sont justement des cellules qui se reproduisent pour survivre, mais sans contrôle, provoquant les tumeurs. Le "frein" de ces cellule ne fonctionne plus.

Voici selon le Dr. Clark comment se déroule le processus de la maladie. Je ne donnerai pas toutes les étapes telles que décrites dans son livre, car je suis incapable de traduire tous les termes scientifiques. Je ferai donc un résumé de ce processus:

1. Les larves du parasite infectent nos tissus, relâchant de l'acide malonique, qui interfère avec l'oxydation. On peut aussi ingérer de l'acide malonique par les aliments et les dents de plastique.
2. La bactérie invasive *Clostridium* fournit aux larves l'ADN, l'alcool isopropopylique et les acides aminés toxiques dont ils ont besoin pour se développer.
3. Il se produit un déséquilibre qui favorise la multiplication cellulaire et détruit certaines hormones thyroïdiennes qui ont pour rôle de tuer les bactéries.
3. Les toxines sont attirées par les cellules malades par un phénomène que le Dr. Clark appelle le morbitropisme.
4. Suite aux attaques de toutes ces toxines des mutations se produisent. Notre organisme n'arrive plus à se désintoxiquer. Nos défenses sont au plus bas, les parasites se répandent et occasionnent d'autres mutations.
5. Ces mutations affectent le comportement cellulaire, la destruction des cellules malades ne se fait plus. Les petites masses deviennent rapidement des tumeurs agressives.

Pour le Dr. clark, il est possible de guérir du cancer, même de cancers très avancés. Il faut pour cela s'attaquer aux causes et les éliminer.

La première chose à faire est d'éliminer la bactérie *clostridium*. Cette bactérie est anaérobie, c'est-à-dire qu'elle ne peut vivre que dans un milieu sans oxygène. On peut en retrouver dans le colon, où il y a peu d'oxygène. Si elles restent dans le colon, il n'y a pas de problème. Mais il semble qu'elles se développent en colonie dans toutes les obturations dentaires, qu'elles soient à base de métal ou de plastique. Le Dr. Clark recommande d'arracher les dents qui ont un plombage ou toute prothèse (couronne, pivot, traitement de canal, etc...). C'est assez drastique, mais selon elle c'est indispensable,

surtout dans les cancers avancés.

Le deuxième chose à faire est de détruire les parasites *Fasciolopsis buskii*, et pour cela elle recommande une cure anti-parasite. D'une durée de 30 jours, cette cure comporte 3 produits anti-parasites: l'armoise (wormwood), la teinture de noyer vert et le clou de girofle frais. On peut se procurer ces cures dans les magasins d'aliments naturels.

La troisième chose à faire est d'éviter de se recontaminer. Pour cela, il faut éviter tout contact ou ingestion de produits contenant des dérivés d'alcool isopropylique, ce qui demande beaucoup de vigilance, car on retrouve cet alcool et ses dérivés dans une multitude de produits: produits de toilette, de nettoyage, et dans beaucoup de produits alimentaire, dont le pain. Le Dr. Clark a créé un petit appareil qui émet un faible voltage et qui, utilisé quotidiennement, permet de tuer les parasites dans notre corps. Dans son livre **The cure for all cancers** elle explique comment fabriquer ce petit "zapper", c'est très simple à faire et les pièces ne sont pas chères.

Il faut finalement faire très attention aux métaux lourds et aux produits toxiques qui sont malheureusement très présents dans notre environnement. Pour le Dr.Clark, la pollution est un facteur déterminant dans les cancers. Elle a d'ailleurs mis au point un appareil qui lui permet de détecter quels métaux lourds et toxines se trouvent dans notre corps.

Les découvertes et travaux de Hulda Clark n'ont jamais été reconnus par les corps médicaux et scientifiques. Pour pouvoir traiter des malades, le Dr.Clark a dû installer sa clinique au Mexique. Dans ses livres elle donne de nombreux témoignages de guérison.

Vous pourrez trouver plus d'informations sur ses sites web, aux adresses suivantes:

<http://www.huldaclark.com>

<http://www.drclark.net>

<http://www.drhuldaclark.org>

<http://www.drclarkbooks.com>

Ce que j'ai aimé de Hulda Clark, c'est sa vision nouvelle, et les moyens très simples qu'elle propose. Son but n'est pas de faire de l'argent, puisqu'elle donne gratuitement la recette de la cure anti-parasite et le moyen de fabriquer soi-même le "zapper". Si on a de l'argent on peut toujours aller se faire traiter à sa clinique au Mexique. Personnellement, j'ai fait deux fois la cure anti-parasite et j'ai utilisé le zapper. Je ne me suis pas fait arracher les dents. Je trouve difficile d'être toujours aux aguets pour éviter la recontamination. J'ai choisi de faire attention sans toutefois tomber dans la paranoïa.

THE CURE FOR ALL DISEASES

OU

LA CURE DE TOUTES LES MALADIES

Livre de Hulda Clarck, PHD, N.D.

Les informations sont tirées du livre de la doctoresse Hulda Clarck : **La cure de toutes les maladies** traduit en français au Togo, de l'original anglais américain : **The cure for all diseases**

Livre français disponible chez <http://www.newcenturypress.com>, (Foreing Languages, code 170)

Pour l'achat de traitements naturels antiparasitaires et l'appareil électronique de bioradiation chez :

la naturothérapeute québécoise Christine Nelson : <http://www.christinenelson.ca>

Un abrégé du début du livre traduit en français est présenté au lecteur pour le motiver à se le procurer

Introduction de l'auteur de ces lignes

Notez que la version anglaise américaine est mal traduite en français, mais l'important c'est que l'essentiel scientifique subsiste et devienne l'assise intellectuelle nécessaire à comprendre comment la doctoresse Hulda Clark parvient aisément aux guérisons des maladies. Dans ce court résumé/synthèse, l'auteur apporte suffisamment d'informations sollicitant le lecteur à absolument se procurer ce livre pour l'étudier attentivement. C'est une science vulgarisée et l'intention de l'auteur n'est donc que de vous mettre sur la piste.

Dans sa préface, la doctoresse précise que depuis des temps immémoriaux le malade a été le plus souvent «exploité» par les pseudo médecins et des guérisseurs de toutes sortes s'entourant de mystères quand à l'utilisation de leurs médicaments, herbes, racines, et traitements s'accompagnant parfois d'incantations pour aider le malade à recouvrer la santé. De nos jours, les médecins recommandent des pilules faites de produits chimiques fabriqués par les richissimes industries pharmacologiques, celles-ci subventionnant les branches de médecine des universités à travers le monde et contrôlant l'industrie médicale à travers «l'Ordre des médecins» de tous les pays du monde.

Il y a plusieurs décennies, la doctoresse Hulda Clark inventa un «zapper», c'est-à-dire un appareil électronique servant à tuer les parasites, virus et bactéries créant la pluralité des maladies connues. C'est par compassion pour l'humanité que, dans son premier livre, elle démontra comment bâtir soi-même un tel appareil pour le rétablissement de la santé et qu'elle donne aussi gratuitement la composition de ses recettes médicales utilisant des herbes, des épices, des écorces d'arbres entre autres, pour guérir rapidement nombre de maladies et rétablir le bon fonctionnement des organes.

Son intention compassionnelle est de faire entrer l'humanité dans «une ère sans maladie». Donc plus de diabète, ni hypertension artérielle, ni de cancer, ni de VIH, ni de SIDA, ni de migraine, ni de lupus etc.

Selon elle, aucune maladie n'est plus invincible avec ses nouvelles découvertes. Quant à l'auteur de ces lignes, il a suivi l'application de ses recettes curatives quant au déparasitage, traitement pour le foie, traitement pour la digestion, traitement pour les reins, et depuis il ne souffre plus de problèmes de haute-pression artérielle, candidose chronique, l'insomnie a disparue, les fatigues injustifiées aussi et les problèmes de digestion etc.

La découverte électronique de Hulda Clark

On sait que par l'électronique à l'aide d'un «scanner» par exemple, la médecine traditionnelle est en mesure d'identifier des maladies d'organe sans devoir au préalable passer par une opération chirurgicale pour s'en assurer. La doctoresse eu l'idée de bâtir un premier circuit électronique «le syncrometer» pouvant sélectivement détecter les virus, les bactéries, les champignons, les divers parasites, toxines, métaux lourds et certaines pollution dans le corps de produits chimiques. Ceci donc en utilisant une méthode simple, rapide et efficace. Les détails sont donnés dans le chapitre sur la bioélectronique page 457.

Bioradiation : les universités résistent à accepter cette donnée pourtant vraie, que toutes les créatures vivantes émettent des ondes comme le fait une station radio et cela est vérifiable. Chaque élément se retrouve donc à émettre à l'intérieur d'une bande spécifique de fréquence et, en général, plus est primitif l'organisme nuisible et moins sa fréquence sera élevée sur la charte hertziennne.

*****Par exemple, le corps humain émet des fréquences entre 1,562,000 hertz et 9,460,000 hertz et ce facteur est à retenir.*****

Pendant des années la docteur Hulda Clark a utilisé son «synchromètre» pour sélectivement tuer, un-à-un, les prédateurs parasitaires à la santé, mais ce processus s'avérait trop long. Avec l'aide de son fils, elle a alors exploré de nouvelles approches électroniques qui, après des années de recherches et d'expérimentations, aboutirent à l'invention d'un «zapper de bioradiation» devant tuer les parasites, bactéries et virus. Le processus thérapeutique curatif nécessite 3 périodes 7 minutes d'utilisation de son appareil, celles-ci espacées d'une période de 30 minutes chacune. L'appareil utilise une batterie de 9 volts CC et délivre à la sortie de 5 7 volts CC environ, et cela s'avère suffisant pour électrocuter les parasites sans affecter le corps humain physique.

*****La bande de fréquence des germes pathogènes : moisissures, virus, bactéries, vers, acariens, se situent entre 77,000 hertz et 900, 000 hertz. Donc aucun danger pour l'être humain qui se situe en dehors de cette zone de fréquence.*****

Parasites

Tout ce qui vit en vous ou sur vous pour se nourrir est un parasite.

Les vers parasites sont divisés en **vers ronds** et **vers plats**.

Ceux de la famille des **ascarides** sont des **vers ronds et fins comme des cheveux** et facilement communiqués aux chiens et aux chats, et leurs œufs sont avalés dans le corps humain physique en mangeant avec les mains. Ces œufs vont éclore en minuscules larves dans les poumons et rampent finalement vers l'intestin où ils deviennent des adultes et pondent dans les selles. En général, ces vers prolifèrent dans des endroits préférés comme le cœur et se nourrissent de polluants, de métaux lourds assimilés par le corps et autres toxicités nuisibles.

Alors que pour les **vers plats** comme les ténias ou les **terribles douves**, ils ont un parcours plus compliqué. Voici les 6 cycles de transmutation des **mortelles douves** :

- 1- Les œufs : ils sont évacués des animaux dans leurs transites intestinaux et se retrouvent sur le sol où ils sont traînés dans les étangs par la pluie.
- 2- Miracides : l'œuf éclot dans l'eau et il a des cils qui lui permet de nager vigoureusement et il se trouve un quelconque escargot comme hôte par exemple, pour y être ingéré pour transmuter.

- 3- Rédies : ils se développent à l'intérieur des miracides sous forme de petites boules jusqu'à leur expulsion. Ce sont des «rédies mère» couvant chacune, pendant 8 mois, des «rédies filles» et se nourrissent des fluides lymphatiques de l'escargot. Et ces dernières alors de développer des cercaires.
- 4- Les cercaires : elles ont une queue qu'elles utilisent pour s'expulser de l'escargot et nager vers une plante et s'y enkyster en quelques minutes, et alors la queue disparaît.
- 5- Métacercaire : le kyste a 2 parois. Lorsque vous mastiquez la plante, la paroi externe se brisera pour libérer le kyste à paroi interne protégé donc par une couche protectrice empêchant sa digestion ou sa destruction par les sucs gastriques du corps humain. C'est alors que lorsqu'il atteint le duodénum le contact avec les sucs intestinaux dissout la paroi du kyste et le libère. Il s'attache alors à la paroi intestinale et commence à se développer pour devenir un adulte.
- 6- L'adulte : il vit dans l'intestin et peut pondre 1000 œufs entre deux transites intestinaux et cela peut durer des années.

On retrouve des **douves** dans tous les cas de cancer, d'infections HIV, de maladie d'Alzheimer, de maladie de Crohn pour ne seulement que nommer ceux-ci.

Il est à noter que seul l'état adulte de la **douve** est le stade qui vit se nourrissant de l'humain dans l'intestin, mais si votre corps contient des solvants, les 5 précédents stades peuvent s'y développer.

Et si l'alcool propylique est un solvant existant dans le corps humain, la **douve de l'intestin** cherchera un autre organe pour s'y développer et celui-ci deviendra cancéreux.

Et si le solvant est le benzène, la **douve intestinale** cherchera à habiter le thymus et favorisera le SIDA.

Et si le solvant accumulé dans le corps humain est l'alcool méthylique, il favorisera la **douve intestinale** d'habiter le pancréas et cela amènera le diabète.

Et si les solvants sont du xylène ou du toluène, les **4 douves développées** chercheront à habiter le cerveau pour développer l'alzheimer ou la maladie de Crohn par exemple.

Et si le solvant est le méthyle éthyle cétone (MEC) ou le méthyle butyle cétone (MBC), l'utérus sera habité et les endométrioses seront le résultat néfastes.

Ce sont là seulement quelques-uns des nouveaux parasitismes basés sur la pollution et il faut maintenant se poser la question à savoir si les parasites des **ascaris** et le **ténia** sont aussi affectés par les solvants.

Les polluants

Les polluants peuvent envahir le corps par l'air, les aliments, les boissons et la peau, et ce n'est pas parce qu'une personne est visiblement affectée par l'urticaire par exemple, qu'une autre ne l'est pas.

La pollution par les solvants

L'eau est un solvant naturel qui protège la vie.

Les solvants synthétiques sont des composés chimiques qui dissolvent les choses. Beaucoup d'autres dissolvent les graisses naturelles du corps et sont menaçants pour la vie, car ces dernières forment une couche membraneuse autour de chacune des cellules pour les protéger.

Pollution par le métal

Par exemple, sont cancérigènes le cuivre inorganique ou métallique qui s'échappe en fines particules des éléments chauffants des petites bouilloires électriques à eau chaude, ou du gros réservoir à eau chaude pour le bain, ou de la tuyauterie de cuivre de la maison. Il y a aussi les bijoux, les bracelets de montre en contact avec la peau. Il y a aussi le pain qui cuit dans les moules en métal.

Une autre menace métallique évidente est le plombage des dents, les amalgames en mercure parfois contaminé au thallium parfois beaucoup plus toxique que le mercure. Il y a aussi l'or impur dans la bouche. D'autres métaux toxiques sont le plomb des joints de tuyauterie de cuivre, les particules de cuivre et d'aluminium des poêles à frire et des chaudrons de cuisine ; la pollution minérale provenant des aliments contenus dans des boîtes métalliques ; le nickel et le chromium des articles dentaires et des cosmétiques.

Les moisissures

Les **moisissures** produisent l'une des substances les plus toxiques maintenant connue et dénommée les **mycotoxines**. Par exemple, un petit fruit ou un légume moisi peut contaminer un énorme lot de jus ou autre produit. Ces **moisissures** sont vivantes et dangereuses pour la santé, mais heureusement qu'elles peuvent être tuées par le zapping, alors que les **mycotoxines** ne le sont pas et doivent être désintoxiquées par les mécanismes naturels du **foie**. Ces dernières sont **extrêmement toxiques** et une infime quantité peut détruire une partie du **foie**.

L'**aflatoxine** est le plus connu des **mycotoxines** détectées, qui se développe sur une grande variété de plantes. Pour s'en protéger, il ne faut jamais boire le jus de fruit du commerce. Une grande dose de **vitamine C en poudre** aide le **foie** à guérir rapidement. Utilisez le dans la salière et soupoudrez sur vos aliments. Reste qu'il existe des dizaines d'autres **mycotoxines**.

Les toxines physiques

Comme ceux de la fibre de verre qui sont respirées et se retrouvent dans les poumons et ne peuvent être rejetés par la toux, et elles vont migrer comme des aiguilles et peut être traverser l'intestin ou les tissus et aller plus en profondeur. Nous ne pouvons pas imaginer que la fibre de verre quitte les isolants de nos maisons et créent des **enkystements** dans le corps physique, et qui deviennent des habitats pour les **parasites** et **bactéries** favorisant leur multiplication. Et lorsque **la douve de l'intestin** se fixe là, elle devient maligne. Les cancéreux avec des **tumeurs solides** ont des fibres de verre ou de l'amiante dans le corps.

L'amiante est une autre partie aussi tranchante que le verre traversant le corps, empalant les cellules et donnant des **kystes**.

Les toxines chimiques

Les chlorofluoro carbones (CFC) ou le fréon est le gaz réfrigérant des climatiseurs et des bobines des réfrigérateurs. Ils sont suspectés être la cause du trou d'ozone autour du pôle sud, et reste que tous les cancéreux ont des tests positifs au CFC dans les organes atteints. Et ces CFC attirent d'autres polluants : fibre de verre, métaux lourds, parachoro benzène, pour former une **tumeur évolutive** au lieu de permettre leur excrétion et cela la rend super cancérigène.

L'arsenic est utilisé dans les pesticides. Les polychlorures de biphenyl (PCBS) sont des composantes toxiques des huiles de transformateurs de rue et qui ont été remplacés depuis, mais on les retrouve dans les détergents et savons à main.

Le formaldéhyde est utilisé pour former la mousse flexible. On en retrouve dans les meubles, les oreillers, les matelas, et cela amène des problèmes majeurs aux poumons.

Tous les nettoyants domestiques portent une étiquette sur laquelle on peut voir le composant de toxicité.

Tous les lubrifiants d'automobiles sont toxiques en plus des gaz d'échappement de combustion.

Tous les pesticides, herbicides, fertilisants chimiques sont toxiques et toute peinture, vernis, détergeant aussi.

Si vous êtes malade à un shampoing, cela est dû à vos toxines.

Fin de la page 41 de ce livre de Hulda Clark, et qui en contient plus de 600.

La suite à lire : **Comment nous tombons réellement malade.**

En résumé :

Élimination des parasites dans l'organisme humain par le zapper électronique

Suite à des tests scientifiques, il devient évident que le corps humain émet des ondes hertziennes comme celles d'une station radio le fait, mais à partir d'ondes de très basses fréquences et puissance émettrice. Chaque chose qui existe possède sa propre fréquence vibratoire. Par exemple, les insectes telles les mouches, les coccinelles, les fourmis, les puces et les araignées, vibrent dans un spectre de fréquence variant entre 1,000,000 et 1,500,000 hertzs. Et même lorsque morts, ces insectes possèdent une fréquence vibratoire voisine de celle originelle dont ils étaient dynamisés.

Il est désormais possible, par la **bioradiation électronique** ou le **zapper**, de procéder à une électrocution sélective des parasites qui se sont introduits dans le corps humain. Le spectre de la fréquence parasitaire (moisissures, virus, bactéries, vers, acariens) se situe entre 77,000 hertzs et 900,000 hertzs, alors que le corps humain et ses divers organes se situent entre 1,520,000 et 9,460,000 hertzs. Donc aucun danger pour l'humain d'utiliser le **zapper**.

Par l'emploi du **zapper électronique**, ne délivrant qu'un potentiel de sortie de 7 volts de courant continu pulsé dont seulement la partie positive est efficacement utilisée, les **parasites** sont tués en 3 minutes, les **larves** de **ténia**, les **douves** et les **ascaris** en 5 minutes, et les **acariens** en 7 minutes. Processus :

- 1- Un premier 10 minutes de **zapping** est suivi d'une période de relâche de 30 minutes, et durant ce temps des bactéries et des virus sont libérés des **parasites morts** et commencent alors à envahir l'intérieur de l'organisme humain physique.
- 2- Un second 10 minutes de **zapping** tue ces **virus** et **bactéries** libérées, et ce travail est suivi d'une autre période de relâche de 30 minutes.
- 3- Un troisième 10 minutes de **zapping** tue les **virus** qui ont été libérés des carcasses de **bactéries**.

Reste que l'onde électrique du **zapper** n'atteint pas le globe oculaire ou les testicules ou le contenu du bol intestinal, et cela ne pénètre pas non plus les **calculs biliaires** (cristaux) ou les cellules où vivent en latence par exemple les **virus** de l'**herpès** ou les **candidoses unguéales** étendues aux doigts, vous devez y arriver par le processus qui suit :

Dépuration de l'organisme par les herbes, les épices et autres éléments naturels

Pour éliminer toutes les sources d'infections parasitaires, en plus de l'utilisation du **zapper** il faut les neutraliser en suivant 4 étapes curatives peu difficiles et non souffrantes :

a) traitement antiparasitaire b) dépuración intestinale c) dépuración rénale d) dépuración hépatique (calculs biliaires du foie).

C'est par exemple, que le bol intestinal n'est pas ainsi atteint par le courant électrique du **zapper** et cela laisse les **bactéries** survivre.

Restera ensuite à évacuer les déchets minéraux (métaux lourds) de l'organisme.

Vous trouverez toutes ces informations essentielles dans ce fameux livre de Hulda Clarck, mais vous noterez qu'il est mal traduit en français. Mais reste que les informations scientifiques vulgarisées qu'il contient sont absolument essentielles à soi-même facilement restaurer la santé et à peu de frais.

Mettez-vous donc en action et devenez extraordinairement dynamique, lucide et créatif en peu de temps !

Maladie des douves (texte de <http://www.christinenelson.ca>)

(Traduit du livre *The Cure For All Diseases*, de la Dre Hulda R. Clark)

Les douves, ou plathelminthes, se développent suivant des cycles complexes. Le mouton, le boeuf, le porc ou les humains sont les hôtes "naturels" de leur stade adulte. Les autres stades sont faits pour se développer ailleurs: chez des hôtes secondaires. S'il arrive que ces autres stades se développent en nous, cela cause une *maladie des douves*.

De même, si la douve adulte se développe chez un hôte qui ne lui est pas "habituel" cela cause également une maladie des douves. Exemple: La douve du foie du mouton dont la phase adulte se développerait chez un humain. Également, il peut arriver qu'une douve colonise un organe dans lequel elle ne devrait pas se retrouver à l'intérieur de son hôte "normal". Exemple: La douve intestinale de l'humain qui aurait émigré dans le foie de son hôte. Quatre variétés de douves s'adonnent à ces activités extraterritoriales: **la douve intestinale, celle du foie d'agneau, celle du pancréas et celle du foie de l'humain.**

Les scientifiques ont bien identifié ces organismes et ont compris leurs mœurs. La maladie des douves survient lorsque ces parasites modifient leurs mœurs "habituels".

Les douves n'ont pas d'yeux pour voir ou de jambes pour marcher; alors comment peuvent-elles se mouvoir à travers votre corps jusqu'à l'organe désiré? Il est certain que les scientifiques n'en connaissent pas la raison mais par contre plusieurs études scientifiques démontrent que la douve du foie, la *Fasciola*, par exemple, n'a aucune difficulté à trouver et coloniser le foie.

Voici quelques exemples de comportements inhabituels:

- Des douves adultes quelles qu'elles soient s'installent dans la paroi utérine. Elles causent des crampes ou des saignements en dehors de la période menstruelle. Si l'une d'elles traverse la paroi vers l'intérieur et ensuite s'organise pour ressortir par les trompes de Fallope vers la cavité abdominale, elle emporte avec elle un peu d'endomètre et cause l'**endométriose**.
- Quand elles se développent dans les reins, cela peut causer le **lupus** ou la **maladie de Hodgkins**.
- Si elles complètent leur cycle dans le cerveau cela entraîne la **maladie d'Alzheimer** ou la **sclérose en plaques**.
- Si la douve intestinale (*Fasciolopsis buskii*) devient adulte dans le foie, cela provoque l'apparition de **cancers** sous différentes formes dans différents organes.
- Si la douve pancréatique arrive à développer toutes les phases de son cycle dans le pancréas même, le **diabète** apparaît. Ceci n'est pas un exemple de douve se développant dans le mauvais organe mais plutôt d'y avoir ses stades de reproduction alors que cela lui était impossible avant.
- Les douves qui se développent dans le thymus causent un affaissement du système immunitaire. Dans le cas particulier où il s'agit de la douve intestinale, le **VIH** (virus de l'immunodéficience humaine) est libéré et envahit d'autres tissus comme le pénis ou le vagin.
- Autre cas, ces quatre douves peuvent envahir les muscles et causer de la **dystrophie**.

Aussi différentes qu'elles soient en apparence, toutes ces maladies ont une cause commune: les douves.

Il ne s'agit pas de micro-organismes mais plutôt d'une vermine que seule l'intelligence humaine peut mettre en échec. Une approche intelligente consiste à découvrir ce qui leur permet de se reproduire dans notre corps au lieu de le faire dans un étang, chez un poisson ou une limace.

Les douves et les solvants

Comment se fait-il que ces douves se trouvent dans des endroits qui ne leur sont pas naturels? La réponse semble être la présence de solvants dans notre organisme.

La présence de l'*alcool isopropylique* est associée à 100% aux cas de cancer sur plus de 500 cas étudiés, ainsi que la reproduction de la douve intestinale dans les divers organes atteints de cancer.

Le *benzène* accompagne le développement de la douve intestinale dans le thymus. Il est associé à 100% aux cas de VIH sur plus de 100 cas étudiés.

L'*alcool de bois* accompagne la reproduction de la douve pancréatique dans le pancréas. Il est associé à 100% aux cas de diabète sur plus de 50 cas étudiés.

Dans le cas de la *maladie d'Alzheimer*, on retrouve le xylène et le toluène en compagnie de la douve intestinale qui se reproduit dans le cerveau. 100% des cas sur plus de 10 cas étudiés.

Il reste beaucoup de recherches à mener sur le rapport entre ces solvants et l'organe qu'ils sélectionnent. Toutefois, on peut déjà avancer que ce sont ces solvants qui créent le terrain propice.

D'après mon expérience, sitôt que sont taries les principales sources de solvants, le degré d'intoxication de l'organisme retombe à zéro. Les quantités infimes que vous pourriez encore absorber ici et là ne suffiront pas à l'encombrer. On a besoin d'en manger, d'en boire ou de les absorber quotidiennement pour se rendre malade!

Il existe bien d'autres douves et bien d'autres maladies. Y a-t-il d'autres trios douve-solvant-maladie? Est-ce que la maladie des douves existe depuis longtemps ou est-ce un phénomène récent? Le cancer est vieux de 100 ans et également l'usage de l'alcool isopropylique. Le diabète aussi est assez ancien et l'alcool de bois, le solvant qui lui est associé, l'est tout autant. Mais le VIH, le SIDA et la maladie d'Alzheimer sont des maladies récentes. Devrions-nous conclure que le benzène, le xylène et le toluène étaient beaucoup moins utilisés dans le passé?

La maladie des douves pourrait être supprimée par de simples actions: le contrôle des solvants dans les aliments, les moulées et les produits. Heureusement, nous nous en allons vers ça. Il est aussi dans l'intérêt du consommateur d'avoir sa propre façon d'effectuer lui-même le contrôle. Des contrôles chimiques peuvent être inventés en plus de l'approche électronique qui est démontrée dans ce livre. Imaginez un test fait avec une petite languette, tel un cure-dent plat, qui se colorerait lorsqu'elle serait en contact avec de l'alcool isopropylique. Vous garderiez toujours un paquet sur vous et vous ne vous feriez plus jamais dupé. Cela deviendra possible dans le monde de demain.

Les douves ne viennent pas seules

Il existe d'autres familles de parasites. Les vers ronds et les ténias gagnent eux aussi du terrain. Sont-ils associés avec des solvants? Ou avec des facteurs que nous n'avons pas encore découverts? Changent-ils leurs cycles de vie en prenant avantage sur notre affaiblissement immunitaire? Ces questions sont importantes. Mais vous êtes armés d'une technologie excellente. Les réponses seront trouvées.

Et pendant que nous trouverons ces réponses il se développera certainement toute une nouvelle industrie. Une industrie qui ne proclamera non seulement la pureté de ses produits mais qui en apportera la preuve afin de vous satisfaire.

L'aflatoxine

(Tiré du livre *The Cure For All Diseases*, Dr H. R. Clark)

"L'aflatoxine est une moisissure commune que l'on retrouve sur le pain, les noix, les fruits, dans la bière, le vinaigre de vin, de cidre de pommes et les sirops. C'est ce qui empêche votre foie de neutraliser de toutes petites quantités d'alcool isopropylique qui sont entrées dans votre corps!

Pourquoi est-il si important de se préoccuper des moisissures? Certaines d'entre elles produisent des substances chimiques **très, très** toxiques. Elles produisent les substances les plus toxiques qui existent. L'aflatoxine en est une. Mes tests ont démontré qu'elle était toujours présente chez les personnes atteintes de cancer; en d'autres mots elle s'est développée à cause de l'incapacité du corps à la neutraliser en temps et lieu. Beaucoup de recherches ont été faites sur l'aflatoxine. Toutes bibliothèques renferment de l'information sur ce sujet.

L'aflatoxine atteint le foie et détruit une portion de celui-ci. Après avoir consommé une grosse dose, le foie est endommagé pour un certain temps, probablement des années. Les cas d'hépatite et de cirrhose révèlent toujours la présence d'aflatoxine. Le foie lutte ardemment pour neutraliser l'aflatoxine et gérer sa survie. Il arrive à combattre cette intruse pendant 2 ou 3 semaines puis, finalement, une partie de lui-même succombe. C'est ce qui fait que l'effet toxique de l'aflatoxine n'est même pas perceptible durant plusieurs semaines.

Et sans une odeur ou un mauvais goût comment voulez-vous arrêter de manger le spaghetti ou le beurre d'arachide rance? Voici la réponse:

- 1- Cuisinez vous-même votre nourriture.
- 2- Testez ce dont vous êtes friand mais que vous ne pouvez préparer.
- 3- Traitez certains aliments avec de la vitamine C.
- 4- Éliminez tout le reste.

Achetez votre pain d'une boulangerie ou cuisez-le. Rôtissez les noix après les avoir fait tremper dans la vitamine C pour détruire l'aflatoxine et gardez-les ensuite au congélateur. Retirez les fruits gâtés hors du réfrigérateur pour qu'ils ne répandent pas leurs spores. N'utilisez que du vinaigre blanc distillé. Utilisez différentes sortes de miel et ajoutez-leur de la vitamine C.

La vitamine C aide votre corps à neutraliser toutes les moisissures, incluant l'aflatoxine.

Gardez la vitamine C en poudre dans une salière. Celle-ci va sur la table avec le sel et le poivre et aussi sur la cuisinière. Mettez-en dans le plus d'aliments possible: des

céréales à la soupe (1/8 de cuil. à thé suffit). En plus de cela, prenez 1/8 de cuil. à thé de vitamine C avec chaque repas (500mg).

Le cancer se développe par une chaîne d'évènements. Cela explique pourquoi il se développe en prenant de l'âge. Pendant 10 ans ou plus vous avez empoisonné votre corps avec du fréon, de la fibre de verre, de l'amiante, du mercure, du plomb, du cuivre, etc. Vous avez continuellement mangé des aliments rances (chips, noix, etc.) qui étaient toxiques pour le foie. Puis, le foie a régénéré tant bien que mal les cellules qui sont mortes. Mais, à la longue, trop de toxines provenant de moisissures ont pris le dessus sur le foie. Votre foie intoxiqué à l'aflatoxine a laissé l'alcool isopropylique s'accumuler. Vous avez utilisé de plus en plus d'alcool isopropylique. Un jour, à travers les ans, vous avez contracté la douve intestinale dans un hamburger ou au contact d'un animal ou d'une personne. Tout était en place pour que le cancer se développe inévitablement.

Mais retirez n'importe quelle partie de cette chaîne et le cancer devient impossible. Retirez-les tous pour un retour à la bonne santé!"

N.B.: Les informations médicales ici présentées ne visent pas l'automédication et ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un thérapeute compétent. Ces renseignements ont un but essentiellement éducatif.

Agrisept-L

Nouvelle génération de germicides - antivirus - Découvert en 1976 par un médecin, Boursier Einstein

Ingrédients: Acide ascorbique (vitamine C), dextrose, acides aminés, 100% naturel

Format: 25 Ml.

Posologie: (voir explication ci-dessous)

INDICATIONS - DOCUMENTATION

Aide à l'élimination des streptocoques, staphylocoques, salmonelle, E-coli, candidose, herpès, influenza, parasites champignons. Enraye turista, diarrhée, constipation, vaginite, maux de gorge, verrues, herpès, kystes, dermatite - Antivirus de la grippe, rougeole, rhume, remplace le chlore, rend l'eau potable, réduit de 17% le taux de cholestérol, désinfecte à 100% comparé à 72% pour l'alcool, nettoie la peau, tue les germes, combat l'acné.

Antibiotique, fongicide, antiseptique, désinfectant, agent de conservation, biodégradable, ne produit pas d'effets secondaires, moins dispendieux que les médicaments chimiques utilisés pour les mêmes affections.

Nettoyer la peau: 4 à 5 gouttes dans 30 mL d'eau distillée, masser avec le bout des doigts pendant 1 minute, rincer à l'eau fraîche.

Acné et imperfections de la peau: 5 à 6 gouttes dans 20 mL d'eau distillée, appliquer avec un Q-tips sur la partie affectée 2 à 3 fois par jour.

Affections vaginales: 5 à 6 gouttes dans 120 mL d'eau distillée. Faire une douche vaginale toutes les 12 heures pendant 3 à 4 jours; ou prendre un bain chaque jour pendant 3 à 4 jours avec 30 gouttes dans le bain. En même temps, 4 à 5 gouttes dans 120 mL de jus de fruits, prendre 2 à 3 fois par jour pendant 3 à 4 jours.

Candidose chronique intestinale ou généralisée, protozoaires et aspergillus (candida albicans): 4 à 5 gouttes dans 120 mL de jus de fruits, prendre 2 à 3 fois par jour jusqu'à rétablissement normal. Pour les cas difficiles, 6 à 7 gouttes dans 120 mL de jus de fruits.

Herpès (feux sauvages): 4 à 5 gouttes dans 120 mL de jus de fruits. Prendre 2 à 3 fois par jour jusqu'à rétablissement normal et en application sur zone infectée avec un Q-Tips, 2 à 3 fois par jour. S'il y a boursouffle ou blancheur, rincer et attendre 2 à 3 jours plus tard pour vérifier l'état. (suivre les conseils du médecin ou thérapeute).

Verrues et kystes: 1 goutte sur la verrue ou le kyste (sans débordement) couvrir d'un bandage après l'absorption de la goutte.

Pieds d'athlète: 4 à 5 gouttes dans 20 mL d'eau distillée. Appliquer 2 fois par jour sur l'infection avec un Q-Tips.

Touriste (tourista): 2 gouttes dans les liquides de consommation ou 2 à 3 gouttes dans 120 mL de jus de fruits. Prendre 2 à 3 fois par jour.

Maux de gorge (infection aux germes streptocoques): 3 gouttes dans 150 mL d'eau distillée. Se gargariser au besoin, maximum 4 fois par jour, avaler la solution.

Herbe à poux et infections cutanées: 20 gouttes par 100 mL d'huile essentielle. Vaporiser sur la peau infectée ou laver la région infectée avec 3 gouttes dans 30 mL d'eau purifiée. Répétez au besoin 2 à 3 fois par jour.

Affections à champignons aux doigts causées par la pose d'ongles: Laisser tremper dans une solution de 7 gouttes incorporées à 250 mL d'eau distillée. Répétez au besoin, 2 à 3 fois par jour.

Aseptiser les mains et les pieds: 3 à 4 gouttes dans 250 mL d'eau tiède. Répétez au besoin.

Désinfecter la peau en préparation chirurgicale: Efficace à 100% comparé à 72% pour l'alcool, 98% au savon chirurgical.

Purifier l'eau: 8 à 10 gouttes / 4 litres d'eau.

Rinçage de fruits et légumes: 6 à 7 gouttes / 4 litres d'eau.

Agent désinfectant et sanitaire pour le lavage: 10 à 15 gouttes / cuvette de rinçage.

Shampoing des tapis: 15 gouttes / 4 litres d'eau.

Aseptisant pour les appareils, les outils, les instruments, pour les hopitaux, les cliniques médicales, dentaires: 30 gouttes / 4 litres d'eau.

Éliminer les algues dans l'aquarium: 2 gouttes / 4 litres d'eau.

Éliminer les saletés visqueuses de l'humidificateur, réservoir de toilette: 3 à 4 gouttes / 4 litres d'eau.

Multiples usages du Lugol (texte de <http://www.christinenelson.ca>)

La teinture d'iode Lugol est un ami dont on ne saurait se passer. Il nous permet, par des moyens très simples, de contrôler une infection bactérienne ou d'éviter une recontamination.

N.B.: à proscrire pour les personnes allergiques à l'iode.

Anti-bactérien, il remplace très bien l'eau de javel:

– Pour désinfecter un torchon, la lavette pour laver la vaisselle ou du linge souillé: 2 ou 3 gouttes par litre d'eau.
Ne pas mettre directement sur le linge.

Il tue les œufs et les larves de parasites ainsi que les bactéries sur:

- les légumes et les fruits,
- les œufs.

Laisser tremper 10 minutes (1 ou 2 gouttes par litre d'eau).

Excellent pour soigner une infection vaginale due à la levure:

- Faire un lavement vaginal avec 6 gouttes dans 1 tasse d'eau, 1 ou 2x / jour.

Pour un lavement rectal:

- 5 à 8 gouttes par tasse d'eau.
- Si on utilise une planche à irrigations: 40 gouttes pour 12 litres.

Pour stériliser un repas pris au restaurant:

- 6 gouttes dans 1/2 verre d'eau qu'on boit immédiatement après le repas.

Pour toute infection à la salmonelle:

- 6 gouttes dans 1/2 verre d'eau après chaque repas ainsi qu'avant le coucher.

N.B. : Si vous avez taché le comptoir de la cuisine ou un vêtement avec du Lugol:

- Faire tremper dans une solution d'eau additionnée de vitamine C en poudre, environ 10 minutes.

NOTE : Les informations médicales ici présentées ne visent pas l'automédication et ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé. Ces renseignements ont un but essentiellement éducatif.

BLOC 8 DE TEXTES DE CONNAISSANCE

La nécessité du sevrage au lait maternel

Texte tiré du livre **Alimentation crue en 400 recettes**,
Docteur Christian PAUTHE Jean-Marie OZANNE François-
Éditions Xavier de Guibert
3, rue Jean-françois-Gerbillon, 75006 Paris

La consommation des laits animaux et de leurs dérivés pose à notre organisme ce même problème d'encombrement par des substances indésirables.

La femelle de chaque mammifère développe, après la gestation, une aptitude à la lactation caractéristique de l'espèce. La durée de l'allaitement, la quantité et la composition du lait, sont adaptés à la croissance et au mode de vie de la progéniture qui le reçoit. L'humain ne fait pas exception à cette règle. Son appartenance à la classe des mammifères lui permet de pouvoir consommer du lait maternel jusqu'à une date de sevrage. Curieusement, il est le seul mammifère à consommer, à tout âge, un lait d'une autre espèce. Nous tenterons de mettre en évidence dans les pages qui suivent l'intensité et les conséquences de cette nuisance.

On sait que la composition du lait varie au fil de la période d'allaitement (par exemple le colostrum riche en anticorps initie la lactation pendant les premiers jours simplement), mais aussi au fil de la journée et même au cours de chaque tétée (par exemple plus grande richesse en corps gras en fin de tétée). La lactation est un véritable dialogue, très fin, entre le corps d'une mère qui connaît par nature les besoins de sa progéniture et le corps d'un nourrisson qui attend tout de sa génitrice, exactement comme pendant la vie intra utérine. Pendant cette période de transition, de la gestation à l'adaptation de la vie aérienne, l'allaitement maternel remplace momentanément la «perfusion» placentaire. Le sein maternel prend donc le relais du cordon ombilical et, comme lui, il amène simultanément des nutriments, mais aussi des informations immunitaires spécifiques à la fois de l'espèce et à ses conditions de vie. L'interface individu/environnement que représente le tube digestif, est préparé en quelques mois à une autonomie alimentaire qui ira en augmentant au fil de la croissance.

Vouloir délibérément intervenir dans cette relation privilégiée et naturellement programmée, c'est tenter de jouer du piano avec des gants de boxe. C'est exactement ce que nous faisons avec l'allaitement artificiel. Au temps et au lieu où l'enfant devrait recevoir une immunité et des nutriments spécifiques de son espèce, nous lui faisons parvenir une alimentation et des informations immunitaires bovines. Ne perdons pas de vue que le veau est un ruminant dont il va falloir préparer le tube digestif à la digestion de la cellulose; il est capable de marcher dès les premières heures de son existence et sa vitesse de croissance n'a rien à voir avec celle du petit enfant. On peut imaginer sans craindre de se tromper que leurs besoins ne seront pas superposables.

Les différences tant quantitatives que qualitatives (Herbinet E.) permettent de comprendre à quel point lait humain et lait bovin sont des aliments distincts qui s'adressent à des organismes bien spécifiques:

- Glucides: Le lait humain apporte une concentration deux fois supérieure en lactose (association de glucose et de galactose, sucre utile au développement du système nerveux) ; il contient également des gynolactoses absents du lait de vache; l'ensemble des glucides du lait humain contribue à favoriser une flore à lactobacilles (*Lactobacillus bifidus*) et à inhiber les germes pathogènes. On notera au passage que les enzymes lactases indispensables à la bonne assimilation digestive du lactose se raréfient au niveau des cellules de l'épithélium intestinal du grand enfant et de l'adulte; certains perdent totalement cette propriété lactasique. Cet élément permet de penser que La Nature a programmé un allaitement réservé aux premières années de la vie essentiellement.

- Lipides: Le lait humain assure un apport supérieur en acide linoléique et linolénique, acides gras indispensables (non synthétisés par l'organisme humain) et favorables au bon développement du système nerveux ; apport également en acide gammalinolénique, spécifique du lait de femme.

- Protides: Le lait humain contient trois fois moins de protéines que le lait de vache; contrairement à ce dernier, il faut y souligner la présence de lactoferrine (elle véhicule le fer), d'une forte proportion d'anticorps IgA (anticorps qui vont tapisser la surface du tube digestif) et de lysozyme qui assurent un rôle antibactérien. Présence également d'une plus grande quantité d'acides aminés libres, immédiatement disponibles, et d'enzymes (lipases et protéases) qui vont aider le nourrisson à un moment de son existence où il n'a pas la pleine efficacité de ses enzymes digestifs. Le lait humain ne contient pas de bêta-lacto-globuline très allergisante.

- Sels minéraux: Le calcium est trois fois moins concentré dans le lait maternel, mais mieux absorbé le fer du lait maternel, véhiculé par le bon vecteur (la lactoferrine), est absorbé à 90 %.

- Cellules immuno-compétentes (ou leucocytes) : Le colostrum (première sécrétion du sein maternel) contient de 100000 à 10 millions de cellules immunitaires par millilitre (macrophages, lymphocytes et T. polynucléaires neutrophiles) ; par la suite cette concentration se stabilise aux alentours de 1000 éléments cellulaires par millilitre. Ces cellules maternelles font bénéficier le nourrisson de tous les acquis immunitaires de la mère et le préparent aux « mauvaises rencontres» qu'il ne manquera pas de faire dans les jours ou les mois à venir.

- De nombreux autres éléments sont présents dans le lait maternel, citons encore les vitamines, les sécrétions hormonales, certains facteurs de croissance, etc.

Le lait maternel demeure la meilleure alimentation du nourrisson, il le prépare à un environnement bactérien spécifique à l'espèce humaine et favorise une croissance optimale, notamment celle du cerveau.

Qu'en est-il des laits artificiels? Les éléments que nous venons de rapporter attestent de la non-conformité du lait de vache pour le nouveau-né. Les industriels se sont attachés à mettre au point des laits dits «maternisés». Ils ont diminué la quantité de protéines, augmenté les acides gras indispensables, rajouté certains acides aminés, varié le goût et la consistance, enrichi en certaines vitamines, adapté les sels minéraux. Depuis quelques années, sont apparus des laits dits hypoallergéniques, dont les protéines bovines, soumises à l'action de certaines enzymes (protéases), sont en quelque sorte prédigérées, réduites en acides aminés ou pour le moins en peptides (petites protéines), pour en diminuer (ou supprimer) l'effet allergisant. Cet effort est considérable et constitue une amélioration que l'on ne peut nier. Cependant, le résultat n'est pas encore parfait et persistent encore des oligopeptides qui sont susceptibles de faire apparaître des allergies.

Dans tous les cas, quand bien même nos industriels parviendraient à mettre au point un lait dit «maternisé» totalement dépourvu de caractère allergisant, nous serions en présence d'un aliment dans le meilleur des cas «neutre», c'est-à-dire dépourvu des caractères nocifs du lait de vache. Mais par le fait nous n'aurions pas pour autant les avantages du lait maternel. En faisant le choix de mettre la mauvaise clef dans la mauvaise serrure, nous prenons le risque de casser ou la clef ou la serrure. En effet, c'est parfois la clef qui est mise à mal : l'enfant vomit ou développe des réactions de rejet tellement violentes qu'il est déclaré «allergique au lait». Il a la chance, pendant un certain temps du moins, de se voir exempté de corvée de laitages. Mais le plus souvent, c'est la serrure qui est mise à mal, et le nourrisson paie un lourd tribut pour cette malversation alimentaire. Un nombre tout à fait éloquent de publications médicales fait état des conséquences parfois désastreuses de la consommation pédiatrique de lait de vache. Les problèmes infectieux à répétition (otites, angines, monopharyngites, bronchites, etc.) voient leur fréquence et leur gravité diminuer très fortement lorsque les parents acceptent de cesser l'intoxication lactée (Herbinet 1987, p. 244). Certaines publications font également état de corrélations préoccupantes : la consommation de lait de vache a pu être statistiquement corrélée avec le développement de diabètes juvéniles insulino-dépendants (Karlajainen), de coliques infantiles, d'insomnies et d'hyperactivité (Jakobsson M.D.), et même de certains lymphomes du jeune enfant (Davies M.K.).

Chez l'adulte, la consommation de lait de vache a pu être incriminée dans des pathologies aussi différentes que la polyarthrite rhumatoïde (Seignalet J.), la sclérose en plaque (Swank R.L.), la maladie de Crohn (Riordan A.M.), certains cas de migraines (Monro J.). Personnellement j'ai pu constater sa responsabilité dans les sinusites chroniques et les autres affections récidivantes de la sphère ORL, certains cas d'asthme, et, avec le Dr Seignalet, dans bon nombre de pathologies auto-immunes (polyarthrite rhumatoïde, lupus érythémateux aigu disséminé).

LE PROCESSUS DIGESTIF (en bref)

LES YEUX : MIROIR DE L'ÂME

Nelson Labbé

Les Éditions de l'Iris

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents tirés de textes ou d'œuvres écrites et à sa couleur créative expérientielle il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction essentielle à sa conscience.

La digestion commence dans la bouche, alors que les aliments crus-vivants sont broyés avec les dents libérant des liquides végétaux (eau structurée) parfaitement assimilables et contenant des vitamines, des minéraux et des oligo-nutriments, ainsi que des **enzymes-alimentaires** absolument nécessaires à la digestion. Ainsi le tout et bien plus encore étant emmagasiné dans des poches cellulaires se situant à travers les fibres de l'aliment. Durant le processus de broyage dans la bouche, des **enzymes salivaires** sont alors sécrétés et se mélangent avec l'aliment mastiqué, et cette **bouette enzymatique** est incessamment avalée et descend dans l'œsophage qui est une sorte de boyau qui descend jusqu'à l'entrée de l'estomac, mais dont l'ouverture est temporairement fermée.

Et c'est le cardia qui bloque, une sorte de valve, du système digestif, située à l'entrée de l'estomac, donc une sorte de clapet qui ferme l'entrée de celui-ci. Quand les aliments arrivent à la bonne température, cette valve ouvre. Les aliments alors descendent dans l'estomac où ils sont défaits encore plus par une macération qui se réalise avec des sucs gastriques et de l'acide sécrétée par l'estomac, et il s'y trouve aussi un **enzyme digestif** dénommé «pepsine» qui commence la réelle digestion s'accompagnant de l'**enzyme alimentaire** et l'**enzyme salivaire**. Certains éléments nutritifs sont alors absorbés au niveau de l'estomac et le reste traverse dans le petit intestin.

C'est dans celui-ci que le corps prépare des sels biochimiques ou des minéraux qu'il combine deux par deux. Par exemple, comme du calcium avec du fluor dont la mixture se dénomme du fluorure de calcium. On appelle ces combinaisons des sels minéraux. Le corps en prépare douze différents. Ce sont des molécules qui ont toutes une forme différente. De là, ce mélange digestif s'achemine dans le côlon dit aussi les intestins. Dans ceux-ci, les minéraux sont en suspension dans l'eau, c'est un peu comme si nous avions de l'eau minérale dans nos intestins. Quand le corps absorbera l'eau, il absorbera aussi les sels biochimiques. Du moins, cela devrait être ainsi. Les sels biochimiques ont tous une forme différente. Ils devront être absorbés au niveau du côlon par des capteurs. C'est un peu comme si nous avions douze clés de formes différentes et douze serrures qui correspondent à ces clés. Il est évident qu'une clé ne convient qu'à une seule serrure. Les capteurs sont les serrures et les clés sont les sels biochimiques. Pour certaines clés, il peut y avoir six ou sept serrures réparties à des endroits bien précis du côlon, pour d'autres, il peut n'y avoir que deux serrures. Il en est ainsi des capteurs et des sels biochimiques. Les capteurs sont dans la paroi de l'intestin, comme une serrure est dans une porte.

Lorsqu'il y a un blocage dans l'intestin, pensez qu'il a pu être créé par un stress émotif, des croûtes alors se forment sur la paroi et empêchent les sels biochimiques de se rendre aux capteurs. Par contre, les toxines dans les croûtes seront absorbées en même temps que l'eau et contamineront le corps. C'est alors qu'il s'ensuivra une carence en sels biochimiques et une intoxication de certaines parties du corps par les déchets métaboliques qui seront réabsorbés.

Plusieurs sont persuadés que le colon ne contient que des déchets qui proviennent des résidus d'aliments métabolisés, alors que la fonction de nutrition se réalise par le système lymphatique et par le système sanguin traversant comme les racines d'un arbre sa longue membrane pour y puiser les nutriments.

À quoi servent les 12 sels biochimiques ? Tous ont une fonction bien particulière et chacun absorbé à un des segments particuliers du côlon. Voyons à quoi ils servent à la page suivante :

LES SELS BIOCHIMIQUES

NOM

PROPRIÉTÉS

- | | |
|---|---|
| 1 Fluorure de Calcium | Élasticité - Muscles - Tendons - Ligaments - Peau - Veines
Dents - Cristallin - Furoncles - Hémorroïdes - Prolapsus
Chevilles - Caries - Cataractes - Corne - Peau Crevassée
Reculons - Cors - Dentition - Fissures - Fistules annales
Varices - Saignements - Induration - Fibromes - Nodosité |
| 2 Phosphate de Calcium | Os - Os courbent - Retard Dentition - Catarrhe général Leucorrhée -
Adénite (ganglions) - Eczéma suintant - Dartres Rachitisme -
Affections des Muqueuses - Prolapsus (Renforce) Rhumatismes -
Calculs Réniaux - Coagulation - Fractures |
| 3 Phosphate de Fer
Inflammation - Yeux
de Crohn | Sang - Globules rouges - Rate - Moelle -
qui coulent - Muqueuses - Conjonctivite - Maladie
Gencives - Vessie - Intestins - Colite - Lumbago |
| 4 Chlorure de Potassium | Engorgement Ganglions - Sécrétions Épaisses - Catarrhe des Trompes
d'Eustache - Eczéma - Asthénie - Otites-Antiseptique |
| 5 Phosphate de Potassium
Fortifiant - Sang | Cerveau - Nerfs - Épuisement Nerveux -
Tonique Intellectuel - Fatigue de l'Étudiant |
| 6 Sulfate de Potassium | Globules rouges - Muqueuses - Cerveau - Muscles
Désintoxication - Élimination Urée |
| 7 Phosphate de Magnésium | Spasmes - Névralgies aiguës - Épuisement - Muscles - Règles
Douloureuses - Crampes - Convulsions - Toux Quinteuses Coliques -
Sanglots Convulsifs - Torticolis - Névralgies Intercostales - Sciatique |
| 8 Chlorure de Sodium | Liquide Interstitiel - Pression des Liquides - Anémie Constipation -
Déshydratation - Dépression Nerveuse Céphalées - Hémorragies -
Fortifiant |
| 9 Phosphate de Sodium
Globules Sanguins
Rhumatismes | Excès Acide Lactique - Muscles -
Nerfs - Excès Acide Urique - Arthrite -
Lumbago - Sciatique |
| 10 Sulfate de Sodium | Organes Urinaires - Fonction Biliaire - Intestins - Reins Pancréas
- Rétention d'Eau - Rhumatismes - Foie |
| 11 Sulfate de Calcium | Pus - Abscesses - Angines |
| 12 Silice | Reminéralisant - Rachitisme - Abscesses - Furoncles - Herpès Alopecie -
Ongles Dédoublent - Pelade - Céphalée - Névralgie |

Le système digestif et les dangers de la toxicité

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'oeuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentielle, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

L'industrie mondiale mercantile assassine progressivement la planète par des **substances chimiques** provenant massivement de ses usines, mais aussi par des **toxicités** provenant mondialement d'un nombre effarant de véhicules à moteur de toutes sortes, des **pesticides** et **insecticides** répandus dans les champs des cultivateurs, de **produits chimiques** provenant de la fabrication des plastics etc. Par exemple en 1990, on a évalué qu'en l'espace d'un an les émissions de **polluants** dans l'environnement de l'Amérique du Nord atteindraient un total de 6 milliards de livres de **substances chimiques nocives** déversées dans le sol contaminant en plus la nappe phréatique à plusieurs endroits. Aussi, que 200 millions de livres de **produits chimiques** seront déversées dans les voies navigables, tandis que les **émissions chimiques** dans l'air auront atteint plus de 2.5 milliards de livres. Et rien ne permet d'espérer que l'environnement s'améliore dans un avenir prochain et c'est en général «la santé de la nature» qui en écope **destructivement** et celle-ci comprend celle de l'Humain.

Une **toxine** est une **substance chimique nocive** pour le **système cellulaire** de tout organisme biologique sur terre. Il y a les **exotoxines** et les **endotoxines**. Les premières sont de **sources polluantes extérieures** inhalées ou ingérées dans l'organisme, par exemple par l'air ou l'eau pollué, la fumée de cigarette, l'alcool, les médicaments, les aditifs alimentaires, les produits chimiques ménagers etc. Alors que les **endotoxines** sont intérieurement produites par l'organisme, par exemple via la **cuisson des aliments** qui, conséquemment, ne seront pas adéquatement digérés et se **putréfiant** dans le corps elles créent des **toxines** qui endommageront finalement les **cellules**, les **tissus**, les **organes**, les **cartilages** et les **os**, épuisant conséquemment le **système immunitaire** tentant de limiter les dégâts.

Pour l'élimination des **toxines**, l'organisme physique dispose de 7 voies d'élimination :

- 1- Le travail du **foie** est de transformer les **toxines** en substances qui peuvent être éliminées.
- 2- Le travail du **colon** est d'éliminer les **toxines** traitées par le **foie**.
- 3- Le travail des **reins** est de recevoir les déchets hydrosolubles où ils sont filtrés avant d'être acheminés vers la **vessie** qui va les éliminer.
- 4- Le travail du **sang** est de circuler dans le **système vasculaire** transportant l'**oxygène** et les **nutriments** aux **cellules** de l'organisme humain, et dans son cycle de retour le débarrassant de ses **déchets nocifs**.
- 5- Le travail de la **peau** est d'éliminer les **déchets** et **toxines** via la **transpiration**.
- 6- Le travail des **poumons** est d'expulser les **toxines** par le biais de la **respiration**, stimulant aussi le **flux lymphatique** pour éliminer les **toxines**.
- 7- Le travail du **système lymphatique** est d'éliminer les **pollutions** présentes dans les **cellules** via un réseau de **vaisseaux lymphatiques** parcourant tout le corps physique.

Reste que lorsque les **toxines** continuent de pénétrer dans l'organisme humain au-delà de sa capacité à les éliminer, l'accentuation congestive donne lieu à des **réactions négatives** qui produisent des **affections chroniques dégénératives**. De là les **maux de tête**, les **douleurs articulaires**, les **troubles respiratoires**, les **douleurs de dos**, les **allergies**, les **insomnies**, les **sauts d'humeur**, la **constipation**, les **hémorroïdes**, la **congestion des sinus**, l'**acné**, les **intolérances alimentaires**, ces **maux physiques** étant les symptômes qui indiquent l'incapacité de l'organisme à effectuer son **processus de désintoxication**.

Le tractus gastro-digestif

Le mot «tractus» veut dire un ensemble d'organes qui se font suite et formant une unité fonctionnelle ; le mot «gastro» symbolise le tube digestif partant de la **bouche** et se terminant par l'**anus**. Dans le circuit du **tractus gastro-digestif**, les aliments qui sont ingérés par la **bouche** circulent ensuite dans l'**estomac**, ensuite dans l'**intestin grêle** et ensuite dans le **gros intestin** dit le **colon** et son extrémité se terminant par l'**anus**.

Le rôle de la **bouche** est de mastiquer les aliments crus, les écrasant, les libérant ainsi de leurs **enzymes alimentaires vivantes**. C'est alors que celles-ci sont mélangées avec les **enzymes salivaires vivantes** excrétées dans la **bouche** par les **mécanicités salivaires** de l'organisme. À cette étape, cette **boulette alimentaire enzymatique** transitera dans l'**estomac** qui procède alors à la déstructuration des aliments en particules encore plus infimes, et des sucres et une **enzyme digestive** dénommée «la pepsine» débute le processus digestif. Après un certain temps, le tout particulaire transite dans l'**intestin grêle** où attendent des **enzymes digestives** en «quantité limitée pour le cru-vivant», et vont travailler à la digestion avec le concours essentiel des **enzymes alimentaires vivantes** et **salivaires vivantes**. Mais s'il y a eu plutôt l'ingestion d'**aliments morts** à partir la **cuisson** des aliments, leurs **enzymes alimentaires crues originelles vivantes** sont **détruites** par toute température se situant au-dessus de 108 degrés F ou 24 degrés C. Le «drame de santé» qui alors survient, c'est que ces **déchets toxiques** doivent être absolument digérés pour être évacués sinon l'organisme physique va mourir d'une indigestion aigüe.

Survient alors une crise interne et les **globules blancs** doivent intervenir en grand nombre face à un déchets toxique moléculaires dont elle n'est pas vraiment programmée à détruire puisqu'il est désormais reconnu que le corps humain est un **crudivore frugivore végétalien** de nature. Et la synergie cellulaire, à travers ses différents organes, fera en sorte d'aller puiser dans le système immunitaire pour transformer des **enzymes immunitaires** en **enzymes digestives** pour en augmenter drastiquement le nombre présent dans l'**intestin grêle** de façon à en arriver à compléter la **digestion toxique** des **aliments de cuisson**. De là, l'épuisement graduel du **système immunitaire** préparant ainsi l'organisme à la **maladie**.

Donc normalement, c'est la fonction synergique de ces 3 différentes sortes d'**enzymes particulières vivantes** de compléter une saine digestion où il se produira une déstructuration poussée de l'aliment en **molécules de nutriments**, qui traverseront la **paroi de l'intestin grêle** pour entrer dans le **circuit sanguin** et finalement atteindre toutes les cellules du corps physique et les nourrir adéquatement en vitalité de toutes sortes. Et ensuite, les résidus de l'**intestin grêle** s'achemineront vers le **gros intestin** où ils seront traités une dernière fois leur extirpant encore d'autres vitalités avant que les déchets en résultant, consistant en fibres non digestives par exemple, soient évacués en passant à travers les mécanicités musculaires des sphincters de l'**anus**.

Donc tout le **processus digestif**, qui se réalise entre la **bouche** et l'**anus**, est d'une importance vitale pour **la santé** du corps physique. Son travail digestif est donc foncièrement créé pour l'assimilation de **nutriments moléculaires crus vivants** devant nourrir le **système cellulaire** partout l'organisme. Ce processus d'assimilation d'**aliments crus vivants** devrait durer moins de 24 heures et s'il devait y avoir l'ingestion de 3 repas par jour, il devrait normalement survenir l'évacuation des résidus dans une même fréquence, sans quoi les matières accumulées dans le **gros intestin** vont se **putréfier** d'une façon **toxique** pour l'organisme.

Conséquemment, «la santé» du **tractus gastro-digestif** est d'une importance vitale pour «la santé» de l'organisme physique. Par exemple, les **parasites microscopiques** et la prolifération du **Candida** (**levures** responsables des **mycoses** comme les **vaginites**) interfèrent avec l'assimilation normale des **nutriments**, et en retour de la détoxification naturelle de l'organisme. C'est qu'ils provoquent des **inflammations** portant atteinte à la **muqueuse** de l'**intestin** consistant en une **membrane intestinale** formant une «barrière» pour ne laisser que normalement transiter les **molécules nutritionnelles saines** vers les **circuits sanguins et lymphatiques** dont une partie de leur travail est de nourrir les **cellules** du corps physique et l'autre de récupérer les déjections des cellules afin de les expulser du corps physique.

L'estomac

Une fois les «aliments crus» mastiqués dans la bouche, ils transitent vers l'œsophage et aboutissent dans l'**estomac** qui consiste en une **poche membrane** dotée, tout autour, d'une musculature permettant de mélanger les aliments en les déstructurant en infimes particules pour éventuellement leur permettre de transiter plus après dans l'**intestin grêle**. Une autre des principales fonctions de l'**estomac** est d'excréter de l'**acide gastrique** détruisant les **mauvaises bactéries** ingérées avec les aliments.

L'intestin grêle

Il reçoit de l'**estomac** les aliments partiellement décomposés où ils seront cette fois déstructurés en plus petits constituants nutritifs utilisables par l'intervention d'**enzymes digestives** que l'**intestin grêle** excrète.

Le gros intestin ou le colon

Une fois que les aliments ont été réduits à leur **expression moléculaire** dans l'**intestin grêle**, les **nutriments assimilables** transitent alors à travers la **muqueuse intestinale** du **côlon**, qui consiste en une sorte de barrière. De là, ils entrent dans les **circuits sanguins et lymphatiques** qui y puisent comme les racines d'un arbre, nourrissant alors le **système cellulaires** des **tissus**, des **organes** et des **os**, enfin de tout l'organisme physique. Et de ces 2 circuits, reviennent dans le côlon les déchets issus des cellules et qui transitent finalement vers l'**anus** pour être expulsées hors du corps physique.

Un **parasite** se définit comme étant un organisme vivant à l'intérieur d'un organisme différent de lui dont il se nourrit pour survivre et proliférer. Les **parasites**, vivant dans le corps humain, se nourrissent des cellules de ce dernier, des aliments ingérés, déféquant alors des quantités de **déchets polluants** dans l'organisme.

Les **microbes** sont des organismes semblables. Ce sont des **parasites microscopiques** telles les **bactéries** et les **champignons** qui sont des **levures**. Ce sont des groupes très divers d'organismes unicellulaires ou multicellulaires vivant de la décomposition des matières organiques dans lesquelles ils prolifèrent. Vivant partout dans l'organisme, ils **altèrent nocivement** les nombreux systèmes physiologiques.

L'ingestion de **proenzymes** crée un milieu défavorable aux **parasites** par l'augmentation de l'**acide gastrique** par l'**estomac**, augmentant ainsi le taux de déstructuration des aliments en plus petits constituants permettant à l'organisme d'assimiler une quantité maximale de **nutriments sains** fournis par les **aliments crus-vivants**, réduisant alors au minimum les **résidus toxiques** pouvant alimenter les **parasites**.

Les **levures**, telles le **Candida**, sont normalement présentes en petites quantités dans le **tractus intestinal** et la proportion des **levures**, par rapport aux **bactéries bénéfiques** dans l'organisme, est de une **levure** par millions de ces dernières. Mais on sait que cet équilibre est perturbé par les **antibiotiques** qui détruisent non seulement les **bactéries nocives**, mais aussi les **bactéries bénéfiques** dans l'**appareil digestif** et ce qui favorise la prolifération du **Candida**.

Les **levures**, qui produisent plus de **80 toxines** connues, sont des **organismes parasitaires** qui se nourrissent de **nutriments essentiels** produisant alors des **déchets toxiques**. Lorsque le **Candida** transmute d'une **levure** à une forme d'**organisme fongique**, il crée des déchets du nom de **mycotoxines** dont l'une est l'**acétaldéhyde**, un poison que le **foie** transforme en alcool et cette **intoxication psychotrope** produit une baisse de l'activité intellectuelle se dénommant «brain fog».

Le **Candida**, sous forme fongique, possède de longues racines dénommées rhizoïdes perforant la perméabilité de la **muqueuse** de l'**intestin grêle**, permettant alors au **Candida** de la traverser et pénétrer **nocivement** dans le **circuit sanguin**. Mais lorsque des particules d'aliments non digérés, c'est-à-dire des **molécules dénaturées** par la **cuisson**, traversent aussi par ces trous de la **muqueuse intestinale** et pénètrent dans le **circuit sanguin**, le **système immunitaire** les considère comme des envahisseurs dont il faut se débarrasser. Si ce dernier est faible, cela donnera lieu à des **allergies** ou à des **intolérances alimentaires**.

Les **mycotoxines** se multipliant dans l'organisme, elles favorisent le développement de **pathologies** plus graves et les symptômes du **Candida** sont nombreux. Ces **toxines** s'établissant dans les organes et les tissus divers les plus faibles, les troubles de santé se manifestent alors diversement selon les points faibles génétiques où ceux malencontreusement acquis au cours de cette vie.

Les reins

Une de leurs fonctions est principalement d'extraire les **déchets liquides** de l'organisme et de les éliminer sous forme d'**urines**. Ils extraient donc l'**urée** du **sang** via de minuscules unités de filtration dénommées des **néphrons**. L'**urine** contient de l'**urée** de l'**eau** et autres **déchets** qui franchissent les **néphrons** pour se retrouver dans les **tubules rénaux** des **reins**. Les **uretères** sont deux conduits dont les parois se contractent et se relâchent continuellement, de façon à expulser l'**urine** des **reins** vers la **vessie**. Une infection des **reins**, de la **vessie** ou des **voies urinaires** peut survenir et l'augmentation des **sécrétions urinaires diurétiques** joue un rôle important dans l'élimination des **bactéries nocives**.

Lorsque le **système urinaire** est sain, l'**urine** est stérile pour ainsi dire, bien qu'elle contienne des déchets et des sels, mais non pas de **bactéries nocives** et de **virus destructeurs**. L'**urine** doit avoir un pH de 6, qui est légèrement acide, alors que toute valeur inférieure à 7 est considérée acide. Reste que certains types d'aliments comme la viande, le fromage et produits à base de blé entier acidifient d'avantage l'**urine**. Un pH inférieur à 5.5 contribue à la cristallisation de l'**acide urique** et ainsi à la formation de **calculs rénaux**. Pour rétablir l'équilibre du pH de l'organisme et ainsi de l'**urine**, il faut alcaliniser l'**appareil digestif** et conséquemment l'**appareil rénal**, et ceci via une alimentation crue-vivante composée de 70% d'aliments végétaux alcalins, tels les légumes, pour 30% de fruits acidifiants.

Le foie

Il joue un rôle dans plusieurs fonctions importantes parmi lesquelles la sécrétion de nombreuses substances vitales telles que le **cholestérol**, les **protéines sanguines**, les **protéines de coagulation du sang** et les **lipoprotéines**. Le **foie** intervient dans la filtration du sang, la sécrétion de la bile pour l'**estomac**, la sécrétion et de la décomposition des **hormones**, la régulation du **glucose sanguin**, et la désintoxication des **endotoxines** produites dans l'organisme et des **exotoxines** provenant de l'environnement matériel.

Et il y a de nombreuses autres fonctions du **foie**, mais un **foie** de fonctionnement «optimal» est indispensable en raison de la grande quantité de **toxines** qu'il doit filtrer et qui peuvent le congestionner et le rendre «paresseux» comme le dit l'expression populaire. Ceci risque d'entraîner de nombreux troubles de santé comme la **toxicité**, un **taux élevé de cholestérol**, une **mauvaise digestion**, une **fatigue anémique**, des **troubles de glycémie**, des **déséquilibres hormonaux**, des **maux de tête** et des **migraines**, des **allergies**, des **intolérances alimentaires** et des **troubles cutanés**.

Les **métaux lourds** sont «tout métal 5 fois plus lourds que l'eau» et, en raison de leur densité, ils sont difficiles à expulser des **tissus de l'organisme**. Ils pénètrent dans celui-ci avec l'**air**, les **aliments** et l'**eau** et, pour le moins, avec des produits d'usages courants tels que déodorants, rouges à lèvres, pesticides, savons, papiers d'aluminium etc. Ils s'accumulent ainsi dans les **systèmes physiologiques** du corps et endommagent les **cellules** qui forment les **organes**, les **tissus** et les **os** du corps, et interfèrent sérieusement avec les **fonctions cérébrales** émanant des **neurotransmissions** dans tout l'**organisme physique**. Comme pour se protéger des polluant du sang pouvant circuler dans le corps, le cerveau offre une «barrière naturelle» de filtration pour le sang qui lui survient dénommée «barrière du sang du cerveau», mais elle n'est pas à toute épreuve et de là les maladies de Chroon, l'Alzheimer etc

Par exemple le trouble du sommeil peut être causé par un taux élevé d'ammoniaque dans le **cerveau** et pour le prouver, l'ingestion d'ornithine est un réducteur d'ammoniaque qui provoque un sommeil merveilleux. Notre métabolisme ne produit pas naturellement d'ammoniaque par lui-même et on observe ainsi qu'après avoir tué les parasites, qui produisent l'ammoniaque de par leurs déjections, le sommeil est de beaucoup amélioré.

Nous produisons de l'**urée** qui est excrétée par les **reins** et l'évacuation en sortant en étant l'**urine**. Cependant lorsque nous sommes parasités, notre métabolisme devient surchargé d'ammoniaque produite par les déjections des parasites et que nous devons transformer en **urée** par le **foie**, et ainsi nous excrétons pour eux, pour ces derniers.

Malheureusement, il y a des parasites qui réussissent à transiter la «barrière cérébrale», mais le **cerveau** manque d'une enzyme essentielle : l'ornithine carbamyl-transférase. C'est que le cerveau n'est pas sensé être parasité de la sorte et infecté par les toxicités de l'ère moderne, il n'a donc pas été créé pour se défendre et ne profite pas de «système de défense». Reste que la majorité des parasites proviennent des animaux qui nous entourent et dont nous mangeons leurs viandes, alors que nous sommes foncièrement des **crudivores frugivores végétaliens**.

La médecine ramène les gens du coma en leur faisant respirer des sels d'ammoniaque. L'ornithine neutralise les effets ammoniacaux des parasites et rétablit ainsi le sommeil. L'arginine est un amino-acide qui réagit aussi à l'ammoniaque créant un surplus de vivacité et il faut donc l'ingérer le matin. Tous les deux sont sans risque, car ils sont naturels à l'organisme et sont considérés comme des constituants alimentaires. La **valériane** et la **calotte** sont aussi deux plantes aidantes.

L'ÉPURATION DU SYSTÈME LYMPHATIQUE

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'œuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentielle, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

a) les **déchets** dans le **système lymphatique**, ce que l'on dénomme les **cristaux**, sont des **déchets solubles** dans les liquides évacués par les reins et les glandes sudoripares. Donc, l'urine et la sueur offrent un abondant support à leur dissolution.

Les maladie cristoïdes sont : les sciaticques, les calculs, les névrites, les eczémas secs. Ils résultent de la digestion d'aliments riches en protéines tels que la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses et céréales, et sucres raffinés.

b) les **colles** sont des **déchets non-solubles** dans ces liquides, dans les matières visqueuses lorsqu'on se mouche, elles peuvent s'accumuler dans le sang, la lymphe. Elles s'éliminent par le foie, les intestins et les glandes sébacées.

La bile, les selles et le sébum sont des supports à l'élimination des **colles**.

De l'utérus, les pertes blanches.

Les voies respiratoires sont utilisées comme émonctoires de secours : mucus, crachats.

Les catarrhes respiratoires sont des maladies de **colles** : asthmes, bronchites, sinusite. Les catarrhes de la peau : eczéma, acné.

Cette **colle** provient d'une alimentation trop riche en glucide : céréales, pain, pâtes ; et en lipides : graisses.

Il faut alors «assécher» l'organisme en buvant peu d'eau pour un temps en fonction de se débarrasser des **colles**, car elles sont non-solubles et s'accumulent dans la lymphe.

BLOC 9 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

L'OCCULTE DE LA NUTRITION CRUE-VIVANTE

**Tiré du livre du Dr Daniel Cousens
Nutrition spirituelle et alimentation arc-en-ciel
Éditions Vivez Soleil**

L'auteur de ces lignes en présente un court résumé/synthèse à sa façon évolutionnaire créative.
Ne lisez qu'un chapitre par jour, car les concepts sont denses, peu habituels, mais pleins de clés cognitives curatives.

Rudolf Steiner souligne : *«Une des principales finalités de l'alimentation est d'activer en nous des forces dynamiques qui s'opposent directement au processus d'entropie !»*

QUELQUES PRINCIPES CONCEPTUELS

Entropie : concept qui avance : qu'il est naturel que le corps humain physique ou l'organisme bio-émotivo-mentalo-psycho-spirituel, se détériore ou vieillisse.

Mémoires atomiques originelles du système cellulaire :

Les cellules, d'un corps humain biologique, peuvent retrouver leurs **mémoires atomiques originelles** et recouvrer ainsi leur santé, si de nouvelles conditions alimentaires adéquates interviennent et, conséquemment, surviendra une annulation progressive de l'**entropie**. Il est ainsi possible de modérer et même stopper la dégénérescence ou le vieillissement de l'organisme humain physique, en maintenant l'énergie vitale de celui-ci à un niveau très élevé via une alimentation crue biologique, naturelle pour le corps physique. Les cellules, alors nourries en nutriments adéquats, pourront se souvenir de leur état originel, programmation ou structure mémorielle. Cette façon «normale» de nourrir adéquatement le corps humain, corrige le phénomène de la programmation originelle du vieillissement des cellules, et pour l'individu de cesser de vivre d'une façon dégénérée. Le drame est que l'ingestion d'**aliments cuits** provoque un accroissement immédiat du nombre des **globules blancs**, phénomène destructeur dénommé la **leucocytose**. Le **capital enzymatique** s'épuisant alors dramatiquement, cette carence achemine le corps vers la **maladie** et ainsi vers une **mort prématurée**.

Un CESS :

Il est un **Champ d'Énergie Subtile Structurante** qui existe autant dans les cellules humaines que dans celles des aliments crus. Le **CESS** constitue un concept «essentiel» à la compréhension du paradigme holistique de l'alimentation crue vivante. Cette énergie subtile est ultimement de *Sources Cosmiques Universelles*, c'est-à-dire de la dimension Éther du cosmos et parvient occultement à l'Humain et à toute création vivante.

Force vitale éthérique :

Tout comme l'Humain, les plantes possèdent aussi un **champ vibratoire particulier** et ainsi une **structure spécifique énergétique** avec lesquels des fluides énergétiques, de cette *Force Cosmique Universelle*, se syntonisent matériellement sur la Terre. C'est l'interaction dynamique, qui est essentielle, entre le **CESS** des plantes et le **CESS** des Humains qui les ingère pour s'en «nourrir cosmiquement» pour ainsi dire.

Le corps humain physique :

Il fait partie de La Nature Planétaire. Il est issu de l'émanation intelligente créative d'une Intelligence Cosmique Science que les humains dénomment communément Dieu et qui matérialise sa puissance cosmique originelle dans un ordre parfait de création. Hypothétiquement cette Unité Divine, cette Intelligence Sidérale Universelle, pourrait aussi supposer une pluralité d'Êtres Éthériques Systémiques oeuvrant synergiquement, donc des êtres supra-intelligents et supra-puissants énergétiquement, et qui seront plus simplement dit dans le texte : des Énergies ou des Intelligences.

Le psychisme mental :

C'est l'ensemble psychique énergétique des fonctions mentale imprégnant énergétiquement le cerveau humain et réunissant synergiquement les facultés de mémorisation de ce qui est vu, entendu, étudié, et d'analyse, de comparaison avec ses propre référents mémoriels s'illustrant mentalement sur l'écran-mental psychique de l'individu, de projections imaginatives sur celui-ci, de déduction par discernement, et un pouvoir décisionnel qui lui transmettra finalement des impulsions électroneuroniques aux différentes microrégions du cerveau qui lui mettra les membres du corps physique en mouvement. Il comprend aussi une *conscience morale* en progression évolutive vers une maturité d'esprit. Une **unité de conscience** imprègne donc énergétiquement le cerveau, qui obéit à ses décisions comme un esclave, activant ainsi l'organisme pour l'accomplissement d'expériences psychologiques, physiques et de créativités matérielles. Le **psychisme** est une **énergie psychique incarnée** et provenant d'un TOUT ORIGINEL, c'est-à-dire de ces Supra Énergies Scientes du cosmos éthérique, donc une **êtréité** détenant fondamentalement le potentiel d'une structure mentale «À leur image et à leur ressemblance !» comme le relatent les Livres Saints.

La matière planétaire :

Elle est ainsi la densification d'un substrat d'Énergie Subtile Universelle qui s'exprime dans une matrice espace-temps fait de certaines formes et densité d'énergie cosmique dont terrestrement exprime toute La Création. La matière, ainsi exprimée par La Nature, représente la structure de l'Énergie manifestée et ses lois gouvernant tous les phénomènes physiques. En

termes spirituels, la Conscience Pure, l'Énergie Cosmique, le Prana Universel, sont des appellations analogues à cet État Originel parfait et immatériel éthérique. Le **CESS** tente de décrire comment se réalise cette manifestation de la forme matérielle, à partir de cette matérialisation planétaire de l'Énergie Éthérique Subtile.

Une théorie de La Création :

La première précipitation cosmique dense, de cet État Virtuel Éthérique, se manifeste d'abord dans un espace-énergie appelé **tachyon**. C'est une forme légèrement contractée d'**anergie**, c'est-à-dire de l'État Virtuel tentant de devenir une particule solide.

Un **tachyon** est une particule d'énergie se déplaçant plus vite que **la vitesse de la lumière**. L'énergie, d'un **champ de tachyon**, se condense ensuite sous la forme d'un **vortex** se précipitant alors à une vitesse proche de celle de la lumière et sous la forme d'une particule dense appelée **photon**. Celui-ci continue alors à se précipiter et à se structurer en forme matérielle, et interagit de diverses façons énergétiques avec d'autres formes matérielles.

Les Champs d'Énergie Subtiles Structurantes, les **CESS**, énergisent donc les formes archétypes des systèmes vivants. Émergeant de l'État Virtuel, à partir des champs de **tachyons**, ces **CESS** sont capables d'organiser tous les niveaux du corps humain en passant par la structure cellulaire. Ces **CESS** «résonnent ou vibrent en harmonie» avec l'État Virtuel Infini, en la précipitant, par le biais de divers systèmes, jusqu'aux champs énergétiques du corps humain. Les **CESS** résonnent ou vibrent avec le complexe humain **corps/mental** et l'énergise vitalement. L'Énergie Virtuelle est ainsi omniprésente dans l'Humain et nous sommes, plus ou moins, continuellement en **résonance vibratoire** avec cette Énergie Cosmique.

L'évolution spirituelle de la **conscience humaine** amplifie l'état «conscient» du **mental**. En conséquence, plus la personne entre dans une **résonance consciente** ou une réelle compréhension du phénomène, plus le **mental** «fusionnera psychiquement» avec cette Énergie Cosmique de nature Universelle. Une **résonance vibratoire fusionnelle** devient alors «partie intégrante» de cette Conscience Cosmique au sein de ses activités humaines matérielles, et l'Humain alors d'en arriver un jour à en être continuellement animé et harmonisé à elle.

C'est fondamentalement la «conversion énergétique» de cette Énergie Virtuelle illimitée qui est source ultime d'**énergie vitale humaine**. Par conséquent, lorsque le **corps mental subtil** de l'être humain s'équilibre en énergie parce qu'il s'épure de ses **engrammes** de **mémoires négatives** d'**émotions morbides** sur le chemin progressif de l'évolution psychologique, il augmente alors continuellement sa faculté de transférer l'**anergie des tachions** en **énergie vitale**. Le corps physique devient conséquemment capable de transférer des quantités de plus en plus importantes de cette Énergie Supérieure.

Ce processus phénoménal peut-il expliquer certains des nombreux miracles attribués à la présence de maîtres spirituels, comme par exemple les guérisons spontanées qui se manifestaient lorsque les gens touchaient la robe de Jésus ? Il serait alors possible de supposer que le flux de cette Énergie Cosmique pure, ou Énergie Universelle, fut transmise à ces gens réénergisant et réorganisant la structure de leur **CESS** personnel, mettant alors instantanément fin au processus de la maladie. Hypothétiquement, supposons encore que «la foi totale» de ces gens leur permettait de réceptivement, vibratoirement et vitalement mieux canaliser en eux cette extraordinaire Énergie qui les guérissait.

Caractéristique, forme et énergie des CESS :

Établissons que les **CESS** humains peuvent transmettre leur énergie stockée, la conserver, la perdre, en gagner, et «résonner vibratoirement» avec les **CESS** reçus de source cosmique énergétique. Un corps humain, débutant sa croissance physique dense, devient un point de focalisation pour les **CESS** cosmiques se matérialisant dans l'espace-temps de la Terre lorsqu'ils émergent sans cesse cosmiquement dans leur forme la plus pure de l'État Virtuel. Ces **CESS**, hautement purifiés, résonnent donc avec les **CESS** moins raffinés immergés dans les champs biogravitationnels du corps humain, et ainsi réénergisent et augmentent leur degré d'organisation. Ces champs engendrent la matière. Le corps est ainsi essentiellement une forme stabilisée par les **CESS** cosmiques.

Lorsque l'énergie des **CESS** humains est «dispersée», le champ structurant est «perturbé» et le système vivant opère d'une façon moins «organisée». Cette «dissipation», qui conduit le système vers la «désorganisation», peut être dénommée l'**entropie**. La «dissipation» des **CESS** signifie une multiplication cellulaire «imparfaite», des fonctions enzymatiques «moins performantes», une capacité «moindre» de transmutation biochimique, et une «susceptibilité accrue» aux **maladies chroniques**. Minimale, cela se traduit par un «vieillessement», mais lorsque les **CESS** sont «perturbés» d'une façon sévère, cela conduit vers la **maladie** qui, à son tour, achemine vers une **mort prématurée**.

Afin d'assimiler la **nourriture cuite**, le corps doit trouver le moyen de directement se réénergiser en faisant appel à ses **propres forces vitales**, par conséquent ce qui épuise le **potentiel énergie** des **CESS**. Par exemple, lorsqu'il y a ingestion de pain blanc hautement raffiné, le chrome, nécessaire à son assimilation, a été éliminé durant le processus de raffinage et doit être suppléé par le corps et, graduellement, il épuise sa réserve de chrome.

Petit aparté de l'auteur : *«Ceci n'est qu'une des conséquences cachées passant inaperçue. Mais pour vérifier ce phénomène destructeur dans la réalité, si un système digestif affaibli, comme chez les personnes âgées qui ont mangé cuit toute leur vie par exemple, ingurgitait une quantité considérable de pain ou de pâtes pour en faire un repas, c'est après quelques minutes seulement que le cœur se mettra à battre fortement, qu'il y aura ballonnement du ventre par la formation des gaz intérieurs toxiques, qui sera suivi d'un essoufflement anormal, d'une grande soif, et surviendra une perte graduelle des facultés mentales intellectuelles. Finalement, surviendra l'affaiblissement vital du corps et des bâillonnements, car l'organisme doit cesser de s'activer pour dormir afin d'utiliser le maximum d'énergies vitales restantes pour la transformation des sucres complexes des grains du pain, en sucres simples digestibles comme ceux des fruits par exemple. Pour ce faire, le pancréas doit aller voler des enzymes immunitaires dans l'organisme et les transformer en enzymes digestives afin d'en augmenter le nombre dans l'intestin pour assurer la digestion de cette alimentation cuite toxique. C'est ainsi que le système immunitaire s'appauvrit et que progresse l'entropie vers une mort prématurée du corps physique. Voilà un drame qui n'a jamais été révélé par la médecine traditionnelle contemporaine.»*

Lors de l'ingestion «d'aliments crus biologiques» dont l'énergie des **CESS** est normalement élevée, comparativement avec un aliment de croissance agro-chimique, l'énergie des **CESS** du corps humain est alors «amplifiée». Lorsque ces derniers sont ainsi énergisés de la sorte, ils développent une organisation plus «définie» et «structurée» qui maintient plus aisément l'organisme et les fonctions de ses systèmes vitaux. En principe, cette *énergétisation* annule l'*entropie*. C'est donc ces propriétés des **CESS** qui mettent fin au processus de vieillissement.

Les structures énergétiques des **vortex** des différents **CESS cosmiques** créent différentes structures de matière. Lorsqu'ils émergent dans l'espace-temps planétaire, ils commencent à s'organiser en une structure physique. Plus ils possèdent d'énergie, plus les structures physiques, qu'ils organisent, sont définies. Les structures entrelacées des **vortex** de l'**ADN** et de l'**ARN** sont par exemple des manifestations physiques archétypiques de *formes de vortex*. Ils représentent la clé de l'**organisation cellulaire**.

Les concepts relatifs au **CESS** et aux **vortex d'énergie** contribuent à percevoir la relation existante d'une vie empreinte de vitalité et d'harmonie due à une alimentation vivante crue et biologique. Ce style de vie énergisée par ces **aliments vivants**, dont l'**énergie naturelle** n'est pas «dissipée» par le raffinage ou la transformation moléculaire par *la cuisson*, ralentit au minimum le processus de l'*entropie*, c'est-à-dire le **vieillessement prématuré** et même l'oblige même d'aller à rebours.

Chaque **macromolécule** possède un «schéma unique» d'**eau structurée** dans sa coquille, comme une programmation subtile voulant se la procurer. On a pu déterminer que les qualités polaires ou **champ électromagnétiques** des **macromolécules** en général, et plus particulièrement des **enzymes**, attirent les coquilles d'**eau structurée** des **aliments crus**. Les biologistes ne considèrent pas seulement la **cellule** comme un sac membraneux contenant de l'**eau liquide**, des **enzymes**, autres **macromolécules** et **ions** dans une solution libre, ils considèrent maintenant que les cellules contiennent une **matrice d'eau structurée** renfermant des **systèmes enzymatiques** et d'autres **macromolécules** liées à des **ions de sodium** et de **potassium** formant une **structure d'eau polarisée**.

L'**eau structurée**, dans les systèmes biologiques des fruits et des végétaux mûris à point, favorise l'organisation cellulaire qui harmonise la santé. Dans l'**eau structurée**, l'angle de la liaison moléculaire de l'eau change, ainsi que sa surface de cohésion. Des **molécules structurées** forment des parois plus stables d'hydratation de l'eau, et accroissent réellement l'ordre de la structure de l'eau. Lorsque l'eau est exposée à la lumière solaire, à l'énergie des cristaux ou à une forme pyramidale, qui sont tous des transmetteurs générateurs ou amplificateur de l'Énergie Subtile Structurante, la configuration moléculaire de l'eau change.

Cet accroissement de la structuration de l'eau favorise une inversion positive de l'*entropie* du système de l'organisme. Dans une cellule normale du corps physique, l'**eau structurée** tend à se rassembler autour des surfaces des **membranes cellulaires internes et externes de la matrice cytoplasmique de la cellule**. Les **champs électromagnétiques** des **macromolécules** en général et plus particulièrement des **enzymes**, qui sont un type de **macromolécules**, attirent les coquilles d'**eau structurée**. Chaque **macromolécule** possède ainsi ce «schéma unique» d'**eau structurée** dans sa coquille. La **cellule** n'est donc pas seulement un sac membraneux contenant de l'eau liquide avec des enzymes en plus d'autres macromolécules, et des ions de sodium et de potassium dans une solution libre formant une structure d'eau polarisée.

L'augmentation de l'**eau structurée**, dans les membranes intracellulaires, y accroît la **concentration d'enzymes** puisque l'**eau structurée** des **enzymes même** est «plus» en affinité avec l'**eau structurée** des membranes intracellulaires. Ce réseau d'**eau structurée**, engendrée par les membranes intracellulaires et les surfaces macromoléculaires, crée une «matrice» dans laquelle une grande partie du métabolisme intracellulaire prend place. Donc, l'augmentation de l'**eau structurée intracellulaire**, résultant d'un plus grand ordre et d'une plus grande **concentration enzymatique**, améliore la qualité (magnétisme) des **réactions enzymatiques**.

Sur le plan pratique de la nutrition, il existe une structuration autour des **coenzymes (vitamines)** qui leur permet de pénétrer plus aisément les barrières d'**eau structurée** des fluides extracellulaires et du système intracellulaire. Ces **vitamines naturelles** sont donc acheminées, avec plus d'efficacité, vers le site adéquat des **réactions enzymatiques**. L'**eau structurée**, autour des **enzymes**, stabilise également l'état énergétique de l'**enzyme** et améliore les **réactions enzymatiques**. Une des conclusions importantes, à retenir, est que plus il y a d'**eau structurée** dans l'organisme, «meilleurs» sont les fonctionnements des **systèmes enzymatiques** et conséquemment de l'assimilation des **vitamines** par les **cellules** via le métabolisme, c'est-à-dire la transformation des **enzymes**.

Selon la théorie des **CESS**, plus il y a d'énergie dans le système, plus il est structuré, et mieux il fonctionne. La résonance magnétique nucléaire a démontrée que l'eau moléculaire des **cellules cancéreuses** est beaucoup moins structurée que celle des **cellules normales**, et que le rapport intercellulaire sodium/potassium est sévèrement perturbé et dégrade la santé.

Une autre propriété de l'**eau structurée** est que les **minéraux** y sont plus solubles et mieux absorbés que dans l'eau normale. Par conséquent les personnes, dont les **CESS** bénéficient de plus d'énergie, profitent ainsi de plus d'**eau structurée** dans leur système et sont donc plus aptes à assimiler les **minéraux** dont elles ont besoin.

Plus le système possède d'**énergie**, plus il est «structuré» et plus les **cellules** sont aptes à assimiler les minéraux dont elles ont besoin. Plus un système possède d'**énergie**, plus il est «structuré», et moins il est sujet à l'**entropie** et conséquemment mieux il fonctionne. Ainsi, plus un système possède d'**eau structurée intracellulaire**, plus il y a d'**ions** concentrés et équilibrés tels le sodium et le potassium. Donc, une «relation positive» entre un accroissement de l'énergie des **CESS** et un accroissement de l'énergie intracellulaire, et ainsi une amélioration globale de la santé.

Les fruits possèdent de 80 à 90% d'**eau structurée** et croissent au-dessus du sol profitant ainsi de l'exposition de la lumière solaire, facteur nécessaire à la structuration de l'eau. Les fruits constituent, pour les systèmes de l'organisme, la source la plus importante d'**eau structurée**, à la différence de l'**eau plate** que l'on boit ordinairement de l'aqueduc. L'**eau structurée** des fruits aide à purifier le système organismique et à acheminer plus aisément les minéraux, les vitamines et autres nutriments dans les cellules.

Les **Champs d'Énergies Subtiles Structurantes (CESS)** constituent le patron des multiples niveaux d'organisation des systèmes vivants. Il a été élaboré que les **CESS** «résonnent vibratoirement» avec l'Énergie Cosmique Universelle ou Virtuelle Infinie, et transfèrent ces fluides énergétiques au travers d'une série de systèmes de précipitation. Considérant alors un autre aspect de l'**énergie** : plus le complexe énergétique de l'anatomie subtile du **corps-mental**, existant autour du corps physique comme un aura, se transforme sur

le plan spirituel de l'être, plus alors il devient facile pour l'organisme humain d'intégrer cette énergie et devenir en résonance directe avec l'Énergie Cosmique.

Chaque nutriment possède donc son propre **CESS** particulier et lorsque celui-ci est énergétisé, il maintient et renforce, à la fois, son organisation et celle du corps physique. Cette propriété nous permet ainsi de résister au processus du vieillissement ou l'**entropie**, et de le renverser. Donc, lorsqu'il y a ingestion d'**aliments cuits**, dont l'énergie des **CESS** a été réduite ou détruite, il en résulte définitivement de l'**entropie** ou un vieillissement accru acheminant vers un état de **maladie** et finalement vers une **mort prématurée**.

PHÉNOMÈNES ET NOUVEAUX PARADIGMES

Introduction

Toute théorie sur l'alimentation et le fonctionnement de notre système bio-psycho-spirituel doit pouvoir expliquer, afin d'être valide, des phénomènes extraordinaires tel que :

- a) vivre des centaines d'années
- b) les transmutations biologiques du corps physique
- c) pour certaine personne seulement, le fait de pouvoir vivre sans s'alimenter.

La «longévité» est ici considérée comme une approche à «l'immortalité physique» et on rapporte étonnamment que des yogis aux Indes ont ainsi vécus des centaines d'années, d'autres ont possédé des corps jeunes durant toute leur vie et d'autres encore qui n'ont pas eu besoin de se nourrir. Certains décrivent «l'immortalité physique» comme : la phase supérieure d'union avec le Tout Puissant. La Bible fait référence à une personne ayant vécu des centaines d'années dans chacune des dix générations après Adam, qui lui-même aurait vécu 930 ans, Seth 912 ans, Enoch 905 ans, Mathusalem 969 ans et Noé 950 ans.

Le phénomène du «corps divin» fait que le corps physique de certains saints ne se décompose pas après que l'**esprit** a quitté l'enveloppe humaine.

On a avancé le phénomène de la «résurrection énergétique» du corps physique et Jésus-Christ en serait un cas. La forme du corps présentée serait la copie parfaite de l'ancien, c'est-à-dire l'**esprit désincarné** d'un être de *haute évolution de conscience espritique* se matérialisant ou dématérialisant à volonté.

Il y a aussi des personnes vivantes qui ont cessées de s'alimenter. Elles sont dénommées des **respiriens** et s'abstiennent de toute boisson et nourriture. Mais ce sont là tous des phénomènes exceptionnels dont il est peu à la portée de vérifier. Alors revenons à notre époque, en Occident Québécois d'Amérique du Nord...

La longévité comme nouveau paradigme alimentaire

Il sera difficile au contemporain, de culture intellectuelle cartésienne traditionnelle, c'est-à-dire de logique rationnelle subjective, d'accepter d'emblé ces anciens phénomènes sortant de l'ordinaire et l'existence possible de «transmutations biologiques» favorisant «la longévité» se réalisant à partir d'une «alimentation totalement crue». Ces phénomènes, précédemment énoncés, ne font que renforcer le concept holistique de «la saine nutrition crue» selon lequel, dans un ordre naturel des choses, nous profitons du **potentiel d'une quasi-immortalité de l'esprit et du corps physique**. Ainsi, l'accroissement de la **force vitale** et du **degré d'organisation des systèmes de l'organisme humain** est un processus naturel, alors que les façons traditionnelles de se nourrir d'*aliments de cuisson* tendent à la **destruction** de cette **organisation naturelle** et de l'**énergie vitale** entretenant le **système bioénergétique du corps humain**.

Le **vieillessement** est synonyme de diminution de l'énergie et de l'organisation des **CESS** qui structure le bon fonctionnement corporel. Par exemple lorsqu'il y a absorption de nourriture irradiées dont les **CESS** ont été radicalement détruits, ou d'aliments raffinés et cuits contenant en plus des pesticides et parfois des traces d'antibiotiques dans les viandes, lorsque nous fumons et buvons de l'alcool, prenons des drogues, menons une vie professionnelle et familiale désorganisée et sans harmonie émotive, nous accroissons conséquemment notre **entropie**, diminuons nos **CESS** et ainsi l'espérance de vie puisque nous ne suivons pas les **Lois Universelles de La Nature**. Un esprit logique et rationnel considérera peut être comme des fantaisies ces histoires de la Torah et traditions chrétiennes hassidiques et yogiques à l'effet que les grands leaders des 10 premières générations humaines, à compter d'Adam, vécurent ainsi des centaines parce qu'ils prenaient grand soin de leur alimentation selon une **tradition alimentaire de cru-vivant**. Il est dit qu'ils ne mangeaient ni viande, ni produits animaux, et qu'ils ne buvaient ni boisson enivrante. Toute l'alimentation ne consistait donc qu'en «nourriture naturelle végétalienne» mesurée avec soin, et leur unique boisson était l'eau pure. Ils étaient aussi extrêmement modérés quant à leur activité sexuelle. La longévité commença à décroître après l'époque de NOÉ, en raison de la viande ajoutée à l'alimentation ainsi qu'à la cuisson des aliments, cela tuant essentiellement les **CESS** à la base de la vie. Mais que s'est-il donc passé, à cette époque ancestrale, pour que la **tradition alimentaire de cru-vivant** soit ainsi brisée ?

Une longue vie tendant vers une **immortalité physique relative**, c'est-à-dire une longue vie en pleine santé, est donc une possibilité par une réorganisation et une réénergisation totale des cellules.

Nutrition spirituelle

Le **corps psychique éthérique** fait partie de l'une des couches énergétiques de l'aura existant autour du corps physique dense. C'est par l'ensemble de cette «anatomie subtile» des différents **corps énergétiques auriques**, que l'être humain reçoit des communications psychiques, via le phénomène de **la pensée**, et énergies fluidiques diverses de l'Invisible Cosmique. Faisant partie d'un processus d'évolution, sa supraconductivité psychique, devant s'accroître avec l'Énergie Cosmique Universelle, elle devient les bases fondamentales du **nouveau paradigme alimentaire**.

Le recouvrement de la santé du corps physique est en relation avec les **CESS** de l'organisme, qui augmentent en énergie et deviennent ainsi plus robustes et performantes. Ceux-ci constituant la matrice du corps physique, plus ils sont alignés à la perfection avec l'état d'Énergie Virtuelle, qui lui survient occultement, plus ils fonctionnent correctement. Le flux maximal de cette Énergie Cosmique Universelle ne peut donc être optimalement captée par le psychisme, si le bon fonctionnement du système de l'organisme humain bioénergétique est perturbé par des **émotions morbides engrammiques** l'affectant et par une **alimentation cuite destructrice** créant de la **toxicité** dans l'organisme physique. En réaction, celui-ci se désorganise et la synergie cellulaire et autres fonctions enzymatiques sont perturbées. Le **vieillessement** et la **maladie** en seront les conséquences encourues. Un mental psychique lucide, objectif, c'est-à-dire épuré de ses **engrammes émotionnels morbides** devient un «supraconducteur» de l'Énergie Cosmique Subtile. Ce **corps mental psychique** fait partie des différents autres corps énergétiques subtils formant l'**anatomie des corps énergétiques**

invisibles englobant le corps humain physique et en déterminant l'aura, et agissent chacun tels des accumulateurs de cette énergie cosmique occulte.

Une **pollution interne**, autant matériellement biologique qu'immatériellement psychique engrammique, crée le désordre chez les **CESS** et affecte l'évolution naturelle d'un psychisme intelligent. Elle freine donc l'évolution spirituelle et l'établissement du niveau normal des **CESS** à un tel degré de force, de superconductivité et de perfection, que même sur le plan moléculaire, après la mort du corps physique de support aux expériences du **psychisme mental**, cette Énergie devrait continuer d'agir en tant que superconducteur stabilisé des **CESS**. Le corps doit donc redevenir un réceptacle de supraconductivité pour cette Énergie Cosmique, un superconducteur psychique biophysique qui requiert un haut niveau d'organisation interne.

La mélanine est une structure biomoléculaire que l'on retrouve dans le cerveau et dans tout le corps et qui, peut-être, contient l'information en mémoires nécessaires à l'orientation des molécules opérant dans la chimie du cerveau. Théoriquement, un **CESS** parfaitement organisé peut, par «résonance ou état mental vibratoire», transférer de l'énergie au corps physique à partir de la perception organisée de l'Énergie Cosmique vers le plan biologique et sans perte aucune d'énergie.

La résurrection et le nouveau paradigme alimentaire

On peut supposer que Jésus Christ avaient atteint un niveau de perfection spirituelle très avancé et que son **énergie cosmique originelle** était si grande que, de par la conscience profonde de son «unité» avec La Source de toute création, il put utiliser son mental psychique, en «harmonie vibratoire» avec elle, afin de matérialiser sa forme physique à partir de **CESS parfaits**.

Transmutations biologiques et nouveau paradigme alimentaire

La connaissance des propriétés des **CESS** permet d'intuitivement comprendre le phénomène de la «transmutation biologique» du corps humain. Lors de l'actualisation de ce processus, la structure nécessaire aux nouveaux atomes est contenue dans la structure du **CESS** qui oriente les atomes constituants vers un schéma de relations adéquates. Souvenons-nous alors du phénomène de la «transduction dévoltée de l'énergie» allant d'un état d'énergie virtuelle vers les **CESS** les plus subtils, et puis le champ des tachyons se déplaçant à une vitesse supérieure à celle de la lumière et, finalement, créant un vortex de particules de masse.

Il existe une relation continuelle entre les vortex de **CESS** et la structure atomique du corps physique. Lorsque l'énergie de ces vortex énergétisent un des atomes constituants, l'axe du noyau de l'atome commence à tourner à une vitesse se rapprochant de la vitesse de la lumière ou «point de transmutation alchimique». En prenant de la vitesse, la taille, et non la masse du noyau, prend alors de l'expansion. En s'étendant, elle interagit synergiquement avec le noyau d'un autre atome constituant, et deviennent des points alchimiques extra-énergisés au sein du champ de vortex.

Ces deux noyaux, ainsi que les enzymes impliquées, sont énergétisés par les vortex d'énergie intensifiée, et les deux noyaux fusionnent afin de former un nouvel atome. Les enzymes deviennent alors des transmetteurs et des porteurs de hauts niveaux d'énergie, transférant celle-ci aux points critiques alchimiques afin de permettre l'énergie liante d'opposition des deux atomes individuels. Les enzymes, de même que les atomes fusionnants, sont attirés dans ce cadre spatio-temporel de la structure biochimique par le **CESS** spécifique gouvernant l'interaction.

Pour mieux illustrer ce phénomène, imaginons la limaille de fer attirée par le champ magnétique d'un aimant, la limaille représentant les atomes et les enzymes, et l'aimant symbolisant les **CESS** qui les attirent dans une structure appropriée. La disponibilité des enzymes spécifiques, pour le processus de transmutation, est variable. Lorsqu'une personne n'est pas en bonne santé, l'énergie utilisée, pour combattre la maladie, est renforcée par les **CESS** affaiblis au lieu d'être utilisée dans le processus enzymatique. Au fur et à mesure de l'amélioration de la santé, les **CESS** ont alors plus d'énergie disponible pour l'activation et la transmutation enzymatique.

La lumière éthérique = alimentation spirituelle ultime

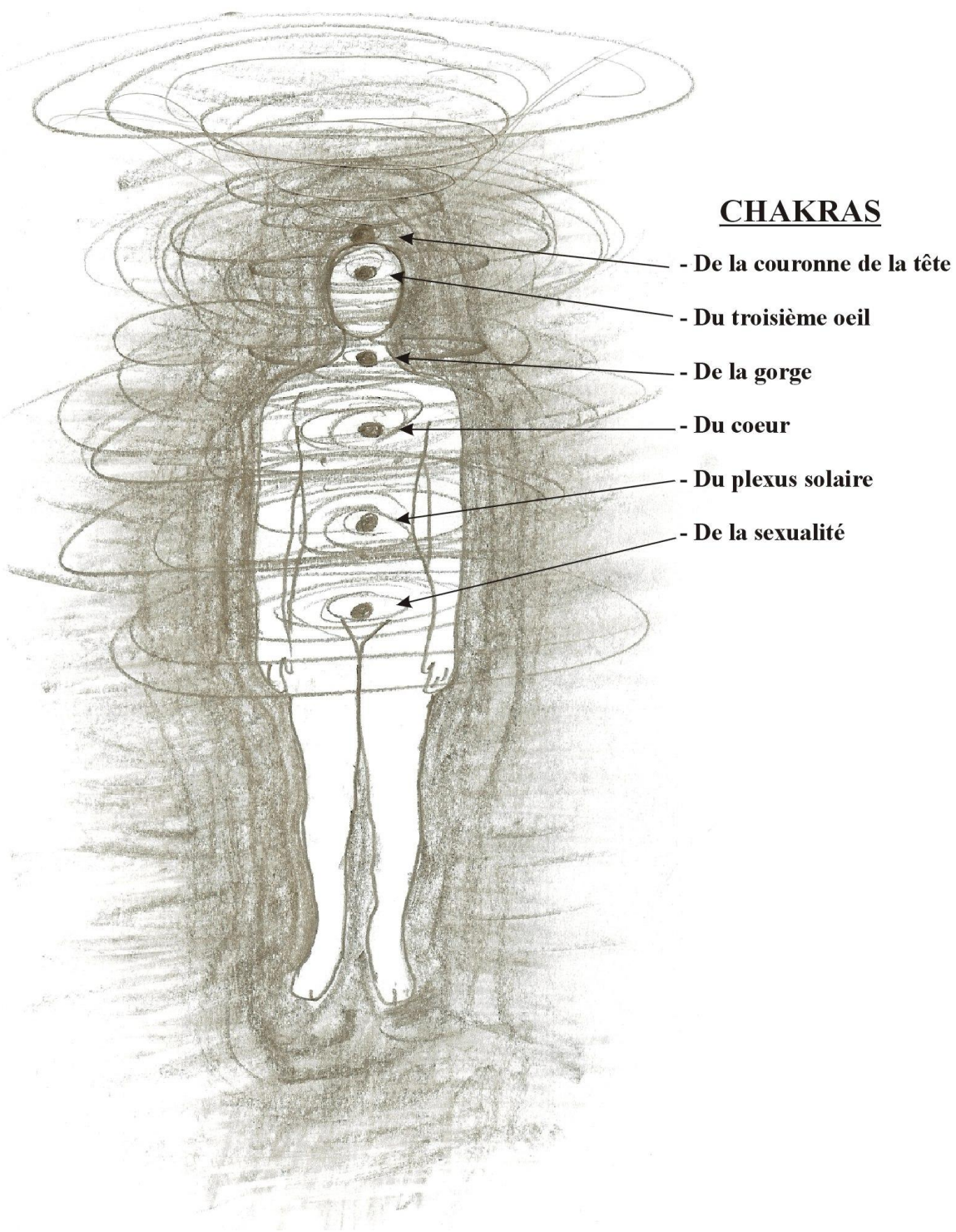
Ce principe avance théoriquement que : «plus nous transmutons biologiquement, moins nos systèmes ont besoin de nourriture matérielle». Ce processus expliquerait le phénomène du **respiranisme** par lequel les nutriments, dont nous avons besoin ordinairement pour vivre, peuvent être complètement transmutés à partir des molécules de l'air et de l'eau. Le phénomène du **jeûne permanent**, de même que celui de la **longévité**, ne constituent pas la finalité de l'alimentation spirituelle, cependant, il met en valeur le potentiel humain extraordinaire que tente d'expliquer le paradigme alimentaire. Ce paradigme intégral et nouveau d'alimentation intègre donc les qualités matérielles, mentales, émotionnelles, énergétiques et spirituelles constituant notre   tret   humaine. Il existe des références bibliques de ces concepts et de grands chefs spirituels tels que Enoch, Moïse, Jésus et d'autres moins connus, ont intégrés ces principes dans leur vie.

L'ASSIMILATION ÉNERGÉTIQUE

Introduction

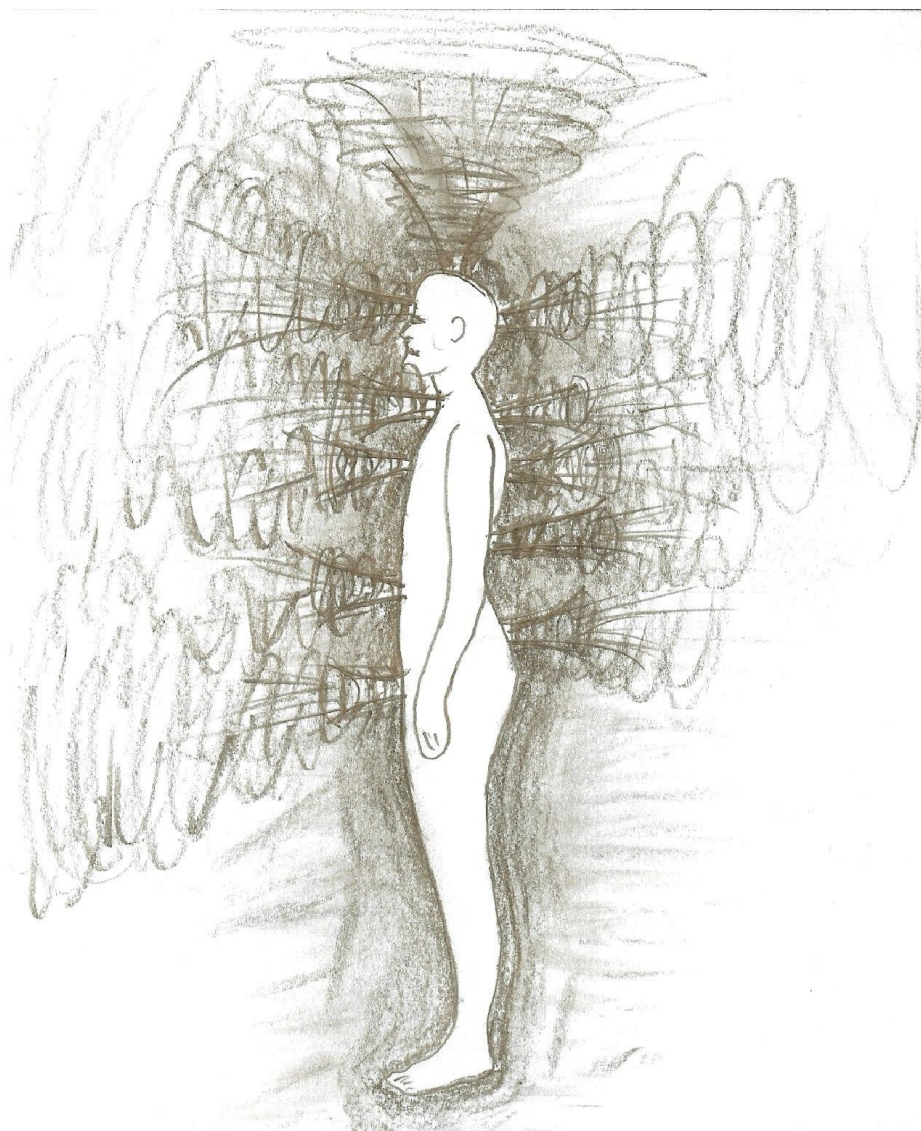
L'interaction entre l'alimentation de nourriture biologique et le système énergétique du corps humain ne se limite pas seulement à l'ingestion purement matérielle de calories, minéraux et vitamines dans l'organisme, il fait prendre en compte l'aspect énergétique subtil associé à celle-ci. Tout comme nous-mêmes, un «aliment vivant» possède une «essence énergétique subtile» et ainsi des **CESS** individualisés. Ce qui est essentiel, sur le plan de l'**assimilation énergétique**, c'est la relation existant entre les **champs énergétiques** du système humain et ceux de la substance biologique ingérée assimilant ainsi, de façon optimale, la vitalité que recèle l'aliment. L'assimilation de la nourriture est une façon d'extraire l'énergie de l'environnement biologique.

Les nourritures cuites provoquent une «inflammation» au corps physique, au contraire des aliments crus faisant partie d'un processus normal d'assimilation. La «digestion» implique la maîtrise et l'assimilation des forces énergétiques présentes dans les aliments, stimulent les propres forces intérieures et fortifient le système de l'organisme dans la maîtrise de l'**entropie**. Si nous cessions de nous mouvoir, par un immobilisme nous cesserions de fortifier les os, les muscles et l'oxygénation des cellules du corps physique. De même, sans les forces occultes stimulantes contenues dans les aliments crus, l'ensemble des organes nécessaires à l'assimilation ne sont pas énergisés et commencent alors à s'atrophier.



**VORTEX DES CHAKRAS
ET DIVERS CHAMPS ÉNERGÉTIQUES
FORMANT L'AURA** fig. 1

- Les vortex et l'aura s'élargissent en dimensions énergétiques, suite à la neutralisation engrammique des mémoires négatives morbides issues de traumatismes émotionnels subis dans le passé
- L'épuration engrammique fait disparaître ses couleurs sombres denses, pour atteindre la couleur soleil
- C'est alors qu'il se crée une évolution rapide de la conscience créative d'esprit de l'être pour l'atteinte d'une paix mentale sereine
- Progressivement, l'êtré est retirée de l'assujettissement mental des lois émotionnelles de la Terre



**VORTEX DES CHAKRAS
ET DIVERS CHAMPS ÉNERGÉTIQUES
FORMANT L'AURA** fig. 2

LE SYSTÈME DES CHAKRAS

Introduction

Ceci, afin de comprendre comment les énergies des aliments et autres sont énergétiquement assimilées.

Les **chakras** sont un système énergétique subtil décrit par les traditions spirituelles depuis des millénaires et dont témoigne dans la réalité l'acuponcture. Il existe 7 chakras principaux d'entrée de vortex d'énergie subtile, et un 8^{ième} au-dessus de la tête. Le premier se situe au bas de la colonne vertébrale, le 2^{ième} entre l'os pubien et le nombril, le 3^{ième} entre le nombril et le plexus solaire, le 4^{ième} au niveau du cœur, le 5^{ième} au niveau de la thyroïde, le 6^{ième} entre les yeux au niveau du front, le 7^{ième} est telle une calotte au vortex de la voûte crânienne. Les **chakras** intègrent les énergies émanant de tous les plans du cosmos. Cela inclus donc la dimension mentale, émotionnelle et les diverses énergies fluidiques alimentant le corps physique à son insu conscient, ainsi que les mémoires guidant l'inconscient collectif des nations et créant les différentes mœurs de l'humanité selon sa région planétaire.

Les chakras constituent un système transducteur interdimensionnel, c'est-à-dire des centres de transmission au sein desquels ces énergie occultes s'acheminent d'un **corps psychique subtil**, vers un autre niveau de corps subtil. Il existe donc des niveaux subtils d'énergie et de conscience entourant le corps physique et constituant son **aura**.

Ces **chakras** sont en perpétuelles rotations énergétiques en leur centre. La Force Primordiale, émanant du monde occulte supérieur, circule sans cesse au sein de ces vortex «ouvert». Les **chakras** sont des intermédiaires servant au transfert et à la conversion de l'énergie de deux **corps subtils** «proches». On s'accorde donc sur le fait que ces **chakras** tournent dans un vortex d'énergies subtiles dont l'entrée se projette comme une sorte d'entonnoir énergétique émanant du corps, captant ainsi les énergies subtiles et les acheminant à l'intérieur de l'organisme. Voir la figure à cet effet.

Flux d'énergie dans les chakras

Le vortex des **chakras** est toujours plus ou moins actif. Les **chakras** sont communément décrits comme «ouvert» ou «fermé» par certains thérapeutes sensibles à cette énergie, ce qui donne l'impression qu'ils peuvent être plus ou moins bloqués et que l'énergie subtile n'y circule pas adéquatement. Ce qui signifie que celle-ci est perturbée, voilée ou obstruée quant à sa provenance cosmique à travers les **corps énergétiques subtils** créant l'anatomie de l'**aura**.

Mais ces **chakras** doivent-ils être grands ouverts ou fermés ? Ce que la science ne révèle pas encore. Par contre, certaines personnes souffrant de psychose maniaque ont révélé que leur centre coronal était comme «*Grand ouvert !*» ou activé, «*Comme traversé par une bouffée d'énergie émanant du sommet de la tête !*». Il est alors rapporté que, de spécifiquement ralentir le vortex du centre coronal, diminue l'activation excessive, rééquilibre aussi l'ensemble des **chakras** et soulage, par-là même, l'état maniaco-dépressif.

Certains spécialistes de l'**énergie des chakras** les ressentent ainsi avec les mains. Des instruments ont même été développés depuis, quantifiant les différences de vortex et chacun des **chakras**. On est parvenu à prouver qu'un **chakra**, bénéficiant de plus d'énergie, possède un spectre plus large d'équilibre dynamique entre les systèmes nerveux sympathique. On a

également découvert que la circulation énergétique était plus abondante dans les organes associés à ces **chakras** plus activés, et ainsi plus susceptibles à des maladies.

Cette prédisposition à la maladie pourrait-elle être reliée à des **stimulations mentales émotionnellement excessives**, qui affecteraient certains organes sous le siège de cette trop grande circulation d'énergie, déséquilibrant conséquemment tout le reste du système des **chakras** puisqu'ils constituent un système totalement interconnecté ? Il est depuis longtemps reconnu que les **traumatismes émotionnels graves** sont une des sources les plus communes de désorganisation des **chakras**.

Chakras éveillés

L'éveil de **chakras** est accompagné d'une phase essentielle de transformation de la conscience qui devient «ouverte» à la spiritualité, à l'ésotérisme, au domaine concernant l'occulte de La Création, et à la psychologie concernant l'être humain. Les **chakras** sont en relation au sein d'un système énergétique. Les **chakras éveillés** fonctionnent sur un mode associatif en créant des **unités de conscience**.

Les 3 premiers chakras sont des **centres d'énergie de forces vitales** essentiellement associés aux problèmes de la survie physique, matérielle et émotionnelle. Du 4^{ième} au 7^{ième}, ils sont essentiellement liés à la *vie spirituelle* et leur «éveil» active la transmutation de la **conscience inférieure** en *conscience supérieure*. La *kundalini* est l'éveil simultané de tous les **chakras**.

Chakra 1 : survie et créativité matérielle

Chakra 2 : procréation, désirs sexuels obsessionnels

Chakra 3 : les émotions

Chakra 4 : l'amour sur toutes ses formes

Chakra 5 : les arts

Chakra 6 : le mental spirituel

Chakra 7 : l'éthérique

LES ANATOMIES SUBTILES

Le système des corps énergétiques subtils

Les **anatomies énergétiques subtiles** constituent un système d'interface à la réception d'énergie cosmique, qu'il est nécessaire d'explorer en rapport avec l'alimentation spirituelle du corps physique. De même que pour les **chakras**, il existe un consensus général quant à l'existence de plusieurs couches de **corps d'énergie subtile** englobant le corps physique et ce qui forme l'**aura**. Ce constat s'est réalisé parmi les chercheurs et thérapeutes occidentaux, les différentes autorités spirituelles, les traditions orientales esséniennes, les enseignements yogiques, les écritures védantiques, et toutes sortes de spécialistes en ce domaine. Certains systèmes occidentaux décrivent de 2 à 7 anatomies subtiles s'accordant avec les principes anciens et mentionnant les mêmes fonctions essentielles et niveaux de conscience. À chaque niveau d'anatomie subtile serait donc associé un certain état mental de fonctionnement de la conscience :

- 1 : éthérique
- 2 : émotionnel
- 3 : astral
- 4 : astral
- 5 : spirituel
- 6 : causal
- 7 : l'âme

L'Énergie Universelle Subtile, ne condensant qu'une infime partie de son état cosmique virtuel, descend progressivement via les 7 anatomies subtiles qui la densifie, jusqu'à ce qu'elle s'intègre par les corps énergétiques subtils œuvrant en conjonction avec le système des **chakras** au sein de ce processus de transduction. Cette énergie matérialisée est absorbée par le truchement des **vortex du système des chakras**, puis transmutée sous la forme de champs électromagnétiques vers le cerveau, pour passer ensuite dans le système nerveux central et autonome, dans les organes, le système endocrinien et dans la structure squelettique. Un **chakra**, dont on peut désormais mesurer la position et l'intensité du **vortex énergétique**, est mesurable au moyen d'instruments scientifiquement limités. Ils sont ainsi l'interface énergétique entre le système des corps subtils et le corps physique.

Fonction des sept corps subtils

Ils constituent l'**aura** humaine. L'expérience directe de voyant avance que l'**aura** agit, telle un prisme dissociant, en **7 rayons l'énergie cosmique** survenant à tout corps biologique. Chaque rayon énergétise principalement l'un des **7 chakras**.

Des rayons d'énergie, dénommés **nadis**, sont alors irradiés des **chakras** constituant comme un système nerveux subtil en périphérie du corps physique. On prétend qu'il existe **72,000 nadis** et qui semblent s'entrecroiser avec les **méridiens** du système chinois

d'acupuncture, et c'est l'intersection qui créerait les points où on place des aiguilles. Il semble donc que les **nadis** et **méridiens** ne sont pas de même nature. On peut affirmer que les **nadis** acheminent l'énergie des **chakras** vers le cerveau, le système nerveux, le système endocrinien, les divers organes, la structure squelettique et enfin le système cellulaire.

Les chakras

Le système des **chakras**, qui participe au processus de transduction de l'énergie cosmique, est interpénétré par les différents niveaux des **corps énergétiques subtils** formant l'**anatomie aurique** et qui s'acheminent dans eux et plus ou moins aisément selon leur alignement. Issue des **corps subtils** transducés, l'énergie entre en spirales vortex dans les **chakras** à l'exemple des filets pénétrants d'une visse. Plus le vortex d'énergie des **chakras** s'amplifie, plus le **corps subtil** s'étend sous l'action du mouvement centrifuge et comme des ailes angéliques s'en déploient spacieusement. (voir figure)

Lorsque les hémisphères droits et gauches du cerveau sont rééquilibrés, tel que le réalise certains processus de méditation spirituelle, les anatomies des **corps subtils** sont alors alignées avec les **chakras** et le **flux cosmique** s'achemine plus harmonieusement. En revanche, au cours de périodes d'agitations mentales causées par des anxiétés émotives par exemple, le système **chakras/corps subtils** se désaligne offrant alors une résistance et ainsi une diminution du **flux cosmique énergétique**. En de tels moments de souffrances psychologiques à partir de sentiments morbides, de dysharmonie provoquant un état de conscience contractée, on peut décrire les **chakras** comme «fermés». Une meilleure synchronisation des hémisphères droits et gauches du cerveau engendre un **flux accru d'énergie espritique** dans le système, favorisant ainsi l'épanouissement spirituel et psychologique de la conscience, et conséquemment une harmonie globale avec la personne et l'environnement humain.

L'ensemble des **corps énergétiques subtils : mental, émotionnel et éthérique**, constituent le **mental conscient**. Dans leur intégralité, si parfaitement synchronisée, ces corps de l'**anatomie subtile** constituent un «mental élargi», c'est-à-dire une interface entre le corps physique qui est un récepteur inconscient d'Énergie Virtuelle ou Conscience Cosmique agissant, comme niveau de conscience ajustée, à l'évolution de l'être. Le «mental élargi» joue donc le rôle d'un système transducteur qui personnalise le **flux énergétique occulte** émanant du Plan Cosmique, qui se densifie fluidiquement afin d'être assimilé par le corps sur le plan physique sous forme d'énergies vitales pour energiser le complexe **corps/mental/esprit**.

LA KUNDALINI

Introduction

Un jour survient, chez l'être, *l'éveil transpersonnel de sa conscience* par le phénomène des *transmutations mentales* de son psychisme. C'est ce qui crée une *ouverture psychique* permettant le passage transitionnel de l'être à une autre source d'Énergie Cosmique d'Intelligence Nouvelle, l'individu transitant conséquemment de *l'involution* à *l'évolution de sa conscience*. Cette *transfiguration psychique*, lui confère alors une **force intérieure nouvelle** épanouissant son être d'*amour humaniste sentimentique*, lui apportant une espèce d'**extase harmonieuse vibratoire** dénommée la **kundalini**. En terme d'*évolution spirituelle*, c'est la réception cosmique transmutée la plus importante.

Carl Jung avançait : «*Lorsque vous arrivez à éveiller la kundalini, vous vous ouvrez à un monde extraordinaire qui est nécessairement différent de notre monde traditionnel. C'est le monde de l'éternité !*»

Ce phénomène est celui de : **la fusion psychique de la fonction scientifique logique et rationnelle propre au cerveau gauche, et de la fonction intuitive créative et pragmatique propre au cerveau droit**. L'avènement de la **kundalini** établit un *pouvoir nouveau en esprit* pour une conscience transmutée, c'est-à-dire désormais *espritiquement inspirée* de dimensions scientes *évolutionnaires* de l'Intelligence Universelle. Son entrée psychique se fait par le **premier chakras** qui contrôle et maintient tout le **système psychologique**, grâce à son réseau de **72,000 nadis**, permettant vitalelement le fonctionnement du corps, des sens, des mouvements, des émotions et du mental. L'énergie de la **kundalini** est le **prana cosmique** exprimant 3 manifestations différentes de la même Énergie Universelle fondamentale au corps physique et à l'évolution psychique de l'être humain.

Un des **pranas** concerne ce qui est *intelligent* ou *conscient* de soi-même, et qui imprègne toute La Création en tant que pouvoir créateur de l'Être Absolu : c'est le **prana cosmique universel**. Les écritures yogiques enseignent que la Conscience Universelle évolue en **prana**, et que l'Univers entier émane du **prana**. Un terme scientifique utilisé dans cet ouvrage et qui est similaire au **prana universel**, est l'état d'**Énergie Virtuelle**. Elle imprègne toute chose, à partir duquel elle se condense à une vitesse dépassant celle de la lumière en particules de **champ tachyon**, pour ensuite passer en particules de matière se déplaçant à la vitesse de la lumière.

L'avènement extraordinaire de la **kundalini** chez l'être ne représente qu'une *première phase d'éveil mental de la conscience* et son épanouissement tous azimuts. L'entretien du nouveau pouvoir transformateur et l'accroissement de l'énergie spiritualisante de la **kundalini** doit être supportée par un corps physique adéquatement nourri, de là une alimentation crue biologique vivante favorisant cet état progressif de rejuvénation. Les fondements de quantité de maladies proviennent «psychosomatiquement» de **mémoires négatives**, dénommées **engrammes**, issues de **traumatismes émotionnels** subis dans le passé de l'individu. Conséquemment, ces **engrammes mémoriels** sont emmagasinés dans l'**inconscient mental** du **psychisme** et ils créent des **voiles énergétiques denses** bloquant les **flux de prana** dans les **nadis**. Lorsque ce processus de *transmutation mentale et transformation spirituelle totale de la conscience* est extraordinairement entré en action, l'**énergie kundalinique** travaille à «purifier et éveiller» chaque **chakra** afin que l'**esprit humain** «fusionne parfaitement » avec la Conscience Suprême.

LES NUTRIMENTS COSMIQUES

Introduction

Cette **force cosmique** ou **prana** est la source ultime de toute *nutrition vitale*. Dans ses différents niveaux de densité, cette *énergie cosmique occulte* constitue le *nutriment vital de base* de nos corps physiques. Par ce concept, on peut considérer que tous les niveaux d'énergie, de provenance occulte qui nous sont accessibles, sont aussi des *nutriments cosmiques*. Cela inclut la lumière du soleil et tous les règnes : minéral, végétal et animal.

À partir de ces constats, nous pouvons élargir les définitions de la **nutrition végétale** et son **assimilation énergétique** puisque nous comprenons désormais mieux que les «différentes densités» du **prana** se matérialisant à travers les végétaux et contiennent les **nutriments essentiels** de tous les processus de vie. On doit donc concevoir l'**aliment végétal** que comme : **un niveau de densité de l'Énergie Cosmique au sein d'un spectre plus large de nutriments essentiels à l'évolution spirituelle et la santé vibratoire du corps physique de support du psychisme mental**. L'**alimentation crue-vivante** est ce que notre complexe **corps/mental/esprit** assimile des différents niveaux de densités qui sont une manifestation des Forces Cosmiques.

Il a été rapporté des cas de personnes s'abstenant de toute nourriture, à part l'eau, et capables de vivre uniquement d'**énergies subtiles immatérielles**.

Le **prana** exerce donc une *influence spiritualisante* directe sur le complexe **corps/mental/esprit** et énergise également les **chakras**, les glandes endocrines et les organes qui leurs sont énergétiquement liés. Cette énergie spiritualisante, descendante, est dénommée la **kundalini spirituelle**. Plus les systèmes de l'organisme physique deviennent des «conducteurs purs» pour cette énergie, plus il est capable alors de s'énergiser et freiner le **vieillessement** ou l'**entropie**.

L'énergie cosmique précipitée en tant que nutriment

Cette énergie est celle de **forces cosmiques vitales**, essentielles à l'activation et à la régulation des forces vitales du corps physique. Lorsque cette première est condensée à travers les **7 corps subtils**, le **système des chakras** constitue l'une des voies d'accès principales. Plus ces **corps subtils** sont «synchronisés», plus il leur est aisé de laisser passer cette force cosmique pour énergiser tout le système.

Un **mental évolutivement élargi**, c'est-à-dire un **égo** devenu *objectif* et ainsi *créatif*, travaille en *synergie parfaite intelligente* avec la somme des fonctions des **7 corps psychiques subtils** de l'**anatomie subtile**, et l'**énergie cosmique** est aisément assimilée par les systèmes humains et «processus transmutatoire clé» au travers duquel les forces vitales sont parfaitement assimilée.

La lumière solaire

La **lumière solaire** constitue une autre source importante de force vitale. Elle est la forme de **prana** la moins dense dans notre Univers. Elle est porteuse de tout le spectre des fréquences, couleurs, énergies, de l'arc-en-ciel. Elle stimule le système de l'organisme physique après avoir été «filtrée» par les **corps subtils** et «assimilée» par les récepteurs du **système nerveux** au niveau de la peau et des yeux. Les **récepteurs nerveux de l'œil** par exemple, transforme l'information de tout le spectre de lumière en **impulsions nerveuses optiques**, et les acheminent vers les différents centres du cerveau : la pinéale, la pituitaire, et le reste du système endocrinien.

Les récepteurs de la peau intègrent directement la lumière. La mélanine de la peau, de même que les bâtonnets et les cônes des yeux, sont capables d'absorber l'énergie rayonnante de la **lumière solaire** et la transmettre en **énergie vibratoire** impliquée dans toutes les activités physiologiques.

Au fur et à mesure que l'**alimentation crue-vivante** s'affine, la **lumière solaire** devient une source encore plus importante de **forces vitales** directement accessibles. Il faut que le corps absorbe le soleil pour demeurer en bonne santé. Et sans jamais regarder directement le **soleil** avec les yeux, il est préférable de ne pas porter de lunettes de soleil puisque les yeux constituent une porte d'entrée majeure d'**énergie solaire** pour l'organisme. Il est même probable que l'hémoglobine des globules rouges des capillaires, à la surface de la peau, absorbe directement la **lumière solaire** comme le fait d'ailleurs la chlorophylle dans les plantes, et ainsi directement acheminer cette énergie dans le système humain organismique.

La vitamine O pour oxygène

Une autre source majeure d'énergie nutritive est l'**oxygène**. Approximativement 90% de l'énergie utilisée par le corps provient de l'**oxygène** assimilé par les poumons et par la peau. Notre système assimile aussi directement de l'**oxygène** à partir de l'assimilation des **aliments crus-vivants**. Il est essentiel d'absorber des **aliments biologiques crus**, car ceux-ci retiennent encore des liaisons de carbone/hydrogène de haute énergie qui ont incorporé des électrons activés dans leur liaison en raison de l'activation électrobiodynamique engendrée par la photosynthèse. C'est cette énergie de la **lumière solaire**, emmagasinée sous forme d'énergie électrodynamique activée dans la liaison carbone/hydrogène, que nous trouvons dans les **aliments végétaux biologiques entiers**. Ils produisent le courant le plus puissant avec le pôle de l'**oxygène**. Ce concept met en valeur la «supériorité» des **aliments crus-vivants** de provenance végétale, sur les **aliments cuits-morts** aussi de provenance végétale ou animale.

Les mémoires négatives engrammiques détruisant l'énergie vitale

Les **tensions de stress nerveux**, que le corps physique endure à cause de **souffrances psychologiques émotionnelles**, sont les **conséquences psychosomatiques** de **vécus passés traumatisants** transformés sous **formes mémorielles émotives** dites **engrammes** stockés dans l'**inconscient mental** du **psychisme**. Via le phénomène de la **pensée télépathique**, ces **mémoires négatives émotionnellement morbides** reviennent fréquemment à la conscience mentale, agissant alors comme un **harcèlement psychologique malfaisant** dans la conscience de l'être. Ces **pensées négatives psychologiquement harcelantes, tenaillantes en tiraillements mentaux confusionnels**, provoqueront des excès en excrétions d'adrénaline et autres hormones

surréaliennes (substances sécrétées par les glandes endocrines au-dessus des reins), dont le métabolisme (leurs transformations dans le corps) consumera beaucoup d'oxygène de l'organisme. De plus, ces **traumatismes mémoriels** contribueront à «réduire» la circulation sanguine et ainsi la quantité normale d'oxygène dont les cellules devraient bénéficier pour vivre en santé.

Les infections virales, bactériennes et fongicides

Les infections virales, bactériennes et fongicides, qui nous surviennent dangereusement, nécessitent la présence de cellules du **système immunitaire**, les phagocytes, afin de produire des formes contrôlées de **radicaux libres d'oxygène** pour les neutraliser sinon les combattre. Cette activité cellulaire constitue la principale défense contre de nombreux agents pathogènes dont le **candida-albican** par exemple. Les phagocytes augmentent jusqu'à 50 fois leur consommation d'**oxygène** lorsqu'il est nécessaire de détruire des envahisseurs dans le système. Bien sûr, cela hypothèque l'**oxygène** du corps dont la fonction principale est de réaliser l'oxydation des aliments afin de produire l'**énergie métabolique**.

Une **alimentation déséquilibrée** est une autre forme de **réduction** de l'**oxygène** du corps physique. Des aliments excessivement acides tels le café, les viandes, les sodas et l'alcool, acidifient le système. Il en résulte un excès d'ions d'hydrogène (H+) dans l'organisme, qui épuisent l'**oxygène** en se combinant avec lui pour former de l'eau. Ce faisant, il court-circuite le système de sorte que le mouvement des électrons, produisant l'énergie vers le pôle de l'**oxygène**, est amoindri. Donc lorsque le métabolisme bénéficie de moins d'**oxygène**, l'acide lactique s'accumule et notre environnement cellulaire devient progressivement acide, ce qui détruit donc la fonction cellulaire. L'**anoxie**, ou le manque d'oxygène dans les cellules des tissus, est une cause fondamentale de toutes les maladies chroniques de dégénérescence physique. Le **manque d'oxygène** dans les tissus a été corrélé ou identifié à des infections tels que le **candida-albican** et le **cancer**.

Une alimentation de nourriture riche en **oxygène** est source d'une bonne santé. L'eau est composée de 85% d'**oxygène** et il est donc à notre avantage évident d'en boire en quantité, et de consommer des aliments tels que les fruits qui peuvent contenir jusqu'à 90% d'**eau structurée**. Les aliments qui contiennent ensuite le plus d'**oxygène** sont les légumes et les hydrates de carbone dont le poids moléculaire est composé d'un peu plus de 50% d'**oxygène**. Ces derniers, riches en lipides, sont les céréales, les graines, les oléagineux (soya, tournesol, olive). Ils contiennent des graisses végétales et des protéines qui diminuent la quantité d'**oxygène**, mais ils contiennent avantageusement beaucoup d'hydrates de carbone complexes. Les **protéines** contiennent approximativement 25% d'**oxygène**. Ce sont les graisses végétales qui contiennent le moins d'**oxygène**, à peu près 12%, et bien que nous ayons besoin d'acides gras «non-saturés» pour la formation des membranes des cellules, ils volent cependant de l'**oxygène**.

Les graisses animales sont **saturées** et à proscrire car, en plus, elles sont solubles à la plupart des pesticides, herbicides et autres toxicités de l'environnement. Elles accroissent alors l'empoisonnement de l'organisme et détournent de l'**oxygène**, car le corps en exige pour se détoxifier de ce **corps gras saturé**. Le fruit avocat et les graines de sésame (qui ont préférentiellement trempé et germé) sont de bons acides gras essentiels et insaturés dont le corps nécessite une contribution journalière de 10 à 15%. Les viandes et les poissons nécessitent donc beaucoup d'oxygène pour être digérés, difficilement métabolisés, finalement décomposés pour leur évacuation du corps physique, et la **pénurie oxygénique** qui s'ensuit ne peut adéquatement oxyder et une partie du métabolisme (transformation) aboutit à la formation de **radicaux-libres**.

Ainsi, lorsque le pourcentage de graisse est trop élevé dans le système par rapport à l'**oxygène**, l'approvisionnement de ce dernier est perturbé et détourné, et nous assistons à la formation de **composés toxiques d'oxygène**, dénommés **oxytoxines**, qui incluent les **radicaux-libres** et les peroxydes de lipides qui sont des **radicaux-libres naissants**. Au meilleur de la connaissance scientifique non-traditionnelle, ces élaborations conceptuelles expriment la mécanique métabolique qui explique comment une alimentation trop grasse peut entraîner des désordres cardio-vasculaires.

Ingérées en excès, les **protéines** constitueront un **combustible sale**, car elles nécessitent un surplus d'**oxygène** pour éliminer leurs sous-produits azotés. Les **protéines** ne sont pas chargées de produire de l'énergie, mais le corps en a besoin à cause de ses **acides aminés essentiels**. Une proportion de 10 à 15 % de **protéines** est suffisante quant au rapport optimal **oxygène/protéines**. Les **hydrates de carbone** sont les meilleurs aliments quant à une production régulée d'énergie, parce qu'ils se consomment lentement, nécessitant moins d'**oxygène** pour que leur **énergie métabolique** soit extraite.

L'oxyde minéral, dénommé germanium organique, accroît considérablement l'approvisionnement du système en **oxygène**, et catalyse un grand nombre de **fonctions de détoxication**. Il est bénéfique dans le traitement du cancer, de l'hypertension, de l'asthme et des insuffisances endocriniennes. Des exercices de respiration augmentent aussi considérablement l'approvisionnement des **vitamines O** pour **oxygène** dans l'organisme.

ALIMENTATION ARC-EN-CIEL

Introduction

En se nourrissant biologiquement du moins, nous ingérons la densité la plus savoureuse de l'Énergie Cosmique Vitale. La «vibration visualisée» des coloris des aliments est absorbée mentalement. La couleur et la disposition des aliments créent une certaine mise en disposition physiologique et psychologique de l'organisme, alors que la composition de **la salive** varie en fonction des aliments qui sont mentalement visualisés. De plus, ce **processus salivaire** sera amplifié par les réactions conscientes de l'**arôme** et de la **saveur** de ceux-ci.

Tout ce qui a été créé sur terre possède un «système de résonance naturelle», un «état d'harmonie vibratoire» en relation avec cette Vibration Primordiale, Originelle, Cosmique et Universelle. Dans le «système vibratoirement harmonique» de l'**alimentation arc-en-ciel**, toutes les nourritures ont conséquemment une «correspondance vibratoire» avec les **7 principaux chakras** et leur couleur reflétant **le spectre de l'alimentation arc-en-ciel**.

Quatre principes essentiels :

- 1- Selon sa couleur extérieure, qui est sa surface réfléchive, chaque aliment peut être corrélé ou réciproquement lié à l'énergie et à la couleur spécifique d'un **chakra** particulier.
- 2- Les aliments de différentes couleurs énergétisent, harmonisent, et «guérissent» les **chakras** spécifiques qui leur sont corrélés ou associés par la couleur.
- 3- Chaque aliment, en fonction de sa couleur, énergétise, purifie, construit, guérit et harmonise les glandes, les organes, et les centres nerveux associés avec le **chakra** qui lui est corrélé.
- 4- La finalité de l'**alimentation arc-en-ciel** est d'aider à équilibrer, grâce à un cycle quotidien régulier, chaque **chakra** individuel ainsi que les organes, les glandes, les centres nerveux, qui lui sont associés et, optimalement, tout le **système des chakras**.

Lorsque nous considérons la nourriture comme une «condensation» des **couleurs/énergies** de la **lumière-solaire**, nous commençons à mieux percevoir **le concept de l'alimentation arc-en-ciel**. La nourriture est l'interface principale entre La Nature et nous-mêmes sur le plan physique, tandis que les couleurs de nos aliments sont des indications où messages de La Nature, quant à l'énergie et à la composition biomoléculaire des aliments corrélés spécifiques qu'elle nous prodigue. La couleur de la nourriture est donc une clé de sa structure énergétique et de la façon dont les nutriments biomoléculaires s'associent à des tissus et à des cellules spécifiques dans notre corps. La couleur d'un aliment est ainsi sa signature. Fondamentalement, une variation subtile du pouls artériel se manifeste lorsqu'un champ d'énergie positif pénètre le champ d'énergie du corps. Chaque aliment possède une «fréquence énergétique spécifique» ou un «champ de résonance vibratoire» comme la manifestation vortex de son **CESS**. Le **champ d'énergie** du corps et les **vortex de résonance** des «champs énergétiques» de chaque **chakras** sont sensibles aux «champs énergétiques» des substances vivantes placées en leur proximité. En plaçant les aliments de diverses couleurs au-dessus de chaque **chakras**, on peut déterminer, par exemple, par kinésiologie, celle des couleurs qui amplifie le plus chacun d'eux.

LE CRISTAL HUMAIN

Propriétés cristallines du corps humain physique

Pour comprendre l'assimilation de l'**énergie vitale** dans notre structure humaine physique, nous devons prendre conscience que notre corps est constitué d'une série de «structures cristallines interagissantes et synchroniques». À cet égard, le corps humain est un «enchaînement de cristaux liquides et solides en oscillation» qui forment une «structure énergétique globale». Ainsi tous les organes, glandes, systèmes nerveux, cellules, structures protéiques et les sels tissulaires du corps, présentent un niveau d'organisation dont certaines fonctions sont de **type cristallin**.

Le champ de l'énergie humaine se manifeste sous la forme d'un ensemble de points d'énergie en oscillation se caractérisant par une structure stratifiée et une symétrie bien déterminée. Cette définition des propriétés humaines correspond à la définition d'un **cristal normal** sous sa forme matérielle.

Notre **structure osseuse** est qualifiée de **structure solide cristalline** possédant des propriétés piézo-électriques se définissant comme la création d'un champ électromagnétique, lorsqu'une structure cristalline est physiquement stressée ou légèrement déformée par la marche par exemple. Bien que diverses traditions ésotériques aient affirmé que les glandes pinéales et pituitaires possèdent des **structures cristallines solides**, reste que la structure osseuse est la «seule» véritable **structure cristalline solide**.

En tant que **cristal solide**, elle possède la capacité de convertir l'énergie vibratoire tels le son et la lumière, en énergie électroneurologique. Les cristaux peuvent absorber, emmagasiner, amplifier, transférer et transmettre ces énergies vibratoires. L'étude des propriétés des cristaux permet de percevoir comment le corps, en tant que **structure cristalline complexe**, favorise l'assimilation de l'énergie présente dans les aliments.

Champs électromagnétiques générés par les os

Théoriquement, ces champs en question effectuent a) la nutrition des cellules b) le contrôle du pH du système c) l'activation et l'inhibition enzymatique d) l'orientation des macromolécules intracellulaires e) l'activité migratoire et reproductrice des cellules f) la capacité de synthèse et les fonctionnements spécialisés des cellules g) la perméabilité des membranes cellulaires et le transfert d'énergie. On trouve également dans les **structures osseuses** un autre type de **réaction de champ électroneurologique** créé par le flux des **ions**, c'est-à-dire des solutés chargés et des cellules, semblables à des globules rouges, au travers des tissus acheminés par les cellules extracellulaires, comme le sang au travers la matière extracellulaire.

Des **fluides extracellulaires** sont pompés au travers l'os lorsque celui-ci est sujet à une pression, toute subtile soit-elle, due à la marche ou même à la pulsation de nos artères. Un potentiel électrique est aussi créé, résultant de l'interaction électrostatique des fluides chargés électriquement s'acheminant au-delà de la charge fixée dans la **structure cristalline osseuse**. Ces fluides électriques interagissent également avec les **champs piézo-électriques** des os. Les **CEM**, dans les os, peuvent également résulter des propriétés semi-conductrices des os. Ce qui se manifeste lorsqu'il y a un changement de la pression de la structure osseuse et résultant de l'accroissement de la conductivité électronique qui circule, et donc de la production des **CEM**.

Nature de l'énergie générée par les os

Selon l'origine, l'intensité, les caractéristiques des pulsations, et la combinaison des interactions électriques avec les fluides et la structure osseuse, un **CEM spécifique** va être généré dans les os. Ces propriétés jouent un rôle important exposant la façon dont l'énergie vibratoire est assimilée à partir de nos aliments.

Les structures de cristal liquide dans le système humain

Il existe d'autres formes de systèmes cristallins dans le corps et le **cristal liquide** constitue l'un des plus importants. Il possède une forme, des propriétés liquides, une information emmagasinée, et un **CEM** mesurable. Il possède également un **CESS** qui est reflété par son **CEM** et par l'information qu'il emmagasine. Un **cristal liquide** peut agir, à la fois, en tant que cristal et en tant que liquide.

Les **systèmes cristallins liquides**, les plus larges, incluent les tissus adipeux, les tissus nerveux et musculaires, le système lymphatique, les globules blancs et les diverses membranes pleurales et péritonéales.

Les tissus musculaires et nerveux sont des **systèmes cristallins liquides** dont la forme est maintenue par les systèmes osseux et cutanés. Les diverses membranes cellulaires, les composantes des membranes et les membranes intracellulaires, fonctionnent comme des **structures liquides cristallines**, comme les membranes du plasma mitochondriales, réticulum endoplasmique, nucléaire et chloroplaste.

Les fluides du corps possèdent également des **structures cristallines**. La molécule d'eau contient, en elle-même, les formes potentielles de tous les cristaux de par sa forme primaire tétraèdre. L'eau peut acquérir toutes les formes d'**ions** en un état cristallin et les maintenir en solution. D'ailleurs, plus l'eau est «structurée», plus elle peut contenir d'**ions**.

Les sels cellulaires dissous constituent l'une des plus importante de ces **solutions d'ions**. Lorsque les tissus et les cellules du corps deviennent malades ou cancéreux, les **structures protéiniques cristallines** n'ont plus du tout la configuration adéquate permettant de maintenir l'eau dans son état de structuration optimale. Les **ions** et les autres **solutés** dans les cellules, par conséquent, deviennent redistribués par le nouveau schéma d'**eau structurée**. Si l'eau présente dans les cellules, dans le fluide extracellulaire ou dans le plasma sanguin, se structure, elle est alors capable d'attirer et de conserver les **ions** plus aisément en vertu de ses structures de coquilles d'hydratation. Lorsque l'**eau structurée** est organisée autour d'un **ion particulier**, comme c'est le cas pour les sels cellulaires, elle est capable de déplacer les **ions** beaucoup plus facilement dans l'**eau cytoplasmique plus structurée** à l'intérieur de la cellule. Lorsque l'eau, **ioniquement structurée**, a pénétré à l'intérieur de la cellule, elle aide à y attirer le **même sel cellulaire** ou le **même ion**. C'est probablement de cette façon que le **sel cellulaire de phosphore de fer** agit afin d'aider les personnes anémiques à intégrer plus de fer au sein de leurs fluides intra et extracellulaires.

Le corps en tant que série de champs de résonance cristalline amplifiée et synchronique :

Prenons la considération que le mécanisme fondamental par lequel : l'**eau structurée** des sels cellulaires et sa coquille d'hydratation est capable d'attirer d'autres **ions semblables**, et est corrélé à la création d'un **champ de résonance cristalline** amplifié par l'**eau structurée** et les **sels cellulaires**. Ce champ amplifié est alors capable d'attirer les champs cristallins les plus faibles, mais de **résonance identique** : des **ions uniques**. Ceux-ci sont attirés et s'intègrent synchroniquement dans la structure la plus large du «champ de résonance» du sel cellulaire dans son **eau structurée**.

Cette dynamique de l'**eau structurée** et des **sels cellulaires** représentent un principe important. Les **champs de résonance cristalline**, émanant des micronutriments, sont attirés, lorsqu'ils leurs correspondent, par des **champs de résonance** plus ou moins amples émanant des **structures cristallines et liquides** les plus larges du corps. À savoir l'intégralité du système ainsi que les organes, les glandes, les structures cellulaires, intracellulaires et moléculaires individuelles. Ce processus explique comment les nutriments, au travers des **champs de vibration cristalline**, sont attirés vers les **sites de résonance cristalline appropriée**.

La communauté scientifique met lentement en valeur des informations validant indirectement ce concept considérant que : **la totalité du système vivant, agit comme un complexe de structures cristallines oscillant synchroniquement**. Il existe donc un «Atlas of cellular oscillators» ou un «Atlas des oscillateurs biologiques et biochimiques» dans le corps physique dont la périodicité est d'une heure au moins. Cela inclus les oscillations des réactions enzymatiques telles que la photosynthèse (sous-système cristallin moléculaire), les oscillations dans le système des protéines, les oscillations dans les membranes cellulaires, des cellules sécrétoires, des cellules des neurones, des cellules du squelette, des cellules du muscle cardiaque et des cellules locomotrices. Les structures du corps, lorsqu'il est «sain», sont des séries de systèmes et de sous-systèmes en interactions qui résonnent harmonieusement. Dans cette vision, la maladie se manifeste lorsqu'il n'y a plus de «synchronicité». Pour y remédier, il peut être très bénéfique de pratiquer une harmonisation appropriée par les cristaux au travers des **chakras** ou au travers des sous-systèmes, en prenant en compte une glande ou un organe particulier. De chaque système d'organes ou sous-systèmes émane un champ électromagnétique spécifiquement mesurable : les CEM. Ils sont des **champs vibratoires subtils** et mesurables qui peuvent grandement affecter le comportement d'un organisme.

En résumé :

1- Il est donc essentiel, afin d'intégrer l'assimilation de l'**énergie vitale** dans notre structure physique, de considérer notre corps comme une **série de structures cristallines œuvrant en synchronicité**.

2- La **structure osseuse** est le **système cristallin solide** le plus important de notre corps. Un **champ électromagnétique spécifique** est généré par la **structure osseuse cristalline** : un **CEM**. Son type : dépend de son origine ; l'intensité : de son énergie ; ses caractéristiques de pulsation et la combinaison de ses interactions avec la structure osseuse.

3- L'autre **système cristallin majeur** du corps est constitué par les **structures liquides cristallines** qui existent dans toutes les membranes cellulaires, organes, glandes, nerfs ou muscles.

4- Les **fluides du corps**, à cause de la présence d'**ions** et de la capacité de l'**eau** à devenir **structurée**, possèdent également des propriétés cristallines.

5- La façon dont les **micronutriments** atteignent la région adéquate du corps peut être expliquée par le fait qu'ils sont attirés par leur **CEM** vers la région cristalline du système qui est en «résonance».

6- La **prise de conscience** de la **nature cristalline** du corps humain, nous donne un fondement physique nous permettant d'appréhender l'efficacité des vibrations des pensées humaines, des minéraux, des cristaux, des élixirs floraux et minéraux, et de l'homéopathie pour la guérison.

7- En accroissant l'**énergie des CESS** de la **structure cristalline** d'une personne, nous créons un champ renouvelé et sain qui réorganise la personne sur les plans vibratoires, physiques, émotionnels, mental et spirituel.

ASSIMILATION BIOÉNERGÉTIQUE

Introduction

Lorsque l'Énergie Cosmique est suffisamment condensée d'une façon biologique végétale, elle est prête à être absorbée par l'Humain sous forme de nourriture. En tant que **nourriture crue, solide, vivante**, elle maintient les **CESS** du corps physique.

L'établissement de l'élaboration d'un nouveau paradigme du processus d'assimilation de la nourriture, mais qui a fondamentalement toujours existé, requiert de comprendre l'intégration des **nutriments** à la fois sur le plan physique mécanique et sur les plans énergétiques. Sur un plan général du **champ énergétique** de chaque fruit, légume et évidemment animal (à proscrire) émane une **vibration subtile spécifique**.

Une fonction de l'assimilation métabolisée de la nourriture est la conversion en quelque chose de compatible avec notre chimie biologique et notre vibration énergétique particulière sur le plan du corps physique, sur le plan de l'**anatomie subtile du corps éthérique et astral**. Afin d'assimiler totalement la nourriture, par principe, il faut en absorber en nous les forces intégrales en nos propres forces vitales. Durant le processus d'assimilation, la «vibration cristalline» de ces aliments interagit avec l'intégralité de notre **système cristallin d'assimilation vibratoire**. Quiconque est familier avec **la science de la kinésiologie** sait que lorsqu'un aliment est placé dans le champ vibratoire du corps, il peut immédiatement affaiblir, renforcer, ou ne pas affecter la personne de façon notable.

Structure osseuse cristalline :

Les **vibrations énergétiques** des aliments «résonnent vibratoirement» avec notre **structure osseuse** qui amplifie et transmet l'**énergie de résonance** à l'intégralité du corps. Durant ce processus, l'os transforme la **vibration** de la plante ingérée en une **fréquence résonnante** qui est compatible avec notre système vivant. Notre **structure cristalline osseuse** agit donc comme un cristal dans une radio recevant des ondes hertziennes et les transformant en signaux sonores. Les vibrations sonores résonnent alors avec les structures osseuses dans nos oreilles, transforment ces vibrations audibles en des formes de vibrations électriques ou impulsions électroneurologiques atteignant les nerfs auditifs, et informations qui se décoderont, via le cerveau, par le mental psychique.

Ainsi au sein de la structure de la plante, il existe différentes infrastructures cristallines similaires aux multiples infrastructures cristallines oscillantes de notre corps. Celles-ci résonnent avec la structure osseuse et autres structures cristallines de notre corps. L'os étant le seul système cristallin rigide du corps, il constitue «l'antenne majeure» pour la réception dans le corps des informations et leur transfert au reste du corps grâce à ses propriétés cristallines. C'est au travers de la vibration raisonnante de l'os, que les **CEM** de la plante sont transformés en vibrations spécifiques qui sont similaires aux infrastructures résonnantes du corps et donc capables de leur communiquer de l'information et de l'énergie. De cette façon, les propriétés vibratoires spécifiques de la plante énergétisent et nourrissent les systèmes glandulaires, organiques et cellulaires spécifiques. Ainsi, la racine du pissenlit affecte principalement le foie, tandis que ses feuilles auront beaucoup moins d'influences sur lui et qu'il est préférable de l'utiliser en salade comme un léger tonique purificateur.

Notre **structure osseuse** agit donc comme une **antenne vibratoire**. Elle résonne avec tous les niveaux d'énergie nutritive au travers des **CEM** transférés par les **chakras** lorsqu'ils condensent l'**énergie virtuelle descendante** qui a pénétré le système au travers des **corps subtils**. Le cerveau, le système nerveux et le cœur libèrent également des **CEM** qui résonnent avec notre **structure osseuse** et autres **structures cristallines**. La **structure osseuse cristalline** amplifie et irradie ensuite cette **énergie** et ses informations au reste du système jusqu'aux **structures cristallines cellulaires** et **intracellulaires**. C'est donc une des façons importantes par lesquelles l'**énergie de l'information** est transférée directement à toutes les cellules du corps à partir des **chakras**, ainsi que par l'interaction entre le système nerveux, le cerveau et l'énergie cosmique pure.

Une autre hypothèse est émise quant à la façon dont l'**information** et l'**énergie** sont directement transférées aux cellules. Ce système est fondé sur le fait que les cellules sont en suspension dans une «matrice extracellulaire de tissus conjonctifs cristallins macromoléculaires». Cette matrice est emplie d'**eau structurée**, qui possède également des propriétés cristallines. L'**eau structurée**, dans la matrice cristalline et dans le système extracellulaire, reçoit l'**énergie** et l'**information résonnante**. De par le fait qu'elle reçoit cette **énergie**, la formation électrochimique de cette matrice se transforme. Ce changement est alors transmis sous la forme d'un courant électrique, envoyant de l'énergie et de l'information au travers tout le système. Ce système théorique propose un autre chemin par lequel la structure osseuse résonnante est capable d'acheminer son information vibratoire transformée biologiquement, directement vers tout le système cellulaire.

Bien qu'il y ait d'autres infrastructures cristallines qui, par «résonance vibratoire», intègrent et transmettent de l'**énergie**, la **structure osseuse** constitue cependant le «transmetteur majeur» parce qu'il est le **seul cristal solide du système**. Son état solide lui permet de retenir des schémas mémoriels, mémorisés de façon plus permanente sous la forme de **fréquences électromagnétiques** dans les os. Les traumatismes des os et de la colonne vertébrale en particulier, peuvent être emmagasinés dans la structure osseuse et le «traitement par les cristaux» sont souvent très bénéfique pour soulager ces traumatismes. Les os résonnent également avec d'autres sources vibratoires tels que les pierres précieuses, les mantras, le chant et la musique. En tant que **système cristallin humain**, nous devrions «vibratoirement résonner» en toute unité et harmonie avec la **vibration cosmique**.

Interaction entre notre triple système et la structure cristalline osseuse :

Sur un autre plan, l'**énergie** de la plante est également assimilée au travers une interaction dynamique entre d'une part la structure osseuse, et d'autre part les trois principaux systèmes de l'organisme à savoir le **système nerveux**, le **système circulatoire sanguin** et le **système des méridiens**. Les Chinois connaissent, depuis des millénaires, cette relation entre les trois systèmes. En testant le **système vasculaire** au moyen du pouls par exemple, ils déterminent la condition des divers systèmes des méridiens, d'organes, de glandes, de nerfs et d'os.

Les plantes agissent comme des **remèdes vibratoires** intégrés par le corps donc par certains systèmes œuvrant en «synchronicité». Cette théorie nous aide à comprendre comment l'**énergie** peut être transférée du plan physique au **système éthérique des chakras**. Lors de ce transfert, les **méridiens** jouent le rôle d'un **système de transfert de résonance bidirectionnelle** entre ces deux plans.

Le **système des méridiens** est également en corrélation directe avec les **systèmes circulatoires et nerveux**, car il en est le patron et même de tout le corps physique. Il est le **système physique d'énergie structurante** le plus important organisé par les **CESS** acheminant le plus de **force vitale** du corps dans des **structures cristallines**. Les plus grandes **forces de résonance** dans le sang sont les structures de l'hémoglobine dans les globules rouges et les minéraux dans le plasma. C'est le **système nerveux** qui achemine le plus les **forces mentales de la conscience** au travers des champs électromagnétiques. Il permet de stimuler et de diriger la croissance cellulaire, y compris la direction et la croissance des vaisseaux sanguins du système. Le **système nerveux** pénètre également notre **structure osseuse**. Les fibres et les récepteurs nerveux sont également présents dans différents types de tissus osseux. Lorsque les tissus nerveux acheminent des impulsions nerveuses, les transformations physiologiques associées à ces impulsions créent un champ électromagnétique externe. Ces **CEM** peuvent alors interagir avec les **CEM** des os.

Il semble relativement évident que les **systèmes nerveux, circulatoire, et le système des méridiens**, forment un système global «stabilisé» qui transmet l'énergie amplifiée et transformée de l'os au reste des infrastructures du corps jusqu'au niveau cellulaire. Les **vibrations** émanant des os aident également à stabiliser et à énergétiser le système des méridiens. Il est bien connu que les **énergies piézo-électriques** stimulées dans les os par la marche à pied créent un **CEM** programmant l'entretien de la structure osseuse. Les pulsations du cœur et des vaisseaux sanguins créent une réaction piézo-électrique dans l'os qui peut générer un **CEM** stabilisant.

Théorie de l'assimilation de la nourriture :

La première commence par l'activation par le Soleil de la chlorophylle dans les cellules des plantes. La chlorophylle énergétisée, qui contient une vibration holographique de toute la plante, est capable de transférer son **énergie de résonance** et son **information intégrée** dans le champ électromagnétique du fer des globules rouges. La chlorophylle et l'hémoglobine ne diffèrent que par un **atome**. La première a du magnésium dans sa structure, tandis que le second possède du fer. Les globules rouges nouvellement programmées et énergétisées, de par leur interaction avec la chlorophylle, repartent vers le système osseux. Les globules rouges transmettent leur nouvelle énergie électromagnétique et leur nouvelle information à l'os au travers de la résonance directe ou de l'effet du fluide électrique. L'os les amplifie et les transmet au reste du système. L'hémoglobine et globules rouges transfèrent également de «l'énergie résonnante» des plantes, directement aux cellules et tissus grâce au «processus de résonance» de leur propre **CEM**.

En plus des **CEM** des globules rouges, les **CEM** du plasma sanguin énergisé par la plante et les **CEM** des cellules, ainsi que d'autres **CEM**, transmettent des vibrations électromagnétiques acheminées par les composés minéraux. Ces CEM du plasma cristallin sont transférés à l'os et en même temps chargés et reprogrammés par la nouvelle structure osseuse. Les globules rouges et le plasma aide à stabiliser les structures générales du corps. Lorsque leur charge s'épuise, leur passage au travers des os les recharge. On peut ainsi dire que, fondamentalement, les globules rouges et le plasma programment le cristal osseux et sont même programmés par celui-ci.

Les **CEM ioniques** programmés du plasma participent également à la stabilisation du **système des méridiens** qui, à son tour, favorise la programmation et l'équilibre du **système neurologique**. L'os émet alors une structure harmonique dans tous le corps. Les globules rouges et le plasma quittent également l'os et acheminent des structures spécifiques vers des parties précises du corps et favorisent la stabilisation des **CEM** généraux du corps. Ce triple système et les énergies cristallines de l'os constituent un système de feed-back multiple, conducteur d'énergie générant sa propre stabilisation.

Rôle des sels cellulaires dans l'alimentation :

Les **sels cellulaires** jouent un rôle intéressant dans le système. Sur un certain plan, ils constituent réellement des micronutriments physiques, mais ce qui est plus essentiel, ils sont programmés à un «certain niveau de résonance vibratoire» par le **système des méridiens** afin de régir l'**organisation des micronutriments** pour l'élaboration des tissus. De par le rôle qu'ils jouent dans l'**eau structurée**, ils améliorent également la faculté vibratoire que possède le système d'attirer les minéraux qui lui sont nécessaires. Chaque sel peut favoriser le flux énergétique du méridien auquel il est associé. Les vibrations cristallines émanent des sels cellulaires dans le plasma et favorisent la stabilisation du système des méridiens.

Il existe **12 sels majeurs** qui semblent être corrélés aux **12 principaux méridiens**. La santé générale d'une personne peut être améliorée en prenant un jour par mois un sel spécifique. On peut déterminer leur ordre d'utilisation en fonction d'un poids atomique. Au solstice d'hiver, commencez par le sel le plus lourd sur l'échelle atomique.

Sur l'échelle de leur poids décroissant sur l'échelle atomique :

- 1- ferrum phosporicum
- 2- calcarea phosphorica
- 3- natrum phosphoricum
- 4- natrum sulfuricum
- 5- magnésia phosphorica
- 6- kalium sulfuricum
- 7- kalium phosphoricum
- 8- calcarea sulféica
- 9- calcarea fluorica
- 10- kalium muriaticum
- 11- silicea
- 12- natrum muriaticum.

Au 21^{ième} jour de chaque mois prenez le suivant sur l'échelle. Utilisés de cette façon, les sels peuvent favoriser à la fois l'absorption des minéraux et le flux énergétique des méridiens.

Transfert énergétique et absorption des structures moléculaires :

L'énergie et les substances physiques sont également transférées d'une autre manière dans notre système à partir de la nourriture. Ce transfert s'opère à travers les sucres simples des hydrates de carbones complexes, des protéines, des acides aminés libres et des transformations d'acides gras chargés négativement. Ces nutriments sont des formations cristallines qui véhiculent des énergies spécifiques et des structures de **CEM**. Ils sont attirés vers des régions spécifiques tels qu'un organe, une glande ou une cellule dont les structures de champs d'énergie les attirent par résonance vibratoire.

Les micronutriments et le CEM des cellules :

Les micronutriments spécifiquement chargés, en tant que véhicule de la structure énergétique d'un aliment ingéré, sont attirés par la résonance vers le **CEM particulier** d'une cellule. Ils vont ainsi réellement interagir avec cette cellule, lui transférant leur structure énergétique et lui intégrant leur forme matérielle. Ceci projette conceptuellement quelques lumières sur la façon dont les nutriments, qui ne sont pas spécifiquement programmés pour une cellule mais qui sont véhiculés à proximité de celle-ci via les fluides extracellulaires, sont attirés dans la cellule.

Certains faits sont à l'origine de cette vision. Ainsi, lorsqu'une protéine est exposée à une source d'énergie telle que la lumière ou le son audible d'une onde radio, a des **CEM** de la même fréquence ou à une fréquence harmonique de la protéine cristalline, et cette protéine va résonner comme en «sympathie vibratoire» avec cette source d'énergie. Cette nouvelle vibration possède donc le pouvoir de générer une transformation énergétique électromagnétique dans la protéine qui peut altérer sa forme physique. Cette transformation peut activer dans la protéine une nouvelle fonction ou inhiber momentanément une fonction présente. Les protéines, dont la forme peut changer de cette façon, sont appelées protéines allostériques. En bref, en tant que structure cristalline, les protéines sont capables d'intégrer les énergies des **CEM** et de les transmuter en un signal biologiquement actif.

Un exemple familier de ce processus nous est offert par le pourpre rétinien de l'œil, un récepteur énergétique, protéique et cristallin de la lumière que l'on retrouve dans les pigments des bâtonnets rétiens. Il intègre l'énergie de la lumière et la transmute en impulsions nerveuses qui transfert cette énergie vers les centres de la vision du cerveau. Un autre exemple nous est fourni par la mélanine, une protéine cristalline capable d'absorber l'énergie lumineuse et de la transformer en sons et en énergies électromagnétiques.

Une autre théorie sur la phase suivante est fondée sur le fait que les protéines sont capables de s'intégrer aux membranes cellulaires. Au sein de ces membranes les protéines remplissent plusieurs fonctions. Il existe des protéines réceptrices impliquées dans la réception et la détection des fréquences électromagnétiques entraînant, dont les CEM de divers nutriments, les hormones, les ions en solution, les neurotransmetteurs, les molécules de glucose, les acides aminés libres, les acides gras libres, et tous les autres nutriments nécessaires au fonctionnement cellulaire qui sont amenés à la cellule par le fluide extracellulaire.

Ces protéines cristallines sont sensibles à des niveaux très faibles d'énergie tels que ceux de simples ions, électrons, photons et protons. Lorsqu'ils reçoivent ces énergies des **CEM**, les récepteurs protéiques les convertissent en signaux biologiques spécifiques qui modulent le fonctionnement de la membrane cellulaire. Ces signaux affectent directement les trois autres types fonctionnels de protéines de la membrane cellulaire. Les protéines réceptrices peuvent transférer le flux d'énergie aux protéines enzymatiques qui peuvent ensuite être activées afin de performer des réactions enzymatiques intra et extracellulaires. Les protéines réceptrices peuvent également transférer cette énergie à des protéines de transfert, qui la transforment en activités électrochimiques régulant les systèmes des canaux et, de passage, qui laissent pénétrer certains nutriments spécifiques frappant à l'extérieur des portes des membranes cellulaires. Les protéines réceptrices agissent également en relation physique directe avec les protéines structurelles au sein des parois cellulaires. En changeant de forme, les protéines réceptrices transforment la configuration physique de la protéine structurelle avec laquelle elles sont liées. Lorsque la configuration de la protéine structurelle change, elle peut également ouvrir ou fermer la porte d'une membrane cellulaire particulière.

En résumé, les protéines réceptrices sont des véhicules de l'énergie cristalline qui intègre l'information énergétique des multiples **CEM** influant sur le système cellulaire et les transforment en signaux énergétiques auxquels la cellule peut réagir. Ces protéines réceptrices constituent un autre système nous harmonisant à l'énergie des nutriments, ainsi qu'aux vibrations géomagnétiques et atmosphériques plus subtiles, telle que la résonance de Shuntant et les champs de résonance cosmique, solaire et lunaire, qui affectent la vie biologique de cette planète. L'unité que constitue la membrane cellulaire vibre en résonance sympathique avec l'influx des **CEM**. Sa vibration de résonance est capable d'induire une résonance harmonique vibratoire dans les membranes cristallines intracellulaires et les complexes protéiques tels que l'ADN et l'ARN. Ce transfert d'énergie résonnante harmonique constitue la manière dont la membrane cellulaire envoie vibratoirement des informations vers les structures intracellulaires et elles possèdent donc sur elle une influence régulatrice.

Il serait normal d'anticiper que l'information énergétique résonnante des os, du cosmos, de la Terre, de la nourriture, peut également transmettre directement l'énergie vibratoire au cœur des structures intracellulaires tels que l'ARN et l'ADN. Il serait encore intelligent d'anticiper que, au fil de l'évolution spirituelle, le **psychisme** devient «hautement vibratoire» parce que le **mémoriel engrammique**, issus des traumatismes passés, phénoménalement, est «énergétiquement consumé» via les **souffrances psychologiques émotionnellement morbides endurées**. Le mental devient alors de plus en plus *espritiquement conscient et transparent* de l'Énergie Cosmique Universelle, et sa capacité d'être un supraconducteur s'intensifie. La résonance vibratoire entre le microcosme et le macrocosme est alors d'autant moins bloquée et l'individu entre dans une nouvelle expérience de conscience évolutivement plus avancée.

D'autres aspects du système s'ajoutent. Les structures vibratoires cristallines intracellulaires peuvent transférer, en résonance, leurs informations énergétiques aux membranes extracellulaires et peuvent, par là-même, influencer le fonctionnement des membranes cellulaires. C'est un système à deux entrées. En résonance harmonique avec ses structures intracellulaires, la membrane cellulaire envoie les **CEM** dans les fluides extracellulaires, qui attirent les nutriments spécifiques dont ils ont besoin. Ce processus complète les multiples cycles de feed-back dans le système intégral composé lui-même de multiples systèmes vibratoires et cristallins.

En conclusion, il existe plusieurs systèmes de transfert d'information énergétique dans notre système complexe d'assimilation, qui possède de nombreux niveaux d'équilibrage et de régulation afin de maintenir notre harmonie. Dans ces systèmes théoriques de l'assimilation, la nourriture devient non seulement une source de nutriments, mais également une source d'énergie spécifique qui réénergétisent tous les niveaux de nos **CESS**.

Une autre perspective hypothétique se présente en projection lorsque nous comparons le développement de l'organisme humain au développement d'un cristal. Une fois que la forme adulte du cristal, c'est-à-dire le corps humain physique a achevé sa croissance, il nécessite qu'un minimum de nutriments afin de maintenir l'homéostasie du système (homéostasie : tendance des organismes vivants à maintenir constants leurs paramètres biologiques face aux modifications du milieu extérieur.) À ce point, la principale finalité de la nutrition est de seulement approvisionner l'énergie afin de maintenir l'équilibre des **CESS** du système intégral biologique de l'organisme. Si nous ne sommes pas capables de maîtriser les appétits qui nous ont permis de croître, nous commençons à cristalliser des pneus de rechange autour de nous.

La finalité consiste à «ingérer le minimum nécessaire à la conservation maximale de l'énergie et de la conductivité du corps». Plus donc nous nous orientons vers l'absorption d'énergie moins condensée, plus les aliments auxquels il nous est nécessaire d'avoir recours, comme source d'énergie, deviennent immatériels...

Résumé :

- 1- Les vibrations des aliments résonnent avec notre structure osseuse qui amplifie et transmet l'énergie vibratoire de résonance à l'intégralité du corps.
- 2- Notre structure osseuse résonne vibratoirement avec tous les niveaux de l'énergie des nutriments qui sont transmis par les chakras, le cerveau, le mental, le système nerveux, le cœur, et par toute fréquence extérieure de résonance telle que la musique, le chant et la pensée.
- 3- L'énergie de la plante est assimilée au travers une interaction de la structure cristalline osseuse avec les systèmes nerveux, circulatoires, et les méridiens.
- 4- L'énergie de la plante est également transférée directement de la chlorophylle à l'hémoglobine des globules rouges du sang et aux structures ioniques du plasma sanguin. Ces deux derniers transfèrent directement l'énergie de la plante aux cellules, et la structure osseuse la transmet au corps.
- 5- Le sel des tissus cellulaires favorise le transfert de l'énergie des méridiens pour la structuration des micronutriments de la croissance tissulaire. Ils participent à stabiliser les structures énergétiques des méridiens.
- 6- Les formes de sucres simples cristallins, les acides aminés libres, les protéines cristallines, et les formations d'acide gras négativement chargées véhiculent des énergies spécifiques et des structures de **CEM**.
- 7- Dans ce système théorique d'assimilation, la nourriture devient une source, non seulement de nutriments, mais aussi d'énergies qui réénergétisent tous les niveaux des **CESS**.

PERSPECTIVES POUR L'ALIMENTATION

Introduction

La finalité des chapitres qui vont suivre est de prendre en considération le système nutritionnel pour le corps physique, en fonction du processus d'épanouissement psycho-mental en relation cosmique avec l'Énergie Universelle liant, via son énergie occulte, l'organisme humain. Habitant énergétiquement le cerveau humain, obéissant à ses décisions pour actionner le corps physique en vu d'expériences psychologiques, physiques et matérielles, le **psychisme** est l'expression cosmique limitée de cette *perfection éthérique infinie* communément dénommée Dieu. Comme il est dit dans les livres saints : «*L'âme est à l'image et à la ressemblance de Dieu !*» Mais la **conscience** ne peut aisément évoluer en **esprit** parce qu'elle est sujette à des **blocages émotionnels**, issus de **traumatismes passés**, qui empêchent, de par leurs **énergies négatives mémorielles** dites **engrammiques**, la canalisation de cette parfaite Intelligence Universelle et faire en permanence l'expérience de cette réalité.

La nourriture végétale représente l'interface principale, sur le plan physique, entre La Nature et nous-mêmes. La consommation adéquate d'aliments est un moyen de puiser de l'énergie de façon harmonieuse dans notre environnement, mais cette relation est malencontreusement faussée par l'**irradiation** des aliments par exemple, ou par **la cuisson** plutôt que de les manger crus-vivants et ainsi pleins d'énergies vitales. Le corps physique se dégrade constamment par une mauvaise alimentation, et le conglomerat industriel pharmaceutique, supportant la médecine traditionnelle, s'ingénie à développer de nouveaux médicaments chimiques pour tenter, mais non-curativement, de pallier aux dégâts causés par une inadéquate **alimentation cuite**.

Jésus disait : «*Qui mange de la mort, sème la mort au-dedans de lui !*»

La perspective d'une saine alimentation intelligente n'est pas basée sur le fanatisme d'une nouvelle religion crudivore qui s'installe obsessionnellement. Sa finalité première est une longévité harmonieuse en accord avec des Lois Universelles, et de façon à façonner un état mental psychique supraconducteur de l'énergie cosmique afin qu'il soit plus aisé d'énergiser la force spiritualisante via la kundalini.

Aliments crus ou cuits ?

Depuis des millénaires, il est devenu dans les coutumes de cuire les aliments, alors que certains désormais préconisent le crudivorisme intégral. La science actuelle a depuis découvert que **la cuisson** détruit les vitamines, les formes actives des minéraux et enzymes nécessaires à une saine digestion et transfert de nutriments aux noyaux des cellules, fractionne les pesticides et fongicides induits dans l'aliment pour former des composés toxiques et des radicaux-libres croissant en nombre. À leur tour, des **aliments trop chauds** vont endommager ou détruire les enzymes digestives des muqueuses stomacales. Les **aliments cuits** produisent dramatiquement un accroissement immédiat du nombre des globules blancs intervenant pour détruire ces toxicités.

Importance des enzymes biologiquement actives dans l'alimentation :

Sur le plan physique biologique, tous les processus vitaux de l'organisme sont dépendants du fonctionnement des **enzymes**. Ce sont des agents physiques de la vie, «essentiels» à la digestion, à l'élimination de la pollution intérieure, au maintien de nos systèmes immunitaires, ainsi que tous nos processus métaboliques et régénérateurs. On estime qu'il existe entre **75,000 et 100,000 différents systèmes enzymatiques** dans le corps et la «conservation» des **enzymes** est donc «le secret de la vie». La **force vitale** est indicative du **niveau enzymatique** dans l'organisme. On doit donc faire la corrélation entre le **capital enzymatique**, la santé et la longévité. L'amylase, produite par le corps humain (**enzyme** produisant l'hydrolyse des glucides), présente dans la salive est à 25 ans 30 fois plus élevée qu'à 80 ans. Les **enzymes** sont ainsi en quantité dans un corps jeune, mais ce **capital enzymatique** s'épuise à la suite de maladies chroniques. C'est ce qui fait que la maladie guette surtout les individus d'âge avancé.

Des **enzymes alimentaires** abondent dans les **aliments crus** et sont nécessaires à leur digestion métabolique. Ces **enzymes alimentaires** sont «libérées» au moment où nous mâchons l'aliment et en brisons conséquemment les parois cellulaires. Les **enzymes salivaires de la bouche**, produites par le corps, et les **enzymes alimentaires**, produites par l'aliment, sont nécessaires à la «prédigestion» pour ainsi dire de la nourriture se réalisant dans l'**estomac** et par la suite se complétant dans l'**intestin grêle** fournissant son stock d'**enzymes digestives** produites par le corps. La digestion métabolique nécessite donc la présence de ces **3 différentes enzymes**.

L'hydrate de carbone, tel que le sucre brute de canne, possède en lui-même la quantité de chrome nécessaire à son assimilation optimale. Après le raffinage en sucre blanc, ils perdent une partie de leur chrome et leurs digestions nécessitent donc de **puiser** dans notre **réserve métabolique** (processus complexe de transformation des aliments en énergies vitales) pour les assimiler. Au fil des années, les **réserves tissulaires** du chrome s'épuisent. De même qu'à la suite d'une **alimentation cuite**, les **réserves enzymatiques** sont **extrêmement appauvries** sinon **totalelement détruites**. Au-delà de 108 degrés F ou 42 C de **cuisson**, les **enzymes alimentaires** sont **détruites**.

Ces **enzymes** détruites par **la cuisson** sont celles qui prédigèrent la nourriture dans la partie supérieure de l'estomac durant les 30 à 60 premières minutes du cycle digestif. Cette prédigestion est facilitée et naturelle à l'organisme humain lorsque l'alimentation est **crudivore**. Cela signifie que l'intégralité du processus digestif ne requiert qu'une petite quantité d'**enzymes endogènes (internes) digestives**, donc déjà présentes dans l'estomac et fournies par le corps. La science a pu déterminer que le taux de sécrétion des **enzymes endogènes** varie en fonction des nécessités et donc s'il y a du **cuit** dans l'estomac, il y aura «augmentation» de la **sécrétion enzymatique endogène** pour contrebalancer, donc un **appauvrissement** des **réserves enzymatiques** du système.

Les **enzymes** se caractérisent, à la fois, par une certaine quantité d'énergie et par une quantité définie de **molécules enzymatiques**. Moins la digestion requiert d'**énergie enzymatique**, plus le fonctionnement des autres processus corporels peut bénéficier de cette énergie. Ainsi, lorsque blessé ou malade, la *synergie intelligente* des cellules de l'organisme décroît l'appétit et porte à dormir afin que, en priorité, l'**énergie enzymatique tous azimuts** rétablisse la santé du corps physique.

Les aliments crus-vivants ingérés, dont les **enzymes** alimentaires n'auront pas été détruites par **la cuisson**, approvisionnent continuellement l'organisme en **enzymes exogènes** et limitent donc l'épuisement de cette **énergie enzymatique endogène**. Il ne fait aucun doute que le surcroît d'**enzymes libérées** par les **aliments crus-vivants** ou même par des **suppléments enzymatiques**, peut être assimilé par le système afin d'augmenter notre propre **réserve d'énergie enzymatique**.

Ainsi, un **régime alimentaire crudivore** peut réellement «ajouter» en **enzymes** aux systèmes de l'organisme. Il existe principalement trois façons de maintenir ou d'accroître, sur le plan physique, l'**énergie enzymatique** présente dans le système : une **alimentation crudivore**, des **suppléments enzymatiques** et le **jeûne**. Plus l'**énergie enzymatique** est maintenue ou accrue dans la zone digestive, plus elle peut favoriser la vitalité, la désintoxication du corps, la fonction métabolique, la dissolution des tissus lésés et les dépôts cristallins, l'assimilation de l'excès de graisse ainsi que la régénération.

L'accroissement de **la vitalité** influe sur l'**état vibratoire** du duo psychisme/cerveau établissant un lien fusionnel plus puissant avec l'Universalité Cosmique Éthérique, donc une *lucidité d'esprit plus accentuée* et le développement progressif de l'*épanouissement de l'intelligence* chez l'être. Donc la **cuisson**, l'**irradiation**, «détruisent» les structures physiques des **enzymes** et autres **nutriments**, et **perturbent** et **désorganisent** les **schémas éthériques** des **CESS**. Afin de revitaliser ces nutriments détruits, pour qu'ils soient assimilés par le système, il est nécessaire de réenergiser et réorganiser leurs **CESS**. C'est donc le système général des **CESS** du corps physique qui doit fournir l'énergie nécessaire. Il en résulte alors un accroissement de l'**entropie** et inévitablement un **vieillessement** du système d'où surviendra une **mort prématurée**.

Les **enzymes** représentent les points focaux spécifiques de **vortex hautement énergétiques** pour l'intégration, au plan physique, de l'**énergie des CESS** au service des fonctions de l'organisme ainsi que la transmutation biologique. Plus le **système enzymatique** est viable, et plus le corps est revitalisé et énergétisé.

Transformation anormale des globules blancs induite par l'alimentation cuite.

Depuis 1930, il est reconnu des scientifiques que l'alimentation crudivore ne produit pas de **leucocytose**, c'est-à-dire une **augmentation anormale** des globules blancs dans le sang. Cette avancée contrevenait avec la normalité scientifiquement établie depuis 1846 à l'effet que la **leucocytose**, faisant suite à l'ingestion d'**aliments cuits**, était un phénomène soit disant «normal» et classifié sous l'expression : «**leucocytose digestive**».

Lorsque les aliments sont **cuits**, leurs **champs d'énergie**, **affaiblis** et même **détruits**, ne sont pas capables de «résonner vibratoirement» ou se «syntoniser» conséquemment avec ceux du corps. Ces derniers réagissent alors d'une façon défensive jusqu'à ce qu'ils puissent réorganiser les **CESS** des **aliments cuits**, en schémas structurels avec lesquels ils peuvent «vibratoirement résonner» et qu'ils peuvent ainsi assimiler (cette transformation obligatoire **épuise** les **réserves enzymatiques**). Ces scientifiques découvrirent également, que lorsqu'un aliment était **cuit** ou **raffiné industriellement**, non seulement le nombre des **globules blancs augmentait anormalement**, mais aussi la proportion des différents types de globules changeait.

Un scientifique de l'époque découvrit la température critique initiant l'induction de la **leucocytose** se situant autour de 85 degrés C ou 185 degrés F de **cuisson** (on évalue aujourd'hui à 40 degrés C ou 108 degrés F). Une quantité aussi minime que 50 milligrammes de **nourritures cuites** suffit à déclencher une **leucocytose** dans l'organisme.

Influence de la cuisson sur les vitamines et autres nutriments.

La **destruction globale des nutriments** ou leur «biodisponibilité» après **la cuisson** est en moyenne de 85% de perte. Les **protéines cuites** n'ont que 15% de «biodisponibilité» comparées aux **protéines crues**. En général, on peut considérer que les **aliments cuits** coagulent les formes minérales chélatées des **protéines bioactives**, dissocient la structure d'ADN et de l'ARN et produisent des **radicaux-libres** dans les graisses et les protéines.

Dans l'*Évangile essénien de la paix*, livre premier, traduit des *Manuscrits de la Mer Morte*, l'Initié incarné Jésus, représentant l'Énergie Éthérique avançait : *«Ne vivez que par le feu de la vie (le Soleil) et ne préparez pas vos aliments avec le feu de la mort qui les détruit, ainsi que vos corps et vos âmes !»*

En cette période moderne, la **cuisson** des aliments représente un autre **danger**, tels que les tomates par exemple. Traitées par fongicide, elles recèlent de 10 à 90 fois plus d'**ETU**, c'est-à-dire un **composé mutagène et cancérigène** qui survient après la **cuisson**. Le **fongicide EBDC** se décompose sous l'action de la chaleur pour former ainsi des **ETU**. La quantité présente de ceux-ci dans les légumes traités chimiquement est de 50 fois plus élevée après la **cuisson**.

Extrait de l'Évangile Essénien livre 1

Jésus poursuivait son énoncée précédente : *«Dieu a donné ce commandement à vos pères : «Tu ne tueras point !» ; «Quant à moi je vous dis : ne tuez ni vos pareils, ni bêtes, et ne détruisez pas les aliments que vous portez à votre bouche, car si vous mangez des aliments vivants, ils vous vivifieront. Mais si vous tuez pour obtenir votre nourriture, la chair morte vous tuera à son tour. Car la vie procède seulement de la vie, et de la mort résulte toujours de la mort. Qui mange la mort, sème la mort en lui. Tout ce qui tue vos aliments, tue aussi votre corps. Tout ce qui tue votre corps, tue aussi votre âme (conséquemment, l'évolution de conscience mentale est écourtée et le psychisme devra se réincarner dans une autre époque puisque le corps physique meurt prématurément). Voilà pourquoi vous ne devez rien manger de ce que le feu, le froid ou l'eau ont transformé. Car les aliments cuits, gelés ou avariés, brûlent, refroidissent ou empoisonnent votre corps. Ne soyez pas comme un laboureur insensé qui sèmerait sur la Terre des graines cuites, gelées ou gâtées, car l'automne venu, ils ne récolteraient rien dans ses champs et grande serait sa tristesse.»*

Application des principes alimentaires

Les **aliments cuits**, dits **raffinés**, fournissent des calories, mais non de la vitalité. Les **aliments crus-vivants** consolident les structures des **CESS**, alors que les **aliments cuits** les épuisent.

Il y a deux catégories d'aliments générateurs des cellules pour la vie : **biogéniques** et **bioactifs**. La première catégorie **biogénique** sont des aliments regorgeant le plus d'énergie de vie telles les germinations de noix, de graines et de légumineuses, qui sont en plus alcalinisantes et hautement énergétiques. Ils ont une teneur élevée en **enzymes, protéines complètes, minéraux chélatés, acides nucléiques, vitamines, ADN et ARN, et B12**. La seconde catégorie est l'aliment **bioactif**, c'est-à-dire les **fruits et légumes frais crus** et donc

capables de maintenir et d'amplifier légèrement une **force vitale** déjà saine dans l'Humain. Il faut alors considérer les **aliments cuits** comme **biocidiques** ou **destructeurs de la vie**.

Le «trempage dans l'eau», préparant la **germination** des graines et légumineuses, active les protéases (enzymes hydrolisant les peptides) (peptide = protéines = macromolécules constituées par l'association d'acides aminés reliées par des liaisons peptiques) neutralisant les inhibiteurs enzymatiques, un composant naturel de ces aliments, dont la tâche est de faire obstacle à la germination des graines pour leur entreposage, favorisant donc leur conservation durant les périodes hors saison de la culture. La **germination** accroît de 6 à 20 fois le niveau enzymatique. Les hormones végétales sont alors activées, les phytates sont dissociées et il se développe un accroissement considérable de l'activité métabolique. Les féculents se décomposent de sucres complexes en sucres simples, les protéines sont transformées sous la forme d'acides aminés libres aisément assimilables, et les matières grasses sont décomposées en acides gras solubles. La **germination** accroît la proportion des vitamines et minéraux révélant le **phénomène de transmutation biologique**. La vitamine B6 augmente de 500%, la B5 de 200%, la B2 de 1300%, la biotine de 50%, et l'acide folique de 600%. La **germination** peut rénover rapidement l'organisme, car c'est la **force vitale** de ces aliments qui est transférée à la personne et qui favorise sa guérison et sa régénération.

En conclusion : les aliments **biogéniques** augmentent l'énergie des **CESS** de l'organisme et améliorent donc l'organisation des **CESS** sur tous les plans. Il en résulte une «inversion du processus de l'**entropie**» et donc du «phénomène du **vieillessement**» ou de la **mort prématurée**. Les aliments apportent aux systèmes du corps leur propre énergie structurante qui est acheminée vers les structures particulières des **CESS** dans le système et qui maintient et énergétise lentement la structure des **CESS** de l'organisme. Alors que les **aliments cuits** requièrent de l'organisme humain qu'il fournisse de l'énergie pour réactiver leurs **CESS** afin de les assimiler correctement, conséquemment au fil des années il se manifeste une diminution lente de l'énergie totale des **CESS** de l'organisme.

VÉGÉTALIEN OU CARNIVORE

Introduction

«Je t'ai donné toutes plantes portant des graines et tout arbre dont les fruits portent graines : ils seront ta nourriture !» (Genèse 1 :29)

Il se passa 10 générations d'Humains qui vécurent très vieux, presque millénaire comme Adam, mais survint le cataclysme, demeuré encore inexpliqué, du Déluge et après Noé ce fut : **«Toute créature vivante sera ta nourriture !»** L'Humain de la nouvelle génération avait-il changé de Dieu ?

L'auteur : *«Pourtant les scientifiques ont prouvé que le corps humain est de même famille que celui du gorille dont le régime naturel d'alimentation est crudivore végétalien. Il n'est donc pas fait pour digérer la viande et que, de toute façon, il refusera. L'animal humain n'a pas à tuer son semblable animal, bœuf, mouton, cochon, poule, chien, poisson ou autres pour se nourrir de leur viande cuites ou mortes biocidiques. Tous les corps humains ou animaux sont essentiellement créés de la même façon, c'est seulement leurs formes qui changent pour s'adapter à un milieu particulier. Il n'y a que le psychisme mental, qui les incarne, qui est plus ou moins limité comparativement à celui de l'humain, cela réduisant ainsi les facultés d'évolution de la conscience à chacun. Cela n'a donc pas de sens d'exploiter en élevage animal, son semblable doté d'un mental décisionnel et d'un système émotionnel plus ou moins élaboré comme lui, et sanguinairement le tuer dépeçant son cadavre en morceaux pour le manger, faisant bouillir ses os pour en faire un bouillon de soupe. C'est insensé !»*

Dans le Lévitique 3 :17, il est dit : *«Tu ne mangeras aucune graisse et pas du tout de sang !»* Ça au moins était un bon conseil puisque les **graisses saturées** de provenance animale sont corrélées à un grand nombre de **maladies de dégénérescence** et qu'elles emmagasinent énormément de pesticides, d'herbicides et autres polluants environnementaux par le truchement des chaînes alimentaires.

Donc, jusqu'à Noé, il est rapporté que les 10 premiers patriarches vécurent une moyenne de 912 ans. Des générations des fils de Noé jusqu'à Abraham, la moyenne de vie descendit à 317 ans. Il est donc à supposer que, progressivement, l'alimentation cuite et carnivore réduisit leur vie des 2/3. Une alimentation riche en protéines animales, plutôt que végétale, est un facteur d'**empoisonnement lent** et conséquemment de **dégénérescence physique**.

L'alimentation végétale lie l'humanité à des Forces Cosmiques Originelles non révélées. Il est aisé d'emmagasiner de l'**acide urique** dans les tissus lorsqu'on se nourrit de chairs animales, inhibées en plus d'adrénaline à cause de la terreur éprouvée lors de la mort des animaux qu'on abat, en plus des pesticides ingérés, des tranquillisants, hormones et antibiotiques.

Jeûnes

Les Esséniens étaient des communautés juives ascétiques, ésotériques et érudites vivant près de l'Égypte. Auteurs des Manuscrits de la Mer Morte, ils considéraient **le jeûne** comme une approche essentielle afin de purifier le corps et de favoriser leur communion (canalisation psychique de leur esprit) avec Dieu. Ils étaient de grands guérisseurs et vivaient en moyenne jusqu'à 120 ans. Le noyau spirituellement le plus élevé d'entre eux faisait des jeûnes de 40 jours. On rapporte que Jésus fut élevé dans une de ces communautés et transmet à ses disciples les enseignements relatifs au **jeûne**, et comment guérir les corps et l'**âme**.

*«...la parole de Dieu et sa puissance ne peut pas entrer (être canalisée) en vous à cause de toutes les abominations (pollutions toxiques par l'**alimentation cuite** et psychique par les **engrammes**) qui ont établi demeure en votre corps. Car le corps est le temple de l'esprit et l'esprit est le temple de Dieu. C'est pourquoi vous devez purifier le temple afin que le Seigneur du temple puisse venir y occuper une place qui est digne de lui. Jeûnez et régénérez-vous, car Satan et ses maléfices ne peuvent être chassés que par le jeûne. Tant que vous n'avez pas jeûné, vous ne serez pas délivré de l'emprise de Satan et de toutes ses maladies qui procèdent de lui !»*

Le jeûne permet au corps physique d'assimiler de l'**énergie pranique** plutôt que de l'**énergie biochimique**. En accélérant la purification du corps, il en fait un meilleur conducteur de l'énergie de **la kundalini**. Cela améliore l'alignement en phase des **chakras** et des **corps subtils**, facilitant ainsi la pénétration du **prana cosmique** dans le corps et favorisant la possibilité de «l'éveil» de la **kundalini**. En éliminant les toxines dans le système, non seulement nous devenons sains, mais nous éliminons également les blocages du corps en favorisant ainsi les mouvements de toute l'énergie dans le système ainsi que la force «espritante» de la **kundalini**. Grâce à des **jeûnes répétés**, nous devenons des canaux plus purs pour l'assimilation de l'Énergie Cosmique dans le système en vue d'une plénitude de l'**esprit**.

Après les 3 premiers jours de **jeûne**, commence alors le processus d'**autolyse** détruisant les cellules qui ne fonctionnent pas adéquatement. Un indice est la disparition de l'enduit blanc recouvrant la langue.

Le *fonctionnement sain* du corps commence à se détériorer lorsque le processus normal de régénération et d'élaboration des cellules devient «plus lent» que la décomposition des cellules malades. Ce phénomène est conséquent à une accumulation telle de **toxines** dans les tissus et les cellules, qu'elles interfèrent avec la nutrition et la régénération adéquate des cellules.

La théorie selon laquelle une ingestion, en excès, de protéines bloque les membranes situées entre les capillaires et les cellules, est une description claire de ce phénomène. Lorsque les membranes sont bouchées, les nutriments, dont l'oxygène, ne peuvent pas pénétrer dans les cellules et ainsi les résidus ne peuvent pas être adéquatement éliminés des cellules et passer dans le courant capillaire. Par conséquent, les cellules commencent à ne pas fonctionner correctement et à dégénérer. Les toxines étant en excès et les nutriments n'étant pas suffisants, le processus de régénération des cellules ralentit.

Lorsque la **dégénérescence** l'emporte sur la **régénération**, la **maladie** et le **vieillessement** se manifestent. Dans les nations dites industrialisée, les gens meurent plus de surnutrition que de mal nutrition. **Le jeûne** permet de purifier les membranes situées entre les capillaires et les cellules, afin que les nutriments puissent pénétrer dans les cellules et que la croissance de nouvelles cellules puissent être stimulées. Les protéines des cellules décomposées sont remétabolisées et utilisées pour reconstruire de nouvelles cellules durant le **jeûne**, afin que les cellules puissent se régénérer même sans l'ingestion de protéines exogènes.

Durant **le jeûne**, le système d'élimination du corps, poumons, peau, reins, intestins et foie, deviennent plus actifs. Le corps ne dépensant pas d'énergie à digérer et à éliminer les toxines fraîches du système, il est capable d'orienter toute son énergie vers l'élimination des vieilles protéines accumulées et des résidus. L'intensification de cette élimination se manifeste généralement par des odeurs corporelles nauséabondes, par une mauvaise haleine, par des urines sombre, brouillées et malodorante, par un accroissement des mucosités et des selles malodorantes. À cause des surplus d'énergies libérées, du fait du repos du système digestif, à cause de la détoxification et de l'apport de minéraux lors d'une cure au jus de fruits par exemple, le jeûne possède une influence régulatrice sur l'équilibre minéral et biochimique des tissus et il tonifie le système nerveux.

Le jeûne est probablement la méthode de soins la plus ancienne. Tout au long de l'Histoire, **le jeûne** a été utilisé pour *la guérison* et y avaient recours les médecins renommés tels que Hippocrate, Galien et Paracelse. Les experts du **jeûne** avancent que **les jeûnes** volontaires, personnels, sans supervision, peuvent durer sans problème de 7 à 10 jours. Il est rapporté que certains patients jeûnèrent jusqu'à 55 jours sans problèmes, mais sous surveillance médicale dans un hôpital. Certains spécialistes du **jeûne** considèrent que l'on peut jeûner 40 jours avec de l'eau et jusqu'à 100 jours avec du jus. À des fins thérapeutiques, dans des cliniques européennes de **jeûne**, il est habituel de jeûner de 14 à 21 jours.

À lire absolument, l'excellent livre de Désiré Mérien ***Jeûne et santé***, Édition Nature et vie.

CHIMIE DU STRESS, ALCHEMIE ET MÉDITATION

Introduction

L'humanité **survit** dans la chimie neurologique du **stress émotionnel**. Elle focalise dans une **survie** conditionnée par une **peur névrotique** empêchant de réaliser une expérience mentale de vie *supérieure en conscience d'esprit*. Tant que des **émotions morbides** habitent mémoriellement l'être, tant que ces **mémoires négatives** de **traumatismes émotionnels passés** ne sont pas «énergétiquement consumées» du **psychisme** pour ainsi dire, ce **mémoriel engrammique** crée des **voiles énergétiques** «brouillant» la dimension psychique **conscience** de l'être et «l'empêche» de *psychiquement fusionner* avec une Conscience Cosmique Supérieure, dit le Double Éthérique, parfois accessible par la méditation.

Sur tous les plans de l'organisme, le **stress émotionnel** conduit à la **dégénérescence** et au **vieillissement** du corps. Il déphase le **système des 7 anatomies subtiles**, antérieurement élaborées, qui à leur tour alimentent les **chakras**. Ce désalignement constitue un obstacle à l'intégration du flux d'énergie cosmique ou potentiel de **prana** parvenant à l'individu. Manquant de cette **force vitale pranique** et énergisante, le **taux vibratoire du vortex des chakras** est ralenti et l'expansion de l'énergie de l'anatomie subtile, qui est une fonction de ces **vortex**, se contracte. Plus l'anatomie subtile se contracte, plus la **force vitale pranique** a du mal à se frayer un chemin afin d'énergiser les **chakras** et, par conséquent, les fonctions vitales du corps. Privés de **prana**, les **CESS** se désorganisent plus facilement, favorisant alors le processus prématuré du **vieillissement** et donc de l'**entropie** du corps physique.

La «contraction» des **7 corps énergétiques de l'anatomie subtile** reflète donc la «contraction» du complexe **corps/émotions/mental** dont nous faisons l'expérience dans des situations de **peurs** quant à la survie humaine tous azimuts. La **colère**, la **méfiance**, les **craintes**, les **inquiétudes**, les **frayeurs**, enfin toutes sortes de formes d'**insécurités morbides émotionnelles éprouvées dramatisent confusément notre état général d'aliénation mentale**. Le noyau de ces **traumatismes** est ancré dans notre **peur** et aussi dans notre incompréhension du **processus de la mort**.

Par conséquent, nous n'avons autres choix que de vivre nos vies en **proie au syndrome de stress surrénaux** propre à l'Humain des cavernes traqué par les bêtes sauvages. Nous vivons alors nos vies comme si elles étaient l'objet d'un **danger immédiat permanent**. Ces **peurs successives**, souvent imaginatives et donc illusoire, ces stimulations extrêmes faisant pomper en excès l'**adrénaline**, toutes ces **sollicitations morbides constantes** agissant sur le **système nerveux sympathique** injectent dans le sang une **sursécrétion surrénalienne excessive** et contribuent directement au **processus de vieillissement** ou à la **mort prématurée** par une ou plusieurs **maladies**.

L'individu mentalement et physiquement crispé sous le **stress émotionnel** subit des tensions nerveuses musculaires, car il est nerveux, a la digestion bloquée, a des problèmes d'estomac. Ce sont les symptômes physiologiques de ce syndrome du **stress surrénalien** et son mental est entré en hyper-analyses psychologiques à la recherche de solutions viables pour remédier à cet état dégénérescent. Lorsque notre **système nerveux sympathique** est trop stimulé, notre **système physiologique digestif** se bloque partiellement. Non seulement le **flux de prana** dans nos **CESS** est restreint, mais nous ne pouvons même pas absorber l'énergie de la nourriture de l'estomac. Assujetti sous les **lois émotionnelles de la Terre**, l'Humain **apeuré** vit donc en proie à une **surexcitation sympathique incessante** se prolongeant et il s'ensuivra un **effondrement psychologique** du **mental émotionnel** et du **corps physique**,

cet **état dégénératif** accélérant ainsi le **processus de vieillissement** et la susceptibilité aux **maladies**.

La **biochimie du stress** va de pair avec le **processus général de vieillissement** parallèle à l'effondrement des schémas de **CESS** et à la dissipation de leur énergie. L'**adrénaline** est une catécholamine naturellement générée et lorsqu'elle est libérée «en excès» dans le corps sous l'effet du **stress physiologique**, elle se dissocie en substances métaboliques actives : tel que l'**adrénochrone** qui est un **radical-libre** bien connu dont les concentrations excessives ont été corrélées à la **schizophrénie**.

Ces **radicaux-libres** de l'**adrénaline** et autres composés similaires dissocient les structures des membranes cellulaires et perturbent le processus fondamental de transfert d'électrons propre au métabolisme de l'énergie cellulaire. Le système normal de l'acheminement des électrons est ainsi sujet à des fuites qui engendrent des **radicaux-libres superoxydés** et autres molécules produisant différents **radicaux-libres**. Ceux-ci ne font qu'amplifier l'**oxydation** de notre système et la **toxicité** affecte l'intégrité des **membranes cellulaires**, les **systèmes enzymatiques** et particulièrement des **cellules endothéliales des artères** ce qui, par la suite, peut induire l'**artériosclérose**. L'**oxydation**, provoquée par ces **radicaux-libres**, résulte donc en une «accélération» du **vieillissement** et en un processus de **maladie chronique** et de **dégénérescence**. Elle représente, sur le plan biochimique, la phase finale commune résultant de tous les types de **stress** sur le système.

Pour mieux discerner ce mécanisme, il faut comprendre que les **radicaux-libres**, en conséquence, **épuisent** le **système moléculaire d'énergie du corps** en lui «volant» de l'**énergie vitale** sous forme d'électrons. L'**énergie moléculaire**, que les **radicaux-libres** «volent», est essentielle au maintien de la structure de la **membrane cellulaire**. Ces **électrons** sont la «colle moléculaire» qui maintient ensemble tous les niveaux de la structure biologique de l'**ADN** et de l'**ARN** aux membranes cellulaires. Lorsqu'on enlève cette «colle», il en résulte une désorganisation de la fonction et de la reproduction cellulaire se manifestant sous la forme d'une «amplification» de l'**entropie** et donc du **vieillissement**.

Il est très important de comprendre que la **surexcitation** du **système nerveux sympathique**, causé par l'**hyperactivité mentale d'analyses psychologiques émotionnelles**, entraîne le même effet destructeur que toutes les autres sources de **stress** tels que les **traumatismes physiques**, les **infections virales et bactériennes**, et le **stress environnemental** dont nous inonde cette société. Cet effet commun consiste en la **destruction oxydante** des **membranes cellulaires**, cet état **néfaste** généré par l'activité des **radicaux-libres**.

Il est un concept biochimique de base qui peut être mis en valeur quant à la signification de la **chimie du stress**, et quelle que soit son origine. C'est que l'équilibre normal biochimique oxydant/antioxydant est perturbé à la suite d'un **stress**, qu'il soit d'origine mentale, émotionnel ou environnemental. «L'accroissement» de la quantité des **radicaux-libres** provoque un «épuisement» de la **faculté antioxydante** du corps, de son **énergie biochimique de régénération**. Il en résulte une **dégénérescence biomoléculaire** des membranes cellulaires, ainsi que d'autres types de **dégénérations biomoléculaires**. Cela entraîne alors une «accélération» du **vieillissement** et de l'incidence des **maladies** déclarées.

ÉVOLUTION ET ÉPANOUISSEMENT DE LA KUNDALINIE

Introduction

La **kundalini** est l'**énergie interne éthérique** qui «ouvre» aux *expériences extatiques de joie intérieure sentimentique, espritiqement amourisée*. Une des finalités majeures de la compréhension de **la nutrition**, dans le contexte de *la vie spirituelle*, est de s'alimenter d'une façon qui favorise le développement de la *force spiritualisante* de la **kundalini**. «Éveillée», elle vivifie les **corps psychiques de l'anatomie subtile**, éliminant les **blocages mémoriels morbides** et spiritualisant ou «espritisant» **la conscience** de l'aspirant, énergisant ainsi chaque **chakra**.

La transcendance physique

La **transcendance physique** est l'extension de la *régénération*. Elle est le processus par lequel l'organisation des **CESS** du corps atteint un niveau d'énergie plus élevé et plus pur. Elle se manifeste lorsque le corps est libéré de son **emprisonnement cellulaire** : Élie, Enoch, Jésus et quelques autres moins connus, en sont des exemples rapportés.

La **transcendance physique** est plus facile à comprendre dans le contexte du cycle cosmique de l'**involution** de l'Énergie Cosmique Immatérielle se matérialisant dans toutes les formes de La Création. Alors que l'**évolution** consiste en le mouvement inverse de l'expérience de cette même Énergie quittant la matière en vue d'une prochaine expérience moins dense dans le cosmos sur une autre planète.

Ce phénomène a été précédemment élaboré à l'effet d'une «condensation» des **CESS**, c'est-à-dire ces **champs d'énergie cosmique virtuelle**, plus rapides que la lumière, en particules se déplaçant à la vitesse de la lumière et finalement se densifiant en nos formes humaines physiques matérielles comme cela se produit pour tout le reste de La Création. Ceci est donc représentatif du processus de l'**involution**. Le processus d'**évolution**, c'est-à-dire le retour progressif de l'énergie de l'Intelligence Universelle vers son cosmos d'origine, commence par l'*éveil de la kundalini* qui est le résiduel expérientiel de l'énergie involutive emmagasinée dans les **chakras** à la base de l'épine dorsale. Ce phénomène «d'éveil» nous conduit sur le chemin évolutif de la *transcendance* dénommée l'*évolution spirituelle*.

La remise en phase synchronisée et la fusion intégrale et simultanée des **chakras** et de la *kundalini* constitue une étape importante de ce chemin d'évolution réalisée lorsque le niveau d'**énergie pranique** du système et de la *conscience spirituelle* atteint une certaine intensité. Nous transcendons la dualité, à la fois dans notre système d'énergie subtile et dans notre *conscience spirituelle*. Il est difficile de parfaitement expliquer ce processus de *transcendance*, car nos cerveaux sont binaires ou dualiste, alors que les états fusionnés, dont nous parlons, ne se caractérisent ni par l'un ni par le multiple.

L'Énergie se condense donc densément formant la matière et retourne ensuite dans son état virtuel originel. Ce processus se manifeste sur tous les plans de l'existence cosmique, y compris le plan de la nutrition. L'Énergie se condense ainsi à partir du **prana cosmique**, en formant une structure spiralée de tourbillon d'énergie vortex qui réside au sein de la matière, en **CESS**, ou en tant que potentiel d'énergie subtile. Ainsi, à un certain point du processus d'assimilation de la nourriture, il se produit une dissolution de l'aliment matériel et la «libération» d'un **vortex d'énergie**. Ce qui est incarné, est donc enclin à se désincarner. C'est de cette façon que la *transcendance* œuvre au sein de toute création, y compris l'Humain. Lors

donc du processus de la *transcendance*, la forme physique, humaine et matérielle, se transmute lentement en des formes physiques plus subtiles, pour finalement se transmuter en des formes d'énergie subtile qui sont réabsorbées par l'Énergie Cosmique.

Vortex et kundalini

(L'auteur : voici un peu d'ésotérisme spirituel de haute voltige, retirez-en comme moi ce que vous pouvez)

Le **prana pur** ou *kundalini spirituelle* pénètre directement le système au travers du **centre coronal (chakra supérieur)** situé au dessus de la tête) sans être filtré par une anatomie subtile. Il est ensuite attiré dans le **vortex de la sushumna** qui est, dans le corps, une force structurante, tourbillonnante, majeure ou mineure, selon que la **kundalini** est «éveillée» ou pas. Le **prana cosmique** tourbillonne vers le centre cardiaque, qui agit en tant que centre du **vortex du sushumna**, et puis il s'élargit de nouveau. Les énergies tourbillonnantes de tous ces **chakras** sont alors reliées à ce **vortex central de la kundalini**. Les **chakras** représentent une énergie moins raffinée et puisent une partie de leur énergie dans le **vortex de la kundalini**. Ce faisant, ils *épuisent* l'énergie du **vortex** et *ralentissent* donc l'action énergisante de sa spirale. Tant que la **kundalini** n'est pas «éveillée», le corps dense puise régulièrement dans son vortex de l'énergie pour sa structure physique. Lorsque la **kundalini** est «éveillée», ce vortex est de plus en plus énergétisé par sa montée. Le **centre coronal** devient également plus activé et le système peut intégrer d'avantage de **prana pur** afin d'accroître le niveau d'énergisation de ce vortex central.

Lorsque l'**énergie** de ce **vortex** atteint un certain niveau d'intensité, elle commence à attirer de la matière dans le plan éthérique ou dans le plan suivant d'énergie des **CESS** plus purifiés et plus strictement organisés. Ce processus est très similaire à la dissolution du sucre lorsqu'il est attiré par le **vortex très structuré** d'une eau que l'on fait tourbillonner. «L'éveil» de la **kundalini** nous ouvre à la première phase de la transmutation de notre forme physique vers sa source, l'Énergie Transcendante Originelle. Le **champ d'énergie de vortex** est enclin à transmuter toute chose en un niveau supérieur d'énergie. Ce processus n'épuise pas l'énergie du corps, car c'est un système ouvert qui puise l'énergie dans le plan physique par le truchement de la nourriture. Plus l'énergie trouve en nous un «superconducteur», plus le **vortex de la kundalini** est «actif» et plus le processus de «transcendance» peut se manifester.

Dans ce processus de «la transcendance», la nourriture ingérée constitue un élément très important. Plus les aliments sont légers (non carnés) et pleins d'énergie, tels que les **aliments biogéniques** précédemment élaborés, plus alors le **vortex de la kundalini** est énergétisé et plus il est actif dans la transmutation de notre corps matériel en énergie. Ce processus est particulièrement amplifié par les fruits à **haute teneur en eau**, de par leur «conductivité élevée» et de par le fait qu'ils contiennent de l'**énergie d'eau structurée**.

Plus nos aliments recèlent de **prana emmagasiné**, plus il est facile à l'**énergie pranique** d'être attirée dans le **champ du vortex supérieur**. Les aliments denses carnés contenant peu d'énergie, affaiblissent l'énergie du **vortex de la kundalini**. La viande est tellement plus dense que les **aliments biogéniques**, qu'elle ne peut pénétrer le **champ pranique** aussi efficacement. On peut la considérer, de façon métaphorique, comme de la vase qui «ralentit» la **vibration du vortex** et «ralentit» aussi ou fait «obstacle» au processus de *transcendance*.

L'effet de l'envasement de la viande peut être contrecarré en «puisant» dans la **réserve de prana** accumulé par des pratiques telles que la *méditation intense*. Ce n'est évidemment pas la façon la plus avisée d'avoir recours à cette **réserve pranique**. L'un des points mis en valeur par la *nutrition spirituelle* est que, grâce à une **alimentation légère et pleine de prana** et grâce à la pratique régulière du **jeûne**, nous améliorons nos facultés de «supraconduction» et nous utilisons l'énergie de notre système avec plus d'efficacité pour le développement de notre processus de *transcendance*. Cette approche nous aide à considérer, avec plus de clarté, le corps comme une **entité énergétique**.

Reste que toute **tension mentale émotionnelle**, présente dans le système, «diminue» la quantité d'énergie pénétrant dans ce système en densifiant et en désenlignant les **corps subtils**. Les **chakras** alors ne pourraient obtenir, de sources extérieures, le niveau d'énergie nécessaire à leur bon fonctionnement, et ils puiseraient d'avantage dans le **vortex central de la kundalini**.

Vortex de la kundalini

Au cours de ce processus de la **transcendance de la kundalini**, le CESS s'organise de plus en plus au fur et à mesure que l'énergie est aspirée vers le haut et le corps tendra à devenir «plus éthérique». Le **vortex de la kundalini**, dont le niveau d'énergisation s'accroît, attire et transmute plus de matière et d'énergie à partir des systèmes d'énergie subtile les plus denses jusqu'à ce que toute l'énergie subtile de l'organisme soit attirée dans un **vortex d'énergie**. C'est à ce point que les **deux énergies de la kundalini** fusionnent. Et l'individu devient littéralement un avec. Il aura alors presque «continuellement conscience de lui-même» comme champ d'énergie d'un vortex unique et transcendant, résonnant avec la vibration d'énergie cosmique aspirée par cette énergie. Cette expérience de **vortex fusionnant et résonnant**, particulièrement au cours des périodes de méditations silencieuses, semblera pénétrer au cœur du plan atomique de l'être.

Lorsque les deux énergies de la **kundalini** fusionnent, les **chakras** et les **corps subtils** sont absorbés par l'énergie beaucoup plus puissante et purifiée du **vortex de la kundalini**. Et il reste juste assez d'énergie émanant des **chakras** pour maintenir l'individu sur le plan physique, mais les **chakras** perdent leur rôle prédominant. Ce qui subsiste est l'expérience continue de **la pulsation du flux de pur prana dans le vortex de la kundalini**.

Cela devient la source de l'**énergie centrale** du système physique. Lors de l'«éveil» de la **kundalini**, le **centre coronal**, qui n'était alors qu'une entrée mineure pour l'**énergie**, devient la source la plus importante d'**énergie** dans le système. Dans son intégralité, le système a atteint un niveau supérieur d'organisation des CESS et pourvoit un schéma permettant d'expliquer le processus de *résurrection*.

Transcendance suite la fusion de la kundalini dans l'UN

La *transcendance* est le processus évolutif qui résulte de la transmutation, par l'**énergie du vortex de la kundalini**, de la matière brute de notre corps en CESS **hautement énergisés et organisés, et plus raffinés**. C'est le parallèle physique de la *transmutation de notre conscience dans l'unité de l'amour*. L'accomplissement de ce processus implique l'absorption totale de notre forme par l'Être Dieu sans forme. Dès que la **kundalini** «s'éveille», nous devenons graduellement «plus éthériques», cependant même après la fusion intégrale des énergies de la **kundalini**, il reste assez de notre corps physique, de notre **système des chakras** pour que nous puissions fonctionner dans le monde.

Nous passons donc d'une **conscience disfonctionnelle subjective centrée que sur elle-même**, à une conscience globale objective centrée sur une fusion éthérique s'exprimant dans une unité amourisée avec chacun.

BLOC 10 DE TEXTES DE CONNAISSANCE

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'oeuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentielle, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

Présentation de l'excellent livre de Nelson Labbé N.D. : LES YEUX : LE MIROIR DE L'ÂME

Les Éditions de l'Iris

Adresse électronique : nelslabbe@endirect.qc.ca

L'auteur : *«Ce résumé-synthèse vous est présenté pour donner le goût au lecteur des se procurer au plus tôt ce livre essentiel à la récupération de sa santé et à la compréhension que le système émotionnel l'affecte psychosomatiquement !»*

Introduction à l'iridologie

La Bible : *«La lampe de ton corps, c'est ton œil !»* Luc II, 34-35 et Mathieu VI, 22-23.

Hippocrate : *«Tels sont tes yeux, tel est le corps !»* Vers 400 ans avant J.C.

- Il a été identifié que le premier effort pour comprendre la **«lecture de l'œil»** en fonction de la santé du corps remonte au temps des Chaldéens vers 700ans avant J.C., et vestiges retrouvés au cours de fouilles archéologiques de l'Ancienne Babylone

- **Paracelse**, un médecin suisse au XVI^{ème} siècle mentionnait que : *«Le corps était représenté dans l'œil !»*

- **Philippe Meyens**, vers 1670, identifiait «certaines régions de l'iris.»

- **Ignatz von Peczely**, un médecin Hongrois dans les années 1800, fut depuis dénommé «le père de l'iridologie moderne».

- **Henry Lindlhar**, un naturopathe aux U.S.A., fut le précurseur de la **science de la naturopathie** en fonction de la **science de l'iridologie**.

- **Bernard Jensen Dr.** fut un de ses étudiants dont les recherches permirent de faire de grands progrès dans la connaissance de l'iris. C'est en 1980 qu'il en vint à une charte définitive reconnue pour sa clarté et fiabilité. Il fut le premier à publier un livre complet sur **l'iridologie** contenant une **Charte de l'iris**.

- **Nelson Labbé**, un Québécois en Canada, fut diplômé en 1989 en naturopathie et suite à 20 ans de pratique en **iridologie** et ayant examiné plus de 20,000 personnes, c'est en 1995 que ses recherches l'amènent à une découverte dans l'**iris** qui transmuta ses principes de connaissances acquises. Il constata qu'on peut voir des «marques mémorielles» provenant de **traumatismes émotionnels passés** dont l'origine peut étonnamment se situer d'aussi loin qu'à partir de «la conception» par exemple, et que ceux-ci créent des désordres psychosomatiques, affectant nocivement la santé mentale psychologique et physique de l'individu. De là donc, son approche traditionnel se métamorphose et en 2006 il publie un premier tome en «iridologie nouvelle» : **Les yeux, le miroir de l'âme**

(L'auteur : l'**âme** des religions spirituelles millénaire étant le **mental psychique émotionnel**, c'est-à-dire le **psychisme** qui, par définition, est : *un ensemble de fonctions mentales*

psychiques énergétiquement incarnées dans le cerveau d'un corps humain physique, et plus ou moins mentalement limité chez les différents animaux.)

L'œil

L'**œil** est ainsi conçu pour permettre la lecture des états intérieurs du corps sans devoir l'opérer, alors que la médecine traditionnelle doit procéder à de telles opérations pour constater les dégâts et en tirer ainsi un juste diagnostic. La **rétine** est une membrane située au fond intérieur du globe de l'**œil** et permet, à l'aide d'un rayon lumineux, de prélever certaines informations dont l'état de la circulation sanguine et du diabète. C'est la seule partie du corps où les vaisseaux sanguins sont transparents pour constater l'état du sang. La **rétine** permet donc ces informations physiques, et l'**iris** l'état encodé du restant du corps en autant que l'on maîtrise cette science de l'**iridologie**.

À l'observation de l'**œil**, de visu, il se présente comme une grosse bille convexe saillante d'où l'on constate, au centre, une surface noire bombée dénommée la **pupille**. Elle est entourée d'une couronne comportant différentes couleurs et dénommée l'**iris**, qui est un organe-réflexe directement lié au cerveau lui transmettant des signaux électroneurologiques illustrant l'état mémoriel intérieur des différentes régions du corps. Vient ensuite la portion blanche du globe oculaire et dénommée la **sclérotique** offrant de l'information immédiate sur l'état de la circulation sanguine.

La science de l'iridologie

L'**iridologie** permet la lecture mémorielle de la santé du corps physique qui s'illustre dans la couronne colorée de l'**iris** des yeux. Il faut saisir que «le cerveau» intervient seulement comme un «interface hardware biologique» entre le **psychisme** l'habitant énergétiquement et le restant du corps physique. C'est à travers «le cerveau» que, tel le «software énergétique» de programmes ordinateurs certaines fonctions mentales psychiques vont électroneuroniquement glaner les informations provenant des divers états du corps et mentalement les compiler mémoriellement. Et c'est aussi à travers «le cerveau» que le mental transmet, en retour, une copie de ses informations mémorielles vers l'**iris** qui va les illustrer comme le fait un écran de cristaux liquides d'ordinateur par exemple.

Protection double favorisant la survie du corps physique

«Le cerveau» est formé de 2 parties : l'hémisphère droit et gauche, chacun contrôlant, en croisé, la moitié opposée du corps physique. Ce principe conceptuel consiste en un système de protection favorisant «la survie» de l'organisme contre certains accidents comme la perte de l'un des deux reins ne fonctionnant plus, ou par exemple un caillot de sang dans l'hémisphère cérébral droit paralysant, à l'opposé, le côté gauche du corps. Et dans ce processus prévu de «la survie», pour le moins dire l'hémisphère gauche du cerveau supervise le bon fonctionnement du côté droit du corps en plus de l'hémisphère droit, et inversement pour l'autre hémisphère et de l'autre partie opposée du corps physique. Ce concept de supervision est double et consiste en un excellent système pour assurer «la survie» et de plus, à l'étude du corps physique, plusieurs organes sont aussi en double dans l'organisme : les poumons, les reins, les ovaires, les testicules, la glande thyroïde.

H-Th: HypoThalamus
Hyp.: Hypophyse
P.: Pineale
P-Th: Para-Thyroïde

* : Nombri
AO: Aorte
Pl. Sol. Plexus Solaire
Plaques Pey.: Plaques de Peyer

L'effet de doublage dans le corps physique

L'auteur a précédemment élaboré sur «**la protection double**». Ainsi beaucoup d'organes et de membres de l'organisme, humain ou animal dans La Nature, sont en «double» et de façon à faciliter une plus longue survie du corps physique. Il y a d'abord les deux hémisphères cérébraux ; les poumons et les reins ; le système auditif, olfactif et visuel ; le système nerveux et lymphatique ; la glande thyroïde, les seins, les ovaires, les testicules ; les bras et les jambes. Donc de cette façon si une partie est déficiente l'autre prend la relève et l'**iris**, si on sait en faire la lecture, devient un excellent indicateur illustrant les maux du corps.

La Charte de l'iris

Lorsque l'on regarde l'individu de face, l'étude visuelle de l'**iris de droite** correspond à l'œil gauche et l'inverse évidemment, et ce que l'on comprend sur les **iris schématiques** de la **CHARTÉ DE L'IRIS** à la page précédente. C'est donc à travers le **système nerveux**, lié au **cerveau**, que l'**iris** illustre tous les aspects de la personne : physique, mental, intellectuel, spirituel, psychologique, sexuel.

Le diagnostique est hors-la-lois pour les iridologues

Par contre pour les **iridologues**, tout ce qu'ils voient comme **maladie** ne peut être diagnostiqué comme tel, car la médecine traditionnelle dominante se réserve le monopole de ce droit depuis longtemps, s'étant faite voter des lois internationales protégeant ses intérêts et ceux de ses clients contre toute forme de charlatanisme incluant les nombreuses autres approches médicales qui deviennent hors-la-loi et passibles d'être traînées en justice s'ils «osent diagnostiquer» une **maladie**. Ces spécialistes des médecines alternatives doivent donc utiliser d'autres termes et leurs médications doit être présentées seulement à titre de «suppléments de nourriture». Les professionnels de la santé dans les universités, tout en les ridiculisant, ils les présentent presque aux étudiants comme une peste virulente.

L'iris

La **couronne de l'iris** est faite de fibres nerveuses droites se situant dans des sections bien précises et se projetant comme des avenues parallèles allant de la pupille vers l'extérieur de l'œil. Par exemple à la lecture, si les fibres sont ondulées cela indique un mauvais état des tissus ou organes correspondant dans une région du corps. Ces marques apparaissent donc pour indiquer, pour le moins, une infection, une faiblesse, une inflammation, une présence de toxines, un dommage dans un organe, un état d'irritation, un engorgement, une contamination ou la présence de résidus toxiques provenant d'aliments ou de médicaments chimiques, la présence exagérée de cholestérol dans le sang et collé aux artères, un mauvais état de la circulation sanguine et lymphatique etc. Nous connaissons le sang, mais peu la lymphe qui est un liquide incolore et huileux que l'on retrouve parfois à l'intérieur d'une cloche, communément dénommée une ampoule, se formant à la surface de la peau intérieur des mains suite par exemple à des travaux manuels intenses.

La **pupille**, au centre noir de l'**œil**, est ce qui nous permet de voir autour de nous et qui s'agrandit ou se rétracte selon la puissance de la lumière. L'**iris** débute sa couronne colorée au bord extérieur de la **pupille** et ses fibres se projettent vers l'extérieur, et c'est ce principe qu'il faut toujours considérer : «du centre vers l'extérieur». Par exemple, il en est de même pour le **système digestif**, c'est symboliquement le même mouvement.

Le système digestif

Ainsi lorsque des aliments sont ingérés dans le corps physique, c'est via l'œsophage qu'ils se rendent à l'**estomac** où débute le processus de digestion via une **enzyme pepsine** qui composera avec les **enzymes alimentaires**, libérées par le broyage des aliments crus-vivants, et les **enzymes salivaires** excrétées par une glande dans la bouche. De là, cette bouette digestive transite vers l'**intestin grêle** où cette digestion se complète d'une façon beaucoup plus avancée, pour ensuite transiter dans le **gros intestin** ou le **côlon** et où la digestion sera complétée. C'est à travers le **petit** et le **gros intestin** que les éléments nutritionnels traverseront leurs parois pour être captés par les **circuits sanguins** et **lymphatiques**, qui les entourent comme les multiples racines d'un arbre et dont la fonction est d'aller nourrir le noyau des **cellules** formant les tissus et les organes du corps humain. Cette bouette nourricière, transitant donc dans les boyaux intestinaux, est ainsi extraite de ses nutriments vivifiants la santé de l'organisme et les résidus deviennent finalement des déchets métaboliques devant être évacués vers l'extérieur du corps via l'**anus**.

Ainsi les nutriments des aliments sont rendus disponibles à notre organisme via les intestins. Suite ainsi à ce que les aliments aient transités dans le tube digestif, de la bouche à l'estomac pour y être finement broyés, décomposés en fins morceaux et induits de sucs et d'acides gastrique travaillant avec les 3 différentes enzymes précitées, ce processus prépare à la prochaine séquence digestive dans le petit intestin dénommé l'intestin grêle. Celui-ci a 7 mètres (26 pi) de long avec un diamètre de 2.5 cm (1 pouce) et il est physiquement structuré pour maximiser l'absorption des nutriments.

Ce long boyau de l'intestin grêle est replié en plusieurs S sur lui-même dans la cavité abdominale et sa surface intérieure est plissée de crêtes pour multiplier l'aire d'absorption des nutriments. Vu à la loupe, leur formation est structurée d'une myriade de fines digitations dénommées villosités. En les visionnant au microscope, les cellules de ces villosités sont couvertes elles-mêmes de très fines digitations dénommées micro-villosités. Si l'intestin grêle n'avait été qu'un simple tube lisse, sa surface n'aurait été qu'un peu plus de 3 mètre² (11 pi²), mais de par le nombre accentué de replis et ses quantités de micro-villosités, sa surface d'absorption des nutriments équivaut alors à plus de 200 mètre² (650 pi²) ou soit un ½ terrain de football.

Ne prenons pas pour acquis que le corps métabolise parfaitement tout aliment ingéré en nutriments cellulaires, car le stress émotionnel détériore ce qui est consommé. Le corps est constitué de milliards de cellules spécialisées qui tirent leurs énergies de nutriments appropriés comprenant les glucides, les enzymes, les vitamines, les minéraux et les oligoéléments, et ce qui permet aux milliards de cellules du corps de croître, se réparer et efficacement effectuer leurs fonctions incluant la désintoxication.

La métabolisation digestive débute donc dans la bouche et cela se poursuit dans l'estomac et ensuite dans l'intestin grêle où à la surface des villosités existent une pluralité de micro-villosités contenant des **enzymes digestives**. Celle-ci oeuvrant avec les 3 précédentes, ainsi à leur 4 elles dissolvent les aliments en éléments absorbables transitant à travers la paroi intestinale pour être transporter, via le système sanguin et lymphatique, vers le noyau des cellules.

Le concept de la régénération

Elle est un processus de survie physique faisant en sorte que le corps «se régénère» au niveau cellulaire, par exemple en remplaçant les villosités intestinales tous les 3 jours si l'organisme est adéquatement nourri. Un drame de santé survient si la nutrition est inappropriée comme l'ingestion d'**aliments de cuisson** par exemple, et il surviendra une dégression des villosités et conséquemment des cellules du cœur, des poumons, des muscles, des os, du cerveau etc, avec le résultat de cellules malades et dévitalisées.

Le concept de la détoxification

Suivant les mœurs traditionnelles millénaires de se nourrir 3 fois par jour avec des **aliments de cuisson**, l'estomac est perpétuellement rempli d'une combinaison incompatible d'**aliments dénaturés**. La structure des **molécules dénaturées** est «étrangère» au système immunitaire qui alors réagit immédiatement en produisant, en excès, des globules blancs afin de réagir contre ce qu'il considère comme des **toxicités**. Alors excessivement sollicité, le foie subit de grands stress de travail et souffre d'inflammation à ses efforts d'élimination de quantité massives de protéines provenant de la viande animale et de gras saturés de produits animaux par exemple, auxquels s'ajoutent les poisons des médicaments d'élevage. Le pancréas souffre lui-aussi exagérément suite à la demande de plus en plus grande d'**enzymes digestives** afin qu'en quantité excessives elles arrivent à finalement métaboliser les **aliments de cuisson** exempts d'**enzymes alimentaires** puisqu'elles ont été détruites par le fait de la température élevée. Même que les villosités affaiblies peuvent se détacher et bloquer le petit intestin, et le côlon alors de se couvrir à l'intérieur de couches gluantes tenaces d'aliment indigérés qui **empoisonneront** à leur tour le sang de par leur **toxicité**.

À cause d'une **pauvre alimentation cuite-morte**, d'une absorption donc incomplète de *nutriments crus-vivants* et d'une régénération cellulaire **déficiente**, le sang et les organes accumulent des **toxicités** et perdent graduellement leur *vitalité régénératrice*. En conséquence, le corps n'arrivera pas à purger par lui-même ces **toxines**, et la **toxicité** alors d'empirer au point où le corps devra spontanément se purger par lui-même : diarrhée, acné, bouton, furoncle, taches cutanées, transpiration exagérée, mauvaise odeur corporelle, haleine nauséabonde, finalement l'organisme succombant à des maladies dégénératives.

La fonction de la glande hypothalamus

C'est une glande située à la base du cerveau et au sommet de l'épine dorsale. Elle est celle régulant et équilibrant la santé de l'organisme humain. Elle est liée aux organes et glandes en un réseau synergique communiquant dans les 2 sens via le sang qui l'informe des besoins de chaque cellule de l'organisme. Si la glande de l'hypothalamus est pauvrement nourri, elle est incapable de correctement réguler les autres glandes requises pour la digestion et répondre ainsi adéquatement aux demandes des cellules afin qu'elles effectuent leurs myriades de fonctions bénéfiques.

Survient alors une spirale infernale projetant l'organisme dans des **maladies chroniques** conduisant vers une **mort prématurée** de l'organisme humain. Alors qu'une **nutrition crudivore frugivore végétalienne** amorcerait un éveil cellulaire, une détoxification et la guérison métabolique de milliards de cellules du corps, augmentant donc leur santé et relançant la vitalité du système immunitaire, nerveux, et autres organes du corps.

Le côlon

Conséquemment, la première lecture que l'on peut faire sur le dessin, au début de la **couronne de l'iris**, est celui du **côlon** affectant ce qui est autour (voir la précédente figure). Le **tube digestif** possède ainsi une fonction de «nutrition» et «d'élimination» et non seulement des excréments provenant de résidus des aliments, mais aussi du retour des déchets d'excréments des cellules transportés par les **systèmes sanguins** et **lymphatiques**. Si donc ces fonctions ne sont pas correctement réalisées, le corps risque d'être affaibli soit par **carence alimentaire** ou **intoxication** ou les 2 à la fois. Mais l'**intoxication** sera la cause première des dérèglements au niveau de la santé et ainsi ce qui se passe dans le tube digestif affecte les $\frac{3}{4}$ du corps.

La couleur des yeux

L'**iris** a 2 couleurs basiques : brun et bleu. L'**œil bleu idéal** en est un où il est possible de voir parfaitement les fibres de l'**iris** et dont la couleur n'est pas altérée par la présence de **toxines**, de **mucus**, et ainsi en faire une parfaite lecture iridologique. Les autres couleurs sont des variantes de la couleur bleue originelle, comme c'est le cas de l'œil vert, gris, pers ou noisette.

L'**œil vert** vient du fait que le corps est intoxiqué et le mucus jaune, induit un peu partout dans le corps physique, altère ainsi le bleu pur de l'**iris** donnant alors l'impression que l'œil est vert. Ce problème vient surtout du fait que le mucus provient du **système digestif** qui ne digère pas parfaitement les aliments.

L'**œil gris** est un **œil bleu** recouvert de blanc, de fond ressemblant à un «bleu jeans délavé», dénote un excès d'acidité dans le corps. Plus celui-ci devient acide et plus le bleu de l'**iris** pâlera pour donner un gris de plus en plus pâle, alors qu'un **œil gris foncé** dénote un corps acide chargé de toxines ou de saletés polluantes.

L'**œil pers** est une couleur se situant entre le bleu et le vert, dénotant un corps acide chargé de mucus.

L'**œil noisette** ou **brun pâle** est foncièrement un **œil bleu** à l'origine devenu un **œil pers** plus ou moins foncé, indiquant un corps **acide** chargé de **mucus** et de **toxines**. Cela indique un intestin fonctionnant au ralenti, affecté de constipations légères, et c'est qu'une partie des **toxines** présentes dans les matières fécales ont traversé la **paroi intestinale** et contaminé le corps. Ces **toxines** de l'**intestin** sont identifiées dans l'œil par une pellicule brune recouvrant l'**iris**, donnant ainsi la couleur noisette ou brun pâle. Dans ce cas en observant de visu cet **œil**, on aura l'impression qu'il est brun foncé, mais en l'observant de plus près on se rendra compte que la couleur brunâtre est foncée au début de la couronne de l'**iris** indiquant par là un **côlon intoxiqué**, et ensuite pâlisant vers l'extérieur découvrant la couleur verte et pers à son extrémité. Enfin, il ne s'agit pas là d'un véritable **œil brun**.

L'**œil brun** indique la présence de pigmentations brunes par-dessus les fibres de l'**iris** et ces dernières ne sont plus visibles. La couleur sera d'un brun rouge uniforme, ce que l'on appelle un **œil marron**. Si la personne est plus ou moins intoxiquée, l'œil sera d'un brun plus ou moins foncé avec parfois des régions tirant sur le noir.

Le psychisme âmique en expérience dans un corps humain

Le **psychisme mental**, doté d'un **système émotionnel**, fait l'expérience psychologique en «survie physique» dans la matière dense de la planète et à bord du «cerveau» d'un corps humain. C'est le **psychisme** qui conserve «la mémoire» des **chocs émotionnels subis** qui affecteront psychosomatiquement certaines parties de l'organisme physique, et que l'on peut décoder à l'aide de l'**iris** des yeux et cela à partir même de la conception. Ces **vécus chocs émotionnels** de toutes sortes deviennent ainsi des **mémoires négatives** ou **engrammes**, qui vont psychosomatiquement créer des **maladies** et **réactions subjectives conflictuelles**, dont les **impacts passés traumatisants** sont repérables dans l'**iris**.

Une **émotion morbide négative** «prend aux tripes» comme dit l'expression populaire, et «les tripes» sont les **intestins** et de lui, en faisant la lecture de l'**iris**, on en retire les premières informations quant aux sources de **traumatismes émotionnels passés** et la condition actuelle du corps.

L'**iris** est une «structure réflexe» illustrant l'état du corps et qui peut changer selon que les **traumatismes émotionnels engrammiques** sont neutralisés, permettant alors aux différentes parties de l'organisme de se rétablir.

Deux systèmes circulatoires dans l'organisme humain physique

Nous possédons deux **systèmes circulatoires** à travers le corps physique afin de nourrir les cellules et en retirer les déchets des excréments de celles-ci. Ce sont le **système sanguin** avec ses artères et ses veines, et le **système lymphatique** avec ses vaisseaux lymphatiques et ses ganglions.

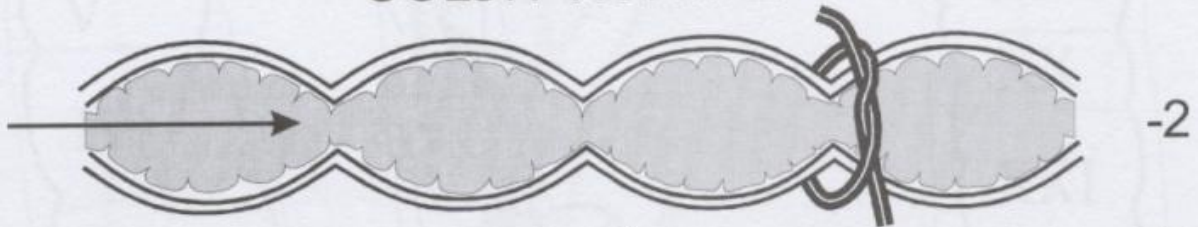
La fonction du **sang** est principalement de nourrir le noyau de chaque cellules biologique du corps en leurs transportant des nutriments et oxygène par le système des artères, tout en ramenant les déchets d'excréments cellulaires par le système veineux.

La **lymphe** est reliée au **système immunitaire** et peut être aussi considérée comme un vidangeur. Ses principales fonctions sont de transporter des nutriments dans les moindres recoins du corps où le sang ne peut se rendre, de récupérer des liquides en surplus, les déchets métaboliques dangereux de ce que l'on dénomme les **toxines (poisons)** et les transporter pour leur évacuation éventuelle hors du corps physique via le **côlon**. La **lymphe** a donc comme fonction de protéger l'organisme contre les corps étrangers prédateurs et déclencher une réponse immunitaire pour combattre ces envahisseurs : les cellules de structure moléculaires anormales, les bactéries, les virus, les microbes et les cellules cancéreuses. Elle transporte également les graisses et les vitamines liposolubles absorbées par le tube digestif.

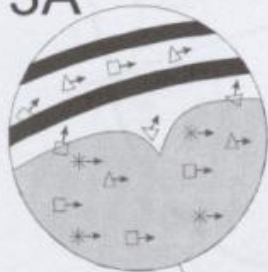
LA CRAMPE ÉMOTIVE



CÔLON NORMAL



3A



LA CRAMPE ÉMOTIVE

□ - NutriMents

* - Toxines

△ - Nutriments

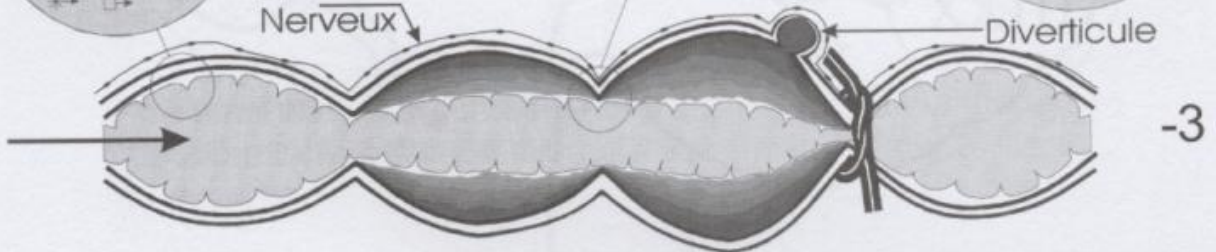
* - Déchets

Système Nerveux

3B



Diverticule



Des nœuds dans le colon

Une **Charte de l'iris** a été élaborée par le Dr Bernard Jensen démontrant où sont situés chaque organe et chaque tissu, et permettant de vérifier l'état de chaque partie du corps. Ainsi, on peut analyser l'état de l'**intestin** qui est situé tout au long de la bordure intérieure du départ de la **couronne de l'iris** et il est, le premier, affecté par le **système nerveux émotionnel réactif** qui l'englobe physiquement dans le corps et, par conséquent, qui affecte réactivement la partie de l'organisme qui est vis-à-vis l'affection et que l'on peut identifier dans la **Charte de l'iris**. L'**iris** illustre les **circuits sanguins** et **lymphatiques** qui prennent aussi leur origine à la surface du **côlon**.

La **couronne nerveuse**, illustrée juste après le **côlon** dans la charte, devrait représenter un cercle parfait si la personne n'a subi aucun **traumatisme émotionnel**, donc sans déformation sinusoïdale en périphérie du **côlon**. Cela n'étant pas le cas vu la **sensibilité du système émotionnel** dont la personne est dotée, les **situations dramatiques éprouvantes** affectent le **système nerveux** et incidemment le **côlon**. Sa forme imparfaite représente donc la forme affectée des **intestins**.

Si la **couronne nerveuse** est «pincée» ou «encavée» à un endroit, incidemment le **côlon** le sera aussi, et l'influx nerveux circulera au ralenti dans cette région du corps tel un tuyau plié et ainsi un conduit écrasé. Donc dans le vis-à-vis «affecté» de la **couronne nerveuse**, un joint «pincé» de l'**intestin**, les selles auront tendance à refouler et s'accumuler et les **toxines accumulées**, traversant alors la paroi, saliront la partie du corps à proximité et en conséquence la personne éprouvera de la douleur à l'épaule gauche par exemple. Consultez donc la charte pour comprendre qu'il peut en être ainsi.

Il faut se rappeler que dans la paroi du **côlon** circule le sang et la lymphe et que ces deux liquides servent de transporteurs des déchets métaboliques des cellules provenant de partout dans le corps et pour leur évacuation via le **côlon**. Par le même parcours, lorsque les liquides ont été nettoyés, ils absorbent les nutriments digestifs du **côlon** et reparte en circuit nourrir les différentes parties du corps. Alors si le **côlon** fonctionne bien, qu'il n'est pas amoché, seulement des nutriments nourriciers transiteront dans ces liquides. Mais cette situation idéale étant difficile à atteindre, à cause surtout de la mauvaise façon qu'a l'individu de se nourrir de **morte cuisson**, des déchets métaboliques et pollutions seront réabsorbés par la paroi des intestins et se retrouveront dans le sang et la lymphe et iront contaminer le corps.

Donc lorsqu'on examine les yeux et que l'on transfère ce que l'on voit sur **La Charte de l'iris**, il est possible d'observer des déformations de l'**intestin** et de voir les toxines du mucus se répandre à partir de ces fameuses déformations dans les organes placés vis-à-vis.

Les conséquences néfastes des nœuds émotionnels intestinaux

On pourrait dire que le tube digestif est le cœur du fonctionnement d'une personne. Il va de l'ouverture de la bouche, à l'anus pour ainsi dire. C'est à partir de lui que le noyau des cellules du corps est nourri via le système sanguin et nerveux sympathique opérationnellement actionnés par le cœur. Reste qu'à tout considérer, ce dernier reçoit sa première pulsion originelle du **psychisme** s'incarnant et l'animant pulsativement au moment de la naissance, et suite à ce que le cordon ombilical soit coupé et que le bébé reçoive une claque sur les fesses comme choc de démarrage pour le faire réagir d'un cri de pleur qui l'obligera, pour la première fois, à inspirer et expirer de l'air. Le mouvement cardiaque étant initié, de par sa programmation animique le **psychisme** continue son programme énergétique pulsatif, mais s'il se désincarnerait du cerveau, immédiatement le corps mourrait d'inanition psychique énergétique vitale.

La **Charte de l'Iris** démontre la nutrition du corps via le **gros intestin** dit le **côlon**. Elle identifie les principaux **sels biochimiques** absorbés par les **intestins** et la région où ces différents sels sont absorbés, de même que la partie de l'**intestin** où chaque glande, tissu ou organe est nourri. Si un **stress émotionnel** a affecté une partie précise du **côlon**, dans le schéma analytique il est considéré comme une **charte de nutrition**. Par exemple, le cœur est montré juste au dessus du côlon transverse, du côté droit du corps, tout juste après la jointure hépatique (c'est le premier coude intestinal qui relie le côlon ascendant au côlon transverse) et lorsqu'un problème survient dans cette région précise, c'est le rythme cardiaque qui est affecté.

Par exemple, si un **traumatisme émotionnel** a causé un rétrécissement dans cette partie de l'**intestin**, c'est-à-dire un **spasme mémoriel** qui persistera pathologiquement dans cette partie du **côlon transverse**, les selles auront évidemment tendance à s'accumuler et durcir, et des **toxines poisons** traverseront la paroi intestinale et iront contaminer le **cœur**. De plus ce dernier sera mal nourri puisque les nutriments ne pourront traverser l'accumulation des matières fécales de plus en plus stabilisées en croûtes denses sur la paroi. Le **cœur** sera plus ou moins affaibli et incidemment le **système nerveux du cœur** sera irrité par les déchets acides.

Et c'est le rythme cardiaque qui sera affecté : l'arythmie indiquant les irrégularités ; la dysrythmie indiquant une vitesse anormale et variable, le cœur pouvant avoir des ratés, ralentir ou s'emballer ; la bradycardie pour un cœur battant trop lentement ; la tachycardie pour un cœur battant trop rapidement.

Les fibres ondulées et marques ténébreuses dans l'iris

Dans certaines régions de l'**iris** on peut constater des ondulations dans les fibres, mais aussi des marques à travers celles-ci comme des **lésions**, des **lacunes** et des **cryptes**. Ces dernières s'illustrent comme des trous ténébreux pour ainsi dire, mais représentant la «mémoire» de **spasmes nerveux** issus de **traumatismes émotionnels passés** dont la cause ancienne a depuis psychosomatiquement affectée le corps physique, alors que la couleur altérée du **bleu pur originel de l'œil** indique particulièrement l'**état de toxicité** de l'organisme. Ce sont en somme toutes des informations reflétant conséquemment la condition intérieure présente du corps. Pour identifier ces états pathologiques, le terme général utilisé par les spécialistes de l'**iridologie** est une «inflammation», ce qui indique la réaction conséquente d'un ou plusieurs tissus affectés du corps par une **blessure ancienne émotive** et son **intensité dramatique**. «L'inflammation» peut avoir différents stades aigus, sous-aigus, chronique et dégénératifs.

Une **lésion** se présente comme un «trou ovale» dans la fibre de l'**iris** et dont une extrémité est comme «ouverte» indiquant par là qu'il y a encore de l'activité, mais à un rythme réduit.

Une **lacune** est des «lésions en grappes», mais chacune de celles-ci est «fermée» à ses 2 extrémités.

Les **cryptes** sont de «petits losanges» en général de couleur foncée. De par leur «fermeture globale», les **lacunes** et les **cryptes** indiquent que le corps a encapsulé des **substances toxiques**. La présence de kystes ou de tumeurs est signe que le métabolisme n'a peu ou presque plus d'activité dans cette région.

La crampe émotive formant un nœud intestinal

C'est une expression populaire évoquant que les *émotions morbides souffrantes* affectent le ventre, car cela «prend aux tripes», et cela décrit la réaction de l'**intestin** lorsqu'une personne vit un **choc émotif**. Pour se faire une image mentale du **tube du côlon**, voyons le comme une série de petits ballons de football s'enchaînant et formant un boyau, et lorsqu'un **choc émotionnel** est subi, le «joint d'écoulement» liant 2 ballons peut être plus ou moins «étranglé, pincé, resserré, noué» refoulant les aliments en digestion avancée dans le **côlon**.

Le **circuit nerveux** étant disposé tout autour du côlon, le long du boyau du gros intestin, c'est au moment d'un **stress soutenu**, issu d'un **choc émotif particulier**, qu'un **spasme nerveux** peut se traduire en un «pincement physique» à un endroit précis du côlon et correspondant à l'âge de la personne où cela a été vécu. Un **choc émotif soutenu** peut ainsi donner lieu à un «nœud intestinal» qui se resserre au niveau de la jointure entre 2 segments ballonnés intestinaux et selon l'**ampleur dramatique émotif** de ce qui a été vécu. Et ce n'est que la **mémoire émotive engrammique** qui l'empêche de se défaire, et le danger est que ce fameux «nœud» se resserre continuellement dans le temps à cause de l'effet de **dramatisation** qui va se poursuivre via la **pensée** qui fait se souvenir de ce **morbide événement**. Ainsi, la **mémoire engrammique s'amplifie en intensité dramatique émotionnelle** en y repensant souvent, mais reste qu'à ce moment ce «processus harcelant» de la pensée, qui dramatise la **mémoire morbide**, échappe totalement au contrôle intelligent de l'individu qui voudrait bien qu'elle cesse de le faire **émotionnellement souffrir** de la sorte...

Conséquemment, la question qui alors survient : le phénomène de la **pensée** appartient-il totalement à l'individu ou est-il parfois télépathiquement influencé de source occulte paranormale ? Et pourquoi ?

Comme conséquences, les matières fécales sont refoulées dans l'**intestin** et exercent une pression sur la paroi et s'y colleront pour devenir une croûte fécale intestinale. Si la **mémoire émotionnelle morbide** était «neutralisée» au cours d'une thérapie psychologique par exemple, la «noeud intestinal de tensions nerveuses» se relâcherait et le **côlon** redeviendrait de forme normale. Si par contre la vie émotive de l'individu s'**amplifie dramatiquement**, se **dramatise émotionnellement** encore plus, il pourra se produire une bulle sur la paroi de la partie refoulée juste avant le nœud en question, et si une inflammation ou une infection se développe la personne ressentira des **douleurs vives** à l'abdomen et le médecin diagnostiquera une diverticulite. Reste que la paroi sur cette bulle peut devenir tellement mince qu'il y a danger d'éclatement, de sorte que les matières fécales se répandront dans l'abdomen pour l'infecter. C'est à ce moment qu'il se produit une péritonite infectieuse et la personne est passible de mourir dans les 3 ou 4 jours si une chirurgie n'intervient pas.

Ainsi si une **thérapie d'introspection psychologique** arrive à «neutraliser» le lot des **émotions morbides**, les nœuds se déferont, mais les croûtes fécales intestinales demeurant, elles devront être défaites par l'intervention d'herbes médicinales par exemple ou de lavements du **côlon**.

Les traumatismes du passé causés au masculin ou au féminin ?

Le **psychisme cérébral** enregistrera psychosomatiquement dans le corps, à savoir si ce traumatisme passé fut de source féminine ou masculine.

Il est reconnu que «le cerveau» est composé de 2 hémisphères dont chacun contrôle le côté opposé du corps. Par exemple l'hémisphère droit cérébral est reconnu comme «intuitif», de «sensibilité émotionnelle», de «créativité», et contrôle le «côté gauche du corps» et est lié à «l'énergie yang» selon les théories chinoises. Alors que l'hémisphère gauche cérébral est la «dimension rationnelle de la logique et du raisonnement» et contrôle le «côté droit du corps» et est lié à «l'énergie ying».

Par convention, le «côté gauche du corps» est associé au «féminin» dans le sens qu'il réagit à tout ce qui a été **dramatiquement vécu** par rapport à des femmes, alors qu'à l'opposé le «côté droit du corps» réagit à tout ce qui a été **dramatiquement vécu** par rapport à des hommes. Donc côté gauche = origine féminine et côté droit = origine masculine, et tous les organes et tissus affectés sont régis par ce même principe qui s'applique aussi au **gros intestin** dont le long boyau ascendant, transverse et descendant, est formé sur sa longueur de deux tissus ballonnés organiques identiques. Ils sont comme cousus l'un sur l'autre et conséquemment l'on distingue le lien fusionnel transversal le long de la paroi du boyau intestinal dont chaque côté correspond au précédent principe élaboré.

Le siège cérébral possible de l'âme ou du psychisme

Dans la **Charte de l'iris** dans l'**œil droit**, à midi dans celui-ci comme dans l'**œil gauche**, on peut faire la lecture d'un segment dénommé «animation de vie» et à l'assise de celle-ci, en contrôle dominant, se retrouve la glande de l'**hypothalamus** dans le cerveau. On remarquera que de midi à une heure, 4 segments parallèles possèdent à leur base comme assise de contrôle deux autres glandes dont la première l'**hypophyse** contrôle les **sens**, la réactivité de l'**égo** et la cognition mémorielle de l'**intellect**, tandis que la **pinéale** contrôle l'habilité mentale créative.

L'**hypothalamus** : fait partie du trio de ces 3 glandes cérébrales précitées et serait apparemment le «maître dominant» du système glandulaire. C'est «au jour le jour» qu'il travaille pour ainsi dire, que cette glande gère le fonctionnement du corps, alors qu'on a cru longtemps que c'était le travail de l'**hypophyse**. Mais la **pinéale**, dénommée aussi l'**épiphyse**, de la grosseur d'un grain de blé, est située au presque centre du cerveau et est méconnu dans son parfait fonctionnement, mais on pourrait bien découvrir un jour qu'elle est réellement le «grand maître» du système glandulaire. Ésothériquement, on la reconnaît comme le 3^{ième} œil dont l'être aurait usage dans son tout premier stade de développement physique de vie, donc à l'incarnation du **psychisme**.

Suivant ce dernier avancé conceptuel, cette dernière glande serait le «grand superviseur» associant sa domination de contrôle sur l'**hypothalamus**. Elle serait donc le «régulateur» des systèmes de l'organisme et «en contrôle» des nombreuses autres activités des autres glandes endocrines (qui déversent le produit de leur sécrétion (hormones) directement dans le sang, alors que exocrine veut dire au niveau de la peau). Elle est donc constamment bioactive et, déductivement, il est à supposer qu'elle est le «siège de l'**âme** ou du **psychisme** incarné». C'est donc par son intermédiaire que le **psychisme** anime énergétiquement le corps physique et que le MOI SUPÉRIEUR, superviseur de source cosmique occulte, exerce son influence inspirante, intuitive ou correctrice, sur le MOI ÉGOÏQUE de l'être humain quant aux grandes lignes d'évolution du plan-de-vie expérimental à vivre dont *«les gains de dépassement psychologiques de conscience sont mémoriellement intégrés en force-intérieures égoïques distinctives lors de subséquentes réincarnations»*.

L'**hypothalamus** sécrète au moins 9 hormones pour la gestion du fonctionnement du corps. L'**hypophyse**, de la taille d'un pois, sécrète 7 hormones et agit sur la mémoire, la concentration intellectuelle, donc sur la lucidité d'esprit. Elle constitue le lien entre le système endocrinien et nerveux. Dans la **Charte de l'iris**, la **pinéale** représente «l'habileté mentale» permettant «l'analyse psychologique» et le «discernement décisionnel» et, finalement, doit être considérée comme le «**centre intelligent de la conscience d'esprit**»

En conclusion l'auteur

L'auteur : *«Nous voici rendus à la fin de ce résumé/synthèse très coloré par l'expérience personnelle de l'auteur et présentant l'essentiel d'informations tirées de seulement 54 pages des 500 de ce fameux excellent premier livre de Nelson Labbé. Il faut absolument se procurer le premier tome de cette œuvre de science vulgarisée pour comprendre le corps en fonction du psychisme et du système émotionnel réactif qui affecte psychosomatiquement la santé physique et prématurément la détruit par la maladie. C'est une nécessité d'acquisition d'intelligence et d'études précises pour tous, nous qui sommes en expansion de conscience brisant les tabous figés des mœurs rigides traditionnelles pour découvrir de nouveaux horizons de conscience facilitant nos vies et les faisant agréablement perdurer dans une créativité nouvelle passionnante comme celle de l'auteur de cet ouvrage !»*

BLOC 11 DE TEXTES DE CONNAISSANCES

TRANSITION À L'ALIMENTATION CRUE-VIVANTE

Afin de pouvoir plus facilement transiter d'un mode d'***alimentation cuite-morte*** (dénaturée, polluante, toxique pour la santé, dégénéréscente pour le corps physique, affaissant le taux de sa vitalité, de sa lucidité intellectuelle et de sa performance créative, qui détruit graduellement le système immunitaire, qui rend vulnérable aux maladies, qui fait vieillir avant son temps, qui rend les chairs flasques, qui finalement tue prématurément l'organisme), à une ***alimentation crue-vivante*** (énergétique, générative, vivifiante, tonifiante, curative pour la santé physique, augmentant en flèche la lucidité intellectuelle et la créativité), il faut d'abord que la «conscience d'esprit» de l'individu «se saisisse» d'une «science vulgarisée» concernant ***l'alimentation crudivore frugivore végétalienne*** de façon à «intelligemment appuyer» son «action de transition» et la maintenir via une «force intérieure de volonté» qui progressivement se bâtie au cours de son expérience nouvelle.

Il faut donc constater que c'est «la connaissance informative» qui donne du «pouvoir d'esprit» à l'individu dans la vie.

En passant, dans le «processus de transition» du ***cuit-mort*** au ***cru-vivant***, il se peut que la personne en arrive à «rechuter» vers une ***alimentation cuite destructive***. Il faut alors comprendre que c'est parce qu'elle «ne peut résister» à la ***pression des anciennes mémoires gustatives d'aliments cuits*** qui la «harcèlent mentalement» comme des petits démons qui la «suggèrent incitativement» via sa pensée jusqu'à ce qu'elle «casse» et que, finalement, elle «rechute». Pour «déjouer» cette ***crise gustative de désirs destructifs***, elle n'a qu'à choisir un moment de la journée où elle est seule et là elle peut se «gaver la bouche» d'***aliments cuits***, mais après qu'elle aura eu son «plaisirs gustatif» durant les quelques secondes de mastication que cela dure, elle n'aura qu'à «les rejeter», c'est-à-dire «les cracher» dans un plat de façon à ne pas ingérer ce ***lent poison homicide***. Et surtout bien se laver les dents après. Mais ne persistez pas dans cette direction, car il reste que la bouche fut contaminée de molécules dénaturées, de solvants chimiques provenant des produits du commerce, de métaux lourds provenant des ustensiles de cuisson, de parasites et bactéries dangereuses contenues dans les viandes et produits laitiers etc. Et reste qu'il est toujours possible d'en avaler un peu au cours de l'exercice de plaisirs gustatif...

Armand Desroches vous invite à entreprendre, par ordre, l'étude de ces 3 textes qui suivent :

- 1- L'alimentation crue-vivante versus la cuisson des aliments
- 2- La germination des graines et légumineuses
- 3- Comment facilement s'alimenter de cru-vivant

L'ALIMENTATION CRUE-VIVANTE VERSUS LA CUISSON DES ALIMENTS

Attention : Armand Desroches est l'écrivain des élaborations qui vont suivre, mais dont certains des principes conceptuels élaborés furent tirés du livre : **LA GUERRE DU CRU**, **Guy Burger Physicien, Éditions Roger Faloci**. L'auteur en a donc fait un résumé qu'il a adapté, en synthèse, à ses connaissances personnelles acquises, colorant alors le tout de sa créativité d'écrivain vulgarisateur. Cette démarche en est une de «compassion» pour plus rapidement venir en aide à l'humanité, qui «ignore» comment elle «s'assassine» graduellement 3 fois par jour par l'ingestion d'**aliments cuits-morts** créant **les maladies**. C'est un **processus culinaire homicide** allant à l'encontre d'une métabolisation normale digestive d'**aliments crus-vivants** devant journallement vivifier ou régénérer le corps physique.

Introduction

D'abord, établissons la notion de «l'**aliment originel**», c'est-à-dire celui qui n'a jamais été hybridé par l'humain et dont la croissance «normale» se réalise en pleine terre vivante biologique avec des composts végétaux exempts de toxicités chimiques. Et ce principe conceptuel va bien au-delà de celui de l'**aliment agro-chimique toxique**, à «croissance forcée» dans une terre presque morte de ses micro-organismes, une culture réalisée ainsi via les artifices non-naturels des engrais-chimiques tirés du pétrole, et pesticides et herbicides nécessaires à sa survie fragile. Cette culture agro-chimique rend les aliments «artificiellement beaux en apparence», mais reste qu'ils sont **malades** parce que peu vitalisés et cela est «inapparent» comme lorsque que l'on regarde une personne souffrant de leucémie qui, en fait, est potentiellement morte. Pas surprenant alors que l'individu manque d'énergie vitale en se nourrissant de tels aliments.

La **cuisson** des aliments crée une **dénaturation alimentaire** qui produit des **molécules étrangères** que le système digestif ne reconnaît pas et que, malheureusement, il n'arrive pas parfaitement métaboliser et qui l'intoxiquent détruisant **la santé** du corps physique par une ou certaines des multiples maladies que génère cette façon alimentaire malsaine de se nourrir. Mais il est étonnant que de nos jours, ce **principe destructeur** «connu» ne préoccupe à peu près pas les médecins, pourtant bien intentionnés, de la Médecine Traditionnelle. Trois fois par jours pourtant et durant des décennies de vie de ce manège suicidaire, l'être humain consomme des **aliments cuits dénaturés** et s'intoxique progressivement et dégrade la qualité vivifiée de son organisme, et ce qui l'achemine inévitablement vers une «mort prématurée». Nous sommes les seuls animaux de La Nature à procéder à **la cuisson** des aliments pour se nourrir et ainsi cela nous rend malade et nous tue progressivement.

Le corps humain physique offre donc une «inadaptation génétique» ou «métabolique» à cette **alimentation dénaturée par la cuisson**, un fait ainsi presque totalement «négligé» par la Médecine Traditionnelle. **La santé** dépend de ce dont est nourrit le corps physique et c'est ce qu'avait l'illustre Hippocrate, mais la Médecine Traditionnelle ne s'en préoccupe plus. Il y a donc un lien évident entre cette **malnutrition culinaire** et **la maladie**.

Lorsqu'un aliment subit **la cuisson**, ordinairement à la fréquence d'un triquotidien, il a transformé des **molécules originelles** de **cru-vivant**, en des **molécules non-originelle, non-progénétique, dénaturées, étrangères**, qui n'existe évidemment pas dans La Nature et dont le corps humain physique n'est pas en mesure de parfaitement métaboliser, c'est-à-dire qu'il n'a pas la capacité d'en extraire les **nutriments naturels** pour en nourrir adéquatement le système cellulaire de l'organisme. Ces **molécules dénaturées destructrices** posent des problèmes aux **enzymes digestives** fournies par l'organisme, au **métabolisme naturel**, à l'**immunité**, à **la santé** en général du corps physique qui devient **pathologique**, donc d'**évolution morbide malade** menant graduellement à une **mort prématurée** via des **maladies**.

C'est que la vision de la Médecine Traditionnelle est presque exclusivement tournée vers le principe de «la prothèse» :

- 1- prothèse chimique : pilules chimiques pour tenter de suppléer aux fonctions défaillantes du corps
- 2- prothèse psychologiques : avec des pilules chimiques utilisées comme des tranquillisants, des somnifères etc, qui soulagent passagèrement comme les drogues de la rue qui engourdissent et qui produisent des défaillances intellectuelles, donc des pertes de concentration ou de lucidité pour l'étude ou le travail ou la créativité, et ce qui diminue drastiquement la conscience de vie. Donc des pertes de performance intellectuelle et de lucidité résultant en une médiocrisation de l'esprit de l'individu, tout en l'intoxiquant de **molécules étrangères non-originelles** à la vie.
- 3- Prothèses matérielle : cœur artificiel etc
- 4- Prothèses génétique : répression des symptômes pour amener au silence des organes défectueux.

Tous les animaux se nourrissent d'**aliments crus-vivants**, à part l'animal humain qui fait **la cuisson destructive** de ses aliments ignorant qu'il se produit des **effets biochimiques néfastes**. Des **substances dénaturées**, «étrangères» à La Nature, résultent ainsi des produits dérivés de **la cuisson** et qui n'existent donc pas dans aucun **aliment naturel cru**. L'Humain ne voit pas à l'œil nu ce qui se passe à l'échelle moléculaire suite à **la cuisson** de ses aliments. Une **matière nouvelle dénaturée** a donc remplacée la précédente **originelle**, la chaleur ayant fait entrer en collision un nombre incalculable de **molécules** en présence. Elles formeront alors des **molécules nocives** d'une **espèce chimique étrangères** dont la «programmation digestive» de l'organisme ne reconnaît pas ces milliards de **substances anormales** devant être métabolisées. Et reste que les **produits dénaturés** les plus **toxiques** n'apparaissent pas nécessairement aux températures les plus hautes.

Sont ainsi très **cancérigènes** : l'**alimentation cuite dénaturée**, les **édulcorants**, les **colorants**, les **émulsionnants**, les **adjuvants**, les **artifices culinaires**. Mais l'industrie agroalimentaire, agrochimique ou pharmacologique, tous occultement associés derrière, n'ont «d'intérêts économiques» à promouvoir le **cru-vivant biologique originel**, car de phénoménaux profits sont réalisés à faire «seulement perdurer la vie» des **humains malades** avec une pharmacopée chimique qui ne peut les guérir curativement. Ça, ils le savent...

La cuisson a donc des **effets néfastes** sur l'organisme en minant progressivement les artères avec toute la lenteur insidieuse de l'**artériosclérose** qui s'installe graduellement par exemple, et rendu au seuil de la mort on «interprétera erratiquement» que ce qui l'a produit est la vie émotionnelle douloureuse, le surmenage dû au travail, l'effet naturel de la vieillesse et finalement la fatalité de la vie qui ont fait **prématurément mourir** l'individu. Comment alors

l'être humain ordinaire, vaquant à survivre comme il le peut, peut-il «deviner» ce que les scientifiques «refusent» de voir ?

Instructions générales diverses :

La détection du goût âcre d'un fruit ou d'un légume doit être considéré comme un «mécanisme gustatif de sécurité» pour l'organisme indiquant que les toxicités existe dans les premières feuilles du chou ou les premières branches d'un céleri par exemple.

Malgré ses saveurs rehaussées parfois euphorisantes, l'**aliment cuit** constitue ainsi l'ingestion de **fortes pollutions**. En introduisant des myriades de **molécules anormales** dans l'organisme, l'**alimentation cuite** modifie les données biochimiques du contenu intestinal normal et compromet le bon fonctionnement du **système immunologique**. Les germes de **parasites** peuvent alors librement se développer dans un milieu acide chimiquement favorable et le **système de défense**, devenu presque inopérant, n'est plus capable de les détruire ni de freiner leur développement et leur prolifération s'installe, et il va de même pour une **infection**. Le germe d'un **microbe** prolifère si l'équilibre des forces est rompu lorsque le potentiel défenseur est devenu insuffisant.

L'humanité considère «normal» l'état **anormal** dans lequel elle se trouve quant à sa condition de **santé physique** puisqu'elle est «maintenue dans l'ignorance de vérités» concernant la façon naturelle la concernant de s'alimenter. En général, tous les humains de la planète sont **immunitairement perturbés** par les mêmes **erreurs alimentaires** de **la cuisson** qui les **vieillissent** avant leur temps tout en les rendant **malades** pour ainsi **prématurément mourir**, et cette «anormalité» devient fatalement «normale» dans les mœurs acceptées. C'est une «désinformation systématique» pour une **mort systématique** défiant le bon sens et on en est même venu à croire qu'il est «normal» d'être **malade** en approchant la vieillesse. Alors qu'un phénoménal **psychisme** de haut de gamme mental (ce que les religions appellent l'**âme**), agissant tel le «software» d'un ordinateur électronique, habite en «énergie» le «hardware» du cerveau afin de «dynamiser» un corps humain physique qui devient exceptionnellement efficace en autant qu'il est adéquatement nourri de **cru-vivant**.

Lorsque l'on mange **cru** par exemple, plein de **maladies** ne surviennent plus : plus de rhume, de toux, de sinusites, de congestion des muqueuses, d'éternuements, de reniflements répétés, de mauvais haleine à cause d'une digestion toxique etc, et un organisme qui devient de plus en plus en bon état. Pour le tester, il ne s'agit ensuite que de faiblir en volonté et absorber le soir une boisson gazeuse par exemple, pour le lendemain matin se voir expectorer des mucus par le nez et devoir se moucher, démontrant par là une réaction normale à l'évacuation de cette **toxicité**. Corollairement, **la cuisson** des **aliments crus** provoque une **pollution** par l'intérieur du corps, donc d'**innombrables réactions chimiques toxiques** qui font entrer dans le corps une **pléthore de molécules hétéroclites nocives** dont on ne peut prévoir les **néfastes effets**.

De nos jours, on hybride de nouvelles variétés d'aliments et cela comporte le danger qu'une plante mutée pourrait se mettre à synthétiser des **molécules anormales** capables, même si elles sont absorbées crues, d'affecter les métabolismes physiques. Il y a des canulars d'absurdités qui combattent les milieux sensibilisés à la **diététique naturelle du cru-vivant**. C'est que l'**angoisse** d'y faire face survient parce que l'individu manque d'informations et ainsi d'esprit critique étroit. Alors, il doit «se saisir en conscience» d'une **science alimentaire vulgarisée**, telle que la présente, promouvant les bienfaits d'une **alimentation crue-vivante** parce que ce sont ces «référénts judicieux» qui vont soutenir son relativement long et difficile mouvement correctif.

L'organisme humain cellulaire est foncièrement un « puit de science » et même qu'un **microbe** peut déclencher un processus de détoxification. Envisager d'utiliser les **microbes** à son avantage de **santé**, n'est-ce pas un peu utopique ? Le corps physique utilise pourtant 100,000 milliards de **bactéries** dans l'**intestin** pour effectuer les tâches de la digestion, c'est-à-dire autant de **bactéries** qu'il y a de **cellules** dans l'organisme tout entier. Les **bactéries** étant plus petites que les **cellules**, ainsi l'**intestin** n'occupe pas trop de volume.

Donc, la **conscience des cellules** est dépositaire de bien plus de « connaissances programmées » que l'**intellect** le plus érudit. Le **noyau de chaque cellule** contient comme une espèce de bande-mémoire-ordinateur, c'est en fait une **molécule hélicoïdale** qui mesure 1.74 mètre de long ou la grandeur moyenne d'un humain. Elle est ainsi un long filament double constitué par un sucre particulier le désoxyribose ou acide désoxyribonucléique ou plus brièvement énoncé l'**ADN**. Si cette **molécule** apparemment géante peut tenir dans le **noyau cellulaire**, c'est que le filament, extrêmement fin, est recroquevillé sur lui-même. Ainsi l'**ADN** s'enroule en micropelottes sur ce filament où sont inscrits des codes représentant toute l'hérédité, donc toutes les données nécessaires pour constituer un organisme humain et lui tracer son fonctionnement détaillé. Et cela est à l'équivalent d'une bibliothèque de 1000 gros volumes de 3000 pages chacun avec 5000 caractères par pages, l'équivalent donc de 50 encyclopédies, et les **cellules** ont assez de place dans leurs **banques de mémoires** pour codifier un **savoir extraordinaire**. C'est une **programmation génétique subtile** dont il est presque impossible d'en faire l'inventaire pour le moment.

Par une **alimentation crue vivante**, les **cellules** sont enfin en mesure de recevoir les **nutriments originels** des **aliments naturels crus** qui leur conviennent parfaitement, ce qui leur donne alors l'énergie suffisante pour rejeter les anciennes molécules indigestes des **aliments de cuisson** imposées par la façon « traditionnelle » de se nourrir. Inévitablement, il se produit une détoxification et les gens réagissent parfois par des malaises passagers. Une même réaction se produit lorsque les bébés pour la première fois nourris au lait de vache **pasteurisé-mort** le vomissent. Les **cellules** sont « intelligentes » et travaillent en « synergie cellulaire ». Elles constituent une véritable usine biochimique d'une complexité phénoménale malgré sa dimension microscopique. La **cellule** est aussi capable de reconnaître une **molécule** et de l'utiliser ou de la rejeter suivant l'usage qu'elle veut en faire. La **cellule** est donc une **entité vivante intelligente** forcément assujettie aux « lois d'équilibre de choix ou de refus » en vue de sa survie microscopique.

Les **aliments crus** expulsent finalement les **toxines** des graisses humaines et plus alors on force l'apport alimentaire et plus la fonte des graisses est rapide. C'est que le corps physique perd d'abord les graisses superflues, les bajoues, la cellulite, l'embonpoint, puis survient une phase où, étonnamment, se développe la musculature et ce qui est avantageux pour l'esthétique de la physionomie de la personne puisque les chairs se raffermissent.

Quant aux différentes formes d'intoxications, par exemple avant de tuer les oies on les gave d'une quantité imposante de **nourriture cuite** et de façon à ce que leur foi n'arrive pas à la métaboliser et se gonfle maladivement d'une inflammation l'attendrissant, alors qu'il digèreraient assurément une même dose d'aliment crus. Leur foie malade est alors criblé de petites boules blanches qui démontrent que le travail d'assimilation n'a pas pu suivre, et ensuite on fait du pâté avec un foie malade et toxique. Et l'humain inaverti, dans son « ignorance entretenue », se délecte d'un **organe mort hautement pollué et homicide**, bien apprêté d'épices, mais qui va seulement faire les délices du palais. Donc bon au goût, mais **destructeur** pour la santé. Et notre foie à nous les humains, à quel point est-il amoché ?

Il est rapporté que les animaux adultes, broutant également dans une prairie, profitent tous du même embonpoint, car l'**instinct alimentaire** «en opération naturelle» permet à chacun de conduire son alimentation en fonction des besoins réels de son corps. Il faut se rendre à l'évidence des bienfaits sanitaires à nous-même redémarrer un **instinct alimentaire** reposant sur les plaisirs de **manger cru vivant**, et fini alors les règles frustrantes des régimes ou des jeûnes qui ont quelque chose d'autopunitif. On a le choix d'ingurgiter des **aliments cuits mort de vie égalant des plaisirs illusoires et maladies associatives**, ou se gaver de **cru-vivant** égalant : *plaisirs vrais, santé physique, lucidité intellectuelle accrue et créativité d'esprit en hausse*.

Par contre, si on a le malheur de se hasarder à manger quelques **aliments cuits savoureux**, de nouveau on retombe complètement sous l'emprise de la **cuisine** perdant alors rapidement les plaisirs des **aliments crus originels**. Et l'on compensera alors avec d'avantage d'**aliments cuits** et cela devient un **cercle vicieux destructeur** pour **la santé**. Pour la rétablir, il suffit d'avoir «l'intention volontaire consciente» de se mettre «résolument» en action et le «glissement intelligent» se réalise en quelques jours, appuyé qu'il est puisqu'il s'est «saisi» de cette science vulgarisée de l'**alimentation crue-vivante**.

***Mais surviendront subtilement, sur l'**écran-mental psychique**, des mémoires anciennes liées à des plaisirs alimentaires gustatifs des **plats de cuisson du passé**. C'est qu'elles vous «harcèleront mentalement sans cesse» en projections imaginatives succulentes semblables aux **mémoires d'aliments cuits** déjà expérimentées, et il y a de bonnes chance que vous finissiez par «casser» ou par «céder» à ces **incitations mémorielles homicides**. Il faut pour ainsi dire, considérer ces pensées comme **anti-humaines** puisqu'elles **détruisent la santé**. ***

Lorsque nous sortons de la **domination des aliments cuits dénaturés traditionnels**, il faut s'en abstenir assez longtemps pour retrouver le *plaisir normal* des **aliments crus naturels originels**. Cela nécessite d'abord un effort de discipline. Il faut lutter contre la tentation, donc contre le «harcèlement mental» des mémoires anciennes agissant sur les désirs sensuels inassouvis et conséquemment sur les papilles gustatives, et de façon à sortir du gouffre de la **maladie**. Face donc aux **aliment cuits dénaturés**, souvent les «bonnes intentions» perdent leur puissance originelle et la **barrière instinctive** ne fonctionne plus. Donc dès que l'on cède en volonté, on devient pris au **piège du cuit** et l'on devient **esclave** de nouveaux plaisirs gustatifs qui tassent toute **volonté** pourtant «intelligente» au début du processus de transition. Il faut donc véritablement «se saisir» d'une science de **la santé** pour «intelligemment» s'opposer aux petits démons suggestif qui cherchent à nous «récupérer».

La **drogue** provoque une jouissance qui devient disponible par «l'artifice» et c'est exactement comme le fait la **jouissance gastronomique de l'aliment de cuisson**. L'**alimentation crue-vivante** est *rédemptrice* de **la santé** du corps physique en quelque sorte, et la démarche est issue de prises-de-conscience qui opposent «l'intelligence de la raison» aux **plaisirs dégénérescents**. Remettre en question notre façon de se nourrir signifie de risquer de perdre certains plaisirs du palais, alors que différents plaisirs charnels, tirés des 5 sens, seront souvent compensatoires pour les carences encourues, c'est-à-dire les autres besoins demeurés inassouvis. Les différents plaisirs sont le moteur de l'existence et vont au hasard de «l'illusion des sens» même s'ils sont **destructeurs**. Les victimes de l'**art culinaires** se comptent par milliards...

Remarquez que le «plaisir gustatif» de manger **crus-vivant** ou **cuit-mort** se réalise seulement dans la bouche et pendant les quelques secondes que dure la mastication des aliments, et non lors de leur ingestion dans le corps physique ou après que celle-ci se retrouve dans l'estomac. Si donc suite à cette «transition» des mœurs alimentaires au **cru-vivant** survient des «crises» de s'alimenter de produits de **cuisson**, ne pouvant alors «résister» plus longtemps aux petit démons suggestifs qui nous harcèlent mentalement, pour déjouer leurs «pouvoirs incitatifs» et s'amuser avec gourmandise, on insère alors ces **aliments cuits** dans la bouche et on les mâche jusqu'à temps que le plaisir gustatif disparaisse graduellement, et là on crache l'aliment cuit mâchouillé. Et on peut s'amuser ainsi, sans conséquence réelles, des heures durant en assouvissant ainsi les sens de mémoires anciennes gustatives. Mais tel que précité, il demeure le danger de céder à l'excitation gustative et d'en avaler.

Développer l'instinct alimentaire nécessite le développement olfactif et gustatif :

Par exemple, l'ananas devient parfois agressivement acide dans la bouche. C'est parce qu'il contient un **enzyme** dénommée la bromélaïne qui digère les protéines et attaque les muqueuses de la bouche. Mais il ne développe rien de désagréable dans les premières bouchées et aussi longtemps que l'organisme «accepte» l'ananas, ce premier fabrique des **contre-enzymes** qui «neutralisent» la bromélaïne. Donc, quand l'organisme «refuse» un apport supplémentaire de fruits et que le goût vire à l'acidité, c'est qu'il n'y a plus d'antibromélaïne dans la salive et c'est l'ananas qui vous digérera, pour ainsi dire, si vous persistez.

Avec l'**alimentation crue vivante**, les organes internes demeurent silencieux. Donc, pas de gargouillements intestinaux, pas de ballonnements ventraux, pas de rots, pas de pets, pas de symptômes toxiques démontrant une mal-digestion, ni lourdeurs, ni malaises, ni halène fétide. Non plus d'essoufflements dues à des palpitations d'un cœur qui bâte à régime trop élevé parce que les divers organes sont sursollicités à devoir absolument achever une **digestion toxique anormale**, ni altération conséquentielle de la lucidité intellectuelle puisqu'une somnolence s'installe parce que l'organisme doit finalement se disconnecter de ses activités mentales d'éveil pour amener le corps en sommeil de façon à utiliser toutes ses énergies vitales pour le support du travail digestif excessif à accomplir à cause de l'ingestion d'**aliments de cuisson**, sinon surviendra une indigestion aigue et le corps va en mourir. Et c'est à cause de la destruction de l'activité des **enzymes alimentaires** qui étaient contenues dans les aliments crus puisque celles-ci sont **mortes lors de la cuisson**, alors qu'au contraire l'**alimentation crue enzymatique** entretient une *vivacité enthousiaste* et une *lucidité créative d'esprit* qui se réjouit de son état de bien-être permanent.

Le lait animal destructeur :

En général, le lait a la couleur de «l'innocence» et on en a fait le «symbole de l'amour maternel». Mais nous sommes les seuls mammifères à faire passer, dans notre tube digestif, un lait provenant de mamelles étrangères animales. Il y a autant de différence entre le lait de femme et le lait de vache, que par analogie physique. Comme corollaires, les **protéines** synthétisées ou produites par les différentes espèces animales sont ainsi aussi différentes, à l'échelle moléculaire, que leur aspect physique à l'échelle normale et il suffit d'une petite quantité de **protéines anormales** pour dégrader **la santé**. Imaginez-vous alors si en plus de boire du lait de vache il est **pasteurisé**, donc **cuit**, donc **mort**, donc **toxique de molécules dénaturées** que l'organisme ne reconnaît pas comme métabolisables. Donc un certains pourcentage des **protéines** du lait ne s'assimilent pas correctement et peuvent faire des dégâts

non tout de suite apparents, mais sur le long terme pour **la santé**. D'ailleurs un pourcentage élevé de bébé font immédiatement des intolérances au **lait de vache pasteurisé** et cela prouve que certaines de ces **molécules dénaturées étrangères** transitent dans le sang à travers la **paroi intestinale**, et donc sans avoir été métabolisées et déclenchent des allergies. Mais cette intolérance s'avèrera plus tard bénéfique pour ainsi dire, puisque l'individu n'en boira plus...

On dit que **la barrière intestinale** nous protège contre les éléments nocifs des aliments, mais on ne peut compter sur une protection absolue et surtout pas face à des **molécules non-originelles** qui sont là en nombres phénoménal lors de l'ingestion de **cuisson**. De plus, cette fameuse barrière peut être endommagée par l'alcool et dix fois plus par l'effet des **substances cancérigènes du tabac**.

On dira que l'**intolérance au lait de vache** est imputable à la mauvaise alimentation des animaux contaminés par les silos, les hormones, les antibiotiques, mais c'est qu'il ne correspond tout simplement pas aux données génétiques de l'organisme humain. Par exemple, il contient 4 fois plus de calcium que le lait naturel maternel et un excès de ce type dans le contenu intestinal bloque son absorption et peut provoquer une hypocalcémie, c'est-à-dire une insuffisance de calcium dans le sang et c'est bien connu des médecins. Il faut ne pas alors s'étonner si les jeunes enfants présentent des signes de **rachitisme** qui est une maladie de la croissance et de l'ossification observée chez le nourrisson et le jeune enfant. Donc, caractérisée par une insuffisance de calcification des os et des cartilages, et due aussi à une carence en vitamine D.

Une telle «overdose» de calcium est par contre toute indiquée pour le veau qui doit construire une forte ossature en un minimum de temps puisqu'il devra être suffisamment formé pour se défendre contre les fauves sauvages en s'enfuyant avec le troupeau. Alors que le bébé suit un tout autre programme de survie, car rien ne presse pour lui quant à sa formation squelettique puisqu'il a des parents pour le protéger. Et le lait maternel contient 2 fois plus de lactose que le lait de vache et cette quantité est essentielle pour fabriquer la myéline devant recouvrir les fibres nerveuses en pleine croissance.

Suivant les règles de l'**instinct-alimentaire**, ainsi adéquatement nourries de **cru-vivant**, les jeunes mamans ne manquent jamais de lait maternel pour l'alimentation du bébé et la tété ne déforme pas non plus cette poitrine féminine offrant une alimentation naturelle au nourrisson. C'est que cette façon «originelle» de se nourrir renforce les tissus des chairs et la mère profite alors d'une poitrine «originellement esthétique» au niveau de sa musculature, et ne nécessite donc pas de soutien-gorge ni crème raffermissante. Il est aussi normal pour une mère d'avoir du lait comme d'avoir de la salive, et aussi longtemps que 2 à 3 ans selon ce que l'enfant réclame.

Certains enfants donc présentent des signes de **rachitisme** à cause d'un excès de calcium assimilé d'origine bovine. C'est qu'une **hypocalcémie** survient due à l'excès de calcium intestinal, soit donc par le fait que le calcium du lait de vache ne s'intègre pas à des molécules adaptées à l'organisme humain. Ce n'est pas tout d'absorber tant et tant de milligrammes d'un élément, il faut encore que celui-ci se présente sous une forme organique assimilable pour le corps humain. Par exemple, dans le calcaire minéral il y a du calcium en quantité, mais il est inorganique et donc inassimilable ou métabolisable par l'organisme humain. Les poules sont adaptées à manger du sable ou picorent certains éléments de coquillages broyés de crustacés qu'on leur donne pour fabriquer leurs coquilles d'œufs. Cela revient à dire que l'organisme animal ou humain doit toujours absorber chaque élément sous la forme originelle à laquelle il est génétiquement adapté, c'est-à-dire pour un humain d'intégrer le fer organique en fort pourcentage dans les épinards par exemple.

La lactase est une **enzyme** sécrétée par le corps jusqu'à 5 ans d'âge environ et elle sert à l'assimilation du lactose contenu dans le lait maternel. Donc après cet âge, même le lait maternel n'est plus assimilable et encore moins le lait de vache même s'il n'est pas pasteurisé. Il n'y avait aucun **rachitisme** chez les grecs ou les égyptiens des très anciennes époques, c'est une affection survenue avec l'urbanisation de l'Europe après le Moyen Âge alors que l'on s'alimentait de laits animaux. Non plus, les médecins hippocratiques ne traitaient pas le «bassin étroit» par exemple, et ainsi l'ostéo-archéologie confirme la rareté de ces anomalies pelviennes et la largeur altérée du bassin féminin. Donc, des états de malformations qui ne sont pas mentionnés dans la littérature médicale de ces temps anciens puisqu'ils n'existaient pas, puisqu'ils n'étaient pas causés. Les os du Néandertal (50,000 ans) est dense et garantit souplesse et résistance, alors que chez l'Homme Moderne, sédentaire et galactophage (consommateur de lait), on pourrait facilement en déduire que c'est le calcium en excès du lait des animaux d'élevage qui a contribué à rétrécir le tissu osseux et agrandir les alvéoles, ce qui rend les os durs et cassants.

Depuis longtemps, les scientifiques savent qu'il est dangereux de donner du **lait de vache** aux nourrissons puisqu'il contient une trop forte proportion de caséine que l'on ne retrouve pas dans le lait maternel. L'estomac du bébé n'arrive pas à digérer cette **protéine** et la masse absorbée peut alors former une boule qui bloque la digestion au risque de provoquer la mort. On sait donc que le métabolisme du bébé est inadapté au **lait de vache**.

Au lieu d'en tirer une leçon et reconnaître que ce problème en cache de nombreux autres, les pédiatres ont décrétés qu'il suffisait de couper le lait de vache avec de l'eau. Et le marketing avance que les **laits maternisés (produits transformé dénaturé du lait de vache)** sont mieux adaptés aux besoins du bébé et c'est une autre façon d'abuser de la crédulité du public. En réalité, on ne fait que corriger grossièrement les proportions de caséine, de calcium, de lactose et de quelques composants du **lait de vache**, mais sans vraiment tenir compte des différences des structures moléculaires. C'est un **lait trafiqué**, donc **dénaturé** et à exclure.

Un aliment, c'est très compliqué, car il contient une foule de substances complexes dont l'analyse ne donne qu'une vue très superficielle. On répartit les protéines du **lait de vache** en 20 classes distinctes dont on ne sait pas grand chose de la nature exacte. Il y a toute une classe de sucres qui sont présents dans le lait de femme et absents dans le **lait de vache**. Il est évident que lorsque l'on boit du **lait mort pasteurisé** on ne meurt pas sur le coup, mais il produit des dommages à long terme. La grande majorité des adultes d'aujourd'hui lorsqu'ils étaient bébé, n'ont pas été nourris au sein maternel. Qu'elles seront alors les conséquences sur l'avenir de leur organisme ?

La viande animale destructrice :

L'Humain qui mange de la **viande crue** n'est pas comme certains charognards animaux capables de manger de la viande avariée dont l'odeur est répugnante. Il n'est pas non plus un carnassier parce qu'il ne peut manger de la viande fraîche puisque l'odeur dégagée particulière lui serait répulsive. Mais de toutes façons, il n'est pas un carnivore non plus comme les fauves, car il ne possède pas une dentition de canines pointues pour déchirer comme eux la viande fraîche et dont les tissus musculaires sont trop coriaces pour être mastiqués comme tels avec des dents humaines. Il doit donc laisser rassir la viande pendant plusieurs semaines pour qu'elle s'attendrisse, c'est-à-dire qu'il doit préalablement la laisser lentement pourrir, se putréfier, et ainsi se dégrader par l'action de cellules particulières pourvues dans tout animal à l'effet de «retourner à la poussière» tout défunt corps physique. Mais encore là, les tissus de cette viande

animale sont encore trop tissés serrés pour pouvoir la mastiquer crue avec ses dents d'Humain et l'individu doit en faire **la cuisson destructive** pour en arriver à finalement l'ingérer.

Mais encore, il ne sait pas qu'il doit se limiter dans les quantités absorbées qui ne devraient pas excéder 50 grammes ou 3 onces de viande par jour, sinon l'acide urique produite créera la maladie de **la goutte**. L'humain est donc un **crudivore frugivore végétalien** de nature, car il possède des dents avants pour trancher dans les fruits et les légumes, et d'autres arrières pour les écraser dans la bouche pour en extraire le jus enzymatique, et ensuite en ingurgiter les restes cellulotiques métabolisables par son organisme. S'il n'a pas ainsi la dentition adéquate pour croquer dans l'animal pour s'en nourrir, c'est que celui-ci n'existe pas existentiellement pour le nourrir. Et l'objection classique avancera que : «*Pourtant, l'Humain a 4 canines !*» Mais à bien regarder sa dentition et pour la comparer à celle du gorille **crudivore frugivore végétalien**, qui est donc de même famille physique que lui, ce dernier s'en sert comme instrument pour briser les coquilles des noix par exemple.

Si vous voulez établir la preuve que le lait de vache est incompatible pour votre santé après 6 ans d'âge, à jeun le matin, absorbez lentement au moins 2 verres de lait pour déjeuner et vous constaterez que votre ventre se gonflera de gaz toxiques dans les quelques minutes qui vont suivre.

L'alimentation crue-vivante et la santé :

Autant chez les animaux que chez l'Humain, l'**alimentation crue vivante** est conforme aux «lois originelles de la nutrition» et ne peut tendre qu'à restaurer la santé du «terrain biologique», un jargon médical qui symbolise l'organisme humain vivant. On raisonne comme si **la maladie** provenait toujours de l'extérieur, alors qu'il est clair que l'aggravation de celle-ci ou son évolution vers la guérison dépend de l'équilibre entre le potentiel de défense du «terrain» de l'organisme et les facteurs d'agression. Ne contrôlant pas ces derniers, nous devrions alors tout mettre en œuvre pour améliorer ce fameux «terrain» qui dépend de 2 facteurs : la génétique elle-même et la nutrition qui la vivifie. C'est donc le facteur alimentaire qui est déterminant.

Il est presque impossible à la science actuelle de savoir exactement tout ce qui se réalise phénoménalement dans l'organisme, car sa complexité biologique dépasse l'entendement actuel. Quant à la **nutrition crue vivante**, il a été répertorié qu'elle contient plus de 2000 types d'**enzymes alimentaires** en service qui sont, par elles-mêmes, des phénomènes particuliers incompris. Le microscope fait découvrir chaque jour des mécanismes complexes aux propriétés curatives inattendues des aliments, ceux-ci comportant donc une science stratégique d'action synergique curative qui épate.

L'**instinct alimentaire** est en contact direct avec l'organisme et ses besoins inconscients pour l'individu. C'est sa nature, il agit donc tel un **supraordinateur mental autonome** qui a plein de données intégrées et quantité de mémoires des aliments dont le corps s'est précédemment alimenté. L'individu progressivement remis à son **écoute intérieure** est dirigé vers l'absorption d'**aliments crus** devant lui apporter des matériaux de maintien et de construction du corps nécessaires au renouvellement des cellules de l'organisme : combustibles, lubrifiants, matériel de réparation etc. S'il est parfaitement nourri de **cru-vivant**, l'organisme ne se trompe pas, il sait intervenir avant qu'une maladie se déclare. Observant l'évolution de **la santé**, il prend soin de la régulation calorique, l'équilibrage des glucides, lipides, protides, de l'apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments, le tout considéré comme des substances médicamenteuses et ce que l'on dénomme des «aliments». Cette nourriture ingérée, c'est un médecin personnel que l'on transporte avec soi, car la synergie intelligente

cellulaire prend alors soin de tout. Désormais, on ne s'alimente plus pour survivre, mais en fonction préventive de se médicamenter via les «aliments» contenus dans les divers aliments.

De cette façon, l'individu apprend à ne plus compter sur une aide extérieure médicale et laisse agir les mécanicités du système cellulaire autonome de son organisme. Les Créateurs Concepteurs Cosmiques de La Nature ont tout prévu sur la Terre, ayant alors programmé en l'Humain les mécanismes nécessaires au maintien de **la santé** et les preuves sont exprimées par l'enthousiasme énergétique de l'individu s'il se nourrit de **cru-vivant**. Faites-en l'expérience à 100% pendant 1 semaine seulement de votre vie et vous serez convaincu.

Il y a un principe de vie qui se dénomme «l'instincto-thérapie» et qui consiste en un traitement personnel du corps par une **alimentation saine crue**, et l'organisme se charge du reste et ne se sert pas d'un quelconque «artifice extérieur chimique» (pilules) pour tenter de réparer les **dégâts d'une santé défaillante par la cuisson**. Reste que la Médecine Traditionnelle demeure nécessaire chaque fois que l'organisme ne peut arriver seul à rétablir une situation comme la cassure d'un tibia par exemple. Par contre pour recalcifier l'ossature, rien ne vaudra une **saine alimentation crue**. Reste encore que l'**égo** humain dans son corps de désir recherche des plaisirs par toutes sortes «d'artifices» qu'il ingurgite sans se soucier des conséquences, et ce ne sont alors que des souffrances physiques qui lui surviendront par la suite et elles surgissent comme pour lui faire prendre conscience des imprudences passées comme leçons d'avenir.

L'**égo inconscient** vous amène donc à faire des bêtises plus que tous les animaux de La Nature. Pensez à la pollution qui s'accroît gravement. On invente des **poisons herbicides** et d'autres **insecticides** pour tuer les prédateurs insectes attaquant des plantes de santé précaire puisqu'elles sont alimentées par un engrais chimique tuant les microorganismes du sol qui sont là en fait pour sainement les nourrir. Détruisant ainsi l'équilibre écologique du sol, dont dépend notre existence, trop tard malheureusement nous sentons la culpabilité de notre inconscience. Nous focalisons donc à fond sur les plaisirs des sens et constatant trop tardivement les dégâts, il ne reste alors que peu de forces vitales à un malade pour s'en sortir.

L'**aliment cuisiné** est l'exemple le plus courant de ce genre «d'égarement homicide» pour l'Humain, ses éphémères plaisirs gustatifs court-circuitant la **volonté du discernement intelligent**. Les **mémoires de cuissons** nous enferment ainsi dans des désirs euphorisés d'anticipation de plaisirs et nous condamnent sur le long terme à la **maladie**. Après, surviennent les prescriptions des **psychotropes pharmaceutiques** de la médecine traditionnelle, et c'est la **drogue chimique** qui alors mène le bal.

Seul le **choc de la maladie**, en plus d'une **science intelligente alimentaire** comme la présente par exemple, peut *intelligemment redresser* la **trajectoire fautive** de l'ingestion des **artifices culinaires dommageables**. L'**agrochimie alimentaire** représente donc un énorme **danger de pollution** pour la biosphère et des efforts concentrés pourront peut-être éviter la catastrophe.

La médecine chimique :

La **médecine chimique** fait «perdurer» l'existence de la vie dans l'immédiat, mais à plus long terme les **artifices chimiques** qu'elle utilise débouchent sur l'inconnu. La **médecine traditionnelle** se contente donc de traiter les symptômes sans suffisamment s'inquiéter des conséquences réelles de son intervention chimique, s'inquiétant tout juste des **effets secondaires** de ses médicaments.

Ce sont les prises-de-conscience de l'intelligence de ces propos qui, chez chaque individu et dépendamment de son niveau de conscience réelle, enclenche une «guerre personnelle à la **cuisson alimentaire**» afin de survivre sainement et intelligemment. Ainsi, ce sont ces «consciences individuées», convaincues de cette réalité, qui à partir de leurs savoirs personnels d'expériences évolutives en arriveront à atteindre les masses et créeront des changements. Hier, c'était les Médecines Naturelles qui tenaient le maquis et leurs partisans se sentaient trop peu nombreux. En général, le public les prenait pour des exaltés et préférait garder la confiance en la Médecine Traditionnelle régnante comme «illusoire fausse sécurité». Cette dernière courbe depuis sous le poids de ses échecs et quantité de médecins transfuges commencent à se révolter contre son pouvoir despotique exercé par la surveillance étroite du Collège des Médecins de chaque pays les rappelant à l'ordre s'ils diffèrent de leur directives, leurs dirigeants étant sous la **tutelle dominante** des compagnies pharmaceutiques transnationales derrière qui, par le biais, supervisent leurs intérêts cupides. Les médecins ne sont donc pas les vrais coupables, mais ils choisissent de ne pas prendre conscience de cette réalité du **cru-vivant** source de santé tous azimuts.

Depuis le début de la Médecine Traditionnelle, c'est un obscurantisme total de la part de ce monde scientifique promettant la victoire sur le cancer par exemple, alors que l'échec de la chimiothérapie et ses effets secondaires ont grandement déçus par le taux de mortalités encourues. Et les antibiotiques eux-mêmes nous mènent à une impasse, alors que les microbes, qui sont des *cellules intelligentes*, comme si elles étaient de *petites personnes cellulaires*, ont l'insolence de s'y adapter et de n'en devenir que de plus en plus dangereuses. Et voilà que pour couronner le tout, la plupart des **maladies** se révèlent «auto-immunes», c'est-à-dire que le système immunologique, sensé faire régner l'ordre dans l'organisme, s'avise plutôt de le détruire cellule par cellule et laisse proliférer **les tumeurs** qui nous font crever à petit feu dans la souffrance des pires tortures physiques du **cancer**.

Il ne faut pas oublier que c'est la **médecine chimique** du 18^{ième} siècle qui s'instaura en force suite à l'Inquisition qui débuta vers 1200 pour perdurer pendant 600 ans de **terreurs démoniaques inquisitrices** et qui, par **esprit de domination** de l'Église Romaine de l'époque, sous prétexte de sorcellerie, a fait graduellement supprimer toutes formes de médecines anciennes naturelles et pouvoir psychiques particuliers. Cette nouvelle médecine chimique émergente du 18^{ième} siècle partie alors en guerre contre les «intentions destructrices» des microbes et autres animalcules cachés dans l'infiniment petit guettant nos moindres défaillances. Depuis, l'industrie mondiale de la pharmacologie fabrique un déluge de **poisons chimiques** vendus à prix d'or dans les pharmacies, un réseau légalisé de dépôts de drogues (les Américains les appellent des «drug store») installé comme celui illicite des drogues de la rue. Et on construit des hôpitaux gigantesques où l'on meurt d'une hygiène dégénérissante et dans un anonymat, ces dépenses fabuleuses encourues contribuant à l'appauvrissement de la société, alors que les Internationales Pharmaceutiques **la dominant** croulent sous leurs profits cupides.

Quelques réactions cellulaires :

Essayons alors d'étudier les réactions de l'organisme en fonction d'une **alimentation crue originelle**, donc «naturelle d'origine» sur la Terre. Qu'elles seraient donc les conséquences de **manger cru-vivant** pour la santé ? Et qui s'opposent aux résultats statistiques obtenus ? La puissante pharmacologie industrielle internationale puisqu'elle n'a pas intérêt à ce que vous deveniez en santé...

Toutes les données de notre métabolisme, les structures des organes de détoxification, les réactions du système endocrinien, sans compter le système immunologique avec sa gamme d'anticorps et de réactions diverses, le fonctionnement de notre système nerveux, tout cela est subtilement programmé dans le patrimoine génétique, mais en fonction d'une **nourriture originelle crue** et c'est ce que nous ignorons.

Par la **cuisson** des aliments, nous ne réalisons pas que l'organisme humain est encombré de **molécules anormales d'origine culinaire**. Ne détenant aucune base de raisonnement comme ces précédentes élaborations pour comprendre ce phénomène ignoré destructeur, la Médecine Traditionnelle a observé les maladies, en a décrit les symptômes, et les a répertoriées pour en tirer des diagnostics. Symptôme : syn = avec ; ptôma = cadavre, et c'est vraiment une étymologie prédestinée à la mort...

La Médecine Traditionnelle a considérée le virus comme un agresseur et s'est mis en campagne pour le détruire. En vain d'ailleurs, car il est difficile d'agir contre un **virus** puisqu'il s'agit d'un processus contrôlé au plan de la génétique. On peut l'empêcher d'agir qu'en perturbant profondément l'organisme, par exemple en déjouant le système immunologique au moyen de vaccins. Les **antibiotiques** n'ont en réalité aucun effet contre un **virus**, ils ne font que limiter les complications bactériennes, les surinfections qui peuvent, dans l'optique médicale, compliquer **la maladie**. Le **virus** programme par lui-même une sorte de détoxification.

L'information génétique, dont disposent nos cellules, s'est donc constituée, à l'origine, dans des conditions de vie «originelle». Celles-ci leur permettent de programmer le traitement de ce l'on peut appeler des «**molécules originelles**» qui existaient dans les «**aliments originels**». Les **aliments cuits** contiennent quantité de **molécules dénaturées** qui n'ont «plus rien d'originel», qui sont devenues de **structure moléculaires anormales** dont les cellules du corps ne savent pas se débarrasser vu qu'elles ne sont pas foncièrement programmées à cet effet.

Il serait aberrant de penser que l'organisme programme ses propres **maladies**, et dans quel but le ferait-il ? Sans réponse intelligente intervenant, on en remet tout le blâme sur la vieillesse et l'on trouve cela «normal». Demandons-nous si les **maladies** n'ont pas un éventuel but, une finalité qui aurait totalement échappée à la Médecine Moderne ? Plusieurs raisons permettent de s'aventurer dans cette direction et dans les conditions d'une **alimentation crue-vivante**, les maladies virales et bactériennes conservent une «forme fruste» qui peut inciter à les considérer comme des processus contrôlés. a) elles se déroulent suivant un programme (la médecine dit un syndrome) que l'on retrouve statistiquement semblable chez les différents individus. On peut donc penser que ces **maladies** sont programmées directement ou indirectement par voie génétique. b) Elles convergent spontanément vers la guérison. Elles sont donc programmées pour une certaine durée à la façon d'un travail limité dans le temps. c) qui dit programme dit organisation synergique du système cellulaire. En principe, celui qui se nourrit exclusivement de **cru-vivant biologique** ne devrait «jamais» être malade d'aucune façon, bien qu'il soit programmé pour mourir un jour très lointain, mais seulement d'inanition par l'usure du temps comme à l'époque adamique...

Nous apprenons à l'école qu'un **virus** est un genre de microbe extrêmement petit que l'on ne peut pas voir au microscope, qui attaque les **cellules** et qui ne peut vivre qu'aux dépens de celles-ci. Mais il n'est pas un organisme vivant puisqu'il ne mange pas, ne respire pas, et ne peut se reproduire par lui-même. En fait, c'est la **cellule** qui multiplie le **virus** puisqu'elle a une activité propre. Mais on dira que la **cellule** n'a aucun intérêt à multiplier les **virus**, et que le **virus** a quelque chose de mauvais. Pour comprendre, il faut se libérer des idées préconçues. À priori, on considère le **virus** comme un être malfaisant, un agresseur ayant pour

seul but d'attaquer nos **cellules** et c'est ridicule de prêter une intention à un organisme dépourvu de vie propre, une particule de matière dépourvue de cerveau.

L'état vibratoire cellulaire :

Toutes les particules matérielles sont animées par un «état de résonance vibratoire», donc une «fréquence d'opération». Conséquemment, elles possèdent une certaine «vitesse de croisière» dans les corps solides, liquides ou gazeux. Donc, ces particules «oscillent vibratoirement» autour de leur position à température normale, sauf rendues au «zéro absolu» situé à moins 273 degrés centigrade où c'est l'immobilité totale des atomes et où aucune réaction chimique organique ne peut perdurer ou s'amorcer. Pour qu'un «taux vibratoire» s'établisse, il faut que les molécules se rencontrent et même qu'elles s'entrechoquent avec suffisamment d'énergie, et elles le feront optimalement à une «température normale». Les processus chimiques organiques, propres à la vie, s'effectuent normalement à des températures de 0 à 40 degrés C (32F à 108F). Dépassé ce dernier seuil de haute température, qui ne semble pas du tout si élevée, il se crée des réactions et les molécules s'entrechoqueront avec une violence telle qu'elles pourront se **déformer** pour soit se lier entre elles ou soit s'écarter en morceaux de manière imprévue. Elles deviennent donc **dénaturées...**

L'organisme humain grouille donc de milliards de ces petites **molécules détraquées** et ces **molécules anormales** rompent l'équilibre entre l'organisme et le microbe, et on s'est empressé de l'accuser parce qu'il est plus visible, mais le chercheur et la médecine traditionnelle néglige complètement le **parasitage culinaire** dégradant le «terrain biologique» de l'organisme humain ou animal. Aucune science ne peut procéder sans model théorique, cela tient du principe de fonctionnement de l'esprit humain. Lorsque l'on a commencé à conceptuellement parler de **virus**, on n'avait pas d'autres preuves de leur existence que par la **contagiosité des symptômes**. En ce qui concerne les **molécules cuites dégradées** donc **dénaturées**, on observe l'apparition systématique de toutes sorte de symptômes dégradants suite à l'ingestion de ces **aliments moléculairement dénaturés** et dans chaque classe de ces **aliments non-naturels**, La preuve est qu'une leucocytose digestive intervient immédiatement, c'est-à-dire la production en grand nombre de globules blancs pour anéantir ces intrus toxiques dans l'organisme.

Mais l'hypothèse symptomatique la plus simple est que ces **matières anormales**, que tente au mieux de rejeter l'organisme, proviennent plus ou moins directement des **matières anormales** qu'on y a introduites par une **alimentation cuite**. C'est que les **molécules cancérigènes**, qui y sont désormais présentes, franchissent la **barrière intestinale** puisqu'elles se retrouvent dans les boyaux cellulaires. Elles passent donc de l'**aliment dénaturé** dans le **sang** et cela devrait faire penser que d'autres **molécules dangereuses** peuvent suivre le même chemin. Donc des **molécules dénaturées** comme le désoxyclucose en particulier se retrouvent dans les **neurones** par exemple, c'est un sucre qui ressemble en tout point au glucose naturel. La **molécule dénaturée** est ainsi identique, sauf qu'il lui manque un atome d'oxygène au deuxième carbone, les chimistes ayant ainsi numéroté de 1 à 6 les atomes de carbone qui constituent l'épine dorsale de la molécule de glucose. Si vous pouviez voir à l'œil nu ces deux **molécules**, vous en apercevriez à peine la différence subtile de relief et l'organisme ne les discrimine pas d'avantage. Si donc vous absorbez dans l'organisme ce **glucose dénaturé**, il va le traiter exactement comme il traite le glucose naturel. Donc tous les systèmes de transport et d'absorption prévus pour l'assimilation vont se laisser prendre au piège, si bien que cette «**molécule-attrape**» va pénétrer sans encombre jusque dans les **cellules**. En particulier dans les **neurones** où l'**enzyme** chargée de la transformer, ne trouvant pas l'**atome d'oxygène**

normalement attaché au 2^{ème} **carbone**, ne peut ainsi accomplir sa mission de métabolisation. Cette **molécule dénaturée** demeure alors «intransformée» et toutes ses semblables s'accumuleront avec elle dans les **cellules**, et aboutiront à créer une des complexes maladies répertoriées par la Médecine Traditionnelle. Et ce **processus destructeur** est officiellement reconnu par elle. Donc, toute **molécule alimentaire dénaturée** qui comporte ainsi une «différence» par rapport à une **molécule** normalement présente dans les **aliments originels** risque de s'introduire dans le **système d'assimilation** et soudain de rester bloquée à une certaine étape de ses transformations.

Les réactions digestives :

Il a ainsi été brièvement élaboré les effets néfastes de **la cuisson**, donc des **molécules dénaturées** par l'agitation thermique. Mais en fait, le problème est plus général. C'est que dans tout **élément non originel**, il existe un certain nombre de **substances altérées** auxquels les **enzymes** de l'organisme ne sont pas adaptées puisqu'elles ne sont, en principe, qu'adaptées aux **aliments naturels originels**. Donc chaque fois qu'on absorbe du **lait animal** ou du **fromage** fabriqué à partir de celui-ci, ou un **légume hybridé** ou un **fruit hybridé** ne faisant pas partie de notre «**plage alimentaire originelle**», il est plus que possible qu'il se produise une accumulation de **substances anormales** dans les **cellules**.

Et que se passe-t-il dans le bol digestif de l'organisme ?

Dans des expériences récentes réalisées avec des sondes implantées dans l'estomac de volontaires, celles-ci ont démontrées que le model de **transit intestinal** généralement admis n'était pas le bon. On croyait alors que les différentes parties du contenu de l'**intestin** avançaient à queux-leu-leu à la manière des wagons composant un train. En réalité, elles se dépassent comme des voitures sur une autoroute.

En général, les excréments d'un individu ne devraient avoir aucune odeur nauséabonde, car il a été constaté que ceux des animaux sauvages sont presque inodores. Mais il n'en est pas de même pour le chien ou les chats domestiques qui mangent les restes de **nourritures cuites** de leur maître, ou des **aliments commerciaux cuits, séchés et dénaturés**. Dans une période de disette, après avoir humé les émanations d'excréments, par nécessité de survie les gorilles les ingèrent pour un second passage intestinal.

Quant à la viande crue du commerce, elle est rarement parfaitement comestible puisque de leur vivant les animaux consomment eux aussi des **aliments dénaturés** et accumulent toxiquement, comme les humains, toutes sortes de **molécules anormales** dans leurs tissus. Finalement, la **concentration de toxines** peut être beaucoup plus grande dans l'animal que dans sa nourriture.

L'instinct inné alimentaire :

Il va suivre dans les prochaines lignes, la narration d'une expérience vécue cruciale démontrant, dès la naissance, les facultés de l'instinct olfactif humain en rapport avec les parfums subtils dégagés par les **aliments crus vivants** et la capacité de «l'enfant naissant» de «naturellement» les décoder et les métaboliser. Voici sommairement ce que raconte l'auteur Guy Berger :

«Dans le processus de recherche, il s'agissait d'abord de savoir si l'**instinct alimentaire** se bâtit sur le tas de l'expérience et à l'aide des mécanismes olfactifs de l'organisme et à la suite d'un apprentissage progressif réalisée au cours de la petite enfance ou si, au contraire, elle était «génétiquement programmée» donc «innée». Pour tenter d'y voir clair, dans un premier temps, nous avons procédé dans nos recherches avec des bébés de plus en plus jeunes et

opportunément, comme ma femme attendait un enfant, nous décidâmes conjointement de faire une expérience olfactive avec notre bébé naissant avant même qu'aucun autre apprentissage n'ait pu intervenir, c'est-à-dire avant même la première tété. C'était une expérience émouvante, concernée, notre bébé jouant un rôle fondamental qui allait prouver la théorie de l'**instinct alimentaire**. Il fallait donc qu'elle se réalise en «complicité parentale», chacun des parents motivé par notre **science alimentaire** toujours en évolution créative progressive.

Je vois encore ce petit bout de fille sur les genoux de ma compagne de vie, notre petit bébé fragile écarquillant les yeux et c'est non sans une «légère inquiétude émotive» dans cette expérience que, un-par-un, nous passions sous son nez tous les fruits de la table. Elle n'eut aucune réaction, mais arrivée à la banane, à notre grand étonnement, elle ouvra sa bouche. Nous retirâmes alors le fruit, et sa bouche se referma. Nous le rapprochons de nouveau des narines et voilà que sa petite bouche s'ouvre encore. Suite à plusieurs essais, il ne fait plus de doute que notre bébé réagit de «façon olfactive parfaitement cohérente». C'est alors à la manière des vieilles paysannes d'autrefois, que ma compagne décide de lui mâcher une bouchée de banane et dès que la cuillère la contenant s'approcha du nez du bébé, sa petite bouche s'ouvrit et la cuillère fut délicatement insérée et, à notre stupéfaction, notre bébé se mis à mâcher comme si il l'avait toujours fait posément avant. Puis, notre petite fille bébé avala sa bouchée d'aliment cru et c'est avec une certaine inquiétude, que nous nous posions alors la question à savoir s'il fallait continuer ? Et allions-nous traumatiser ce tube digestif tout neuf avec un fruit cru ? On avance de plus que le lait maternel est nécessaire pour ensemençer la flore intestinale, ce qui nous sema un certain doute ?

Mais poursuivant notre but en rapport anticipé avec nos principes scientifiques conceptuels, notre bébé fille avala de la même façon une deuxième bouchée, puis une troisième, et ce jusqu'au 4/5^{ième} d'une grosse banane. À la cuillérée suivante qui venait, ce fut le refus et sa bouche resta close et même sa tête se détournait à chacune de nos tentatives. Poussant l'expérience encore un peu plus loin, je convaincu ma compagne de tenter d'introduire une cuillère additionnelle de cette aliment dans sa bouche et la masse crémeuse ressortie aussitôt et instinctivement par sa petite langue qui fonctionna à l'envers pour l'expulsion de l'aliment.

C'est donc que le **programme instinctif** est «inné» et «parfaitement coordonné». Dès que l'odeur ne fait plus ouvrir la bouche, le réflexe de mastication s'inverse de manière à rejeter. Voyant que tout fonctionnait normalement, tel qu'anticipé, nous avons essayé d'autres fruits et c'est avec le même appétit que notre bébé ingurgita un quart de papaye, c'est un fruit exotique 2 fois plus gros que la banane. Nous pensions alors que son petit estomac était plein. Mais la question se posait à savoir : si un bébé de cet âge pouvait être attiré par de la chair animale. Nous avons donc passé sous son nez un morceau de viande, un filet de sardine, une huître, d'autres fruits de mer, mais aucune réaction sauf pour le thon et sa bouche s'ouvra toute grande. Et voilà que notre nouvelle-née ingurgite trois cuillérées de thon cru. Mais par la suite, demeurant toujours un peu inquiet, nous l'avons surveillé attentivement toute la nuit, chaque parent se relayant périodiquement à son chevet. Il ne restait qu'à attendre les résultats. Elle dormit alors comme un ange, sans un rot, sans un soupir, sans un gargouillement dans le ventre.

Le lendemain elle se mit à téter et en plus du lait maternel, elle ingurgita presque entièrement une mangue. Et finalement, le premier repas sorti par l'autre bout, bien digéré, sans aucune fermentation, sans la moindre odeur pestilentielle dans la défécation, alors que des **aliments dénaturés** auraient causés des odeurs nauséabondes. Donc pas de couches malodorantes à changer lorsqu'un enfant est alimenté au **cru-vivant**.»

Le sens de l'odorat :

L'**odorat** est le seul sens qui donne un accès direct au **monde moléculaire**, mis à part le sens du **goûter**. À une précédente époque, faute d'autres moyens d'analyse, les anciens médecins goûtaient l'urine de leur malades pour détecter la présence de sucres. Le problème se complique du fait que les bactéries de la flore intestinale peuvent aussi émettre des substances également malodorantes. Mais il n'est pas normal que les **bactéries** se multiplient et c'est l'**alimentation dénaturée**, par la présence de **molécules anormales**, qui crée leur prolifération. Si bien qu'on peut dire qu'une **mauvaise odeur** est toujours risque de **désordre intérieur alimentaire**. Donc, les **odeurs pestilentielles** indiquent de grands désordres digestifs comme les **odeurs nauséabondes** de l'haleine ou des excréments humains suite à l'ingestion d'**aliments de cuisson**.

Le **parasitage moléculaire** de l'organisme peut compromettre les fonctions vitales, mais à titre indicatif il y a une des **protéines** des plus toxique, c'est celle d'une bactérie qui se développe dans les boîtes de conserve et qui provoque le **botulisme**. Il suffit de 20 millièmes de cette merveille moléculaire désastreuse pour vous tuer en 24 heures. Ce fameux **microbe** se développe en dehors de la présence d'oxygène. Il se manifeste par toutes sortes de malaises allant jusqu'à la **paralysie** progressive des membres et finalement des centres respiratoires.

Au-dessus d'une concentration de **molécules anormales**, notre ADN ne peut plus télécommander les processus biochimiques dont dépend notre vie et les **molécules parasites** vont se combiner. À la fin de notre vie, nous avons mangé en moyenne 56 tonnes de marchandises. La surface de l'**intestin** représente 300 mètres carrés si l'on prend en compte toutes les villosités de la paroi filiforme ainsi que les microvillosités des alvéoles qui le constituent.

La **constipation** est nuisible à la **santé**. Elle freine l'exportation des **matières nuisibles** et fait augmenter leur concentration dans le **sang**. C'est une priorité que l'**intestin** fonctionne, normalement au mieux, 3 fois par jour. Si ce n'est pas le cas, rien ne va, ni l'assimilation, ni l'élimination des **résidus toxiques**. Un fruit dénommé «la casse» joue un rôle essentiel aidant d'élimination. C'est une sorte de légumineuse qui pousse sur un arbre et qui se présente comme un bâton gros comme un doigt et long de 30 à 40 cm, et à l'intérieur duquel on trouve de petites rondelles enveloppées de pulpe noire que l'on peut sucer par exemple le matin à la place du petit déjeuner. Il a le goût de la réglisse ou du chocolat.

Avec l'**alimentation crue**, 2 repas par jour devraient être suffisant lorsque l'**intestin** sera débarrassé de la **nourriture dégénérée** et de ses **toxines**. En temps normal, il y a assez d'hydrates de carbone à la disposition en réserve métabolique pour tenir jusqu'à midi et même plus longtemps s'il le fallait. Les matières qui transitent dans l'**intestin** diffusent du glucose tout au long de leur passage et même arrivée dans le **côlon**, elles rencontrent des **bactéries** qui fabriquent des **enzymes** capables de digérer environ 50% des fibres végétales indigestes à la place des propres **enzymes de l'estomac** situées bien avant. Sans oublier le sucre accumulés dans le foie et les muscles, et stocké les graisses en cas de grande famine.

L'humanité pourrait facilement survivre de **cru-vivant** dans un jardin d'Éden, alors que les fruits sur la table sont ordinairement relégués au rang de décoration ou d'amuse-bouche.

L'équilibre acido-basique :

L'organisme est vraisemblablement encombré de **molécules dénaturées nocives** qui bloquent les circuits métaboliques, et l'**instinct dénaturé** fait gustativement rejeter les **légumes crus** comme s'ils étaient inassimilables au goût. Normalement, l'**instinct** balance l'appétit de manger des fruits ou des légumes en fonction du maintien de l'**équilibre acido-basique** de l'organisme et ses besoins en général, et à travers la conscience il se produit alors une auto-éducation.

Les matériaux de construction dont sont fait nos organismes, le sont à partir des molécules qui entrent par notre bouche. La **douleur inflammatoire** est le processus fondamental que l'organisme met en œuvre chaque fois qu'il doit remédier à une situation anormale. Que vous vous plantiez une écharde sous l'ongle, que vous vous brisiez un os, qu'un insecte vous infecte de son venin, chaque fois vous observez une dilatation des tissus, une rougeur témoignant l'accélération de la circulation sanguine dans cette région. Tout un travail se déroule à l'échelle microscopique alors que les globules blancs sortent des vaisseaux sanguins pour aller se promener à l'intérieur des tissus voisins. Donc en cas d'urgence, diverses hormones leurs délivrent un permis spécial de circulation. Les vaisseaux capillaires se dilatant à la faveur de la tuméfaction générale, les globules peuvent alors passer à travers leurs parois distendues comme à travers les mailles d'un filet pour aller accomplir leur mission dans les zones sinistrées.

C'est un système superbement organisé qu'il faudrait comparer à l'ensemble du système militaire et policier d'un pays. Il est donc réparti en différents corps d'armée comprenant des troupes chargées de lutter contre des agresseurs venant de l'extérieur, ainsi qu'une milice responsable de maintenir l'ordre intérieur avec ses détectives, ses gendarmes, ses inspecteurs, ses juges, ses bourreaux, ses armes de combat et, plus encore, un service sophistiqué de voirie. Ne vous étonnez pas alors de trouver des **globules blancs** chaque fois qu'il y a quelque chose à réparer, à nettoyer, à tuer, à évacuer, mais survenant alors en quantité exagérée 3 fois par jour suite à l'ingestion d'**aliments cuits** et cela n'est assurément pas sans conséquence à long terme pour l'organisme comme on le verra ci-après.

De manière générale, la douleur physique est le signe d'une **lésion**. Donc, chaque fois que l'on détruit quelque chose dans l'organisme, un système d'alarme se met en route et le cerveau est informé des dégâts en cours sous forme de **douleurs**.

Ainsi **LÉSION = DOULEURS** et à l'échelle microscopique, il y a donc destruction de **cellules**.

Les errements de la Médecine Traditionnelle :

Le drame, c'est que la Médecine Traditionnelle ne tient pas compte de la présence de **molécules anormales d'origine alimentaires issues de la cuisson** dans l'organisme et ne peut expliquer pourquoi le **système immunologique**, c'est-à-dire le **système de défense**, auquel participe les **globules blancs**, se tourne finalement contre les **cellules normales** du corps. La Médecine Traditionnelle décrit fort bien ce phénomène de «retournement» dans toutes sortes de **maladies** dites «auto-immunes». Elle sait également que l'inflammation conduit à des **processus d'autodestruction**, mais tout cela demeure pour elle ambigu puisque l'**inflammation** est tantôt un processus de réparation, tantôt un processus de destruction. On pourrait avancer que l'**inflammation indolore** correspond à la *forme réparatrice* qui demeure bien contrôlée, mais quand le corps est inondé de **molécules anormales**, elles s'emballent et provoquent des **lésions microscopiques** que l'on ressent sous forme de **douleurs macroscopiques**.

En somme, l'**inflammation douloureuse** est le prototype des **maladies auto-immunes**. Elle signe l'état de **désordre immunologique général** dans lequel nous conduit l'**alimentation de cuisson**. Ce **déséquilibre alimentaire** induit une tendance générale à l'**autodestruction** dans l'ensemble de l'organisme et cela conduit graduellement à **la maladie**, au **vieillissement prématuré** suivi de la **mort prématurée**.

La théorie auto-immune du **vieillissement** explique ainsi la **dégénérescence des organes**, car chaque **inflammation microscopique**, qui par exemple devrait procéder à l'évacuation d'une **cellule morte**, s'emballe au point de détruire toutes les cellules voisines. Les **cellules cicatricielles**, fabriquées alors d'urgence pour boucher ce trou, ne sont pas en mesure d'accomplir les tâches assumées par les **cellules spécialisées** dont elles ont pris la place. Ainsi, les organes se criblent, se percent peu-à-peu de zone non-opérationnelles, et les **cellules actives** qui restent sont surchargées et ce qui active encore la dégénérescence jusqu'au blocage final.

La mort est peut être prédéterminée par une «horloge génétique de vieillissement biologique naturel», mais alors s'y superpose le **vieillissement auto-immun** provoqué par le **désordre moléculaire alimentaire**. Selon toute probabilité, il est normal de supposer que cette fameuse «horloge» se met elle-aussi à tourner plus vite sous l'effet de l'**intoxication culinaire** d'où la lecture d'un vieillissement prématuré dans la figure de celui qui s'alimente de **cuisson**. Une **cellule** qui est capable de se renouveler 50 fois dans une vie par exemple, sera d'autant plus vite renouvelée, au bout du compte, si elle est soumise à une **intoxication** qui aura nécessité son renouvellement dans des délais plus courts. Comme quoi la «durée de la vie» serait inversement proportionnelle à la vitesse de l'**intoxication par la cuisson des aliments**.

L'**artériosclérose** est la plus fréquente cause de mortalité que l'on attribut erratiquement au **cholestérol** qui ne permet que de mesurer la gravité de la situation générale, et plus son taux est élevé et plus vite vos artères se dégradent. On dit alors que : «*On a l'âge de ses artères!*» Lorsque la personne se nourrit au **cru-vivant**, celle-ci fond ses graisses adipeuses comme de la neige au soleil. Donc plus de graisses anormales à devoir supporter.

La graisse normale chez l'animal par exemple, ne cause pas de problèmes lorsqu'il est nourrit correctement. Cette graisse contient des acides gras insaturés et toutes sorte de substance d'une haute valeur nutritive. Autrefois, on faisait grand cas du veau gras, du lard ou du jambon cru, et bien sûr que maintenant, avec tout ce que l'on administre aux animaux pour leur faire prendre des kilos, en plus que leurs nourriture est dénaturée, les tissus adipeux sont devenus le dépotoir de toutes les **toxines** possibles. Il faut donc chercher du côté des **substances anormales** que contiennent les graisses suite à la **mauvaise alimentation** des animaux et bien entendu, il faut chercher aussi du côté de la **dénaturation culinaire** qu'on leur fait subir avant leur consommation humaine.

Par l'assimilation alimentaire de **cru-vivant**, l'individu est à l'abri de toute **dénaturation thermique**. Ainsi, les **molécules** ne collent pas aux artères, car les **globules blancs** attaquent les parois des artères vraisemblablement parce qu'elles sont imprégnées de **molécules anormales**. Et si les choses vont trop vites, les **cellules** détruites ne sont pas remplacées par des **cellules** convenables, l'organisme doit alors se dépêcher de boucher les trous comme il peut. Il s'ensuit une **dégénérescence de la parois des vaisseaux capillaires** qui perdent de leur «souplesse vasculaire» et cette dégénérescence peut aller jusqu'à former des **replis freinant la vitesse du sang**. D'où l'**hypertension** due à la difficulté que le cœur rencontre pour faire circuler le sang dans ces vaisseaux sanguin. Le danger est qu'un débris moléculaire se détache pour aller boucher une **artère** plus étroite et provoquer un **infarctus**.

L'**artériosclérose** représente une **maladie destructrice**. Elle est en fait, un genre d'**euthanasie personnelle** lorsque l'on s'alimente d'**aliments cuits**.

L'**infarctus** ne tue pas du premier coup ni sans souffrances, même pas l'**infarctus du myocarde** qui, dans ce cas est la portion du muscle cardiaque asphyxié par le manque d'irrigation qui doit continuer son travail, car le cœur ne peut pas s'arrêter pour la circonstance. D'où les malaises de grande faiblesse et les douleurs associatives dans le bras gauche qui n'ont rien d'enviable à entendre ce que disent les malades. Reste les **infarctus cérébraux** qui provoquent soit des attaques vous laissant à moitié paralysé pour le restant de vos jours, soit une autre maladie : le **gâtisme**, qui fait ratatiner le cerveau. Par ratatinement, on parle médicalement de ramolissement cérébral.

Donc la **destruction des neurones** est vraisemblablement due à deux causes : l'**asphyxie** résultant de l'oblitération des artérioles chargées de les irriguer, et les **micro-inflammations auto-immunes**. Ces 2 processus s'expliquent par une **alimentation dénaturée**. Les **varices** sont créées par les parois des veines dont les **cellules normales** ont été remplacées par des **cellules cicatricielles** qui résistent mal à la pression du sang surtout dans les jambes où celles-ci est plus forte : elles se dilatent et dégénèrent progressivement. Extraire la veine est porter atteinte à l'intégrité du corps, car enlever un conduit important va surcharger les conduits voisins et il en résulte forcément une baisse de rendement ou des ennuis à plus long terme. On peut alors résorber ce problème par une alimentation adéquate si l'on s'y prend tôt.

Plus grave encore sont les **artérites** et les **vascularites**, le suffixe «ite» s'employant chaque fois qu'il y a **inflammation**, mais pas pour la **cellulite** qui est la seule exception n'ayant pas affaire avec l'**inflammation** des **cellules**. Dans cette **affection**, les tissus sous-cutanés sont distendus par les **graisses anormales** au point de devenir **douloureux**. L'**alimentation crue-vivante** devrait corriger cette **affection**, mais il n'est pas forcément facile d'aller débloquent des matières incrustées depuis des années. C'est que les graisses peuvent contenir toutes sortes de **toxines** qui, une fois mobilisées dans le **sang**, devront être dégradés et acheminés vers l'extérieur par les voies normales disponibles si l'organisme est favorisé par de bonnes conditions : équilibre alimentaire cru parfait, sommeil suffisant, absence de stress, état psychique positif etc.

Une **vascularité** est aussi facile à guérir qu'une **cellulite** puisqu'une **maladie grave** n'est pas plus rebelle qu'une **maladie bénigne**, pour autant qu'on dispose de la thérapeutique adéquate de l'assimilation de **cru-vivant**. Dans la **vascularite**, ce sont les vaisseaux qui sont atteints : les **globules blancs** se mettant alors à attaquer leurs parois et comme ils sont très ténus, ils ont vite fait de se boucher et certaines parties du corps ne sont alors plus irriguées correctement et se **nécrosent**. En conséquence, c'est surtout le **système nerveux** qui subit les dégâts les plus lourds.

Par exemple, un jeune médecin avait perdu l'**ouïe** du côté gauche, la sensibilité et la mobilité de deux doigts complètement paralysés et son électrocardiogramme présentaient une anomalie, car le **nerf cardiaque**, commandant les battements du **cœur**, était gravement atteint. Sa **maladie** s'acheminait lentement vers la catastrophe et les spécialistes de la Médecine Traditionnelle lui avait proposé un traitement par antimitotique, une chimiothérapie comme celle généralement utilisée pour détruire les **cellules cancéreuses** et qui dans son cas était sensées détruire les **globules blanc** dans l'espoir de limiter les dégâts. Mais c'est **ABERRANT DE TUER LES GLOBULES BLANCS**, alors que ce sont eux qui doivent protéger l'organisme.

Il faut donc **RÉINVENTER LA MÉDECINE**, à savoir quel rapport il y a entre l'**alimentation non-originelle** et les **désordres immunologiques** qu'elle provoque, car paraissent inoffensifs les types familiers d'**aliments transformés dénaturés** dont se nourrit l'humanité depuis des siècles. Qui peut imaginer qu'un verre de lait ou du pain peut faire

vraiment du tort à l'organisme puisque le danger est immédiatement inapparent ou sur le court terme. Ce n'est donc seulement une fois que l'on s'est *consciemment saisi* des **principes alimentaires** liés à une **nourriture crue originelle** pour la **santé**, que l'on est enfin face à l'évidence de la **nocivité des aliments cuits**. Fort alors de cette science nouvelle favorisant la **santé**, la **volonté intelligente** de l'individu se met en action concrète et parvient, non sans rechutes, à «s'arracher» de l'**assujettissement des saveurs sensorielles des aliments cuits**. Reste que les rapports de causes à effets apparaissent avec plus de netteté lorsqu'il y a **maladie** et, mal dans sa peau, l'individu est poussé au pied du mur et seulement là il s'engage dans cette voie du **cru-vivant** pour autant qu'il en a été averti.

La carie dentaire :

Quant à la **carie dentaire**, l'homme de Cro-Magnon n'avait nul besoin de dentiste, car il s'alimentait de **cru originel** et les premières caries de l'histoire apparaissent seulement, plus après, dans la période dite du néolithique. Contemporainement, on croit généralement que les bactéries se nourrissent de déchets alimentaires provenant du repas précédent qui adhère à l'émail des dents et le sucre en particulier, et c'est ce que l'on appelle la **plaque-dentaire**, mais l'association que l'on ne réalise pas c'est qu'elle est formée de composantes moléculaires provenant de l'ingestion d'**aliments dénaturés**. Même après le nettoyage avec la brosse à dent, ce **film de substances de type alimentaire dénaturé** réapparaît quelques heures plus tard après le nettoyage. Donc, vous avez beau faire le soir un nettoyage énergétique avec votre brosse à dent et les meilleurs dentifrices, vous les retrouverez le matin alors même que vous n'avez rien mangé durant la nuit et c'est qu'ils sont à l'intérieur de vous. La **plaque-dentaire** se constitue non pas à partir de déchets alimentaires naturels, mais à partir de **déchets métaboliques dénaturés** éliminés soit par la muqueuse de la bouche, soit par la zone de contact entre la racine de la dent et l'alvéole ou la gencive, d'où le **tartre** qui se dépose au collet.

Des **bactéries nocives** se multiplient alors aux dépens de ce **film tartineux**. Elles ne s'en prennent pas à la dentine, mais s'en prennent plutôt aux **molécules anormales** qui se sont infiltrés par l'intérieur dans la dentine. Normalement, la dentine est diffuse à partir du nerf dentaire. Des **molécules anormales** pourront alors y rester prises au piège et c'est la tâche du **système immunitaire** de détruire ces matières. Malheureusement, les **bactéries** engagées dans ce processus font des dégâts imprévisibles, car «ce n'est pas normal» qu'il y ait autant de **molécules étrangères** dans la matière alimentaire ingérée. Donc, en dernière analyse, la **carie** s'avère être une **maladie auto-immune**.

On peut alors se demander ce que viennent faire toutes les **bactéries pathogènes** de la création dans nos malheureux organismes. Et c'est à ne rien comprendre lorsque la Médecine Traditionnelle enseigne que toute sortes de **méchante bactéries** (choléra, typhoïde) séjournent en permanence dans nos bouches ou dans nos tubes digestifs, et ne deviennent **virulent** que de temps à autres et pour des raisons demeurant encore obscures.

Les aliments dénaturés sont un poison :

Le **lait animal** et ses **produits dérivés** doivent être classés dans les **aliments dangereux**, car l'organisme ne reconnaît pas certaines de ses molécules qui réussissent tout de même à traverser la **barrière intestinale** pour s'accumuler dans le **sang** l'infectant potentiellement. Le **lait** nous **intoxique** à la manière d'un **aliment dénaturé**. Il contient des molécules auxquelles les **enzymes humaines** ne sont pas adaptées et que l'organisme ne peut éliminer que par des émonctoires supplétifs. (émonctoire : organe servant à l'évacuation des déchets organiques), (supplétifs : qui complète, complément)

Il faut donc considérer l'**infection** comme une porte de sortie. À quoi servent alors les **microbes** ? Pourquoi le corps n'élimine-t-il pas simplement les **molécules parasites** dans un écoulement de sérum ? Il le fait parfois puisque certaines irrupsions se présentent sous forme de vésicules transparentes. Dans ce cas là, c'est un **virus** qui programme une espèce de bourgeonnement de la peau afin d'évacuer des **molécules indésirables**. Dans les autres cas d'infection, les **bactéries** sont présentes et il est possible que l'organisme cellulaire, une **entité synergique intelligente par elle-même**, les utilise pour démonter les **molécules** qu'il n'arrive pas à démonter à l'aide de ses propres **enzymes**.

Il en est de même dans la **flore intestinale**, alors que l'**intestin** cultive tout un éventail de **bactéries** dont les **enzymes associées** réalisent certaines opérations que nos propres **enzymes corporelles** pour ainsi dire, ne savent pas effectuer. Ces précédents processus, dits **infectieux**, sont en fait des symbioses analogues à ce qui se passe dans l'**intestin**. Dans cet ordre d'idée, on pourrait comparer un **abcès** à une espèce de station d'épuration où toutes les **molécules parasites**, charriées par le **sang**, se font dégrader par les **enzymes** des **bactéries** multipliées à cet effet. Et un peu comme la station d'épuration des eaux où l'on relève des souches de **bactéries** dont les **enzymes** sont capables de digérer les dérivés du pétrole et autres polluants non dégradables. Il faut croire, que les Concepteurs Cosmiques Universels de La Création ont donc su prévoir en fonction du travail des écologistes...

Les **substances dénaturées** détraquent donc la génétique de la **cellule**, alors que le **système immunologique** est là pour reconnaître et détruire les **cellules anormales**, mais il n'arrive plus à faire son travail d'élimination. Nos **enzymes** sont donc adaptées à des **protéines naturelles** et non **dénaturées**.

Le phénomène du renoncement du système immunitaire :

C'est dans la nature des **protéines** du lait par exemple, de mettre en échec le **système enzymatique** de l'organisme. Donc des **protéines** produites par la vache ou autres mammifères risquent de passer à travers la **paroi intestinale** pour entrer dans le **sang** et tout en conservant une **structure moléculaire** propre à celles-ci, donc **étrangère** à l'organisme humain.

Dans le cas des **aliments dénaturés par la cuisson**, les **protéines déformées** ou liées à d'autres composants de même nature pourront échapper à la vigilance de nos **enzymes humaines** et passer à travers la **paroi intestinale** pour entrer finalement dans nos organismes en conservant des **structures étrangères**. On connaît les **intolérances** au **lait** ou au **gluten** du **blé** par exemple, mais elles finissent par ne pas durer longtemps, car au bout d'un certain temps l'organisme **RENONCE À RÉAGIR**. C'est que le **système immunologique** entre dans ce que les spécialistes appellent «un état de **tolérance**» et c'est le moment où les mamans se réjouissent, à tort, que le bébé s'est «adapté» au **lait de vache**. Mais en réalité, c'est là que commence le **danger**, car l'organisme **NE SE DÉFEND PLUS** et les **protéines étrangères** peuvent désormais s'infiltrer partout. Elles pourront alors se dissoudre dans les graisses, se fixer sur les membranes cellulaires, entrer dans le plasma, aller traquer l'ADN dans le noyau de la cellule.

L'instinct alimentaire (suite) :

L'**aliment naturel** n'est modifié par aucun **artifice de dénaturation** et il a été précédemment prouvé l'existence d'une **programmation innée olfactive de l'instinct alimentaire** qui se vérifie chez les nouveaux-nés, qui sont ainsi immédiatement en mesure de sélectionner et doser correctement leur nourriture. Même au cours de l'alimentation, dès que les besoins de l'organisme sont couverts, un «arrêt instinctif» survient par le fait qu'un aliment qui

n'était pourtant pas acide le devient en diverses sensations désagréables : acides, âcres, piquants, brûlant, amer. Les sens de l'**odorat** et le **goût** sont donc «l'expression» de l'**instinct alimentaire**.

Reconsidérer les principes de LA MÉDECINE TRADITIONNELLE :

L'**homéostasie** est la tendance de l'organisme à rétablir l'équilibre de sa santé intégrale. On peut donc s'attendre à ce qu'il existe des processus de détoxification destinés à éliminer au moins une partie des **toxines non originelles**. «Maintenue dans l'ignorance» des danger d'une **pathologie moléculaire des aliments dénaturés** par les conglomérats internationaux des industries pharmaceutiques qui subventionnent grassement les universités, ainsi «désinformée», la MÉDECINE TRADITIONNELLE identifiera des symptômes qu'il faut éliminer. Il faudra donc voir le rétablissement de **la santé** d'une autre façon et sélectionner, parmi l'ensemble des maladies, un certain nombre utiles ou **processus de détoxination (orthopathie)** destinées à rétablir **la santé**.

L'expérience semble ainsi démontrer que la plupart des **maladies** dites **infectieuses** sont en réalité des **orthopathies**. Il faut dès lors remettre en question la conception classique du **virus** et de la **bactérie** qui ne pourront plus être considérés forcément comme des **agents pathogènes**. En effet, le **virus** apporte à la cellule un fragment d'ADN ou d'ARN qui semble intervenir comme une sorte de complément de programmes s'ajoutant au code génétique et lui permettant d'éliminer les diverses classes de toxines non prévues à l'origine et précisément des **molécules non-originelles**.

La **bactérie** semble être utilisée par l'organisme (qui contrôle parfaitement sa multiplication dans des conditions de **cru-vivant**) afin de disposer, comme par personne interposées, d'**enzymes** capables de dégrader les **molécules non-originelles** ou leurs **métabolites anormaux**. Donc, devoir gérer des **dérivés indésirables** sortant des compétences de ses propres **enzymes** adaptées aux **molécules originelles** et à leurs **métabolites normaux**.

Citons Hippocrate (il y a 5000 ans avant notre ère) : «*Que ton aliment (cru) soit ton médicament !*»

Il y a donc à reconsidérer l'interprétation médicale de phénomènes dont la signification ne peut apparaître qu'à partir des postulats de la présence de **matières étrangères** dans l'organisme :

- 1- Le **catarrhe des muqueuses** qui permet l'expulsion de **matières toxiques** sous forme de **mucus** anormalement épais, des voies de sécrétions normales servant exceptionnellement d'émonctoires pour des substances indésirables
- 2- Les **éruptions** de toutes espèces qui sont des sortes de soupapes de sûreté livrant passage à des matières toxiques qui ne peuvent être éliminées par d'autres voies.
- 3- L'**inflammation** dont un des effets est de permettre aux globules blancs de traverser les parois dilatées des capillaires pour aller effectuer un travail de nettoyage dans les tissus et également en rapport avec ces **matières étrangères**.

L'organisme possède un **système immunologique** destiné à reconnaître et à détruire les **cellules** et les **molécules étrangères**, et ses agents principaux sont les **globules blancs** dont certains sont capables de créer des **anticorps** et des **protéines spécialisées** dans le travail d'évacuation. Ce fameux processus de protection est génétiquement adapté aux **éléments étrangers** que fournit le milieu originel, ceux-ci entrant dans le corps par ingestion buccale par exemple. Mais il devient incapable de réagir correctement face à une énorme accumulation de

molécules non-originelles d'aliments de cuisson apportées 3 fois par jour via des **repas cuits**, ni contre des **cellules cancéreuses** non prévues dans sa programmation. Par exemple, des **cellules cancérisées** par la pénétration d'une **molécules non-originelles** dans le noyau de la cellule. C'est parce qu'elle a été ni reconnue, ni détruite à temps, mais «tolérée», et qu'elle a donnée naissance à une **tumeur**. Cette théorie de «tolérance immunologique» permet d'expliquer les **allergies**, car il suffira que s'ajoute, aux tissus souffrant d'une accumulation de **molécules étrangères d'origine alimentaire**, un facteur apparemment aussi minime qu'un grain de pollen, une quelconque poussière, un médicament etc, pour provoquer une sorte d'**inflammation disproportionnée**.

Des **molécules anormales**, présentes dans le **sang**, peuvent ainsi perturber le fonctionnement des **neurones** et des **synapses** associés, soit en les inhibant, soit en augmentant leur excitabilité. Les influx nerveux alors anormalement amplifiés pourront engendrer des états d'auto-excitation modifiant l'équilibre psychique de la simple tendance obsessionnelle jusqu'à la schizophrénie. Avec une **alimentation crue**, on constate une décroissance progressive du **stress nerveux**, des **angoisses** et des **anxiétés** liées aux **insécurités émotives**, ainsi que les insomnies, les rêves agités, les tics nerveux, etc.

L'état vibratoire du **mental-cérébral** se rétablissant graduellement, reste que l'**instinct sexuel** défaillant reprend aussi sa fonction originelle. Une perte de poids peut aussi se traduire comme l'évacuation de **matières étrangères** et de la rétention d'eau causée par le sel de cuisine, une substance minérale indésirable dans l'organisme.

Conclusion de Armand Desroches :

Suite au rétablissement de la **santé** par une **alimentation crue-vivante**, il devient difficile d'estimer ce que devrait être la **longévité originelle** de l'être humain vue l'intervention, depuis des millénaires, de la **cuisson** des aliments.

Comme l'auteur l'avait préalablement élaboré dans un autre écrit : de là nous pourrions philosopher sur les évolutions psychologiques différentes d'**âmes** incarnant d'une part les Humains et celles incarnant les animaux. Tel n'est pas le but visé de ce texte, mais ce principe commande le *respect* pour ces «individus animaux» en évolution de conscience comme nous, et l'*arrêt* de ce *cannibalisme alimentaire barbare* de leur corps physique indécemment entretenu comme une exploitation contrôlée depuis les millénaires.

Tuant donc massivement ces animaux pour s'en alimenter, nous écourtons leur espérance de vie sans se douter que nous écourtons la nôtre. Ainsi, si nous n'avons rien de carnivore, nous sommes donc des **crudivores frugivores végétaliens**.

(Genèse 1) : «*Je vous donne, par toute la Terre, toutes les plantes qui portent leurs semences et tous les arbres qui ont des fruits portant semences. Ils seront, en abondance, votre nourriture !*».

L'auteur :

L'**intoxication alimentaire**, causée par la **cuisson**, est donc responsable du **vieillissement pathologique auto-immun**, qui se superpose à la **programmation du vieillissement génétique** dit «l'horloge biologique de vie». L'auteur ne se souvient plus si cela fait 10 ou 15 ans pour lui qu'il est **crudivore-frugivore-végétalien**, mais tous qui le rencontre lui donne 20 ans de moins que son âge réel...

GERMINATION DES GRAINES ET LÉGUMINEUSES

Affirmant ses sources d'informations s'il les possède encore, l'auteur s'inspire de référents essentiels tirés de textes ou d'œuvres écrites et il en réalise de courts résumés/synthèses pratico-pratiques à sa couleur créative expérimentale, et entretenant le but humaniste de venir en aide à l'humanité par cette instruction vitale à sa conscience d'esprit.

Préambule à la consommation des graines germées :

Les **graines** utilisables en alimentation humaine se divisent en deux grandes familles : les **céréales** et les **légumineuses**. Leur présence est utile dans notre plage alimentaire pour réaliser l'apport incontournable d'une grande quantité de **calories** contenues dans un faible volume, contrairement aux légumes qui amènent une faible quantité de **calories** sous un grand volume. La **graine** est en effet une mise en réserve naturelle (et une mise en veille) d'éléments énergétiques (*glucidiques, protéiniques ou lipidiques*) en attente de **la germination**.

Leur composition en **acides aminés essentiels** rend les céréales et les légumineuses «complémentaires» par le manque de lysine des **céréales** et le manque de méthionine des **légumineuses**. La consommation alternée ou simultanée de l'une et de l'autre est en général recommandée, notamment pour les individus qui, par impossibilité ou par choix, ne consomment pas de viande. Les **légumineuses**, notamment les lentilles, sont classiquement plus riches en **protéines** que les **céréales** qui sont, en général, riches en **amidon**.

L'apport lipidique est très variable : certaines **graines** classées dans la famille des oléagineux (sésame, soja, tournesol), sont très riches en corps gras et donnent lieu à la fabrication d'huiles naturelles. D'autres telles l'avoine ou l'épeautre en sont très peu pourvues.

La consommation des **graines sèches** n'est possible que pour les oiseaux qui les laissent dans leur jabot pendant le laps de temps nécessaire à leur hydratation. Pour ce qui nous concerne, nos dents ne nous permettent pas de les concasser et notre tube digestif ne peut pas les assimiler directement. En effet les **graines sèches**, maintenues dans un état de quiescence*, contiennent des facteurs anti-nutritionnels naturels (anti-vitamines, anti-enzymes, toxiques cyanogénétiques, polyosides responsables de flatulences, acide phytique, etc.) qui les rendent **difficilement digestibles** sous cette forme, voire même **dangereuses**.

Il existe deux méthodes pour lever cet obstacle et les rendre «consommables et assimilables» : la **cuisson**, qui est à proscrire puisque tout est mort, et la **germination** à privilégier parce que tout est «plus que vivant».

La cuisson, de par son action de **dénaturation** sur les **protéines**, inactive bon nombre des éléments antinutritionnels. Les polyosides, responsables de flatulences, seront en partie éliminés par **cuisson** dans plusieurs eaux successives, mais avec comme conséquence la perte des quelques éléments vitaminiques qui auraient pu être préservés.

La **cuisson** est actuellement la méthode la plus utilisée de par le monde, sous toutes les latitudes, pour la consommation et la conservation des aliments, mais il y a **perte** en éléments vitaminiques et une **dénaturation** des protéines et une destruction des **enzymes alimentaires** nécessaires à la digestion. En fin de compte, le potentiel énergétique initial est fortement abaissé, l'apport en acides aminés compromis (par le raffinage des farines qui les éliminent et la chaleur de la cuisson qui les dénature) et l'apport vitaminique réduit pratiquement à zéro.

Si l'on ajoute à la perte nutritionnelle de l'aliment, le temps nécessaire et l'énergie mise en œuvre pour moulin, ensacher, préparer, cuire les graines concernées et transporter les produits finis, on constate un gaspillage assez impressionnant.

*quiescence : arrêt de développement et conditions toxiques internes protégeant contre les prédateurs microscopiques.

La germination

Elle est un procédé 100 % naturel utilisé à des fins alimentaires. Dès qu'une **graine**, par trempage, a pu obtenir un degré suffisant d'hydratation, une fantastique «usine phyto-chimique» se met alors spontanément en route vers **la germination**. Le seul travail préliminaire de trempage pour une utilisation domestique aura consisté à mettre en présence l'eau et les graines dans un récipient approprié pendant 12 heures environ, tel idéalement l'utilisation d'un pot de verre de 1 litre auquel on aura placé un grillage de plastic à la place de la partie plate du couverc ordinairement formé de 2 pièces. Ensuite, il faut jeter l'eau de trempage, colorée jaunâtre ou brunâtre, parce qu'elle est **toxique** de par les produits naturels répulsifs inhibiteurs situés dans les écailles de la **graine**. Il faut donc bien rincer.

Le processus se poursuivant, une grande quantité d'**enzymes alimentaire** s'énergisent. Les **facteurs anti-nutritionnels**, mentionnés plus haut, disparaissent totalement au bout de 48 heures, moment en général opportun pour commencer à consommer la graine en début de germination et parfaitement devenue moelleuse et accessible aux performances de la dentition.

Les **acides aminés** demeurent ainsi sous leur forme naturelle, non **dénaturées** par la chaleur, donc «parfaitement assimilables». Les **amidons**, formés de sucres complexes, alors se dépolymérisent en sucres simples également assimilable sans difficulté par le **système enzymatique digestif**.

La concentration en **vitamine** croît alors de façon vertigineuse et c'est là un des éléments fondamentaux. Dans la logique diététique traditionnelle, la consommation des **graines**, sous forme de pains ou de pâtes, est erratiquement conseillée pour son apport d'ordre énergétique, par opposition aux légumes riches en vitamine et faibles en apport énergétique. Alors que **la germination** permet de conserver l'apport énergétique des **graines** et d'accroître leur apport vitaminique, ce qui va valeureusement ajouter à la ration quotidienne proposée des fruits et des légumes crus.

Les **vitamines** énergisées par ce phénomène de germination sont notamment les provitamines A (bétacarotènes), la vitamine C, le groupe vitaminique B, y compris la vitamine B12. Provenant de différents auteurs, lors de **la germination** des études relatent la multiplication naturelle phénoménale des **enzymes, minéraux, vitamines et protéines** par des facteurs de parfois 10, 100, 1000 et même plus depuis la forme sèche jusqu'à **la germination**. Et c'est parce que la graine doit pourvoir à la croissance de racines, d'une tige, de feuilles etc, et c'est à ce moment qu'il faut préféablement l'ingérer, juste au moment du départ de la germination.

Reste que les graines sont sujettes aux **moisissures** qu'il faut détruire et dans l'eau de trempage en ajoutant quelques goûtes de lugol et une quantité de ¼ de cuillère à thé de vitamine C en poudre.

Qu'elles graines peut-on faire germer ?

Ce sont en général les **graminées**, mais le blé doit être absolument éliminé, comme le maïs d'ailleurs, par que ces graines ont été trop transformées par hybridations successives et que le système digestif, de l'organisme humain physique, ne peut «naturellement métaboliser» leurs **structure moléculaire dénaturée**. Et la plus grande prudence à utiliser les graines de seigle, de l'avoine et de l'orge, impliqué au même titre que le blé dans la maladie coeliaque (intolérance à la gliadine) et il est reconnu que ces aliments sont évités par les porteurs de pathologie graves (polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque, maladie oeliaque, certaines migraines, certains syndromes dépressifs, certaines schizophrénies, diabète sucré, maladie de Crohn). Le **riz complet** peut être germé et consommé cru, mais il semble que sa germination pose certaines difficultés pratiques et certaines variétés plus aptes que d'autre à **la germination**. Sa consommation crue est comme un peu sableuse, ne mangez donc que les pousses comme variété végétale.

Parmi les **graines légumineuses**, on pourra faire germer les lentilles, le soya, la luzerne, le pois chiche, les haricots, mais il faut éviter l'arachide et les aliments transgéniques pour les mêmes raisons d'hybridation successives les dénaturant.

Les autres graines utilisées n'appartiennent ni aux céréales (graminées) ni aux légumineuses. Le sarrasin (pôlygonacée) de même que la quinoa (chénopodiacée) sont parfois apparentés aux céréales. On peut également citer le fenugrec (papilionacée), la carotte avec le céleri et le fenouil avec le persil (ombellifères), les graines de courge (cucurbitacée), le radis avec le chou et le cresson (crucifères), le tournesol, le sésame (pédaliacée) et le lin (linacée).

On notera que le soja, l'arachide, le tournesol, le sésame et le lin, sont très riches en lipides et font également partie des **oléagineux**, groupe d'aliments de familles diverses dont la seule caractéristique est d'être riches en corps gras.

Comment procéder pour faire germer?

Deux procédés très simples sont utilisés :

La **graine** est consommée très jeune, à peine germée, détenant alors tout son potentiel énergétique. Après un temps variable de trempage dans l'eau de source de préférence, par exemple pas plus de 4 heures pour le tournesol, de 4 à 8 heures pour les lentilles et le soja, 12 heures pour le kamut, l'épeautre, et de 12 à 24 heures pour les plus ligneuses tel le seigle ou la sarrasin. Ensuite l'eau de trempage est jetée par qu'elle est toujours toxique et les graines sont rincées. Les graines hydratées sont ensuite soit laissées dans leur récipient de trempage préférablement en verre jusqu'à germination et à la température normale de bien être. Il est conseillé de s'initier à l'expérience de la **germination** très facile des lentilles pour une réussite assurée. Sitôt **la germination**, réfrigérez pour la freiner, avant donc que ne s'épuise le potentiel extra-vital de la graine en métamorphose pour les fins de croissance des racines, de la tige et des feuilles, et à ce moment l'aliment graine transmutant alors à l'état de légume.

Les bocaux de verre (type pot de conserve) peuvent être recouverts d'une gaze coton maintenue par un élastique circulaire pour fin de trempage, rinçage et égouttage, puis il est retourné à l'horizontal pour la germination des graines à l'air libre. Cette méthode permet, à volonté, de facilement rincer les graines en cours de germination (1 à 2 fois en général suffisent). Dans tous les cas, il est conseillé de laisser les graines germer dans la pénombre et à température ambiante, car le froid freine la germination.

Pour la culture des jeunes pousses

Les graines sont mises à germer dans un bac sur un terreau de compost ou sur une grille suspendue au-dessus de l'eau (voir dans les magasins spécialisés) la consommation se fait entre le 8^e et le 12^e jour, et permet parfois des récoltes successives. Toutes les graines, déjà citées, peuvent être cultivées en jeunes pousses. On peut ajouter à cette liste les graines d'ail, d'oignon et d'échalotes (liliacées), de radis, de navet, de cresson et de moutarde (crucifères), de betterave (chénopodiacée) et de carotte (ombellifère).

Les **graines** sont mises à tremper comme précédemment (sauf pour la moutarde et le cresson employés ici sans trempage préalable) avant d'être posées directement sur le terreau. Le bac est fermé par un couvercle et placé dans l'obscurité pendant 2 à 3 jours pour débiter la germination. Il pourra être laissé à l'air libre pendant les jours suivants, moyennant une vaporisation d'eau pure une à deux fois par jour selon les besoins. Dans le cas de la culture sans terre (bac + grille), un linge mouillé doit être posé sur les graines pendant les premiers jours pour assurer le maintien de l'humidité; le niveau de l'eau sera porté au niveau de la grille uniquement après le début de la germination au 3 ou 4^{ème} jour (pendant les premiers jour, l'excès d'eau pourrait entraîner une dégradation des graines).

La récolte des jeunes pousses se fera entre le 8 et 12^{ème} jour, au ciseau, sauf pour le soja dont on peut consommer le germe et la graine (la culture sur grille permet d'obtenir des germes de soja comme on les trouve dans le commerce). Il est conseillé de s'initier à cette pratique par la culture du soja vert, du tournesol, du cresson ou de la luzerne, qui ont une bonne vitalité. Les graines de cresson et surtout de moutarde donnent des pousses au goût un

peu piquant, qui pourront agrémenter bon nombre de salades.

En cas «d'échec» dans vos essais de germination, ne remettez pas en cause trop rapidement l'utilisation de ces précieux aliments. Votre technique n'a peut-être pas été parfaite. Sachez également que l'**irradiation** les céréales et des légumineuses est loin d'être exceptionnelle et ne favorisera pas la germination parce que l'aliment est **mort**. Dans ce cas, il devient donc impossible d'obtenir la moindre germination et c'est un excellent test pour vérifier la qualité de votre approvisionnement. Changez alors de fournisseur, mais après l'avoir informé de vos constatations.

Le mardi 30 oct 2007

Le bio jusqu'à 80 % plus nourrissant

Stéphanie Bérubé

La Presse

Des épinards extra fer; du lait vitaminé; des tomates contenant plus d'antioxydants. Ceci n'est pas la liste des prototypes d'un laboratoire d'aliments fonctionnels. Au contraire: il s'agit de produits biologiques dont les valeurs nutritives sont bien plus intéressantes que leurs équivalents réguliers, conclut une importante étude.

Des chercheurs britanniques viennent de dévoiler les premiers résultats d'un projet comparatif de cinq ans. Ils ont quantifié les nutriments de fruits, légumes et de lait issus de l'agriculture biologique et fait la même chose pour les produits identiques, issus de l'agriculture conventionnelle. Ils ont trouvé du lait biologique contenant plus de vitamine E et jusqu'à 80% de plus d'antioxydants que le lait traditionnel. Les données varient selon la saison de production. Le lait d'été étant plus nutritif. Car les vaches vont brouter l'herbe à l'extérieur, a conclu le professeur Carlo Leifert, de l'Université de Newcastle qui mène le projet d'alimentation biologique depuis 2004.

Résultats éclatants

Les résultats sont tout aussi éclatants pour certains légumes. Les tomates, choux, pommes de terre et laitues en version bio ont tous obtenu de meilleurs résultats que leurs équivalents poussés avec l'aide d'engrais. Le professeur Leifert, ardent défenseur de l'agriculture sans pesticide depuis toujours, estime que consommer biologique est équivalent à manger une portion de fruits et légumes de plus, quotidiennement.

Son projet de recherche de 24 millions de dollars est financé par l'Union européenne. On ne connaît que des résultats partiels, tous positifs. Ils doivent encore être révisés par des pairs et publiés dans une revue scientifique. Mais étant donné l'ampleur de cette recherche, les résultats, même préliminaires, ont fait le tour de l'Europe hier. «Des études comme celles-là, il va y en avoir de plus en plus», croit Robin Fortin, producteur de Wickham, dans le Centre-du-Québec et vice-président de la Fédération d'agriculture biologique du Québec. «Il y a neuf ans, j'étais à l'école d'agriculture et déjà on notait qu'il y a plus de lycophène dans les tomates biologiques», dit le maraîcher selon qui la nature même des cultures explique la différence.

Racines paresseuses

En agriculture conventionnelle, le légume pousse rapidement dans un engrais ce qui donne de beaux légumes, mais dont les racines sont paresseuses, explique le producteur. «Elles ont moins de contact avec les oligoéléments de la terre, dit-il. En agriculture conventionnelle, le sol est un simple support, alors que nous, en bio, nourrissons le sol qui va ensuite nourrir la plante.» Cette nouvelle étude a de quoi réjouir les producteurs de la planète bio, au moment où certains consommateurs commençaient à être confus. La récupération du créneau bio par des multinationales de l'alimentation qui ont accouché de biscuits au chocolat et autres croustilles biologiques avaient de quoi semer la confusion dans les allées de supermarché. De même, d'autres études dignes d'intérêt ternissaient le côté vert de l'agriculture biologique qui demande souvent plus de travail mécanique de la terre. Et qui dit plus de travail, dit plus d'heures de tracteurs et autres machineries polluantes. «C'est vrai que les méthodes culturales sont plus exigeantes en bio, concède Robin Fortin. Mais produire des engrais chimiques de synthèse, ça prend énormément d'énergie. Il faut regarder l'ensemble de la production pour bien en juger.»

COMMENT FACILEMENT S'ALIMENTER DE CRU-VIVANT

Voici une proposition de Armand Desroches pour facilement se convertir à une **alimentation crue-vivante** pour l'amélioration et l'entretien de la santé du corps humain physique. L'ingestion des fruits et des légumes dans l'organisme doivent être dans un rapport de 30/70% pour assurer le maintien d'un taux normal de PH dans le sang :

Donc 30 % de fruits plus ou moins acides / versus 70% de légumes alcalins

Pour faciliter la transition au **cru-vivant**, il faut préférablement se procurer ce que l'on appelle un «blender», c'est-à-dire un mélangeur électrique (le meilleur : Vitamix, Denis Letendre info@aliv-e.com) pourvu d'un bol vertical dont un couteau tout au fond qui tourne à haute vitesse pulvérisant les fruits et les légumes et dans lequel vous ajouter :

LE MATIN : ce sont les fruits

1. un citron «bien mûr pour sa saveur» et pour empêcher l'oxydation rapide des aliments crus comme la pomme, la poire et la banane qui seront ultérieurement ajoutés.
2. Ajoutez des graines de lins pour leur apport en oméga 3-6 et 9 ou mieux de l'huile de lin
3. un ou deux morceaux de gingembre pelé, gros et long comme le pouce
4. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive biologique première pression à froid
5. C'est ensuite que vous ajouter chacun de la panoplie des fruits biologiques que vous pouvez trouver. Vous les peler d'abord, car toute pelure contient des répulsifs toxiques naturels pour empêcher les micro-organismes prédateurs d'atteindre la chair de l'aliment. Contre les parasites : ajoutez 1 goutte de Lugol et ¼ cuil. vitamine C poudre.
6. Ajouter un peu d'eau et mélangez à hautes vitesses.
7. Mixez et ajoutez la banane à la toute fin pour velouter le tout et battez encore.
8. Verser finalement dans un verre cette mixture d'aliments crus que vous devez considérés maintenant comme des «médications naturelles» puisque chacun comporte sa dose particulière de vitamines, minéraux et oligo-éléments qui maintiendront la santé.
9. Et lorsque le mélange est dans la bouche, vous faites comme si vous le mâchiez de façon à mélanger vos **enzymes salivaires** avec les **enzymes alimentaires** provenant de chacun des aliments. Ensembles alors, ces deux différentes quantités d'**enzymes** rejoindront vos **enzymes digestives** situées dans votre intestin grêle et, à trois, elles complèteront la digestion ou la métabolisation naturelle des aliments ingérés. C'est alors que leurs nutriments traverseront la paroi du gros intestin ou côlon pour transiter dans le sang circulant dans l'organisme, et finalement ils franchiront les parois des cellules pour enfin nourrir leurs noyaux, les structures cellulaires faisant partie des divers organes, tissus musculaires, cartilages, ossifications etc.
10. En passant pour les mordus du café le matin, ce résidu toxique est cuit et agit comme un polluant acidifiant l'organisme, et provoque une réaction tel un laxatif. Le thé noir est cuit et aussi polluant. Et le thé vert et le cacao, malgré le bien qu'on en dit, sont à éliminer de la diète, car le thé contient de 15 à 20 mg d'acide oxalique par tasse et le cacao encore plus. Rappelez-vous que les cristaux de phosphate ou pierres des reins proviennent des phosphates contenu dans la viande, le pain, les céréales, les pâtes et les liqueurs douces contenant du carbonate. Il est dit que par un traitement naturel aux herbes il est possible en 3 semaines d'éliminer les pierres des reins, mais que vous pouvez les rebâtir en 3 jours seulement en buvant du thé, du chocolat et des boissons gazeuses.

LE MIDI : les légumes racineux

- 1- Dans le mélangeur, on ajoute un citron, «bien mûr», pour empêcher toute oxydation possible des aliments broyés se mélangeant facilement avec l'air qui les oxyde.
- 2- Ajoutez quelques grains de poivre et du curcuma qui va multiplier par 1000 fois leurs effets détoxifiants pour l'organisme.
- 3- Ajoutez un morceau ou deux de gingembre pelé, gros et long comme le pouce
- 4- Ajoutez des graines de lins pour leur apport en oméga 3-6 et 9
- 5- Ajoutez des graines décortiquées de chanvre, qui se vend dans des sacs en plastics sous vide d'air pour empêcher leur oxydation. Toutefois si vous pouvez vous les payer, car elles sont dispendieuses, mais c'est qu'elles ont un apport très élevé en multi protéines naturelles.
- 6- Ajoutez des noix, des amandes et des noisettes pour leur apport protéinique, mais que vous devez préalablement laisser tremper dans l'eau quelques minutes afin de les débarrasser de leurs toxicités naturelles contenue dans leur brune pelure, qui sont répulsives pour les micro insectes prédateurs, et qui transiteront dans l'eau que vous jetez après le trempage. Et vous rincez le tout et vous mettez ces noix purifiés à l'air libre à l'intérieur d'un réfrigérateur moderne déshydratant ou déshumidifiant par exemple, afin qu'ils sèchent et reprennent ainsi leur fermeté antérieure croquante. Préparez-en une grande quantité, et vous ajoutez une dizaine d'unités de ce mélange dans le mélangeur.
- 7- Ajoutez des graines décortiquées de tournesol germé
- 8- Ajoutez une céréale germée comme le kamut ou de l'épeautre. Évitez le blé.
- 9- Ajoutez des légumineuses germées pour leur apport en acides aminées, tel les lentilles, les pois chiches, le soya, les fèves etc
- 10- Ajoutez des algues pour le fer et la vitamine B12
- 11- Ajoutez une tasse d'eau ou du concombre et de la tomate pour leur apport en jus et vitamines et oligo-nutriments de toutes sorte et mélangez
- 12- Ajoutez alors tous les aliments racineux que vous connaissez comme la carotte, le panais, la betterave, l'oignon, le céleri, etc. Mixez le tout.
- 13- Contre les parasites : ajoutez 1 goutte de lugol et ¼ de cuillère de vitamine C en poudre.
- 14- Ajoutez finalement de la patate douce, des petits pois verts congelés pour crémifier la mixture et velouter le mélange. Les graines de lin, qui ne sont jamais de trop, vont rendre un peu poisseuse la texture végétale composée de fibres digestives et ainsi faciliter leur digestibilité.
- 15- Mixez et boire le tout comme précédemment indiqué en mâchant la mixture.

LE SOIR : c'est la salade de légumes

- 1- C'est un lit d'une salade composée de laitue, d'épinards, de feuilles de basilic (attention : celles-ci brunissent facilement et c'est qu'elles s'oxydent), de persil, d'échalotes par exemple, sur laquelle on dépose des morceaux de tomates de céleri, de concombre, de courgettes, de brocoli, de chou-fleur et de rondelles d'oignon etc.
- 2- Arrosez le tout avec du citron mûr et de l'huile de canola biologique, première pression-à-froid pour son apport le mieux équilibré des huiles en oméga 3 et 6.
- 3- Assaisonnez d'herbes et d'épices, mais évitez totalement le sel durcissant les artères.

Buvez beaucoup d'eau : car elle est «essentielle en quantité» à toutes les fonctions du corps physique(2 litres répartis avant le déjeuner jusqu'avant le souper). Lisez l'excellent livre : **Votre corps réclame de l'eau**, Dr. F. Batmangheligh, Éditions Trois Fontaines

Prévention et solution rapide efficace

Vu que l'huile est beaucoup utilisée lors de l'**alimentation crue-vivante**, même avec mille précautions, quelques gouttes sont susceptibles de tacher les vêtements. Il faut préférablement porter un tablier en matière plastic pour le moment du repas et s'il survient tout-de-même un «accident huileux» pour ainsi dire, rien de plus facile à nettoyer à l'eau chaude de la laveuse électrique en répandant un peu de dégraisseur liquide sur la tache :

Orange Power, code de produit f-361031, à l'adresse Internet : lptanguay@cgocable.ca