

La santé vraie

Onzième cahier



Octobre 2017

Mme Liliane Fovini-Ponscarne
Tél. : 022-329.07.39

*A moi, la vache, tout est refusé,
Plaisirs : sexuel et maternage,
Et pour merci, l'abattage...
L.F-P*

Produits de substitution : le sol

La production des aliments pose un problème capital, celui de la culture naturelle du sol. Les adjonctions d'engrais chimiques ou même, simplement, de produits de substitution, ne peuvent aboutir qu'au déséquilibre, la constitution du sol étant extrêmement complexe. Il ne saurait suffire d'ajouter de la potasse ou du magnésium à la terre pour combler les carences de ses constituants, alors que bien d'autres éléments doivent être présents ; ce n'est pas toujours par manque d'un élément minéral quelconque, dans le sol, que le végétal semble être déficitaire de cet élément, mais parfois par carence d'une substance voisine, nécessaire à son utilisation. Le problème de l'alimentation de la terre est le même que celui de l'alimentation des végétaux et des animaux.

Une loi trop souvent méconnue est celle de la restitution. Tout ce qui vient de la terre est prêté et doit lui être restitué ; tout ce que l'agriculteur a récolté et tout ce qui reste après récolte, cela est nécessaire à l'entretien de la flore bactérienne qui participe aux transformations organiques. C'est grâce à ces bactéries, aux moisissures et à la microfaune, vers de terre, etc... que la vie du sol peut être entretenue. Les apports chimiques, avec l'aggravation que constitue l'emploi des socs verseurs qui enfouissent et détruisent les micro-organismes si utiles, mettent en danger la vie même de la terre. La seule adjonction acceptable, en plus de compost, est celle de calcaire pour faire "démarrer" une terre carencée et acide. "Il a déjà été archi-prouvé, écrit le Dr Marriott, que les plantes cultivées sur un sol qui n'est traité qu'avec des déchets organiques sont infiniment plus saines que les plantes cultivées avec des engrais issus de la chimie de synthèse."

Quiconque s'intéresse à la science de guérir est placé devant le dilemme : ou bien laisser l'homme vivre dans des conditions antinaturelles, ou s'évertuer à lui assurer un état de santé artificielle, ou bien lui faire comprendre que sa vie comporte des erreurs qu'il lui importe de rectifier s'il veut acquérir une vraie santé.

"C'est la deuxième proposition qui est à la base de nos conceptions, et nous nous réjouissons de voir des hommes de science s'inspirer de ces principes", ainsi, écrit le professeur Delore : "Une optique exclusive de la maladie, la méconnaissance de ce qui est normal, ainsi que *l'indifférence vis-à-vis des lois de la vie saine et des problèmes de la santé* : voilà la situation, ce qui nous a incité à écrire ce livre pour éclairer le lecteur. Dans nos sociétés industrialisées il y a une grande méconnaissance des lois de la vie en

général et celle de la santé en particulier, provoque une multitude de vies gâchées et de dépenses considérables qui pourraient être facilement évitées.

La bonne santé requière des aliments qui correspondent bien à la physiologie humaine et qui doivent être issus de sols bien cultivés avec des produits en symbiose avec la vie du sol.

Propriétés des végétaux

Il y a longtemps que les biologistes reconnaissent la valeur primordiale des sels minéraux. Les matières minérales ont une fonction, non seulement plastique dans l'édification ou la réparation des tissus, ainsi que dans l'élaboration des sécrétions internes et externes, mais elles interviennent encore dans le maintien de la pression osmotique et de la concentration moléculaire des humeurs et des cellules, dans le maintien de la réaction du milieu intérieur, dans les fonctions diastatiques, dans les oxydations où elles ont une fonction de catalyse dans toutes les fonctions physiologiques. Le manque de fer alimentaire provoque de graves des anémies.

Il est bien connu, que sels minéraux sont très important aussi pour la physiologie des animaux.

(Pour avoir des détails à ce sujet, se reporter au cahier No 5 – La rédactrice)

Protéines

Si l'alimentation comporte des protéines animales, celles-ci peuvent se putréfier ; elles doivent alors être digérées immédiatement. L'arrivée de viande dans l'estomac provoque tout de suite d'abondantes sécrétions acides lesquelles, malheureusement, en cas de présence simultanée d'amidons, neutralisent l'alcalinité salivaire et rendent inopérants les enzymes indispensables à la digestion de ces amidons.

Sous l'action de la pepsine, les protéines (de toutes origines) sont liquéfiées, puis hydrolysées en polypeptides accessibles aux diastases intestinales et pancréatiques. Normalement, les graisses sont saponifiées par la lipase gastrique, mais certaines graisses (notamment les graisses animales) qui enrobent les aliments, les soustraient à l'action des sucs digestif ; ces aliments sont alors acheminés sans être digérés et il s'ensuit des putréfactions.

Les sels minéraux sont dissociés en partie dans l'estomac, lequel sécrète un mucus protecteur de ses parois. L'absence ou l'insuffisance de ce mucus provoque l'irritation et le dessèchement de la muqueuse ; parfois aussi, l'ulcération, si le suc digestif est très riche en acide chlorhydrique, comme c'est le cas lorsque l'alimentation habituelle comporte des aliments carnés.

Si, malgré une mastication et une insalivation parfaites, les aliments occasionnent des aigreurs ou brûlures, il faut s'alimenter légèrement seulement avec des fruits frais jusqu'à ce que cessent ces troubles ; peut-être même avoir recours aux facteurs curatifs naturels. (*Se reporter au cahier "Pitié pour le foi" – La Rédactrice*)

Qualités organoleptiques

Une nourriture insuffisante ne génère pas les troubles habituels de la dénutrition (anémie, défenses organiques affaiblies, etc.) si elle ne comporte que des éléments aussi peu transformés que possible (fruits et légumes frais, céréales complètes).

L'important est de consommer, chaque jour, une certaine quantité de nourriture fraîche et crue. Le Dr Trémolières a signalé que des populations dans certains pays, se nourrissent plus raisonnablement que dans nos pays occidentaux et ne présentent pas de signes de carence calcique, et le même auteur conclut : *"il semble qu'il faille une sous-alimentation vraiment extrême pour diminuer ainsi la résistance de l'organisme"*.

A côté des qualités nutritives, plastiques, énergétiques, de vitalité de l'aliment, d'autres éléments de qualités, sont parfois trop négligés, alors que leur intérêt est capital : ce sont les qualités organoleptiques de l'aliment. Pour beaucoup de scientifiques un aliment doit présenter des qualités certaines, telles que : protéines, glucides, lipides, sels minéraux, vitamines, oligo-éléments... Aussi bien composé soit-il, un aliment ne sera accepté et utilisé normalement que grâce à ses qualités biologiques et organoleptiques

Pour avoir des bonnes sécrétions digestives, il convient de respecter un minimum de règles physiologiques.

Le Dr Trémolières signale que : *"Les arômes, les saveurs ont au moins autant d'importance que les éléments nutritifs, car, les fonctions psychosensorielles ont une fonction indispensable dans notre alimentation"*.

Notre tube digestif, pour bien fonctionner, a besoin des effets stimulants sur les organes sensoriels de la vue, de l'odorat et du goût, sur les sécrétions et sa motilité...

On ne donnera jamais assez d'importance à la présentation des aliments transformés ; les aliments présentés dans leur état naturel se suffisent à eux-mêmes. Si la nature présente un aspect agréable, d'après le sens esthétique de l'homme, aux aliments qui lui conviennent, ce n'est pas sans raison.

Depuis longtemps déjà, l'observation a démontré que les phénomènes de la digestion commencent dès que le regard se porte sur l'aliment. La commande le mécanisme se poursuit, d'abord avec le contact sur les papilles gustatives de la langue et du palais. Ce facteur organoleptique, excitateur du mécanisme psychosensoriel, fait appel aux effets stimulants de la couleur, de la forme, de la saveur, de l'arôme, exerce la plus favorable

influence sur les sécrétions gastriques, hépatiques et pancréatiques, et la motilité du tube digestif.

Ration carnée : sa suppression

Pour trouver ou retrouver une santé normale, c'est-à-dire la vraie santé, il est nécessaire d'éliminer les produits carnés.

Le premier stade comportera la réduction importante de la ration carnée, puis sa suppression dans le minimum de délai. La suppression peut souvent être subite, mais il est préférable de procéder pas à pas en tenant compte des réactions observées par le consommateur ; par contre, à part quelques exceptions, il n'est pas souhaitable d'éliminer tout de suite les sous-produits animaux (beurre, laitage, œufs), leur présence étant presque toujours nécessaire tant que le corps n'aura pas reconstitué toutes ses fonctions normales.

C'est, du reste, l'organisme lui-même qui sera le meilleur guide pour indiquer les changements à poursuivre. Après quelques mois d'orientation vers les conditions plus naturelles, l'organisme retrouvera ses instincts jusque-là abâtardis et c'est ainsi que, tout naturellement nous arriverons à ne plus désirer certains aliments d'origine animale. L'élimination se fera alors insensiblement, sans heurts et sans que survienne aucune incommodité. Ce processus est en accord avec ce qui se passe dans la nature où la succession des phénomènes est lente et harmonieuse ; il n'est alors plus question de se référer aux "données alimentaires" préétablies, le corps n'en a plus besoin et il réalise lui-même l'équilibre alimentaire.

L'équilibre normal d'un organisme nourri d'après sa physiologie, amène un bien-être permanent : physique, psychique et spirituel. Il y a un équilibre aussi entre la conception et la réalisation qui permet une mise en pratique consciente et empreinte de la compréhension des phénomènes naturels.

L'adoption d'une alimentation naturelle, c'est-à-dire végétarienne, doit du reste aller de pair avec la réalisation d'un état mental favorable. C'est seulement avec la conviction bien établie que sera envisagée la mise en pratique de théories bien comprises et assimilées. Le doute est une attitude négative qu'il importe de réformer en tout premier lieu ; une personne réussit rarement ce qu'elle entreprend dans le doute, car le doute est une attitude négative.

Le terme d'essai doit, pour cette raison, être rejeté, car il suggère le doute, on n'essaie pas, on réalise pour réussir. S'il ne faut pas contrecarrer la nature, il n'est pas défendu de l'épauler, ne serait-ce que pour compenser les attitudes antérieures. En s'engageant dans la voie naturelle, la "voie de la santé", on prend l'engagement moral de collaborer avec la nature, d'abord en obéissant à ses lois, ensuite en s'efforçant de les comprendre ; ce qui aura pour résultat très positif de voir la vie sous un jour nouveau.

Recommandations

Commencer toujours les repas par des crudités, ainsi l'appétit sera réduit pour les plats cuits, cela n'a pas d'importance car l'essentiel est absorbé ; éviter de répéter le même menu dans la semaine surtout s'il comporte une recette avec des œufs.

Utiliser le jus citron en alternance avec un vinaigre d'excellente qualité.

Utiliser l'huile d'olive vierge, de première pression à froid et mise en bouteille de verre opaque.

Utiliser le sucre de canne et encore mieux le sucre intégral, dont le goût est plus prononcé.

Utiliser les légumineuses (pois et haricots, etc.) de l'année.

Utiliser le riz complet, non glacé.

Utiliser l'eau citronnée mais pas en permanence.

Utiliser les olives noires car les vertes ne sont pas mûres.

Utiliser de préférence les fruits avec leur peau, car c'est dans celle-ci que se trouvent la plupart des vitamines.

Utiliser les aromates.

Utiliser le lait caillé dans certains cas, mais pas toujours.

Utiliser de préférence le lait de soja au lait de vache, même s'il est biologique.

Utiliser en premier des ustensiles en acier inoxydable, en terre cuite et en fonte émaillée.

Proscrire absolument tous les autocuiseurs et autre qui, détruisent la plupart des vitamines, les sels minéraux, les diastases et les oligo-éléments, lesquelles deviennent quasi inertes.

Proscrire les ustensiles en aluminium.

Proscrire le four à micro-ondes.

Proscrire le pain blanc et mi-blanc, ainsi que tous les produits de la boulangerie industrielle.

Proscrire les biscottes ordinaires ; les remplacer biscottes complètes.

(Donner la préférence aux produits alimentaires issus de l'agriculture biologique. La Rédactrice)

Les différents régimes

Régime carnivore - Il n'y a pas à proprement parler de régime exclusivement carné, car nous savons que l'homme ne pourrait pas vivre un mois s'il ne disposait que de viande

pour se nourrir ; même les animaux dits "carnivores" recherchent des végétaux dans les entrailles de leurs proies et, près de nous, les chiens et les chats doivent avoir de l'herbe à leur disposition pour se maintenir en bonne santé. Pour nous, "régime carnivore" est synonyme "d'omnivore", ou "semi-carnivore".

Régime semi-carnivore. - C'est le régime malheureusement le plus répandu et le plus meurtrier.

Les omnivores s'évertuent instinctivement à tempérer l'action nocive de la viande en l'accompagnant de féculents et de légumes, ce qui est à proprement parler, une hérésie, car les mêmes sucs digestifs ne peuvent pas digérer de la viande et des végétaux.

Régimes crudivore et frugivore

Il s'agit de régimes végétariens mais composés uniquement, comme leurs noms l'indiquent, de végétaux crus et de fruits crus. Si des partisans de ces régimes s'abstiennent de pain, la plus grande partie admet le pain intégral fait au levain. (*Pour ce qui est des fruits, il faut observer une nette séparation entre les fruits et le pain – la Rédactrice*).

Le système digestif de l'homme moderne est dégradé par des générations d'anomalies alimentaires ; l'organisme n'est pas à même de s'adapter rapidement et d'utiliser tous les éléments nutritifs des céréales. La cuisson du pain est donc une concession presque inévitable.

Les premiers hommes sont nés dans des pays chauds, ils avaient de ce fait une grande facilité de se nourrir avec les aliments produits par la nature (fruits et végétaux crus). Dans nos pays tempérés il faut absolument tenir compte des divers climats, de la force vitale et du potentiel énergétique du candidat à un régime plus ou moins crudivore. Après une période plus ou moins longue d'adaptation, le régime crudivore donne généralement les meilleurs résultats, celui-ci permet à l'organisme de s'alléger et d'évacuer toutes les substances indésirables et étrangères, qui sont souvent nocives, qui l'encombre et permet la remise en ordre de toutes ses fonctions essentielles dans un état normal, ce qui n'est pas possible avant la réforme alimentaire, mais à condition que de mode alimentaire soit pratiqué de préférence en été et en automne où il y a profusion de légumes et de fruits.

Régime dissocié

Certains auteurs classent les aliments d'après la prédominance des protides, des glucides, des lipides, etc. D'autres auteurs déconseillent l'association des amidons et des graisses, d'autres celui des hydrates de carbones et des albumines (protéines) et ainsi de suite. Cela peut convenir, momentanément, en cas de troubles digestifs divers, dans l'attente du retour à des fonctions hépatiques normales.

Il est sérieusement déconseillé de poursuivre longtemps cette méthode qui néglige complètement le facteur psychosensoriel de la personne. Tout participe à la digestion et à l'assimilation. *(Cette méthode a l'avantage d'alléger le corps, de bien digérer et de maigrir assez rapidement, mais il faut la pratiquer pendant une période courte. Il faut exclure les enfants de cette méthode ; il est sage de prendre conseil auprès d'un médecin qui n'a pas d'à-priori et qui connaît bien la diététique naturelle – La Rédactrice).*

Rouges à lèvres

De nombreux colorants ont été reconnus comme étant cancérogènes. On les utilise quand même en industrie alimentaire ou en cosmétique (rouge à lèvres et autres fards). Il faut bien savoir en particulier, écrit le Pr R. Truhault que l'absorption régulière et prolongée de certains colorants peut provoquer l'apparition de cancers... On ne peut jamais assurer qu'un produit n'est pas toxique, parce que, poursuit le professeur Truhault : "Il est en effet très difficile de prouver l'innocuité d'une substance, car on ne peut jamais être sûr qu'un composé n'ayant manifesté aucun effet toxique dans les conditions où se sont placés les expérimentateurs qui l'ont étudiée, ne se révélera pas nocif dans d'autres conditions. On ne peut alors conclure qu'une probabilité plus ou moins grande d'innocuité, d'autant plus que les résultats obtenus chez l'animal ne s'appliquent pas de facto à l'homme" *(La Rédactrice s'oppose à toute expérimentations animale)*

(Il existe à Genève un magasin de cosmétiques, au bout de la rue de Carouge, qui vend des rouges à lèvres et de vernis à ongles qui ne contiennent ni métaux lourds ni d'autres produits nocifs)

Repas

L'organisation des repas n'est pas chose aisée à notre époque, parce que beaucoup de personnes sont presque obligées de déjeuner hors de leur foyer. Pour les repas pris à la maison le premier étant le petit-déjeuner ; il y a de nombreuses formules : celui-ci peut être composé de pain complet, d'une margarine diététique, ou du beurre biologiques, mais pas tous les jours, de biscottes diététiques etc..., sans confiture ni miel sur les tartines et comme boisson du thé vert, ou une infusion de plantes, du lait de soja ou autres laits végétaux soit liquides, soit en poudre. La poudre de caroube peut être ajoutée à tous des laits ce qui permet un vaste choix.

(Pour les autres repas, se reporter au cahier No 8 et 9 – La Rédactrice)

La méthode des petits repas répétés oblige le système digestif à travailler constamment, et le système nerveux à fonctionner sans relâche.

Avec la méthode d'un repas copieux il y a le risque d'une distension de l'estomac, à l'accumulation des déchets, et les systèmes digestif et nerveux ne connaissent pas plus de repos.

Il est indispensable que nos organes digestifs se reposent et il ne faut pas que nos centres nerveux soient toujours tendus vers une digestion continuelle. Nos expériences nous ont démontré que, suivant l'activité que nous déployons, nous pouvons adopter un rythme alimentaire qui respecte le repos physiologique des organes digestifs.

Ceux qui n'ont pas grand appétit peuvent, le matin, se contenter de quelques fruits frais ou secs, de oléagineux.

Le repas de midi, dans le cas idéal, sera le principal de la journée et devra alors être suffisamment varié et abondant : une salade, une crudité légère, un plat de céréale ou de pommes-de-terre, avec une protéine. Le dessert n'est pas indispensable.

Le soir, on dînera légèrement avec en premier une salade ou des crudités, un potage ou une soupe aux légumes ou à la pomme-de-terre. Si ce repas du soir est le principal, il est nécessaire, après la salade d'y ajouter un légume cuit et une céréale où une pomme-de-terre au goût de chacun. Les protéines se consomment avec la salade ou des crudités (pour une meilleure digestibilité). Terminer le repas, avec une banane, des biscuits, une tranche de cake où encore une crème à base de soja. Ce n'est pas une chose normale que de se sentir fatigué avec une pesanteur et des lourdeurs après un repas, lequel doit au contraire nous remplir d'énergie et de bien-être.

Ce dernier repas doit être pris assez tôt pour que la digestion soit terminée avant le coucher.

Cela c'est le système parfait qu'il est parfois difficile de mettre en pratique, surtout pour les travailleurs manuels ne disposent pas d'assez de temps pour un repas convenable à midi. - R. *D'extrait – Vivre sainement - (A suivre)*

*En science expérimentale,
Le cynisme est préservé,
Le crime est silencieux dans les laboratoires...*

L.F-P

Cahiers publiés

| | |
|---|---------------|
| Le Mythe de la Chair animale | juillet 1992 |
| Agriculture biologique | août 1994 |
| Les Glucides | mai 1995 |
| Phosphates et Nitrates | juillet 1995 |
| Les Additifs | août 1996 |
| Les Vaches malades des Hommes | avril 1997 |
| Le Sucre en accusation | juillet 1997 |
| La Santé pour affronter la Vie 1 ^{er} cahier | janvier 1998 |
| La Santé pour affronter la Vie 2 ^{ème} cahier | octobre 1998 |
| La Santé pour affronter la Vie 3 ^{ème} cahier | novembre 1999 |
| L'Eau, Source de Vie, est-elle encore sacrée ? | juin 1998 |
| Guide des Aromates | juillet 1998 |
| Menus équilibrés pour Bébé | mai 1999 |
| Les Compléments alimentaires | avril 2000 |
| L'Équilibre acido-basique | octobre 2000 |
| A l'aube de l'Ère du Verseau | avril 2001 |
| Les Substances overtoniennes | octobre 2001 |
| Noël sans cruauté | octobre 2002 |
| Les ustensiles de cuisine | avril 2003 |
| « Alcool » et société | octobre 2003 |
| Fruits : Printemps-Eté | avril 2004 |
| Fruits : Automne-Hiver | octobre 2004 |
| Le Souffle de la Vie | mai 2005 |
| Les Associations alimentaires | octobre 2005 |
| Le Pain des Origines | mai 2006 |

| | |
|-----------------------------------|----------------|
| Agriculture : Humus ou Désert | octobre 2006 |
| De la Fourche à la Fourchette | avril 2007 |
| Le Corps a sa Sagesse | octobre 2007 |
| La Bioélectronique de Vincent | avril 2008 |
| Les Acides gras | octobre 2008 |
| Respecter les enfants – cahier 1 | avril 2009 |
| Respecter les enfants - cahier 2 | octobre 2009 |
| Pitié pour le foie | avril 2010 |
| Le lait de vache est pour le veau | septembre 2010 |
| Êtes-vous incurables ? - cahier 1 | avril 2011 |
| Êtes-vous incurables ? -cahier 2 | septembre 2011 |
| La téléphonie mobile | avril 2012 |
| La santé vraie – 1er cahier | octobre 2012 |
| La santé vraie – 2ème cahier | avril 2013 |
| La santé vraie – 3ème cahier | octobre 2013 |
| La santé vraie – 4ème cahier | avril 2014 |
| La santé vraie – 5ème cahier | octobre 2014 |
| La santé vraie – 6ème cahier | avril 2015 |
| La santé vraie – 7ème cahier | octobre 2015 |
| La santé vraie – 8ème cahier | avril 2016 |
| La santé vraie – 9ème cahier | octobre 2016 |
| La santé vraie- 10ème cahier | avril 2017 |