

*La fumée de tabac*  
*Véhicule des particules ultra-fines dans l'air*  
*De la Planète ; qui apprécie l'air pur ?*  
*L.F.P.*

## **LE CAROTÈNE**

Le carotène ou provitamine A, prévient l'avortement et comble le déficit de la femme enceinte ; peut être transformé, par le foie, en vitamine A.

Vitamine A et Carotène se trouvent surtout dans :

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| les huiles naturelles, | le beurre              |
| les fruits oléagineux  | l'ail                  |
| l'oignon               | les céréales complètes |
| les épinards           | la laitue              |
| le jaune d'œuf         | la tomate              |
| la carotte             | les lentilles          |
| l'artichaut            | les champignons        |
| les choux              | le citron              |
| l'orange               | le navet               |
| les fruits secs        | le persil              |
| le pissenlit           | la chicorée            |

## **LES CÉRÉALES**

Dans la Bible, au premier chapitre, il est écrit : « *Et Dieu dit : Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence* ». Que l'on admette ou pas l'enseignement biblique, une telle affirmation, figurant dans un livre dont l'inspiration remonte aux temps les plus reculés, nous apporte la preuve que l'alimentation originelle de l'homme était composée de fruits et céréales (les semences que porte « toute herbe »).

## **LE BLÉ**

La principale vertu de l'alimentation végétarienne est l'équilibre, et cet équilibre n'est vraiment réalisé que si le blé fait partie intégrante de nos menus. L'éloignement des principes de la vie naturelle nous a conduits à la méconnaissance de cette merveille qu'est le blé.

D'après une ancienne tradition, le blé, cultivé déjà 6.000 ans avant J.-C., aurait été obtenu par le croisement des cinq principales céréales : orge, seigle, avoine, maïs et riz. Le blé est la céréale « type » de nos régions et il contient tous les éléments nécessaires à l'entre-

tien de notre vie, notamment tous les sels minéraux identifiés : potassium, sodium, calcium, magnésium, soufre, chlore, fluor, cobalt, silicium, iode, arsenic, etc., etc ...*(Il s'agit de blé de culture biologique. - Zoroastre ou Zarathoustra : né vers le 8ème ou 7ème siècle avant J.-C. en Iran, a composé le blé avec les céréales décrites – La rédactrice).*

Qu'est-ce qu'un grain de blé ? - *(Petit extrait de ce que dit l'auteur)* Un grain de blé, c'est un œuf « végétal ». Il en a, du reste, toutes les caractéristiques : la coquille dans le blé y est remplacée par le péricarpe, la deuxième enveloppe souple par le testa, l'albumine par le gluten, la graisse phosphorée par les aleurones ; en outre, les sels minéraux y sont « au complet » et mieux harmonisés dans le grain de blé que dans l'œuf. On y voit aussi un germe-embryon.

Mais il est encore une chose, tout à l'avantage du blé, c'est que celui-ci contient du « sucre-ferment » en provenance de l'amidon ; ce qui manque à l'œuf. On peut ajouter que le grain de blé, grâce à sa siccité, est un aliment concentré, et que, pour cette raison il ne renferme pas d'eau, il est incapable de se décomposer, et de se putréfier, (ce qui n'est pas le cas de l'œuf). -

## **LE RIZ**

Tenant compte des propriétés hypotensives du riz, la médecine en prescrit parfois l'usage, à l'exclusion de tout autre aliment. dans certains cas d'hypertension. Il s'ensuit une véritable saturation du malade qui manifeste, ensuite, une aversion insurmontable pour cette céréale. Ce qui est bien regrettable, car il se trouve ainsi privé pour longtemps d'un aliment très nutritif et très sain.

Le riz est parfois considéré comme cause de paresse intestinale, alors que c'est seulement l'eau de cuisson qui est astringente. Le riz peut constiper, mais seulement le riz bluté, parfois glacé. Cause de déséquilibre entre hydrates de carbone et substances azotées, le polissage du riz entraîne la disparition des 3/4 des corps gras, de la moitié des substances minérales (50 % de perte en phosphore et 70 % en magnésium) et de la presque totalité des vitamines. En Asie, où le riz constitue le principal de l'alimentation, des épidémies de bériberi et de pellagre ont sévi, consécutivement à l'introduction dans l'alimentation de riz décortiqué (bluté ou glacé). En réalité, le riz est un aliment des plus intéressants à la condition de l'utiliser « intégral ou complet » c'est-à-dire : non glacé. Il doit être mat et de teinte crème ou légèrement rosé. Très riche en hydrates de carbone, le riz complet contient des matières grasses et azotées et des substances minérales, aussi nombreuses que variées (phosphore, potassium, soufre, sodium, chlore, magnésium, calcium, fer, fluor, zinc, manganèse, arsenic, iode ... ).

Le riz européen (Piémont, Camargue, etc.) est préférable au riz asiatique, d'abord parce qu'il répond mieux à nos besoins et ensuite parce qu'il est inadmissible de faire venir du riz de contrées où des peuples souffrent de la famine.

## **L'ORGE**

Bien que manquant un peu d'albumines (substances constructives), l'orge est un bon aliment, très rafraîchissant, et son emploi est recommandé surtout dans les soupes où elle remplace avantageusement la pomme de terre.

Utiliser l'orge « mondé » de préférence à l'orge « perlé » qui, étant une céréale incomplète, est privée de certaines substances et n'est donc pas un aliment équilibré, mais qui est tout de même préférable. pour les enfants, à la plupart des farines et aliments tout préparés du commerce. *(L'orge est à préparer comme le riz ou comme le boulgour - pil-pil - qui est du blé concassé – La rédactrice)*

Étant très riche en phosphore, l'orge est fortifiante des cellules, surtout les cellules nerveuses, et est conseillée à tous les déprimés du système nerveux. Pour les enfants, elle est recommandée pour l'aide qu'elle apporte à la calcification du squelette. Outre le phosphore, l'orge contient encore du fer, de la chaux, de la magnésie et du potassium.

Mise à germer, puis séchée et moulue, l'orge peut être utilisée pour malter les amidons et en faciliter ainsi la digestion. Constituant un bon remède du diabète, l'orge germée peut être légèrement grillée pour remplacer le café (les cafés de céréales).

Pour les femmes allaitante l'orge est précieuse, aussi bien comme aliment solide que liquide (boisson). La décoction d'orge, qui favorise la lactation, est également un adoucissant des irritations du système digestif. C'est une boisson rafraîchissante convenant très bien aux enfants.

### **LE SEIGLE.**

Le seigle contient moins de phosphates que le blé et son emploi en panification donne de moins bons résultats; le pain de seigle est plus lourd à digérer que le pain de blé, et sa digestion assez difficile quand il est trop frais. Toutefois, partout où le pain de seigle constitue la base de l'alimentation: en Russie, en Pologne, dans le Massif Central de la France, etc., le sang est fluide, les artères souples. Ce grain est légèrement laxatif. Pour en faciliter la digestion, il ne faut le consommer que bien rassis. Comme pour le pain de blé, il faut s'assurer qu'il est bien « complet ».

Il est assez difficile de se procurer du pain de seigle qui ne soit pas saturé de levure (d'où : flatulences et ballonnements), ce qui est bien dommage, car tous ceux qui sont prédisposés à l'artériosclérose se trouveraient bien de sa consommation, en alternance avec le pain complet de blé.

### **LE MAÏS**

Alors que l'avoine est l'aliment par excellence des régions froides, le maïs tient une grande place dans l'alimentation des peuples des pays chauds (Asie Mineure, Afrique du Nord, certaines contrées de l'Amérique, etc). Le maïs poussant dans ces régions est nettement différent de celui qui est récolté en Europe ; il est beaucoup plus sucré et les grains sont plus gros.

En Europe, on utilise parfois la farine de maïs (par exemple: en Italie, pour la polenta), alors que dans les régions citées plus haut, on utilise plutôt le maïs en grains. Un épi de maïs mis, tout entier, à cuire au four ou sous la cendre est un aliment agréable très apprécié en Afrique du Nord.

Modérateur de la glande thyroïde, le maïs ralentit les échanges, les oxydations. On doit le consommer surtout durant la saison chaude. Il contient beaucoup de matières azotées grasses et sucrées (il est très riche en hydrates de carbone). Lorsqu'on utilise la farine de maïs, il faut s'assurer qu'elle est bien fraîche, car elle s'avarie très vite et peut alors occasionner la pellagre.

### **L'AVOINE**

Beaucoup de naturistes font une grande consommation d'avoine, ce qui n'est pas toujours indiqué. Si l'avoine contient presque autant d'hydrates de carbone (producteurs d'énergie) que le blé, sa teneur en substances grasses et minérales est, par contre, plus élevée que celle du blé.

Renfermant : soude, fer, phosphates, magnésie, chaux, l'avoine donne de la force et de la vigueur aux muscles, mais elle est excitante. et les personnes nerveuses doivent s'abstenir d'en faire usage.

L'avoine stimule la glande thyroïde ; aussi est-il préférable d'en éviter la consommation pendant la belle saison. Elle constitue d'ailleurs l'aliment-type des saisons et des régions froides : Écossais et Scandinaves, par exemple, en font la base de leur alimentation. Leur plat national étant le porridge, ainsi préparé : une poignée de gruau d'avoine est jetée dans un demi-litre d'eau bouillante, le tout est laissé sur le feu pendant quelques minutes, puis servi. On ajoute ensuite un peu de sucre et de lait cru.

Pour obtenir le gruau d'avoine, il faut l'intervention d'un appareil spécial destiné à éliminer la première enveloppe de l'avoine qui, contrairement à celle du blé, n'est pas comestible. Le grain est ensuite écrasé et cuit au four. Ce gruau peut être également utilisé dans la soupe ou même être consommé tel quel. dans du miel ou avec du lait caillé ou des fruits écrasés. Les décoctions de gruau d'avoine donnent des boissons très saines. précieuses dans les irritations stomacales ou intestinales. Pour l'utilisation en boisson, on peut se contenter de moudre grossièrement l'avoine et faire bouillir, à feu doux, une poignée de la semoule ainsi obtenue dans un litre d'eau.

### **LE SARRASIN**

Très nutritif, le sarrasin est cultivé et utilisé surtout en Bretagne où l'on en fait de savoureuses galettes. Entre autres propriétés, il a celle de fortifier et d'assouplir les vaisseaux par une substance qu'il renferme, appelée vitamine P. En médecine, on utilise une substance appelée « Rutine » extraite du sarrasin, et qui a pour propriété de prévenir les apoplexies.

Le sarrasin exerce une influence bienfaisante sur la nutrition et l'équilibre nerveux. Riche en phosphore, calcium, magnésium, potassium, on a retrouvé dans sa protéine, les amino-acides les plus recherchés (lysine, arginine. histidine, cystine), et même tryptophane et syntonine que l'on croyait ne trouver que dans la cellule animale.

### **LE MILLET**

Le millet peut être utilisé comme le blé et, s'il n'en a pas sa valeur nutritive, il apporte les éléments nécessaires à la nutrition des peuples qui vivent là où il croît. C'est la céréale la plus riche en vitamine A.

Il se prépare comme le riz ou le pil-pil et on peut également en faire des galettes.

*Il reste à signaler une céréale intéressante parce qu'elle ne contient pas de gluten, pauvre en lipides, mais riche en fer alimentaire et en protéines. Il s'agit du Quinoa cultivé sur les hauts plateaux de l'Amérique du Sud*

*Toutes ces céréales doivent être issues de l'agriculture biologique pour apporter à l'organisme toutes les bonnes propriétés qu'elle contiennent.*

*Un moyen simple et sûr pour éviter dans les céréales de culture biologique le développement des œufs d'insectes, s'est de les placer pendant deux jours dans la glacière du réfrigérateur. – La Rédactrice.*

### **LE COCA-COLA**

Contenant de l'acide phosphorique (environ 0 gr. 350 par litre) et à peu près autant de caféine que le café le plus fort, ce produit présente les mêmes dangers que les poisons

dits « overtonniens » (*le sujet a été traité dans le cahier « Les substances overtonnines »*), c'est-à-dire la toxicité et l'accoutumance.

D'autre part, et de l'aveu même des fabricants du Coca-Cola celui-ci renferme une substance « secrète ». Donc, s'il n'y a pas lieu d'être particulièrement fier en consommant un produit dont la nocivité est bien démontrée, c'est un signe de dégénérescence manifeste que d'accepter l'introduction, dans l'organisme, d'une mixture dont on ne connaît pas la composition exacte, et qui est consommée en grande quantité sous l'influence de la publicité. (*Ce sont principalement les enfants qui souffrent des effets très négatifs, parce que cette boisson assoiffe les cellules de l'organisme par le sucre en excès qu'il contient. – La rédactrice.*)

## **LES CONFISERIES**

Des parents, bien intentionnés, mais mal inspirés, dépensent en sucreries, confiseries et bonbons, un argent qui pourrait être bien mieux employé. Demandons encore au Docteur Paul Carton ce qu'il pense des bonbons et autres friandises : « On évitera soigneusement de sucer des bonbons (berlingots, sucre d'orge, bonbons anglais, caramels, sucre de pomme, bonbons acidulés, etc.). On n'en donnera jamais aux enfants. Ils sont constitués, en effet, de sucre raffiné cuit, coloré, parfumé et aromatisé artificiellement, à l'aide d'acétate d'amyle, par exemple, ou de corps chimiques dont le nom scientifique ne tiendrait pas dans une de ces lignes. De plus, ils sont acidulés à l'acide tartrique, citrique, ou à la crème de tartre.

Avec le sucre ou ses « ersatz », on fait des bonbons qui sont parfumés à l'acétate d'amyle : bonbons anglais ;

au butyrate d'éthyle : goût d'ananas ;

au pelargonate et rutate d'éthyle : goût de coing ;

au salicylate de méthyle, acétate et benzoate d'amyle :

goût de fraise ;

au formiate, benzoate et oenanthylate d'éthyle : goût de framboises ; au valérianate de méthyle : goût de banane, etc. etc...

Ces produits sont éminemment déminéralisant ; ils provoquent des caries dentaires et des irritations des muqueuses qui se traduisent par la perte d'appétit, l'enduit subbural de la langue, des malaises d'estomac et de la fatigue du foie (teint jaune, sensibilité épigastrique - *et des cancers – La rédactrice*). La vulgaire pâte de guimauve ne renferme pas trace de guimauve. Elle n'est faite que de blanc d'œuf battu dans une dissolution de gomme.

Les chinois (petites oranges vertes) et les prunes confites sont reverdies au sulfate de cuivre (comme les haricots et les petits pois en conserve) et ces adjonctions sont considérées comme anodines par nos hygiénistes officiels ! Les pâtes confites sont faites de glucose, de gélatine animale, de gélose, ou d'empois épais d'amidon. Le glucose, résultat de l'action d'un acide sur les résidus d'amidonnerie, est d'un emploi courant dans les confiseries : sirop, confiseries de toutes sortes, offertes dans le commerce. Aussi ne faudrait-il pas consommer que des confitures faites chez soi, soit au sucre de canne, qui, avec des prunes de mirabelles, entre autres, donne des confitures délicieuses. (*Les confitures ne sont pas du tout à recommander – La rédactrice*).

« Les produits à la réglisse peuvent ne contenir que 4 % de jus de réglisse, le reste n'est que glucose, coloré avec du noir de fumée ou du charbon ». Mentionnons encore quelques substances employées en confiserie : acides acétique, citrique, malique, tartrique, alcool, or, aluminium, argent, amidon, bicarbonate de soude, crème de tartre, dextrine, gélatine, glucose, gommés, margarine hydrogénée, liqueurs. Ce n'est pas encore

avec ces produits que nous ferons des enfants sains, rebelles aux maladies. Pourquoi ne pas se contenter des délicieux produits de la nature, pourquoi cette obstination à fuir ce qui est naturel, pourquoi vouloir toujours « corriger » la nature ?

Toutefois, le Dr. Paul Kouchakoff a signalé que le sucre blanchi raffiné était une des substances susceptibles de provoquer la plus forte leucocytose digestive. Le considérant comme un intrus, l'organisme s'en prémunit et organise sa défense en lançant des leucocytes dans le sang, ce qui se traduit, évidemment, par une fatigue et un relâchement des défenses pouvant être requises par ailleurs.

Certaines méthodes préconisant l'usage de la mélasse, il faut préciser qu'autrefois la mélasse de canne à sucre avait conservé presque toutes les propriétés de la plante, mais avec les procédés modernes de raffinage, il en va tout autrement. La mélasse raffinée est une substance encrassante du fait de sa composition déséquilibrée et des résidus de produits utilisés pour l'extraction du sucre raffiné qu'elle renferme. Il existe une mélasse naturelle traitée avec ménagement, qui est le jus concentré de la canne à sucre et qui contient tous les sels minéraux et et vitamines de celui-ci.

La mélasse noire, de canne de sucre bio, en vente dans les magasins de diététique, contient pour 100 grammes :

|                      |         |
|----------------------|---------|
| - protides           | 2,1 gr  |
| - glucides           | 69,4 gr |
| - dont sucre naturel | 51,8 gr |
| - lipides            | 0,2 g   |

#### *Éléments minéraux par 20 gr*

|             |         |     |
|-------------|---------|-----|
| - calcium   | 806 mg  | 20% |
| - phosphore | 600 mg  | 15% |
| - fer       | 35,1 mg | 50% |
| - magnésium | 283 mg  | 19% |
| - potassium | 485 mg  | 25% |

## **LES CONSERVERIES**

Il est vrai que souvent un produit chimique considéré comme nocif par des hygiénistes officiels d'un pays, est déclaré inoffensif par ceux d'un autre pays. Ainsi, l'acide sulfureux, autorisé en France, est considéré en Amérique comme un poison redoutable occasionnant de la céphalalgie, de l'albuminurie et des troubles gastriques. Le soufre, en brûlant, dégage de l'acide sulfureux.

Parmi la collection de produits utilisés en conserverie, citons encore les fluorures, chromates, benzoates et l'acide benzoïque, qui donnent des maux de tête, des nausées, accompagnés d'une sensation de brûlure de l'œsophage. Pour que nos affirmations ne soient pas considérées comme purement gratuites lorsque nous disons que l'hygiène officielle n'examine pas avec le sérieux espéré ces additions de substances chimiques dans les fabrications destinées à la consommation, nous citerons cette petite anecdote empruntée à MM. A .. L. Marchadier et A. Goujon : « Des hygiénistes proclament tout d'abord qu'au-dessus de 300 milligrammes par litre de vin l'acide sulfureux est un poison dangereux. Quelques années après, les viticulteurs trouvent que les 300 milligrammes accordés ne suffisent pas aux exigences de leur industrie. Qu'à cela ne tienne : une circulaire diminue aussitôt la toxicité de l'acide sulfureux qui, désormais, ne sera plus nuisible qu'au-dessus de 500 milligrammes par litre !

De ce que nous venons de dire, il ne faudrait pas conclure que, seule, l'adjonction de substances chimiques rend les conserves toxiques, car sur ce point elles se suffiraient bien à elles-mêmes.

On ne compte plus les accidents reconnus provoqués par la consommation de produits de conserves, le plus fréquent est la xérophtalmie (trouble oculaire pouvant aller jusqu'à la cécité).

Évidemment, l'adjonction de produits chimiques augmente la toxicité des conserves et les rend plus dangereuses encore.

## **LES CONSERVES**

### Charcuterie

« Couramment, le salpêtre est employé pour colorer charcuterie et viandes de conserve : cette pratique considérée comme sans danger a toutefois pour corollaire l'introduction de nitrites dans les aliments conservés. Or, même à des doses de 0,05, ces composés azotés présentent déjà une toxicité réelle.

Enfin, l'acétate d'alumine est parfois employé pour conserver les saucissons» (A.-L. Marchadier et A. Goujon, directeur et chimiste du laboratoire municipal du Mans).

Si le salpêtre est toxique, l'acide borique n'a pas grand chose à lui envier sous ce rapport, car il amène généralement troubles gastriques, diarrhée et amaigrissement.

« Le *bacillus botulinus* exige pour son développement une atmosphère entièrement privée d'air. Incapable de se développer dans l'organisme animal, il se trouve facilement dans les viandes conservées, jambon, conserves de viande en boîte, pâtés de gibier, saucisson, etc... Cet auteur (M. Cheryney) nous prouve que 8 % des conserves en bon état de conservation contiennent encore des germes vivants, les poissons et les viandes étant parmi les plus contaminés ».

Nous n'attachons pas d'importance aux microbes, notre organisme étant en mesure de les neutraliser et les éliminer, mais de là à absorber ces véritables bouillons de culture que sont les conserves et charcuteries, il y a un pas qu'il est dangereux de franchir, surtout qu'avec les aliments naturels nous renforçons notre système défensif, puisque nous apportons à notre organisme tout ce qui est nécessaire à son développement harmonieux, alors qu'avec les aliments artificialisés nous ne lui apportons que des substances qui l'intoxiquent et l'affaiblissent.

La valeur nutritive des aliments conservés industrielle. ment est déterminée selon des bases chimiques qui n'ont, pour nous, aucune valeur, car les substances vitales, éléments essentiels de nos aliments, sont impondérables le plus souvent. Seuls les aliments naturels peuvent répondre à des besoins naturels. Seulement, dans ce cas, il n'y a évidemment pas de profits supplémentaires à espérer dans leur préparation, bien que des commerçants inconscients trouvent quand même à falsifier ces produits naturels, ne serait-ce que pour changer leur aspect ou masquer leur mauvais goût.

Voir :

Le péricarde ou brou (enveloppe verte de la coque de noix et d'amandes) pour qu'il ne se dessèche et noircisse, on le mouille avec de l'eau ; or, ce mouillage est souvent cause de moisissures et peut même provoquer la putréfaction de l'amande.

On «déparasite» les légumineuses sèches à l'aide de produits toxiques.

Les haricots verts sont reverdis avec du sulfate de cuivre.

Les petits pois avec un mélange à base du vert de gris.

On modifie la couleur de certains fruits et légumes au moyen de sels d'étain.

## **LES COQUILLAGES, LES CRUSTACÉS, LES POISSONS**

« La chair des poissons, nous dit le docteur Jean Nussbaum, est moins riche en albumine et d'une qualité encore inférieure à la viande. Les huîtres et les moules provoquent souvent des intoxications. Il en est de même du homard, de la langouste et des crevettes qui sont en outre de digestion pénible » ; on s'en doutait un peu d'après l'odeur dégagée par les poissons et crustacés. Les crustacés et certains poissons sont d'ailleurs nécrophages.

C'est pour retarder cette décomposition que l'on injecte aux gros poissons pêchés une solution à base de formol qui, de même que l'aspersion avec de l'ammoniaque (tous produits chimiques très dangereux pour l'organisme), n'est pas faite pour en atténuer la nocivité. D'autre part, nombre de poissons et de crustacés se nourrissent volontiers de cadavres et autres débris d'animaux.

Comment alors s'étonner que l'ingestion de poissons, de crustacés ou de mollusques soit souvent suivie d'éruption cutanée; cette éruption c'est l'urticaire qui n'est qu'une manifestation extérieure d'un empoisonnement du sang. Il ne faut pas confondre cet urticaire avec l'éruption d'urticaire provoquée par les fraises, car là il s'agit d'une crise de désintoxication.

Deux grands spécialistes de la Diététique moderne, le Prof. J. Trémolières et le Dr J. Claudion, qui ont écrit, dans le fascicule 3, 1968, des « Cahiers de Nutrition et de Diététique » : « Le point de vue de la nutrition humaine se résume en peu de mots. Le gramme de protéines animales coûtant deux à quatre fois plus cher que les produits à base de céréales, il n'y a pas, à ce jour, de raison scientifique connue pour une consommation aussi élevée de produits carnés. Sans aucun préjudice nutritionnel, on pourrait les remplacer par un mélange de protéines de céréales coûtant deux à dix fois moins cher au gramme ».

## **LE CAFÉ, LE CACAO, LE CHOCOLAT, LE THÉ**

Sans nier leur toxicité, nombre de naturistes et autres végétariens continuent à user de ces boissons, tellement leur usage est coutumier, et c'est plus par habitude que par besoin qu'ils en consomment. Évidemment, il ne semble pas désagréable de prendre une tasse de thé ou de café après le repas, de même qu'un bol de chocolat onctueux est bien tentant au déjeuner matinal et, quand des amis nous rendent visite, que leur offrir, puisque nous avons proscrit de notre table l'alcool et les boissons alcoolisées ?

Cela tient à ce que l'usage des fruits n'est pas encore sorti de la désuétude où on le tient généralement, et cependant un fruit très peu acide aide mieux à la digestion qu'une tasse de café, qui n'est qu'un « digestif trompeur » ; nos parents et amis pourraient être bien mieux accueillis avec l'offre d'un jus de fruits que par celui d'une tasse de thé ; et ouvrir la journée en mangeant quelques fruits nous mettrait bien plus dispos que ce chocolat qui nous empâte la bouche et est d'une digestion vraiment trop laborieuse. Le pouvoir toxique de ces breuvages n'est pas un mythe, mais bien une vérité mise particulièrement en lumière par le savant suédois Overton, dont Victor Lorenc et Jean Laboulais ont vulgarisé les travaux dans une remarquable brochure préfacée par le Dr Legrain. Il y est démontré que certaines substances dites « à double solubilité », c'est-à-dire solubles dans l'eau et dans la graisse, peuvent dissoudre l'enveloppe de la cellule, particulièrement de la cellule nerveuse et pénétrant par effraction dans la cellule, y occasionner des dégâts irrémédiables.

Les principaux poisons à double solubilité sont :

- caféine (café, maté, kola, etc).
- thé (théine)



- théobromine (substance active du cacao).

(Sujet déjà traité dans le cahier « Les Substances overtoniennes »)

Référence : R. Dextrait, « Vivre sainement »

A suivre...

*Madame Liliane Fovini-Ponscarme*

*9, Bd de la cluse*

*Tél. : 022.329.07.39*

*Ciourriel : efo@worldcom.ch*

*Les enfants savent lire,*

*Les babouins aussi :*

*Qui aura l'audace de les tourmenter ?*

*LPF*

### **Cahiers publiés**

|  |                 |               |
|--|-----------------|---------------|
| Le Mythe de la Chair animale                   |                 | juillet 1992  |
| 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,                | <i>cahier 1</i> | janvier 1998  |
| La Santé pour affronter la Vie,                | <i>cahier 2</i> | octobre 1998  |
| La Santé pour affronter la Vie,                | <i>cahier 3</i> | 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             | <i>cahier 1</i> | avril 2009     |
| Respecter les enfants             | <i>cahier 2</i> | octobre 2009   |
| Pitié pour le foie                |                 | avril 2010     |
| Le lait de vache est pour le veau |                 | septembre 2010 |
| Êtes-vous incurables ?            | <i>cahier 1</i> | avril 2011     |
| Êtes-vous incurables ?            | <i>cahier 2</i> | octobre 2011   |
| La téléphonie mobile              |                 | avril 2012     |
| La santé vraie                    | <i>cahier 1</i> | octobre 2012   |