

*Le sol fait le climat,
Quel sera le politicien
Qui le dira haut et fort ?*

L.F.P.

1 - Le premier cahier est présent dans ce casier ; je prie le lecteur qui ne l'aurait pas encore lu de le prendre et il aura à la première page quelques indications utiles pour suivre la lecture du deuxième et troisième cahier.

Digestif

Beaucoup de personnes terminent un repas avec un « digestif », liqueur ou alcool qui sidère littéralement les centres nerveux, ce qui se produit aussi avec les crèmes ou boissons glacées ; il s'ensuit une véritable anesthésie des terminaisons nerveuses, d'où relâchement des muscles qui maintiennent le pyllore fermé. Les aliments passent alors dans l'intestin grêle sans être entièrement digérés. Les fumeurs pensent que la cigarette favorise leur digestion, alors que celle-ci est, au contraire, ralentie par l'action dépressive.

Différentes nourritures

La nourriture pendant la grossesse

L'état de grossesse étant un état parfaitement naturel, si la future mère est en bonne santé, ne doit nécessiter aucun traitement particulier, mais « combien de femmes ignorent l'étendue de leur responsabilité. Ce qu'elles mangent, les drogues qu'elles absorbent, les chocs qu'elles reçoivent, les maladies qu'elles contractent, peuvent déformer à jamais, non seulement l'enfant qu'elles portent, mais celui qu'elles concevront demain! », écrit *A. Misserard* (« A la Recherche de l'homme », p. 52-53), et cet ancien proche d'*Alexi Carrel*.

Les aliments doivent être choisis parmi les plus naturels et orthobiologiques (*ortho = juste*). L'organisme se chargera lui-même d'en extraire ce qui est nécessaire à la constitution de l'enfant ; il faut toutefois veiller, plus qu'en tout autre cas, à maintenir un équilibre alimentaire en donnant la prépondérance aux aliments complets et orthobiologiques.

En tout premier lieu vient le blé : pain intégral pour celles qui digèrent bien (le pain à 85% est digeste pour la plupart des personnes), gâteaux, galettes, bouillies de blé moulu ; blé en grains cuit ou germé. Le blé germé a une importance primordiale, notamment pour la vitamine E (dite de fertilité) qu'il renferme. Une mère qui fait confiance au blé, germé et autre, sera certaine de pouvoir allaiter son enfant, son lait sera plus riche en sels minéraux, notamment en calcium.

Tout de suite après le blé, viennent : les fruits frais mûrs à point et secs (figues, pruneaux, dattes, raisins, abricots, etc.) ; les fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix diverses, olives noires – *les olives vertes ne sont pas mûres*) Les fruits contiennent beaucoup de vitamines et de sels minéraux, et ils contribuent à faciliter les évacuations intestinales, rénales, etc...

Viennent ensuite, les légumes qui peuvent être mangés crus, ceux qui doivent être cuits et de préférence cuits à l'étouffée. Les protéines indispensables pour les végétariens et végétaliens seront :

le soja sous toutes ses formes,
lait de soja,

tofu naturel ou aromatisé,
diverses préparations du commerce bio,
les œufs,
les champignons,
avocats
et fromages divers.

Émulsion des graisses

Dans l'estomac, les albumines se sont transformées en peptones (albumines solubles). Le suc pancréatique termine la transformation des protéines et des amidons, dans le duodénum où s'opère également l'émulsion des graisses, transformation en fines gouttelettes pour pouvoir traverser la paroi intestinale et passer ainsi dans les vaisseaux chylifères, venant du foie et de la vésicule par le canal cholédoque, la bile neutralise l'acidité du chyme stomacal et favorise la digestion et l'absorption des graisses. Elle dissout et chasse l'épithélium intestinal qui vient de servir à l'absorption et le rénove. Elle retarde la putréfaction des matières fécales et les teinte. L'insuffisance de bile détermine des fermentations putrides, avec élaboration de gaz provoquant ballonnements et autres inconvénients.

Le contact, avec la muqueuse du duodénum, du contenu acide provenant de l'estomac, provoque une plus abondante sécrétion de suc pancréatique, nécessaire à une action spéciale sur des protéines, amidons et graisses. Si le suc gastrique est trop acide, les glandes de Brunner du duodénum sécrètent un liquide alcalin qui neutralise cet excès d'acidité (Voir le cahier « Pitié pour le foie »).

Engrais chimiques

Les produits de la terre sont de moins en moins purs. Les engrais naturels sont remplacés par des engrais de la chimie de synthèse, potassiques notamment, dont il faut se demander s'ils ne favorisent pas le cancer (*aujourd'hui la preuve est faite que ces engrais artificiels provoquent certains cancers – La rédactrice*). Légumes et fruits perdent leurs qualités naturelles ; il en est de même des produits d'origine animale (viande, laitage, œufs) lorsque les bêtes reçoivent, ce qui est fréquent, une alimentation de qualité douteuse.

Les récoltes issues de l'emploi des engrais chimiques, augmentent la quantité mais abaissent la qualité à cause de l'appauvrissement des éléments du sol et notamment de l'humus.

Nous avons traité d'autre part le problème de l'envahissement de la chimie ; nous n'allons pas y revenir, sauf, toutefois, pour souligner que le Professeur Delore, les Docteurs Paul Carton, et Alexis Carrel et bien d'autres ont démontré la nocivité et l'influence néfaste des engrais chimiques sur les produits alimentaires. Chimiquement, le blé obtenu avec des engrais artificiels sera d'apparence identique au blé naturel, mais il y manquera des ferments, des vitamines et autres impondérables indispensables à son assimilation. Ces blés sont très déséquilibrés et ne peuvent nourrir correctement le consommateur. Et pourquoi s'évertuer à perfectionner les procédés de culture dans ce sens, puisqu'il est prouvé qu'il est possible d'obtenir un rendement suffisant avec des procédés naturels.

Eau argileuse (Argile verte)

Mettre une cuillerée à café d'argile dans un demi-verre d'eau non bouillie. Ne pas laisser de

cuillère en métal en contact avec l'argile et utiliser des verres assez épais, car l'argile émet ou retransmet de telles radiations que les verres minces sont parfois pulvérisés. La dose journalière moyenne d'argile est d'une cuillerée à café, une demi-cuillerée pour les enfants jusqu'à 10 ans, toutefois, dans certaines affections intestinales la dose peut être portée à 2 ou 3 cuillerées à café par jour : préparer si possible à l'avance, pendant quelques heures, ou une nuit.

Prendre l'argile le matin, dès le réveil. Ou bien le soir au coucher, ou encore trente à quinze minutes avant un repas (une heure si possible).

L'eau argileuse est particulièrement utile dans les cas de paresse intestinale.

Enzymes

Substances protéiniques qui facilitent une réaction biochimique.

Il n'est pas de digestion possible sans ferments ou enzymes, dont une partie est fournie par l'organisme et l'autre par l'aliment. De part et d'autre, il est donc admissible de parler de co-ferments ou co-enzymes. Chacun a une fonction déterminée ; certains agissent sur l'amidon, d'autres sur les graisses, etc... La production normale de ces enzymes (ferments solubles), dépend à la fois du fonctionnement des organes sécréteurs et de la valeur de l'aliment. Les produits chimiques, une température trop élevée, la conservation des aliments, détruisent les ferments et enzymes qui ne sont actifs qu'à une température voisine de celle du corps (37°).

Excédents azotés

Pour neutraliser les excédents azotés, le foie les transforme en acides, lesquels acides excédentaires peuvent modifier l'équilibre acido-basique, si les reins ne les éliminent pas assez rapidement. Il faudra alors que le foie intervienne à nouveau pour s'efforcer de rétablir l'équilibre ainsi compromis.

Indépendamment de l'équilibre alimentaire à respecter, il importe que nos aliments contiennent une quantité assez importante de cellulose, afin de donner la consistance et le volume nécessaires, au bol alimentaire, puis au bol fécal. Cette cellulose, que contiennent en abondance les légumes frais, représente un apport de substances vivantes nécessaires au mécanisme de leur assimilation par les voies intestinales.

Faim réelle

C'est seulement après une période de rééducation, plus ou moins longue suivant l'état de perversion de nos sensations digestives et gustatives devant régler l'appétit, qu'est ressenti l'appel correspondant à un besoin réel ; lequel appel guide l'animal dans la recherche et le choix de sa nourriture.

Dans l'organisme, des réserves sont parfois suffisantes pour plusieurs semaines ; or, la vraie faim ne peut survenir qu'avec l'épuisement progressif de ces réserves en graisses, sucres, etc. Il n'y a que les éléments vivants (vitamines, ferments...) qui ne sont pas mis en réserve et doivent être apportés régulièrement ; aussi, la plupart du temps, suffit-il de quelques fruits ou autres végétaux crus pour répondre aux besoins exacts du corps.

Lorsque des aliments ont été absorbés en quantité excédentaire, leurs éléments peuvent être mis en réserve (par exemple : le sucre naturel est emmagasiné par et dans le foie) ; ils ne seront alors utilisés que sous la sollicitation d'une élimination. La connaissance de cette loi a pu faire dire au Dr Vernet que « Au départ, la variation en quantité et en qualité dans l'apport alimentaire ne change presque rien, à l'état normal, à toutes les constantes

humorales que nous allons rappeler. A l'arrivée, l'élimination se fait toujours en fonction du maintien de cette équilibration ».

La suralimentation expose à tous les dangers (obésité, hypertension, artériosclérose, maladies cardio-vasculaire) devenant des fléaux sociaux, et des compagnies d'assurances ont pu établir des statistiques démontrant combien l'accroissement pondéral est facteur de mortalité. Entre des sujets traités pour les mêmes maladies, les plus corpulents meurent les premiers. Chez tous les suralimentés, les fonctions de défense sont si violentes qu'elles entraînent souvent la mort par rupture des vaisseaux.

Fève

Très appréciée autrefois, en médecine ; était réputée pour calmer la toux, combattre la dysenterie, les vomissements, la gravelle. Moins riche de quelques grammes en principes hydrocarbonés que les autres légumineuses, elle a une teneur en albumine égale à celle de la lentille et constitue, par conséquent, un aliment d'une valeur nutritive élevée. (Henri Leclerc). La fève est riche en sels minéraux et en vitamines (B et C notamment). Elle est diurétique et capable de drainer l'appareil uro-génital. *(Note bene : il est nécessaire de cuire les légumineuses dans deux eaux ; la première eau sert à éliminer une bonne partie des purines qu'elles contiennent. Cette première eau ne dure que 5 à 10 minutes, et après l'avoir jetée, remettre de l'eau pour finir de les cuire – La rédactrice)*

Fluor naturel

Le fluor organique se trouve dans :

le blé,
l'orge,
le riz,
(céréales intégrales)

Legumes :

les tomates,
les pommes de terre,
les radis.
les asperges.

Fruits

les abricots,
le raisin,

tous les légumes et fruits doivent être de culture biologique.

Le fluor contribue à la formation de la partie émaillée qui recouvre les os (périoste), des dents et des tendons ; donne de l'éclat au regard ; aide à la fixation du phosphore et augmente la résistance tissulaire.

Fromages

Le meilleur des fromages est le fromage blanc, soit frais, soit sec. Tous les fromages sont très nutritifs et ceux qui se livrent à des travaux qui nécessitent une certaine dépense musculaire peuvent en user modérément, à condition qu'ils ne soient pas trop mûrs.

Il ne faut pas confondre une fermentation au bord de la putréfaction avec la fermentation normale de l'affinage qui confère à chaque fromage ses goûts particuliers, suivant les régions où il est fabriqué. Mais, comme tous les aliments azotés, il ne faut pas en abuser, sous peine d'encrassement de l'organisme.

Fruits

Georges Cuvier (1769-1832, paléontologue), créateur de l'anatomie comparée, est formel quand il écrit : « L'homme paraît fait pour se nourrir principalement de fruits, de racines, de céréales, et d'autres parties succulentes des végétaux ; les mâchoires courtes et de force médiocre d'un côté, les canines égales aux autres dents, et les molaires de l'autre, ne lui permettraient guère, ni de paître l'herbe, ni de dévorer de la chair... Ses organes de digestion sont conformes à ceux de la mastication : l'estomac est simple, le canal intestinal de longueur moyenne (l'intestin des carnivores est court), les intestins sont marqués ».

Les animaux carnivores ont un tube digestif adapté à une alimentation d'assimilation rapide (telle la viande), dont le séjour est réduit au minimum ; le canal intestinal des carnivores est de trois à cinq fois la longueur du corps. Leur denture puissante leur permet de broyer les os, seule source de matières minérales de la viande ; leurs canines sont en forme de stylet ; leurs molaires sont à aspérités et leur servent à déchirer les chairs.

Les herbivores ont l'intestin très étendu et composé ; leur canal intestinal est de 20 à 28 fois la longueur du corps. Il est nécessaire à la désagrégation lente de l'herbe et des feuillages qui constituent le principal de la nourriture des animaux herbivores, afin que les processus de transformation et d'assimilation puissent s'accomplir normalement.

Quant aux hommes, certains anatomistes leur octroyaient un canal intestinal de trois à cinq fois la longueur du corps, de même que pour les carnivores, et de là à assimiler l'homme à un carnivore, il n'y avait qu'un pas qui fut vite franchi. Or, par la suite, on s'est aperçu que l'on comptait la longueur du corps de la tête aux pieds, alors que pour les animaux, elle l'était de la tête à la naissance de la queue. On a donc mesuré l'homme de la tête à la pointe de l'épine dorsale, et on a trouvé que le canal intestinal était 10 fois cette longueur, exactement comme pour les animaux frugivores.

Alors l'homme a été présenté comme un omnivore, sous prétexte qu'il a des canines ; l'ours est un des rares animaux omnivores, dont la mâchoire est différente de la mâchoire humaine : il a des molaires plates de frugivore et des molaires à aspérités de carnivore. On retrouve aussi les canines chez des ruminants (cerf, chameau ...). Les grands singes qui sont surtout frugivores, personne ne peut le contester, ont eux aussi des canines, et encore plus développées que les nôtres. Il est vraisemblable que ces canines leur servent à casser les coquilles et amandes des fruits.

Les molaires de l'homme sont plus plates que celles des animaux carnivores et, à l'encontre de la leur, sa mâchoire est mobile latéralement et peut faire un mouvement de meule, lui permettant d'écraser les graines et les céréales.

Fruits farineux

BANANE - Cueillie mûre et consommée sur le lieu de production, elle est très nutritive et possède les qualités communes des autres fruits. Elle est riche en phosphore, magnésium, potassium et fer, en hydrates de carbone (amidon et sucre) et en vitamines A, B et C. Malheureusement, celles qui nous sont offertes sur les marchés ont été soumises à l'action

de dérivés acétyléniques et éthyléniques, obtenus par la combustion incomplète de gaz d'éclairage, dans les chambres de maturation.

Les bananes séchées (sur place) sont très nutritives, et il faut les consommer avec modération. (*Ces bananes, de culture industrielle, fraîches ou séchées, ne sont pas du tout à recommander ; il y a sur les marchés des bananes de bonne qualité et de culture biologique – La rédactrice*).

CHÂTAIGNE ET MARRON - Renferment beaucoup de calcium et un peu de phosphore et divers sels minéraux très riches en vitamines B. Comme tous les fruits farineux, conviennent bien aux cholémiques (chez qui la bile passe dans le sang), exercent une action tonique sur le système veineux en général. Les marrons renferment presque autant de matières azotées que le blé, un peu plus de matières grasses et un tiers de moins de matières amylacées. Ils constituent donc un aliment intéressant pour la saison froide.

Fruits oléagineux

OLIVES. - Dans le commerce conventionnel, les olives vertes, pas mûres, sont soumises à un traitement à base de soude caustique, destiné à leur faire perdre leur goût amer et acide, et par ce fait peuvent même devenir dangereuses pour l'organisme. Les olives noires de haute qualité apportent une huile valable, réalisant un bon drainage du foie, elles sont conseillées aux diabétiques et aux insuffisants hépatiques. Elles sont très riches en matières grasses et en sels minéraux : phosphore, magnésium, fer, calcium, potassium, soufre, chlore, cuivre. Elle renferment les vitamines A et C, et une provitamine A.

NOIX. - Riche en matières grasses, la noix contient aussi des substances azotées. Exerce une action utile sur la nutrition, grâce à ses vitamines A et C. Réputée comme antiscrofuleuse, antisiphilitique, vermifuge et antidiarrhéique. Comme la noisette, elle peut être consommée par les diabétiques, puisqu'elle ne renferme pas d'hydrates de carbone.

AMANDE. - Riche en phosphore, potasse, magnésium, calcium, soufre, chlore, sodium, fer, en sucre, en gomme et en vitamines A et B. La pulpe de l'amande douce contient 1% de phosphore *naturel*, ce qui en fait le remède de choix de toutes les affections et faiblesses nerveuses, troubles nerveux, anémie cérébrale. Le phosphore et le soufre facilitent l'assimilation du calcium, lui donnent ses vertus reconstituantes de toutes faiblesses. L'absence à peu près complète de substances hydrocarbonées la font conseiller aux diabétiques.

L'amande est extrêmement nutritive, il faut limiter sa consommation à 12 ou 15 par jour. Pilée et incorporée aux bouillies de céréales et gâteaux de blé, et elle facilite la digestion et la parfaite assimilation.

L'amande fait partie du dessert appelé « mendiants » ou « des quatre mendiants » en souvenir des quatre ordres mendiants (Dominicains, Augustins, Franciscains et Carmes) qui n'acceptaient comme nourriture offerte que figues, noisettes, raisins secs et amandes, faisant ainsi preuve d'une grande sagesse car ils réalisaient le plus remarquable équilibre alimentaire, et ceci à une époque où l'on n'avait aucune donnée scientifique sur les aliments.

L'amande fraîche contient beaucoup d'eau (88%), dont la majeure partie se transforme lorsque l'amande est sèche - ô merveille de la Nature - en matières grasses et azotées. L'amande sèche ne contient plus que 4% d'eau, mais par contre 18% de substances azotées et 54% de matières grasses.

NOISETTE. -Le plus nutritif de tous les fruits oléagineux et le plus digestible ; contient beaucoup de calcium. Comme la noix, elle ne renferme pas d'hydrates de carbone, elle peut être conseillée aux diabétiques.

Renferme les vitamines A et B. Fraîchement cueillie, elle contient déjà presque autant de matières grasses que lorsqu'elle est sèche. (la noisette est plus acide que l'amande, ce qui est important pour l'équilibre acido-basique).

Fruits secs

(Figue sèche – pruneaux – raisin sec : extrait de « Vivre Sainement » de R. Dextrait).

FIGUE SÈCHE - Très nutritive grâce à ses matières azotées, la figue est un énergétique puissant grâce à son abondance en sucre naturel ; ses vitamines A et B en font un reconstituant cellulaire.

Sa décoction est à utiliser dans les inflammations de l'appareil respiratoire ; cuire à feu doux 5 ou 6 figues sèches dans un bol d'eau.

PRUNEAUX – Les pruneaux secs sont conseillés aux personnes qui souffrent de paresse intestinale, aux bilieux, aux hémorroïdaires ; ce sont des aliments utiles au système nerveux.

RAISIN SEC. - S'il est moins « vitalisant » que le raisin frais c'est, par contre, un aliment de force, précieux pour la concentration, sous un moindre volume, d'une grande valeur énergétique. Il contient énormément de sels minéraux et est particulièrement bien pourvu en vitamines A, B et C. Par ses tanins est tout indiqué aux affaiblis pulmonaires.

ABRICOT (Abricot et dattes : Dictionnaire de diététique et de nutrition – Dr Pierre Dukan)

-

Il y a peu de différence entre l'abricot frais et l'abricot sec.

L'abricot sec est d'une extrême richesse en vitamine A, dont le taux atteint 7'500 U.I. et en potassium : 1500 mg. C'est un des aliments de prédilection du sportif de compétition.

Composition pour 100 grammes d'abricot frais :

Calories 49 mg

Glucides 11 g

Protides 0,8 g

Lipides 0,1 g

Eau 84 g

Fibres 3 g

Potassium 300 mg

Magnésium 11 mg

Sodium 1 mg

Vitamine C 10 mg

Vitamine A, 800 Unités internationales.

Dattes

La datte est le fruit séché du palmier dattier.

VARIÉTÉS

Le dattier, cultivé dans le sud de nombreux pays du Maghreb et d'Orient, produit deux types de dattes :

la datte «deglet noir », ou «doigt de lumière», pour rappeler sa couleur claire et son aspect brillant, est la plus appréciée du consommateur occidental. Sèche et craquelée en surface, sa chair est moelleuse en profondeur;

la «deglet beïda» ou «doigt blanc», plus sèche, ferme jusqu'au noyau, ne libère lentement son précieux jus de soleil que sous forte mastication et salivation. C'est la «friandise des enfants du désert» ;

Composition et intérêt nutritionnel

Riche et sucrée comme tous les fruits secs, la datte est composée de 73 % de glucides et de 20 % d'eau, ce qui en fait un aliment hypocalorique très apprécié des sportifs, randonneurs ou alpinistes, et recommandé aux enfants en remplacement des bonbons, mais à exclure de tous les régimes minceur ou du diabète.

1.- Pauvre en protéines de qualité médiocre, 2,2 g/100 g, la datte ne contient que des traces de lipides et, du fait de la dessiccation, est totalement dépourvue de vitamines C et A. En revanche, elle est très riche en potassium, 650 mg, en fer, 3 mg, et en magnésium, 75 mg.

2.- Enfin, la datte est particulièrement riche en fibres, 8,5 g/100 g.

(à suivre)

***Disposer toujours des animaux,
Est une preuve
D'immaturité spirituelle.
L.F.P.***