

*Le bruit nous assaille,
Mais la gloire désirée,
C'est d'aller coloniser la planète Mars...
L.F.-P.*

GIBIER

Le gibier présente les mêmes dangers que les autres viandes, avec l'aggravation due aux toxines qui se forment lorsque l'animal a été forcé à la course ; ces toxines peuvent être mortelles pour le consommateur de gibier. Étant donné que le gibier est souvent mariné ou faisandé, c'est-à-dire qu'il est dans un état de décomposition assez avancé, il contient, en plus des poisons habituels à toute viande, des alcaloïdes terriblement toxiques. Ces toxines appelées leucomaines se trouvent dans toute viande en état de décomposition.

Si nous n'avons pas fait mention des animaux de boucherie atteints de maladies (tuberculose, fièvre aphteuse, charbon, etc.), c'est que leur nocivité n'est contestée par personne, bien que ces viandes soient consommées couramment, notamment dans les pâtés, charcuterie, etc ... Même provenant d'animaux présumés sains, « les viandes conservées sous forme de différentes charcuteries et le foie gras etc., ne devraient pas figurer dans les menus de celui qui veut conserver la santé », nous dit le docteur Jean Nussbaum, qui nous met également en garde contre l'usage du poisson et des crustacés: « La chair des poissons, écrit-il, est moins riche en albumine et d'une qualité encore inférieure à la viande ».

GLACES -SORBETS -BOISSONS GLACÉES

Ces préparations, même lorsqu'elles sont faites à la maison, donc « non falsifiées », sont tout de même à proscrire car elles occasionnent une congestion de l'appareil digestif qui peut avoir des suites graves pour la santé. Elles inhibent les centres nerveux, elles constituent un obstacle considérable au processus normal de la digestion, aussi, ne faut-il pas s'étonner de l'apparition de troubles digestifs, vomissements, acidités, etc... après un repas terminé par un dessert glacé. D'autre part, le refroidissement des organes internes peut avoir les plus fâcheuses répercussions.

Les boissons froides ou glacées, sont également à éviter, surtout lorsqu'elles sont prises après des mets chauds car, dans ce cas, elles peuvent contribuer à faire éclater l'émail des dents.

GLUTEN

Si on supplée la carence de gluten naturel (éliminé en grande partie par le blutage) par du gluten de synthèse composé de :

1 partie de bromate de potassium
avec 2 parties de persulfate d'ammonium,
associés à 70 % de phosphates de calcium,

c'est méconnaître le fait de participer ainsi à la déchéance humaine.(Dr Rancoule).

*(Il est grave de remplacer le gluten naturel par du gluten de synthèse qui est responsable d'allergies-
La rédactrice).*

MATIÈRES GRASSES

Les matières grasses se trouvent dans :

100 gr. de viande, 1 à 4 gr. de graisse,
chocolat, 24 à 33 gr,
lait, 4 gr,
œufs, 10 gr. 8,
avocat, 14,2 gr,
arachides ou cacahuètes grillées, 44 gr,
beurre, 43 gr,
tournesol, 47 gr,
pignons, 60 gr,
noix et noisettes, 60 gr.
fromages (une fois débarrassés de leur eau),
frais, 8 gr,
allégé, 4 gr,
maigre, 0 gr.
pomme de terre :
crue, 0,1 gr,
frites, 13,6 gr.

Céréales

riz complet : crus : 2,5 gr – cuit : 1 gr,
soja, 20 gr,
maïs, 4,6 gr,
avoine, 6 gr (soit 5 fois plus que le blé)
orge, 2 gr,
blé, 1,8 gr.

(extrait du : "Dictionnaire de diététique et de nutrition" du Dr Pierre Dukan – Cette liste n'est pas exhaustive).

HUILES ET GRAISSES VÉGÉTALES

Il en est des huiles comme des autres éléments de notre alimentation. Il est souvent malaisé de se procurer des produits naturels. L'huile n'a pas échappé, bien au contraire, à la manie de l'artificialisation et toutes les huiles du commerce sont plus ou moins trafiquées.

L'huile d'olive est non seulement un aliment merveilleux, mais un remède naturel pour de nombreuses maladies : inflammations du foie, insuffisance hépatique, calculs biliaires, hyperchlorhydrie (*excès d'acide chlorhydrique dans le suc gastrique*), etc... Contrairement aux graisses animales, elle ne fatigue ni le pancréas, chargé de digérer les corps gras, ni le foie, qui les distribue ensuite dans l'organisme.

D'un part, des griefs sont à faire à l'encontre de certaines huiles et graisses végétales. Si la graisse de base de la margarine est d'origine végétale, il faut prévoir, là encore, l'hydrogénation et, d'autre part, le procédé d'extraction comporte le recours aux solvants chimiques et à des températures élevés, lesquelles détruisent la plupart des éléments vivants, d'autre part, les oléagineux étant généralement décortiqués au préalable pour réduire les frais de transport, leurs constituants s'acidifient et contribuent à rendre l'huile ou la graisse, dont ils constituent la base, encore plus acidifiante.

La plupart des huiles du commerce et qui ne mentionnent pas : « garantie de première pression », sont, le plus généralement, obtenues avec recours à la chaleur et aux solvants

chimiques (éther de pétrole, sulfure de carbone, trichloréthylène, etc.). Ces huiles sont raffinées, ce qui ne les améliore pas, étant donné que le raffinage conduit à la perte de toutes les vitamines A et E et des substances dites "antioxygènes" qui empêchent les huiles de rancir. C'est ainsi que l'huile vraiment naturelle ne rancit pas, les corps antioxygènes sont intégralement préservés.

Le grand défaut des corps gras industriels est d'acidifier dangereusement l'organisme. Ce danger n'existe pas dans les corps gras traités avec ménagement.

LES HUNZA

Qui, maintenant, ne connaît l'histoire des Hunza, popularisée par le Dr Ralph Bircher, d'après les rapports de deux linguistes norvégiens, M. et Mme D. Lorimer, et d'un médecin inspecteur anglais, le Dr Mc Carrisson.

Le Dr Mc Carrisson a longuement étudié les conditions de vie de cette peuplade, perdue dans les montagnes du Karakoram, dans l'Himalaya. Les Hunza vivaient très simplement, se nourrissaient très rarement de viande, un peu de beurre, mais surtout des fruits (abricots, mûres...), des galettes de blé et bouillies d'orge. Aux époques de soudure, ils ne mangeaient pas toujours à leur faim et ils devaient se rationner, ce qui n'altérait pas leur bonne humeur et ils gardaient toujours leur sens de l'hospitalité. Les déchets de leurs activités retournaient au sol et lui restituaient, sous une autre forme, ce qui avait été extrait ; c'est là, le respect de la loi naturelle de restitution.

Dans son rapport, présenté en 1923, devant ses collègues médecins, le Dr Mc Carrisson déclarait qu'il s'était trouvé, avec les Hunza, devant une peuplade ignorant la maladie.

Il paraît qu'il n'en est, malheureusement, plus de même aujourd'hui. Les Hunza, qui fournissaient de remarquables porteurs aux expéditions dans l'Himalaya, ont adopté le mode de vie de la civilisation moderne. A la suite de l'adoption de produits alimentaires très différents de ceux qu'ils avaient, certaines maladies sont apparues.

Sans rejeter certains avantages de la civilisation moderne, ni de minimiser l'importance de bien des découvertes scientifiques, il n'en reste pas moins qu'il y a beaucoup de critiques à émettre à l'égard du mode de vie occidentale.

Il est très regrettable d'avoir gravement perturbé tout un peuple, en les encourageant à adopter notre style de vie qui engendre en Occident des maladies toujours plus nombreuses et graves. (la Rédactrice)

HYDRATES DE CARBONE

Les glucides étaient historiquement appelés hydrates de carbone.

Les hydrates de carbone sont un réservoir d'énergie, tous les végétaux contiennent plus ou moins des hydrates de carbone.

Les céréales contiennent en abondance des hydrates de carbone et des glucides à absorption lente. Les hydrates de carbone, font partie, avec les protéines et les lipides, des constituants essentiels des êtres vivants et de leur nutrition, car ils sont un des principaux intermédiaires biologiques de mise en réserve et de consommation d'énergie.

Chez les êtres vivants, ils sont mis en réserve sous forme de glycogène, puis utilisés comme source d'énergie dans les réactions métaboliques ; leur oxydation lors de la digestion des glucides apporte environ 17 calories Joule (unité de mesure de travail) par gramme, d'après l'étude dans la bombe calorimétrique. *(Une bombe calorimétrique est un appareillage permettant de mesurer le dégagement de chaleur au cours d'une réaction effectuée à volume constant – voir définition complète chez Wikipédia).*

INACCOUTUMANCES

Un inconvénient sérieux, réside dans l'inaccoutumance aux crudités, des malades de l'estomac ou des intestins qui ont progressivement éliminé de leurs menus tous fruits, salades ou légumes crus ; ce fait indique clairement des réactions mal interprétées. Le végétal possède des vertus curatives qui déterminent, par leurs actions bienfaisantes, des phénomènes qui nous indiquent une remise en ordre à faire, qui aura pour effet un retour à l'équilibre.

Pour pouvoir digérer normalement les aliments cités plus haut, il faut procéder par paliers.:

Commencer par prendre :

un jus de carotte,

un jus de chou,

un jus de radis, etc.

un jus de betterave crue.

Pour les fruits :

un jus de pommes,

un jus d'abricots,

un jus de poires,

un jus de myrtilles, (et suivant la saison).

Au fur et à mesure que la personne digère mieux ces jus, elle peut passer à des crudités râpées et en petite quantité, jusqu'à ce qu'elle retrouve la faculté de digérer les crudités en plus grande quantité. (La rédactrice)

Souvent les personnes qui ne digèrent pas les crudités, ne digèrent pas non plus le pain complet. En premier lieu il faut éliminer les pains, les biscottes, etc., ainsi que tous les produits de la boulangerie classique qui sont fabriqués avec des farines blutées.

Comme pour les végétaux, il faut procéder de la même manière avec les produits de la boulangerie et ne consommer que des produits fabriqués avec de la farine intégrale, ou à un taux de 85% pour commencer.

Les biscottes complètes, qui sont légères et nutritives conviennent bien pour se réhabituer au pain complet.

Une chose très importante est de bien mastiquer et de manière que les aliments soient très bien insalivés. (La rédactrice)

Jambon

On me demande souvent si le jambon doit être inclus sur la liste des aliments à éliminer. Voilà ce que je peux en dire : le jambon est de la viande de porc, donc en présente les inconvénients. De plus c'est un aliment de conserve qui a subi une fermentation plus ou moins importante et qui est chargé de toxines. Enfin, comme d'autres charcuteries d'ailleurs, il est très souvent injecté avec du nitrate de potassium, capable d'agir dangereusement sur le sang, bien que toléré par la loi.

Le fait qu'il soit très digestible par son action excitatrice considérable sur la muqueuse digestive ne change rien à la question.

Le nitrate de potassium donne à la charcuterie une jolie teinte rose. (extrait du livre "La conquête de la Santé" par le Dr Pierre Oudinot).

Le jambon, qui est souvent réservé aussi aux malades et aux enfants, est doublement dangereux, dit le Dr Paul Carton, parce qu'il provient du porc et encore parce qu'il est un aliment de conserve dévitalisé et chargé de ptomaïnes. C'est son fumet si excitant qui, en activant le système stomacal, lui a fait usurper sa réputation d'aliment léger, mais, en réalité, il est si excitant pour les voies digestives et intoxique si fort l'organisme entier qu'il

faut le bannir invariablement de tous les régimes.

L'analyse a démontré une moyenne de :

70.000 bactéries putrides par gramme de viande consommée ;

870.000 microbes pour le poisson ;

14.000.000 pour les sardines en boîtes ;

120.000.000 pour la saucisse fraîche qui, après vingt heures de fabrication passe à 490.000.000 ;

34.120.000 pour le jambon fumé qui, après vingt heures, passe à 750.000.000 de bactéries.

Le record est battu par le saucisson :

635.600.000 quand il est frais et qui, après vingt heures, passe à 1.036.000.000.

Nous n'attachons pas d'importance aux microbes, notre organisme étant outillé pour 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 qui ne sont pas naturels nous ne lui apportons que des substances étrangères qui l'intoxiquent et l'affaiblissent.

Jus de viande

Le Dr Paul Carton, note la même erreur que pour la charcuterie.

Par exemple, on peut classer parmi les mauvaises sources de vitamines : les aliments cadavériques animaux, et, entre autres, le jus de viande crue et l'huile de foie de morue. Certes, ces mauvais aliments peuvent sur le moment agir par un stimulant, et donner un coup de fouet à l'hématopoïèse et à la nutrition et procurer ainsi une mine meilleure et une reprise de poids. Mais ce sont là des améliorations précaires et passagères que viennent détruire au bout de quelques mois les troubles de pléthore et d'intoxication. Pour le jus de viande crue, par exemple, ce que les théoriciens de laboratoires semblent ignorer, se sont ses effets destructeurs tardifs sur les organes digestifs (ulcère d'estomac, ictère, congestion du foie, dyspepsie, entérite) et sur les vaisseaux (hémoptysies répétées). Ces graves inconvénients, reconnus par les phthisiologues (spécialistes avertis de la tuberculose) les avaient fait renoncer à la suralimentation et à l'emploi de la viande crue, chez les tuberculeux ; aussi, est-il navrant de voir recommander de nouveau ces traitements dangereux, et arguer de la présence de vitamines, il est alors nocif de pousser les gens à se bourrer de viandes saignantes, à boire du vin.

Le jus de viande, comme tous les aliments liquides, ne stationne pas dans la bouche, mais passe dans l'estomac sans être prédigéré et, arrivant dans les intestins, dans un état imparfait de digestion, va se décomposer dans la fosse iléo-cæcale, située dans le bas de l'intestin, s'y décompose comme tous les aliments carnés insuffisamment digérés. Et au passif du jus de viande, des viandes saignantes et des préparations à base de sang (tel que le boudin), j'ajoute que le sang contient toutes les substances de désassimilation, les cellules usées et les poisons qu'il doit éliminer, et qui y stagne à la mort de l'animal. Si les parents qui, croyant bien faire, font prendre ces horribles mixtures qui arrivent dans l'estomac, ne sont plus qu'un quelconque magma.

Le Dr Paul Carton, dans son excellent « *Traité de médecine naturiste* » (1920) a établi le procès complet de l'alimentation carnée et a réuni les avis concordants de Buffon, Linné, Cuvier, Flourens, Milne-Edwards, etc... et même de Charles Richet (p. 581).

JUS DE FRUITS

(Extraits du livre « Les cures de jus » de R. Dextreit)

Alors que les dangers de l'artériosclérose se font chaque jour plus menaçants, l'attention est orientée vers les aliments susceptibles de combler les déperditions et d'entretenir les réserves énergétiques avec un minimum de déchets toxiques. L'expérience démontre que les fruits peuvent répondre à ce critère. Leur jus, en particulier, est un véritable sang végétal, facilement assimilable ; débarrassé de la cellulose, que peuvent ne pas supporter les intestins fragiles, le jus de fruits est un énergétique puissant, apportant avec lui des vitamines, des ferments ou enzymes, des acides aminés, les corps minéraux essentiels et les si précieux oligo-éléments.

Il est bien d'envisager les cures de jus d'un seul fruit (raisin, pomme, etc.) ou de mélanges préparés en tenant compte des qualités respectives de chaque fruit, et aussi de la valeur gustative.

L'importance des cures est variable et peut aller de la prise d'un demi-verre de jus, le matin à jeun, à l'usage exclusif de jus de fruits pendant plusieurs jours. Pour une cure à la fois efficace et modérée, en prendre un verre le matin, à jeun, et un autre verre dans le courant de la journée. Une heure avant le repas, le jus de fruits est le meilleur des apéritifs ; le seul véritable, d'ailleurs, par l'action stimulatrice qu'il exerce sur les sécrétions gastriques.

Abricot

Constructeur des os et des tissus, accroît la vie des cellules et augmente les possibilités d'activité et de longévité. Précieux dans les cas d'anémie et de dépression nerveuse. Riche en sucre et vitamines B.

Amandes

L'adjonction aux jus de fruits, de quelques amandes pulvérisées, les enrichira en phosphore, en vitamines A et B, en calcium, en matières grasses, et leur apportera un ferment diastatique (l'émulsine) favorisant la digestion des amidons. La puissance énergétique du jus ainsi « fortifié » en sera considérablement accrue, et l'assimilation assurée au maximum.

Cassis

Le jus de ce fruit entrera dans toute cure anti-rhumatismale, de même que dans tout traitement de la goutte ou des diarrhées et de la dysenterie. C'est aussi un fortifiant du système glandulaire, stimulant foie et rate ; il est très favorable à la gorge, aux amygdales surtout, s'opposant à leur gonflement.

Cerise

En plus d'un sucre composé de lévulose, qui convient même aux diabétiques, le jus de cerise apporte une grande quantité de sels minéraux : phosphore, potassium, calcium, sodium, chlore, soufre, magnésium, fer, un peu de cuivre, de manganèse et de cobalt (oligo-éléments). Riche en vitamine A, c'est un facteur de rajeunissement. On donnera une grande importance au jus de cerise pour tous les drainages de l'appareil urinaire et des intestins, de même que dans les cures de l'arthritisme et de ses corollaires.

Citron

L'éloge du citron n'est plus à faire, et il ne subsiste plus guère de préventions contre cet extraordinaire remède naturel, les résultats acquis les réduisant les uns après les autres.

A notre époque, en pleine montée des maladies du cardio-vasculaire et de la circulation, le jus de citron répond à un besoin immédiat et constant. C'est un remarquable dépuratif qui fluidifie le sang trop épais et le purifie. En même temps, il fortifie et assouplit les vaisseaux et participe à la fixation du calcium. Ne pas manquer, donc, d'ajouter du jus de citron dans la plupart des mélanges, ou même à d'autres jus de fruit. (*Certains auteurs nous mettent en garde contre des cures trop intensives et de longue durée avec le jus de citron, surtout en période froide – La rédactrice*).

Fraise

Le jus de fraise est un efficace remède du rhumatisme grâce à une substance donnant les mêmes réactions que l'acide éthyl-méthyl-salicylique, sans en présenter la toxicité. Très bien pourvu en sels divers, ainsi qu'en vitamines, le jus de fraise est reconstituant et reminéralisant. Il stimule les fonctions hépatiques ainsi que les systèmes glandulaire et nerveux. Il alcalinise le sang, il renforce les immunités naturelles.

Framboise

Comme la fraise, la framboise renferme un acide salicylique naturel qui lui confère des vertus précieuses dans la cure du rhumatisme, de la goutte, et de toutes les intoxications. Le sucre de la framboise est facilement assimilable ; les diabétiques peuvent très bien le tolérer.

Groseille rouge

Riche en acide malique, citrique et tartrique, le jus de groseille rouge est recommandé aux arthritiques et rhumatisants ; il contribue à l'élimination des urates, d'acides urique, oxalique, etc. Contenant encore du sucre naturel, de l'azote, du potassium, du calcium, du phosphore et du brome ; largement pourvue en vitamine C, la groseille réactive le péristaltisme intestinal et favorise les émissions d'urine.

Groseille noire

Alcalinisante, diurétique et légèrement laxative, la groseille noire convient bien en cas de paresse intestinale, fièvre infectieuse, affections inflammatoires des appareils digestif et urinaire. Ce jus décongestionne aussi le foie.

Mandarine

Elle renferme du brome, sédatif du système nerveux.

Melon

Régénérateur cellulaire, grâce à sa vitamine A. Doucement laxatif et diurétique, il décongestionne en cas d'hémorroïdes ou d'inflammation des voies urinaires.

Mûre

Le jus de mûre contient assez d'acide citrique pour agir efficacement en cas de maux de gorge, angine herpétique, aphtes, etc. Pris à jeun, il est légèrement laxatif.

Myrtille

Le jus de myrtille est irremplaçable pour le traitement de nombreuses affections intestinales : diarrhées, fièvre typhoïde, grippe et infections intestinales, dysenterie (même amibienne). Des expériences de laboratoire ont apporté la confirmation de ces si intéressantes propriétés (stérilisation de cultures de bacille typhique, de bacillus enteredis et de colibacille). Ce jus contribue encore à faire baisser le taux d'urée du sang.

Orange

Protecteur des vaisseaux dont il entretient la souplesse, le jus d'orange est également un énergétique et un régénérateur de la cellule. Il renferme les vitamines B, C, P, du calcium, du phosphore, du potassium, du magnésium, du sodium, du zinc, des traces de brome, et de manganèse...

Pamplemousse

Tout à fait favorable au foie, le jus de pamplemousse stimule l'appétit et active la digestion, s'il est pris une heure avant les repas.

Pêche

La pêche contribue à la reconstitution des réserves énergétiques, grâce à sa richesse en hydrates de carbone. Elle contient aussi beaucoup de vitamines A, B, C, et de sels divers : potassium, phosphore, sodium, calcium, magnésium, soufre, chlore, fer, manganèse, zinc, bore (oligo-éléments).

Légèrement diurétique et laxatif, le jus de pêche aide aux éliminations, tout en favorisant la digestion.

Poire

La poire est un fruit précieux pour ses sucres, la pectine, le tanin, ses très nombreux sels minéraux : phosphore, sodium, potassium, magnésium, soufre, chlore, fer, cuivre, arsenic, manganèse, iode, un oxyde ferrique et des acides organiques (phosphorique, sulfurique et silice), les vitamines A, B, C.

Énergétique, le jus de poire épure le sang, draine les reins, favorise les fonctions glandulaires internes, stimule l'intestin, normalise la tension artérielle.

Pomme

Sa valeur alimentaire est indéniable, ce qui est confirmé par l'analyse ayant permis de déceler, dans la pomme, une profusion de sels minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines et autres substances utiles, telle que la pectine et des éthers amylique, caprylique, qui lui donnent ses parfums. La présence et la combinaison, dans ce fruit, de ces nombreux et précieux éléments font, de son jus, un désinfectant intestinal, un tonique de l'estomac, un draineur et un stimulant des reins, un énergétique.

Il se retrouve dans le jus frais de pomme, la plus grande partie de ses constituants : calcium, potassium, sodium, brome, arsenic, silice, magnésium, chlore, alumine, un oxyde ferrique, des acides phosphoriques, gallotanique, formique, caproïque, du géraniol, etc. A utiliser ce jus cas de colibacillose et paratyphoïde, de manifestations arthritiques (goutte, rhumatisme chronique, herpès), de calculs urinaires, de déficience pulmonaire, d'irritation stomacale, d'avitaminose A.

Prune

La prune est riche en sucre et en hydrates de carbone, c'est un bon énergétique, et un régénérateur de la cellule nerveuse, grâce au phosphore et au magnésium. Légèrement laxatif et diurétique, son jus sera particulièrement utile en cas de paresse intestinale, goutte, rhumatisme, artériosclérose, ainsi que d'anémie et d'asthénie.

Raisin

Le jus de raisin peut-être pris un e heure avant les repas. Il possède des qualités diverses autant qu'intéressantes ; il est à la fois énergétique, reconstituant, tonique de l'estomac et des intestins, stimulant des reins, fortifiant des poumons. Tout cela grâce à de nombreux sels minéraux, oligo-éléments, ferments, vitamines, et autres substances utiles : calcium, potassium, magnésium, phosphore, fer, sodium, manganèse, silice, iode, arsenic, tanin, omocyanine, sucre, pectine, mucilages, vitamines A, B et C, etc. C'est un des aliments qui se digèrent et s'assimilent le mieux.

Il est très utile de faire une cure de raisin en automne. On utilisera le jus de raisin comme stimulant, chaque fois qu'un effort inhabituel est nécessaire, en cas de néphrite, de rétention azotée, d'urémie, de crises cardio-rénales avec œdèmes ; comme tonique du cœur ; comme auxiliaire de la digestion ; comme régulateur des fonctions intestinales et rénales ; comme draineur, en cas d'arthrite, de rhumatisme, de goutte, pour se débarrasser de tout ce qui est dû à une accumulation d'acides divers. (à suivre)

*La nouvelle de ce siècle :
L'imagerie cérébrale révèle que les bêtes
Pensent comme nous...
L.F.P.*

INDEX

| | |
|-----------------------------------|----|
| Gibier | 1 |
| Glaces, Sorbets, Boissons glacées | 2 |
| Matières grasses | 3 |
| <i>Pommes de terre</i> | 3 |
| <i>Céréales</i> | 4 |
| Les Hunza | 5 |
| Hydrates de carbone | 7 |
| Inaccoutumances | 8 |
| <i>Jambon</i> | 9 |
| <i>Jus de viande</i> | 11 |
| Jus de fruits | 13 |
| <i>Abricot</i> | 14 |
| <i>Amandes</i> | 14 |
| <i>Cassis</i> | 15 |
| <i>Cerise</i> | 15 |
| <i>Citron</i> | 15 |
| <i>Fraise</i> | 16 |
| <i>Framboise</i> | 16 |
| <i>Groseille rouge et noire</i> | 17 |
| <i>Mandarine</i> | 17 |
| <i>Melon</i> | 17 |
| <i>Mûre</i> | 18 |
| <i>Myrtille</i> | 18 |
| <i>Orange</i> | 18 |
| <i>Pamplemousse</i> | 19 |
| <i>Pêche</i> | 19 |
| <i>Poire</i> | 19 |
| <i>Pomme</i> | 20 |
| <i>Prune</i> | 20 |
| <i>Raisin</i> | 21 |

Cahiers publiés

| | | |
|---|----------------|---------------|
| Le Mythe de la Chair animale | j | 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 Bébés | | 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 |

