

FRANCE GUILLAIN

La Méthode France Guillain

Vivez équilibré !



éditions du
ROCHER

FRANCE GUILLAIN

LA MÉTHODE
FRANCE GUILLAIN

Vivez équilibré!

Équilibre

éditions du
ROCHER

© Éditions du Rocher, 2009.

ISBN :

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#)

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

latitude, le climat, le mode de vie en bord de mer, dans les bois ou en ville, les sortes d'aliments disponibles, le mode vestimentaire, le type d'activités, on rencontre toujours des centaines en excellent état ! Suffit-il d'habiter à la campagne ? Certes non, il y a dans nos campagnes beaucoup de cancers, de Parkinson, du diabète, de la goutte. On rencontre dans nos villes comme Paris des personnes de 80 ans qui, après une longue vie de labeur, promènent leurs arrières-petits-enfants sur le siège de leur vélo ! Alors, comment font ceux qui vivent longtemps en bonne forme ?

Ils mangent calmement de vrais aliments de la nature, légumes, fruits, feuilles, racines, animaux, ils utilisent l'eau, le soleil, la terre et l'air, tous les éléments que nous allons nous réapproprier ici ! De plus, ils font *circuler* tout cela dans leur organisme !

- 1- Aujourd'hui, ce sont les filles qui écrivent : *La Cuisine enseignée à ma mère !*
- 2- D'où je viens : il n'y avait dans ces îles du Pacifique aucun animal terrestre, même pas de rat !
- 3- Ce qui était toute une organisation : comment pêche-t-on le poisson quand on n'a que ses mains, pas de métal, pas de filet ?
- 4- Où une partie de ma famille est établie depuis 1920, en Californie.
- 5- N'est-ce pas Florence, chère cousine, fille et petite-fille de médecins ?
- 6- Par contre, je déplore d'avoir déjà enterré au moins 25 de mes amis proches qui mangeaient et soignaient leurs maux de manière *moderne* : ils sont tous morts de cancers entre 42 et 64 ans.
- 7- Centre national de recherche scientifique.
- 8- Institut national supérieur d'enseignement et de recherche médicale.
- 9- FAO : Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture qui siège à Rome. Malgré cela, l'agroalimentaire continue de prétendre le contraire !
- 10- La micronutrition est un nouveau métier !
- 11- Lisez ce qui est écrit sur les étiquettes des aliments estampillés « sans gluten » vous aurez de belles surprises ! En Italie, ces aliments sont vendus exclusivement en pharmacie, ce qui peut être leur place légitime, en tout cas pas en magasins bios ! Ce ne sont pas des aliments simples et naturels !

1

L'ALIMENTATION

Qu'est-ce qu'on mange ?

De tout¹. Tout ce qui est naturel, simple, traditionnel² et nous apporte beaucoup de plaisir !

Aucun aliment ne peut se réduire à ses composants *connus*³. Inutile de vous demander ce que contient chaque aliment⁴, à quoi sert chaque composant ou nutriment. C'est beaucoup d'énergie dépensée pour rien en ce qui nous concerne ici car même les chercheurs les plus avancés n'ont pas compris grand-chose. Vous verrez que notre **meilleur guide** alimentaire, le plus fiable, c'est **notre cerveau**, via nos papilles ! **À condition de l'informer correctement** avec nos cinq sens et de lui présenter des aliments simples et naturels ! Personne ne sait mieux que nous ce dont nous avons besoin à chaque instant !

Pour mieux comprendre : on s'éclate littéralement !

Chacun connaît l'eau, H₂O. L'eau est indispensable à la vie, notre corps est fait de 70% d'eau. On peut se priver de nourriture, pas d'eau. Imaginons que des chercheurs décident que l'hydrogène a des qualités merveilleuses, que l'oxygène aussi. Et on nous fait avaler des capsules d'hydrogène et

d'oxygène, deux gaz hautement inflammables et explosifs lorsqu'ils sont tout seuls ! Vous avalez donc deux capsules d'hydrogène et une capsule d'oxygène pour recréer l'eau la plus pure et profiter au mieux des composants de l'eau. Et **vous EXPLOSEZ** ! J'aime beaucoup cette image réjouissante car elle symbolise bien l'absurdité d'extraire les nutriments d'un aliment pour les avaler ensuite ! **On s'éclate littéralement** !

Personne ne peut nier qu'un aliment naturel, de culture ou d'élevage bio, non transformé, non conditionné est un bon aliment. Tout le monde aussi est d'accord sur le fait qu'il nous faut beaucoup de légumes, des feuilles, des parties aériennes qui reçoivent la lumière du soleil, un peu de racines ou de céréales, un tout petit peu de protéines animales et beaucoup de fruits et de bonnes huiles.

Achetez toujours les produits de saison, en vrac, au poids. C'est beaucoup moins cher et cent fois plus efficace que tout ce qui est préparé ou conditionné en sachet, boîte, bocal, barquette ou surgelé⁵ !

Réservez les préparations familiales compliquées aux jours de fête. Apprenez à cultiver le **désir** ! Et à vous nourrir de **soleil** en respectant vos **neurones** !

Cultiver le désir ?

À vouloir chaque jour du saumon fumé dans son sandwich et du chocolat en dessert on n'en éprouve plus jamais le désir mais le *besoin* avec pour conséquence les problèmes de poids et la surproduction d'aliments de basse qualité ! Attendre, rêver pendant des mois, saliver rien qu'en y pensant, rend le plaisir tellement plus intense ! À vouloir tout tout de suite, le plaisir s'enfuit.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

sont innombrables et les eaux très polluées ! Il est donc très risqué d'y manger cru !

La nappe phréatique se charge !

Lorsqu'en Europe deux hommes travaillent dans un champ avec un tracteur, lorsque c'est nécessaire, ils font leurs besoins sur place, ils ne rentrent pas à la ferme pour se rendre aux toilettes. En Chine c'est exactement la même chose, sauf que dans le même champ, il y a trois cents bonshommes ! Et lorsque le sol est une rizière bien arrosée, la nappe phréatique se charge ! Quant aux fleuves et rivières, ils charrient chats et rats crevés, reçoivent tous les égouts et sont utilisés pour faire le thé : voilà pourquoi on ne boit que de l'eau bouillie ! Les Chinois de mon quartier de Belleville tout comme ceux de la vallée de Peafau où j'ai grandi en Polynésie sont bien contents, eux, de pouvoir manger du cru tous les jours même quand il fait froid et ils ne s'en privent pas !

Je suis frileux, je suis maigre, j'ai froid, j'ai besoin de chaud en hiver : en médecine chinoise, indienne, pourquoi pas martienne, on me dit que je dois manger chaud.

Si vous êtes frileux :

Soit votre température interne est trop élevée, un ou deux dixièmes de degrés suffisent. Si vous aviez 40 °C de fièvre, vous grelotteriez ! Il vous faut des Bains dérivatifs sous forme de poche de gel pour faire descendre la température interne.

Soit vous manquez de graisses fluides sous la peau, et cela tient à votre alimentation, à la mastication ou au manque de circulation de ces graisses. Il faut donc corriger l'alimentation et faire circuler par le Bain dérivatif.

Souvenez-vous tout de même que si vous mastiquez correctement, tout ce qui descend dans votre tube digestif a eu le temps de se mettre à bonne température dans la bouche ! Ce qui était trop chaud s'est refroidi et ce qui était froid s'est réchauffé ! C'est donc un faux problème.

Là où le cru tient au ventre et tient chaud !

Cet hiver, comme chaque année, Yolande est allée faire une semaine de ski aux Deux-Alpes avec ses enfants et ses neveux. La semaine était particulièrement froide puisqu'il faisait moins 25 °C sous abri. Le vent soufflait très fort, au point que certains virages ont dû se négocier courbés et au planter de bâtons en 20 minutes là où habituellement il n'en faut que 5 ! Ce qui signifie que **la température ressentie**, selon les moniteurs de ski, avoisinait facilement les **moins 40 °C** là où ils se trouvaient, à 3 200 mètres d'altitude ! Il faisait si froid qu'il était absolument impossible de s'arrêter ! Il fallait skier !

Le groupe se composait de 7 personnes de 22 ans à 59 ans. Parmi eux, Virginie, la bru de Yolande, qui souffre d'une maladie héréditaire, une spondylarthrite ankylosante HB27. Virginie se dit frileuse, a toujours mangé chaud le matin au ski, bol de thé et tartines. Mais cette fois, grand changement, tout le monde a eu droit à mon Miam-Ô-Fruit à 7h du matin avant de partir au ski. Cette préparation est froide et ne contient aucune céréale ni produit laitier ! Or c'est Virginie la première qui fit remarquer qu'en vingt ans de ski, c'était la première fois qu'elle n'avait pas du tout eu faim jusqu'à midi, qu'elle n'éprouvait pas le besoin de se réchauffer non plus. Elle tenait donc plus de quatre heures, en plein effort et au froid, avec un repas cru, fait uniquement de fruits, de graines oléagineuses et d'huile ! Mieux encore : à midi, tout le monde n'a consommé que des crudités

préparées avec beaucoup d'huile d'olive et de jus de citron. Personne n'a eu la sensation de manquer, personne n'a eu froid ni manqué d'énergie jusqu'à la fin de la journée.

Précisons que tout le monde est parti skier les poches vides, sans barres chocolatées ni noisettes, ni biscuits ! Pourtant il s'agissait d'un froid extrême ! Qui osera encore affirmer qu'il faut du chaud en hiver ?

Que le cuit soit un plaisir des sens, soit ! Mais que le chaud et le cuit réchauffent, c'est faux ! Le cuit demande plus de chaleur au corps pour être digéré, donc plus d'énergie.

Il est naturel d'avoir épuisé ses forces rapidement avec un chocolat chaud et des tartines ! Mon Miam-Ô-Fruit permet de fabriquer rapidement des graisses fluides qui sont notre carburant énergétique dans l'effort ! Reportez-vous au chapitre sur les graisses fluides !

La cuisson n'est pas un mode alimentaire naturel ! Elle est le fruit de la civilisation. J'aime beaucoup ce qu'en dit Boris Cyrulnik, « elle induit le sacré²³ ». Le feu, tombé du ciel sous forme de foudre ou jailli des entrailles de la terre avec les volcans a permis d'éloigner les bêtes sauvages et affamées du camp des humains, a réchauffé les faibles, les bébés et leur maman, a permis de consommer certains aliments impossibles à manger crus (essayez de croquer un taro d'eau cru, il vous emporte les gencives à cause des petits cristaux qu'il contient !). Il a permis aux édentés de survivre et au cerveau de se développer grâce à la création permanente de nouvelles synapses attachées à la découverte de nouvelles saveurs. Il permet le transport et la conservation des aliments. Il a permis l'émergence de ce que nous nommons la cuisine, les mélanges, les associations exquis transmises de génération en génération. Le cuit est donc une pure merveille !

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

déguster, la savourer lentement. Elle mérite une explication détaillée.

Mise en garde importante

Cette recette se promène sur Internet maintes fois déformée, malmenée et donc inefficace ! De nombreuses personnes qui se disent *soignantes* la transforment à *leur sauce*, l'adaptent disent-elles à *leur arsenal* selon elles *thérapeutique* (?), la déconseillent parfois au nom de chinoiserie jamais vues ni entendues en Chine, et tout cela m'agace quelque peu car toutes ces personnes ont le *culot* de la conseiller (pour ne pas dire la prescrire !) **en utilisant mon nom** ! Ce qui me porte beaucoup de tort ! Je suis sans cesse interpellée par leurs clients qui viennent me demander des comptes !

Vous êtes donc prévenu, ne venez pas me raconter que vous la faites d'une autre manière sur les conseils de tel ou telle, **si elle n'est pas exactement comme décrite ici, ce n'est pas la mienne** ! Lorsque vous voulez faire un quatre-quarts, on vous demande de peser chaque ingrédient et vous respectez scrupuleusement la recette pour obtenir le quatre-quarts. Si vous ôtez ou ajoutez quoi que ce soit, ce n'est plus un quatre-quarts. C'est autre chose ! Il en va de même pour cette recette.

Si je n'ai pas voulu la mettre dans notre livre de cuisine³ c'est pour qu'elle ne soit pas banalisée, pour éviter qu'elle soit déformée, pour la distinguer clairement des recettes ordinaires. Car **cette recette** très naturelle **n'est pas ordinaire**. Elle a une capacité **d'alimentation cellulaire** particulièrement remarquable. Elle est capable de transformer l'aspect de notre peau en quelques semaines, à condition de l'associer à la pratique du Bain dérivatif ou D-CoolinWay (poche de gel). Elle

est l'accompagnement le plus judicieux à une bonne marche du Bain dérivatif.

Attention : avant de réunir les ingrédients, lisez bien dans le détail le pourquoi de chaque élément, le pourquoi de chaque geste. Car il ne suffit pas de tout mélanger et tout avaler !

Les ingrédients

• LA BANANE

La qualité : elle doit être **bio**. Si par exception elle ne l'était pas, ne vous privez pas de cette préparation. Mais autant que possible elle doit être bio.

La quantité : une demi-banane moyenne est amplement suffisante tant pour un enfant que pour un adulte. Un enfant est en pleine croissance, un adulte a fini de grandir. Même un travailleur de force n'a pas besoin de plus d'une **demi-banane** dans cette recette. Nous connaissons plusieurs travailleurs manutentionnaires aux horaires très difficiles (levers parfois à 4 h du matin pour aller vider un conteneur, parcourir trois cents kilomètres, monter un salon). Bien sûr si la banane est petite, on en met une entière.

Comment l'écraser : on l'écrase à la **fourchette** et non pas au mixer. On écrase la banane en pilonnant, pas en tournant comme une sauce ! La banane doit devenir liquide et légèrement changer de couleur. Elle doit donc s'oxyder un peu afin de passer de l'état d'amidon à celui de protéines végétales, ce qui a été démontré et utilisé par le Dr Paul Carton et le Dr Catherine Kousmine⁴. La banane devient alors plus sucrée et très digeste.

Pourquoi la banane ?

– Parce que c'est le fruit le plus riche en protéines végétales, ce qui va permettre de garder l'huile en émulsion jusqu'à

l'intestin.

– Parce que c'est probablement l'aliment le plus grand pourvoyeur en sérotonine, notre antidépresseur naturel ! C'est là que la banane nous *donne la pêche* !

– Parce qu'elle est riche en potassium, élément indispensable pour maîtriser notre consommation de sel, indispensable pour maintenir nos tissus, notre squelette, nos cellules en bon état. Par rapport à nos ancêtres, nous manquons cruellement de potassium.

– Parce que la banane écrasée et oxydée est un des meilleurs réparateurs de la flore intestinale⁵.

– Parce que la banane est un aliment toléré par le plus grand nombre de l'âge de trois mois à cent trente ans !

Si vraiment vous ne supportez pas la banane : commencez par essayer quand même, dans 99% des cas les plus récalcitrants ne la sentent pas du tout dans cette préparation. Si vraiment sa simple vue vous fait monter au plafond, remplacez-la par des abricots secs impérativement bios que vous faites tremper toute la nuit et que vous réduisez en bouillie le lendemain matin. Mais c'est bien dommage car cela introduit dans cette préparation un fruit qui n'est pas cru mais cuit par le soleil et qui a perdu son humidité naturelle !

Si ce qui vous gêne est qu'elle vient de loin : prenez des abricots s'ils poussent dans votre région et sont bios et secs.

Sachez tout de même que si les avions polluent, c'est grâce aux voyages qu'ils permettent que le nombre de ceux qui se demandent si les Africains ou les Chinois sont tout à fait des hommes a diminué considérablement ! Une pollution mentale nommée racisme autrement plus destructrice pour l'humanité que le carbone ! Dans la vie toute médaille a son revers ! La vie

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

toute la vie. Le plus simple est vraiment ce Miam-Ô-Fruit qui n'est pas monotone puisqu'en hiver nous pouvons y mettre de la mangue, de la papaye, du fruit du dragon, des litchis, des longanes, des ramboutans, de l'ananas, etc. Au printemps viennent fraises et framboises, cerises, puis arrivent les prunes, les pêches, les abricots, les brugnons, les nectarines et vous dites que c'est tous les jours pareil ? Le café au lait pain beurre, ce n'était pas « tous les jours pareil » ?

Mais vous pouvez aussi faire cette préparation cinq jours sur sept et tout oublier le week-end ! Vous apprécierez très vite la différence !

Et si je n'ai pas du tout faim le matin ?

Si vous n'avez pas faim le matin, ce qui arrive lorsque l'on fait un repas trop important le soir ou si l'on se lève très tôt, vous pouvez très bien la consommer en milieu de matinée ou tout simplement à midi à la place du déjeuner. Mais surtout n'y ajoutez rien, pas la moindre tranche de pain ! Vous pouvez par contre l'accompagner d'un thé ou d'une tisane.

Miam-Ô-Fruit peut-il remplacer le repas de midi au travail ?

Oui et bien des personnes le consomment à midi. Le mieux est de l'emporter dans un récipient sous vide¹⁴. L'important est de le consommer l'estomac vide, soit au moins trois heures après un repas, et de ne rien absorber durant les deux heures qui suivent. On le prend seul, on n'ajoute pas de pain ni de yaourt, même pas de yaourt de soja !

Si je pars en voyage ?

Si vous partez en voyage de manière exceptionnelle, oubliez le quelques jours.

Mais si votre voyage a précisément pour but de vous remettre en forme ou si votre métier vous oblige à voyager beaucoup, faites comme certains hommes d'affaires : vous **emportez** dans vos bagages vos **graines broyées** et une petite bouteille d'**huile** qui n'a jamais été ouverte, en avion vous les mettez dans le bagage de soute. Arrivé à destination, vous n'avez plus qu'à acheter fruits et citron. Beaucoup d'hôtels dans le monde vous proposent un choix de fruits le matin. Dans certains pays, vous trouvez même tous les ingrédients nécessaires à cette préparation, nous l'avons vu à l'île Maurice dans un hôtel tenu par des Allemands mais aussi en Suède. Dans les pays tropicaux, un choix de fruits vous est en général proposé le matin. Il m'est arrivé de faire cette préparation dans la chambre d'hôtel dans une assiette en carton !

Mon enfant peut-il consommer le Miam-Ô-Fruit ?

Ce mélange peut être consommé par un enfant à partir de l'âge d'1 an. Bien entendu, il faut alors le réduire en bouillie, mais ne pas hésiter à lui faire goûter chaque fruit séparément. Des enfants plus grands ou des adolescents apprécieront peut-être de le consommer en smoothie !

Peut-on le donner à une personne très âgée ?

Bien des personnes âgées en consomment avec bonheur et profit tous les jours ! Ces personnes pratiquent également les Bains dérivatifs et déclarent avoir une meilleure capacité d'attention, de concentration, une amélioration de la mémoire.

Les cheveux repoussent ! Nombreuses aussi sont celles qui se réjouissent de voir leur peau se défriper, prendre un joli teint.

Le sucre des fruits ne risque-t-il pas d'entraîner une hypoglycémie en fin de matinée ?

Ce n'est pas possible car la présence de l'huile fait que le sucre passe très lentement dans le sang. Il ne peut pas y avoir de coup de barre de onze heures si l'on a pris cette préparation le matin. Les étudiants, les ados, les adultes qui consomment le Miam-Ô-Fruit le disent tous, ils n'ont absolument aucune faiblesse durant au minimum quatre heures et souvent plus !

Tout ce sucre et ce gras, ça ne fait pas grossir ?

Non car ce sont des sucres et gras crus, naturels, nécessaires à nos cellules et en particulier à notre cerveau. N'oubliez pas que 20 % de votre assiette va au cerveau ! Depuis quarante ans, on nous serine qu'il faut éliminer le gras sans faire de différences entre le bon et le mauvais gras. C'est même devenu une véritable phobie chez bien des femmes en particulier, au détriment du cerveau, de la beauté de la peau et des cheveux, du tonus musculaire et de la densité osseuse ! Le manque de bon gras est aussi une cause importante d'obésité car le corps stocke alors tout ce qu'il trouve ! Des études américaines publiées en février 2009 viennent de montrer qu'aucun régime pour maigrir n'est efficace. Que si l'on veut maigrir, il faut manger moins (comme dans cette méthode dans un petit bol), mastiquer parfaitement (comme expliqué longuement dans ces pages¹⁵ et faire de l'exercice, conseillé ici également !

Est-ce que je peux supprimer le citron ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

3

LE REPAS À CINQ ÉLÉMENTS

Dans tous les pays du monde on trouve des recettes traditionnelles composées de cinq éléments. Les quantités indiquées ici correspondent à ce qui constitue une portion par personne.

– **Une céréale complète ou un tubercule : 3 cuillers à soupe** bien pleines de l'aliment cuit.

Vous avez le choix des céréales : riz, blé, semoule, pilpil, maïs, orge, avoine, sarrasin, épeautre, millet, mais aussi quinoa blanc ou rouge (ce n'est pas une céréale mais on l'utilise comme tel). Pour les tubercules et racines : pomme de terre, patate douce, manioc, igname, taro ou dachine, edocs.

– **Un ou plusieurs légumes : 3 cuillers à soupe** de l'aliment cuit ou cru. Toutes sortes de légumes de saison, le choix est vaste : salade verte, chou blanc, vert, rouge, chinois, concombre, tomate, aubergine, courgette, fenouil, betterave rouge crue, carottes, navet, radis noir, radis rose, épinard cru ou cuit, bettes, céleri, oignon, ail, haricots verts en tout genre, etc. En hiver les crudités peuvent être : salades vertes, chou blanc ou rouge ou de Bruxelles, concombre, carottes, betterave rouge crue ou potiron cru râpés, etc. En été c'est le temps des tomates, poivrons, salades vertes, jeunes pousses d'épinards, oignons frais. Pensez

aussi à l'ail frais, c'est délicieux. Ne comptez pas les pommes de terre avec les légumes !

– **Une légumineuse : une grosse cuillerée à soupe** de l'aliment cuit. Là aussi le choix ne manque pas : haricots blancs, haricots blanc à point noir et noirs à point blanc, haricots roses, rouges, azukis, mogettes, flageolets, pois chiches, lentilles grises, vertes, corail, fèves, pois cassés.

– **Une protéine animale BIO ou sauvage¹ : une cuiller à soupe** de l'aliment cuit. Volaille, poisson, œufs, coquillages, mouton ou agneau, chèvre, lapin, gibier, bœuf. Les abats tels que laitances de poisson, gésier, rognons, cœur et en particulier le foie sont très intéressants. Un foie de poulet bio par personne pour un repas est amplement suffisant.

– **Une bonne huile crue** ou une bonne graisse : une cuillerée à soupe à une cuillerée et demie. L'huile d'**olive** est particulièrement recommandée, mais là aussi il existe un vaste choix d'huiles. Sous les Tropiques, le lait de coco fraîchement râpé et pressé, non chauffé est excellent ! J'en fabrique à Paris et je ne suis pas la seule puisque l'on trouve des râpes à coco dans les magasins chinois² !

Tous ces ingrédients se trouvent dans le couscous, la paëlla, le sandwich grec, l'assiette libanaise, le riz cantonnais, des plats indiens d'Inde ou d'Amérique du Nord ou du Sud, dans le cassoulet, les tortillas du Mexique, mais aussi la cuisine hawaïenne ou maorie (Pacifique), la cuisine mélanésienne et papoue.

L'ensemble constitue en général **LE plat unique du repas**.

Ayant vécu un peu partout dans le monde, je peux affirmer que dans tous ces pays, on a l'habitude de manger des éléments crus avant le repas, avant de se mettre à table : fruit, baie

sauvage ou morceau de légume cru servent d'apéritif pendant que l'on prépare le repas. **Pensez donc à consommer du cru** parfaitement mastiqué en début de repas ! L'élément cru peut faire partie des cinq éléments de ce repas.

Comment s'organiser ?

Pour avoir ces 5 éléments dans le repas, vous n'êtes pas obligé de confectionner à chaque fois un plat. Voici quelques exemples de repas légers et vite faits à 5 éléments :

Salade verte

Huile d'olive, jus de citron

Tranche de pain complet bio

Une cuiller à soupe d'houmous (purée de pois chiches et sésame)

Un œuf à la coque

Salade verte

Huile d'olive, jus de citron

Soupe : pommes de terre, carottes, poireau, lentilles corail

Une demi-tranche de jambon ou un œuf

Salade de concombre, radis et pois chiches

Huile d'olive, jus de citron

Galette de sarrasin au comté

Le plus souvent, c'est la légumineuse qui fait défaut.

Comment faire pour disposer chaque jour facilement de légumineuses en petites quantités ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

la moins chère du quartier. Elles pèsent toutes 200 g et leur prix varie de 0,95 € à 1,12 €. Nous choisissons le prix le plus bas, soit 0,95 €.

Nous la comparons à une baguette complète bio, dans le magasin La Vie claire du même quartier : elle pèse 300 g et coûte 1,26 €.

Rapportons les deux baguettes à 200 g :

La baguette blanche 200 g coûte 0,95 €.

La baguette bio complète 200 g coûte 0,84 €, soit **0,11 € de moins** que la baguette blanche sur 200 g seulement !

Ce n'est pas la seule différence ! Un adolescent peut manger la baguette blanche entière au petit-déjeuner et, une heure plus tard, avoir faim et très soif, la blanche étant très salée. Par contre, il ne pourra pas consommer plus de la moitié de la baguette bio, il sera rassasié et n'aura pas faim ni soif une heure plus tard. Quel est le plus avantageux ? Il aura consommé 0,42 € de pain en bio contre 0,95 € en pain blanc !

Bien des gens commencent à le comprendre : on vend de plus en plus de pain bio dans les magasins bios. On comprend que les « non-bio » commencent à *perdre leurs nerfs* ! Mais pourquoi continuent-ils de clamer que le bio est plus cher ?

Attention à la tradition du pain à tout prix ! Au temps où le pain était la base du repas, on ne consommait ni pâtes, ni riz. Avant Parmentier et la pomme de terre, c'était le pain qui épaississait la soupe. Aujourd'hui, trop de familles ont gardé le pain obligatoire à tous les repas en ajoutant les céréales et les tubercules. Ce que je conteste, c'est le fait que les parents l'imposent à leurs enfants : « On pousse avec du pain ! On ne mange pas son fromage sans pain ! » Il y a là une suralimentation manifeste. Sachez aussi qu'un morceau de **fromage se digère beaucoup mieux** accompagné d'un **fruit**

acide, ou mieux d'une **salade verte** assaisonnée à l'huile d'olive et au citron que d'un morceau de pain !

Sans gluten : lequel ?

Le sans-gluten commercial

Certaines personnes, à force de consommer trop de produits raffinés dépourvus de fibres, de manger des pâtes blanches, molles et au beurre à la française, des farineux tous les jours toute l'année plusieurs fois par jour sous forme de quiches, pizzas, viennoiseries, sandwiches, petits gâteaux, ont des problèmes de gluten. Certaines sont intolérantes au gluten dès la naissance, mais c'est plus rare. Peut-être aussi que les futures mamans qui consomment trop de farineux peuvent favoriser ce problème. Mais quand on sait qu'il peut y avoir jusqu'à 109 additifs dans la farine blanche qui sert ne serait-ce qu'à faire le pain, on est en droit de se poser quelques questions concernant pizzas, quiches, viennoiseries, biscuits, barres de céréales industrielles !

Notre méthode ici a justement pour but de nous rendre de nouveau aptes à consommer des farineux contenant du gluten, mais bio ! Et on n'en mange pas à tous les repas et à tous les goûters !

Venons-en aux produits sans gluten vendus dans des magasins bios. Quand on lit tout ce qui se trouve sur les **étiquettes**, on s'interroge vraiment sur l'opportunité de la présence de tels produits en bio. Rappelons que les Italiens les vendent en pharmacie. **En France**, les personnes auxquelles le médecin a prescrit le **sans-gluten** se font faire par le magasin qui les vend une facture qu'elles envoient à la **Sécurité sociale**

(sic) qui en rembourse apparemment au moins une partie ! La France pourrait comme l'Italie les mettre en rayon dans les pharmacies ! Mais cela serait pour le moins désordre ! Car que trouve-t-on ? Jugez plutôt !

Des petits pains vendus par quatre à 2,70 €, 2 petits pains de table à 2,60 € les 110 g, pain rustique style pain de mie à 3,75 € les 400 g, des pâtes, des coquillettes près de deux fois plus chères qu'en bio, des cornflakes au chocolat à 3,60 € les 220 g, des biscottes à 4,10 € les 200 g, de la chapelure, des fonds de pizza, des pains suédois à 3,50 € les 110 g, des barres chocolatées, des gaufrettes, une ribambelles de **produits**, en dehors du pain et des pâtes, **qu'une personne** qui se met à une alimentation **bio n'achète jamais** ! Et lisez bien les étiquettes des petits pains, c'est un vrai programme ! Que font-ils dans nos magasins bios ?

Chère Sécurité sociale !

Si notre Sécurité sociale au grand cœur veut vraiment aider les enfants de notre pays à ne plus avoir d'allergies, au lieu de rembourser toutes ces friandises et petits pains garnis de toutes sortes de produits, le plus simple serait de nous **rembourser le lait de nos seins**, une rémunération supplémentaire qui permettrait à bien des femmes d'allaiter au moins un an en prenant une nounou à proximité de leur lieu de travail. Cela existe déjà dans quelques entreprises. Le lait n'est pas payé mais la garderie est dans l'entreprise, accessible aux mamans ! **Les effets sanitaires seraient beaucoup plus spectaculaires que le remboursement des gaufrettes au chocolat sans gluten !**

Le sans-gluten vraiment bio

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

qui est bien peu. Certains lui reprochent la théobromine, qui est un euphorisant certain, mais ce dont il faut se méfier, c'est des traitements qui lui sont infligés : traitements aux pesticides, torréfaction. Comme pour le café, les goudrons sont fonction de la température de torréfaction, et c'est en bio qu'elles sont au plus bas. D'ailleurs les très grands chocolatiers n'utilisent que le cacao bio, bien plus riche en saveurs et en flaveurs.

Attention aussi à ce qui lui est ajouté, c'est pourquoi le chocolat noir est plus intéressant que le chocolat au lait. **Si vous n'en consommez qu'à Pâques et à Noël, ce n'est pas très important.** Mais si vous en consommez chaque semaine ou même chaque jour (ah les gourmands !) il est recommandé de le choisir noir. Longtemps, les chocolats bios ont été tristounets par manque de véritables artisans chocolatiers pour les confectionner, ce qui est vraiment tout un art d'une précision impressionnante ! Ces temps sont révolus, on trouve aujourd'hui d'excellentes préparations dans les rayons bios.

Les produits laitiers

Dans les produits laitiers il y a le lait et les dérivés du lait : beurre, fromages traditionnels (roquefort, brie, comté, maroilles, gex, camembert, etc.), fromages industriels (Caprice des Dieux, pâtes molles à étages *façon copie* de gex, Vache qui rit²³ – et pleure !), les fromages blancs, les yaourts et toutes les crèmes dessert, lactées, les yaourts à boire, les smoothies au lait, etc.

Il y a cinquante ans, le rayon produits laitiers d'un grand supermarché parisien (UNIPRIX) ne couvrait qu'un mètre carré : bouteilles de lait, crème fraîche, motte de beurre et fromage de saison et du terroir. On voyait apparaître les premiers petits-suisse, réservés aux bébés et aux enfants de moins de trois ans, de même que les yaourts. Je me souviens avoir acheté un yaourt

pour ma fille d'un an, ni son père ni moi-même n'aurions eu l'idée de le consommer, même si nous avions du plaisir à le terminer s'il en restait ! C'était un geste régressif, une forme de retour au biberon ! Très peu de personnes dans le monde consommaient de produits laitiers. Très peu, aujourd'hui encore, ont la capacité de les digérer correctement.

La chasse au gras inutile

Ces dernières décennies, face au développement de l'obésité et du diabète, on a beaucoup mis l'accent sur le sans-gras. Il a donc été mis sur le marché une gamme complète de produits qui affichent leurs 20%, 10% et 0 % de matière grasse. Toute la saveur résidant dans le gras, il a fallu parfumer, exciter les papilles. Les personnes voulant maigrir se sont jetées sur ces produits qui par ailleurs sont chargés de sel et de sucre. Le résultat ne fut donc pas l'amaigrissement ! C'est tout simplement parce que ce qui fait vraiment grossir dans les produits laitiers, ce n'est peut-être pas le gras à lui seul ! Puis il y a eu le sans-gras et sans-sucre, mais avec de faux sucres ! Le résultat n'est pas meilleur !

Les hormones qui font grossir

C'est pourtant bien simple et relève du bon sens le plus élémentaire ! **À quoi sert le lait d'un animal** quel qu'il soit, petit, grand, sauvage ou d'élevage ou même humain ? **À faire grandir et grossir** le plus **rapidement** possible un nouveau-né pour le conduire en peu de temps à la taille adulte ! Chez les humains, c'est uniquement pour atteindre la taille d'un à trois ans tout au plus. Mais chez les animaux, c'est la taille adulte en moins d'un an ! Imaginez alors la masse d'hormones de

croissance que peut contenir un lait animal ! Pensez à la différence de taille entre un veau et sa mère, entre un chevreau nouveau-né ou un agneau et sa mère²⁴ ! Pas de doute, lorsque nous consommons des produits laitiers tous les jours, pour ce qui est de notre volume, c'est très réussi ! **Pas besoin d'être chercheur pour le comprendre !** Donc plus nous consommons de fromages, laitages, plus nous avalons d'hormones de croissance et plus nous grossissons, c'est normal et le résultat est exactement le même avec des poussins auxquels on donne un petit peu²⁵ de yaourt déshydraté à zéro pour cent de matière grasse tous les jours : en trois semaines ils sont deux fois plus gros que leurs copains élevés au grain seul ! Cherchez l'erreur ! Comment voulez-vous éviter de grossir avec un produit laitier par repas, même à zéro pour cent ! Et si l'hormone de croissance fait grossir, elle fait tout grossir, y compris les tumeurs ! Des tumeurs qui auraient pu rester très petites, ne pas se développer ni se manifester jusqu'à notre mort naturelle comme on le constate en Chine !

La fuite du calcium

Un autre effet catastrophique de l'abondance des produits laitiers est la fuite du calcium. Curieusement, c'est dans les pays les plus gros consommateurs de produits laitiers, comme la Suède, que les os sont le plus fragiles dès l'âge de cinquante ans, qu'il y a le plus de problèmes d'ostéoporose ! Ostéoporose qui est presque inconnue dans les pays qui n'ont pas de produits laitiers ! Curieux non ? Même l'OMS l'a souligné en 2002 lors d'un congrès international sur... les produits laitiers²⁶ ! Diverses autres études, dont il a été fait état à la télé sur Arte en 2008 montrent qu'il y a quatre fois plus de cancers de la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

– **Notre cerveau est notre meilleur guide.** Personne ne sait mieux que nous ce dont nous avons besoin à chaque instant. Notre cerveau est mieux qu'un superordinateur, il analyse en permanence nos besoins. Vous me direz que le vôtre vous envoie vers les sucreries, le tabac ou l'alcool. C'est qu'il a détecté du stress et il va naturellement vers les antistress que l'on vous a appris à reconnaître. Lorsque vous étiez petit, pour calmer votre chagrin, on vous a peut-être proposé une tétine, un bonbon, un gâteau, quelque chose à mettre dans la bouche. Puis en grandissant vous avez entendu dire « j'ai pas le moral, je vais fumer une cigarette ! » Ou bien « je vais boire un petit coup et ça ira mieux ». Rien de plus normal que votre cerveau vous conduise vers ces éléments que vous avez identifiés par votre culture, votre éducation. Si depuis l'enfance on vous avait appris, comme dans d'autres pays, à éloigner votre peine en chantant ou en dansant, vous chanteriez ou danseriez à chaque fois que vous êtes stressé, y compris lors de la perte d'un parent cher. C'est totalement culturel. Dès que le stress s'en va, votre cerveau sait très bien vous guider vers les fruits, les légumes, le poisson, tout ce dont vous avez besoin, pour peu que vous fassiez l'effort de lui présenter de vrais aliments simples et naturels et pas des plats tout prêts industriels ! Le Bain dérivatif³⁵ a pour premier effet de déstresser, et ceux qui le pratiquent tous les jours voient leurs attirances alimentaires changer, devenir plus naturelles et bonnes pour eux.

Ce que pense notre cerveau est fondamental. Plus vous donnez d'informations au cerveau sur ce que vous mangez, plus l'aliment est bien digéré. L'information parvient au cerveau par nos cinq sens. La vue renseigne sur la forme, la couleur, le lieu de récolte ou d'achat, mais aussi sur ce qui est écrit sur la cagette ou sur l'étiquette, la provenance, la certification bio, les

produits intégrés, les conservateurs et autres additifs. Elle enregistre aussi la lecture des livres, de la presse, les émissions de télé. Une étiquette chargée de conservateurs et colorants vous empêche d'acheter un produit. L'oreille renseigne sur le craquant ou le mou, la présence d'eau dans le coco, mais aussi tout ce qui est dit sur cet aliment, ce qui est entendu à la radio, ce que d'autres personnes ont dit. Si on vous apporte de belles cerises en vous disant qu'elles ont été cueillies dans le jardin, votre cerveau sera enchanté ! Le toucher indique la consistance et le degré de maturité. On ne mange pas une poire molle ! L'odorat permet de choisir la tomate ou la pomme mûre à point, contrôle le degré de cuisson, la qualité des mélanges. Enfin le goût est le dernier barrage : est-ce mangeable ou non ? Bon ou mauvais ?

La performance du corps et de notre esprit ne peut faire l'économie du plaisir gustatif !

Je ne sais pas si l'on peut aller jusqu'à dire qu'il vaut mieux manger mal joyeusement plutôt que bien tristement, mais je suis très près de le penser ! Ce qui est certain, c'est qu'il est très important de se régaler à chaque repas. On ne fait pas du remplissage d'estomac, on se délecte ! Et pour se délecter, on se cuisine soi-même des plats simples et savoureux.

Les classes d'aliments

Il y a trois classes d'aliments que nous avons intérêt à consommer tous les jours. La quatrième est à réserver aux dimanches et jours de fête.

– **Les aliments qui régénèrent les cellules** : graines germées, graines oléagineuses (amandes, noix, etc. non grillées

ni salées), les huiles de première pression à froid crues et le lait maternel.

– **Les aliments qui activent les cellules** : tout ce qui est cru et de bonne qualité, fruits, légumes, œufs, lait, viande, poisson. Et le lait maternel. Ce qui ne signifie pas que vous êtes obligé de manger tout cela cru !

– **Les aliments qui maintiennent les cellules** : ce qui est cru de moins bonne qualité (la carotte qui traîne dans le bas du frigo depuis quinze jours !), les aliments simples mais cuits, les conserves en boîte, bocaux, congelés, surgelés, les préparations simples familiales ou du commerce (pois chiches en boîte cuits à l'eau). On y trouve aussi les biscuits bios, le chocolat noir, les gâteaux faits maison avec des produits simples (tarte aux pommes) les sorbets. Et le lait maternel.

– **Les aliments qui favorisent la dégénérescence cellulaire** : la quasi-totalité des rayons de produits laitiers des grandes surfaces, des rayons entiers de friandises, barres chocolatées, viennoiseries, chips de toutes sortes, les plats cuisinés en boîte ou surgelés, les glaces, les huiles hydrogénées et les huiles qui ne sont pas de première pression à froid, les boissons sucrées ou aromatisées même et surtout pour enfants, la liste est très longue !

Les radicaux libres

Ce sont des éléments tels que l'hydrogène, H, l'oxygène, O et tous leurs *copains* qui ne supportent absolument pas de vivre seuls, bien qu'ils se trouvent souvent seuls sur notre peau ou dans notre estomac. Par exemple si un oxygène O rencontre dans votre estomac du fer Fe, il peut le capturer pour faire de la rouille (Fe_2O_3) et vous ne profitez pas du fer qui n'ira pas dans votre sang. Nous avalons chaque jour, en respirant, en buvant, en

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

L'idéal est d'utiliser du pollen frais. Vous pouvez en trouver directement chez les apiculteurs ou bien dans les magasins bios au rayon frais.

Le pollen est très riche en protéines. Il contient un produit qui s'oppose à la fragilité des capillaires, la rutine. Il contient également du lactose, des ferments et des vitamines du groupe B, du carotène, des vitamines C, D et E. Il contient enfin des substances hormonales dont certaines favorisent la croissance. Enfin le pollen protège la flore intestinale, la prostate, la vessie. Le pollen est excellent dans tant de domaines variés qu'il est très utile d'en faire une cure régulièrement, au moins tous les trois mois. Il est intéressant d'en mettre dans le Miam-Ô-Fruit.

Le miel

C'est le sucre naturel le plus vieux du monde. Il a subsisté, intact, plus de trois mille ans dans les tombeaux égyptiens. Aucun microbe ne peut s'y développer. Il contient des substances bactéricides qui sont détruites pas la chaleur : il ne faut donc pas le chauffer, ni à la récolte, ni chez soi ! Lisez bien les étiquettes, il doit être décanté à froid. Le miel chauffé devient acidifiant : n'en mettez pas dans votre tisane brûlante, ne le ramollissez pas au micro-ondes ! Tous les miels cristallisent forcément avec le temps, sauf le miel d'acacia qui finit tout de même par se *voiler*. Attention aux tricheurs qui font chauffer le miel pour qu'il reste transparent et le vendent ensuite comme miel d'acacia ! Un bon apiculteur donne toujours son adresse, sur l'étiquette.

Le miel contient 80% de glucides, des traces de protéines et de lipides. Il est très riche en oligo-éléments : magnésium, cuivre, fer, iode, bore, manganèse, silicium, chrome, d'autant plus que la zone butinée par les abeilles est montagneuse et

sauvage. Il contient des vitamines A, B1, B2, C, E, K. Grâce à son acide formique qui est aussi un anti-douleurs, c'est un bon antiseptique qui peut être utilisé comme pansement sur les brûlures, les coupures. C'est un tonique cardiaque. Il est habituellement laxatif, sauf celui de châtaignier et celui de lavande qui peuvent avoir l'effet inverse. Il est recommandé aux femmes qui viennent d'accoucher et qui allaitent leur enfant. Accompagné de graines oléagineuses non grillées ni salées et de quelques agrumes, il est excellent pour se remettre rapidement d'une césarienne.

Attention : on ne donne pas de miel à un bébé de moins d'un an, car il arrive qu'il contienne des traces de spores d'un micro-organisme, le *Clostridium botulinum*, qui donne le botulisme, maladie mortelle pour les bébés seulement. Contrairement aux adultes, l'intestin des bébés n'a pas la capacité de s'opposer au développement de ces spores. C'est donc **la maman** qui consomme **le miel** que le bébé tétera au bout de **son sein** !

On peut en mettre dans le Miam-Ô-Fruit.

Le pollen-miel-citron

C'est une recette du Dr Kousmine³⁹, excellente pour retaper un système nerveux. **Si vous êtes épuisé**, faites cela quinze jours d'affilée. Si vous n'avez pas le moral, que vous manquez d'énergie, si vous avez subi un harcèlement, si vous n'en pouvez plus **nerveusement**, faites cette cure ! Mais vous pouvez aussi la faire tous les six mois, par exemple au début de l'automne et à la fin de l'hiver.

Le soir, faites tremper dans un verre d'eau **deux cuillerées à soupe** de pollen. Laissez gonfler toute la nuit. Le lendemain

matin, ajoutez le jus d'un **citron entier** ainsi que du **miel** à votre convenance et buvez le tout. Continuez pendant quinze jours.

L'œuf-citron

C'est un puissant **reminéralisant en calcium** connu depuis bien longtemps. Il y a cinquante ans, il était conseillé par le médecin ou l'hôpital lors de décalcification ou à l'occasion de fractures. C'est très simple. Il vous faut **un œuf bio cru** dans sa coquille, **un citron** et **un verre** pas trop grand, style verre à moutarde. Vous posez l'œuf propre entier, dans sa coquille, debout dans le verre. Vous coupez le citron et vous en pressez le jus dans le verre jusqu'à ce que le liquide atteigne la moitié de la hauteur de l'œuf. Vous laissez reposer toute la nuit. Le lendemain, vous ôtez l'œuf dont un peu de coquille s'est dissoute dans le jus et vous buvez le jus additionné d'eau. Si par hasard une petite peau rose s'est déposée sur le jus, vous l'ôtez et la jetez. Ce n'est pas dangereux, c'est la pellicule qui enveloppe normalement l'œuf. Pour une bonne reminéralisation, vous recommencez chaque jour **durant un mois**. Vous pouvez utiliser chaque œuf pendant deux jours, puis vous mangez l'œuf accommodé à votre choix ! L'œuf reste comestible bien évidemment !

Le jus d'herbe d'orge : à vos semis !

Autrefois, il y a à peine quarante ans, il était habituel, à la campagne, de cueillir les herbes du chemin pour en sucer la sève, comme un nectar. Tout en marchant, on attrapait une herbe et on en extrayait le suc en la mâchouillant. C'était une source très intéressante et variée de vitamines, sels minéraux, enzymes, oligo-éléments. Mais depuis lors, c'est devenu bien difficile, la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

– **Le végétarisme** exclut viandes d’animaux à quatre pattes, volailles et poissons. Pourtant la plupart des végétariens que je connais mangent du poisson. Les œufs et les produits laitiers sont consommés. Je connais pas mal de végétariens perclus d’ostéoporose à 70 ans, probablement par abus de produits laitiers. Ces personnes ont consommé des fromages à chaque repas toute leur vie. Et pleurent misère sur leurs douleurs ensuite. La plupart des végétariens que j’ai côtoyés mangeaient bien sûr du poisson, mais, lorsqu’ils étaient invités, acceptaient de consommer de la volaille ou de l’agneau. C’était, disaient-ils, exceptionnel. Mais justement, dans une alimentation équilibrée qui est universelle, c’est exceptionnel, deux ou trois fois par mois suffisent ! J’ai vu des militants de la Végépride¹¹ partager des côtelettes avec moi ! Pas le jour du défilé bien sûr !

– **Bienfaits du végétarisme** : les végétariens ont très rarement des cancers du colon. Mais ils peuvent avoir des cancers du sein ou de la prostate, par excès de produits laitiers, ainsi que de l’ostéoporose.

– **Le végétalisme** exclut tout ce qui vient des animaux, y compris les œufs et les produits laitiers. Certains excluent même le miel. Très sincèrement, aucun végétalien que j’ai rencontré, et j’en connais beaucoup, ne m’a franchement donné envie de lui ressembler. Beaucoup viennent me voir en espérant que je trouverai une solution miracle à leurs maux. Comment se fait-il que, si leur régime est si parfait, ils aient besoin de mon aide ? J’ai été moi-même totalement végétalienne durant un an. C’est une expérience très intéressante qui m’a beaucoup appris, mais je suis revenue à une alimentation naturelle, celle que l’on trouve partout dans le monde dans la nature !

– **Bienfaits du végétalisme** : en cures de quelques semaines de temps en temps, c'est un régime de nettoyage et de repos pour l'organisme, intéressant à pratiquer par exemple au printemps, accompagné d'une cure de **sève de bouleau**. On se sent léger, presque aérien. Excellent pour la méditation, le recueillement, la prière.

– Cures de raisin.

La cure de raisin est une diète d'une à plusieurs semaines, extrêmement intéressante à pratiquer chaque année au moment des vendanges bien sûr, et exclusivement avec du raisin bio, en particulier le muscat et le chasselas. Si vous désirez en faire une, le mieux est de vous joindre à un groupe. Sinon, vous vous procurez l'un des nombreux livres écrits sur le sujet et vous suivez ce qui vous est dit à la lettre, car une cure ratée peut avoir des conséquences boulimiques désastreuses.

– **Bienfaits de la cure de raisins** :

Le *resvératrol* contenu dans les pépins de raisin, qu'il faut absolument bien mastiquer, est un réparateur cellulaire tel qu'il peut tonifier la peau en reconstruisant l'élastine, mais il faut, pour en voir les effets, trois à quatre semaines de cure. Cette cure est excellente aussi pour les personnes qui ont trop d'acidité, pour celles qui veulent réguler leur poids et leur volume, pour retrouver de l'énergie. C'est une cure assez facile à tenir quand on a bien passé le cap des trois ou quatre premiers jours. La remontée vers une alimentation normale doit absolument être parfaitement maîtrisée si on ne veut pas gommer tous les effets positifs.

Mon point de vue : J'en fais une chaque année depuis au moins huit ans. La première était d'une semaine. La dernière a duré un mois. J'ai un plaisir grandissant à faire cette cure.

Pourtant je travaille au minimum soixante-dix heures par semaine et me déplace beaucoup pour mon travail qui me demande pas mal d'énergie. Le plus difficile pour moi est la remontée lente vers une alimentation normale. Je dois énormément lutter pour ne pas aller trop vite ! Si la remontée est mal faite, on perd beaucoup des effets de cette cure.

Jeûne

Il y a à peine quarante ans, lorsque l'on avait un bon rhume, notre oncle Pierre Guillain, médecin à Meudon, près de Paris, prescrivait tout simplement de rester chez soi au calme avec de bonnes tisanes et de **se mettre à la diète** pendant trois jours, ne rien manger, tout au plus prendre un bouillon de légumes sans gras et sans sel et boire de l'eau. Ça guérissait tout seul par le repos, y compris le repos digestif. Pierre nous disait que les gens acceptaient de moins en moins qu'on ne leur prescrive aucun médicament. « Mais il me reste les vieux ! Eux ils savent, eux ils vivront longtemps ! », ajoutait-il. Ceux de la nouvelle génération avaient l'impression de ne pas être soignés. Pourtant, quelle sagesse !

Le jeûne a toujours été pratiqué par les êtres humains, tout comme il l'est très régulièrement par les autres mammifères lorsqu'ils en ressentent le besoin. Nous aussi en ressentons régulièrement le besoin, mais nous ne savons plus comprendre les signes du corps. Dès que quelque chose ne va pas au plan digestif, la tendance aujourd'hui est de demander « qu'est-ce que je peux *prendre* pour aller mieux ? » Alors qu'il suffit justement d'*arrêter de prendre* quelque chose, pour précisément aller mieux ! Il est toujours possible de ne rien manger un jour par semaine, en ne buvant que de l'eau et rien d'autre, à **condition que ce soit chaque semaine le même jour.**

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

- [6](#)- Si vous ne comprenez pas, reportez-vous au chapitre « Les graisses fluides ».
- [7](#)- Entendu à 12 h 50 sur Europe 1 en direct du Salon de l'Agriculture 2009 !
- [8](#)- Un pharmacien classique et homéopathe, Jean, Jacqueline et leurs six enfants mangeaient bio, nous étions en 1956.
- [9](#)- En 1967, alors que je traversais la France du nord au sud sur mon petit voilier, c'était encore le cas !
- [10](#)- Je n'ai pas inventé le terme, il était donné ainsi dans le reportage d'Arte.
- [11](#)- Par analogie avec la *Gaypride*, il existe la *Végépride*, qui milite pour le végétarisme.
- [12](#)- Personnes qui étudient les écritures religieuses.
- [13](#)- *Le Jeûne, op. cit.*
- [14](#)- *Le Jeûne* du Dr Shelton, *op. cit.*
- [15](#)- « Notre ventre est un cerveau », *Ça m'intéresse*, avril 2000.

5

LE BAIN DÉRIVATIF

Il ne suffit pas de manger avec intelligence, il faut aussi que cela circule dans tout le corps.

Nous n'allons pas ici faire un cours sur le Bain dérivatif puisque plusieurs livres lui sont déjà consacrés, mais voir pourquoi cette pratique est indissociable d'une bonne alimentation, de l'utilisation de l'argile et des bains de lumière solaire directe.

« Toute innovation passe par trois stades. D'abord elle est ridiculisée, ensuite elle est violemment combattue et finalement elle est considérée comme ayant toujours été évidente ! »

Arthur Schopenhauer

Parmi les rieurs, une bonne vingtaine a été enterrée entre 42 et 64 ans. Nous tâchons de nous faire tout petits face aux combattants qui nous glissent sur le dos car nous n'attaquons personne. Quant à l'évidence, lorsque les tenants de la cryothérapie auront compris qu'il est plus simple d'utiliser une poche de gel qu'une chambre froide, elle apparaîtra d'emblée ! Tout comme l'invention du fil à beurre ou l'œuf de Christophe Colomb, c'était si simple d'y penser !

« Une société qui tire le quart de ses revenus économiques de la maladie poursuivra, diffamera et, finalement mettra hors d'état de nuire quiconque voudrait apprendre à ses concitoyens à vivre en bonne santé. »

Gunther Schwab

« J'ajoute... surtout si la bonne santé peut s'obtenir gratuitement ! »

Kithérapie sur Internet.

Qu'est-ce que le Bain dérivatif ?

Le Bain dérivatif est une technique qui consiste à **rétablir la fraîcheur du périnée**, comme chez tous les mammifères. Cette fraîcheur au périnée a une influence directe sur notre **température interne** (rectale), sur la **musculature** du périnée et de tout ce qui l'avoisine. Elle a une action immédiate sur la motilité de l'intestin et par conséquent sur celle du fascia qui transporte **nos graisses**. Cette fraîcheur a une action directe sur la fonction sexuelle des hommes et des femmes, sur la production quantitative et qualitative des spermatozoïdes et très probablement des ovaires. Cette fraîcheur a un rôle **anti-inflammatoire** puissant sur tout le corps. Tous les mammifères ont cette zone du corps au frais et accentuent cette fraîcheur de diverses manières lorsque le besoin s'en fait sentir.

Comment obtenir cette fraîcheur ?

Les mammifères ne portent pas de slip ni de pantalon, ils ne travaillent pas assis toute la journée, ils ne maintiennent pas sans cesse le périnée au chaud. Nous oui ! Nous n'avons pas mille solutions. Soit, comme les animaux, nous recommençons à vivre sans aucun vêtement dans cette partie du corps et nous

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

bonnes conditions d'hygiène. Elle est fragmentée, concassée et cette exposition à l'air et à la lumière se nomme la ventilation. Cette ventilation est indispensable pour tuer les microbes anaérobies qu'elle contient et qui meurent par exposition à l'air. Ces microbes, peu sympathiques pour nous, ont été nécessaires pour procurer à l'argile sa richesse en oligo-éléments.

Nous avons vu que l'argile est un composé stable de silicate d'alumine⁴. Elle contient des traces de chaux, des oxydes de silice, des bioxydes de silice ou silicium, oxydes et bioxydes d'aluminium, de fer, de calcium, de sodium, de magnésium, de potassium. Elle contient aussi des traces de soufre, titane, manganèse, phosphore et zinc. Micronutriments et oligo-éléments permettent de comprendre son action reminéralisante. La présence de silicium favorise la fixation, dans notre organisme, du phosphore et du calcium. Si nous prenons en plus des bains de lumière solaire directe⁵ (fabrication de vitamine D solaire différente de la vitamine D alimentaire), nous comprenons mieux qu'elle puisse jouer un rôle important non seulement sur nos os, mais aussi dans l'assouplissement des artères et la protection de nos cellules !

On voit ici pourquoi il n'est pas possible de dissocier l'argile de l'alimentation, du Bain dérivatif et de la lumière solaire.

Une bonne **alimentation** (calcium, phosphore, silicium des fruits et légumes crus) combinée à une bonne circulation des nutriments et des graisses par le **Bain dérivatif**, à l'utilisation de l'**argile** (externe ou interne) et de la **lumière solaire** sur la peau pour un même individu ! Ce que font de manière très naturelle tous les mammifères de la nature. C'est tout cet ensemble qui constitue notre méthode.

Que peut faire l'argile pour nous ?

Elle nettoie.

Grâce à ses pouvoirs absorbant et adsorbant, l'argile peut nous nettoyer soit en externe par l'application de cataplasmes ou directement de poudre sèche, soit en interne lorsque nous en buvons. Nous verrons que les cataplasmes posés en externe peuvent aller chercher sous la peau et même plus loin des éléments indésirables qu'elle attire jusqu'à l'extérieur. Elle extrait les échardes, les morceaux de verre, les épines, mais aussi elle vide des kystes, elle vide les ganglions enflammés. Lors d'extractions dentaires lourdes accompagnée de kystes, elle empêche la formation d'hématomes, elle empêche le gonflement et la douleur et permet une cicatrisation nette et rapide⁶.

Elle répare.

Après avoir nettoyé, elle cicatrise les plaies sans laisser la moindre trace. Elle permet même de reconstituer de petits morceaux de chair ou d'os qui ont été arrachés ou la matière osseuse de la mâchoire après extraction de racine. Elle peut déplacer un éclat d'os et le remettre peu à peu exactement à sa place comme on le ferait d'une briquette de Lego. Ce travail peut nécessiter plusieurs mois à raison de vingt-quatre heures sur vingt-quatre d'applications d'argile. Si cela vous semble irréalisable, sachez que bien des personnes l'ont fait y compris moi-même tout en travaillant hors de chez moi. Que valent six mois ou deux ans de patience face au reste d'une vie entière passée à se plaindre des douleurs d'une cicatrisation incomplète ? Bien sûr, il faut le savoir, on n'a rien sans rien. L'argile est un moyen naturel qui parfois demande du temps.

Elle aseptise.

L'argile ne tue pas les microbes, elle les rend inefficaces, les empêche de se reproduire et elle empêche l'infection et

l'inflammation.

Elle stoppe les saignements.

L'argile verte illite en poudre est un hémostatique puissant. Si l'on se coupe le doigt, le plus simple consiste à verser de l'argile en poudre dans un bol et à y plonger son doigt en comprimant à l'endroit de la coupure. Nous le verrons dans les applications. J'ai toujours dans mon sac un petit flacon d'argile verte illite en poudre.

Elle résorbe l'inflammation et le gonflement.

Une cheville gonflée à la suite d'une foulure se réduit en général en deux heures d'application d'un gros cataplasme d'argile verte illite. Mais il faut continuer de mettre des cataplasmes sans cesse. Si vous ôtez l'argile au bout de deux heures, la cheville gonflera de nouveau. Le gonflement et l'inflammation ont disparu mais le travail de réparation ne fait que commencer !

Elle résorbe les hématomes.

En deux heures de pose immédiate d'argile sur un hématome de 20 cm sur 15 à la suite d'une chute à vélo, l'hématome bleu-noir-violacé passe au rose ! Mais il faut continuer de poser des cataplasmes d'argile durant plusieurs jours !

Elle draine.

Que ce soit en cataplasme sur l'un des deux points⁷ de drainage (nuque et bas du ventre) ou par voie interne, elle fait venir vers l'intestin toutes sortes de déchets qui doivent être expulsés par les selles et les urines.

Elle reminéralise.

Par tous les éléments qu'elle contient et par son pouvoir de nettoyage du sang, elle permet la fixation de sels minéraux et d'oligo-éléments, non seulement de ceux qu'elle contient, mais de ceux qui sont apportés par notre alimentation. D'où une fois de plus l'intérêt de s'alimenter correctement et de faire circuler

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

surpoids, vous aurez une aggravation du problème à l'œil puisque l'argile attirera là tous vos surplus, ce qui est dangereux pour l'œil !

Pour éviter ces problèmes, la nature faisant bien les choses, vous avez deux possibilités : la pratique du Bain dérivatif ou la pose d'un cataplasme sur le bas du ventre.

– Ou bien vous êtes une personne qui pratique depuis longtemps les Bains dérivatifs (poche de gel), ou vous les pratiquez vraiment sérieusement depuis au moins une semaine à raison de 4 à 5 heures par jour : le Bain dérivatif attirera tous les déchets vers l'intestin et la pose d'argile ne pose pas de problème.

– Ou bien vous ne pratiquez pas les Bains dérivatifs depuis au minimum une semaine. En ce cas, **si vous posez de l'argile** sur une **partie** quelconque du **corps**, vous devez **absolument** activer le **point de drainage** le plus proche en posant dessus un cataplasme d'argile.

Les deux seuls points de drainage sont le **bas du ventre et la nuque** qu'il faut absolument activer par la pose d'un cataplasme si vous ne pratiquez pas habituellement le Bain dérivatif ou si vous ne le pratiquez pas au moins depuis une semaine lorsque vous commencez l'argile sur un autre point du corps.

Conclusion : si vous posez de l'argile sur un pied ou sur une jambe, posez également un cataplasme sur le bas du ventre afin d'éviter que tous les déchets rejoignent l'argile qui est sur votre jambe. Si vous posez un cataplasme sur le bras, activez soit le ventre soit la nuque.

Exemple

Une dame de 62 ans m'appelle : « Depuis six mois j'ai une plaie d'ulcère variqueux à la jambe qui ne cicatrise pas. J'ai eu

un long traitement d'antibiotiques sans effet. Depuis deux mois, sur le conseil d'une amie je mets des cataplasmes d'argile et c'est de pire en pire. Que puis-je faire ? – Combien pesez-vous, quelle est votre taille ? – Un mètre soixante et quatre-vingts kilos. – Vous êtes entrain d'éliminer les vingt kilos de trop par le fascia au niveau de votre plaie, madame. Vous arrêtez les cataplasmes sur la jambe, vous mettez des cataplasmes sur le bas du ventre et vous mettez des poches de gel bien froides au périnée¹⁰ toute la journée ! » Quarante-huit heures plus tard, la dame m'appelait pour me dire sa joie : la plaie était parfaitement refermée !

Il faut du temps et de la régularité

L'argile n'est pas un produit chimique et n'agit pas comme un comprimé. Certains soins seront très rapides, mais certains demanderont beaucoup de temps. Il faut aussi une grande régularité. Il est tout à fait inutile d'en mettre six heures un jour pour s'arrêter ensuite pendant quatre jours et recommencer deux heures une autre fois. Il vaut beaucoup mieux faire deux heures tous les jours sans sauter un seul jour. Le cerveau a l'habitude de l'argile depuis des millénaires. Il a besoin de connaître très bien les rythmes d'application. Il vaut mieux un peu chaque jour plutôt que des soins irréguliers. Le minimum étant tout de même d'une fois deux heures par jour pour obtenir un résultat. Bien sûr, le résultat arrivera en fonction de la fréquence des applications. Si vous faites deux fois deux heures par jour vous irez plus vite qu'avec une seule fois deux heures. Mais attention, **choisissez toujours une durée d'application que vous êtes sûr de tenir sur le long terme.**

Certaines applications d'urgence, fêlure ou cassure d'un os, brûlure, blessure, foulure, entorse, peuvent nécessiter une

application d'argile vingt-quatre heures sur vingt-quatre durant plusieurs jours, parfois plusieurs semaines, plus exceptionnellement des mois ou même des années. Il n'existe absolument rien en médecine qui vous donne la même qualité de résultats, c'est certain. Mais cela peut vous paraître très long. À vous de décider si vous acceptez de sacrifier quelques mois ou si vous préférez passer ensuite le reste de votre vie à gémir sur une affreuse cicatrice ou sur des douleurs récurrentes. C'est votre choix et votre liberté. Mais surtout, ne venez pas, ensuite, gémir à mes oreilles ou dire que l'argile ne fonctionne pas ! Je n'aime pas du tout ! Je comprends bien que l'on fasse un autre choix, mais il faut l'assumer. Et on ne dit pas : j'ai essayé l'argile, ça ne marche pas ! On ne dénigre pas ce que l'on n'a pas fait sérieusement ! Car cela porte un grand tort à l'argile.

Jamais sur les organes vitaux

Ne posez jamais l'argile directement sur le foie ou le cœur comme on le voit parfois conseiller. Si vous désirez agir sur ces organes, le plus sûr est de poser l'argile sur le bas du ventre, juste au-dessus du pubis, le cataplasme touchant légèrement l'os du pubis. Le travail se fera, peut-être moins vite mais sans vous faire prendre de risques.

L'argile doit toujours être posée chaude dans le dos et sur la colonne vertébrale

D'une manière générale, sur le devant du corps et les membres, on met l'argile à température ambiante sauf si cela vous est désagréable. Dans ce cas on la fait chauffer.

Dans le **dos** et sur la **colonne vertébrale**, on l'applique **toujours chaude**. Il n'y a que sur la nuque que l'on peut la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

(poches de gel) trois ou quatre heures par jour ainsi que celle du Miam-Ô-Fruit. Il faut en effet nourrir les os correctement.

Attention : si vous ne pratiquez pas le Bain dérivatif, il faut absolument poser un cataplasme sur le bas du ventre en même temps que vous en posez sur l'articulation. C'est tout de même tellement plus simple avec les poches de gel !

Régénéré, transparent comme à 20 ans !

Une dame de 52 ans habitant Bayonne avait des becs de perroquets à l'épaule droite. Elle avait mal et perdait beaucoup en mobilité. Son médecin lui proposa de faire éliminer les excroissances au laser. Elle préféra mettre de l'argile, ce qu'elle fit sous la surveillance de son médecin intéressé qui décida de lui faire faire une radio chaque année afin de suivre l'évolution. Au bout d'une semaine d'applications quotidiennes plus la nuit, la douleur avait disparu. Quinze jours plus tard, la mobilité était totale et indolore. La dame continua à raison d'un cataplasme de deux heures par jour plus toutes les nuits. Au bout de cinq ans, l'ensemble du cartilage de l'épaule était régénéré, transparent **comme à 20 ans**.

Blessure

Attention : si vous n'êtes pas absolument sûr de vous, si vous n'êtes pas prêt à mettre de l'argile en cataplasme vingt-quatre heures sur vingt-quatre, soit jour et nuit jusqu'à cicatrisation parfaite, allez à l'hôpital et ne mettez pas d'argile. On ne peut pas utiliser l'argile juste un peu pour voir. On l'utilise **très sérieusement ou pas du tout** ! Ne comptez pas sur le moindre bénéfice en l'appliquant occasionnellement ! C'est tout ou rien !

Ceci dit, l'argile verte illite en cataplasme appliquée sur une blessure stoppe l'écoulement du sang, aseptise, empêche le gonflement et l'inflammation, empêche la douleur et l'échauffement, remet des éléments en place, extrait de la plaie toutes les impuretés et cicatrise sans laisser la moindre trace, sans laisser la moindre cicatrice, pas le moindre petit filet visible.

Pour obtenir un tel résultat, il faut absolument maintenir des cataplasmes en permanence et en changer toutes les deux heures. Dans le même temps, soit vous mettez chaque jour deux heures de l'argile sur le bas du ventre, soit vous faites des Bains dérivatifs déjà depuis au moins une semaine et vous continuez à raison de quatre à cinq heures par jour, tout le temps que vous passez chez vous éveillé. Il est recommandé aussi de consommer le Miam-Ô-Fruit et d'éviter les aliments de la quatrième classe d'aliments : voyez la rubrique « Les classes d'aliments ».

Gabriela a découpé et soulevé le coussinet sous le pouce.

En 1975, à Lyon, découpant un gigot, Gabriela a ouvert et soulevé le coussinet sous le pouce, sur la ligne de vie, de sa main gauche. Les tendons blancs étaient bien visibles. Elle a immédiatement vérifié que ses doigts fonctionnaient normalement donc que les tendons n'étaient pas coupés. Elle a recouvert aussitôt d'un énorme cataplasme d'argile verte illite en renouvelant toutes les deux heures. Elle ne lavait jamais la plaie, elle n'essayait pas d'ôter l'argile entrée dans la chair car elle savait très bien que le corps *in fine* rejeterait l'argile. Durant six mois, jour et nuit tout en travaillant comme orthoptiste, elle a maintenu en permanence de l'argile changée toutes les deux heures dans la journée, et un plus gros cataplasme la nuit pour

dormir. La plaie non seulement s'est parfaitement refermée, mais il n'en reste pas la moindre trace. Elle ne connaissait pas le Bain dérivatif.

Un crochet de boucher planté dans la main de Marie !

En 2004 à Saint-Vérand, dans le Rhône, Marie s'est planté accidentellement un crochet de boucher dans la main gauche. La chair était coupée en profondeur et gonflait. C'est en retirant le crochet qu'un morceau de chair de plus de trois centimètres est sorti. Elle a immédiatement trempé les mains dans de l'eau javellisée pour désinfecter puis a appliqué un très gros cataplasme d'argile en le renouvelant toutes les deux heures. **Le soin**, vingt-quatre heures sur vingt-quatre **a duré trois mois**. Pendant deux mois, un gros morceau de chair d'un centimètre et demi de long pendait à l'extérieur. Tout le monde autour d'elle lui conseillait de se le faire ôter chirurgicalement. Mais Marie tenait bon, elle connaissait parfaitement le travail de l'argile. Elle a continué de changer ses pansements toutes les deux heures. Le morceau de chair ne s'est pas nécrosé mais il a peu à peu repris sa place comme on le ferait je le répète avec des briquettes de Lego, sans laisser la moindre cicatrice. L'argile répare parfaitement à condition de l'appliquer immédiatement après l'accident (ou le plus tôt possible !) et de maintenir les cataplasmes jour et nuit sans discontinuer jusqu'au résultat parfait. Dans le même temps, elle pratiquait le Bain dérivatif toute la journée avec des poches de gel et consommait le Miam-Ô-Fruit.

Brûlure

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

suppression des produits laitiers suffit. Il est certain que les douleurs articulaires ont beaucoup à voir avec l'alimentation.

Il y a beaucoup d'hypocrisie à prétendre que le lien entre l'alimentation et notre état physique ne serait pas prouvé ! C'est aussi stupide que si l'on disait qu'on peut mettre n'importe quel carburant dans le réservoir d'une voiture : « du moment qu'il s'agit de carburant, kérosène, gasoil, essence, pétrole, sans tenir compte des besoins spécifiques du véhicule, ça marche ». Non, cela ne marche pas ! C'est exactement la même chose pour notre bon fonctionnement. Si nous donnons trop de sucre à un chien, il devient aveugle : nous aussi ! Nous sommes des mammifères.

Pour les douleurs articulaires, des cataplasmes d'argile soulagent immédiatement, mais il faut absolument rectifier l'alimentation et faire des Bains dérivatifs (poche de gel) si l'on veut ensuite pouvoir se passer d'argile. Les applications d'argile soulageront momentanément mais ne régleront pas le problème de fond qui est l'alimentation des cellules ! Nous verrons que les articulations ont aussi extrêmement besoin de lumière solaire directe !

Douleurs aux cervicales

Des cataplasmes d'argile chaude (si vous avez mal) ou tiède lorsque vous n'avez pas de douleur sont très intéressants sur la nuque. Outre que l'argile stoppe la douleur et l'inflammation, elle répare peu à peu en profondeur. Ceci est visible sur des radiographies, mais il faut en général plusieurs années d'applications pour observer le résultat, car rares sont les personnes qui font plus d'une application de deux heures par jour. La douleur disparaîtra très vite, c'est bien pourquoi tant de personnes s'arrêtent de faire les applications d'argile ! Il faut comprendre que si la douleur a disparu, les cervicales, elles, ne

sont pas régénérées. Il semble simplement que le cerveau a reconnu que nous utilisons le bon remède naturel et qu'il cesse de nous envoyer des signes douloureux pour nous enjoindre d'intervenir. De toute façon, si l'on arrête les applications au moment où la douleur disparaît, elle ne tardera pas à se manifester de nouveau. Ce genre de travail de régénérescence peut exiger des mois et parfois des années, selon notre âge, selon l'état dans lequel nous sommes. Il est bien sûr possible de se réparer plus vite en faisant plus de cataplasmes chaque jour, en rectifiant son alimentation, en pratiquant le Bain dérivatif et en s'exposant à la lumière solaire directe toute l'année. Il suffit d'ouvrir la fenêtre au moment où un rayon de soleil passe par là et d'exposer son cou en prenant soin de ne porter ni lentilles ni lunettes de vue, ni lunettes de soleil. Bien sûr, on ne regarde pas le soleil en face !

Endométriose

L'endométriose est la colonisation du corps par l'endomètre, c'est-à-dire la matière qui tapisse l'utérus. C'est un phénomène douloureux, qui compromet la fécondité et qui n'est vraiment pas bon pour le corps ! Quand on sait que le sang des règles est très riche en cellules souches qui ne demandent qu'à se multiplier et à se développer, on peut se poser quelques questions sur l'utilisation des tampons (en particulier la nuit !) et même des coupelles. Le fait que le sang soit maintenu des heures durant hors de l'utérus mais dans le corps n'est peut-être pas étranger au développement de l'endométriose, du moins la question est-elle posée à propos des tampons aux États-Unis. Allez lire dans « Règles » le paragraphe : « *La continence des règles ?* »

Le premier geste consiste à supprimer les tampons et coupelles. Ensuite, mettez-vous très assidument au Bain dérivatif, au **minimum six heures de poche de gel chaque jour** et toute la journée dès que c'est possible. Vous pouvez y ajouter deux fois une demi-heure avec de l'eau froide³⁰, c'est plus brutal mais en cas d'endométriose, il faut y aller très fort au début. Faites chaque jour le Miam-Ô-Fruit et appliquez chaque jour **deux heures d'argile sur le bas du ventre**, ou deux fois deux heures si vous le pouvez. Nous avons déjà eu plusieurs remerciements pour les résultats très positifs sur l'endométriose, cela vaut vraiment la peine de s'y mettre d'autant qu'à part une opération de temps à autre, on ne vous propose rien de très probant !

Entorses

Immédiatement après l'entorse, il faut appliquer un gros cataplasme d'argile verte illite que l'on laisse deux heures et que l'on renouvelle aussitôt et ainsi de suite durant au moins quarante-huit heures. Le problème est que dès la fin du premier cataplasme, on se sent déjà mieux, et on a tendance à espacer les applications ce qui est vraiment une mauvaise technique.

Après deux jours d'applications permanentes jour et nuit, si l'entorse semble s'être bien résorbée, il faut continuer avec au moins un cataplasme chaque jour et en mettre un chaque nuit durant vingt et un jours si on a moins de trente ans et que l'on est mince, beaucoup plus longtemps dans le cas contraire. **Il est vraiment important de soigner l'entorse très longtemps après qu'on ne la sent plus.** Une personne de soixante ans aurait intérêt à mettre un cataplasme chaque jour durant six mois au moins à la suite d'une entorse si elle veut vraiment éliminer tout risque de nouvelle faiblesse sur cette articulation. On me

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

1- À condition bien sûr d'en mettre en permanence , 24 heures sur 24. Le traitement peut durer longtemps, parfois de longs mois !

2- Illite n'est pas une marque mais une sorte d'argile comme il existe le kaolin, la montmorillonite, etc.

3- Ne pas confondre absorption et adsorption. Adsorption : rétention en surface. Absorption : rétention en profondeur. L'argile fait les deux !

4- Ne confondez pas alumine et aluminium, et ce composé stable ne va pas aller se déposer sur vos neurones !

5- Voir le chapitre « Soleil ».

6- Bien évidemment si vous combinez cela au Bain dérivatif et à la salade de fruits chaque jour le résultat est encore meilleur d'où la réunion de toutes ces techniques naturelles dans ce livre !

7- Ou sur les deux en même temps !

8- Attention : l'ulcère d'estomac est dû à l'hélicobacter pilori qui est traité médicalement !

9- Ingénieur et créateur de la société Argiletz qui, très longtemps, a vendu exclusivement de l'argile verte illite simple et brute, concassée ou en poudre surfine !

10- Bain dérivatif.

11- On voit quelquefois des naturistes s'enduire ainsi d'argile au bord de la plage. Mais il est totalement déconseillé d'utiliser l'argile des bords de plage, elle regorge des rejets d'hydrocarbures des bateaux qui passent au large ! Ceci dit, le naturisme inclut l'utilisation de l'argile, d'une alimentation saine naturelle, des bienfaits de la lumière solaire toute l'année. À ne pas confondre avec les simples nudistes !

12- *L'Argile qui guérit*, Raymond Dextreit, Éditions Vivre en Harmonie, 1976.

13- Le Petit Robert 2009 nous indique : « partie postérieure du cou, au-dessous de l'occiput », l'occiput étant la partie postérieure et inférieure médiane de la tête !

14- Courriel : bainsderivatifs@yahoo.fr.

15- Déjà cité.

16- *Ces Maladies créées par l'homme*, Dominic Belpomme, Éditions Albin Michel, 2004.

17- Pour savoir quels sont les produits dangereux ou sains, lisez les livres de Rita Stiens : *La vérité sur les cosmétiques*, Éditions Leduc, 2008 et *La vérité sur les cosmétiques naturels*, même éditeur, 2006, (certains ne sont pas bons !).

18- Eh oui ! Il est *normal* de mourir de fatigue de la vie ! Il y a un moment où on a envie d'autre chose !

19- Sur le site jean-marc-rety.fr. Précision qu'il ne s'agit absolument de traitements de luxe ruineux !

20- La baisse du pouvoir d'achat aura au moins l'avantage de changer cette échelle de valeurs !

21- Vous trouverez des témoignages intéressants au chapitre « Cheveux » dans *Le Bain dérivatif, op. cit.*

22- Il ne s'agit pas ici de faire un reproche à l'hôpital qui sauve tant de vies ! Mais l'argile n'est plus, contrairement à autrefois, dans ce genre de soins à l'hôpital.

23- Protection Maternelle et Infantile.

24- Depuis des décennies, j'ai toujours chez moi de grandes boîtes alimentaires pleines d'argile prête à l'emploi plus un carton de 18 kilos d'argile illite concassée !

25- Pour réserver mon énergie à une bonne cicatrisation.

26- *L'Argile qui guérit, op. cit.*

- [27](#)- Voir la rubrique : « La cure de sève de bouleau ».
- [28](#)- Dispositif vaginal pour maintenir la bonne position de l'utérus.
- [29](#)- Comme la stimulation électrique faite par les kinés après un accouchement.
- [30](#)- Voir la pratique du *Bain dérivatif*, page 83, *op. cit.*
- [31](#)- En référence à mes tours du monde à la voile bien sûr !
- [32](#)- Pratiquée, enseignée par les Drs Paul Carton et Catherine Kousmine.
- [33](#)- *La Nouvelle Science de guérir* de Louis Kuhne, Éditions CEVIC, 1978.

7

LE SOLEIL

Le soleil, un aliment indispensable

Cette affirmation a choqué un jour une dermatologue, pourtant, je l'affirme, nous nous nourrissons de soleil au même titre que d'eau ou d'air !

Ça se mange, le soleil ?

Oui, sous la forme de fruits, feuilles, fleurs, UV¹ dans les fruits et les légumes. Car les plantes synthétisent la lumière solaire, qui est une matière gazeuse, pour fabriquer, à base de gaz tels que carbone C, hydrogène H, oxygène O et azote N, des fruits, légumes, feuilles, rhizomes, tubercules, et racines comestibles. Or nous sommes nous aussi faits à la base de ces quatre éléments gazeux !

Sans le soleil nous n'existons pas

Si le soleil disparaît, nous sommes plongés immédiatement dans le noir, la couleur disparaît totalement et avec elle la vision, car nous devenons incapables de détecter de nos yeux le contour des objets et des êtres vivants qui nous entourent. Si le soleil s'arrête, la température de la terre descend si bas que nous sommes tous congelés. Si le soleil s'arrête, il n'y a plus rien à manger : les plantes disparaissent, avec elles les insectes, les

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Quelle durée pour le bain de soleil ?

Comme vous vous exposez sans crème solaire, vous choisissez toujours les heures douces en été. En hiver ce sont au contraire les heures chaudes que l'on choisit. En hiver, une demi-heure est excellente. En été, il faut éviter de s'allonger, il vaut toujours mieux s'activer au soleil. N'attendez jamais que la peau brûle pour quitter le soleil ! Le plus simple et le meilleur est de faire du sport dans l'eau. Si on a une peau peu habituée au soleil, il suffit de nager avec un T-shirt. On peut faire de la planche, du surf, du *morey* ou bien sur la plage jouer au volley ou au badminton, sauter à la corde là où le sable est plus ferme, ce sont des sports praticables sur la plage et qui nécessitent très peu de matériel. Les naturistes utilisent la plage (naturiste !) au point du jour, lorsqu'elle est déserte, pour faire du yoga, du tai-chi, de la gym harmonique. Là aussi, le T-shirt et même la casquette peuvent être utiles. Mais on n'abuse jamais du soleil brûlant. En été dans le Sud, on se met à l'abri entre onze et seize heures. Comme dans les pays chauds.

Nota. Si vous n'avez pas profité du soleil en hiver et au printemps, vous aurez peut-être du mal à ne pas vous précipiter aux heures les plus chaudes.

À la montagne, au froid, à la neige

Comment prendre des bains de soleil en hiver, à la montagne, à la neige ? C'est là-haut que l'on bronze le plus vite, il suffit de voir le visage de ceux qui rentrent du ski ! Si vous vous mettez nu au soleil en montagne, à l'abri du vent, vous brûlez ! J'ai vécu dans le Jura durant trois ans et nous allions aux Rousses passer toutes les vacances de l'année. Combien de fois nous avons skié les bras nus ! Lorsqu'il fait très froid, même par

moins quinze, on peut avoir très chaud au soleil à la seule condition d'être intégralement nu. D'accord, tout le monde ne peut pas le faire ! Mais si vous avez la chance de disposer d'un balcon ou d'une terrasse à l'abri des regards et du vent, faites au moins l'essai. Allongez-vous nu au soleil, sur un matelas bien épais, pendant vingt à trente minutes. Vous comprendrez alors pourquoi votre chat ou votre chien, comme tous les mammifères, ne manque pas l'occasion de le faire au moindre rayon de soleil ! Cela vous recharge en énergie pour la semaine ! Mais même sans aller jusque-là, essayez d'exposer au moins bras et jambes plus de vingt minutes chaque jour de soleil ! En Anjou, en janvier 2005, il avait beaucoup neigé, la neige a tenu une semaine, ce qui n'arrive que tous les vingt ans. Le thermomètre affichait moins trois. Au solarium à ciel ouvert bien protégé du vent et des regards, des stagiaires de 34 à 82 ans ont voulu faire l'essai pour voir si je disais vrai. En cinq jours, elles ont pris un joli teint, sans brûler, sans grelotter. C'était pour elles une vraie découverte !

Depuis, quatre d'entre elles ont trouvé le moyen de profiter du soleil toute l'année et se demandent comment elles ont pu s'en passer jusque-là tellement c'est bénéfique !

Que mettre sur sa peau et quand ?

La première démarche doit être de nourrir la peau par l'intérieur, le plus rapide et le plus simple, le plus délicieux aussi étant de consommer chaque jour mon Miam-Ô-Fruit !

À part cela, il faut faire comme les filles des îles : après la douche, on ne s'essuie pas tout de suite, on s'ébroue. Et sur la peau encore bien humide, on émulsionne une goutte d'une bonne huile. Je dis bien UNE goutte que l'on pose au compte-gouttes dans le creux de la main. On frotte les deux mains l'une

contre l'autre et ensuite avec les deux mains on frotte les jambes, le torse, le visage, le cou. Bien évidemment on utilise en tout trois ou quatre gouttes d'huile au maximum pour l'ensemble du corps. Le choix des huiles est vaste, mais le mieux est de prendre une huile bio très simple, sans addition d'huiles essentielles. Vous pouvez varier ces huiles qui doivent être conservées au frais, à l'abri de la lumière. On peut utiliser les huiles de jojoba, celle qui se conserve le mieux, l'huile de rose musquée, celle d'argan non toastée, la merveilleuse huile pure d'abricot^z et bien d'autres encore. Les crèmes ne sont vraiment pas indispensables, car la partie active d'une crème, c'est le fameux trois pour cent d'émulsion H et E, autrement dit Huile et Eau (et non pas huiles essentielles comme beaucoup l'imaginent !), exactement le mélange que vous faites sur votre peau humide et qui est tellement mieux absorbé par la peau ! Si la petite bouteille d'huile vous paraît chère, sachez qu'elle peut durer un an, donc elle beaucoup plus économique que des pots de crème !

Attention : ne mettez **JAMAIS d'huile** sur une **peau sèche**, car il vous en faudrait beaucoup, la peau ne pourrait pas l'absorber, les molécules d'huile étant trop grosses pour pénétrer, et cela boucherait les pores en formant des comédons. **Sur peau bien humide**, vous émulsionnez l'huile dans l'eau, ce qui veut dire que vous cassez les molécules d'huile en très fines gouttelettes qui, elles, passent dans la peau et ne laissent pas de pellicule grasse en surface. C'est en sortant de la mer que l'on se passe le monoï, pas avant d'aller dans l'eau ! On en met très peu !

Lunettes de soleil ou casquette ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

REMERCIEMENTS

Je remercie tous ceux qui depuis trente ans suivent les conférences, lisent les articles de presse, écoutent et regardent les émissions de radio et de télé, suivent les stages avec moi, car c'est grâce à leur fidélité et à leur capacité fantastique à se multiplier que j'applique si bien sur moi-même ce que j'enseigne ! Merci donc à vous tous, vous êtes les premiers responsables de ma forme !

Je remercie aussi Yolande d'Ovidio pour toutes les conférences qu'elle m'a organisées gratuitement et qui a trouvé avec moi le nom du Miam-Ô-Fruit ! Un grand merci à Monsieur Low pour ses conseils avisés, ainsi qu'à toute l'équipe de Vivakool qui a beaucoup travaillé (cinq ans !) pour concevoir la poche de gel idéale qui dure de longues années. Je précise que je ne fais pas partie de la société ! Merci à Katherine Hyman qui a une main de fée pour dénicher au moins tous les six mois LE livre qui va me passionner ! Merci à Moly Richez qui veille à la qualité des couvertures de mes livres et à Zoé Belot qui veille à celle de mes connaissances sur le cerveau. Merci à Aïmata Guillain qui veille sur mon image et s'occupe avec compétence de faire connaître ma méthode en Italie.

BIBLIOGRAPHIE

Barou (Jean-Pierre) avec la collaboration de Sylvie Crossman, *Les Clés de la santé indigène*, Éditions Balland, 2004.

Belnez (Christian), *Les Aliments vivants*, Éditions Dangles, 2007.

Belpomme (Dominic), *Ces Maladies créées par l'homme*, Éditions Albin Michel, 2004.

Besson (Philippe G.), *Acide-Base, une dynamique vitale*, Éditions Jouvence, 2006.

Bolte-Taylor (Jill), *Voyage au-delà de mon cerveau*, Éditions Jean-Claude Lattès, 2006.

Bourre (Jean-Marie), *La Diététique du cerveau ; Les Aliments de l'intelligence et du plaisir ; La Vérité sur les omégas 3 ; La Nouvelle Diététique du cerveau*, Éditions Odile Jacob, 1995, 2001, 2004 et 2006.

Changeux (Jean-Pierre), *Du vrai, du beau, du bien*, Éditions Odile Jacob, 2008.

Coffe (Jean-Pierre), *Le Plaisir à petit prix*, Éditions Plon, 2009.

Cyrulnik (Boris), *Sous le signe du lien*, Éditions Poche, 1997 ; *De la parole comme d'une molécule* et *Les Nourritures affectives*, Éditions Odile Jacob, 1995 et 1993.

Dextreit (Raymond), *L'Argile qui guérit*, Éditions Vivre en Harmonie, 1976.

Dogna (Michel), *Prenez en main votre santé*, Éditions Tredaniel, 2006.

Doidge (Norman), *Les Étonnants Pouvoirs de transformation du cerveau*, Éditions Belfond, 2008.

Downing (Damien) en collaboration avec Jean Celle, *Du bon usage du soleil*, Éditions Jouvence, 2006.

Durbec (Régine), *Les Curesdes 4 saisons*, Éditions Jouvence, 2004.

Grimm (Hans Ulrich), *Le Mensonge alimentaire*, Éditions Tredaniel, 2006.

Holley (André), *Le Cerveau gourmand*, Éditions Odile Jacob, 2006.

Joyeux (Henri), *Faut-il changer l'alimentation ? Faut-il manger bio ?*, Éditions François Xavier de Guibert, 2002.

Kousmine (Catherine), *Sauvez votre corps*, Éditions J'ai Lu, 2003.

Kuhne (Jean), *La Nouvelle Science de guérir, La science de l'expression du visage*, Éditions CEVIC, 1978.

Lanzmann-Petithory (Dominique), *La Diététique de la longévité*, Éditions Odile Jacob, 2004.

Le Berre (Nicolas) avec la collaboration de Hervé Queinnec, *Soyons moins lait*, Éditions Terre Vivante, 2004.

Le Goff (Lylian), *Nourrir la vie*, Éditions Roger Jollois, 2000.

Ménil (Macha), *Ce soir, c'est ta fête*, Éditions Albin Michel, 2006.

Moll (Ralf) avec la collaboration d'Ute Schain-Emmerich, *Mon bébé bio*, Éditions Terre Vivante, 2003.

Montagnier (Luc), *Les Combats de la vie*, Éditions Jean-Claude Lattès, 2008.

Moriyama (Naomi), *Pourquoi les Japonaises ne vieillissent pas et ne grossissent pas*, Éditions Plon, 2006.

Passebecq (André), *L'Argile pour votre santé*, Éditions Dangles, 2002.

Percie du Sert (Patrice), *Ces Pollens qui nous soignent*, Éditions Tredaniel, 2005.

Perruca (Fabien) avec la collaboration de Gérard Pourradier, *Des Poubelles dans nos assiettes*, Éditions Michel Lafon, 1996.

Plisnier (Émile), *La Santé libre*, Éditions Ambre, 2001.

Pollan (Michael), *Nutrition, Mensonges et Propagande*, Éditions Thierry Souccar, 2008.

Seignalet (Jean), *L'Alimentation ou la troisième médecine*, Éditions François-Xavier de Guibert, 2001.

Servan-Schreiber (David), *Anticancer*, Éditions Robert Laffont, 2007.

Shelton (Herbert), *Le Jeûne*, Éditions Le Courrier du livre, 2002.

Souccar (Thierry), *Santé, Mensonges et Propagande*, Éditions du Seuil, 2004 ; *Lait, Mensonges et Propagande*, Éditions Thierry Souccar, 2007.

Stiens (Rita), *La Vérité sur les cosmétiques ; La Vérité sur les cosmétiques naturels*, Éditions Leduc, 2001 et 2006.

Vincent (Jean-Didier), *Voyage extraordinaire au centre du cerveau*, Éditions Odile Jacob, 2007.

Vincent (Lucy), *Comment devient-on amoureux ?*, Éditions Odile Jacob, 2004 ; *Petits Arrangements avec l'amour*, 2005 ; *Où est passé l'amour*, Éditions Odile Jacob, 2007.

Weil (Andrew), *Le Guide essentiel de la diététique*, Éditions Jean-Claude Lattès, 2000.

Yaeger (Selene), *Le Guide des alicaments*, Éditions Marabout, 2000.