



FRANCE GUILLAIN

LA
MÉTHODE

Bain Dérivatif®

Alimentation

Soleil

Argile

éditions du
ROCHER

LE LIVRE
RÉFÉRENCE

FRANCE GUILLAIN -

LA MÉTHODE

Bain dérivatif[®]

Alimentation

Soleil

Argile

éditions du
ROCHER



DU MÊME AUTEUR

- *Le Bonheur sur la Mer*, Éditions Robert Laffont, collection « Vécu », 1974, Prix Drakkar, 1974. *épuisé*
- *Naviguer avec ses enfants*, Éditions Arthaud 1984. *réédition en cours*
- *Les Femmes d'à bord*, Éditions Demeter, 1986, *disponible sur www.yokool.fr*
- *Maïma*, roman, Éditions Plon, 1987, meilleures plumes des critiques, sélection du Rotary. *épuisé*
- *Des Hommes et leur Mer*, Éditions Demeter, 1989. Prix Marine Nationale 1989 (Médaille ACORAM) et sélection du Rotary. *disponible sur www.yokool.fr* Prix Marine Nationale 1989 (Médaille ACORAM) et sélection du Rotary.
- *En Forme*, Éditions 7 Vents, 1991. *épuisé*
- *Bientôt mon Bébé*, Éditions Milan, 1993. *réédition en cours*
- *Le Bonheur d'être Nu (ou le Naturisme, un art de vivre)*, Éditions Albin Michel, 1997.
- *Si Monta m'était conté*, Éditions Edimag, 2000. *épuisé*
- *Vivre le Naturisme*, Éditions LPM, 2001. *disponible auprès de Fédération Française du Naturisme*
- *Les Bains dérivatifs*, Éditions Jouvence, 1995.
- *Soyez bien, Mangez bio !* Éditions LPM, 2000. *épuisé*
- *Nous sommes tous Beaux !* Éditions LPM, 2001. *épuisé*
- *Mastiquer c'est la santé !* Éditions Jouvence, 2002.
- *Manger bio c'est pas cher !* Éditions Jouvence, 2003.

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

→ **Pas de graines oléagineuses trempées** car elles ont perdu des omégas¹ ! Les graines trempées, très intéressantes pour leurs oligoéléments, seront consommées à un autre moment de la journée de notre choix.

On ne transforme **pas** le Miam-Ô-Fruit[®] en un **fourre-tout**, on n'ajoute ni spiruline, ni curcuma, ni cannelle, ni gingembre, ni aucune poudre magique. On ne doit y trouver que des fruits frais, des graines oléagineuses et de l'huile bio crue.

→ Pas de noix de coco râpée (ce sont des tourteaux) ni de lait de coco en conserve. **SAUF** si vous **râpez vous-même le coco** pour le consommer immédiatement.

COMMENT LE PRÉSENTER, LE SERVIR

Dans une assiette ou en smoothie.

→ **Dans une assiette** : une jeune femme a eu le premier prix d'un concours de gastronomie au Royaume-Uni, en présentant de manière très artistique un Miam-Ô-Fruit[®], dont la beauté et la saveur ont conquis le jury. Les pommes étaient finement découpées en volutes, une œuvre d'art !

S'il est important de couper en petits morceaux la pomme, la poire ou la papaye pour ne pas être tenté d'avaler trop vite, les mûres, les framboises, les fraises des bois, les cerises et les myrtilles entières seront plus appétissantes.

On peut aussi, surtout avec de **jeunes enfants**, mettre dans une petite coupelle centrale la partie écrasée et disposer tout autour, dans de mini-coupelles individuelles, chaque fruit coupé séparément. Cela permet aux enfants d'apprécier mieux la saveur particulière de chaque fruit.

Certaines personnes passent tout au mixer et se plaignent ensuite de se lasser de cette *bouillie* à la cuiller. Il y a bien de quoi ! Passez donc au mixer un beau steak et ses frites et

essayez de le manger à la cuiller. Cela ne passe pas ! La présentation est très importante. On ne *touille* pas !

→ **En smoothie¹** : si l'on veut changer de présentation de temps en temps, le siroter tranquillement ou pour que ce soit ludique pour les enfants ou les adolescents, c'est une bonne idée. Mais la banane doit être écrasée à la fourchette avant de la verser dans le *blender* ou le mixeur.

Dans le bol mixeur, on ajoute quelques cuillerées à soupe d'**eau**. **Pas de lait** végétal ni de jus de fruits. Dans un grand verre avec une **grosse** paille, le mélange est consistant, et il n'est pas possible de l'avaler d'un trait. On ne peut faire autrement que d'insaliver chaque gorgée.

Cette présentation, faite avec un fruit à saveur dominante tel que fraise, fruit de la passion, ananas ou mangue, est une bonne manière de découvrir le Miam-Ô-Fruit[®] pour les débutants. C'est aussi une variante pour chacun de nous².

LES BONNES RAISONS DE FAIRE LE MIAM-Ô-FRUIT[®]

Une pure merveille !

Cette préparation est un repas *fétiche*, un vrai moteur pour l'organisme. Le Miam-Ô-Fruit[®] est consommé par des sportifs de très haut niveau, par ceux dont le métier exige de se maintenir en excellente forme toute la vie : chanteurs d'opéra, acteurs et comédiens. Il est aussi très prisé des personnes averties qui n'ont pas de gros moyens mais tiennent à maintenir leur famille en très bonne forme, passer l'hiver tranquilles. Il est très apprécié de personnes que les aléas de la vie ont poussées au chômage ou au RSA et qui ont compris qu'avec ce repas

quotidien pour base, elles peuvent mieux s'en sortir et se remettre en forme avant de trouver un nouveau travail¹. Recommandé en 2009 par le magazine de l'UNEO, mutuelle des militaires, mais aussi par le magazine *BIBA* dans un livret de recettes destinées à aider chacun à retrouver une silhouette harmonieuse et une belle peau.

Ses effets sur la peau sont visibles en quelques semaines, sur les cheveux, les os, sur les gencives, les cartilages, la silhouette et même le moral en quelques mois. Tous ceux qui le **consomment tous les jours** depuis longtemps en sont absolument ravis, enchantés ! Il agit à tout âge. Mais il faut **respecter scrupuleusement** son contenu, la façon de le préparer et le déguster, le savourer lentement. Il mérite une explication détaillée.

MISE EN GARDE IMPORTANTE

Cette recette se trouve sur Internet maintes fois déformée, malmenée et donc inefficace ! De nombreuses personnes la transforment à *leur sauce*, l'adaptent disent-elles à *leur arsenal*, la déconseillent parfois au nom de chinoiserie jamais vues ni entendues en Chine, ou de discours peu clairs sur l'énergie, ou encore d'acidité, ou parlent bien à tort de sucres rapides, sans aucun fondement.

Si le Miam-Ô-Fruit[®] n'est pas exactement comme décrit ici, ce n'est pas le Miam-Ô-Fruit[®] !



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

mêmes mensurations ! Lisez la rubrique **Poids et volume**.

→ **Les fruits, ça me fait gonfler le ventre.**

C'est un manque de mastication.

Cela n'arrive que si les fruits ne sont pas écrasés lentement et parfaitement. Il faut **liquéfier** chaque bouchée, il ne doit entrer dans l'estomac que du liquide et très peu de poudre d'aliment. On avale du liquide, pas de la bouillie de fruits.

→ **Les fruits me donnent de la diarrhée, des selles molles.**

Cela peut arriver au tout début si votre intestin a peu l'habitude de tant de fruits. Mais cela cesse en général très vite surtout si vous y associez la pratique du Bain dérivatif[®]. Mais le plus souvent, c'est dû à un **défaut de mastication**. Si votre intestin est habituellement fragile, faites la *Cure de banane écrasée et oxydée* de cette Méthode.

→ **J'ai beau le manger, je suis quand même constipé.**

Il peut vous manquer deux ou trois choses. Boire un grand **bol d'eau chaude** le matin à jeun sans rien dedans. Pratiquer le **Bain dérivatif[®]** ou poche fraîche spéciale Bain dérivatif[®] Yokool[®]. Mettre dans chaque repas de midi et du soir une **grosse cuillerée de légumineuse cuite** : voyez le **Miam-Ô-5[®]** et **les Fibres**.

→ **Je suis très acidifié, parait-il.**

Mes dents se déchaussent et cette préparation me brûle les gencives et la commissure des lèvres.

Le Miam-Ô-Fruit[®] est alcalinisant. Mais au début, votre corps peut réagir car si vos gencives et la commissure des lèvres sont sensibles, cela signifie, selon les explications du Dr Catherine

Kousmine, que vos membranes cellulaires manquent cruellement de bonnes huiles. C'est précisément le tout premier effet du Miam-Ô-Fruit[®], réparer les membranes cellulaires ! Commencez par de petites quantités de fruits, par exemple un quart de pomme, un quart de poire, un petit bout de papaye, mastiquez très bien et vous augmenterez peu à peu la quantité de fruits. Mettez bien l'huile. Quant aux dents qui se déchaussent, vos gencives aussi ont des membranes cellulaires en piteux état. Nous avons déjà plusieurs exemples de dents qui ne se déchaussent plus après six mois de Miam-Ô-Fruit[®] tous les jours, accompagné de Bains dérivatifs[®] ou poche spéciale fraîche Yokool[®], ceci au grand étonnement du dentiste. Le potassium, le silicium et le magnésium, le calcium contenus en abondance dans cette préparation jouent un rôle important dans la solidité des tissus et des os.

→ **Peut-on en préparer un saladier pour toute la famille ?
Ce serait plus pratique !**

Non ! Il faut absolument préparer séparément chaque assiette. Chaque personne doit consommer l'intégralité de chaque quartier de fruit. Chacun doit presser son citron. On ne fait pas un récipient de jus de citron que l'on partage : il faut presser soit un demi-citron¹ soit la valeur de **2 cuillers à café**, dans chaque préparation. On ne sépare pas les fibres **solubles**² d'un citron de ses propres vitamines, sinon elles ne sont pas fixées. Il vaut beaucoup mieux avoir dans son assiette la totalité d'un quart de pomme plutôt que plein de petits bouts de diverses pommes. Si vous croquez une pomme vous profitez très bien de toutes les vitamines et sels minéraux. Si vous buvez un litre de jus de pommes même bio, vous ne fixez que le sucre !

Toniques, calmes et sereins

Le Miam-Ô-Fruit[®] peut être **préparé la veille** pour le lendemain. Si on le consomme le matin, il faut prévoir **une bonne demi-heure** pour le **mastiquer** correctement. Le temps de sommeil perdu sera très largement compensé par un stress beaucoup plus bas, une énergie de qualité et des **enfants plus calmes** et plus performants cette préparation est une vraie fabrique de sérotonine, antistress naturel puissant !. Un enfant alimenté comme il se doit n'est pas agité, mais normalement actif. Ce n'est pas une question de tempérament : de nombreuses études, au Danemark, en Allemagne, aux États-Unis, faites sur des collégiens particulièrement agités et parfois violents ont bien montré l'importance de l'alimentation et de l'exposition à la lumière solaire sur les comportements et les performances intellectuelles.

→ **Peut-on en préparer pour la semaine ?**

Il est possible d'en préparer séparément dans **trois boîtes** sous vide pour **trois jours** de la semaine. On les conserve au réfrigérateur.

→ **Peut-on écraser la banane d'avance ?**

Oui et cela peut même être excellent car une banane oxydée, même noircie une nuit, est beaucoup plus digeste qu'une banane fraîche.

Le Miam-Ô-Fruit[®] est réalisable partout où poussent des fruits. Il est naturel, peu ruineux, permet de lutter efficacement **contre le stress oxydatif**. En 2015, il coûte en moyenne entre 3€ et 5€ par personne, tout compris, selon la saison et les fruits utilisés. Comme on tient quatre heures au moins sans avoir faim, on n'a pas besoin de collation, ni de café, en milieu de matinée. On peut comparer, pour les enfants et soi-même, ce coût au petit-déjeuner habituel qu'il faut ajouter aux en-cas de la pause. On

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

l'autre du filet durant des heures sans avoir l'idée d'en faire le tour. On fait le même constat avec des poussins sauvages et d'élevage. L'un est plus intelligent que l'autre. Comment vivent-ils ?

Une poule sauvage vit en couple avec un coq. En Afrique du Nord dans l'Atlas, on voit les poules se promener librement dans la nature, deux par deux, en couple. Ceci est aussi valable aux Antilles, en Polynésie et partout dans le monde ! Une poule sauvage a le plaisir de vivre avec son coq. Elle a une vie sexuelle naturelle. Elle fait son nid, pond des œufs et les couve. Les poussins naissent et la mère poule, très maternelle, les protège, les nourrit, les éduque, pour les chasser ensuite vers leur avenir. La poule sauvage est libre, elle peut explorer la terre entière, elle n'a pas de limites, pas de barrières. Mais elle doit assurer sa sécurité : veiller à ne pas se faire croquer par le renard, veiller aussi à ne pas s'empoisonner en mangeant n'importe quoi. Notre poule sauvage a donc bien des plaisirs dans la vie, de belles terreurs aussi lorsqu'il y a danger, et tout cela attise sa vigilance, développe son intelligence ! Comme nous, la poule a deux hémisphères cérébraux et des neurones, les mêmes que les nôtres, même s'il y en a moins. Elle possède aussi un petit noyau de survie, comme nous, le noyau accumbens ou NAC, qui lui indique sans cesse ce qui est bon et agréable, mauvais et désagréable ou dangereux pour elle.

Observons comment elle mange !

Une poule sauvage mange vraiment **de tout**, elle est omnivore comme nous : mouches, guêpes, larves, millepattes et scolopendres, escargots ou limaces, herbe, fruits, légumes, céréales, tout est délicieux pour une poule et chacune a ses préférences. Les personnes qui élèvent des poules en liberté peuvent savoir, en examinant la couleur des œufs et la couleur du jaune quelle poule a pondu quel œuf et que mange de

préférence cette poule !

Oublions déjà l'idée reçue qu'une poule ne se nourrit que de grain ! Dans la vraie nature, il n'y a pas de champs de blé ou de maïs, mais un épi par-ci et un épi par-là ! La plupart des grains sont mangés par les uns et les autres, quelques-uns arrivent à se reproduire et c'est au hasard d'un grattage de sol que notre poule sauvage en trouve un ! Attention, tout se passe très vite, mais tout se passe dans l'ordre que j'ai pu observer maintes fois lorsque, enfant, tapie au milieu des bananiers, dans la brousse, j'observais durant des heures. Il serait bon de filmer ces scènes et les projeter au ralenti !

Notre poule sauvage a trouvé un grain de blé ! Merveille ! Mais ne nous précipitons pas. Elle regarde d'abord autour d'elle si personne ne l'a vue. Puis elle examine le grain, penche la tête d'un côté puis de l'autre. Il est joli ce grain, très beau. L'information arrive à son cerveau, son NAC lui envoie du plaisir. Prudente, elle le flaire. C'est la seconde information envoyée au cerveau qui analyse l'odeur. La nature n'est jamais traître. Lorsqu'une graine est empoisonnée, ce n'est pas dans le but de tuer mais pour ne pas être mangée ! Pour pouvoir se reproduire. La graine envoie alors un signal qui peut être son aspect, son odeur, sa viscosité, etc. Notre petite poule a déjà deux informations, l'aspect est beau, l'odeur est bonne. Si un humain a touché le grain et laissé son odeur, la poule ne le mangera pas, la présence humaine signifiant *danger, piège* !

Tout en surveillant les environs, notre poule casse le grain avec son bec, en observe puis flaire l'intérieur jusqu'au moment où elle l'attrape du bout du bec et là, d'un ou deux petits coups de langue rapides, en teste la saveur, dernière information qui doit être positive via son NAC avant d'avaler. Et même lorsqu'elle avale, je la soupçonne encore de réfléchir à la sensation qu'elle éprouve. Elle redresse le cou à se le dévisser, comme si elle

surveillait le cheminement du grain. Toutes ces observations ont donné le temps à son cerveau, aussi petit soit-il, d'analyser l'aliment, de prévenir la digestion, l'assimilation et l'expulsion, ce qui permet à notre poule de ne fabriquer que des graisses brunes qui font d'elle une athlète en légèreté. Si vous dépiautez une telle poule, vous serez probablement déçu et apitoyé devant la maigreur et l'absence de gras ! La **poule sauvage** n'a vraiment que la peau et des muscles très fermes sur les os ! Elle **n'a que de bonnes graisses brunes fluides**. Elle est normale, en bonne santé et intelligente. Car à devoir assurer sa sécurité, elle développe des synapses, elle fait travailler ses neurones. Souvenez-vous de sa réaction devant le filet de foot : elle n'est pas bornée, limitée, coincée, étriquée !

Voyons sa cousine d'élevage

Elle n'a pas de mâle attiré, même pas pour une saison le temps de faire quelques petits. Non seulement elle doit, dans le meilleur des cas, partager un coq à trente ou cinquante, mais parfois il n'y a même pas de coq : les services sanitaires l'interdisent dans les élevages, même bio. Vivre à deux cents femelles parquées toute l'année, merci bien ! Les bagarres entre poules ne manquent pas et il suffit que l'une d'entre elles soit blessée et saigne pour que les autres se précipitent sur elle pour l'achever, ce qui ne se produit pas dans la nature. Elle n'a donc pas de vie sexuelle, pas de vie de couple, même pas de vie de maman car ses œufs sont couvés par des machines. Elle n'a pas le plaisir de bichonner ses bébés, pas le plaisir de les chasser non plus ! Elle n'a pas le droit de sortir des barrières qui lui sont imposées, elle ignore à quoi ressemble le monde hors du poulailler. Elle a de la vie une vision réduite, très limitée par une grille. Elle n'a pas besoin d'assurer sa sécurité, ni physique, ni alimentaire. Elle n'a donc pas besoin d'être sans cesse sur ses gardes et ne développe plus de synapses. Trop d'assurances et de

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

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 l'on décide que l'hydrogène a des qualités merveilleuses, l'oxygène aussi. Et on avale des capsules d'hydrogène et d'oxygène, deux gaz hautement inflammables et explosifs ! Deux capsules d'hydrogène et une capsule d'oxygène doivent recréer l'eau la plus pure et nous profiter au mieux. Et c'est l'EXPLOSION ! Cette image est réjouissante, elle symbolise l'absurdité d'extraire les nutriments d'un aliment naturel !

On s'éclate !

Aucun nutriment isolé, aussi concentré et bio soit-il ne peut fonctionner comme lorsqu'il est absorbé avec la totalité du fruit ou du légume dont il provient. Chaque nutriment, vitamine, sel minéral, a besoin de la présence de tous les autres avec lesquels il a été associé dès son origine. Rien ne peut remplacer une pomme bio croquée et parfaitement mastiquée !

Cultiver le désir en suivant les saisons

À vouloir chaque jour du saumon fumé dans son sandwich et du chocolat en dessert on transforme le désir en dépendance avec pour conséquence les problèmes de poids, de maladies dégénératives 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. Avec le *tout tout de suite*, le plaisir s'enfuit.

Plus fort que le plaisir !

Un matin de vacances d'été, une de mes filles marchait vers notre tente, tenant religieusement entre ses mains un croissant et une chocolatine. Elle me déclara : « *Tu vois maman, un croissant et un pain au chocolat, pour nous, c'est LA fête !* » Ne sachant pas trop comment interpréter la chose, je demandai plus de précisions. « *Ben tu vois maman, comme tu ne nous en as jamais gavées, nous, avec quelques euros seulement, on peut faire la fête !* » J'ai plus appris en cet instant qu'en vingt années de

travail sur la nutrition. Le désir ! La part la plus puissante du plaisir ! Du chocolat tous les trois mois, oui, mais vraiment du très bon. De la meilleure qualité. Soyons gourmets, pas gourmands. En une seule phrase, c'est toute une philosophie de la vie qui se révélait.

Respecter nos neurones

L'œsophage, l'estomac et l'intestin contiennent plus de deux cent millions de neurones. Les aliments que nous ingérons les touchent presque directement. Le fonctionnement de notre cerveau est influencé par ce que nous buvons et mangeons. Nous connaissons tous l'effet instantané d'un verre d'alcool à jeun. Et si l'alcool à jeun ne nous fait pas tourner la tête, c'est que nous avons déjà bien abîmé les neurones de l'estomac !

Notre paroi intestinale est un véritable treillis de neurones. En Chine, pour les *anciens*, le premier cerveau est dans le ventre. La ressemblance entre des photos d'intestin et de cerveau est troublante. Notre tête reçoit toutes les informations envoyées par les neurones disséminés dans tout le corps.

Alors, notre ventre : une poubelle ?

On ne peut pas jeter n'importe quoi dans l'estomac ! C'est là que se fabrique 95% de la sérotonine, le meilleur antistress. Là que sont produits vingt de nos neuromédiateurs. Ces neuromédiateurs qui procurent au cerveau l'énergie, la méthode, la sociabilité, l'attention, la concentration. Là que s'élaborent la dopamine, l'acétylcholine si importante pour notre mémoire, le GABA (acide gamma-aminobutyrique) pour notre stabilité, notre équilibre, notre endurance, et, répétons-le, la sérotonine pour notre joie de vivre !

Autrement dit, énergie, sociabilité, attention, concentration et donc mémoire sont liées à ce que nous mettons dans notre assiette.

La vivacité de notre esprit est liée aussi à ce que nous mangeons. Le fonctionnement du cerveau peut être **altéré ou amélioré** par notre hygiène de vie. Une alimentation humaine, naturelle, de bonne qualité, faite de produits qui sortent de la terre, cueillis sur les arbres et les haies, pêchés dans la rivière ou la mer, chassés dans les bois, améliore sans aucun doute nos capacités cérébrales de manière physiologique, mais aussi psychologique. Enfin, lorsque nous sommes devant notre assiette, « *nous ne sommes pas devant un simple amas de molécules aussi parfaites soient-elles. Nous sommes devant des millénaires de civilisation¹ !* » Devant l'effort de ceux qui ont cultivé, élevé, chassé, pêché, sélectionné, travaillé pour acheter et préparer le repas !

Alors **on n'avale pas gloutonnement**, on ne *bouffe* pas on ne se *bâfre* pas on ne *s'empiffre* pas ! On **déguste** très lentement, avec respect et reconnaissance. On mastique en insalivant bien, on savoure, on se régale, on prend le temps de sentir chaque saveur, chaque flaveur, c'est la magie d'un bon plat ! Du *vivant* dans mon assiette, transformé en un mets délicieux.

Ne serait-il pas sympathique de commencer chaque repas par un remerciement ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

20% de notre assiette va droit au cerveau !

Notre cerveau ne pèse que 2% du poids du corps. Il consomme à lui seul 20% de ce que nous mangeons, soit dix fois plus que le reste du corps. Chez un bébé, le cerveau consomme 60% de ce que mange le bébé, d'où la gravité

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

n'est qu'une association liée à l'éducation, au discours parental, pas une réalité objective. **Plus un aliment est riche d'informations, plus la quantité nécessaire est petite.** Cette fonction de la mastication **permet de manger moins** avec un meilleur profit.

→ **Organiser la digestion par l'envoi judicieux des sucs digestifs**

L'analyse que le cerveau fait de ce que nous avons dans la bouche, si nous lui en laissons le temps, permet d'envoyer dans l'estomac exactement la quantité de sucs digestifs nécessaires. Cela évite les remontées acides, et facilite l'organisation de la digestion en évitant beaucoup de fatigue.

→ **Organiser l'assimilation en prévenant les cellules des nutriments qui arrivent**

Pour que nos cellules puissent capturer correctement les éléments nutritifs qui se déplacent dans notre corps, il faut qu'elles soient averties de ce qui rentre. Sinon elles se trouvent dans la situation de quelqu'un qui tourne le dos alors qu'on lui lance un ballon. Rien dans notre organisme n'échappe à l'intelligence. Si on ne fixe pas le calcium ou le magnésium, il faut commencer par mastiquer. On dit beaucoup que nos légumes et nos fruits, même bio, ne contiennent plus assez de minéraux ou de vitamines, qu'il faudrait en manger 17 kilos par jour pour couvrir nos besoins journaliers ! Avant d'avancer de pareilles absurdités, ces personnes devraient voyager un peu plus et regarder ce qu'il en est ailleurs : quand on a peu, on mastique parfaitement jusqu'à 100 ans. On m'a souvent objecté que les gens ne le feraient jamais. La pénurie aidant, tout le monde finira bien par y venir !

→ **Organiser l'expulsion des excédents que le cerveau a été obligé de laisser entrer**

Considérons à nouveau les pâtes complètes. Il est possible que

le cerveau laisse entrer plus d'amidon qu'il ne nous est nécessaire afin de bénéficier de plus de sels minéraux et de vitamines. En ce cas, il prévient l'intestin grêle de la quantité qui doit rester et celle qui doit être expulsée. Nos milliards de neurones travaillent ! En mangeant trop vite, le cerveau ne saura pas indiquer les quantités à garder et à rejeter. À l'adolescence, il est probable que le corps rejette tout et autour on s'étonne de voir l'ado engloutir des quantités impressionnantes tout en restant maigre. Mais après 25 ans, cela risque de s'inverser et c'est bien souvent le cas. Le corps fatigué perd l'énergie de tout expulser et comme il ne sait toujours pas ce qu'il doit stocker ou non, il garde tout et on grossit ! Ou au contraire il expulse tout et on maigrit. Il existe aux États-Unis des cliniques où l'on fait perdre du volume et du poids tout simplement par la mastication¹.

→ **Alcaliniser les aliments crus**

Nous avons vu aussi que tout végétal, légume ou fruit cru devient alcalinisant sous l'action conjuguée de la mastication et de l'insalivation.

→ **Limiter la prise alimentaire et donc permettre de nourrir plus de monde sur la planète**

Bien sûr, si la mastication réduit peu à peu la quantité dans notre assiette, il sera possible de nourrir plus de monde ! Si les 7 milliards d'êtres humains devaient manger comme les Français, il faudrait 5 planètes ! Commençons donc par diviser par deux en mettant l'accent sur la qualité et la mastication.

→ **Réguler le poids et le volume du corps**

Nous ne répéterons jamais trop que la mastication est une aide considérable à la régulation du poids et du volume. C'est la manière la plus simple pour limiter les prises alimentaires, éviter les grignotages et permettre au corps d'expulser les surplus. Si

on pratique le Bain dérivatif[®] ou poches fraîches spéciales Bain dérivatif[®] Yokool[®], le résultat est encore plus rapide.

→ **Prendre plus de plaisir en mangeant grâce à une meilleure perception des saveurs**

Mastiquer calmement permet de découvrir toutes sortes de saveurs et de flaveurs que bien souvent on n'avait jamais remarquées. Un morceau de pain d'épeautre gardé en bouche fond, se liquéfie et devient sucré comme un gâteau. Chaque morceau de pain qui ne devient pas liquide dans la bouche nous prive de ces plaisirs et se transforme en mauvais gras épais. Cela vaut la peine de s'y mettre.

→ **Faire travailler l'hippocampe**

Une étude japonaise a montré qu'une bonne mastication fait travailler l'hippocampe, zone du cerveau très importante pour la mémoire. On ne peut que déplorer les aliments mous et moulinés donnés aux personnes âgées dans les maisons de retraite : la mémoire s'enfuit d'autant plus vite.

→ **Éviter le déchaussement des dents**

Le déchaussement des dents est très lié à l'habitude de ne consommer que des aliments mous. Nous devons croquer tous les jours des aliments durs. La France est, en Europe, le pays où l'on aime le plus les aliments mous. Cela s'accompagne de déchaussement des dents chez des personnes de plus en plus jeunes.

Les aliments mous pour les très jeunes enfants sont aussi la cause de mauvais développement de la mâchoire et posent des problèmes d'orthodontie. Les enfants doivent porter des appareils et parfois se faire extraire des dents à l'adolescence.

→ **Maintenir le visage jeune et tonique**

La mastication fait travailler tous les muscles du visage et évite son effondrement ainsi que le ramollissement du cou. C'est un

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

m'appuie pour cela sur de nombreuses observations lors de mes voyages. On ne peut donc pas affirmer que tous les bébés du monde sont attirés par le sucre.

Le bon sucre est indispensable au fonctionnement de l'organisme et du cerveau, en particulier lorsqu'il est associé au gras. Il nous en faut tous les jours. Mais **pas n'importe quel sucre**. Celui qui nous est nécessaire n'est pas la poudre blanche ou brune qui nous est vendue même en bio, mais celui des fruits frais ou séchés, des légumes, des céréales, des tubercules et des racines.

Attention aux faux sucres qui sont tous mauvais, y compris la stévia, car elle envoie l'information sucre aux cellules qui, ne trouvant pas de sucre, capturent des graisses indésirables. De plus la stévia est commercialisée en poudre comme le sucre blanc. Le fructose n'est pas mieux, le sirop d'érable ou de sève de bouleau, ou encore les sucres de céréales ou de fleurs de cocotier non plus. C'est l'aliment sucré entier qu'il faut consommer, tel un fruit, pas son extrait en poudre ou en sirop. Ces sucres pourront être utilisés exceptionnellement en pâtisserie pour les jours de fête.

Rien ne remplace le sucre naturel des fruits en mangeant directement le fruit, sans isoler son sucre. Le Miam-Ô-Fruit[®] est de très loin une des meilleures réponses au besoin de sucre du corps.

Les problèmes engendrés par la consommation excessive de sucre sont entre autres les caries dentaires, l'athérosclérose et les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, le diabète. Le sucre est soupçonné favoriser le développement de cancers.

Pour éviter le besoin de sucre, le plus simple, le plus rapide est de consommer une fois par jour le **Miam-Ô-Fruit[®]**. On peut compléter par la poignée quotidienne de fruits séchés et graines

oléagineuses.

Le sel, sous forme de condiment, **doit absolument être limité** lui aussi. Notre alimentation en France est particulièrement riche en sel, et c'est en France qu'il y a le plus d'hypertension. Une baguette de pain contient à elle seule au moins 6 grammes de sel, soit déjà le double du maximum qu'une personne doit absorber chaque jour.

Les problèmes engendrés par trop de sel : en premier lieu, **l'hypertension**. Mais il ne suffit pas de supprimer le sel pour faire baisser la tension, il faut en plus consommer beaucoup de fruits, de légumes, deux cuillerées à soupe par jour de légumineuse. Il y a aussi le **vieillessement prématuré des cellules** avec tout ce que cela entraîne pour les organes, les os, les muscles, les neurones et donc le cerveau. Enfin, il faut ajouter la **rétenction d'eau** et certains **cancers** du tube digestif, liés à la surconsommation de sel.

Les aliments naturels contiennent suffisamment de sel

Ainsi pour 100 grammes, une orange en contient 4 mg, le beurre 5 mg, une tomate 1 mg, la viande de bœuf 45 mg, le lait entier 50 mg, le vin 70 mg, le poisson 75 mg, le veau 85 mg, l'œuf 130 mg. Chez les Maoris, il n'y a pas si longtemps, il n'y avait ni sel ni sucre et la durée de vie était très longue, 90 ou 100 ans, la mortalité infantile presque nulle.

L'intérêt du sel ajouté réside dans son apport en iode, ce qui n'est vrai que pour le sel marin. Et il existe des sources naturelles d'iode : c'est le cas des fruits de mer, des calamars et des seiches, du poisson de mer, des œufs puisqu'un œuf contient à lui seul 32% de nos besoins journaliers en iode. Les personnes qui vivent au bord de la mer n'ont en général pas de déficit en iode, elles l'inhalent !

Pour éviter de saler

Pour que les aliments aient une bonne saveur : ils doivent être bio et achetés au plus près du lieu de production. Il faut les consommer crus ou cuits de telle sorte qu'ils gardent leur saveur : à la vapeur, à l'étouffée, ou mieux, au faitout en inox à double paroi. Il ne faut jamais saler avant ni après la cuisson, mais laisser chacun apprécier, goûter d'abord, ajouter du sel ensuite si c'est nécessaire. Certaines personnes n'aiment pas du tout saler, elles disent qu'elles ne sentent plus le goût de l'aliment.

Le plus simple est de poser la salière sur la table. Chacun goûte son plat et sale selon les besoins de son corps qui varient avec les saisons.

Qu'est-ce qu'on boit ?

De l'eau ! Tout ce qui n'est pas de l'eau est une mauvaise réponse à la soif. De l'eau citronnée est traitée comme l'aliment citron. Au lieu d'hydrater, l'eau est utilisée pour expulser les déchets de l'aliment citron et devient diurétique.

- Lorsque l'on boit un verre d'eau, on expulse un verre d'eau.
- Après une tasse de thé on rejette deux tasses d'eau.
- Une tasse de café, trois tasses d'eau.
- Si on boit un verre d'eau **avant** le café, comme en Italie, on expulse trois tasses d'eau et un verre d'eau.
- Mais si on boit le verre d'eau **après** le café, on expulse trois tasses d'eau plus trois verres d'eau, car l'eau a été perçue comme du café.

Sur une table bien servie, un grand verre pour l'eau est placé à côté du petit verre de vin. On se désaltère avec l'eau puis on déguste le vin.

Avant toute boisson, il faut d'abord boire de l'eau

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

un intérêt majeur.

Les compléments alimentaires Naturels

Parmi les aliments, certains sont particulièrement riches en antioxydants, en vitamines, sels minéraux, enzymes. C'est le cas des **herbes aromatiques**, thym, sarriette, coriandre, romarin, persil, des currys (ils contiennent du curcuma combiné au poivre et divers ingrédients très intéressants). Certains aliments peuvent revenir dans nos assiettes tous les jours toute l'année sans nous lasser et pour notre plus grand bénéfice. C'est le cas de **l'ail**, de **l'oignon**, du poivron et du **chou** à peine décrudis par exemple, que tout le monde connaît. Signalons aussi le **jaune d'œuf** qui est une véritable mine de vitamines et de sels minéraux. Sachez qu'un œuf bio remplace quatre gélules de sélénium. C'est plus sûr et moins cher !

Certains aliments complémentaires sont parfois moins ou mal connus.

→ **Les levures**

Il s'agit des levures **maltées**, de préférence celles vendues au poids, en vrac, dans les magasins bio. Elles peuvent, pour la saveur, remplacer avantageusement le fromage râpé dans une béchamel végétale, on en saupoudre ses crudités, on en met dans la soupe, sur le riz. Elles sont riches en vitamines B1, B2, PP ou B3, B6 intéressantes pour nos cheveux, notre peau et notre cerveau !

→ **Graines germées**

Elles font partie des aliments **régénérateurs** cellulaires. Elles contiennent tout ce qui est vital pour nous : protéines végétales, vitamines, sels minéraux, enzymes, oligo-éléments, omégas divers. Il en existe tellement de variétés que le meilleur conseil est d'en consommer **une ou deux pincées par jour** et de changer de graines très souvent. Il n'y a pas de source plus complète ni plus variée en oligoéléments que les graines

germées. Il n'y a pas moins cher non plus, vous pouvez les faire germer vous-même, n'en mettez jamais plus de quelques pincées à germer pour ne pas vous trouver devant une plantation ! C'est en matière de compléments le **meilleur rapport qualité-prix** qui puisse exister !

→ **L'huile d'olive verte**¹

Elle a été ressuscitée par un couple exceptionnel², dans l'Hérault, sur une terre aride transformée par leurs soins en musée vivant botanique alimentaire. De nombreux chercheurs s'y intéressent.

→ **La sève de bouleau**

Elle est récoltée au printemps. Vous pouvez la recevoir directement de l'arbre en l'espace de vingt-quatre heures conditionnée en *bag in box* de 5 litres, soit la valeur d'une cure de trois semaines. Riche en potassium, **silicium naturel abondant qui détruit l'aluminium**³, magnésium, calcium, cuivre, fer, manganèse, zinc, 17 acides aminés. Dans les pays nordiques, la sève de bouleau était donnée aux bébés lorsque leur mère manquait de lait. C'est une eau translucide, au goût très légèrement sucré. Les bouleaux, de belle taille, sont choisis en fonction de leur teneur en sels minéraux. Ils poussent en moyenne montagne, dans des régions loin de toute pollution. La sève la plus riche se trouve très bas, près du sol. Ce qui oblige à changer les tuyaux de récolte tous les jours, à cause du passage des animaux sauvages. Cela exige beaucoup de travail et d'investissements. Seule la sève récoltée dans ces conditions est très riche et n'a pas besoin d'être pasteurisée. En Finlande où la sève de bouleau est devenue une industrie, les tuyaux de récolte sont posés en haut des troncs, à longueur d'année, pour ne pas être arrachés au passage par les grands animaux de ces forêts. Avec le temps, des micro-organismes envahissent les tuyaux et la

stérilisation est obligatoire. De plus, la sève ainsi récoltée est beaucoup moins riche en nutriments. 75% de la sève vendue en France vient de Finlande. Il n'y a pas d'obligation d'écrire sur l'emballage qu'elle est pasteurisée. La pasteurisation⁴ permet de la conserver en bouteilles de verre, ce qui est impossible avec une sève fraîche non pasteurisée. Sur l'emballage d'une sève de qualité il doit être écrit en toutes lettres : non pasteurisée, non flash pasteurisée, non filtrée, non nanofiltrée, sans alcool, sans additif ni conservateur sans OGM, et sans méthode de conservation avec azote. Il faut donc bien s'informer et il ne suffit pas toujours de saigner le bouleau du fond de son jardin pour se faire du bien !

Une cure une fois par an s'impose presque, tellement elle est reminéralisante après l'hiver. On peut prolonger cette cure à tout moment de l'année avec la sève de bouleau fraîche additionnée de bourgeons de bouleau et de cassis. Bien sûr, pour profiter au mieux de cette cure, il vaut mieux ne pas fumer ni boire d'alcool, diminuer de beaucoup le café, adopter une alimentation saine.

Attention : ne confondez pas la sève de bouleau avec le **jus** de bouleau, qui est une macération de feuilles et dont les propriétés n'ont rien à voir !

→ **Le pollen**

Vous pouvez en trouver directement chez les apiculteurs ou bien dans les magasins bio, en bocal ou 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.

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

deux à trois heures à l'air libre. Et cela jusqu'à disparition complète de la maladie. Tout cela doit, bien sûr, être fait sous contrôle médical.

Le Dr Catherine Kousmine écrit également que la banane écrasée oxydée est un excellent réparateur de la flore intestinale. Elle conseille d'en faire une fois par mois une cure d'une journée. La banane est même qualifiée aujourd'hui de *prébiotique* car elle nourrit les *bifidus* et les *lactobacillus* présents dans l'intestin.

Bien entendu, on n'utilise que des bananes bio et on ne mange strictement rien d'autre. Les personnes qui ont une maladie de Cröhn s'en trouvent très bien !

Comment faire cette cure ?

Pour des problèmes de selles molles, d'intestin irrité, etc.

Le premier soir on écrase deux bananes bio à la fourchette, comme indiqué pour le Miam-Ô-Fruit[®]. La banane doit devenir presque liquide, changer de couleur et d'odeur.

On laisse reposer toute la nuit à l'abri des insectes et au frais, pas plus de 20°C.

Le lendemain matin, on consomme la banane écrasée oxydée à la petite cuiller, lentement, en insalivant bien chaque bouchée, en 20 à 30 minutes. On écrase deux autres bananes bio que l'on laisse reposer trois heures. Au bout de trois heures, on consomme lentement la nouvelle préparation et l'on écrase les bananes suivantes, ainsi de suite. De toute la journée on ne consomme que ces bananes oxydées et de l'eau ou une tisane de thym. Aucun autre aliment, ni jus de fruits, ni bouillon, ni thé, ni café.

On continue autant de jours que nécessaire jusqu'à ce que les selles soient bien moulées et laissent l'anus parfaitement propre. Cela peut nécessiter quelques jours.

Ensuite on reprend le Miam-Ô-Fruit[®] et le Miam-Ô-5[®] en mastiquant, liquéfiant bien chaque bouchée. Si les problèmes intestinaux réapparaissent, on recommence la cure. Peu à peu, les cures s'espacent et l'intestin retrouve une flore normale.

Attention aux probiotiques¹. Ils ne doivent être pris qu'une semaine par an. Sinon, l'intestin ne produira plus sa flore naturelle².

Pour un simple entretien de la flore intestinale et en l'absence de troubles intestinaux, une journée par mois de banane écrasée oxydée suffit comme le conseillait le Dr Kousmine.

Un repas, cela se partage

Essayez autant que possible de partager vos repas. Il est toujours plus économique de cuisiner pour plusieurs personnes que pour une seule. **Le plaisir gustatif est plus grand quand on peut en parler**, comparer ses perceptions, discuter des recettes. La convivialité à table est un élément important d'une bonne digestion, d'une bonne assimilation. Bien sûr il y a des moments où l'on préfère être seul. Mais rien n'est aussi absurde que tous ces gens qui vivent les uns au-dessus, au-dessous, à côté des autres et qui pleurent chacun dans son coin sur leur solitude ! Dans bien des pays il n'est pas concevable de manger seul ! Il serait tellement simple de construire une vie sociale !

Manger tous pareil ?

Certaines personnes, nous l'avons évoqué, sont choquées à l'idée que nous mangions tous de la même manière. Un brin de réflexion s'impose.

Dans un petit village isolé, la solidarité est obligatoire. Il faut se protéger des bêtes sauvages, des pillards de passage. Les aliments sont précieux, ainsi que le feu ou l'eau. Il faut partager, manger ensemble est réconfortant et économique. Un seul feu suffit pour plusieurs familles. Pour le cerveau archaïque, partager les mêmes aliments, c'est être de la même famille, avoir le même sang. Dans les petits groupes humains, chacun a un rôle indispensable et reconnu de tous. Chacun a sa place respectée. Il reste des traces de ces archaïsmes dans nos cerveaux. Une personne nous invite à prendre un verre et peut être très blessée si l'on refuse. *Elle a peur que je l'empoisonne ?* entend on dire parfois.

Dans une vie de famille, si l'un des membres de la famille se fait une cuisine différente de celle des autres, c'est cet archaïsme qui blesse les autres. Nous ne sommes plus faits du même sang.

Celui qui mange autrement est suspect.

Ces réactions se produisent dans les microsociétés, comme le petit village ou la famille.

Par contre, lorsque dans une ville ou dans un pays il y a énormément de monde, c'est le phénomène inverse qui se produit. Chacun éprouve le besoin d'être différent, exceptionnel, unique, pas comme les autres, le besoin d'être reconnu, quitte parfois à se rendre malade¹. C'est alors que fleurissent toutes sortes de régimes qui se justifient de mille façons.

Et au lieu d'œuvrer pour éliminer de manière naturelle les allergies, les dégoûts, on écarte des catégories d'aliments de son assiette. Mais qu'advient-il s'il ne reste que les aliments allergisants pour se nourrir ? Et que devient la vie sociale, le partage ?

Ici, notre but est précisément d'aider chacun à rester capable de se régaler de tout sans problème. Sortir de bien des allergies est possible, lisez le paragraphe *Allergies*.

Attention à l'intégrisme alimentaire

Toutes les formes d'intégrisme sont dangereuses. Y compris en alimentation. En mangeant de manière raisonnable cinq jours sur sept, nous nous faisons le plus grand bien. Cela nous permet de sortir avec des amis sans les critiquer, sans leur infliger des discours culpabilisants au prétexte de les informer pour leur bien, parce que nous les aimons ! Inutile aussi de critiquer les divers membres de sa famille, de prendre des airs entendus devant un yaourt aromatisé chimiquement. Laissons aussi nos enfants partager en toute quiétude leurs repas de cantine avec les copains, sauf bien sûr si certains aliments les mettent en danger réel¹, cela va de soi !

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

le corps au chaud, ce qui est facile quand la température de l'atmosphère est de 30°C. Dans les pays où les gens sont habillés, ces pratiques sont conseillées chaque jour par les diverses religions sous la forme d'ablutions.

En Europe, jusqu'à la fin du XX^e siècle, ceux qui connaissaient ces bienfaits de l'eau froide utilisaient des bidets. D'où l'appellation de *bains* et parfois, mais à tort, de *bains de siège à frictions*¹. C'est M. Geffroy, fondateur de *La Vie Claire*, qui les a fait connaître à cause de leur action d'expulsion des mauvaises graisses épaisses. C'est aussi M. Geffroy qui, à 92 ans, en 1974, m'avait dit : *J'ai beaucoup aimé votre livre*², *c'est vous qui développerez le **Bain dérivatif***[®]. J'avais 32 ans et vivais sur mon voilier avec trois jeunes enfants.

Nous avons donc gardé cette appellation en souvenir de M. Geffroy. Le bidet et le gant de toilette sont toujours possibles, mais le niveau de sédentarité, la manière actuelle de s'habiller sont tels qu'il faudrait se mettre sur un bidet tant d'heures par jour que personne ne le ferait plus. Les personnes souffrant de douleurs et problèmes divers devraient s'y plier au moins quatre à six heures par jour.

Heureusement, au XXI^e siècle, la création de la poche fraîche spéciale, ergonomique et aux meilleures normes sanitaires Yokool[®] a révolutionné la pratique de cette technique, la rendant accessible aux parents débordés, dans les appartements trop petits, aux personnes dont le travail exige beaucoup de déplacements, mais aussi aux grabataires, à ceux dont le surpoids ne permet pas d'utiliser un bidet, aux enfants qui peuvent s'asseoir tout habillés sur la poche fraîche spéciale froide. La poche Yokool[®] peut être utilisée à tout moment de la journée, la Yokool Ice[®] la nuit.

QUEL EST LE TRAVAIL DU BAIN DÉRIVATIF[®] OU POCHE FRAÎCHE SPÉCIALE ?

La fonction principale est de faire tomber l'état inflammatoire. Autrement dit, faire baisser la température interne rectale.

Il y a plus de soixante-dix ans, la température interne rectale moyenne était de 36,6 °C¹. Aujourd'hui, dans les pays occidentalisés, elle est de 37,2 °C. Donc 6 dixièmes de trop. Le maximum est de 37 °C le matin au réveil.

- Du matin au soir la température interne baisse tandis que notre peau est chaude.

- Du soir au matin la température interne monte, tandis que nous avons sur la peau une sensation de fraîcheur, ce qui nous oblige à nous couvrir la nuit au moins légèrement, même si la température ambiante n'a pas baissé.

Hippocrate l'écrivait déjà, quand le corps sent le chaud à l'extérieur il devient frais à l'intérieur, quand il sent le frais à l'extérieur il devient chaud à l'intérieur. Quand nous avons de la fièvre, nous grelottons. Nous avons une sensation de froid.

Lorsque j'étais à l'école primaire, il y a plus de soixante-cinq ans, on nous recommandait de prendre une fois par semaine notre température le soir avant de nous coucher. Il était bien spécifié qu'elle ne devait en aucun cas dépasser 37 °C. Si nous avions 37,1 °C ou 37,2 °C deux ou trois soirs d'affilée, nous étions considérés en état inflammatoire aigu. Nous devions nous rendre à l'hôpital, car il y avait suspicion de primo infection ou de tuberculose, la maladie qui faisait des ravages en ce temps-là. Et de fait deux de mes camarades furent détectées en primo infection pulmonaire grâce aux 37,1 et 37,2 °C chaque soir.

Avec le développement de l'hygiène, la multiplication des antibiotiques, la diminution de la tuberculose, ce type de prévention a disparu.

Par ailleurs, la vie sédentaire, la mode vestimentaire, l'alimentation industrielle, l'absence de mastication, le travail assis ou debout sur des espaces restreints et le stress ont fait monter la température moyenne interne de 6 dixièmes de degrés C.

Attention : 36,6 °C est une moyenne supérieure. Nous ne sommes pas tous identiques. Pour certains cette moyenne peut être 36,5 °C ou 36,2 °C. Mais en aucun cas la température rectale ne doit dépasser 37°C. Même si l'on a couru, travaillé, eu chaud, etc.



Nous avons donc tous besoin de faire baisser cet état inflammatoire, tous les jours toute la vie, comme le font de manière naturelle tous les mammifères et les oiseaux.

Il est très important pour nous de comprendre qu'il n'est pas du tout naturel d'avoir l'entrejambe au chaud toute la journée.

Il est très facile de constater que lorsque nous mettons une poche fraîche spéciale ergonomique sans refroidir ni les fesses, ni les cuisses, nous sommes beaucoup plus toniques, alertes, nous dormons mieux, nous digérons bien, bien des douleurs disparaissent. Il suffit d'essayer !

De nombreuses universités dans le monde travaillent dans ce sens, cherchent à fabriquer des comprimés qui font baisser la température dans la journée, ce qui suppose un comprimé pour la faire remonter dans la nuit. Ou bien la personne est mise quelques minutes dans une chambre froide à moins 110°C, avec l'inconvénient de risquer une hypothermie, ce qui oblige à la réchauffer ensuite.

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

que ni le Bd à l'eau ni la poche Yokool[®] ne touchent les méridiens rein, rate, pancréas, estomac ou foie, ni n'affectent les énergies yin, yang, ou Qi ! Le Bd appartenait aussi autrefois à la médecine chinoise !

2. Si l'on a froid avec une poche Yokool[®], lire la rubrique *frilosité*.

1. Encore décrit par ce cher Hippocrate !

2. On ne prête pas plus sa poche Yokool[®] que sa brosse à dents !

LE SOLEIL DOUX TOUTE L'ANNÉE

CE QU'IL FAUT FAIRE

- En premier lieu, consommer tous les jours le Miam-Ô-Fruit[®] et si possible le Miam-Ô-5[®] pour que le corps fabrique les graisses brunes protectrices.
- Faire tous les jours des Bains dérivatifs[®] ou poche fraîche spéciale Yokool[®].
- Exposer le maximum possible du corps, peau nue sans crèmes, ni huile, ni vêtements au soleil doux.
- Choisir en été les heures du **matin et du soir**, les meilleures pour la peau. Aux autres saisons, on peut en profiter autour de midi.
- Ne pas attendre que la peau rougisse pour s'en aller.
- **S'activer** autant que possible, marcher, courir, nager, faire du yoga sur la plage avec des amis, jouer au volley, etc.
- Éviter de rester allongé.
- **Abriter les yeux** d'un chapeau à larges bords ou une visière opaque, bien préférable aux lunettes de soleil.
- Aux heures chaudes, se mettre de préférence sous les arbres, bien mieux qu'un parasol, on y bronze aussi très bien.
- Attendre une heure avant de se doucher après le bain de soleil.
- Si l'on est obligé de s'exposer au soleil chaud, il faut se couvrir le corps, ainsi que bras et jambes, ce que font tous les habitants des pays chauds.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Se tartiner de crème et se coucher au soleil du milieu de journée, autrement dit faire la *friture* !

- Dormir au soleil.
- Femmes enceintes : ne jamais s'allonger au soleil brûlant avec un bébé dans le ventre. On peut marcher, nager.
- Se doucher sans arrêt. Aller dans la mer ne pose pas de problème à condition de nager, la tête dans l'eau autant que possible, cela hydrate bien le visage et protège les cheveux.

EN AUTOMNE, HIVER, PRINTEMPS

Tout dépend à quelle latitude nous vivons. Supposons que nous sommes dans un pays dit tempéré à la latitude de Paris.

Au cœur de l'hiver, on choisira le milieu de la journée. Les mammifères n'hésitent pas, durant ces saisons, à se coucher sur le dos pour exposer leur ventre au soleil. Les chats, les chiens, les chevaux, les vaches nous le montrent bien.

Si notre logement le permet, pendant **dix ou vingt minutes**, nous pouvons profiter d'un rayon de soleil en nous allongeant dévêtus sur un petit matelas sous un vasistas ou une fenêtre ouverte. **On ne prend pas le soleil derrière une vitre.**

Les jours de liberté, on peut se promener **bras et jambes nus** dans la nature, avec de bonnes chaussettes chaudes, des gants, une doudoune sans manches, un bonnet et une écharpe. Le soleil reçu sur jambes et bras nus est très intéressant.

On peut aussi prendre le soleil dans un square, un parc en ville, en remontant le pantalon jusqu'aux genoux et les manches jusqu'aux coudes. Toutes les occasions sont à saisir.

C'est bon pour le moral, bon pour le système nerveux, pour le système hormonal, pour le tonus en général.

Il est important de **développer la conscience de l'importance du soleil** à longueur d'année. **Trois heures par semaine sont un minimum. Plus est beaucoup mieux. Même par ciel couvert !** Ces trois heures peuvent se décomposer en quarts

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

notoire. Ce qui les calme le plus, c'est la lumière solaire qu'ils reçoivent. Il suffirait de les sortir régulièrement, tous les jours. Ils ont autant besoin de lumière pour grandir que d'eau, d'air et de nourriture !

LE MANQUE DE SOLEIL DES PLUS DE 70 ANS

Certaines personnes qui ont toujours mangé sainement, bio, qui ont toujours eu des analyses parfaites, voient leur taux de mauvais cholestérol s'élever à partir de 70 ans. Parallèlement, leur taux de vitamines D baisse.

Le soleil transforme le mauvais cholestérol en vitamines D. Ces personnes qui, des années durant, étaient parties en vacances à la montagne ou à la mer n'en ont plus les moyens. Elles ne se mettent plus en short ou en maillot de bain. Leur corps ne reçoit plus suffisamment de lumière pour se réguler et leur taux de mauvais cholestérol monte. On voit là l'importance de la lumière solaire. Mais il y a plus grave encore, les cancers sont quatre fois plus fréquents chez les personnes qui vivent dans des régions peu ensoleillées et la lumière électrique toute la journée pour travailler favorise le développement des cellules cancéreuses du sein !

Les personnes âgées et leur cerveau

Les chercheurs se sont intéressés à ce qui se passait en Russie : les vieillards y perdent moins la tête qu'ailleurs ! Tout simplement, les personnes âgées sont exposées tous les jours quelques heures, toute l'année à la lumière solaire directe, même en hiver. De fait, dans les pays de soleil, si on conserve une hygiène de vie sans alcool notamment, rares sont ceux qui perdent la tête avec l'âge ! Dans le bassin méditerranéen, on voit encore parfois les soirs au soleil doux de la fin de la journée, les anciens qui sortent leur chaise sur le trottoir ou dans la rue pour

bavarder et discuter avec les voisins. Dommage que la télévision fasse peu à peu disparaître cette coutume, mais certains installent la télé sur une chaise dans la rue pour continuer de se rencontrer.

Si vous voulez garder toute votre tête, pensez à sortir tous les jours !

L'HORMONE SOLAIRE

Lorsque les UV traversent la rétine, l'épiphyse et l'hypophyse, le corps se met à produire une hormone que l'on a nommée d'abord le *calcitriol* (en relation avec la vitamine D fixatrice de calcium) mais que l'on désigne de plus en plus sous le nom de *soltriol*, regardée comme un régulateur hormonal général.

LA MÉLATONINE, HORMONE DU SOMMEIL

Si vous n'arrivez pas à dormir, vous manquez peut-être de mélatonine. Si vous avez toujours sommeil, vous produisez peut-être en permanence de la mélatonine, hormone du sommeil.

Il importe donc vraiment que la mélatonine soit produite en quantité suffisante, mais seulement la nuit, lorsque vous devez dormir. Rappelons au passage que les graisses brunes régulent la mélatonine : faites bien chaque jour Miam-Ô-Fruit[®] et Miam-Ô-5[®].

Le corps est parfaitement organisé pour que tout fonctionne bien, à condition de ne pas le couper des éléments naturels.

Ainsi, il serait normal de se réveiller le matin avec le soleil et se coucher le soir avec le même soleil, ne pas rester des heures en lumière électrique. Que se passe-t-il dans le cerveau ? C'est très simple.

Lorsque **le matin**, un rayon lumineux entre dans notre chambre,

cela nous réjouit tout de suite. On ouvre la fenêtre pour recevoir une belle lumière, on n'a plus du tout sommeil, on se sent en forme. C'est tout simplement que **la lumière** en pénétrant dans les yeux a **stoppé** immédiatement **la sécrétion de mélatonine**.

Par contre, en hiver, si nous nous levons alors qu'il fait encore nuit, nous n'avons qu'une envie, retourner sous la couette !

Le soir, si nos yeux ont perçu la lumière décroissante du jour, si nous n'avons pas allumé trop tôt les lampes, **la mélatonine** commence à être **sécrétée** afin de nous permettre de dormir.

En hiver, certaines personnes n'ont jamais assez de lumière pour stopper la mélatonine le matin car elles passent de la lumière électrique de la maison à celle du bureau. Elles ont toujours sommeil et se disent fatiguées. Ou bien c'est le contraire, la mélatonine n'est pas produite car le soir elles ne voient pas le crépuscule, elles sont insomniaques.

Les **simulateurs d'aube** permettent de reproduire artificiellement **l'aube et le crépuscule**, cela vaut vraiment la peine d'en utiliser en hiver.

LA DÉPRIME SAISONNIÈRE

Le manque de lumière solaire cause la déprime saisonnière. En tant que fille du soleil, j'y suis particulièrement sensible. Je ne veux pas faire de peine aux habitants de certaines villes, mais deux jours consécutifs de brouillard épais suffisent à me clouer au lit, envahie d'un immense vague à l'âme ! Avec pour seule envie, enfouir ma tête sous la couette ! Plus envie de rien du tout même pas me lever ! Pas vous ? Non, pas tout le monde heureusement ! Mais si vous êtes comme moi, sortez le plus possible chaque jour, prenez votre repas dans un square ou à la terrasse d'un café plutôt qu'à la cantine du sous-sol à midi !

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

→ **Elle répare les éventuelles petites lésions.** Si votre gorge a été irritée, si vous avez eu un ulcère à l'estomac, ou si vous avez eu des irritations à l'intestin, les fines particules d'argile les réparent peu à peu.

Tous les animaux y compris les poissons savent très bien aller boire de l'eau d'argile ou même consomment directement cette argile pour se faire du bien.

Les yeux des poissons japonais

J'avais un aquarium avec des poissons noirs, aux yeux particulièrement immenses. Un jour tous leurs yeux se sont opacifiés. Le vétérinaire ne savait pas que faire. J'eus alors l'idée de déposer au fond du récipient quelques morceaux d'argile verte illite concassée. Les poissons s'y précipitèrent immédiatement et se mirent à brouter frénétiquement l'argile. Deux jours plus tard, tous les yeux avaient retrouvé leur belle transparence !

Proposez à vos animaux, chiens et chat, deux écuelles d'eau, l'une d'elles contenant des morceaux d'argile. Vous verrez ces animaux boire l'eau d'argile selon leurs besoins.

→ **Le lait d'argile**

Si vous avez de l'**hypertension, vous ne devez pas en boire.**

On appelle *lait* d'argile un mélange d'argile et d'eau que l'on n'a pas laissé décanter, autrement dit on absorbe l'essentiel de l'argile avec l'eau.

Le *lait* d'argile peut se prendre de manière exceptionnelle toutes les demi-heures durant deux heures et demie à l'occasion d'un problème ponctuel à résoudre.

Dans quelles circonstances ?

Si vous avez brutalement une infection urinaire et que vous vous trouvez **loin de toute aide médicale.**

Comment le préparer ?

Dans un verre, versez deux cuillerées à café d'argile verte illite en poudre surfine. Remplissez raisonnablement le verre d'eau et agitez

avec la cuiller. Lorsque le mélange est homogène, buvez mais n'essayez pas de récupérer les résidus d'argile les plus lourds au fond du verre. Recommencez toutes les demi-heures.

Au bout de deux heures et demie, tous les symptômes alarmants doivent avoir disparu, sinon cela ne relève pas de l'argile et vous devez vous rendre chez le médecin.

Dans le même temps, ne mangez pas mais buvez bien de l'eau. Durant les vingt-quatre heures qui suivent, buvez essentiellement de l'eau et si vous avez vraiment faim, consommez des fruits juteux tels qu'oranges, pamplemousse, mandarines. Ne consommez pas d'aliments cuits ni d'huile. Vérifiez que l'argile est bien expulsée par les selles avant de vous réalimenter normalement.

Cela va inactiver les agents pathogènes responsables de votre infection urinaire ou de votre intoxication alimentaire et faciliter leur expulsion. Vous remarquerez d'ailleurs que bien souvent le médecin vous prescrit dans ce cas des gélules d'argile !

PAR VOIE EXTERNE

L'argile verte ou **illite** en poudre surfine peut être utilisée dans notre hygiène de vie quotidienne.

→ **Brossage des dents**

Pour assainir les dents, la bouche, il est très simple d'utiliser de l'argile. Dans un verre, vous mettez une bonne **pincée** d'argile verte illite en poudre. Avec la brosse à dents vous agitez et vous utilisez cette **eau** pour vous brosser les dents.

Attention : on ne met **pas de poudre** d'argile sèche ou humide **directement** sur la brosse **ni sur les dents**.

→ **Bain**

Une poignée d'argile verte en poudre surfine dans l'eau de son bain, à condition de ne pas mettre de savon est excellente pour la peau. Lavez-vous sous la douche avant et prenez le bain ensuite. Au moment où vous videz le bain, agitez l'eau de la baignoire jusqu'à ce que toute l'argile soit évacuée. Cela ne fonctionne bien qu'avec la poudre surfine.

Attention : ne mettez surtout pas d'argile concassée ni d'argile en granulés ni de pâte d'argile que vous auriez liquéfiée : vous boucheriez peu à peu les canalisations comme avec du ciment ! L'argile ne doit absolument pas non plus être jetée dans la cuvette des toilettes !

LES GRANDES RÈGLES QU'IL FAUT ABSOLUMENT RESPECTER

→ **La qualité de l'argile**

Prenez de l'argile verte illite conditionnée par un professionnel. Vérifiez toujours sur le paquet, le pot ou le tube à la rubrique *ingrédients* qu'il s'agit bien d'illite seule et non d'un quelconque mélange. Pour l'argile prête à l'emploi vous ne devez trouver que la mention *argile illite et eau*. On trouve beaucoup d'argiles différentes dans le commerce et la grande majorité aujourd'hui n'est pas conforme à ce qui est dit ici. Vérifiez toujours soigneusement quel que soit l'endroit où vous l'achetez.

→ **Une hygiène irréprochable**

Avant de préparer l'argile, lavez-vous les mains. Utilisez des récipients de qualité alimentaire, des ustensiles propres. Attention à la spatule en bois véritable nid à microbes. Ne laissez jamais un paquet d'argile ouvert, fermez hermétiquement les récipients qui contiennent de l'argile. Si l'argile est capable de vous assainir, elle peut aussi assainir l'atmosphère et devenir impropre pour vous !

→ **L'argile ne sert qu'une fois**

Lorsque vous ôtez un pansement d'argile, mettez-le directement à la poubelle, pas sur la table du déjeuner ni sur le plan de travail de la cuisine ! Traitez-le comme un pansement sale. Ne le

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

mauvaise nuit avec de petits boutons qui vous démangent. Or il suffit de faire des Bains dérivatifs[®] ou poches fraîches Yokool[®] pour qu'ils disparaissent.

La combinaison entre le Miam-Ô-Fruit[®] et la pratique du Bain dérivatif[®] ou poche fraîche Yokool[®] fait disparaître rapidement ces allergies, qu'il s'agisse d'allergies au soleil, aux pollens, d'eczéma, de psoriasis, on les voit toujours s'en aller et ne pas revenir. Pour cette raison, nous n'appliquons jamais d'argile sur les allergies.

AMPOULES

Vous avez de nouvelles chaussures et une ampoule douloureuse s'est formée. Si elle n'a pas crevé, ne la crevez surtout pas ! Dans tous les cas, faites un petit cataplasme d'argile verte illite sur votre ampoule, assez épais pour qu'il ne sèche pas. Changez-le dès que vous sentez qu'il n'adhère plus. Il ne doit surtout pas durcir ! Non seulement vous supprimez la douleur, mais en quelques heures l'ampoule est totalement résorbée sans blessure.

APPÉTIT – TROUBLES DE L'APPÉTIT

De plus en plus nombreux sont les jeunes qui souffrent depuis des années d'anorexie ou de boulimie ou d'anorexie/boulimie que cette méthode aide beaucoup. N'hésitez pas à la conseiller autour de vous. Les récentes découvertes montrent que la présence de graisses brunes régule l'appétit. Miam-Ô-Fruit[®] et Miam-Ô-5[®] tous les jours et Bains dérivatifs[®] ou poches fraîches Yokool[®] pour faire monter la sérotonine et diminuer le stress.

BECS DE PERROQUET

Ce sont des excroissances osseuses qui peuvent se former en diverses parties du corps, les plus communes étant souvent aux articulations des épaules ou sur la colonne vertébrale. Il est en général proposé de les réduire au laser. Mais cela ne règle pas vraiment le problème de la dégénérescence de l'os et souvent il s'en forme d'autres. Selon notre méthode, il est vraiment efficace et profitable d'appliquer de gros cataplasmes d'argile verte illite sur la partie du corps concernée tous les jours au moins une fois deux heures, ou en permanence si l'on a perdu la mobilité ou si c'est douloureux. La douleur disparaît très vite et la mobilité revient en une à deux semaines. C'est là qu'il ne faut surtout pas s'arrêter ! Une application de deux heures par jour est recommandée jusqu'à ce qu'une IRM¹ montre que le cartilage est parfaitement en bon état et transparent, c'est-à-dire qu'il a perdu tous les petits points d'ossification. À cela on ajoute la pratique du Bain dérivatif[®] ou poches fraîches spéciales Yokool[®] tout le temps passé chez soi, ainsi que celle du Miam-Ô-Fruit[®] et Miam-Ô-5[®]. Il faut en effet nourrir les os correctement.

Il ne faut surtout pas arrêter la Méthode dès que la douleur a disparu. L'expérience montre que la pratique assidue de la Méthode complète peut régénérer complètement l'os et le cartilage, même à 50 ans : seule une IRM peut le montrer. Selon l'âge, il faut entre six mois et deux ou trois ans pour un tel résultat, en n'omettant rien de la Méthode, y compris les bains de lumière solaire douce directe sur peau nue.

BLESSURE

→ **Blessures de corail**

Tous ceux qui se sont blessés sur du corail savent combien ces blessures, sous les tropiques, ont du mal à cicatriser. Elles suintent plusieurs jours, creusent et laissent de vilaines cicatrices. Le plus efficace est de saupoudrer immédiatement avec de l'argile verte illite en poudre qui calme tout de suite la douleur. On peut retourner nager (sauf si vous perdez du sang et qu'il y a des requins dans les parages bien sûr !) et dès que l'on sort de l'eau, on remet de l'argile en poudre. On renouvelle l'application de poudre d'argile sans jamais poser de pansement sur la plaie qui doit être maintenue sèche et à l'air libre. Celle-ci se referme dans un délai d'un à deux jours au maximum sans laisser de cicatrice.

→ **À moto**, vous avez glissé sur le gravier, votre peau est dans une situation à mi-chemin entre la blessure qui saigne et la brûlure et vous ne disposez que d'une boîte d'argile en poudre illite surfine.

N'en faites surtout pas un cataplasme. Saupoudrez la partie endommagée de manière à couvrir complètement tout saignement, tout suintement. Dès qu'un peu d'humidité affleure, remettez de la poudre d'argile. Ne couvrez pas, n'enveloppez pas. Continuez de saupoudrer juste ce qu'il faut **pour qu'il n'y ait pas d'humidité**. Pour dormir, posez votre bras ou votre jambe sur un linge propre. Si cela suinte, la douleur vous réveillera, vous saupoudrerez de nouveau d'argile. Au bout de deux ou trois jours, la croûte formée tombera d'un bloc, mais la peau sera très humide et l'exposition à l'air sera probablement douloureuse. Saupoudrez immédiatement d'argile, la douleur disparaîtra de nouveau. Continuez de poudrer à chaque fois que l'humidité apparaît. De nouveau une croûte tombera toute seule. Continuez de poudrer jusqu'à ce que la peau soit parfaitement sèche et que la poudre n'adhère plus : la peau est cicatrisée parfaitement sans laisser de traces.

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

d'argile. Voilà qui est fait. Et ça marche !

ECZÉMA, PSORIASIS

Depuis plus de quarante ans, nous constatons les effets positifs de la Méthode, Miam-Ô-Fruit[®], Bain dérivatif[®] ou poche spéciale Yokool[®], Miam-Ô-5[®] sur ces manifestations cutanées. Nombreuses sont les personnes qui ont souffert de longues années de ces affections et qui continuent d'appliquer la Méthode avec le bonheur d'une peau parfaite. Le plus simple est d'essayer.

La première année, il peut y avoir des périodes d'embellie suivies de nouvelles crises. Celles-ci s'espacent de plus en plus jusqu'à disparaître complètement. Mais il ne faut plus jamais arrêter la Méthode qui n'est qu'une hygiène de vie naturelle et universelle.

Il en va de même avec l'eczéma des bébés, et les mamans sont très soulagées de ne plus être regardées comme des mères *étouffantes ou mal aimantes* par des personnes qui n'ont pas d'autre réponse que la cortisone à ces éruptions cutanées ! Car la cortisone ne soigne pas, elle fait tout disparaître en surface et rentrer dans l'organisme.

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. 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'incontinence des règles que tout le monde trouve normale**, évidente, alors qu'il s'agit très

certainement d'une dégénérescence. 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* la rubrique *La continence des règles ?*.

Le premier geste consiste à supprimer les tampons et coupelles, laisser le sang sortir du corps. Ensuite, mettez-vous très assidûment au Bain dérivatif[®] ou poche fraîche spéciale Yokool[®] au minimum six heures chaque jour et toute la journée dès que c'est possible. Vous pouvez y ajouter la poche à glaçons Yokool Ice[®] très bien enveloppée, la nuit. Faites chaque jour le Miam-Ô-Fruit[®] et appliquez chaque jour deux heures d'argile verte illite 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 grand minimum 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.

Parallèlement, faire des Bains dérivatifs[®] ou mettre des poches fraîches Yokool[®].

Après deux jours d'applications d'argile permanentes jour et

nuit, si l'entorse semble s'être bien résorbée, il faut continuer avec au moins deux cataplasmes de deux heures chaque jour et en mettre un chaque nuit durant 21 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 60 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 répond souvent que c'est trop long : préférez-vous souffrir épisodiquement durant les quarante années au moins qu'il reste à passer sur cette terre ? Que sont six mois face à un avenir !

N'oubliez pas, dans le même temps, soit de mettre un cataplasme d'argile sur le bas du ventre, soit de pratiquer le Bain dérivatif[®] ou poches fraîches spéciales Yokool[®] tout le temps passé chez soi le jour, plus une poche à glaçons Yokool Ice[®] très bien enveloppée la nuit. Et faites au minimum le Miam-Ô-Fruit[®] tous les jours.

Attention : il ne suffit pas de mettre une poche fraîche Yokool[®] juste au moment de l'entorse ! Le travail du Bain dérivatif[®] est comme une pompe que l'on amorce. Il faut plusieurs jours à raison de trois à quatre heures par jour, pour une personne mince, de poche fraîche spéciale Yokool[®] pour amorcer le processus. Et plus encore quand on est en surpoids.

EXCROISSANCES DIVERSES

Nous classons dans les excroissances toutes les *bulles* qui se forment sur la peau ou sous la peau, telles que verrues, grains de beauté, lipomes, kystes, etc. Depuis de très nombreuses années,

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

comme la nuit. Disons tout de suite qu'il n'est pas normal, que l'on soit homme ou femme, de se lever toutes les nuits pour uriner ! Ce n'est pas l'âge qui en est responsable, mais le mauvais état du corps.

Il est en général facile de retrouver une prostate normale en combinant les cataplasmes d'argile tous les jours, la pratique quotidienne et intensive du Bain dérivatif[®] ou poches fraîches spéciales Yokool[®] et le Miam-Ô-Fruit[®] pour nourrir mieux les membranes cellulaires. Et on ne se lève plus la nuit, on ne cherche plus désespérément les toilettes quand on va faire ses courses ! Les résultats positifs sont extrêmement nombreux. Les analyses et les échographies le montrent de manière spectaculaire.

Il y a encore trente ans, ce sont principalement les hommes, en Occident, qui connaissaient et pratiquaient le Bain dérivatif[®], en particulier pour résoudre ces problèmes de prostate.

RÈGLES

Les règles doivent être d'une belle couleur comme le sang qui coule lorsque l'on s'entaille le doigt. Elles doivent avoir une bonne odeur et ne pas contenir de caillots ni de traces sombres. Elles doivent arriver franchement, durer environ quatre jours et s'arrêter tout aussi nettement qu'elles sont arrivées. Elles doivent être espacées de vingt-huit jours et donc se produire chaque mois durant la même phase de la lune.

Si tel n'est pas le cas, il faut faire une série de vingt et un jours de cataplasmes d'argile sur le bas du ventre, pratiquer le Bain dérivatif[®] ou poches fraîches Yokool[®] et consommer chaque jour le Miam-Ô-Fruit[®]. Si vous êtes mince, le Bain dérivatif[®] accompagné de cette préparation suffit à rétablir les choses en

deux ou trois mois. Cette méthode permet aussi de supprimer les douleurs des règles.

Les règles devraient être continentes

Nous ne devrions pas avoir besoin de protections pour les règles, car elles ne devraient jamais s'écouler sans contrôle, nous ne devrions pas avoir l'incontinence des règles ! J'avoue que la première fois que j'ai lu cela dans le livre de Louis Kuhne je n'y ai pas cru une seconde ! Il en donnait pour preuve que les femmes qui s'alimentaient correctement et qui pratiquaient le Bain dérivatif[®] éliminaient volontairement le sang de leurs règles exactement comme nous le faisons pour les urines ! Mais la pratique quotidienne du Bain dérivatif[®] allait bientôt donner raison à Louis Kuhne. Naviguant alors dans des îles où l'on ne trouvait pas de tampons, je fus obligée de me rendre à l'évidence, les règles ne s'expulsaient qu'aux toilettes, comme les urines. Incrédule devant cette évidence, il me fallut attendre quinze années avant d'oser le dire à quiconque de peur de passer pour une folle. Ce n'est qu'au moment où une jeune femme de 27 ans à Rennes me dit observer le même phénomène que je commençai avec prudence à en parler. Depuis les témoignages se sont multipliés. Je savais pourtant bien que chez les peuples qui vivent nus, en Papouasie, Mélanésie, les femmes n'ont pas l'incontinence des règles ! Il en va de même des femelles mammifères dans la nature, sinon les prédateurs les suivraient ! En Inde, on enseignait le yoga du périnée. Les tampons ne poussent pas sur les arbres dans la nature ! Cette continence suppose une excellente musculature au périnée, un col de l'utérus qui ferme bien, qui s'est bien resserré après chaque accouchement. Cette musculature parfaite du périnée a bien d'autres avantages ! Elle est accompagnée d'une bonne continence urinaire, d'une bonne tenue des organes. Et elle

permet une qualité optimale des relations sexuelles.

RAYNAUD : MALADIE DE RAYNAUD

On la désigne souvent sous le nom de doigt blanc à son stade bénin. Mais elle peut s'étendre au bras, ce qui est dangereux. Nous constatons que les personnes qui appliquent l'alimentation Miam-Ô-Fruit[®] et Miam-Ô-5[®] ainsi que des Bains dérivatifs[®] ou poche fraîches Yokool[®] voient disparaître peu à peu ce problème quand il n'est pas trop avancé.

RIDES ET BEAUTÉ

Il existe une manière d'utiliser l'argile verte illite très intéressante pour le visage mais il faut un peu s'accrocher ! Le soin consiste à poser sur chaque joue, entre la pommette, le nez et le maxillaire un cataplasme d'argile d'une épaisseur de un à deux centimètres, la quantité contenue dans une main ouverte. Comme pour les autres cataplasmes, on pose l'argile sur du papier essuie-tout ou sur un carré de coton blanc propre. On fixe le tout à l'aide d'un bandage qui fait le tour de la tête. Au début, c'est assez acrobatique, il vaut mieux le faire en face d'un miroir. Évitez de couvrir complètement les oreilles, ce ne serait pas commode pour répondre au téléphone. Pour ne pas avoir l'air d'un grand blessé, on peut nouer par-dessus tout un foulard. Mais il vaut mieux ne pas ouvrir la porte au facteur ou faire ses courses à ce moment-là. Au début, ce harnachement déclenche le fou-rire, attention que les cataplasmes n'en profitent pas pour glisser ! Il faut garder l'argile deux heures et recommencer chaque jour pendant quinze ou vingt jours. En même temps, faites le Miam-Ô-Fruit[®] tous les jours et mettez des poches fraîches Yokool[®] tout le temps que vous êtes chez

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

Chimiothérapie

Cicatrices

Constipation et complications intestinales diverses

Coupure, saignement

Cystites

Dents et gencives

Descente d'organes

Dépendance alcool, tabac, etc.

Douleurs articulaires

Douleurs aux cervicales

Dupuytren's contracture

Eczéma, psoriasis

Endométriose

Entorses

Excroissances diverses

Exercice physique

Fibromes

Fibromyalgie

Frilosité

Grossesse, accouchement, allaitement

Hallus valgus

Hémorroïdes

IMC indice de masse corporelle, les balances

Libido et fertilité

Mémoire, attention, concentration

Ménopause

Mycoses aux ongles

Orgelet

Piqûre d'insecte

Poids et volume : trop maigre, trop gros

Prostate

Règles

Raynaud : maladie de Raynaud

Rides et beauté

Sclérose en plaques

Spondylarthrite ankylosante

Veinules et varices

Vitiligo

CONCLUSION

Achevé d'imprimer en octobre 2015

Éditions du Rocher
28, rue Comte Félix Gastaldi - BP 521 - 98015 Monaco
www.editionsdurocher.fr

Imprimé en France

Dépot légal : octobre 2015

N° xxxxxx

N° xxxxxx

L'imprimerie Laballery, Clamecy