

PRINCIPES ALIMENTAIRES

ET

PRÉCEPTES D'HYGIÈNE GÉNÉRALE

PRINCIPES ALIMENTAIRES
ET
PRÉCEPTES
D'HYGIÈNE GÉNÉRALE

D'après le Dr HANISH

NOUVELLE ÉDITION
entièrement remaniée et augmentée

PAR

Germaine et Carlos BUNGÉ

1959
LES ÉDITIONS MAZDÉENNES
152, Boulevard Saint-Germain
PARIS

CHAPITRE PRÉLIMINAIRE

De plus en plus, en raison de la vie toujours plus artificielle que se font les hommes ---- le citadin tout particulièrement ---- pour qui tout est faussé, dévié des buts véritables, la maladie gagne en force et en variétés, qui deviennent *toujours plus graves*.

La lutte que mène la science contre ce redoutable état, qui va s'aggravant sans cesse, n'amène, ne peut amener que d'illusoires résultats. Les *véritables* causes de ces déviations, suites de perversion du goût, de désordre ne sont pas prises en considération et, seuls, les *effets* sont attaqués, jugulés, par des traitements symptomatiques, des soins médicamenteux, non moins pernicieux que le mal contre lequel ils sont appliqués.

L'appareil digestif, déjà éprouvé par les erreurs, les écarts alimentaires, reçoit le coup de grâce par l'ingestion des poisons, plus ou moins virulents, que sont les drogues chimiques ou les dérivés animaux, extraits opothérapiques, absorbés pour obtenir soulagement.

L'impénitent, le malade, croit tout arranger en prenant potions et pilules. Il y a bien rémission quelquefois, tout apparente d'ailleurs, elle ne signifie que replâtrage passager, *déplacement du symptôme et aggravation certaine de la cause*, qui ne saurait, en aucune manière, s'améliorer, disparaître par l'effet des faux moyens employés.

Lorsque l'appareil digestif est défaillant et, de plus, empoisonné, il ne saurait y avoir bon ordre nulle part. Les répercussions s'étendent à toute l'économie, le trouble est partout ---- qui grandira.

Quel que soit, en cas de maladie, l'appel d'alarme enregistré, que ce soit l'appareil *respiratoire, rénal, génital*, le système *nerveux*, etc., qui marque déficience, chacun sait bien qu'il est indispensable de songer à l'état des organes digestifs et éliminateurs, *avant* d'envisager quoi que ce soit d'autre, en vue d'une guérison; car, si ces organes, préposés à la nutrition, à la dépuration, à l'élimination, refusent le service, il n'y a guère de recours, l'ensemble, empoisonné, étant affaibli.

La *nutrition*, le renouvellement sanguin et cellulaire, la composition du *sang*, des humeurs, le fonctionnement *glandulaire*, et partant *cérébral*, ne peuvent être normaux *qu'autant que l'assimilation, l'élimination*, les échanges vitaux s'effectuent correctement. Ceci ne peut être, cela se conçoit, que si la nature de la nourriture est physiologiquement conforme : au Tempérament, aux besoins, à l'âge, à l'état organique présent, etc., de l'individu qui l'absorbe, et qui ne sera en mesure de la transformer, de la convertir correctement utilement, que si ces conditions sont envisagées par lui, avec juste connaissance des buts.

Il faut également tenir compte des multiples facteurs extérieurs avec lesquels l'homme, constamment, *devrait* harmonieusement échanger, mais qui lui sont autant d'écueils, tant qu'il n'a pas établi *son* mode d'adaptation, qui seul peut lui permettre de s'en faire des aides, des appuis.

Tant que sont ignorés les justes principes de relation, de correspondance qui, étroitement, unissent l'homme au milieu ambiant dans lequel doit s'écouler son existence; tant qu'il n'a pas compris que son équilibre individuel ne saurait s'établir, aussi longtemps qu'il ne respecte pas ces conditions d'échange, ---- au lieu d'apports et de soutiens, il reçoit de la Nature coups et rappels, toujours plus cuisants.

Ces facteurs dont il faut apprendre à user avec bon sens et intelligence, sont : de climats, de saisons, de milieu, de travail, d'apport et de débit vital, etc., etc.

Viennent s'y ajouter encore les conditions personnelles et *individuelles*, qui interviennent pour une grande et importante part dans les possibilités de rendement, d'orientation que confèrent les facultés et caractéristiques spéciales de chacun.

Les hérédités sont également à considérer, non qu'il soit bon de les prendre au tragique et de s'en faire des épouvantails, mais il faut néanmoins les connaître, en raison des indications précieuses qu'elles sont en mesure de fournir, et qui permettent à l'individu avisé d'en agir préventivement avec les éventualités qu'elles supposent, avec les possibilités de déficiences qu'elles décèlent et recèlent. Il est ainsi facile de contourner, de déjouer par une tactique d'observation et de bon sens, les mauvais coups tenus en réserve.

La connaissance de soi, de son *Tempérament*, qui indique clairement à chacun ce qui est force, faiblesse dans ce tempérament; quel point spécial nécessite renforcement; quel autre veut être, au contraire, tempéré, réglé ---- fait que, par de justes moyens et manœuvres et de simples mesures de redressement alimentaire, il devient loisible d'améliorer, d'harmoniser toutes tendances, d'éviter tous écueils qui risqueraient d'aggraver telle fragilité reconnue et d'en faire, peut-être alors, une irrémédiable déficience.

Il n'est pas exagéré d'affirmer que celui qui connaît vraiment son Tempérament, les particularités de son organisme, qui a parfaitement pénétré la nature de ses valeurs ou déficiences corporelles, fonctionnelles, peut, ensuite d'une étude intelligente de soi et des lois qui régissent la vie humaine et ses rapports avec la Nature, amener sciemment, certainement, son parfait réglage *corporel* et *mental*, et, partant, connaître l'équilibre complet, tant de *l'organisme* que du *cerveau*, prêts alors à servir *la Pensée*.

Un tel individu devient, s'il persévère et applique à sa vie les principes et moyens justes, le maître de tout ce qui concerne son existence, son Devenir.

Il ne reste pas longtemps alors la proie de la maladie, ni d'autrui, ou de conditions qui ne lui agréent point.

« L'homme est à lui-même sa loi », et, quel que soit l'état présent de l'organisme de qui *veut* vraiment changer de mode de vie, après avoir reconnu que celui mené jusque-là fut faux, et fécond surtout en déboires et souffrances, qui en a assez de vivre en automate, en inconscient routinier, est assuré, lorsqu'il a compris les immuables principes naturels qui gouvernent la vie en général, et ceux particuliers qui régissent sa vie propre, d'y réussir, de devenir, pour peu qu'il fasse loyalement les efforts nécessaires, ce qu'il doit être, ce qu'il est prévu que soit l'homme *conscient* : un être sain, fort, libre, utile, jouissant de toute la merveilleuse beauté de la vie, dans la plénitude de ses facultés, productives de bien véritable.

Il n'est point de limites à l'épanouissement humain. Ce sont les entraves qu'il s'est fabriquées qui ont arrêté borné, fait obscur et souffrant, l'homme, qui est appelé de par sa nature et son rang dans la Création et l'Evolution, à être le maître conscient de sa vie, de sa destinée.

Il est, ensuite de cette compréhension des buts évolutifs humains, cruellement pénible de constater dans quelle triste dépendance demeure l'homme, détenteur de tant de possibilités d'essor, doué de tant de facultés. Il devient clair à qui reconnaît la loi de Causalité, que les paralysies, les inhibitions qui rendent absolument stériles ces immenses valeurs latentes qui sont le patrimoine de l'homme, qui sont le résultat de tous les acquis antérieurs, si péniblement gagnés, par tous ceux qui l'ont précédé ---- procèdent d'une cause qu'il crée, entretient, *par ignorance*.

C'est cette redoutable et asphyxiante ignorance qu'il faut faire cesser, c'est la connaissance simple, claire des lois vitales, organiques et mentales, qu'il faut répandre, afin que l'homme sorte de la dangereuse inconscience dont tant profitent pour l'asservir, l'étouffer, le désorienter.

Il faut que chacun redevienne conscient de la valeur, de la puissance que représente la volonté, si justement guidée, soutenue par une scrupuleuse loyauté, dans tous les domaines et relations de sa vie, tant individuelles que sociales, raciales, universelles.

Il n'est plus l'heure d'être ignorant ---- donc berné exploité. Chacun doit savoir tout ce qui lui « revient » en fait, de droits, *mais* aussi tout ce qui lui incombe de devoirs et responsabilités; doit vouloir être reconnu, respecté, mais doit également envisager ce que confère de respect d'autrui, de la loi de solidarité, la liberté qu'il souhaite. Seule la dignité faite de conscience, de droiture, de courage effiecent donne droit à la liberté, et non point désirs, révoltes, péroraions creuses ---- égoïstes souvent.

Au lieu, par exemple, d'engloutir en hâte un repas dont la composition fait... rêver, ou donne la nausée, à qui a de justes notions sur la constitution de la Loi et des buts vrais de la vie humaine, pour courir dans quelque lieu de réunion où, véhémentement, il affirmera ses droits et réclamera ses prérogatives de citoyen conscient, en clamant indignation et révolte ---- l'homme, qui veut devenir conscient, doit *commencer par apprendre lui-même à vivre sainement*. Ainsi seulement il rendra son corps et son cerveau aptes à servir sa Pensée ---- incontrôlée encore. S'empoisonnant sans arrêt par une alimentation cadavérique qui dégrade son corps et pervertit en lui ses meilleures tendances, obnubile son cerveau et lui fait trahir ses meilleurs espoirs, l'homme qui emploie son temps d'existence pour fournir à tant de dépenses et besoins *faux*, doit, peut apprendre à reconnaître ses *vrais* besoins et buts. Ainsi seulement tous ceux qui œuvrent deviendront vraiment libres, conscients de leur valeur, de la puissance bonne qu'ils détiennent. Ainsi seulement ils se soustrairont aux multiples soucis qui les limitent et les asservissent, et qu'ils tentent de secouer ---- par de mauvais moyens, inopérants.

Diminuer la dépense alimentaire, supprimer les fuites pécuniaires et vitales que cause la maladie, entretenue par le mode de vie, permet de ne plus recourir à tant de coûteux et dangereux moyens de replâtrage, médicamenteux et autres. Voilà un vrai programme de libération ---- gagnée.

Trop simple, semble-t-il pour être encore admis par la majorité des hommes submergés par la suggestion qui trouble; perdus dans l'inextricable fouillis de complications et promesses qui éberluent.

Il faudra cependant y revenir, sous peine d'être broyé dans la vague montante des appétits, et faillites conséquentes, qui déferle.

Là cependant est la clé : qui y vient *avant* que d'être pantelant *se* retrouve, renaît ---- élites intellectuelles, dites « privilégiées », que suffisance ou argent comblent, qu'ils soient exploités au lieu d'exploités, en sont à la même minute grave, leur bagage de santé, de conscience, d'individuel bonheur n'est pas plus fourni ni prometteur.

Pénible, rude labeur, ou trop grandes « facilités » ---- qu'autrui doit fournir dans la peine ---- tout cela représente des formes diverses d'un même déséquilibre dû à l'absence de conscience de la Loi d'Être ---- d'Unité.

Se dispenser de l'effort ---- que le prochain assumera ---- c'est signer sa condamnation. Qu'il soit question de l'une ou de l'autre forme d'ignorance, maladie et conflits sont inévitables aussi longtemps que l'individu humain ne sait pas *comment vivre* sans répandre souffrance et mal dans la Création.

Le mal initial qui pervertit corps et cerveau réside dans cette aberration qu'est *l'alimentation carnée*. Il apparaîtra quelque jour, à l'homme, réveillé de son cauchemar, combien diabolique fut cet écart, incompréhensible cet endurcissement dans la faute sanglante qui le marque pour la peine, la souffrance multiple malgré tous avertissements et enseignements des plus grands.

L'homme inconscient perpétue la malédiction qui l'accable il travaille obstinément à la ruine à la destruction systématique de la merveilleuse possibilité spirituelle qu'il incarne.

Heureusement pourtant, par la grâce de l'aide de tant d'êtres qui continuent l'Appel, de plus en plus cherchent à comprendre et commencent par *l'essentiel* : changer le *mode alimentaire*.

L'état sanitaire individuel, celui de la descendance marquée, toujours plus tôt, par les plus graves maladies, finit tout de même par alerter, par faire réfléchir...

Il y a cependant encore beaucoup à comprendre, à apprendre, pour ceux qui se décident à abandonner l'alimentation carnée ---- génératrice de tant de maux et déchéances.

La vie comporte une science qui est, de toujours, consignée et qu'il faut *étudier, appliquer*. La santé, le développement mental, l'épanouissement de l'intelligence ---- le bonheur vrai ---- la paix en dépendent.

Pour beaucoup de végétariens, végétaliens, naturistes, etc., etc., bien qu'animés des meilleures intentions, le plus souvent ils agissent de façon empirique sur la foi d'affirmations qui ne procèdent pas toujours de connaissances véritables, d'observations approfondies. Il s'ensuit que, souvent, les débuts dans cet essai de redressement pour une vie meilleure sont très lents, sinon fertiles en déboires nombreux, voire en dommages sérieux ---- par carences, surcharges, ignorance des individuels nature et besoins réels, etc., etc...

Supprimer la viande est indispensable ---- nous avons déjà largement traité de la question, sous tous ses aspects, dans divers de nos ouvrages et brochures, des points de vue scientifique et autres.

Ce point acquis, nous voulons surtout, par cet ouvrage, donner à chacun la possibilité de s'orienter sûrement, sans hésitation, sans mécomptes dans cette conduite alimentaire nouvelle, dont l'importance la profondeur, sont vraiment insondables, mais dont la connaissance cependant facile à acquérir, est féconde en bienfaits. C'est l'ignorance où en est l'homme, de sa nature véritable et de la conduite correcte de celle-ci, qui est la cause de la dégénérescence physique, mentale et morale de la race, de la pénible lutte que mène l'individu pendant son existence, opprimée, déchirée, malade, sans essor.

Cette question de l'alimentation familiale est la clé du développement harmonieux. C'est la Femme, la Mère, qui doit sentir, comprendre cela, et reprendre en main la direction de ce domaine, qui est essentiellement féminin, maternel.

Les conditions de la vie moderne, qui peu à peu, détruisent le foyer, ---- par l'absence de la femme, qui poursuit au dehors des buts qui ne correspondent pas vraiment à l'activité féminine prévue dans la loi humaine, évolutive ---- font que la nourriture est devenue, à la fois, accessoire et cependant prépondérante question ---- traitée à rebours du bon sens.

Manger beaucoup, en peu de temps, ce qui plaît au goût, sans avoir réfléchi aux besoins, au choix, à la qualité, à la préparation; sans souci non plus de la « qualité » des préposés à cette préparation, à l'ambiance où l'on consomme, ni de ce qui doit être attendu de la nourriture, voilà ou mènent l'abandon du soin, par la femme, de pourvoir aux besoins des siens, et son ignorance sur la question alimentaire qui est souvent absolue.

Restaurants de tous ordres, frigidaires, conserves, modes de culture qui altèrent la qualité des sols et des plantes, ne sauraient, en aucune manière, donner la juste, la pure substance dont ont besoin l'homme, la femme, l'enfant pour leur entretien vital normal.

Plaire au goût est le mot de la fin. Gagner couronne le tout. Attention !...

Pour se laisser détourner de sa voie et vouloir « gagner de l'argent » ---- que d'ailleurs elle dépense mal en ce cas, la femme, la mère, choisit l'atelier, l'usine, le bureau, et la place qui est la sienne, lorsqu'elle a fondé un foyer est à ce foyer.

La maladie, de plus en plus, accable les siens; les gestations sont pénibles, la descendance malingre, tarée, tôt douloureuse. Seule, la femme peut mettre un terme à cet état faux, dont elle est à la fois agent... et victime, hélas.

La Femme doit apprendre à connaître ce problème de l'alimentation saine, et fermement redresser les anormales conditions qu'elle a laissée s'implanter.

Elle doit se refuser à laisser la vie des siens s'organiser à l'aventure, à les laisser dépérir par manque de ses soins, *auxquels ils ont droit*.

Souvent, c'est par ignorance, par lassitude aussi, parce que mal secondée, mal en point, que la femme laisse ainsi tomber en ruine son Royaume...

Elle est parfois, elle-même, souffrante, malmenée dans son corps et méconnue, révoltée, et n'a plus goût ni courage de relever les ruines.

Il faut, il en est l'heure, que la Femme, dans un sursaut de l'énergie inépuisable qui est enclose en son être, tout de cœur et d'amour, oublie erreurs et rancœurs consente à regarder au loin et à entrevoir les suites terribles qui s'annoncent, si *elle*, ne se reprend pas, ne rend pas aux siens ses soins, sa tendresse ferme et vigilante.

Les résultats néfastes se font de plus en plus probants de l'erreur qu'est cette défection féminine vis-à-vis du foyer.

Il faut qu'elle rejette toutes suggestions de faiblesse, de dépendance sous lesquelles on était parvenu à l'écraser ---- jusqu'à l'empêcher d'accomplir son merveilleux et rayonnant rôle médiateur, sauveur, dans la famille et dans la race.

Il faut qu'elle sache qu'elle *est instigatrice et soutien moral né de son compagnon : qui la reflète*; il faut qu'elle sache qu'elle a la possibilité, le droit, le devoir de concevoir en joie, si tel est son vœu dans la plénitude de ses forces physiques, dans l'épanouissement de sa pensée intelligente, féconde, toute-puissante; dans le rayonnement d'une mentalité, d'une moralité claires, saines, conscientes.

Alors, naîtront, forts, beaux, vainqueurs, ces petits êtres dont elle rêve ---- et qui, souvent, viennent, pauvres petits rejetons souffreteux, tarés et marqués pour la souffrance et la lutte, et dont, avec angoisse, elle suit la pénible existence où elle ne reconnaît rien de tout ce qu'elle désira leur léguer; qui lui sont étrangers souvent, ennemis parfois ---- et la délinquance juvénile augmente.

C'est cruel, c'est ainsi; c'est juste résultante, et, gémir, se torturer, se cabrer, n'améliorerait rien.

Si les causes de l'état dévié où est l'humanité sont multiples, nous ne voulons cependant, dans cet ouvrage, l'envisager que sous le côté direct de *l'alimentation, et de la part qui revient à la*

femme dans l'écart, et aussi de la puissance de redressement efficace que celle-ci détient en la matière, et que rien, jamais, ne remplace.

Il y a, corrélativement à l'alimentation, d'autres points qu'il faut envisager et dont il faut poursuivre la réalisation.

La *Respiration*, quelque sujet que nous traitions, reste la base de l'édifice, parce *qu'elle seule* permet que vienne à l'individu, par véritable compréhension, « assimilation » individuelle directe, la Connaissance des principes de vie vraie.

La respiration méthodique, en faisant épanouir les cellules cérébrales, en rendant normale l'activité fonctionnelle, qui soutient l'activité mentale, rend l'individu conscient de ses forces, droits, devoirs et pouvoirs, elle lui permet l'acquisition et l'utilisation de toutes les connaissances nécessaires à l'édification de sa vie, à son développement complet et harmonieux.

L'hygiène générale, la connaissance des lois qui gouvernent l'ensemble du jeu organique, des échanges vitaux, et surtout celles régissant le système *glandulaire*, dont l'importance dans le fonctionnement corporel et l'activité cérébrale est immense, --- tous ces problèmes sont, certes, à approfondir, si l'on veut atteindre à un équilibre organique et mental, complet, durable.

L'Enseignement Mazdéen, qui contient la substance et la somme de toute la connaissance naturelle et éternelle, --- qui de droit revient à chacun et à tous, dès que sont reprises justes attitude et observation devant le problème de l'existence --- offre simplement et clairement, dans un langage accessible à tous, la synthèse des *lois organiques, mentales, spirituelles* libératrices.

Chaque domaine y est longuement, profondément envisagé particulièrement, mais d'une manière cependant toujours complémentaire, synthétique, concordant avec l'ensemble. C'est seulement ainsi que peut être féconde l'étude, c'est seulement si elle est toujours maintenue en relation, en correspondance avec les autres aspects du problème humain, qu'une de ses faces peut être traitée et résolue de façon précise, concluante, efficace.

L'être humain n'étant ni tout de chair, matière, ni tout de Pensée, d'Esprit : chaque fois que l'on s'engage dans une des voies constituant et contenant des possibilités d'épanouissement de la vie humaine, sans prendre en considération les autres, il est inévitable qu'on se trouve, au bout du compte, dans une impasse.

Corps sans Pensée ? Pensée sans corps *sain*, donc sans moyen de réalisation... Qu'est-ce que cela? Matière à complications et peines incalculables.

Peut-être y a-t-il des planètes où cela représente valeur utilisable ? Nous le verrons alors quand nous y serons. Pour l'instant, nous sommes sur terre, et avons besoin d'un corps sain, solide, pour y manifester une Pensée claire, intelligente, créatrice, pour être capables d'assurer notre propre existence dans les meilleures conditions et pour contribuer au bien-être, à l'émancipation de tous. Il nous faut donc un corps normal, une volonté équilibrée.

Il faut apprendre et comprendre que la constitution de l'homme est *ternaire*; que des lois et principes fixes, immuables règnent et conduisent chaque domaine d'existence, et que le but de la Vie humaine est de parvenir à établir la parfaite harmonisation, en chaque individu, de ses *trois* aspects : *physique, mental, moral-spirituel*; que donc, étudier partiellement une face de l'être, fragmenter arbitrairement sa manifestation, pour suivre tel côté qui plaît mieux est toujours faux, quel que soit le choix arrêté.

Le robuste *physique*, le musculaire ignorant, par exemple, trébuchera par manque de direction vraiment humaine, consciente, cordiale, et même n'aura point souvent *véritable* force

organique, car il développe, faute d'une pensée consciente, unilatéralement le côté organique au détriment des autres : tel sportif, athlète, finira tuberculeux, adipeux, etc.

Le sombre mystique, qui ne voit toutes réalisations possibles que dans un « Ciel » lointain, qui néglige son corps, ses devoirs présents, se fabrique avec entrain un « Enfer » certain, parce qu'incapable de réaliser ses purs élans et espoirs, par incompréhension, faiblesse, vue imaginaire, non efficiente.

Corps, intelligence, conscience, ne se peuvent séparer, et qui veut l'équilibre la santé, la paix, dans une féconde réalisation d'idéals vraiment humains, doit également envisager la culture de son corps --- la purification de son organisme et l'orientation et l'application de sa Pensée.

Il faut connaître le fameux « trépied » des Anciens, qui permet à l'homme de se sentir fort, équilibré, vainqueur dans la paix :

Alimentation pure, Respiration consciente, Eugénique rationnelle.

Ces trois « moyens » qui permettent à l'homme de rééduquer, de rénover son corps, son cerveau, de prendre l'essor vers sa propre *Renaissance*, ne sont point illusoires. Qui fera l'étude de soi l'étude de la constitution humaine, comprendra que ces trois « leviers » sont, respectivement, ceux correspondant, pour chaque individu, aux *trois* groupes constitutifs humains, organiques et cérébraux : *physique, intellectuel, spirituel.*

Notre ouvrage, *Diagnostic personnel*, permet à chacun de suivre clairement et productivement cette étude de soi-même, sans laquelle, aucun individu, ne parvenant à se *connaître* vraiment ne saurait se *réaliser*.

Non plus dans le *corps* que dans le domaine *mental* ou de la *pensée*, rien ne peut être laissé à l'inconnu, au désordre ou à l'abandon, sous peine de désarroi d'incertitude, de déséquilibre, troublant tour à tour chaque domaine ou tous à la fois.

Nous terminerons cet ouvrage de Principes Alimentaires, par un exposé de préceptes généraux d'hygiène. Les trouvant là bien à leur place, puisque la science de la santé comprend également alimentation et hygiène générale, nous y faisons entrer des indications simples concernant la rééducation corporelle, mentale, par *respiration, chant, récitation, gymnastique, assouplissement.*

Y sont également rappelés des exercices ayant spécialement pour but d'augmenter l'activité du système *glandulaire*, si importante pour l'établissement d'une harmonie fonctionnelle parfaite, indispensable à l'essor de la Pensée.

PREMIÈRE PARTIE
BUT ET ACTION DE LA NOURRITURE

CHAPITRE PREMIER
NOURRITURE ET INTELLIGENCE

Bien que cet ouvrage envisage d'abord le problème alimentaire, il nous faut aussi, en vue d'apporter une aide et des connaissances pratiques, applicables, vraiment utiles, établir la relation conséquente entre cet état d'équilibre, qui a nom santé, et l'état de désordre, de déséquilibre organique que représente *la* maladie, quelques formes que prenne celle-ci.

Poursuivre des buts de santé, sans connaître la question de la nourriture et des fonctions digestives, d'assimilation et d'élimination, sans connaître ses besoins et son Tempérament, sont vaines et décevantes entreprises, où les expériences regrettables, parfois dangereuses, abondent. Le savent bien, tous ceux qui, plus ou moins touchés, « abimés » par leurs écarts et erreurs alimentaires, et trouvant, quelque jour, sur leur route, la bienheureuse indication qui leur fit comprendre ces erreurs, voulurent bravement tourner bride sans tarder.

C'est très bien d'être brave, encore faut-il n'être point étourdi, savoir où l'on va, et établir son itinéraire en connaissance de cause. Combien nombreux sont ceux qui, enthousiastes au début sont rapidement désenchantés et piteux, pour avoir, sans réflexion ni bon sens, suivi des avis des conseils erronés, ou instauré des régimes inconséquents.

La maladie découle toujours de non-observation des lois organiques et alimentaires; et, que la faute soit de quantité, de qualité, dans l'absorption de la nourriture, dans la réglementation des apports extérieurs, alimentaires, préposés à la réfection des dépenses et usures organiques, les résultats infaillibles seront de troubles d'abord, puis de souffrances et maladie, finalement.

C'est ainsi que peuvent fort bien être durement rappelés à l'ordre des individus, qui, supprimant définitivement la viande de leur alimentation, s'embarquent à l'aveuglette dans une voie meilleure, mais dont ils ne connaissent qu'imparfaitement les chemins, les lois.

Il y a maints côtés à envisager, mais, afin de ne pas se perdre dans un fouillis de complications et de détails, il est bon, ainsi que nous le disons dans le chapitre précédent, que l'individu acquière, avant tout, la connaissance de son *Tempérament*, de ses besoins, de ses conditions vitales et caractéristiques propres, afin d'orienter sûrement ses expériences et observations, et de ne pas errer sans fin dans des fluctuations ---- qui sont inévitables pour qui ne sait point même ce qu'il désire trouver.

Il y a actuellement, malgré (?) tant de sages mesures préventives prises contre toutes éventualités de défaillances organiques, ---- facilement prévisibles d'ailleurs, si l'on considère l'aberration dont fait preuve l'homme dans la conduite de sa vie, ---- une grave recrudescence du mal en général.

Il faut bien admettre que la maladie devient de plus en plus redoutable et menaçante, et que les affres corporelles, les déséquilibres mentaux, vont s'accroissant tragiquement.

C'est pourquoi, tant, angoissés, finissent par se tourner vers d'autres voies. C'est pourquoi aussi, ayant si souvent pu constater leurs mécomptes, nous les voulons mettre en garde contre eux-mêmes et contre des avis qui risquent de les dérouter, et retarder.

Il ne faut, en matière d'alimentation, aussi bien que pour toute autre, d'ailleurs, jamais consentir à suivre la routine, à faire, surtout, « comme tout le monde ». Il faut faire preuve de bon sens, de réflexion, de résolution, comprendre dès l'abord, que la chose est d'importance, et que rien ne doit être, là, laissé au hasard ou à la fantaisie.

Il faut savoir que le corps étant constitué de matière, la cellule organique a besoin pour se maintenir, se renouveler, de certaines catégories, d'éléments, sels et maintes substances, d'excitations, mais que la quantité, l'apparence, le goût, le parfum d'un mets, bien qu'utiles à envisager, ne sauraient cependant remplacer la valeur *la qualité* de la substance exigée; que le sang, les liquides organiques ont besoin de telles substances bien définies, qui se trouvent dans *l'atmosphère*, sous forme d'*éléments*. Dans les plantes, céréales, légumes et fruits, elles sont transformées, converties en substances assimilables par les voies digestives humaines. Il faut avoir compris aussi que la cellule végétale *peut être transformée*, pour refaire de la substance vivante : *alors que la cellule animale, ayant déjà accompli ce stade vivant dans l'animal, n'est plus propre qu'à retourner aux éléments dont elle provient; que donc, après la cessation de la vie qui l'animait, elle entre en décomposition dans le corps de qui est assez ignorant pour l'absorber; qu'elle est incapable de contribuer au renouvellement cellulaire humain, qu'elle exerce dans le corps ses ravages de mort, par lente intoxication et implacable dégradation dénaturation de l'organisme amenant dégénérescence et ruine.*

Supprimer de l'alimentation ce poison, ce fléau est donc, de plus en plus, envisagé par un nombre toujours plus grand d'individus. Mais, avant qu'ils ne tirent pleine satisfaction de ce juste et indispensable revirement, combien ont à payer leur apprentissage par des ennuis parfois sérieux, en suite de leurs errements.

Cela peut certes s'éviter, et c'est notre grand désir que d'aider à s'orienter sagement, ceux qui cherchent comment parvenir à être sains, forts, à vivre en accord avec les lois naturelles, et, aussi, avec leurs sentiments et leur conscience.

Car ils sont heureusement légion, ceux qui repoussent avec horreur, la seule supposition d'être mis en demeure de contribuer *personnellement* au sanguinaire carnage journalier, nécessité par la satisfaction des goûts pervers de l'homme ignorant qui se repaît de chair animale cadavérique.

Les mécomptes que connaissent les néophytes sont dus à trop de hâte et d'ignorance dans l'application de nouvelles règles alimentaires.

La viande, reconnue infecte et indigne d'être comprise dans l'alimentation humaine ---- supprimée, le premier point est gagné; mais encore, faut-il ne pas s'emballer et en user avec fantaisie dans l'élaboration du nouveau régime de vie compatible avec *l'humain*.

Remplacer la viande ---- dont à tort, on a jusque-là pensé qu'elle nourrit ---- par des nourritures trop fortes et abondantes, substantielles autant qu'il est possible, est pour beaucoup l'écueil... qu'ils se créent et sur lequel ils s'abîment.

Ainsi, les encrassantes légumineuses, les œufs, le fromage, le pain, les céréales, les champignons, par rations démesurées, tout cela s'entasse, amenant congestions, rhumatismes, constipation, hémorroïdes, etc., que parfois on n'avait point connus jusque-là : stupéfaction, consternation, doute...

Pour certains, ce sont les crudités, ---- ces crudités dont, à bon droit, on a prôné la puissance revitalisante et reminéralisante, *lorsque justement employées* ---- qui ont la *trop* grande place

d'honneur. Les légumes cuits ont également des vertus, mais ils en usent avec une telle abondance, qu'ils en sont littéralement encrassés, intoxiqués, à tel point que bientôt, ils sont raidis, craquants, comme père et mère ---- qui mangeaient cette viande qu'ils ont rejetée.

Les uns et les autres : ceux qui abusèrent des céréales, consomment des produits animaux, ou ceux qui se *gavèrent* de légumes cuits et crus sont, au bout de peu de temps, malades, interdits, hésitants, désaxés. Il arrive que quelques-uns se retrouvent, par leur bon sens; mais combien en est-il d'autres, qui ne parviennent pas à comprendre que connaissance et mesure en tout sont indispensables et qui, ensuite de leurs avatars, partent pour de nouveaux essais, de nouvelles expériences, ---- vers de nouveaux échecs. Allant ainsi de Charybde en Scylla, incertains, ballottés, ils redeviennent la proie d'une autre calamité : soins et médicaments, chirurgie finale.

Lorsque, l'appareil digestif surmené, le foie congestionné par l'abus de minéraux et d'acides, un végétarien pense à se dépurifier, et qu'il commence, alors : les cures de fruits trop acides, les longues et intempestives périodes de jeûne, trop fréquentes, de purgations, de lavages internes trop répétés le pauvre ne présente pas une engageante image pour qui cherche la voie...

Jaune, exténué, nerveux, amaigri, débilité, il perd ce qui lui restait de bon sens : supprime *arbitrairement* ce dont peut-être, il a le plus besoin, et ingurgite à force ce qui le dégrade et l'acidifie.

C'est une gageure qui se poursuit, pour certains, fort longtemps parfois, et qui cause des retards, des dépressions, d'autant plus regrettables qu'elles sont évitables.

Il est surtout fréquent de constater, ensuite de ces chaotiques et empiriques menées ---- qu'on peut qualifier d'attentatoires à la santé, à la vie normale ---- des maux pénibles et douloureux, entièrement dus à l'erreur de conduite dans le changement de vie.

L'acidification du sang par manque d'apport de certaines substances, nécessaires à la transformation correcte de certaines autres, souvent prises en surabondance, suffit à expliquer maintes des pénibles manifestations qui affectent des végétariens ---- convaincus, mais ignorants.

La composition *normale* du sang, sérum, liquides nourriciers, est indispensable à la parfaite nutrition organique et cérébrale.

Les éléments apportés par la nourriture ne doivent pas être, quantitativement et qualitativement, absorbés à la légère, sinon, l'alcalinité indispensable des liquides organiques, détruite, l'équilibre et la santé ne peuvent se maintenir.

Dégradation des tissus, des os, par déminéralisation, causent un état de faiblesse organique générale, qui met le sujet qui en est atteint en état de fléchissement, d'infériorité, à l'égard de tout ce avec quoi il doit échanger, de tout ce avec quoi il doit rester constamment en état d'équilibre sous peine, à la moindre défaillance, d'être terrassé et vaincu par l'attaque extérieure ---- par la maladie, en raison de sa moindre force de résistance.

La maladie est partout à l'état latent, et chacun héberge des microbes en quantité plus ou moins grande. Ces microbes *ne peuvent* devenir virulents et destructeurs, qu'à la faveur d'une défaillance de qui en est porteur, ou les reçoit en état de déficience. Il s'en rendra maître s'il est sain, si son organisme est en normal état de vigueur, de résistance, *et surtout de pureté*. Il sera vaincu si, en lui, existe l'impureté ou pourront s'alimenter et proliférer les germes mauvais, morbides; parce qu'il sera incapable d'opposer la résistance utile, de faire correctement sa police interne par des réactions énergiques, en raison de l'état de délabrement, de faiblesse de ses organes.

Il est bon de prendre, avec l'extérieur, les justes mesures d'ordre et de prudence requises et d'en prévoir les attaques et atteintes possibles mais il est meilleur encore de penser à établir en soi pureté et force, car alors l'agent extérieur perd énormément de son pouvoir vulnérant, qui est nous le répétons, proportionné à l'état de pureté de vitalité, d'harmonie fonctionnelle ou de déficience du sujet auquel il s'attaque.

L'observation de saines règles alimentaires ou pureté, sobriété sont lois, où qualité et quantités s'accordent avec la nature et les besoins particuliers, où il n'est point laissé place à la gourmandise, est la seule assurance valable contre la maladie la seule garantie, l'unique juste mesure préventive ---- plus sûre que tous vaccins...

Il ne saurait être question de santé, là où la question de l'alimentation est méconnue ou négligée. Qu'elle soit insuffisante ou surabondante, elle cause mêmes troubles, accidents et faillite.

Tuberculose, cancers, qui sont des épouvantails qui font frémir tant d'êtres devant leurs menaces, ne sont point inévitables, point inguérissables; que le sachent ceux qui déjà ont senti les griffes de ces monstres s'attaquer à eux; qu'ils ne croient point leur cas irrémédiable. Tout peut être redressé, vaincu, *par qui a compris où plongent les racines du mal rongeur* : dans l'impureté causée par l'alimentation cadavérique, dans la méconnaissance des lois naturelles et vitales, dans les excès, dans la rupture d'équilibre harmonieux de l'expression de la manifestation vitale naturelle de l'homme, qui est à envisager toujours sous son triple aspect : *Physique, Mental, Moral*. Méconnaissant les lois et principes qui le gouvernent, l'homme déchu a fini par sombrer dans l'erreur, la souffrance et l'angoisse.

Malades, bien portants, relèvent des mêmes lois, et qui, aujourd'hui, croit encore pouvoir sourire des avertissements qui, partout autour de lui, pleuvent menaçants, risque fort d'être anxieux demain, car le temps va très vite, et l'heure n'est plus aux atermoiements. Il faut prendre décision et attitude. Il n'est plus permis d'être ignorant, d'être tiède... ou l'Evolution en marche se charge de pousser les retardataires par des moyens énergiques.

Il est impossible de prétendre à suivre une voie de développement conséquent, harmonieux sans avoir établi d'abord l'état de santé et de vitalité dans l'*organisme*, ce qui seul permet que le *cerveau* obéisse à la *Pensée*, et que celle-ci, par son intermédiaire, puisse imprégner, guider la matière, vers l'accomplissement de buts toujours meilleurs et plus vrais.

En suivant l'évolution raciale, il est aisé de comprendre que la race aryenne, la race blanche, qui est l'aboutissement de tous les efforts évolutifs des races qui l'ont précédée, ne vint qu'ensuite de différenciations, de sélections d'affinements toujours plus poussés, dans le choix des produits d'alimentation.

Les efforts, conscients et inconscients, de l'homme en voie d'évolution, tendent incessamment vers un développement plus grand, et plus délicat à la fois, de l'activité des domaines *cérébro-spinal* et *glandulaire*, qui sont intimement liés aux fonctions nutritives et respiratoires.

L'homme primitif eut une nourriture lourde, grossière, il développa une grande vigueur physique, nécessaire aux utilités de son existence rude; il développa donc ses organes et fonctions naturelles, *organiques*.

Sa respiration, qui s'exerçait surtout avec les parties inférieures des poumons, ne toucha, conséquemment, que les cellules cérébrales correspondant aux activités *matérielles*.

Chercher subsistance, abri contre les attaques se défendre, étaient suffisantes orientations et activités pour les cerveaux de ces époques. A mesure que par recherche, et choix nouveau dans l'alimentation, l'homme modifia sa vie, l'appareil sensoriel se modifia, affina dans la même

mesure et permet un développement nouveau, en éveillant, dans le cerveau, l'activité de cellules du groupe *intellectuel*.

Il est facile de voir, dans la marche de l'évolution humaine, que le développement cérébral, mental, va toujours de pair avec la qualité de la nourriture absorbée, et qu'également, goûts et besoins se modifient, à mesure que l'attitude, toujours plus droite et consciente que prend l'individu, permet ainsi à sa *respiration* de monter : de la partie *inférieure* des poumons à la partie *médiane*, et aux *sommets*.

Un organisme arrivé à un point donné d'évolution, ne saurait être alimenté sans souci ni considération de l'état atteint sous peine de troubles et d'inévitable régression.

Le civilisé actuel ne songerait pas à recommencer à se nourrir comme l'homme primitif, il serait incapable, d'ailleurs, d'assimiler la nourriture qui convenait à ce dernier.

Il n'en va pas autrement pour les différents Tempéraments, par exemple, ou pour les activités diverses que poursuit l'homme dans l'existence --- relativement au choix de son alimentation.

Le *Physique*, le manuel, a besoin d'une tout autre qualité de nourriture que *l'intellectuel*, cela est aisé à comprendre.

Quantités et qualités doivent être appropriées aux deux orientations, si différentes, d'individus, dont l'un fait surtout usage d'activité *mentale*, et l'autre d'énergie, de force *corporelle*.

Il faudra amidons, albumines et graisses au manuel, au vigoureux travailleur. Il faudra, à qui surtout demande effort à son cerveau, s'il veut voir grandir ses capacités et s'élever son niveau moral, une alimentation bien moins abondante, plus délicate, où la valeur gagnera bien davantage à être « d'énergie essentielle » que de quantité « plastique », activité et usure organiques étant absolument différentes chez ces deux types.

L'un pourra assimiler, en raison de son travail et du mouvement pris d'assez fortes quantités de pain, légumineuses céréales, pommes de terre, etc., il ne sera point permis, à moins de sérieux troubles et dommages, à un écrivain, par exemple, de se nourrir de cette même manière, cela est bien compréhensible.

C'est cependant pour méconnaître ces si élémentaires principes, que le simple bon sens indique pourtant, que la grande majorité des intellectuels souffre de tant d'inconvénients, moins dus à la sédentarité --- qu'il est toujours facile de corriger pour qui le veut --- qu'aux excès et aux mauvais aliments absorbés.

L'erreur de qui travaille assis, de longues heures, en n'usant que de sa capacité mentale, de son développement moral, de son originalité, qu'il déploie et cultive, est de croire qu'il a la possibilité de remédier à la dépense faite dans l'effort de la production cérébrale, par une absorption de substances abondantes, difficiles à assimiler.

C'est, pour qui se dépense intellectuellement, par la *respiration* tout particulièrement, que s'effectue la réparation, la récupération nécessitée par l'activité cérébrale.

Et, si nous ne voulons pas dire qu'il suffise de respirer, sans jamais absorber d'aliments, du moins, affirmons-nous que la nutrition, la réfection corporelle --- cérébrale --- ne pourra être correcte que si le choix des aliments pris, déjà est approprié, et que si, de plus, la *respiration consciente*, concourt à l'assimilation, permettant, par contrôle et juste fonctionnement organique, une normale transformation qui doit devenir subtile, par « raffinement » --- s'effectuant sous l'apport des sécrétions glandulaires.

Nous ne nous arrêterons pas spécialement, dans cet ouvrage, sur ce processus d'*éthérialisation* des substances alimentaires qui, après parfaite digestion, devenues sucs, subissent, grâce aux sécrétions internes *glandulaires*, une dernière et merveilleuse influence modificatrice, qui les rend aptes à assurer la subsistance, la nutrition *cérébrale-nerveuse*.

Ce processus glandulaire, au cours duquel les sucs alimentaires sont « éthérialisés » et deviennent agents de revitalisation, d'animation de tout l'organisme, des cellules cérébrales, ne peut s'effectuer correctement *que* si les aliments ingérés sont purs et appropriés au Tempérament et besoins individuels (voir *Diagnostic personnel*).

A mesure que l'homme évolue, que s'affinent ses goûts et besoins, qu'il améliore les conditions de son existence, que la lutte matérielle, ---- contre les éléments, les rigueurs de climat, des saisons, les dangers, etc., ---- diminue grâce à sa plus juste orientation, il lui est loisible, et indispensable de développer davantage de qualités et de facultés plus délicates. L'alimentation doit alors diminuer quantitativement, et choix et préparations doivent être, de plus en plus, étudiés avec bon sens et intelligence...

Lorsqu'on étudie l'Histoire de l'humanité, on ne saurait douter que la question alimentaire est d'une importance capitale, et qu'elle a joué le principal rôle dans l'évolution de l'individu. Ce qui là fut vrai, *l'est et le restera*.

La routine, en matière d'alimentation, est un fléau, il faut là, comme en tous domaines humains, progression constante, ou il y a régression inévitable.

Toutefois, il ne faut pas imaginer que ce sont les raffinements de gourmandise, les complications culinaires, les mélanges, les préparations abracadabrantes, coûteuses et longues, qui marquent, en cette matière, un progrès. C'est certes le contraire de la vérité, et l'on peut bien affirmer *que la majeure partie des maladies vient de l'excès de préparation, de complication culinaire, qui fait absorber chacun, bien au delà de ses besoins ---- au grand détriment de ses organes ---- des aliments dont il n'a, le plus souvent, que faire, sinon des réserves pour maladies*.

C'est le choix juste, la quantité stricte, que seuls peuvent contribuer, en matière alimentaire, à assurer une bonne nutrition, un bon équilibre organique, un juste développement des facultés et pouvoirs.

L'exemple en est donné, d'intéressante manière, chez les abeilles. La reine, à l'état de larve, ne se distingue aucunement de la masse des autres larves. Mais, choisie, et recevant alors une nourriture spéciale, elle devient cette reine dont dépendront la force, la prospérité, l'avenir de la ruche. Sa nourriture, la « bouillie royale », est préalablement préparée, mastiquée par les ouvrières; ainsi raffinée, et de digestion facile, elle est donnée à cette larve, qui doit devenir reine. A l'âge adulte, l'abeille ainsi traitée est femelle et sera mère de toute la communauté.

Les abeilles ouvrières sont asexuées.

De même, en raison de leurs aptitudes et attributions particulières, les abeilles butineuses ont une nourriture spéciale ainsi d'ailleurs que les mâles.

Tout ce qui est susceptible d'améliorer ou d'entraver le fonctionnement corporel, organique, influe parallèlement sur l'activité du cerveau, et vice versa.

Digérer facilement, normalement, assimiler, éliminer correctement, est la seule possibilité existante d'assurer santé et activité mentale correctes.

Qu'il soit question du plus simple travail *manuel*, du plus délicat ou pénible effort *intellectuel*, ou d'essor *spirituel*, le côté organique est à considérer, l'état des organes digestifs, en tout premier lieu donne, en l'occurrence, la note dirigeante et concluante.

Quelque bien doué, au point de vue mental ou corporel, que soit un individu il ne peut vivre sain sans se soumettre aux lois naturelles.

C'est ce qui explique *qu'à la base* de tous enseignements éducateurs des grands guides de l'humanité ---- qu'il s'agisse de Jésus, Zoroastre, Moïse ou Mahomet ---- tous aient tâché à conduire vers leur épanouissement complet *physique* et *mental*, les peuples des races antérieures ou de la race blanche ---- on retrouve, toujours des règles de pureté, de sobriété alimentaire et des préceptes d'hygiène précis.

Chez les Anciens, les chefs, les rois, les prêtresses, et tous individus reconnus aptes à progresser, étaient alimentés de tout autre manière que la masse, afin qu'ils développent, grâce à l'apport utile de substances spéciales, les facultés et dons qui, latents, étaient, en eux, reconnus prépondérants.

Tout comme en ces temps, il est maintenant du devoir de ceux qui veulent marcher avec l'Evolution, et concourir à la tâche de perfectionnement individuel et universel, de se conformer aux Principes qui régissent ce chapitre de l'alimentation, qui doit être considéré du point de vue naturel, scientifique et surtout, *individuel*.

Le développement de l'être humain demeure toujours en rapport étroit, direct, avec les relations et qualités : *corporelles, organiques et cérébrales*.

La nutrition conditionne étroitement la qualité, l'état du corps, de l'activité cérébrale, de la capacité, du rendement mental.

Le cerveau humain est subdivisé en *trois* groupes principaux de cellules cérébrales; chacun de ces groupes régit un groupe : *corporel-organique, mental-intellectuel* et *spirituel*.

Ces trois groupes cérébraux : *physique, intellectuel, spirituel*, sont en correspondance avec les organes qui servent à l'accomplissement des grandes activités et fonctions vitales, qui sont respectivement : l'appareil *digestif*, l'appareil *pulmonaire* et l'appareil *génital*, correspondant aux fonctions d'*Alimentation*, de *Respiration*, de *Génération* et *Régénération*. Il est donc bien compréhensible que l'état d'un organe de tel groupe organique donné réagisse instantanément sur le groupe cérébral dont il dépend, et vice versa; et que bien ou mal dans le cerveau ou dans le corps, amène équilibre ou désarroi dans les deux régions : corporelle et cérébrale, en relations si étroites.

Lorsqu'un organe est lésé ou supprimé, les cellules cérébrales correspondantes souffrent ou sont paralysées, amenant troubles ou déficience mentale de cette partie du cerveau.

Si c'est le cerveau qui subit quelque atteinte, l'organe qu'il commande ---- tient sous sa direction ---- reste, ou défaillant, ou paralysé, selon la gravité de l'attaque.

Les aliments ont des actions diverses, selon leurs nature et qualités, sur les différents organes, et réagissent vivement sur les groupes cérébraux, suivant cette diversité.

Une alimentation impure, grossière, surabondante, ne contribuera certes pas à l'éveil de sentiments moraux, supérieurs, délicats. La mentalité sera rétrograde, impure ---- lourde, lente la compréhension, et tardif le développement des facultés et Intelligence.

Pour que la pensée originale vive libre, puisse s'exprimer au moyen de l'instrument que représente pour elle corps et cerveau, par paroles et actes droits, utiles, conscients, il faut donc

que l'organisme soit toujours maintenu en parfait état de pureté et de vitalité, par l'apport d'une alimentation saine, légère, ne *demandant pas aux organes de gros efforts d'élaboration*, dont l'assimilation facile permette aux normaux processus d'affinement glandulaire de s'effectuer régulièrement.

Choix, quantités, préparations, absorption des aliments, sont la clé de l'équilibre organique, du rendement cérébral. De nos jours, plus que jamais, ou la vie demande des *intelligences*, des *individus* et non des masses amorphes d'êtres inconscients, il faut que ceux qui ne veulent pas être « avalés » songent un peu, beaucoup, à la qualité de ce qu'ils avalent. Sachent pourquoi ils l'avalent, et comment, de plus, ils doivent l'avalier.

Au lieu de se tracasser sur la nature de la sauce à laquelle il sera « accommodé », l'individu fera mieux d'accommoder celle qui est susceptible de favoriser son équilibre, son développement, sa libération. Il gagnera ainsi, plus vite, sa place son vrai bonheur, la paix.

L'Enseignement Mazdéen poursuit ce seul but véritablement utile et conséquent avec les lois de l'évolution humaine, d'amener le complet développement individuel. Il n'y a pas de plus urgente réforme à envisager, de plus efficiente à mener dès l'abord, pour qui veut se libérer et devenir original, productif, heureux ---- *que celle concernant le régime alimentaire.*

Il faut, après avoir compris les étroites lois de correspondance qui lient les domaines *physique* et *cérébral*, comprendre également qu'à mesure de l'éveil de la *Pensée*, la masse alimentaire *doit* diminuer; que la façon consciente d'absorber les aliments importe grandement, que l'attention, la mastication, doivent être maintenues et appliquées tout au long du repas, et que le parfum et la saveur des aliments ingérés sont de véritables énergies *essentielles* ---- dont il faut tenir compte, qu'il faut apprécier, « goûter » ---- en connaissance de cause...

Les aliments recèlent un potentiel d'énergie vitale qui donne la véritable utilité à leur absorption; cette énergie ne réside pas, surtout, dans le poids ni la composition, envisagée chimiquement, des aliments.

Les parties matérielles des substances assimilables ne sont pas, ainsi qu'il est de coutume de le croire, les seules importantes à considérer, bien au contraire.

Parfum, arôme, goût, à mesure de l'affinement des sens, apparaissent comme ayant véritable valeur. C'est pourquoi l'attention, au moment des repas, est d'une si grande importance, de même que la mastication, qui permet de retirer de chaque parcelle alimentaire tout ce qu'elle est susceptible d'apporter à l'organisme, non seulement en tant que matière, mais comme *essences, sels et principes subtils.*

Sans une attention sensée, qui préside au choix, à l'absorption des aliments; sans une mastication soignée, et suffisamment prolongée pour amener parfaite dissociation et insalivation, les aliments ne sont pas prêts à devenir des sucs alimentaires normalement constitués, que les substances glandulaires doivent, finalement, *raffiner* jusqu'à en faire la subtile substance glandulaire « éthérique », capable d'alimenter, de revivifier les cellules cérébrales, d'amener l'essor mental, *l'épanouissement complet de l'être spirituel.*

La nourriture ne sert point seulement à construire, à entretenir, muscles et charpente osseuse, non plus qu'à entretenir et fournir la chaleur corporelle. C'est, généralement, surtout ces points qui sont envisagés comme de première importance par la plupart. Cependant, même si ces côtés étaient toute la question, il ne suffirait pas de prendre : *amidons, albumines, graisses ou (protides, hydro-carbones et lipides), légumes et fruits*, pour se bien porter.

Quantités, qualités, mode de préparation, ingestion, assimilation, importerait aussi.

Il est un aspect de ce problème alimentaire qu'il faut connaître, si l'on veut parvenir à vivre, non plus seulement matériellement, machinalement, péniblement mais en pleine activité vitale, mentale, en état de progression facile, de développement incessant.

Connaître tout d'abord les valeurs et qualités des divers aliments, *et, surtout, son Tempérament* et les besoins que celui-ci comporte, est essentiel, sinon on fatigue, use prématurément l'organisme, sans permettre que s'établisse cet équilibre fonctionnel harmonieux, qui conditionne santé et rendement mental.

Il est impossible, cela est aisé à concevoir, de s'alimenter justement, *si l'on ne sait pas ce dont on a besoin*, ce qui est utile; ce qui est susceptible de nuire à son Tempérament particulier, et si, chose courante, on ne connaît pas même ce Tempérament.

La nature humaine se divise en *trois* tempéraments, dont l'un, pour chaque individu, donne ce que nous appelons la *Base*, c'est-à-dire la caractéristique de la nature individuelle, tant dans le domaine *organique* que *mental*. Nous voyons dans cette étude des Tempéraments (cf. *Diagnostic personnel*) que la Base est constituée, cérébralement et organiquement, pour chaque individu sous l'une de ces trois formes : *Physique, Intellectuelle, Spirituelle*; que la forme basale, particulière à chaque individu, donne à celui-ci, pour *toutes* ses manifestations vitales : organiques, cérébrales, mentales, une direction bien définie, qui détermine, dans toute son existence, l'orientation, la qualité de *tous* les actes accomplis par lui, qu'ils soient du domaine physique, mental, moral, spirituel,

Cette Base existe, se marque, dès la conception; cerveau et organisme reçoivent le cachet, le sceau définitif, qui fera de l'individu, soit un *intellectuel*, ou un *physique*, ou un *spirituel*, c'est-à-dire un individu dont le groupe *cérébral* dirigeant sera, soit le groupe physique, soit le groupe intellectuel, soit le groupe spirituel; et dont le groupe *organique* principal, c'est-à-dire à la fois le plus fort et le plus à ménager, seront respectivement :

Groupe cérébral et Bases : *Physique*, principal appareil : *digestif*, éliminateur, pour le tempérament *Base physique*.

Pour le tempérament de *Base, intellectuel* : groupe cérébral dirigeant, *intellectuel*; groupe organique principal : appareil pulmonaire.

Et pour le tempérament de *Base, spirituel* : groupe cérébral dirigeant, *spirituel*; groupe organique principal : appareil *génito-urinaire*, générateur et régénérateur.

Tout cerveau humain comprend donc *trois* groupes cérébraux principaux, dont l'un, étant prépondérant, selon l'individu en cause, représente cette *base* dont nous venons de parler, et dont les deux autres groupes deviennent ses *inclinations*, ou tendances, qui accompagnent, soutiennent, apportent modifications, appuis et moyens d'exécution à la Base, qui est *toujours* dirigeante des Tempéraments et groupes *fonctionnels*.

Nous ne reprendrons pas ici, longuement, cette étude des Tempéraments, l'ouvrage précité en traitant largement de tous points de vue utiles. Cependant, la Base déterminant l'orientation de l'activité individuelle; *organique* et *mentale*, il est absolument nécessaire que tout individu sache quelle est la sienne, et connaisse ainsi, par logique suite, quelles doivent être les règles et directions de sa vie organique et mentale, aux fins d'épanouissement de sa Pensée.

Sans cette connaissance, il est impossible à quiconque de se diriger justement dans l'existence, même du seul point de vue matériel ou de la santé selon les correctes lignes, qui doivent gouverner la nature de sa manifestation individuelle.

D'où chaos général, ensuite de l'ignorance où restent, à ce sujet, les individus. Incertitude manque de réalisation, d'aboutissement en tous domaines sont les résultats de ce manque de connaissance totale.

C'est parce que la généralité des hommes ignore ces immuables Principes, ces lois vitales, naturelles, qui régissent la vie humaine, que tant de recherches et luttas sont encore nécessaires, que tant de désordres, corporels, mentaux, troublent et entravent le déroulement du développement humain.

Il est impossible d'en agir empiriquement avec la Nature et la manifestation humaine, sans encourir de pénibles sanctions. C'est pourtant ainsi que vivent la plupart, d'une manière aveugle, inconsciente, où la routine fait loi.

Qui ne sait ce qu'il *est*, ce qu'il *peut* et *doit* faire, ce qui lui convient, comme alimentation et comme genre d'activité; ce qui est capable de le servir, de renforcer ses parties faibles, de tempérer, d'adoucir ses tendances non satisfaisantes, etc., ne saurait parvenir à un juste point d'équilibration, de conscience, pas plus du point de vue *organique*, que *mental* ou *spirituel*.

Cependant, il est absolument certain que la majorité des individus ---- même de ceux qui, ayant reconnu que leur vie en désaccord avec les lois naturelles, que leur santé précaire leur équilibre instable sont tels, par suite d'une conduite erronée, et qui cherchent, de bonne foi, à sortir de ces conditions mauvaises ---- n'envisagent point que c'est, *d'abord*, la connaissance de leur propre nature qu'il leur est urgent d'acquérir afin de parvenir à se diriger conséquemment avec leurs Tempérament et buts. « Homme, connais-toi... ».

Nous voyons par exemple, dans le domaine de la santé, de l'alimentation, certains, errer, tâtonner, de régimes en cures, sans aucune véritable pensée directrice, sans même qu'ils soupçonnent, qu'avant de décider là, quelque chose, il est bon, au moins, de savoir ce qui est susceptible de convenir, et qu'il y a des lois naturelles et individuelles qu'il faut connaître et respecter.

Il n'en va pas autrement, dans cet autre domaine, ---- cependant si important, quant à ses répercussions sur toute la vie, tant individuelle que sociale ---- du choix, de l'orientation de l'activité humaine dans les diverses professions, arts, etc., au moment où il faut choisir une voie.

Avec la meilleure bonne foi, les plus sincères peuvent être induits en erreur dans ces recherches, tant qu'elles ne sont faites que déductivement d'après tant de fantaisistes conclusions *intellectuelles* ---- non basées sur une entière et parfaite connaissance de la nature humaine dans ses *trois* aspects et de son *vrai but*.

Bonne volonté et bonnes intentions ne peuvent, si profondes soient-elles, donner le moindre résultat concluant dans le choix de l'orientation de la vie, pour l'enfant par exemple, tant que le *Tempérament* de celui-ci, ses possibilités, ses naturelles tendances bonnes, ou susceptibles de redressement, ses forces et faiblesses, ne sont pas connues, parfaitement déterminées par les parents ou éducateurs qui prétendent le guider, l'orienter.

C'est ainsi que, du haut en bas de l'échelle, nous assistons à un méli-mélo confus, où, pour la majorité, les individus occupent des places pour lesquelles les capacités requises leur font nettement défaut. Il s'ensuit incurie, désordre et vie sans intérêt, pour tous ceux qui, n'étant pas pourvus de façon à déployer les *vraies* ressources de leur nature et leurs latentes facultés se résignent ou s'aigrissent, végètent ou sèment gâchis et désarroi.

Il en sera ainsi, tant que les parents ne sauront pas, eux-mêmes, reconnaître la nature et les besoins de ceux qu'ils ont appelés à vivre, et qu'ils laissent ensuite errer, ou orientent à faux, par ignorance.

Connaître son Tempérament, donne la clé du Problème individuel et partant universel, lorsque, pénétré de cette connaissance, on sait enfin quels moyens permettent d'en agir de façon conforme avec ses propres besoins et buts vrais.

L'Enseignement Mazdéen ne laisse rien à l'aventure, et traite de façon claire, précise, de tous les points utiles concernant la vie humaine, tant organique, *physiologique*, que *cérébrale-mentale, morale-spirituelle*.

Qui prétend parvenir à un résultat, qui veut *vivre*, doit poursuivre de concert ces *trois* aspects, en acquérir la connaissance et appliquer les simples moyens de développement enseignés ici.

Toutes recherches, connaissances, tentatives unilatérales, tendant à l'amélioration d'un seul de ces *trois* domaines humains, n'amènera que des résultats partiels, fragmentaires, sans base ni durée, ne pourra faire obtenir à quiconque parfait équilibre; pas davantage, d'ailleurs, organique que mental, car seul, l'état d'harmonie : cérébral-corporel, peut amener santé, rendement, développement *physique, mental et spirituel*.

Cerveau et corps réagissent étroitement l'un sur l'autre; il ne peut exister d'activité mentale correcte, saine, que chez un individu dont l'organisme est sain, dont l'équilibre fonctionnel est satisfaisant.

Il ne peut y avoir d'essor mental, spirituel, de nature supérieure que si l'état de pureté, d'équilibre organique, est acquis, entretenu *par l'individu*.

C'est pourquoi nous aimerions que ceux qui accorderont leur attention à ces pages, dans l'espoir d'établir des règles de vie qui leur permettent meilleures réalisations que celles qu'ils connurent jusqu'ici et dont ils sont restés insatisfaits ---- qui cherchent, l'un à établir sa santé, l'autre à échapper au tourment que lui cause quelque mal récent ou ancien; qui, encore, à trouver pour les siens meilleurs voies et moyens ---- se pénètrent bien que l'étude des Lois et Principes alimentaires et de la nutrition, ne deviendra pour eux de valeur, que s'ils sont capables d'en tirer des conclusions *applicables d'abord à leur propre cas*.

Ce ne sont point, là, des connaissances intellectuelles, générales, qu'il faut; ni surtout prétendre, dans ce fatras, faire avec fantaisie, un choix plus ou moins conséquent. Il faut commencer par avoir la connaissance de son propre domaine, et, ensuite de cela seulement, on est apte à tirer profit des enseignements naturels simples, concernant le domaine alimentaire, les lois de la nutrition, de véritable vie *humaine* sous tous ses aspects.

Qualité de l'organisme, valeur et quantités alimentaires utiles, adaptation, modalités, sont à envisager *individuellement*, et nul ne saurait donner à autrui les justes indications le concernant aussi bien que celui-ci deviendra capable de les découvrir lui-même, en connaissance de cause, et par délibération individuelle *lorsqu'il* sera fixé sur la véritable nature de son organisme, sur ses réactions, sur la qualité de ses possibilités et facultés; ceci mentalement et moralement parlant, tout autant qu'organiquement.

Sans nous éloigner de notre sujet, ainsi que peut-être certains le penseront, nous voulons, au passage, dire que, même dans ce domaine, apparemment purement physiologique de l'alimentation et de la nutrition, la connaissance analytique objective, intellectuelle, si elle est évidemment utile, ne saurait, *non plus* que dans n'importe quel autre domaine relatif à la vie humaine, être suffisante.

La pensée individuelle, là comme ailleurs exerce une grande et déterminante influence sur la qualité des résultats obtenus par l'application des enseignements donnés ici.

Il est indispensable que *l'attention* complète, profonde, la *concentration*, préside à l'étude de soi, à celle des principes, et à leur application pratique. Cette attention entière, cette concentration, donne une connaissance, non plus de surface, vague, extérieure, objective, mais bien la connaissance profonde du côté subjectif, tout autant que de l'apparence, des phénomènes vitaux, naturels, éclairant alors leur relation étroite avec les domaines mental et de la pensée. L'attention, consciemment dirigée sur les actes, les fonctions vitales, assure la maîtrise corporelle, le contrôle sur ces fonctions, permet de les conduire et régulariser, jusqu'à obtention de l'équilibre cherché.

Par exemple, un repas pris sans que soit, à son absorption, attachée la pensée, qu'on laisse voguer ailleurs, ne pourra être parfaitement réparateur, parce que son assimilation ne sera qu'incomplète et pénible, ensuite du manque de contrôle des « intelligences » organiques, préposées aux métabolismes utiles. Les quantités prises seront infailliblement excessives, par suite du manque de trituration, d'insalivation, et d'une trop hâtive déglutition. Le facteur quantité également importe grandement; le choix, la qualité d'un mets, même bien apprêté, et justement approprié aux besoins du consommateur, ne sauraient être conditions suffisantes de parfaite digestion et assimilation. Si, par suite de méconnaissance de ses besoins réels, par manque d'attention, ou par gourmandise, on absorbe plus de cet aliment qu'il n'est nécessaire, il devient tout aussi néfaste que n'importe quel autre, car les fonctions digestives, l'assimilation, utiles, sont engourdies, et, ne peuvent s'accomplir les phases successives, régulières; les organes surchargés, malmenés, n'effectuent point leur travail normal de séparation, malaxation, et de sécrétion.

Les sucs digestifs ne sont point déversés en juste temps et quantités utiles, il y a encombrement, retard dans le cheminement, dilatation, fermentation, arrêt dans l'élimination et, par suite, *intoxication*.

Que ce soit pour peu ou beaucoup ---- au delà de l'absorption de la quantité utile ---- il y a ainsi toujours dommage, usure organique et préparation à la maladie ---- à plus ou moins longue échéance, mais infailliblement.

La mauvaise habitude de *parler en mangeant* fait que l'attention est absolument distraite de la fonction si importante qu'accomplit, à ce moment de réfection, l'organisme en travail; par ce détournement de la pensée, l'appui mental, absolument utile, est soustrait et la qualité du travail organique est inférieure, inévitablement.

Boire en mangeant, est également contraire à une bonne assimilation : la masse alimentaire, délayée, augmentée, donne aux parois stomacales un surcroît de travail pour l'accomplissement de ses normales contractions de brassages; les sucs digestifs, dilués, allongés, perdent de leur qualité et pouvoir. Cela est facile à comprendre.

Il n'y a pas lieu de s'étonner lorsqu'on passe en revue les erreurs journalières, répétées pendant des années, que font la plupart, dans la seule façon d'absorber leur nourriture ---- sans même parler de la monstrueuse ignorance dont tant font preuve pour le choix des qualités ---- que si peu d'individus aient un appareil digestif en bon état, que tant de maladies du foie de l'estomac, de l'intestin ---- et dérivés ---- empoisonnent l'existence des humains... que tant d'usines pharmaceutiques, de gigantesques sanatoriums poussent comme des champignons.

Tant que ce problème de l'alimentation restera négligé et incompris, il ne pourra être question d'équilibre organique, de véritable et sain épanouissement mental et moral.

Attention complète, calme, sont indispensables, ils sont assurés à qui respire avec rythme, consciemment, durant tout le repas. Une concentration intelligente s'ensuit, qui éclaire, à la fois, sur la question alimentaire en général, et sur ses propres conditions en particulier, l'individu devenu conscient.

Qualités et quantités sont choisies, décidées avec bon sens, et le travail de digestion, d'assimilation, est conduit correctement, non seulement sans fuite nerveuse, sans déperdition inutile de force, sans usure exagérée des organes, mais encore, avec parfait et plein profit ---- et pour des rations *infinitement moindres*.

Economie d'argent, certes, mais surtout, économie vitale, conditions de vie faciles et rendement corporel et mental aisés et complets.

Libération de la misère, de la maladie, sont les indéniables profits.

C'est en vue de l'obtention de ces conditions de santé, corporelle et mentale, que les anciens Aryens avaient établi cette sage coutume des repas silencieux. Une intelligente compréhension des lois vitales, avait, certes, présidé à cette décision, devenue sacrée. Elle était tout à fait justifiée, et le bon sens des paysans, dans les campagnes ---- non encore trop sophistiqués par le voisinage et l'exemple citadins ---- l'a conservée, parfois, sous la forme d'une sorte de courte « invocation », destinée justement, à rappeler chacun à la sobriété, à l'attention, au juste usage des aliments.

La plupart, d'ailleurs, de ces préceptes érigés en dogmes, commandements, qu'on trouve dans les diverses religions, eurent à l'origine le simple, l'utile but de rappeler et de faire appliquer --- - à qui ne s'y serait pas décidé par compréhension pure et simple ---- des principes d'hygiène, hautement utiles, favorables à l'épanouissement de la santé, au développement humain sous toutes ses formes.

Dans la suite, tout cela dévia en pratiques ridicules, d'où le véritable sens fut exclu, ou ne subsista guère qu'une sorte de parodie formelle, creuse, vaine.

Cependant, parce que l'homme, dévoyé, fit abus de certaines connaissances, parce que des ignorants se laissèrent enliser, étouffer sous des « carcasses » teintées de vérité, ce n'est point une raison pour ne pas reconnaître ce qu'il y eut de juste, de bon, dans l'énoncé et l'application de principes que l'intelligence moderne se doit de reconnaître et de reprendre, en leur rendant leurs véritables esprit et sens, et en les appliquant, non plus mystiquement, mais tout simplement, avec bon sens et décision.

Un instant de recueillement, juste au moment de commencer à prendre le repas, pendant lequel on dirige sciemment son attention sur l'action qu'on va accomplir sur sa marche et son utilité, est une aide pour les organes, et aussi l'assurance d'un profit complet des quantités d'aliments absorbés, ---- qui sont *ainsi, toujours moindres*. Peu à peu, le discernement s'éveille, et un choix toujours plus juste, plus rationnel et affiné devient naturel.

Pour qui ne veut point réciter quelque phrase formelle, il est bien facile de s'en tenir à amener son attention précise sur la question, de se remémorer quelque principe de fond la concernant, de se maintenir dans un état de volontaire concentration sur le sujet de l'alimentation et de son importance pour l'établissement d'une vie saine et productive, de faire quelques bonnes *expirations* profondes.

Si cela semble difficile, on peut, pour avoir un solide point d'attache, de repère, se souvenir des inconvénients ---- que plus ou moins chacun a connus ou connaît ---- subis à la suite de l'ingestion trop rapide, ou trop abondante d'un repas, pris en de mauvaises conditions, ou mal composé ou apprêté. Et, savoir et se rappeler surtout, qu'à l'indisposition, au malaise constaté, ne se bornent point les dommages : qu'il y a trouble dans toute l'économie, perturbations cérébrales, mentales, usure organique et, par conséquent, vieillissement prématuré existence difficile et inféconde.

C'est ainsi qu'on fit aussi la lecture, pendant le repas, dans certaines Communautés, pour retenir, canaliser l'attention, la pensée, en empêcher l'éparpillement ---- qui fait avaler, sans

conscience ni goût réel, des quantités d'aliments inutilisables, qui sont, par conséquent, réserves empoisonnantes.

Certains ont tourné le principe de cette lecture faite à haute voix par autrui, et tiennent, ouvert à côté de leur assiette, quelque ouvrage qu'ils suivent des yeux tout en mangeant : *pratique néfaste à tous points de vue*. L'attention, le travail cérébral imposé, nécessite un apport sanguin au cerveau, et l'appareil digestif, non seulement ne bénéficie pas de cette attention, ---- dont nous avons montré qu'elle lui est indispensable pour que s'effectuent correctement les si utiles et importantes fonctions qu'il accomplit à ce moment et l'assimilation, la nutrition sont imparfaites déjà de ce fait, ---- mais l'apport sanguin indispensable au travail digestif, mécanique, fait défaut, et tout est alors faussé dans l'exécution de cet important travail fonctionnel. Nous reprendrons plus loin cette fonction digestive en détail.

Qu'il nous suffise de savoir, et de nous rappeler, dès le début de notre étude, que l'attention est indispensable, qui seule permet un juste choix des qualités, un dosage *individuel* des quantités, et une mastication préparatoire qui donne, pour la suite des opérations, l'assurance d'un parfait et complet profit, sans dépenses vitales inutiles, ni réactions pénibles.

Qui veut seulement la santé qui vise à ce seul but d'être à même de faire face, sans difficultés, sans souffrance ---- amoindrissantes quant à la vitalité et onéreuses quant au budget ---- à sa tâche dans l'existence, doit, infailliblement, se soumettre à ces simples règles, qui seules permettent une bonne nutrition amenant équilibre organique et mental.

Qui, de plus, veut parvenir au développement individuel de ses facultés et talents supérieurs; qui vise à atteindre à des buts et idéals qu'il sent possibles, mais n'a pu jusqu'ici réaliser; qui souffre de l'étroitesse de ses conditions et veut s'en libérer ---- doit se pénétrer de ce que dans l'observance des règles de sobriété et de pureté alimentaires est la base qui lui permettra d'édifier sa vie individuelle, selon les conceptions et buts qui correspondent à ses qualité et valeur propres.

Se connaître, *respirer*, savoir donc, par suite *s'alimenter*, libérera tous et chacun des limitations et maux qui les étouffent.

Au lieu, nous le répétons, de se rebeller, de critiquer, de maudire son temps et les hommes; de chercher par des mesures collectives à améliorer les conditions physiologiques, morales, d'un individu, d'une famille, d'une société, d'un peuple : *il faut dispenser librement la connaissance des lois de vie normale, saine*.

Cela seul fera des individus capables de vivre selon leurs véritables buts, en usant de leurs capacités pour des résultats efficients.

On ne redresse pas un groupe, ni de deux, ni de dix, ni de mille individus, en décrétant des mesures générales, *mais seulement en indiquant clairement comment chacun* peut reconnaître la nature de l'erreur qu'il commet, trouver les moyens d'en sortir la manière d'appliquer ces moyens.

En l'occurrence, nous en sommes à un tournant critique, où tout est de guingois, faussé, mal en point, où les hommes souffrent dans leur organisme dégénéré, appauvri ---- qui ne leur permettra pas plus longtemps de continuer vivre hors des lois naturelles, sous peine de destruction. La santé est devenue l'état rare, *anormal*.

L'alimentation est, plus que jamais, malsaine, intoxicante; la production intensive que le seul profit guide, l'élevage forcené, causent déséquilibre dans tous les domaines.

Toutes activités tendent vers un rendement forcé, contre les résultats duquel on lutte parfois, par d'odieux moyens de destruction des valeurs produites ---- ce qui affame certains, pour enrichir des monstres.

Contre cela, la masse se prétend en désaccord flétri ses exploiters, parle de représailles. Fous que sont ces gens qui s'irritent des grimaces... qu'ils se font dans leurs miroirs... Que ceux qui, chalands de ces inutiles produits, instruments complices de ces parasites intermédiaires, internationaux, entassent, au détriment de leurs forces, de leur vie, dans leurs organismes maltraités et succombants, des quantités inutiles d'aliments, des qualités imparfaites ou sans valeur, ou encore, cette semence de mort qu'est la chair d'animaux, qui les ronge, les détruit, les déshumanise.

A qui, logiquement, oser s'en prendre, sinon à sa propre incurie, à sa gourmandise, à son égoïsme monstrueux qui font désirer prendre de tout, au delà de la suffisance. La sanction est dans l'acte...

Chacun doit dignement comprendre l'importance pour la solution mondiale, tant cherchée, de la seule *sobriété* et de la *pureté alimentaire*. Mille et mille commerces prétendus utiles; des légions de préposés à des besognes infâmes et dégradantes, maintenus là ---- abattoirs, etc. ---- par le vice des consommateurs; des foules de parasites, intermédiaires-exploiteurs, disparaîtront, et devront tourner leur pensée vers des orientations saines et utiles, *lorsque l'individu, la femme, le foyer, la société*, auront rétabli des règles alimentaires saines, correctes, si simples...

Il ne suffit pas de déplorer, de gémir, de se déclarer victime, il faut, honnêtement, voir sa part de responsabilité en tout, prendre disposition, accepter le travail de redressement conséquent --- - lorsqu'on a compris que l'orientation jusque-là suivie, est fautive, néfaste et en passe de conduire l'humanité à une irréparable détresse.

La solution du problème mondial est, nous l'avons maintes fois répété : *individuelle avant tout*. Chacun doit redresser personnellement son mode de vie, modifier ses conditions alimentaires *d'abord*, afin d'avoir un corps sain, apte à remplir son rôle utile, de parvenir à un développement harmonieux, et de ne plus être une déconcertante épave, une entrave pour les plus courageux. Acquérir la santé est un devoir, et pour soi et pour autrui. Cela est possible à qui le veut, à qui ne reste pas esclave de ses erreurs.

C'est seulement lorsqu'il sera doué d'un corps au fonctionnement normal, que l'homme saura, pourra accomplir ses buts et idéals, qu'il pourra prétendre à être son maître ---- *qu'il en sera digne*.

La force d'un adversaire est toujours dans le défaut de celui qu'il attaque : si l'homme est acculé à la maladie, à la misère souvent, qu'il ne maudisse pas des forces ou des puissances extérieures; qu'il cherche, *en lui*, la cause qui le rendit esclave, qu'il anéantisse celle-là, et... s'évanouiront les effets, seront anéantis ceux qui vivaient de sa faute, cela en tous domaines.

Qui se sent limité, qui croit avoir à sévir contre autrui qu'il accuse de son mal, doit se donner la preuve *à lui-même* qu'il est digne de liberté, capable de volonté, en améliorant et simplifiant déjà toutes les conditions de sa vie journalière; en sachant régler, choisir, apprécier, utiliser ses aliments, aux fins de se construire un organisme qui ne le desserve pas. Cela obtenu, gageons que cet être subira, d'abord, infiniment moins, puis, plus du tout, au bout de peu de temps, le lourd harnais d'emprises qui lui pliait l'échine ---- parce qu'il se sera consciemment évadé du cercle vicieux, infernal.

Le corps alerte, dispos, la pensée dégagée, la majeure partie de ses prétendus besoins déposée, il se sentira fort, *et riche de ses moindres besoins*; maître de tant de points, petit à petit plus nombreux, qui le feront sous peu, maître de lui-même et des circonstances de sa vie.

Appliquer déjà sa volonté à ne pas satisfaire, en fait de subsistance, à des caprices des goûts ---- plus ou moins avouables parfois ---- à des appétits immodérés; savoir se tenir fermement en main, permet d'appliquer, ensuite, cette volonté, à toutes fins utiles, en tous domaines.

Se connaître donc, savoir ce dont on a besoin, puis apprendre également à distinguer les vraies qualités des aliments, c'est ce que nous entreprendrons d'amener chacun à faire, aisément, dans la suite de cet ouvrage.

D'ores et déjà, chacun doit avoir compris que le niveau de développement général auquel il atteindra ne dépassera pas les limites insurmontables qu'oppose une alimentation incompatible avec la qualité *d'être humain* : que l'alimentation cadavérique donc, tout particulièrement, est un infranchissable obstacle qui s'oppose à tout essor moral, spirituel, vraiment humain, qui dégrade l'organisme et est cause de la déchéance, de la dégénérescence de la race.

CHAPITRE II

PURETÉ DE LA NOURRITURE

Nous faisons ici nette distinction entre les aliments purs, sains, seuls susceptibles de contribuer à l'entretien de la vie, à l'établissement de la santé, possédant de la force vitale naturelle, et les aliments *morts*, impurs, qui intoxiquent, dégradent et détruisent les forces vitales de l'individu qui les absorbe.

Le corps humain, qui à chaque seconde de son existence est en activité, que celle-ci soit corporelle ou mentale, échange, use, transforme constamment ses énergies, donne et reçoit sans cesse, doit donc s'alimenter, récupérer, pour que son équilibre, son budget vital ne soit pas déficient; l'erreur est de supposer que la quantité, *surtout*, entre là en question. Il s'agit d'entretenir un normal taux d'échange, de réaction, de réfection correcte. Il n'est point juste d'imaginer que plus on mange, mieux on répare, et plus la vie est ainsi soutenue, prolongée.

Il y a divers moyens de recharger ce transformateur merveilleux qu'est l'organisme humain. La vie cellulaire demande à être entretenue par apports extérieurs permettant l'échange avec le milieu où elle existe.

Lumière chaleur solaire, gaz divers, sels minéraux, essences, doivent être pris, non seulement, dans les différents aliments vivants, *céréales fruits, légumes*, ---- qui déjà, les ont transformés, par assimilation propre à la nature respective de ces aliments, et qui continuent, lorsque absorbés par l'homme, leur normale évolution; mais les éléments de vie peuvent, doivent être *pris également, directement dans l'atmosphère* : au moyen de la *Respiration* consciemment, méthodiquement exercée.

Il est essentiel de savoir quel moyen de puissante revitalisation représente la Respiration et de l'employer avec attention et intelligence.

Qui *sait respirer*, prend directement vie, force, tant organique que cérébrale-mentale, à la véritable Source universelle, inépuisable, de fécondité, *d'inspiration juste*.

Ce point, si important à approfondir, forme la base de toutes études, quelque sujet qu'elles envisagent. L'énergie vitale indispensable à l'activité humaine, *existe dans l'atmosphère*; c'est

là, et seulement là, qu'elle peut être primitivement puisée, par *tous* les règnes : minéral, végétal, animal et humain.

La transformation des éléments éthériques en substances, qui intervient dans les différents règnes, est le fait de l'assimilation propre aux organismes en cause.

La Loi de l'Evolution, qui fait progresser incessamment toutes manifestations vitales, d'un règne à l'autre, permet au *végétal* une transformation plus complète des éléments minéraux, eux-mêmes déjà produits de transformation éthérique.

Le règne *animal* fait, ensuite, poursuivre au végétal cette loi de progression, en l'amenant, par assimilation de sa substance par un organisme animal, à contribuer, à entretenir, à créer de la vie organique d'un stade plus élevé, pourvue de facultés plus étendues, de sens et moyens plus développés.

Nous avons vu, dans le chapitre précédent, que l'évolution purement *matérielle* des éléments, *s'arrête* au règne animal.

Dans le règne *humain*, la cellule vivante peut être développé par voie de réaction, de perfectionnement : dirigé par la Pensée consciente, qui conduit progressivement l'être à ne plus prendre dans la matière, que l'élément utile, capable d'amorcer, d'exécuter, d'entretenir la réaction cellulaire, le mouvement vital initial.

La matière provenant de cadavres d'animaux ---- ayant donc atteint son but, achevé sa propre évolution : par constitution d'un organisme vivant ---- entre, dès après la cessation de la vie, en décomposition; retourne, sous l'action de « ferments », à ses éléments constitutifs, primitifs; revient, finalement à l'état gazeux, et rentre alors dans l'atmosphère, source et but de toute manifestation vitale ---- cycle normal, nécessaire.

Il est donc clair que cette fermentation putride, que subit la chair animale après la mort, se poursuivant dans le corps humain, entraîne celui-ci, non point vers un naturel état *ascendant*, progressif, mais vers la régression, la destruction, la dégénérescence ---- la mort, par faute contre la Loi d'évolution.

L'être humain vit moins de *matière* proprement dite, que de la force vitale (potentiel) infuse en cette matière. C'est pourquoi les produits sains, frais, vivants, *légumes, céréales, algues, fruits*, ---- sont seuls susceptibles d'apporter à l'homme les matériaux d'entretien vital, purs, nécessaires au jeu de ses activités fonctionnelles et supérieures.

Ses diverses activités fonctionnelles demandent des substances de différentes natures, qu'on trouve dans les diverses variétés d'aliments sus énoncés ---- en quantités suffisantes pour assurer et entretenir parfaitement la vie *humaine*.

Quoi qu'en pensent les partisans du régime carné, il n'y a rien de défendable en ce régime, indigne de l'être humain.

Quand, parfois, quelque néophyte maladroit subit des retards ou des ennuis, au début de l'abandon de la viande cela prouve, ou bien qu'il ne sait pas choisir dans l'abondance que lui offre la Nature; qu'il ne sait pas ce qui est susceptible de *lui* convenir et d'amener pour lui une facile adaptation dans sa nouvelle orientation, ou bien encore, que son organisme infecté, encrassé, empoisonné, réclame son poison pour « tenir » privé qu'il est encore, de par son mode de vie passé, de véritables forces et ressources.

Il réclame, tel l'alcoolique ou le morphinomane, les excitants drogues qui le soutiennent jusque-là en le dopant, lui masquant ses dégradations, le précipice qui se creuse et le fera s'effondrer,

corporellement ou mentalement, prématurément, sous le coup d'une déchéance brusque ou lente, mais inéluctable.

Trompé par ce faux soutien, l'individu croit, parfois sincèrement, qu'il ne lui sera pas possible de lâcher sa pitance cadavérique; quelques-uns essaient de bonne foi ---- bien que sans compréhension, sinon ils réussiraient d'emblée ---- mais, vaincus par la « faiblesse », ---- et par la peur, que détermine leur ignorance ----, ils retournent à leur tragique aberration.

C'est contre cette apparence fausse, que nous tenons à mettre en garde les individus imparfaitement éclairés sur la question. Nous leur affirmons que si, scientifiquement ---- pour n'envisager que ce côté de la question, qui en comporte tant d'autres, et de non moindre importance, mais que chacun découvre, *doit* découvrir progressivement ---- ils sont convaincus de l'erreur néfaste que représente l'alimentation carnée, putréfiante, destructive, décidés à lâcher cette voie rétrograde, et qu'ils se documentent et agissent ensuite, avec bon sens, selon de saines directives, ils auront satisfaction rapide de cette nouvelle règle de vie.

Le premier point à envisager, en pareille circonstance, après avoir compris, selon ce que nous expliquons plus haut, est que l'organisme encrassé, intoxiqué, *a besoin de nettoyage pour se prêter à l'adaptation nouvelle* sans inconvénients; qui, sagement, ayant admis la simple logique de cette déduction : qu'avant de mettre dans un vase de l'eau pure, il est bon si l'on veut qu'elle le demeure, de nettoyer ce vase ---- n'hésitera pas à prendre la mesure qui s'impose dès le début du changement : laver son intestin, purifier son sang, ses organes, afin de permettre juste transformation, assimilation et nutrition saine.

Donc, lavages intestinaux, tisanes laxatives et purgatives, huile de ricin, etc., sont les compléments, les aides qui permettent d'obtenir de prompts et satisfaisants résultats sans ennui. Là encore, cependant, nous sentons la nécessité de rappeler que la *juste mesure, en tout, est la seule bonne*; et qu'il ne faut point, intempestivement, « s'irriguer » sans arrêt ni bon sens, jusqu'à épuisement, ou distension de l'intestin. Il n'est point inutile de rappeler cela aux enthousiastes, qui, allant d'un extrême à l'autre, lâchent une mauvaise voie pour un chemin sans issue.

Nettoyer son intestin par des lavages pris selon les justes règles, quantitativement dosés, aussi bien quant aux liquides qu'à leur répétition dans des proportions normales --- est indispensable à qui veut faire utile besogne et ne point regretter son absence de bon sens, ensuite de troubles et retards, imputables à son seul manque de réflexion et de pondération.

La chose est d'importance, et vaut la peine qu'on y arrête son attention. Nous avons pu juger, maintes fois, que lorsque le changement fut méthodiquement conduit, il n'y eut *jamais* aucun ennui, aucune complication ni perte de temps dans l'adaptation aux nouvelles règles alimentaires; et que, faiblesse, abattement, troubles d'élimination causés par l'état ancien d'empoisonnement, ne furent le lot que des inconséquents, des irréfléchis.

Il n'y a pas lieu surtout, qu'on le sache bien, de *jamais* revenir, pour un temps, si court fut-il, à *cette alimentation carnée néfaste*.

Nous savons que des médecins soutiennent cette thèse de la « désadaptation progressive » par retour au poison. Cela n'est utile ---- relativement à leur ignorance ---- qu'à ceux qui, ne connaissant pas le fond de la question vitale, n'ont pas, par conséquent, réalisé que la vie *humaine* normale ne peut être basée que sur le principe de *pureté*; que la Pensée a toute-puissance sur la matière, et a le droit de décider pour celle-ci ---- que, de plus, la véritable source vitale est dans l'atmosphère et qu'on peut, par *respiration* consciente, puiser tous adjuvants et principes nécessaires à la vie.

Qui, donc, purifie son corps, son appareil digestif, son sang, *qui respire* profondément, attentivement, est à l'abri de tous mécomptes, et trouvera rapidement le mode de vie lui

convenant; saura instaurer, pour son normal développement corporel et mental, les justes mesures et réformes capables de le servir.

La question de l'alimentation carnée ne peut donc *jamais* entrer en ligne de compte pour qui prétend à vivre en être humain; veut poursuivre son évolution normale, heureuse, par la voie d'un développement et d'un perfectionnement réguliers, progressifs, d'où maladies et toutes détresses sont exclues.

Nous ne poursuivrons donc pas examens ou controverses, et laissons chacun juge de ce qu'il croit bon : pour son *présent* état de conscience.

Nous examinerons les diverses valeurs alimentaires et leurs différentes actions sur l'organisme. On divise généralement en strictes catégories ces qualités, et on classe, quelque peu rigidement et arbitrairement, leurs effets... probables. Nous nous bornerons à définir ici les qualités : *nutritives*, *énergétiques* et *éliminatrices* des différents aliments utiles à l'entretien de l'économie organique, mais sans entrer dans les infinis détails d'analyse chimique --- celle-ci est d'ailleurs inopérante, quant à l'action, *dans* le corps humain, des différentes substances examinées.

Nous distinguons trois catégories principales d'aliments :

1° Les aliments *plastiques* ou de constitution, de croissance, ainsi nommés en raison de leur contribution à l'édification, au renouvellement, à l'entretien --- ensuite d'assimilation correcte des tissus et des organes;

2° Les aliments dits de *combustion* ou *énergétiques* qui contribuent à apporter, à amorcer, à régler la chaleur, l'électrisme, qui entretiennent, soutiennent le débit vital;

3° Les aliments *dépuratifs*, *éliminateurs*, minéralisateurs : végétaux, fruits.

Nous entrerons, plus loin, dans l'analyse de ces diverses catégories d'aliments. Déjà, nous comprenons qu'elles répondent aux besoins et fonctions de la vie humaine, dans *tous* leurs aspects, activités et manifestation : construire, entretenir la matière, pourvoir à son « chauffage », à l'entretien de son mécanisme, de ses fonctions; assurer l'élimination des produits résiduels, --- et de l'alimentation et de l'usure organique, --- qui, sous peine d'empoisonnement, d'intoxication, doivent être journellement régulièrement évacués.

Les voies éliminatrices sont : les *poumons*, la surface cutanée *entière*, qu'on considère, à juste titre, comme annexe de la fonction respiratoire, et aussi nerveuse --- d'où l'importance d'une soigneuse hygiène et d'une aération corporelle journalières; les *reins*, qui par filtration et débit urinaire, entraînent au dehors une grande partie des poisons de combustion, d'usure organique, et des poisons alimentaires ingérés; *l'intestin* qui, ainsi que les reins, concourt à débarrasser l'organisme de tout ce qui est usé, inutile et qui, du seul fait du séjourner dans le corps, prolongé au delà du temps prévu pour l'assimilation, l'utilisation des matières ingérées, --- produit, dans le tube digestif, fermentation, acides, intoxication.

D'où l'explication des maladies et multiples troubles qu'entraîne la constipation, *même légère*.

Il est bon de savoir qu'un aliment, même parfaitement sain, justement préparé, laisse *toujours* des déchets, qu'il est urgent d'éliminer au plus vite, sous peine d'encrassement, d'acidification, que, de même, sa consommation dans des proportions supérieures aux nécessités de réfection organique, est une cause *certaine* d'empoisonnement.

Que l'absence *d'exercice* est également source d'intoxication, par manque d'utilisation des réserves et forces conférées par la combustion organique des produits absorbés.

Que la vie, elle-même, par ses processus, produit *constamment* usure et déchets, qui ne doivent point séjourner dans l'organisme vivant, puisqu'ils sont usés, donc *morts*.

En dehors des grandes voies éliminatrices énoncées ci-dessus, il existe, dans l'organisme, des *glandes* qui, par leur fonctionnement, quand il est encore normal, que leur résistance n'est point entamée ou absente, *font la police interne* : mettent hors d'état de nuire, pour un temps, en les retirant pour ainsi dire de la circulation, et en les neutralisant par transformation, certains poisons ---- cela seulement jusqu'à concurrence d'une sage mesure, qui, dépassée, fait place libre à tous maux.

L'alimentation, quand elle est judicieusement composée, peut, doit, également contribuer à l'épuration, à la désacidification, d'origine organique et alimentaire.

Il faut donc connaître les *propriétés des aliments*, savoir décider de la *qualité* utile : au *Tempérament*, à l'âge, au climat du pays où l'on vit; de l'emploi des activités, de leur nature corporelle, active mentale, sédentaire, etc., et surtout, de l'état organique *du moment*, qui change forcément la face du problème.

Il y a des poisons, dans les aliments, qu'il est facile de dépister.

Il y a, également, ceux qui se forment dans l'appareil digestif ---- par suite de fermentation ou d'incomplète et défectueuse transformation.

Lorsque foie et intestin fonctionnent normalement, sont en état de bonne résistance, qu'il n'y a pas surabondance de poisons, et que des erreurs alimentaires ne sont point trop longtemps répétées, il y a normale neutralisation, puis élimination, *non point bien entendu, sans fatigue et usure fonctionnelle*, mais les dommages, longtemps, peuvent passer inaperçus ou presque.

Si, par répétition d'erreurs, les filtres naturels laissent passer, à leur état agressif de poison, les matières corrosives, irritantes, étrangères, elles s'éliminent aussi, *mais* non sans grands frais d'usure destructrice, pour les voies de sortie naturelles, les émonctoires.

Ceux-ci, peu à peu lassés, blessés, sont finalement plus ou moins gravement lésés, et ce sont les nombreuses maladies qu'on ne soupçonne point, tout d'abord, être d'origine alimentaire, et *qui, pourtant, n'ont pas d'autre point de départ*.

Maladies d'estomac, du foie, entérites diverses néphrites, répercussions pulmonaires et cardiaques : *tous* ces « appels » de détresse organique, sont des suites d'erreurs alimentaires, qui font dégénérer le terrain organique.

L'acidification, dont il n'est pas exagéré de dire que cette déviation, cette viciation, est à la base de presque toutes les manifestations morbides, et qu'elle entraîne de multiples dégradations et déprédations organiques ruineuses, est logique suite de l'alimentation fautive, surabondante, qui, par encrassement des organes, embouteille et fatigue les voies émonctoriales éliminatrices.

Pour qui observe, non point seulement médicalement, mais intelligemment, et suit attentivement les divers processus de nutrition, d'assimilation et désassimilation, sait remonter aux causes et comprend les phénomènes vitaux et leur marche naturelle, il devient clair que *la question alimentaire est d'une importance primordiale*.

La pureté de la nourriture est à la base de la santé; qui, transgressant les lois d'évolution, se nourrit de matières impures, entretient dans son organisme la putréfaction ---- cultive la mort, ne saurait atteindre à un normal équilibre.

Les organes préposés à la digestion, à la désintoxication, à l'élimination, en vue de permettre à l'homme d'accomplir sans heurts ni douleur son stade d'existence, ne restent à hauteur de leur tâche qu'autant qu'ils sont appelés à accomplir seulement cette normale tâche, et non pas à faire un travail disproportionné, qui les détruit bientôt.

L'intempérance n'est point que de boissons; manger au delà de ses besoins utiles comporte aussi des sanctions graves.

Absorber viandes, alcool et toutes substances reconnues nocives, est, volontairement, travailler à sa propre destruction, et contribuer à la dégénérescence de la race. C'est se faire pourvoyeur, usager, de ces sombres usines de détresse et de mort que sont hôpitaux, sanatoriums, prisons, maisons de fous, asiles, etc.

C'est, parfois, appeler sur terre de misérables et chétives créatures ---- qui devront payer cher les fautes de leurs parents ---- c'est perpétuer le mal sous toutes ses formes.

Il est temps que l'homme ---- la femme, surtout, en ce domaine alimentaire ---- prenne conscience de son rôle, de sa véritable nature, de sa responsabilité; comprenne qu'il n'est, qu'il ne peut, par aucune force ou puissance, être accordé de rémission aux transgressions commises contre les lois de l'Evolution.

La faute et le châtement sont *dans* l'individu même; sa décision seule, lui apporte paix ou détresse.

Qui tue, s'alimente de cadavre, est en contradiction avec la loi naturelle, entrave le normal accomplissement des desseins de la Création s'entrave soi-même, recueillant le juste prix de ses œuvres fausses.

Misère, maladie, souffrance, ne sont point des punitions, des épreuves imméritées, mais implacables résultantes des contraventions à la grande Loi d'harmonie *humaine*, universelle.

CHAPITRE III

PARENTÉ CHIMIQUE DES ALIMENTS

Il importe grandement de comprendre que l'harmonie fonctionnelle, l'équilibre du débit vital, ne peuvent être établis que si est observée la règle d'harmonie, de pureté alimentaire. Ce n'est que si les apports alimentaires sont dosés et assortis dans de justes proportions que les organes peuvent accomplir correctement leurs fonctions assimilatrices; que la santé : cet état résultant de l'équilibre fonctionnel, permettra au cerveau de devenir efficient, productif; d'être juste instrument de la pensée individuelle, ascendante, constructive.

Si l'activité organique est troublée, anormale, le travail cérébral est entravé, cahotique, infécond, parfois complètement déséquilibré; maladie, désordre, sont alors le partage de l'individu *égaré*.

Il est indispensable ---- *et cela devrait être enseigné dès l'enfance* ---- que chacun connaisse exactement la valeur alimentaire, l'action dans l'organisme, des produits qu'il ingère.

C'est à cette seule condition que se rétablira la santé publique, que la dégénérescence physique mentale et humaine marquera un arrêt, et que se poursuivra une juste marche vers le progrès, sous toutes ses formes, qui, conduit alors par un clair sens moral, mènera l'homme vers la libération, la paix *méritée*.

Il n'y a pas possibilité, pour qui a compris l'immense portée de la question alimentaire, pour qui a entrevu la terrible déchéance, *la malédiction qu'entraîne, par exemple, la seule alimentation carnée* : de séparer la question sociale, mondiale, de ce problème de l'alimentation.

Même pour ceux qui, au début, ne suivent pas encore bien, là, la profonde et puissante relation, nul doute que s'ils appliquent leur sage attention à l'examen de la question, avec intelligence, bon sens, et sans intellectuel parti pris limitant, ils n'en viennent à conclure que c'est *là* que gît la cause de la déchéance organique et mentale où croule l'humanité ---- par naturel retour, par effet de la loi de Causalité...

Même si nous ne parlons que d'aliments sains, purs, nous disons qu'il y a encore des lois chimiques qu'il est bon d'observer, et que, par exemple, certaines *associations* alimentaires peuvent être bonnes, alors que d'autres sont absolument néfastes ensuite de la conduite des organes à l'égard de ces assortiments : à cause des réactions que donnent, par rapprochements plus ou moins heureux, les aliments ainsi mélangés *dans* l'organisme. Il importe donc de savoir grouper, *assortir* les aliments selon valeur, catégories, réactions chimiques et organiques; de connaître action, mode d'emploi, de préparation et dosages, temps de digestion, nécessités éliminatrices, possibilités organiques, etc.; tout doit être connu envisagé, pour qui veut, non plus *se tuer par le moyen de la nourriture, mais* puiser en elle, ce qu'elle est capable de donner, lorsqu'on en use judicieusement.

C'est pour permettre à chacun d'en venir à posséder complètement ce sujet, simple et si passionnant, que nous passerons en revue les différentes valeurs alimentaires, les mécanismes de digestion d'assimilation, les lois de justes groupements alimentaires, et mettrons en garde contre les principaux écueils.

Il reste bien entendu que nous ne voulons, dans cet ouvrage, donner que des principes, des directives larges, générales, et ne voulons point, ainsi que nous l'avons dit déjà, faire un travail d'analyse, de détail.

Nous affirmons cependant que quiconque, décide à se prendre en mains, à vivre ---- non seulement *lira, mais étudiera intelligemment, appliquera* avec honnêteté et persévérance les données et connaissances qu'il retrouvera dans ce cadre de l'Enseignement Mazdéen, et qui, corrélativement, observera les mesures de purification organique, intestinales, dont nous avons parlé dans le précédent chapitre; *qui respirera et gardera, par conséquent, volonté et intelligence sous contrôle* ---- nous affirmons que cet individu, sous peu, sera *maître* de son organisme, libéré de ses misères et limitations de toutes natures.

C'est peut-être dans le domaine alimentaire qu'il est le plus facile et rapide, pour chacun, de se prouver : que « l'homme est à lui-même sa loi ! »

Il y a donc, nous l'avons dit, des assortiments favorables et d'autres qui, présentent une complète incompatibilité, deviennent de ce fait, dans l'organisme, générateurs de malaises, de troubles, plus ou moins graves.

L'ignorance de la composition, de la nature des produits alimentaires, entraîne la confection de repas fantaisistes, où les divers éléments, mal assortis et groupés, sont inaptes à assurer une bonne nutrition.

Si l'association est correcte, le repas est bien assimilé; il apporte bien-être, renouvellement, entretien du fonctionnement, du débit vital, sans causer malaises, souffrances, ni user, au delà de la nécessaire, inévitable dépense en travail utile, les organes y affectés.

Mais lorsque l'harmonie alimentaire est méconnue, que sont ignorés ou bousculés les notions et principes qui président à la vie humaine, que le simple désir fait loi, et amène l'individu à entasser inconsidérément qualités et quantités alimentaires sans contrôle, la transformation, l'assimilation sont troublées, empêchées; il y a usure organique, non seulement sans profit, mais de plus empoisonnement, entrave, maladie, destruction de la force vitale, cérébrale, nerveuse.

Il est bien facile de concevoir que chaque aliment possède une valeur, des qualités propres, de la force potentielle, et qu'en raison de sa nature, il agit d'une certaine façon, à lui particulière, sur l'organisme; il faut donc connaître le mode d'action de cet aliment, *mais* il faut aussi connaître les réactions organiques individuelles à son endroit.

Ces réactions, nous l'avons dit, ne sont point analogues pour tous individus. Le Tempérament, l'âge, la dépense vitale fournie, en efforts physiques, en débit cérébral, nerveux; les conditions de santé présentes, tout cela modifie grandement le rendement d'une même qualité et quantité alimentaire; il est donc absolument illusoire, *et même souvent néfaste* d'instaurer systématiquement régimes et rations catégoriques, formellement établis.

C'est pourquoi il importe d'apprendre à connaître *avant tout*, la nature du corps humain, du « transformateur » que l'on désire alimenter, entretenir, faire épanouir, produire; et aussi les valeurs alimentaires différentes, afin de faire, chacun pour soi, un choix judicieux et parfaitement approprié aux buts de santé, d'équilibre, de complet épanouissement et développement humain, consécutif avec les présentes possibilités.

Certes, cela est encore négligé, ignoré de la plupart, et ne préside à l'alimentation, le plus souvent, que la routine ou le goût, plus ou moins altéré par les abus des devanciers qui, ayant détruit les naturelles résistances organiques des individus de notre génération, laissent ceux-ci incohérents et incapables de vivre logiquement, continuant à se détruire, par recherches mal conduites, souvent.

Nous savons bien que, même à notre époque, il reste des individus qui s'alimentent d'une façon massive, grossière, impure, et qui cependant vivent, font face aux tâches qui leur incombent, font preuve même de capacités, de force, d'honnêteté.

Ceci ne peut être opposé au principe primordial de pureté, de sobriété que nous affirmons être *seul* capable de conduire l'être humain à son vrai but, par le juste chemin. Il est certain que ceux qui s'alimentent d'une façon grossière et imparfaite *ne peuvent* avoir le rendement l'équilibre, le développement *auxquels ils atteindraient* s'ils observaient les lois naturelles; ils ne peuvent parvenir aux réalisations qui leur sont réservées, ils retardent leur propre évolution et sont un obstacle pour tous, du fait de leur manque d'essor véritable, *spirituel*.

Savoir, donc, distinguer les valeurs alimentaires, mais encore, les grouper, assortir harmonieusement, afin que se complètent, au lieu de se nuire, les différents éléments composant un repas, est indispensable à tous.

Il y a certaines catégories d'aliments de même espèce, à base d'amidon ou d'albumine, par exemple, dont il est incorrect d'user sous deux formes, ou préparations, au même repas : leur assimilation sera imparfaite, contrariée : parce que, *similaires*, ces deux préparations demanderont à l'appareil digestif un supplément de sécrétion des sucs gastriques utiles à leur métabolisme; il y aura surcroît de travail; ceci sera bien supporté, longtemps parfois, puis, la muqueuse, finalement, sécrétera moins ou irrégulièrement, ou trop : hypochlorhydrie, hyperchlorhydrie, atonie, gastralgies et gastrites ou d'autres faillites font leur apparition ensuite

de ces erreurs répétées. Cette analogie entre les aliments constituant un repas est à observer pour qui veut éviter la fermentation anormale, génératrice d'acides.

Tout autant que l'albumine, deux mets à base d'amidon sont susceptibles de fatiguer l'estomac, en lui demandant travail double : il n'est donc pas indiqué de consommer au même repas, par exemple : un plat de riz et des pommes de terre, etc.

Il est donc, on le voit, prudent, pour qui veut ménager la résistance de son appareil digestif, et avoir plein profit des aliments absorbés : de ne pas consommer *deux mets de base analogue à un même repas*.

Le moins qui puisse être ---- et qui ne peut d'ailleurs être sans dommage, puisque *toute matière ingérée et inutilisée devient encrassement et poison* ---- c'est qu'un des deux plats ne soit point assimilé, utilisé et reste à encombrer les voies digestives. Dépense inutile, et d'argent et de temps, et surtout de force vitale; cette dépense-là infiniment plus grave.

Ce point n'est pas le seul qu'il soit nécessaire de connaître et d'observer : *disparates*, deux aliments entrent également en conflit.

Les fruits, qui contiennent *sucre et acides*, ne peuvent être, sans inconvénients, pour beaucoup absorbés en même temps que les légumes qui contiennent *des sels*.

La combinaison des principes : sucre, acides sels est contraire à l'harmonie digestive.

Certaines séparations, transformations, décompositions, qui ont lieu dans l'organisme, peuvent, de plus, ---- *selon les divers états des appareils et organes digestifs et assimilateurs*, s'acquittant mal de leurs fonctions ---- être encore des causes d'auto-intoxication acide, ou alcaline, qu'il faut savoir dépister, afin de rétablir un juste métabolisme, on trouve par là ---- et *la genèse de la maladie, et son redressement*.

On ne saurait opérer justement en matière alimentaire : aussi bien quant au choix, que pour le dosage, tant qu'on ne connaît pas la qualité, l'état du transformateur organique humain.

Les aliments absorbés se décomposent différemment dans le corps. *Selon l'état des organes digestifs*; des fruits, qui, par exemple, sont reconnus alcalinisants, en raison de la modification de leurs acides : qui deviennent alcalins sous l'influence des sucs digestifs humains, ne le font, cependant, qu'à condition que les métabolismes du consommateur s'accomplissent *régulièrement*, et que, par suite de viciation de la nutrition, ils ne restent point à l'état acide, *conséquemment à l'incapacité fonctionnelle*.

Le terrain arthritique, entre autres, a une tendance à « fabriquer » littéralement des acides, cela doit être particulièrement observé, quant à l'absorption de tous produits acides que les individus de ce tempérament sont la plupart du temps, *absolument incapables de neutraliser ou transformer correctement*,

Une bonne nutrition ne peut être obtenue que par *justes assortiment* et dosage alimentaires; de plus, une parfaite *mastication* est indispensable à la préparation digestive. Nous étudierons plus loin cet intéressant travail de la digestion.

Nous avons vu quels écueils principaux, et simples. A éviter, se présentent dans l'élaboration d'un menu : éviter les aliments de nature analogue, et également ceux de nature nettement contraire.

Nous savons que les assortiments incorrects fatiguent l'estomac, tarissant ou troublant ses fonctions sécrétoires, et que, par non utilisation correcte, il se produit une fermentation anormale, qui acidifie l'organisme, perturbant toutes les fonctions physiologiques.

Il est donc absolument nécessaire à tous, à chacun, de connaître les bases et lois alimentaires, et de juger, d'après le *Tempérament* et l'observation des divers facteurs personnels intervenant, de quelle nature doit être la nourriture principale, quels accompagnements sont susceptibles d'être des aides, des correctifs utiles; quelles modalités de préparation, de rythme, sont à observer, afin d'établir justement une règle, une modalité individuelle, à la fois scientifique et souple, *d'adaptation alimentaire*.

Nous mettons dès le début, en garde, chacun contre cette fausse idée que la nourriture, quantitativement, peut remédier à des états de faiblesse ou de maladie.

Ce fut le grand fléau de la médecine des années passées, que de vouloir guérir, par la suralimentation, la tuberculose, par exemple, et tant d'autres états résultant de faiblesse, de dépression : le plus souvent d'origine acide ou nerveuse, qu'on ne peut, au moyen de la surcharge alimentaire, *qu'aggraver* et rendre souvent irrémédiables.

Pour la tuberculose, dont il est facile de déduire qu'elle provient le plus souvent d'une déficience organique : soit respiratoire, digestive, glandulaire, il est clair que la suralimentation n'intervient que pour compliquer le problème.

Ceci est apparu à beaucoup, mais il reste cependant *chez l'individu atteint lui-même* une sorte de déviation, de suggestion, tout à la fois mentale et physiologique, pourrait-on dire, qui le pousse à vouloir puiser appui et vie dans la quantité de substance absorbée.

Nous ne traiterons pas ici spécialement de cette question nos ouvrages ne développant que les aspects positifs, ne retournant donc pas en arrière et ne se complaisant point à s'occuper de ce côté *négalif* qu'est la maladie.

Toutefois, nous aimerions que ceux que la question intéresse ---- et tous humains d'ailleurs, étant solidaires, doivent connaître tous les problèmes vitaux, même s'ils ne sont pas directement en cause, afin de pouvoir, le cas échéant, rayonner la juste connaissance qui aide et sauve, et donner le bon exemple ---- nous voudrions donc, que la connaissance générale des Principes et Lois Naturelles régissant la santé, capables d'anéantir la maladie, soit plus simplement et généralement répandue, et c'est pourquoi, au passage, nous effleurons ces questions, afin que notre ouvrage n'envisage point qu'un côté du problème mais qu'il montre également source et causes des erreurs et maux.

Bien entendu, nous le répétons, quand nous traitons d'un mal quelconque, ce n'est pas selon l'habituel point de vue, d'après lequel la maladie est considérée, pour ainsi dire, *comme un normal processus* ---- que d'ailleurs on ne suit pas logiquement, sinon, on parviendrait à remonter à sa source; aux causes qui l'ont déterminée, *ce qui changerait immédiatement la donnée du problème et apporterait sa simple solution* ---- ce qui n'est pas le cas, si l'on en juge par l'état sanitaire des peuples...

Nous disons, dans l'Enseignement Mazdéen, que la maladie *est normale*, uniquement suite de fautes, d'erreurs; qu'au lieu donc, de s'acharner, ainsi que le fait la médecine symptomatique, médicamenteuse, sur le résultat, l'apparence manifestée dans le corps par l'état de déséquilibré qu'est la maladie; il faut tâcher à en comprendre l'origine et à redresser les conditions qui ont amené cette viciation, que démontre le mal constaté.

Pour ne prendre, dans l'ordre alimentaire et sa fausse application de suralimentation, que la question de la tuberculose, entre autres, nous voulons faire comprendre que le travail supplémentaire imposé aux glandes digestives et éliminatrices, ne peut *que ruiner* la force de résistance de l'individu déjà déficient dans un des plus importants domaines vitaux : celui de la *Respiration*; que les poumons atteints mettent en état d'infériorité notoire tous les autres groupes d'organes *et que les efforts fonctionnels doivent être sagement mesurés* : afin que

l'initiale déficience ne se propage pas irrémédiablement dans les organes qui doivent, peuvent, suppléer momentanément ceux qui défont.

Cela ne se peut, bien entendu, que si, ayant compris ces principes, on agit en conséquence, et qu'on ne détruise pas, par faux apports impurs, par intoxication, acidification, la résistance des autres organes.

Cela se produit infailliblement lorsqu'on surcharge d'aliments de médicaments, l'estomac d'un tuberculeux, qui peut, *momentanément*, sembler reprendre vie, mais qui s'intoxique, se congestionne, s'use, se « brûle », et dont l'organisme, alors, devient incapable de reprendre la bonne direction.

Tout comme la plupart des maux qui attaquent l'homme, ensuite de ses erreurs répétées, *la tuberculose est le résultat d'une alimentation fautive et impure*, ayant amené, par viciation fonctionnelle, intoxication, acidification, dégénérescence finale.

Les effets d'une même erreur, d'un même mal, se manifestent différemment, *selon le Tempérament* de l'individu qui commet cette erreur.

La question de l'alimentation est donc également importante, *quel que soit le siège* du mal constaté.

Qui sera familiarisé avec les principes exposés dans *Diagnostic personnel* en viendra très simplement à ces conclusions, et agira en conséquence des constatations et observations faites

Assortiments justes quantités établies d'après réflexion et observation, connaissance de soi et des valeurs alimentaires, sont donc indispensables à tous, tant pour maintenir l'équilibre organique, la santé, que pour le rétablir en cas de maladie, quelle qu'elle soit.

Les notions sur ce sujet devraient être l'apanage naturel de l'homme de race blanche parce que douée de raison, et de faculté de contrôle.

Par mésusage, oubli, il en est le plus souvent totalement dénué, et l'intuition juste qui, chez lui, devrait tout naturellement opérer et le guider, n'agit pas, le laisse devenir la proie de la suggestion, de la routine, de la fantaisie, parfois d'une véritable dépravation du goût.

Il est déjà simplement élémentaire de retenir que deux mets *disparates* ou deux *similaires* sont cause de fermentation lorsque pris au même repas.

Il est à noter, aussi, que par le moyen de la *combinaison culinaire*, le mélange de ces deux catégories ---- pour peu que soit étudié le dosage des matières, et raisonnable la ration absorbée, ensuite de l'amalgamation, de la transformation, déjà subie au cours de la cuisson, ne présente pas les inconvénients qu'aurait l'absorption de ces mêmes ingrédients, *pris séparément*, à un même repas.

En règle générale, il est juste d'assortir :

Céréales ou *féculeuses* avec légumes, salades; ---- ou encore, avec certains fruits : à condition d'exclure de ce repas légumes et salades.

Il est généralement préférable de consommer en dehors des repas, les fruits, les préparations sucrées ---- ne jamais oublier que le sucre industriel est source de bien plus de maux que de bienfaits.

Les *pâtisseries*, non celles achetées dans le commerce, mais celles *faites à la maison*, avec juste mesure dans les proportions, peuvent être consommées au repas, *mais il est essentiel* alors de

tenir compte de leur forte valeur nutritive. Et de leur garder leur place dans l'évaluation du menu, sinon, elles sont cause de surcharge alimentaire et préparent congestion, rhumatismes, etc.

Les *fruits* représentent un bon aliment sucré, naturel, vitalisant et dépuratif; il est toutefois bon de connaître son Tempérament, son état et ses réactions à leur endroit. Intuition bon sens, observation, doivent être en éveil, afin de guider chacun, qui ne peut l'être vraiment, justement, *que par soi-même*.

Nous savons que dans une alimentation saine, comprise selon des principes de pureté permettant l'évolution normale humaine, les céréales peuvent être considérées comme la parfaite base alimentaire.

Le *blé* représente, pour la race blanche, tout particulièrement, la perfection quant à la réunion des éléments riches, nutritifs qui lui sont utiles, *à son présent* point d'évolution.

Tous les sels, albumine, phosphates, amidon, chaux, soufre potasse; etc., se trouvent là, naturellement groupés et *dosés*, assimilables, réparateurs, et peuvent être consommés par tous, sous différentes formes --- en quantités variables. Cuit, cru, panifié, en bouillies, en galette, etc., il a pour tous ce qui est nécessaire à l'entretien, au développement complet, à la dépense organique, cérébrale.

Il est certain, nous le rappelons encore au passage, bien que l'ayant développé dans divers de nos ouvrages et brochures, qu'il faut l'employer judicieusement --- comme tous aliments d'ailleurs, mais avec plus d'attention encore, en raison de sa qualité très revitalisante et fortement nourrissante --- que là encore, Tempérament, âge, activités, conditionnent modalité et quantités, pour que son emploi soit rationnel.

Nos brochures, « *Alimentation rationnelle* » et « *Le blé, aliment parfait* », donnent sur ce sujet, une large documentation et des recettes très simples et économiques. Ceci est tout particulièrement utile aux débutants dans le régime non carné.

Ces accommodements du blé, variés, d'une exécution simple et d'un prix défiant toutes comparaisons --- même avec des plats à bien moindre rendement nutritif --- sont une aide précieuse qui facilite l'adaptation au nouveau genre de vie, qui permet à la maîtresse de maison de rendre plaisants les nouveaux menus, qu'elle peut varier à l'infini, *avec les moindres frais*, et la plus petite dépense de son précieux temps, tout en rendant aux siens santé, vitalité et bien-être.

La femme a, dans cette orientation vers une vie saine et harmonieuse, le plus important rôle à accomplir.

C'est par elle, et par elle seulement, que naturellement, simplement, deviendront normales que seront adoptées, insensiblement, les règles alimentaires correctes, que seront bannies les habitudes, les coutumes erronées qui détruisent santé et paix.

C'est la femme, qui, là, petit à petit, par son bon sens, son intuition, sa sagesse et son amour, apportera le salut.

Mais il lui faut, pour cela, connaître les principes, les lois qui régissent la vie humaine; il lui faut devenir capable de reconnaître, dans l'apparente complexité des lois alimentaires et physiologiques, la grande simplicité qui apparaît clairement, lorsque faisant, non point des analyses de détails ou de laboratoire, *mais de sages observations*, on ramène tout à une vue d'ensemble, correspondant à celle, acquise, de la nature humaine, dans ses *trois Tempéraments*, et les caractéristiques et possibilités physiologiques, psychologiques relevant de ces tempéraments.

Il ne faut point que la mère de famille se dise insuffisamment cultivée pour suivre pareille voie.

Nous affirmons que le bon sens et la bonne volonté suffisent, qu'il n'est point utile d'avoir « fait » des études intellectuelles, scientifiques pour comprendre.

La femme, la mère, dont le cœur vigilant, attentif, veut le bien des siens, qui se met, pour être apte à remplir son rôle, et aider les siens, à *respirer* afin d'établir en elle un état d'équilibre physiologique permettant l'éveil de ses cellules cérébrales, qui se laisse guider par son intuition, et qui s'appuie sur les enseignements et indications donnés ici, est absolument *certaine* de réussir dans sa tâche au foyer.

C'est pour la femme, tout spécialement, que nous voulons rendre simples et claires les lois physiologiques et alimentaires, afin qu'aucune ne soit, par son ignorance, rendue malheureuse et ne reste incapable, devant tout ce qui est susceptible d'atteindre, d'attaquer son foyer ---- tant qu'elle n'en est pas la vigilante gardienne, la protectrice, le *seul vrai bon génie*.

Insuffisamment éclairée et documentée, la femme, que l'éducation courante, superficielle, intellectuelle, n'oriente pas vers les buts qui sont siens, fonde, le plus souvent, son foyer, sans aucune connaissance des devoirs qui lui incombent, ni des moyens qui lui offrent la possibilité de les accomplir sans peine.

Ainsi partie, sans aucune notion vraiment juste ni pratique concernant son rôle féminin, elle sent bien souvent le tourment, l'angoisse la gagner devant les multiples problèmes qui se posent à elle, et dont elle sent fort bien, au fond d'elle-même, que c'est *elle* qui a pouvoir et devoir d'en trouver la solution.

Ceci est surtout aigu et pénible, lorsque viennent les enfants.

Conseils, routine, empirisme, engouement, font loi, faute d'une science que toute femme *devrait recevoir enfant...* et des chagrins s'en suivent souvent. Il faut, délibérément, lâcher les voies de routine; savoir chacune pour soi, ce qui est attendu d'une épouse, d'une mère. Ne plus s'en référer aux parents, aux amis, aux « lumières », de la science. Il faut comprendre que tout ce qui concerne le foyer, sa santé, son harmonie, *est aux mains de la femme*, qui doit y être la bienfaitrice toute-puissance, dispensatrice du bonheur, *de la Paix qui, de ce domaine, s'épandent partout et à tous*.

C'est parce qu'au foyer ne sont pas la santé, le bonheur, que les hommes dévient... qu'ils cherchent l'aventure destructrice.

Ce n'est point idéalement que nous traitons de cet immense sujet de la vie du couple, de la vie familiale, nous ne voulons point peindre de beaux tableaux, irréalisables dans la vie pratique.

Tout au contraire, nous voulons, tout prosaïquement, ramener du plan de l'idéal ---- chanté par les poètes, et jamais réalisé, par la plupart ---- cette vie du foyer, et la mettre sur le terrain direct, *pratique*, où elle peut devenir une réalité heureuse, journalière.

Il n'y a pas d'autre moyen qui permette cela *que de commencer par la question de l'alimentation, car elle tient tout le problème vital humain*.

Nous répétons que, dans cet ouvrage, nous voulons tout particulièrement éclairer, guider la femme, la mère, que nous mettons volontairement, simplement, à portée, tous les degrés de savoir, et qu'il n'entre, dans nos exposés, rien qui ne soit parfaitement clair, compréhensible et rendu d'application facile à tous.

Nous savons combien lourde est la tâche de la femme, combien peu et mal elle fut préparée, et combien perplexe et douloureuse elle reste, souvent, devant les mécomptes qu'elle enregistre, devant ses insuccès, devant le mal des siens.

Comme nous savons, aussi, quelles infinies ressources de courage, d'intelligence, d'amour, recèle le cœur de la plus humble, nous ne doutons point qu'il ne faille, à beaucoup, que bien peu d'aide pour retrouver la juste voie.

C'est parce qu'au cœur de toute femme est inné ce principe maternel qui veut protéger, aider, que *chacune* est apte à concevoir, à réaliser le bonheur, pour tous ceux qu'elle approche; encore faut-il, que, documentée, possédant des notions sûres, elle puisse agir juste.

Toutes trouveront dans nos ouvrages les utiles données de physiologie, psychologie, alimentaires. Etc., capables de les orienter vers une parfaite réussite, sans arides recherches.

Tant que la maîtresse de maison ne sait pas élaborer des menus simples et sains, convenant aux tempéraments et activités de ceux à qui ils sont destinés ---- la santé, l'équilibre, l'harmonie *ne peuvent* régner au foyer.

Déperdition des forces, des capacités, perte de temps, usure de vitalité, maladie, dépenses inutiles, sont les conséquences de l'ignorance de la femme, notamment, en matière alimentaire.

C'est la femme qui doit savoir choisir, acheter, doser préparations et rations utiles. C'est elle qui doit faire qu'à la table familiale règne la sobriété; que la fantaisie ne guide pas, qui mène à l'intempérance, à la maladie; elle, qui doit savoir que par là, par ses soins vigilants en cette question, elle tient l'équilibre *corporel, mental, moral*, des siens en main; qu'elle favorise, ou entrave, le rendement, l'épanouissement de ce que chacun des êtres qui se confient à son amour, détient en potentiel ---- et qu'elle a le pouvoir de faire éclore, de rendre opérant ou non.

Ce sont ses soins éclairés, dans le choix, la préparation des aliments, faits d'après une juste connaissance de la qualité de ceux-ci, et selon la correspondance qu'elle sait établir avec les besoins du tempérament, de l'organisme qu'elle veut alimenter, dont elle veut favoriser l'épanouissement, qui tiennent la clé du bonheur des siens, le sien ---- celui de l'Humanité.

C'est donc, bien que scientifiquement traitées *très simplement* que nous donnerons ici toutes directives utiles, pour aider la femme à mener à bien sa si grande et belle tâche.

CHAPITRE IV

ASSORTIMENTS ALIMENTAIRES RATIONNELS

Nous passerons maintenant en revue, d'après les connaissances, que nous avons rappelées, des principales valeurs et qualités alimentaires et des besoins organiques, quelques compositions de menus, afin de permettre à chacun de se faire une idée pratique sur l'élaboration correcte de repas sains et nutritifs.

Nous avons vu qu'il y a nécessité de réparer l'usure vitale qui, en dehors même de l'effort, s'accomplit constamment ---- par le seul processus de Vie.

Il y a dépense pour tout être vivant, constant échange, réactions : chaleur, forces nerveuses et musculaire, se dépensent sans arrêt, du début à la fin de l'existence.

Il faut donc récupérer, entretenir le taux et le débit vital, et bien que nous sachions que la principale source de récupération n'est pas *surtout* alimentaire ---- et que la *Respiration* est certes, pour qui l'emploie consciemment et scientifiquement, un apport capable d'entretenir, d'enrichir tous les processus vitaux et cérébraux nous pensons néanmoins, que les aliments ont un rôle encore suffisamment important pour qu'il soit indispensable de savoir en user à bon escient.

Dans un précédent chapitre nous avons distingué *trois* catégories alimentaires principales, dont une, composée d'aliments dits plastiques, concourt aux besoins constructifs et de réparation des tissus, et *essentiels*.

La première catégorie est constituée principalement par les *albumines*, les *sels minéraux* que l'on trouve dans les céréales, les végétaux.

Il n'est point logique de supposer que l'albumine dont sont composés les tissus animaux, puisse servir *après l'abattage de l'animal* à construire, ou entretenir de nouveaux tissus *vivants*, nous avons vu qu'utilisée par l'animal, ayant rempli son but, elle ne peut *que se redécomposer* en ses éléments et est, par conséquent, cause d'empoisonnement, de destruction vitale.

La deuxième catégorie, également utile, comprend les aliments de combustion qui, leur nom l'indique, contribuent à chauffer l'organisme, en se consumant : les graisses et les amidons ---- *lipides hydro-carbonés* ---- en sont le type.

Les *sels minéraux*, qui se trouvent dans les végétaux, les céréales, les fruits, sont utiles, *indispensables*, à tous les processus organiques.

Tous les produits naturels du sol les apportent, sous une forme adéquate, parfaite, assimilable, de laquelle jamais les panacées pharmaceutiques n'approcheront, même de fort loin. Le plus qui puisse leur être demandé, est de ne point trop nuire ---- et cela est devenu utopie.

On a beaucoup vanté la valeur du *sucre* comme aliment capable d'entretenir la force et le débit musculaire.

Il est certain que l'organisme a besoin de matière *sucrée* pour la poursuite de ses diverses activités.

Toutefois, il est fort nuisible de prendre *le sucre sous la forme industrialisée* : il existe à l'état *naturel* dans nombre d'aliments, et est, là seulement, conforme aux besoins et possibilités assimilatrices de l'organisme.

Le foie est tout particulièrement préposé à la transformation en glucose des aliments *amylacés* ou sucres naturels.

Les *amidons*, sous l'action de ferments divers, dont la sécrétion commence déjà dans la bouche, *lors de la mastication*, se transforment également en glucose.

Les aliments contenant le sucre *naturel, prêt, sain*, sont les *fruits* et certains *légumes*.

Le miel est vitalisant et a des qualités qu'on ne saurait lui dénier, toutefois, son emploi, non indispensable, demande observation, il est très nourrissant, et peut être irritant pour les individus dont les voies muqueuses et digestives sont fragiles.

Il doit donc être toujours utilisé avec modération, sinon, il peut amener des accidents congestifs. Mesure en tout.

BOISSONS

La question des *liquides* et *boissons* diverses doit être étudiée.

Il faut comprendre que l'organisme a *besoin* de liquide pour que soient normalement assurées les fonctions de nutrition correcte.

La composition sanguine, les échanges et sécrétions organiques sont largement tributaires de la proportion de liquide circulant dans l'organisme.

Dilution, neutralisation des produits toxiques de *désassimilation* et *d'ingestion*, sont assurées en grande partie *par l'eau* absorbée, tant en boisson, que, surtout par celle parfaite, qui est à l'état naturel dans les divers légumes et fruits --- *la meilleure*, chargée *d'essences*.

Il est donc nécessaire de boire, mais il est difficile là, aussi bien que pour les rations alimentaires, d'établir des quantités et prises fixes et déterminées.

Il y a là des quantités de facteurs qui doivent être pris en considération.

Il est compréhensible, par exemple, que le manuel, qui se dépense en gros efforts et vit à l'extérieur, qui conséquemment mange davantage et des aliments plus substantiels, a besoin de plus de liquide pour assurer les processus de dilution et d'assimilation, d'élimination des quantités et qualités absorbées.

Il apparaîtra également logique que celui qui, menant une vie peu active, dépense peu de force musculaire, est de tempérament délicat, se contente d'une nourriture plus légère, moins échauffante, ait à soutenir proportionnellement un moindre débit éliminateur, et doive moins penser à la *déconcentration* de cette moindre masse alimentaire ingérée.

Il n'y a d'ailleurs pas lieu de se préoccuper vraiment de ces naturels processus, au moins dans le détail, qui dérouterait; il faut surtout connaître les grandes lignes qui gouvernent ce domaine physiologique si important qu'est celui de la nutrition.

S'y conformer avec bon sens : ne pas enfreindre les lois naturelles de pureté et de sobriété, et laisser les fonctions organiques *libres de marquer* leurs droits, d'assurer leurs devoirs, sans intervenir arbitrairement et intempestivement la plupart du temps sous l'influence d'impulsions irraisonnées ou de suggestions sans fondement, de manière à fausser, bien plus souvent qu'à ordonner, la réglementation organique.

Ce n'est pas que nous voulions dire qu'il ne faille pas se soucier de cette question de l'absorption des liquides.

Sachant que l'élément liquide entre pour une très grande proportion dans la composition du corps humain, il est bien compréhensible qu'il est essentiel que, dans l'organisation de l'entretien fonctionnel, vital, l'eau doive être comprise dans une sage proportion.

Toutefois, si, ainsi que l'ont dit maints physiologistes, il faut à l'homme deux litres d'eau quotidiens pour que s'effectuent normalement les processus digestifs d'élaboration, d'assimilation, il ne s'ensuit pas qu'on doive toujours absorber cette quantité de liquide sous forme de boisson.

Les aliments dont se compose le régime, comme dit, changent notablement les besoins d'apport liquide dans l'organisme.

Le carnivore, qui s'intoxique, et a, par conséquent besoin de déconcentrer, de neutraliser, d'entraîner des déchets, des toxines dangereux et multiples; qui, échauffe, constipe souvent, par les erreurs de régime qu'entraîne la base carnée, ---- qui *incite*, de plus, à prendre sucre, épices. Pain, vins, souvent alcool, café, etc., ---- devra certainement *laver* davantage, par du liquide, son organisme encrassé, empoisonné, encombré.

Il ne remédiera d'ailleurs *qu'apparement* aux plus pressants dommages, et ne fera point que les ravages, sournoisement, ne se continuent sous cape.

Il s'y ajoutera une usure de ses organes digestifs et éliminateurs, qui, palliant, peut-être longtemps, ses erreurs et excès, finiront par demander grâce, par surmenage usure prématurée.

« Laver les reins », ainsi qu'il est partout recommandé de le faire est bien, *mais* il faut aussi songer que ces organes, si puissamment utiles, sont également fort délicats, que de plus, ils sont prévus pour assurer un rôle *normal* d'émonctoires, et non une suppléance continuelle épuisante, en vue de pallier les erreurs et excès répétés... Tant va la cruche à l'eau...

Le régime sain, normal, justement composé selon observation des besoins corporels, de l'âge, des dépenses et activités fournies, et comprenant des substances alimentaires pures, vitalisantes, rafraîchissantes, entrant en harmonieuse combinaison avec de sains éléments nutritifs, pris en quantité utile, ne demande pas tant de dilution et de lavage.

Les *légumes, crus et cuits*, contiennent une grande proportion d'eau; crus surtout, ils offrent cette eau sous une forme qui vitalise l'organisme et aide aux processus digestifs et éliminateurs.

Les *fruits*, également, remplacent la consommation de boisson; toutefois, nous le rappelons, chacun doit savoir combien il en peut, non pas absorber, de ces fruits, *mais bien transformer*, pour en tirer profit.

L'abus des condiments, épices; l'habitude de cuisiner les aliments avec complication; les sauces, les mélanges mal compris, toutes ces erreurs sont *causes d'assoiffement* qui est presque manifestation pathologique si l'on considère que l'individu qui s'alimente justement, tant quantitativement que qualitativement, ne connaît pas, ou fort rarement la soif.

Cela tient à ce que n'absorbant, de matières solides, que la normale quantité utile à ses besoins, et accompagnant ses aliments substantiels : *amido*s, *albumines*, d'une suffisante proportion de *légumes, salade, crudités* ---- une normale régulation s'établit d'elle-même dans son organisme.

Il est donc difficile de dire *combien* il faut boire, pour cela, chacun doit arriver à savoir quelle est *sa* mesure individuelle, ensuite de l'établissement de règles de vie *normales, saines, conséquentes*.

Toutefois, il y a des points qui peuvent être définis, afin de permettre à chacun de s'orienter, sans tâtonnements, toujours nuisibles à la santé.

Pour qui, par manque de connaissance, d'observation, ne sait pas encore comment il doit conduire sa vie organique et son complément direct : alimentaire-liquide, nous dirons que le matin, à jeun, il est bon de boire de l'eau, chaude, tiède ou froide, par petites gorgées espacées, ou encore une infusion légère d'une plante, soit dépurative, amère, diurétique, ou laxative.

Si, après le petit déjeuner, point trop conséquent, il y a sensation de soif, avant le repas de midi boire, à *suffisante distance* de celui-ci ---- un quart d'heure avant *au moins* ---- de l'eau ou une légère infusion chaude *non sucrée*.

Boire au repas n'a, non seulement *pas d'utilité, mais ne peut que nuire*, n'apparaît nécessaire qu'à celui qui mange trop, trop vite, et une nourriture lourde, ou trop cuisinée, épicée et mal combinée.

En effet, qui prend des crudités, en petite quantité, *les mastique et insalive suffisamment*, y joint quelques feuilles de salade, a déjà fait provision de liquide vivant.

La mastication doit, si elle est complète, et permet la dissociation et la mise en bouillie claire des aliments ce qui est la règle si elle est suffisamment prolongée, amener la *liquéfaction* de chaque bouchée de nourriture.

Comment, dans ce cas, éprouverait-on encore le besoin de noyer, avant de la déglutir, cette bouillie liquide ?

Certes, on ne le fera pas, et qui, à tout bout de champ, vide son verre, peut savoir, par là-même, qu'il n'a accompli *aucun* de ses devoirs en fait de mastication, de préparation digestive, et qu'il ajoute une deuxième faute à la première : en délayant tous les principes aromatiques et nutritifs de son repas, et de plus, une autre, en allongeant d'eau, ou autre liquide, inutile et nuisible, à ce moment, les sécrétions de sa muqueuse gastrique.

Le travail digestif est rendu ainsi plus long, plus pénible et nombre de dyspepsies, de dilatations stomacales, ptôses, etc., n'ont pas d'autre origine.

Donc, boire à jeun, et suffisamment loin des repas, pour ne pas compliquer le travail si important des organes digestifs; et également, pour certains, un peu, avant le coucher, quelque infusion laxative ou calmante, parfois diurétique, si l'intestin, les reins sont un peu paresseux, ou dans le but de faire, par exemple, au printemps, à l'automne, une cure dépurative.

Nous verrons plus loin, dans un chapitre spécial, les diverses boissons et leurs différents emplois et qualités. Déjà, nul n'ignore que *toute boisson alcoolique* est néfaste; que le *café* n'est employé que par qui ne se soucie pas véritablement de l'intégrité de son système nerveux, de sa qualité humaine.

L'alcool, aux temps reculés de l'histoire de la Civilisation, eut ce seul but de servir, par frictions, *rarement*, inhalations, à provoquer certains processus de réaction, de stimulation, musculaire, nerveuse-cérébrale, *mais ne devait jamais être absorbé*.

Le *café* contient une substance qui a une profonde action sur le cœur et les nerfs dont certains états *anormaux pathologiques* peuvent, parfois, bénéficier *sous certaines conditions et mesures*.

Pour la consommation courante, c'est un excitant qui fait user les réserves nerveuses, vitales qui finalement épuise, détraque --- plus qu'inutile, il est nocif.

Le *thé* peut être classé dans cette même catégorie d'excitants du système nerveux. Il peut avoir une relative utilité; en cas de frilosité, de dépression momentanées, on peut en prendre une tasse, mais il doit être *presque insipide*, si pâle qu'on ne sente qu'à peine son arôme. Il est alors, pris rarement, diurétique et stimulant, et permet de surmonter un moment d'asthénie occasionné par la température ou quelque effort inusité.

Sa consommation régulière n'est pas moins néfaste à l'équilibre organique et nerveux, au sain rendement cérébral, que celle du café.

Ayant ainsi rapidement passé en revue les principaux éléments et catégories alimentaires utiles, il nous sera aisé de composer quelques Menus-exemples, que chacun pourra modifier selon ses

propres observations et les connaissances qu'il a de *son* Tempérament, de son état, de ses besoins, pour établir son budget physiologique et obtenir un équilibre satisfaisant.

Il est bien entendu que nous ne donnons ici que des « types » d'alimentation *normale, saine*, conséquente avec un état de santé normal, mais que chacun *doit* adapter à son cas *particulier*, modifier : dans le sens de l'augmentation, l'une ou l'autre quantité, et selon ce qui convient son tempérament, et celui aussi, d'une diminution, ou même de suppression, de certaine catégorie alimentaire, etc., etc.

Nous le répétons à dessein, afin que personne ne se fie aveuglément à des mesures générales qui ne peuvent *jamais être parfaitement appropriées* : chacun doit savoir ce qu'il y a lieu de prendre ou de laisser ---- *dans tout ce qui se présente à lui*.

Cela, d'ailleurs, non seulement en matière alimentaire, *mais bien pour tout ce qui concerne son existence et les conditions de celle-ci* : car sa seule décision individuelle, en tout et pour tout, peut être justement efficiente, lorsque basée sur une observation intelligente de principes corrects.

Le *petit déjeuner* est, avec la vie active des villes, presque indispensable à la plupart des individus, qui, partant de la maison de bonne heure, pour une matinée active, ont intérêt à ne pas manœuvrer à vide complet; toutefois, nous ne préconisons pas les lourds repas matinaux.

Les paysans, qui cependant font, dès l'aurore, un dur travail au grand air, se contentent généralement d'une épaisse soupe, d'une tranche de pain, d'une boisson chaude.

Pour la plupart, une boisson aromatique, chaude, du pain ou galette, grillés quelque fruit bien mur, quelques fruits secs et huileux, amandes, noisettes, etc., selon saison et tempérament, suffisent à amorcer le débit vital.

Les enfants, au début de leur journée, se trouvent généralement très bien de la consommation de préparations *céréaliennes* diverses : en crèmes, en potages plus clairs, de bouillons de légumes avec divers flocons; de galettes de blé, accompagnés de fruits frais ou secs, pruneaux, figues, dates et des différentes amandes.

Bien entendu, *jamais* de café ni de thé.

Pour les sédentaires, les personnes délicates, ou celles ne dépensant par de force musculaire, plus ce premier déjeuner est léger, rafraîchissant, plus leur journée sera facile. Les organes digestifs des individus faibles ou nerveux ont besoin plutôt, d'amorce, de stimulation, que de gros travail d'élaboration à accomplir, qui leur prend, d'un coup, toutes leurs disponibles forces, et les laisse mécontents, mal à l'aise, épuisés.

Il est facile, à qui sait observer, de constater que tel sujet, même bien portant, mais de nature quelque peu fragile et sensible ou de tempérament nerveux, se trouve littéralement anéanti, s'il prend *dès le matin* un repas copieux, d'une composition demandant de gros efforts digestifs.

Il est loin d'en être fortifié, ragailardi, comme il s'y attendait ---- s'il n'est pas au clair sur les lois régissant le débit vital, et sur la valeur substantielle, énergétique, essentielle des divers aliments. Et sur ses besoins particuliers.

Il n'en va d'ailleurs pas autrement pour les repas des autres heures du jour; il faut *toujours* que leur valeur, leur volume, leur composition, soient en accord avec les possibilités assimilatrices *du consommateur*, si celui-ci veut en tirer aide et profit, et, non point fatigue, malaise, maladie et usure prématurée.

Le *déjeuner*, du milieu du jour, le repas qui se prend ordinairement vers midi, serait normalement à considérer comme pouvant être le plus équilibré, ceci, pour différentes raisons, dont la plus importante, est que le repas du soir, afin de permettre le repos nocturne, gagne à être léger et de facile assimilation. Toutefois, en raison de l'organisation habituelle défectueuse de la vie, le temps disponible accordé à ce repas est généralement très restreint; il est, pour beaucoup précédé d'un rapide déplacement suivi d'un non moins rapide retour, et il n'est pas possible, dans ces conditions de donner à cette restauration organique le temps nécessaire à parfaite exécution et rendement.

Il est, en cas de limitation de la durée du repas, plus profitable de prendre *moins*, et de le consommer paisiblement, sans précipitation, mais au contraire avec parfaites attention et mastication, et de réserver au repas du soir ---- si toutefois on peut prendre celui-ci trois heures *avant le coucher* ---- la partie plus conséquente de l'alimentation, Ceci, nous le soulignons, n'est pas normal, et l'organisme ne fait que « s'accommoder » ---- mal ---- de cette manière qui n'est pas vraiment physiologique.

Le corps, après une journée bien remplie, a dépensé, certes, il a besoin de certaines substances réparatrices, réconfortantes, mais elle sont surtout de nature minérale, et de gros plats cuisinés, des quantités de céréales, de champignons, de légumineuses ou de plats à combinaisons surchargées et vaines : ne feront *qu'ajouter à la fatigue du jour*, et de plus, mettront obstacle à la récupération organique par le sommeil, que les organes ainsi malmenés ne sauraient connaître.

De toute façon donc, même si le repas de midi dut être hâtif et léger, il ne faut point compter se « rattraper » quantitativement, à celui du soir; ce serait un calcul faux, et onéreux pour le bon équilibre physique.

Il est obligatoire, pour que l'organisme puisse se refaire, que lui soient octroyées *seulement les quantités et valeurs alimentaires qu'il peut transformer sans efforts dispendieux, sans atteinte aux réserves nerveuses*; ce qui n'est pas le cas avec un repas trop conséquent absorbé le soir, ou en tout autre temps.

Au lieu d'une restauration normale, il y a déperdition nerveuse, usure organique.

Voyons. Maintenant *comment* doit être composé, dans les grandes lignes, un normal déjeuner de midi.

D'après ce que nous avons vu plus haut, les aliments à base d'albumine : Céréales, légumineuses, champignons, etc., doivent fournir l'apport principal, de *base* d'un repas.

Ce n'est point à dire qu'ils doivent être copieusement employés; au contraire, leur usage doit être sagement contrôlé. Et réglementé, mais il est utile qu'ils figurent dans la constitution du repas principal.

Les amidons; les aliments contenant des sels minéraux, alcalins, et de l'eau : légumes crus et cuits, salades les corps gras, huiles, amandes, forment la liste dans laquelle nous avons à choisir.

Afin de préparer le travail digestif, il est de coutume de prendre, au début du repas, ce que l'on a appelé des « hors-d'œuvre ». Ceux-ci ne sont bons, utiles, qu'à condition d'être frais, rafraîchissants, minéralisants et parfaitement mastiqués.

La *salade*, sans assaisonnement irritant (poivre vinaigre, moutarde, etc.), prise avec quelques légumes crus, coupés ou râpés, et parfaitement insalivés, en quantité raisonnable, vitalise, et amorce les sécrétions gastriques.

Il semble à beaucoup que cette pratique n'est pas bonne pour tous les estomacs. Les dyspeptiques, les entéritiques, craignent d'irriter, de fatiguer leurs organes. Nous pouvons leur affirmer que, *tout au contraire*, ils renforceront par ce moyen leur appareil digestif défaillant, en tonifiant et vivifiant leur organisme entier, par l'apport vivant, ainsi pris.

Le plat principal sera constitué par des céréales ou un féculent : riz, pâtes, pommes de terre, légumineuses ---- pour certains ---- ces dernières toujours à *petites* doses, et peu souvent répétées.

Feront même bien de s'en abstenir, *tous* les individus délicats, sédentaires, affaiblis, ou encore ayant tendance aux accidents hépatiques. Congestifs, arthritiques ou rhumatisants.

Les légumineuses sont encrassantes et difficiles à digérer, elles représentent un aliment inutilement nourrissant, fort, pour la plupart des organismes.

C'est une grave erreur que d'en faire consommer tant aux enfants, ainsi qu'il en est dans les institutions et certaines familles, sous prétexte d'aider à leur croissance. *Peu* à la fois, et rarement, pour ceux qui en consomment *encore* est suffisant.

La préparation des céréales, pommes de terre, etc., doit être toujours très simple. Les accommoder avec de l'huile qu'on ne fait *jamais cuire*, mais qu'on ajoute à table, en quantité toujours modérée.

La dernière partie du repas peut comprendre : amandes, noix, noisettes, dattes, raisins secs, figues, en petites quantités. Pâtisserie de famille, bonne sous réserve d'être nécessaire, relativement à la composition du repas, et prise avec mesure.

Confiseries, gâteaux, fruits confits du commerce *n'ont ni utilité ni valeur*, et sont causes de bien des viciations organiques chez l'enfant.

Nous donnons la composition d'un menu-type, à étudier et absorber, selon les circonstances relatives, nous le répétons : à l'âge, au tempérament, au degré de force physique, à l'emploi de cette force, et dont la composition sera modifiée, selon, également, saison, climats, etc.

Hors-d'œuvre : Salade crue sans excès, huile ou non; peu ou pas de sel, *quelques gouttes* de citron, ---- *pas indispensables*, nuisibles aux acidifiés, ---- un peu de carotte crue, râpée ou coupée fin ---- sans trop cependant, afin qu'on ne compte pas sur cette réduction *mécanique*, pour en abrégé la mastication.

Si la denture est vraiment défectueuse, on peut râper, mais se défier de cette préparation, et ne pas déglutir avant de l'avoir, le plus complètement possible, brassée, malaxée insalivée, sinon, certainement, il y aura fatigue digestive et fermentation, sans qu'aucun profit sorte de l'usage, cependant très vitalisant, des légumes crus.

Un *peu* de pomme de terre, ---- mêmes conditions de mastication et insalivation, ---- et selon saisons : potiron, asperges, artichauts, etc., jamais en grosses quantités, à consommer crus, alternativement.

Plat principal : Toutes céréales, pâtes, marrons, pommes de terre ---- l'un *ou* l'autre, *bien entendu*.

Légumes cuits, pommes au dessert, noix, noisettes, amandes, peuvent être consommées en hiver et automne avec avantage, avec *mesure*.

Les dattes sont des aliments à utiliser, mais sans excès; les marrons sont très nourrissants et il est préjudiciable d'en consommer à la fin du repas, ou dans le cours de la journée, sans penser à leur forte valeur nutritive.

Ils doivent être considérés comme partie « intéressante » du repas, pour qui ne veut pas s'encrasser.

La question du *pain* est délicate; le pain *devrait* être un bon aliment, il n'en est rien, *chacun le sait*, le proclame... et consomme ce qui... le remplace, au détriment de sa santé.

Telles que comprises la mouture, la panification, le blé est, dans le pain offert aux populations citadines et même, maintenant, rurales ---- devenu absolument *matière morte*, non seulement non nourrissante ni fortifiante, mais *dévitalisante*, et génératrice d'une grande partie des maux de l'appareil digestif dont souffrent, à l'heure présente, tant d'adultes et d'enfants.

La mouture par cylindres métalliques échauffé le grain jusqu'à le dévitaliser; de plus, la suppression totale des enveloppes (son), afin d'obtenir des farines très blanches, prive le pain de la majeure partie de ses principes minéraux et nutritifs, vitalisants.

La panification, la cuisson, font le pain indigeste, fermentescible, sont causes de dégradation organique, *minérale*, par fermentation acide se produisant dans le corps, de décalcification.

Tout ceci a été dit et redit, compris, admis, accepté ---- et l'on continue, pour la majorité des individus, à absorber cependant de ce mauvais et dangereux pain.

Pour remédier à la dégénérescence vitale, raciale, qu'amène cette mauvaise consommation, beaucoup recourent aux nombreux pains bis, complet, de régime, etc., etc., du commerce. Nous n'entrerons pas ici, dans le détail des différentes espèces et fabrications des divers pains.

Toutefois, nous tenons à rappeler ce que nous avons dit maintes fois, à savoir *que tout le monde ne peut impunément consommer du pain dit « complet » sans dommage*, que là encore, les questions d'âge, de Tempéraments, de dépense physique, d'états de santé, de résistance et d'intégrité de l'appareil digestif, sont à considérer.

Il n'est pas question que d'absorber : il faut être capable d'assimiler, sinon, il y a fatigue et usure organique.

Les délicats, les sédentaires, les dyspeptiques, les fragiles de l'intestin ont tout intérêt à ne pas consommer de pain, *et, surtout*, pas de pain complet.

Les flocons de céréales séchés et grillés, au four ---- peu à la fois, parce que très nourrissants --- -- et, parfaitement mastiqués, par tous les prédisposés à la fermentation; les galettes sèches. Dont nous donnons recettes dans nos ouvrages et brochures, sont préférables au pain, pour tous les petits mangeurs.

Le *repas du soir* comprendra presque toujours un potage, non point ce que l'on appelle potage : quasi liquide, mais du bouillon de légumes, où ceux-ci ne seront pas utilisés par trop grosses quantités, qui servira à la cuisson de céréales, ou féculents plus légers : flocons de céréales divers, petites pâtes, vermicelle, semoules, riz, tapioca, sagou, arrow-root, etc.

Assaisonné de fines herbes, ce potage représente un bon aliment, bien digéré par tous, et qui contient tous bons principes utiles.

Du pain grillé, dans le bouillon, de temps à autre, est également un bon aliment, minéralisateur, digestible... *si* le pain est de bonne qualité. Quelquefois, cette soupe au pain cause des fermentations; observation et adaptation sont indispensables pour toutes indications offertes.

Un plat de légumes verts cuits, préparé avec de l'huile, crue ajoutée à table.

Fruits cuits ou fruits crus : pommes crues, au four, par exemple; compotes, gâteaux secs; de l'un *ou* de l'autre, bien entendu !

De toutes façons, nous voyons que nous éliminons le plat fondamental, même pour le déjeuner, que les céréales ou féculents cuits dans le bouillon suffisent à remplacer, et qu'il est compris un plat de légumes cuits, minéralisants et réparateurs des usures organiques, causées par les activités de la journée.

Nous n'avons pas parlé de boissons à table, ayant expliqué, que non seulement nous n'en voyons pas l'utilité, mais encore ayant démontré qu'elles ne peuvent que compliquer, entraver le travail digestif.

Toutefois, certains ont l'habitude de boire chaud après le repas, et supposent que sans cela ils ne pourraient digérer.

Nous les avertissons que boire en mangeant, ou de suite après, donne exactement lieu aux mêmes inconvénients.

C'est, à tout le moins, deux heures au moins après le repas ---- encore ce délai reste-t-il dépendant pour beaucoup, et de la valeur et de la masse alimentaire absorbée, et de leurs possibilités digestives ---- qu'il peut seulement être pris du liquide qui ne risque pas de troubler les fonctions digestives.

Goûter : à dessein nous l'avons laissé pour être traité à part. Nous disons, dès l'abord, qu'il est utile seulement *pour les enfants en état de croissance, et qu'il est nettement nuisible aux adultes en état de santé normale.*

Seuls les gros travailleurs des champs, du bâtiment, par exemple, qui font de gros efforts musculaires, et de plus, longtemps soutenus, qui se lèvent tôt, se couchent relativement tard, font donc de longues journées qui permettent un espacement long des prises de substance, ont droit au supplément que représente le goûter. Ces travailleurs actifs ont intérêt à prendre de petit repas intercalés.

Ils assimilent et éliminent, en raison de leur dépense musculaire et de la plus forte oxygénation que leur vaut leur activité de plein air.

Nous comprenons, aussi, dans la catégorie des bénéficiaires possibles du goûter, les individus très débilités, et dont les facultés digestives, ralenties ou amoindries, ne leur permettent de prendre que *très peu* de nourriture à la fois.

Les personnes dont le système nerveux est irritable, et réagit trop violemment à tous appels physiologiques, à tous apports ou atteintes extérieurs, font également bien de se tenir à ne prendre que des repas légers et peu compliqués, sinon elles usent en réactions et efforts une grande partie de leur force, et se sentent, après le repas, au lieu de restaurées et tonifiées, apathiques ou encore surexcitées et irritables. Cela, *parce que* le travail demandé à leurs organes est trop important et que leur système nerveux en est, ou anéanti ou exaspéré.

Il sera, à ceux qui auront reconnu subir ces contre-coups après l'ingestion d'un repas un peu conséquent, utile de réduire, de *beaucoup*, leurs rations, et d'en reporter une partie sur un petit goûter, galette, biscuit, une infusion chaude, de menthe, verveine, etc. Ce goûter devra, bien entendu, toujours être *très léger* et non point constitué comme celui d'un travailleur de force.

Les individus qui usent surtout de leur activité *cérébrale*, qui restent de longues heures en local clos et ne font par conséquent pas de dépense musculaire, ne relèvent pas de ces suppléments de nourriture, *à moins* qu'ils ne soient spécialement délicats, et ne prennent que *très peu* de nourriture à la fois, comme dit déjà. Dans les autres cas, une simple infusion chaude, ou un verre d'eau, selon saisons, climats, âges, goûts etc.

Nous avons passé, en rapide revue, les trois principaux repas, et la nature des aliments qu'ils doivent comprendre pour que leurs assortiments soient compatibles avec un bon état digestif, et que l'assimilation en soit aussi complète que possible. Chacun, en étudiant son Tempérament, et tous les facteurs particuliers le concernant, doit parvenir à établir *sa* règle alimentaire, qui ne sera vraiment juste *que pour lui* et qui restera susceptible de modification à mesure du développement de ses facultés, des différents âges de la vie et des diverses activités qui seront siennes.

Il devient d'ailleurs toujours plus aisé de se mouvoir dans ces domaines, lorsque, l'état organique se normalisant, la Pensée est plus consciente, mieux servie par l'activité cérébrale, et que, corrélativement, bon sens et intuition deviennent agissants.

Une compréhension s'établit sur toutes les questions vitales, naturelles, une mentalité claire et précise permet de prendre justes mesures et décisions, tout naturellement.

L'effort de compréhension ---- seulement intellectuelle, de toutes ces questions concernant le jeu vital humain, est évidemment nécessaire, *mais*, pour qui ne dépasse pas ce stade, qui n'éveille pas, par les moyens naturels conséquents, son *intelligence*, et n'applique pas sa propre bonne volonté à *l'usage* effectif des moyens qui permettent le réveil de la pensée : qui n'apprend pas, *d'abord* : *ce qu'il est, ce qu'il faut à son organisme*, et n'observe pas, afin d'appliquer *individuellement*, en vue d'une juste adaptation, n'acquerra que théories et connaissances de plus ---- sans ajouter quoi que ce soit à son bien-être, à son rendement, à son bonheur.

Respirer, reste donc à la base de l'étude et de l'observation, quelque domaine qu'on envisage de la vie ou de l'existence en ses divers temps.

CHAPITRE V

ALIMENTS CUITS ET CRUS

De plus en plus nombreux sont, parmi les végétariens, ceux qui, leur santé rétablie et l'équilibre conséquent acquis, souhaitent faire un pas de plus : supprimer les produits animaux de leur alimentation.

Ainsi que nous l'avons fait pour répondre à ce vœu de libération, dans la nouvelle édition de « Recettes culinaires », nous les avons également supprimés dans cette réédition de « Principes alimentaires ».

Depuis longtemps nous souhaitions le faire, cependant, nous avons préféré ne pas risquer de brusquer les lecteurs ---- que, bien entendu, nous ne pouvons suivre individuellement ---- encore que nous répondions toujours à toutes utiles questions.

L'Evolution, nous le savons, conduit là, naturellement, *tous ceux qui vivent selon les Lois et Principes rappelés ici*. C'est un immense pas que tous font quelque jour...

Aucun de ceux de nos Lecteurs qui ont étudié, appliqué, vécu les Enseignements que nous transmettons ici, ne sera surpris, ni le moins du monde embarrassé, en la circonstance; nous savons que beaucoup ont, normalement, pratiqué déjà, d'eux-mêmes, cette suppression libératrice.

Affiner, purifier, alléger, simplifier en pleine connaissance tout ce qui est nécessaire à un correct développement *corporel* et *mental* est indispensable au libre essor de la *Pensée*.

Plus naturelle, plus simple, *non sanglante*, ni chargée de lourdes échéances, telle doit être l'alimentation de l'être *humain*, qui veut se sentir vraiment tel.

La Pensée d'Ordre, de Justice imprescriptible ne peut diriger, orienter justement le cerveau humain tant que le corps, le sang demeurent impurs, chargés encore des lourds instincts des règnes antérieurs.

L'animal est parfait à son stade, mais son incorporation à l'organisme humain est négation, violation de la qualité spirituelle de l'être parfait.

Scientifiquement, biologiquement, la question est indiscutable; humainement, l'erreur, là, est inqualifiable en raison des multiples idées, gestes et bas accomplissements cruels qu'elle entraîne.

Le pis est que, dans leur majorité, ceux qui sont les *servants* de ces « activités » cruelles ---- et qui en sont encore inconscients ---- sont quasi *contraints* par ceux qui souhaitent être pourvus de ces « aliments », mortels à tant de points de vue.

Si les consommateurs étaient eux-mêmes obligés de massacrer les animaux dont ils se délectent avec une inconscience cruelle, espérons que moins de souffrance inutile, *de sang à payer* continuerait d'assombrir et d'alourdir la Destinée des humains.

Le Blé, dont nous parlons plus loin, *rationnellement cultivé*, représenta longtemps l'aliment de base des hommes.

Il serait excessif d'affirmer qu'il en est encore ainsi.

Les modes de cultures modernes, qui ont pour but surtout d'assurer la *quantité* par-delà tout honnête souci de la santé des consommateurs, sont de positifs moyens de dénaturation des qualités alimentaires ---- de la presque majorité, d'ailleurs, tant des céréales que des légumes et fruits.

Engrais chimiques, insecticides dangereux, toxiques, forçage à tout prix, tout cela au mépris du simple bon sens, de la qualité naturelle, de la vie humaine ---- tout cela est conséquence de l'esprit de cupidité qui foule tout aux pieds.

En espérant que tout n'est pas gangrené et que commerce n'est pas synonyme d'indifférence totale à la vie du prochain, il faut, en attendant, choisir attentivement ses fournisseurs et ses aliments.

Les excès même de l'audace appelant contrepartie, tout devra passer sur la balance de vraie Justice.

Faire confiance, et veiller cependant...

Le Blé, céréale parfaite en soi, malgré les fautes des hommes, demeure ce qui, de plus recommandable encore, nous reste ---- jusqu'à redressement des consciences.

Commerce, industries innombrables se chargent de tout dénaturer, tout amoindrir, appauvrir. L'âpreté au gain n'a d'égale que la totale indifférence de la vie, et cela change toutes les données du problème ---- la qualité de l'alimentation conditionnant rigoureusement l'équilibre *organique* et *mental* humain.

Certes, les résultats navrants des pratiques en cours dans la culture du sol et la « préparation » industrielle alertent ---- un peu, et des décrets, congrès, débats et arrêtés existent... qui notent les excès et méfaits ---- et n'y remédient en rien.

Produire beaucoup, gagner davantage ---- et, par ailleurs, soutenir la création d'hôpitaux, de « centres d'essais » contre *la* Maladie-Unique ---- qu'on cultive, ainsi, en faisant une source inépuisable de profits. ---- Voilà ce qui est ---- *et doit et peut changer ---- individuellement* d'abord.

Toujours plus de recherches de laboratoire, de formations et tentatives « pour remédier »... à des causes dont nul n'a souci, voilà ce qui répond au désarroi, à la dégénérescence *organique*, au déséquilibre *mental* grandissant des hommes, qui ne reçoivent plus l'alimentation saine qui permet seule le développement de la santé et de l'intelligence.

La lutte contre les maladies de dégénérescence et les atteintes toujours plus destructrices est conduite de telle sorte que la ruine de la résistance humaine se vérifie par la transposition de maux qui pardonnent de moins en moins. Cependant que nul ne songe à *remonter aux causes* à rétablir un mode d'alimentation sain ---- qui laisserait à l'organisme sa force naturelle, en la qualité d'un sang généreux, pur, susceptible de maintenir vitalité *physique*, croissance *mentale* et épanouissement de la *pensée*.

Trop simple... La place de l'individu dans l'existence devient de plus en plus précaire, dangereuse, se réduit à peu de chose, en somme, élément de production, interchangeable, qui passe sans *se reconnaître* ni réaliser *humainement*, laissant derrière lui toujours plus d'êtres « appelés » en ces mêmes conditions lamentables, qui continueront probablement sur même lancée...

Produire sur tous plans, absorber jusqu'à détruire l'équilibre et toutes possibilités d'évolution supérieure, jusqu'à disparaître ---- sans y avoir rien compris, sans avoir eu loisir de s'arrêter à supposer même que Vie et Existence, peut-être, ont un autre But...

La mécanique continue de broyer, implacablement.

Tels propos, déplacés en ce cadre ?

Certes non, aucun problème n'est plus général ni plus particulier, plus étroitement lié au sort de l'homme que celui qui consiste à reconnaître et respecter les lois de base de la vie saine, sans lesquelles il ne peut être normal épanouissement de l'être humain triple : *corporel*, *mental* et *spirituel*.

Rien d'autre que la nutrition correcte ne permet normal développement cellulaire, glandulaire, nerveux, cérébral. Quoi donc peut être plus intéressant que de savoir *comment*, *vivre* pour demeurer *humain*, devenir toujours plus noblement conscient de la Pensée ?

Les lois de l'économie mondiale n'ont cure encore de cela ---- qui compte seul cependant.

L'organisation scientifique, les diverses techniques, ne sont point encore conçues en tant que moyens d'évolution avouables, de perfectionnement de l'intelligence humaine par-delà intérêts et vœux de domination, d'emprise, et, ainsi, la faillite est inévitable ---- quelques efforts qui soient dépensés ---- dans l'inconscience du But véritable.

L'intellect, limité, avide, domine, asservit, éberlue, écervelle l'homme *vrai* ---- intelligent, cordial.

L'excès même, étant finalement conclusion de toutes erreurs, sera, comme il en fut toujours, heureusement, condamnation, dans le temps, de cette désorientation.

En attendant, toutefois, qui veut « en sortir », survivre, fait bien de prendre en mains la conduite de sa vie, directement, par l'établissement d'un mode alimentaire sain, qui le rendra à lui-même.

On a beaucoup reproché ---- avec raison, d'ailleurs, ensuite de l'inconscience et de l'intempérance de l'homme ---- à la *préparation* culinaire d'être la grande cause de suralimentation, et par là, pourvoyeuse de la maladie.

Cela est certain, et l'est pour tous ceux qui ne se contrôlent pas, qui ne se connaissent pas, n'ont aucune idée de leurs vrais besoins et ne réfléchissent pas que le *goût*, s'il ne doit pas être négligé ne doit cependant pas être maître, et décider seul, des quantités et du choix des qualités absorbées.

C'est à la maîtresse de maison qu'il appartient d'abord de se documenter à bonne source, d'user de bon sens, d'observation, afin d'éclairer les siens sur les bienfaits et les dangers de la nourriture : selon que celle-ci est justement préparée, et absorbée en quantités utiles, ou qu'elle devient la satisfaction d'appétits déréglés et grossiers, par sa complication, d'encrassements par sa concentration inconsidérée, en sels, sucre, corps gras, etc., etc.

C'est ainsi que, par exemple : les légumes cuits à *l'étuvée*, sans eau d'adjonction, *pourraient*, peuvent être de bons aliments toniques, vitalisants reminéralisateurs ---- pour le consommateur qui relève de leur emploi *sous cette forme* : qui a donc des organes capables de les assimiler, parce que sains et résistants, et qui par ailleurs utilise sa force corporelle ---- peuvent devenir, cependant, même pour ce consommateur, des sources de difficultés digestives d'encrassement, *s'il les consomme dans la même proportion qu'il le ferait pour des aliments cuits à l'eau ---- déconcentrés*. Cela tombe sous le sens des moins avertis même. Et cependant... ils absorberont mêmes portions quantitatives : de céleri, épinards, carottes, poireaux ou pommes de terre, etc., cuits à l'étuvée, *que de ces mêmes légumes cuits à l'eau*; ce qui équivaut, une fois ceux-ci mis sur l'assiette et la remplissant également, à consommer *trois, quatre, cinq ou six fois plus* ---- selon le légume, diminuant plus ou moins à la cuisson ---- de ces légumes *cuits au four, ou sans eau, en marmite close, que cuits à l'eau*.

La quantité massive de sels et substances, ainsi ingérée, n'est pas assimilable, la fatigue et l'encrassement organiques s'ensuivent rapidement.

Les personnes robustes, *seules*, sont à même de transformer correctement ces nourritures concentrées; encore ne les doivent-elles prendre que dans une proportion très juste très étudiée, si elles ne veulent pas, rapidement, souffrir de multiples troubles congestifs, amenés par la surcharge ainsi constituée.

La grande erreur que font tous les affaiblis, les déminéralisés, les anémiés, les surmenés, c'est de croire, précisément, qu'ils relèvent, plus que d'autres, de la consommation de composés alimentaires chargés, riches des substances qui leur font défaut.

Ils ne comprennent pas que ce qui fait leur faiblesse, *c'est surtout leur mauvais travail fonctionnel* : qui est incomplet ou nul : par suite de l'état de déficience de leurs organes; que donc, ce n'est point en assénant dès l'abord, à ceux-ci, une tâche rude qui les écrase, annihile et rend incapables de transformer un apport alimentaire entravant tout le jeu vital; d'où torpeurs, états congestifs ou d'irritabilité suivant ingestion de repas non *appropriés aux possibilités*

digestives. Bien au contraire en ne leur donnant, de travail, que ce qu'ils sont capables d'accomplir, ces organes s'amélioreront et rempliront leur tâche.

Les délicats permettent, ainsi seulement, le relèvement progressif de leurs activités fonctionnelles, et, partant, du tonus vital, général, qui donnera alors normale indication pour le renforcement graduel des quantités et qualités utiles à l'achèvement de la remise en état de l'organisme.

Il est fait, sous couleur de « tonifier » l'état général des constitutions défaillantes ---- le plus souvent, ensuite d'erreurs alimentaires ---- un abus regrettable de préparations alimentaires concentrées, dites fortifiantes...

Ne voulant pas même parler des extraits ---- de cadavre ---- que la pharmacie vend comme panacées et qui sont destructives au delà de tout, nous ne soulignerons au passage que les fameux concentrés céréaliers, ou de légumes, dans lesquels, pour les rendre plus « actifs » on joint haricots, lentilles, pois secs, blé, avoine, etc., etc., ---- arrivé là, en vérité, on peut y joindre tout ce qu'on veut, ça n'importe plus guère !

Le sort en est jeté, et le malheureux à qui on asséné de pareils coups de massue, ou bien a un pacte de grâce, qui le fera passer *miraculeusement* à travers la condamnation ---- plus ou moins taré d'ailleurs, pour de longues années dans ses émonctoires, intestins, reins ou peau ---- ou bien abandonne la partie... C'est ce qui arrive couramment lorsque ces « soins » énergiques sont exercés *contre* une personne, déjà usée par la maladie ou l'âge, ou encore contre un malheureux petit enfant.

Pour ces petits enfants qui, dégénérés, ne parviennent point à digérer, et qu'on soumet à ce traitement, il en est peu qui s'en sauvent, ou alors, ils restent à jamais, marqués de déchéance digestive et assimilatrice et toutes séquelles.

Bien des maladies, dites arthritiques, n'ont pas d'autre origine que ces suralimentations odieuses imposées déjà dans l'enfance aux malheureux petits débiles; victimes, déjà, des fautes et de l'ignorance de leurs devanciers, ils doivent *encore* payer l'incompréhension de leurs parents insuffisamment documentés, et inconscients.

En plus des qualités de fraîcheur, de pureté, des valeurs et natures des différents produits alimentaires, il y a encore à connaître l'importance des *époques* de consommation favorable.

La nature a sagement réglé ses productions, en vue de leur consommation rationnelle, salubre, par l'homme; c'est une de ces lois naturelles, encore, qu'on ne transgresse qu'au détriment de sa santé, et dont nous allons nous efforcer de rendre compréhensible la justesse.

CHAPITRE VI

LES SAISONS ET LES HEURES

Les peuples civilisés anciens reconnaissaient et respectaient ce Rythme des saisons et des forces naturelles créatrices agissant dans le temps, capables, si respectées, de favoriser le développement humain.

Ils avaient étudié l'astronomie et déduit que, de la position solaire, des multiples et différentes réactions qu'ils observaient sur les planètes, découlaient des retentissements certains, qui

affectaient la terre et ses habitants, dans une mesure, bonne ou mauvaise, selon certaines lois et conditions, qu'ils ne parvinrent pas à définir toujours complètement, mais dont ils tiraient, au moins, enseignement pour opérer différentes réformes et modifications dans la vie physiologique, et dont ils reconnurent l'influence, également psychologique.

C'est sans doute ensuite de cela, et aussi de la forme symbolique employée par les astrologues anciens, pour faire connaître les enseignements sages qui devaient être répandus, qu'est venue cette idée erronée que les conclusions de ces astrologues étaient seulement superstition et imagination.

Il n'est rien de plus réel que ces connaissances relatives aux astres, à leur évolution, à leur influence indéniable sur les rythmes terrestres, humains; qu'on les considère dans la nature, ou dans leurs correspondances et relations avec l'homme.

Les saisons terrestres sont déterminées par les positions respectives de la terre, du soleil, de la lune, de toutes les planètes en général; car tout, dans la Création, est étroitement lié et réagit aux mêmes immuables lois d'équilibre initial de Correspondance.

Toute manifestation vitale, quelque aspect qu'elle prenne, procède de cette merveilleuse loi du Rythme et des Compensations.

La loi harmonieuse, immuable, qui gouverne et régit les mondes, procède par ondulations rythme souple qu'on retrouve dans toutes les formes de la Création.

Vagues atmosphériques, ou de la mer, Respiration des êtres organisés, alternances physiologiques, repos et activités, états de jour et de nuit, les quatre saisons annuelles, les variations climatiques, atmosphériques, de chaleur, de froid d'humidité, de sécheresse; de constitution organique et de purification, élimination consécutive indispensable, *tout* peut être envisagé sous l'angle de ce rythme perpétuel, ininterrompu, auquel l'homme doit adapter avec intelligence toutes les formes et activités de sa vie, s'il veut que celle-ci soit heureuse, équilibrée.

L'animal, doué seulement de l'instinct, n'a garde, si personne n'intervient maladroitement dans sa ligne, de contrecarrer ce naturel rythme.

L'homme devrait, non seulement retrouver en soi l'écho, l'appel de cette Loi qui tâche à se manifester à lui, par tous moyens, qu'il méconnaît, mais encore, il en devrait étudier la correspondance en lui, et agir en conséquence.

Tempérament, tendances, états sains ou de trouble, *tout* trouve sa relation, son explication dans des correspondances *naturelles*.

Avant cependant d'avoir le pouvoir de rentrer dans le sein de l'harmonie universelle, il faut mettre son instrument corporel en état, en suivre les réactions, les enseignements, pour en comprendre les appels, les justes leçons.

Tant que, par exemple, on transgresse la loi d'évolution, en pervertissant ses sens, sa pensée par des apports alimentaires impurs, on reste *hors la Loi*.

Cette loi d'Harmonie n'est pas opérante sur ceux que les anciens appelaient les « pêcheurs », c'est-à-dire, qui vivaient en contradiction avec les naturelles lois d'évolution *humaine*.

Absorber de la matière animale, ayant, nous l'avons vu, terminé son stade évolutif *dans l'organisme mort*; mettre en soi, donc, des germes de mort, par putréfaction volontairement entretenue au sein du corps, *empêche automatiquement* l'homme de prendre place dans le cycle *ascendant* de l'Evolution. Il n'est ainsi, pas en contact avec l'universelle harmonie qu'est

l'énergie Créatrice, qui ne procède que par avance continue et n'admet, ne peut admettre la régression représentée par l'aberration dégradante qu'est l'alimentation carnée.

Si la nature varie ses productions, c'est en vue de répondre à des besoins certains.

Ce sont les *éléments* qu'apportent les aliments différents, qui sont plus ou moins nécessaires à de certains moments; mais de ces éléments et aliments-là, comme de n'importe lesquels d'ailleurs, il ne faut user *que selon* besoins et possibilités, *individuels*.

Que ce soit Hiver ou Eté, qu'il soit question de : légumes ou de pâtes, par exemple : il en faut une ration normale de *croissance* pour *l'enfant*; une normale ration *d'entretien* pour *l'adulte*, et qui sont à établir, selon tous points étudiés, dont nous avons déjà parlé --- âge, activité, état fonctionnel, etc. Donc, manger beaucoup parce qu'il fait froid est tout juste bon à empoisonner, faire des accumulations nocives, génératrices de nombre de maux; c'est s'alourdir, empoisonner, entraver l'activité des systèmes circulatoire, nerveux et glandulaire.

Réflexion et bon sens, nous en revenons toujours là; car nul ne peut décider justement pour autrui, en cette matière non plus d'ailleurs qu'en aucune autre...

Individualisation est, quelque sujet humain que l'on traite, le mot directeur de la fin; il n'est pas moins à sa place à la cuisine, à table que dans n'importe quel problème familial, social, moral, philosophique ou autre.

Donc, règle générale, --- à laquelle seuls échappent des cas spéciaux de maladie, par exemple, ou d'impossibilité de se procurer le nécessaire --- toujours s'alimenter des produits de la saison, et du pays où l'on vit.

En cas de cures spéciales, il peut être, passagèrement, utile de recourir aux produits de régions absolument différentes : du Nord pour des méridionaux et inversement; parfois aussi, selon divers besoins, les produits des pays exotiques sont utilisés avec profit.

Mais ce ne sont que *variantes* temporaires, qui ne sauraient avoir de bons résultats, si longtemps poursuivies.

Il en est de même des *primeurs*, il n'est point utile de faire de coûteuses emplettes pour se procurer des produits, poussés à force, ou venant, au détriment de leur qualité et fraîcheur, de lointains pays. Cela n'aurait qu'une relative utilité, en cas de cure, par exemple, s'imposant ensuite d'un état organique anormal.

Chacun, s'il vit simplement, normalement, et est en état d'équilibre physiologique, peut fort bien attendre, s'il a jusque-là su s'alimenter correctement, des produits du pays, du climat où il vit, avec lequel, normalement, il doit *échanger*.

Nous avons vu que l'Hiver représente la période où les aliments sont à choisir dans la catégorie des « plastiques » et des « combustibles », et que les végétaux, bien que ne devant pas être supprimés, entrent alors pour moindre part dans la composition du repas.

Nous pouvons considérer cette période de reconstitution comme durant de novembre à mi février environ. Donc, reconstitution par qualités différentes --- mais non *par quantités excessives de quoi que ce soit*.

Suivant cette règle d'alternance, ce temps de reconstitution est suivi d'une époque printanière, dite de purification, qui va jusqu'à Pâques; c'est pendant cette naturelle élimination que le corps, allégé, mis au repos, après l'élaboration plus laborieuse que demanda le régime plus nourrissant de l'hiver, se prépare à suivre l'essor naturel de création, de renouvellement et de vigueur que représente le Printemps.

Il est donc tout à fait sage d'user, à mesure, de ses offres de produits, si largement variés, et des enseignements que donnent les Saisons.

Il faut également tirer ses conclusions : Travailler plus longuement quand les jours sont plus longs; se recueillir et prendre plus de repos nocturne quand les veillées et nuits sont plus longues; c'est ainsi que faisaient nos ancêtres, qui observaient davantage les exemples de la Nature, de la terre.

Ils mangeaient *moins* également, lorsqu'ils travaillaient *moins* et se reposaient davantage.

Ils mangeaient seulement davantage lorsqu'ils se levaient tôt, parce que la saison le commandait et qu'ils travaillaient dur; ils se couchaient généralement plus tôt qu'on ne le fait maintenant; il apparaît en tout cela une parfaite logique, dont beaucoup feraient bien de faire leur profit en ces jours, où l'on craint surtout, le mouvement-utile, le travail, et où l'on se préoccupe tellement plus de nourriture, et de « prétendus » plaisirs et repos.

C'est ainsi que pour lutter contre le froid, par exemple, calfeutrés, engoncés de vêtements, des sédentaires, en hiver, pensent devoir prendre beaucoup de nourriture et veulent, de plus, celle-ci très fortifiante.

Non-sens, qui les fait goutteux et podagres bientôt.

Qu'il faille modifier l'alimentation selon les climats et les températures saisonnières, cela est certain, mais encore faut-il le faire avec logique, en connaissance de cause.

La valeur nutritive des aliments d'été ou d'hiver doit normalement être de tout autre nature, en raison de l'effet produit sur l'organisme par la température, par les travaux et activités généralement différents, en un mot, par tout ce qui est résultante de ces deux saisons aux températures si complètement différentes.

La nourriture d'été peut être même plus abondante, *quantitativement*, que celle de l'hiver, seulement, elle sera de composition *autre* : plus aqueuse, plus rafraîchissante : légumes verts, crudités, fruits, boissons, peuvent être pris plus largement ---- s'il y a dépense organique ---- pour compenser la plus grande évaporation, déperdition liquide, faite pour soutenir, maintenir l'équilibre organique avec l'extérieur, où les jours sont plus chauds, longs et actifs.

L'hiver, au contraire, il y a besoin de quantités plus restreintes de tous *ces* produits mais, par contre, il faut *d'autres* catégories alimentaires plus « chauffantes », dites combustibles.

Amidons, albuminoïdes, corps gras, formeront le fond de l'alimentation, les aliments sucrés pourront être utilisés ---- sous réserve de bon sens, bien entendu ---- afin de « chauffer », et également d'aider à l'assimilation.

C'est ainsi qu'il sera logique, par exemple, de prendre davantage, ---- toute mesure intelligente présidant, ---- de céréales en hiver qu'en été. D'user un *peu* moins parcimonieusement de l'huile, du pain, des pâtisseries, entremets, etc.

Quand nous disons : *user davantage* d'un aliment, nous ne voulons que dire d'en user plus régulièrement, à un moment donné de l'année, de répondre à des besoins certains.

Jeûnes du matin, ou jeûnes du soir, lavages internes, purgations hebdomadaires, sobriété, sont à cette époque, tout particulièrement, des mesures qu'il est sage d'appliquer, si l'on prétend vivre en harmonie avec la nature.

C'est certes en vue de le rappeler à l'homme ---- qui eut, sans doute, toujours, tendances à dépasser la mesure de ses *besoins* alimentaires et négligea cette sage observation ---- que furent instituées des périodes de purification : de jeûne, de Carême, pendant lesquelles étaient complètement supprimées certaines catégories de produits alimentaires trop riches, et instaurées de strictes règles austères d'abstention partielle ou complète de nourriture.

Ces coutumes sages, nous en avons traité dans notre brochure « *Conseils de printemps* », se retrouvent à la base de toutes institutions éducatrices et religieuses ---- pour autant qu'elles poursuivent réellement ce but qui fut primitivement leur raison d'être : *d'apprendre à l'homme à vivre* selon les lois naturelles, évolutives.

Cela ne part point de vues plus ou moins fantaisistes ou arbitraires, mais bien d'une observation, d'une connaissance profonde des lois naturelles et de la physiologie humaine.

Le repos et l'épuration organiques, au Printemps, sont pratiques d'hygiène conséquente, sensée, indispensable.

Cela a dévié d'une façon qui pourrait sembler amusante, à première vue, mais qui est profondément regrettable, en raison de l'inconscience de la masse d'individus qui se laissent encore mener et influencer par des autorités illusoire qui ne respectent plus les vrais principes de pureté et d'évolution, et donnèrent naissance à des institutions dégénérées, de tant de formes.

Certains produits carnés sont « tolérés », corps gras animaux, poisson, etc. ---- pour peu que le gourmand, qui ne veut s'en passer, même pendant si peu de temps que ce soit, puisse s'offrir le luxe de payer « dispense », ---- sont permis...

Astuce, sottise, ignorance. Comment oser prétendre avoir « mandat » pour permettre des aberrations qui portent atteinte à l'équilibre organique, mental et de pensée... Et, comment prétendre se mettre en règle avec « l'Eternel » en payant le prix de sa compromission ?

Si furent instaurées sous forme de défense, de rites, certaines pratiques purificatrices, c'est parce que les mentalités du peuple, aux époques anciennes, n'étaient point aptes encore à comprendre les raisons, simples et naturelles, qui les rendaient utiles.

Maintenant, plus simplement, on rend chacun juge de la question, en lui faisant comprendre les jeux d'action et réaction de l'alimentation et du mouvement vital, et, ainsi, qui est sensé suit tout aisément les prescriptions qu'il comprend être utiles à son harmonie fonctionnelle, à sa normale évolution ---- *s'il est conscient*.

Le Printemps doit, ensuite de l'observation des sages mesures restrictives et de nettoyage indiquées, apporter à l'homme le même joyeux et frais élan vital que celui que la Nature marque dans toutes ses manifestations.

Eveil des forces, corporelles, mentales; activité régénératrice dans l'organisme, ---- comme dans la nature, les plantes, les animaux, qui sont dans la loi, qu'ils ne transgressent point, ainsi que l'homme, ---- voilà ce que l'homme qui vit sobrement, sainement, peut attendre et reçoit du Printemps.

Mais, pour qui, surchargé, de poisons, n'a qu'un sang impur, mal composé, il en va tout autrement. Faiblesses, défaillances organiques, fonctionnelles, recrudescence des attaques de toutes espèces, sont, à ce moment, plus redoutables et ruineuses qu'à tout autre.

Les agressions extérieures, qui ne sont redoutables que pour les organismes en état de déficience, de résistance amoindrie ---- par suite de faiblesse consécutive à des états d'intoxication, d'impureté qui permettent la pullulation des germes morbides ---- ont toute latitude pour faire leurs ravages, à ces saisons de Printemps et d'Automne.

On a constaté de tout temps que ces époques sont des moments de « solutions », de « départs»...

Nombre de grands malades, qui ne peuvent suivre la marche purificatrice d'abord, et du renouvellement normal qui doit s'ensuivre, voient la fin de leur misère à ces moments.

Cependant, accuser la saison la Nature, est folie, nous l'avons dit déjà ---- seul, l'homme qui vit en constante contradiction avec toutes les lois qui régissent sa vie physiologique et de Pensée, est coupable; et, dans ses souffrances et luttas il ne doit voir que le juste revenu de ses écarts, de son intempérance, de son ignorance ---- *qu'il peut faire cesser.*

Au Printemps : débordements de multiples maux *ayant pour unique but de mettre hors de la circulation, de l'économie humaine* encombrée, les déchets et poisons qu'y accumulèrent les *erreurs* alimentaires et *autres contraventions* aux lois vitales.

Maux d'yeux, de nez, oreilles, dents, abcès, écoulements divers, accidents éruptifs, inflammatoires, congestifs, hépatiques, pulmonaires, etc., etc., tout cela représente *des moyens de dépuratation organique.*

Depuis que cela, chaque année, se renouvelle, fustige les hommes, les remet de force dans la norme, ils devraient en avoir compris la leçon. Comme il n'en est rien, et que passée la crise qui les a sauvés, ils retournent, comme devant, avec entrain, à leurs errements, la leçon, l'avertissement se fait chaque fois plus sévère et cinglant, plus destructeur pour l'organisme ---- qui s'épuise dans ces luttas répétées, inutiles ---- jusqu'à la ruine complète.

Le jeûne du Printemps ---- voir brochure citée plus haut ---- est le meilleur moyen de revitalisation organique, fonctionnelle, il est une des meilleures pratiques qui soient, pour assurer santé et longévité. Toutefois, il faut intelligemment en comprendre les voies et buts, et ne point l'appliquer arbitrairement, systématiquement, à tous dans les mêmes proportions.

Encore là, *tous les facteurs individuels*, déjà mentionnés, doivent donner à chacun sa juste mesure.

Individus robustes ou débilités, jeunes ou âgés, actifs ou oisifs, manuels ou intellectuels, ont des règles différentes à observer, pour *tout* ce qui a trait à leur vie physiologique, cela va sans dire.

Partant de ce point que la grande majorité des maux organiques, de tous états fonctionnels défectueux et anormaux, eut pour point de départ excès, erreurs ou non-sens dans le domaine alimentaire, il est simple de déduire que la réglementation, le choix les quantités et qualités des produits d'alimentation, doivent être sérieusement envisagés, révisés, compris, connus par tous.

Que, de plus, aux époques où la Nature en donne l'indication si nette, par son action dans tout ce qui vit, il y a lieu d'observer repos, détente, d'opérer arrêt des apports, puis, nettoyage, purification, afin d'être apte à reprendre, avec elle, l'essor créateur, productif.

Le jeûne est donc utile, indispensable à tous, par périodes. Il a de nombreuses modalités, qui permettent à chacun de l'appliquer avec profit ---- pour peu qu'il fasse preuve de vrai bon sens.

Tous extrêmes sont mauvais. Trop manger empoisonne; trop jeûner déminéralise, dégrade, acidifie.

Il y a des lois physiologiques avec lesquelles on ne saurait jouer impunément bien longtemps, sans graves mécomptes. Observer des temps de repos, afin de permettre aux organes de prendre ses naturelles mesures d'élimination ---- qui sont entravées si les apports alimentaires se font

inconsidérément sans respect des rythmes, horaires, journaliers, saisonniers, et des âges de la vie ---- est donc nécessaire; cela fut observé et appliqué de tout temps par les avertis.

Mais, il y a des limites qu'il ne faut point dépasser, des mesures dont il ne faut pas arbitrairement user sans en comprendre l'action, le but.

Le jeûne et la réglementation alimentaire sont de cet ordre, et il est nécessaire d'en connaître les modalités d'application si on veut obtenir de bons résultats, sinon, les déboires sont inévitables. Sa pratique scientifique, ses but et action physiologiques, doivent être étudiés, compris, mais déjà, nous voulons mettre en garde contre eux-mêmes les impulsifs, les enthousiastes qui, émerveillés par les résultats d'un premier jour de jeûne, seraient tentés de doubler, tripler celui-ci *d'emblée* et d'en faire revenir trop fréquemment la répétition.

Il est sage d'aller doucement dans cette voie, de prendre le temps de s'observer, de commencer, par exemple : par des jeûnes *du matin*, qui donnent, pour beaucoup, de forts bons résultats déjà, mais dont il serait cependant abusif d'ordonner à *tous* la rigoureuse et systématique application.

Le Jeûne d'un *soir*, une ou deux fois *par semaine*, complet, ou encore partiel, portant sur aliments gras, albuminoïdes ou farineux, par exemple; ou, faisant encore constituer le repas d'un seul féculent léger, ou de fruits, ou encore d'une infusion, d'agar-agar, de lichen, ou d'une décoction d'orge, de graines de lin, etc. ---- toutes ces mesures, de repos complet, ou de changement, sont de bonnes aides pour les organes.

Chacun, seul, *doit* choisir son mode opératoire d'après connaissance de son Tempérament, et intelligente observation de ses réactions.

Ce que nous désirons surtout, c'est éviter aux débutants de se lancer inconsidérément dans des voies expérimentales, dont il peut leur arriver de payer chèrement les erreurs, et c'est pourquoi nous indiquerons clairement avantages et inconvénients possibles, de toutes pratiques indiquées ici, où nous ne poursuivons pas d'autre but que celui d'apporter, à chacun, les connaissances utiles à l'établissement d'un état de santé normal, permettant l'épanouissement heureux de l'existence humaine, et son incessante évolution aisée.

Il y a à observer aussi, en dehors de ces *annuels* rythmes précis, les alternances des *heures* du jour, qui sont également, d'activité, de repos, constructives et d'élimination.

Chacun sait qu'il n'est pas nécessaire, qu'il est même nuisible, de prendre des aliments la nuit; que le matin, depuis les premières heures du jour, jusqu'à huit heures environ, existe un temps d'élimination organique, naturelle.

Prendre donc *très tôt* des repas copieux est une erreur, qui intervient dans le travail fonctionnel et empêche la dépuración naturelle indispensable.

De même les heures de l'après-midi jusque vers cinq heures doivent être des heures de repos quant à l'absorption, afin que le travail d'assimilation, de séparation, d'épuration fonctionnelles puisse normalement s'effectuer.

Troubler arbitrairement ces nécessaires processus est le fait de l'ignorance, ou de la présomption humaine, qui croit pouvoir rejeter les indications de la Nature. Cependant, cela se résout en troubles et maladies, et qui ne consent pas à se plier à ces rythmes doit se prêter à devenir... champ d'expérience pour médecins et chirurgiens.

L'organisme, qui ne peut mener à bien deux besognes à la fois, les fait mal toutes deux : assimilation, élimination, sont incomplètement assurées, si on absorbe de la nourriture, quand, au contraire, c'est le moment du « nettoyage ».

Que ce soit pour heures, jours ou mois, le résultat est le même. Il y a encombrement, pléthore, ou dégradation et faiblesse : selon les Tempéraments des contrevenants.

Le *petit déjeuner copieux*, du matin, est tout particulièrement contraire aux *intellectuels*, à ceux qui usent plus spécialement de force cérébrale, nerveuse. Il est une véritable entrave au débit mental.

Maladies nerveuses, dépression, faiblesse mentale et organique, ont leur origine dans des erreurs de conduite de l'économie organique, dans la plupart des cas. Reformuler les règles alimentaires donne donc infailliblement des résultats satisfaisants.

Ceci est d'observation facile chez les individus de nature délicate; s'ils respectent les lois naturelles, s'alimentent selon leur Tempérament, sainement, permettent à une régulière élimination de les délivrer des déchets de digestion, de désassimilation; qu'ils ne demandent point à leurs organes des efforts d'assimilation disproportionnés, ils parviennent à fournir des sommes de travail dont on les soupçonnait absolument incapables, et tiennent dans des circonstances où des individus d'apparence infiniment plus robuste et imposante sont mis en échec rapidement.

Ces « délicats » ont surtout une réserve de force nerveuse ---- qui est en somme la *vraie* force -- -- mais ils doivent en surveiller constamment le renouvellement et le débit précieux.

Le tort est de penser que c'est uniquement dans la nourriture que l'on prend toutes forces. Cette force nerveuse, *qui les prime toutes*, se prend, ainsi que nous l'avons dit déjà, dans l'atmosphère par le moyen de la *Respiration* scientifique, *consciente*, et ce qui peut y être adjoint par le moyen de l'alimentation, consiste dans la valeur « essentielle » apportée par celle-ci, et non dans la *quantité de substance* proprement dite...

Ce sont là tant de points qui, méconnus, entravent le feu des justes lois physiologiques, générales et individuelles.

Un individu de tempérament fort, un *physique* qui travaille tôt et dur, fait de la marche, peut déjeuner un peu plus substantiellement, sans cependant trop, car, ainsi que nous venons de le voir, cette loi d'élimination est générale, et, même qui a plus de besoins, parce que dépensant davantage, aura intérêt à *amorcer* plutôt, son mouvement vital, par une boisson chaude, et à prendre quelques aliments dans la matinée; c'est d'ailleurs ce que font la plupart des travailleurs, ruraux et manuels ---- bon sens.

Quant aux nerveux, aux délicats, aux *intellectuels*, auxquels nous faisons allusion tout à l'heure, une boisson chaude, stimulante et le moins possible d'aliments solides, sera pour eux la meilleure règle.

Pour certains, fruits et jus de fruits sont bons, à moins que ne soit manifestement constatée une tendance à l'acidification; ce qui exclut l'alimentation fruitarienne, *pour un temps*.

Les jus de fruits peuvent être pris chauds (au bain-marie), mais sans excès et avec observation des réactions individuelles, et être préparés fraîchement *chez soi*.

Les jus de baies, myrtilles, framboises; de cerises douces, de raisins en automne, de pommes, sont bons, à condition de ne pas en abuser et de les préparer soi-même.

Les *cafés de céréales grillées*, le *chocothe* (coques de cacao) : sont des boissons stimulantes et rafraîchissantes.

Nous avons dit que le *café* est mauvais. Le *thé* également, et qu'ils ne doivent être pris que comme médicaments, ---- ou mieux, pas du tout. Que le *chocolat*, le *cacao* sont excitants, lourds à digérer, *qu'ils doivent donc être supprimés*.

Tenir compte des rythmes naturels, annuels, saisonniers, journaliers, et de ses particularités et besoins propres, permet à chacun, quels que soient : Tempérament, besoins ou activités, de maintenir ou de rétablir un état de santé normal, longtemps soutenu, et de rendement complet.

Tous encombrements digestifs sont générateurs de troubles profonds de la nutrition. Les organes encrassés sont empêchés d'accomplir leurs fonctions; leurs sécrétions sont anormales et incapables de transformer, de modifier, les substances ingérées; si celles-ci sont trop abondamment fournies, ils laissent passer dans la circulation, à l'état vulnérant, des matières qu'ils peuvent, par transformation, neutralisation, rendre moins nocives, et même inoffensives, *si une mesure raisonnable n'est pas dépassée*.

La *constipation*, qui est une des plus fréquentes manifestations constatables des « malfaçons » alimentaires et culinaires, est suite d'encrassement et encombrement intestinal par manque de régularité dans les *éliminations*.

La muqueuse intestinale peut être considérée comme un véritable « filtre » interne naturel.

Lorsque les déchets, les acides, les mucosités la tapissent, l'irritent, lui enlèvent sensibilité, perméabilité véritable, et finesse, enflammée, impure elle ne peut permettre le filtrage des sucs alimentaires. Passent alors, à l'état de poison, directement dans la circulation sanguine, humorale, des quantités de substances nocives, impures.

Toute la nutrition est, par suite, entravée, pervertie. Les organes et tissus altérés ne peuvent ainsi, recevoir l'apport de sang riche, pur et vivifiant qui aiderait à leur vitalisation et fonctionnement, et s'ensuit le cercle infernal de maux qui retombent et rejaillissent, à l'infini, d'un organe sur l'autre, après avoir attaqué, troublé.

Il est absolument impossible de trouver le commencement et la fin du « mal », lorsque c'est *dans ses fondements*, qu'est ainsi atteint l'organisme : par nutrition fausse.

Tout est touché, tout se répercute : tous les domaines ---- l'un, spécialement : selon le Tempérament individuel, trouvent leur condamnation dès qu'il y a incohérence, abus, ou leur salut, s'il existe connaissance et mesure dans ce chapitre si important de l'alimentation, de la digestion, de la nutrition, de l'élimination.

C'est parce qu'une ignorance, presque générale, de toutes les lois qui régissent ces processus vitaux, règne dans tous les milieux, et que la connaissance indispensable y est remplacée par la fantaisie ou la routine, qu'on constate partout une véritable baisse de la vitalité et une recrudescence de tous les maux humains graves.

Dès l'enfance déjà, les plus élémentaires règles de nutrition sont bousculées; il s'ensuit une véritable dégénérescence de la race. Nombre de bébés sont alimentés en dépit du bon sens, avec une inconscience et une ignorance déplorables :

Farines du commerce, de toutes espèces, de « bon » prix généralement, et de *mauvaise* qualité non moins généralement; remplacement du lait maternel, par des laits *animaux* stérilisés, ou en poudre, etc., etc. : la haute fantaisie profiteuse, s'est, là, donné libre cours au détriment de la santé, et même de la vie, des tout petits. Que les mères ne continuent pas plus longtemps à permettre, à favoriser par leur ignorance ce véritable carnage des petites vies qu'elles ont créées, appelées, *et dont elles sont responsables*.

Il est indispensable que soient connus les élémentaires, et cependant si importants principes qui gouvernent les différents actes vitaux que comporte la nutrition générale.

Toute vie organique est régie par trois lois vitales, dont les correspondances humaines sont. *Respiration, Alimentation, Génération-Régénération.*

Il faut connaître ces domaines et leurs fonctions, leurs moyens de débit normal : de redressement, en cas de déviation, de maladie.

Toute la physiologie humaine relève de la connaissance des lois : de *Respiration, de Nutrition et de Régénération.*

Dans le prochain chapitre, nous étudierons la première opération des actes de la nutrition : la digestion.

CHAPITRE VII

LA DIGESTION

Le travail digestif, qui est, en somme, un travail de broyage, de malaxation, de division et de désagrégation, commence en fait, dès l'entrée des aliments dans la cavité buccale.

Les ferments salivaires, ensuite de la préparation masticatoire, commencent déjà d'attaquer et de transformer certaines substances définies.

Les amidons, entre autres, entrent déjà en voie de modification sous l'influence de l'imprégnation salivaire.

La *mastication*, qui permet la pénétration des sucs et ferments digestifs, est donc d'une importance capitale pour la digestion. Plus les aliments sont morcelés, réduits en bouillie, plus les *diverses* digestions seront facilitées.

La liquéfaction qu'on observe après complète mastication, d'une bouchée de pain, par exemple, est résultat de ce début de modification des amidons, par un ferment salivaire; elle se continuera et se complétera, ensuite du cheminement de la bouillie alimentaire dans son parcours à travers le tube digestif.

Le pancréas déversera au passage, *un* de ses ferments, spécialement préposé au métabolisme des matières amylacées.

La *déglutition* doit donc être surveillée afin de n'être pas trop hâtive, ainsi que c'en est le cas chez la plupart des individus, nerveux, distraits.

C'est après parfaite division et trituration buccal que les aliments, déjà préparés, modifiés par leur séjour dans la bouche, ---- où la régularisation de la température à un taux physiologique, la parfaite malaxation par mastication attentive et suffisamment prolongée, ont une si grande importance pour la suite des opérations de digestion et d'assimilation, ---- c'est seulement donc, après cette indispensable préparation, que l'estomac pourra justement effectuer *sa* part de travail, sans inutiles efforts, sans qu'il en résulte pour lui, fatigue et usure prématurées.

Dans la poche stomacale, les divers aliments séjournent un temps variable, qui est déterminé par les nécessités spéciales de travail requis; selon les qualités, quantités des aliments ingérés;

et aussi, également, selon les capacités digestives du consommateur, qui diffèrent d'après de multiples facteurs : intégrité organique, âge, activités habituelles, mentales ou corporelles, et, aussi, selon le degré de compréhension --- et d'intelligence qui préside au choix, à la préparation des aliments; à la connaissance de la fonction digestive, et des nécessités de juste réfection et d'entretien organique.

Tout est à considérer, il ne faut point s'en rapporter au seul organisme, pour que s'effectuent correctement ces merveilleux processus d'assimilation de matières étrangères introduites, plus ou moins inconsidérément, dans l'organisme, pour devenir finalement, *partie intégrante* de l'économie humaine.

Les animaux ont l'instinct --- l'homme a le libre arbitre, la faculté d'acquérir connaissance et compréhension; s'il dédaigne d'utiliser ces facultés, qui le mettent au-dessus du règne animal, qu'il en agisse sans réflexion ni bon sens à l'égard de l'organisme qui est sien, et qui doit servir d'instrument à sa Pensée, il mériterait de retourner à ce stade antérieur, de l'animal, ou du primitif grossier.

Il n'en est pas tout à fait ainsi --- du moins pas toujours --- mais, si tant d'humains manifestent encore des traits et caractères *régressifs*, on peut bien supposer que la source alimentaire qu'ils se choisissent y est, peut-être, pour quelque chose, et que, brutalité, grossièreté, cruauté, gourmandise, ne sont point des manifestations *humaines*, mais marquent des états de désordre, de régression...

La nature, le plus souvent, envoie seulement avertissements et rappels avec longanimité, sous la forme de troubles et maux divers, toujours plus sérieux, en réponse aux infractions répétées d'ordre alimentaire commises par les hommes, qui ne veulent point suivre la voie facile, *naturelle*.

De *l'estomac*, les aliments gagnent l'intestin grêle, où ils subissent encore malaxation, adjonctions diverses pendant leur séjour, qui est là, plus prolongé que dans l'estomac.

Ensuite, le *gros intestin* reçoit ce qui reste de la bouillie alimentaire, en grande partie digérée et transformée à ce moment, sous l'action des sécrétions des organes digestifs annexes, si importants, que sont le foie et le pancréas.

Les matières digestibles terminent leurs cheminement et transformation dans le *gros intestin*, dans le cæcum, les résidus et déchets inutilisables, après séparation, deviennent matières qu'il faut absolument expulser journalièrement sous peine d'intoxication, puisque, plus rien n'étant utilisable, décomposition, fermentation, pullulation et attaques microbiennes, acides, *entrent immédiatement en jeu*.

L'organisme, qui est le champ d'expériences semblables, ne tarde pas à être en état de saccage, de déficience, et de dégradation.

Nous n'aurons pas de peine à faire comprendre l'importance de l'évacuation intestinale journalière, et le danger mortel que représente la stagnation des résidus intoxicants, la constipation, si répandue.

Toute alimentation, si pure, si saine et bien dosée puisse-t-elle être, comporte des déchets, qui s'altèrent et empoisonnent les liquides nourriciers *s'ils séjournent*, l'élimination est donc tout autant *et même plus* à considérer, que l'ingestion, en matière de nutrition.

Quant à l'alimentation cadavérique, dont l'élaboration, l'élimination, est, chez l'humain plus longue que celle d'une alimentation uniquement végétarienne, les chances d'intoxication et de ruine organique qu'elle détermine deviennent donc infiniment plus graves dans leurs répercussions sur l'économie organique. Cela, d'autant plus, qu'elle impose aux organes

préposés à la neutralisation des poisons ingérés, de ceux résultant de la fermentation et de la décomposition putride, particulièrement dangereuse, que provoque la consommation de viande, un surcroît de travail qui les rend *bientôt inaptés* à assurer leur normale activité fonctionnelle : leur intervention désintoxicante.

Foie, reins, rapidement surmenés n'assurent plus leur rôle modificateur, purificateur, et tout l'organisme est finalement submergé de poisons qui dégradent corps et cerveau, irrémédiablement.

Le massacre organique dure plus ou moins longtemps avant d'amener des catastrophes; mais les tares, qui vont s'accroissant toujours, démontrent clairement que la rémission n'est jamais accordée sans que soient consentis les indispensables amendements, et que seul, le retour à des lois de vie normale, assure le retour à la santé. Seule une observation des lois de pureté, de sobriété permet reprise de l'équilibre, pourra mettre fin aux terribles maladies et fléaux qui ravagent l'humanité, causent dégénérescence physique et mentale.

L'exonération quotidienne des déchets alimentaires est indispensable, quel que soit le mode alimentaire adopté, et si bon soit-il; quelles que soient aussi les quantités de produits absorbées, et, si purs et rafraîchissants suppose-t-on ces produits; ils ne le restent, d'ailleurs, que s'il leur est permis de faire rapidement leur rôle de constructeurs, de nettoyeurs, d'« entraîneurs ». Sinon, *tout comme n'importe quelles* matières usées et, par conséquent, inutilisables, ils sont poison à rejeter au plus vite. La sortie est donc à surveiller, de *tous* résidus, qu'ils soient de production alimentaire, ou de désassimilation organique, qui a lieu au sein du corps sans arrêt, nous l'avons vu, par le seul processus de Vie y opérant.

Donc, au cours de leur marche lente, tout au long du tube digestif, qui commence dans la cavité buccale et se termine au colon ou gros intestin, les divers aliments, selon leurs valeur et qualité, subissent diverses influences transformatrices.

Les sécrétions des différents organes ont chacune des rôles bien définis; ce n'est que par les différentes modifications ainsi subies par les aliments, que la complète transformation, désagrégation et distribution est finalement parfaite, et rend propres à la nutrition, par assimilation, ces aliments ---- devenant *alors* régénérateurs.

Ce travail est d'un intérêt prodigieux, et l'homme qui se passionne souvent, si vainement, pour tant de recherches creuses, théoriques, a là, un champ d'émerveillement constant, à sa portée, et d'une valeur pratique individuelle, incalculable, irremplaçable. Malheureusement, cela semble fastidieux, et, pour la plupart, ils supposent qu'avoir appris machinalement, à douze ans, ce mécanisme de la digestion, fut suffisante corvée.

Ne fut-il pas question vitale, ce sujet est vraiment attachant, et il n'est pas besoin d'être érudit, ou encore poète qui chante la gloire humaine, pour suivre avec intérêt ces processus subtils et cependant analysables, vérifiables, qui se passent journallement en chacun : qui assurent sa vie organique et mentale ---- et permettent l'essor de la Pensée... qui la permettraient ---- *si* par négligence, inconséquence, abus et erreurs, chacun ne faisait systématiquement tout le possible pour détraquer la merveilleuse machine; s'il n'intervenait pas, d'une manière quasi diabolique dans tous les plans et desseins naturels, *humains* ---- retardant ainsi développement *corporel* et évolution *mentale, spirituelle*.

Si encore, comme nous le disons dans *Diagnostic personnel*, ces connaissances étaient difficiles à acquérir, si les relations sur ces sujets étaient choses rares et compliquées, on comprendrait encore que l'homme ---- qui a si mal organisé sa vie qu'il ne lui reste plus le temps pour *vivre*, ---- prétende qu'il n'a pas les loisirs utiles pour effectuer les recherches nécessaires, pour entreprendre les études requises.

Mais vraiment, aucune époque autre ne donna à chacun pareilles facilités de documentation simple, élémentaire, sur tous domaines, physiologiques et autres.

Si l'abondance de livres n'est point toujours réjouissante, en raison des sujets et des points de vue choisis, il y a, au moins, sur ces élémentaires lois constitutionnelles, physiologiques, naturelles, humaines, nombre de sources d'où, avec intelligence, le lecteur peut sortir maintes connaissances et conclusions utiles pour la conduite de son organisme : livres d'études scolaires, dictionnaires, donnent des aperçus dont, en usant avec bon sens, l'individu décidé à retrouver en soi la preuve des données et explications offertes là, peut tirer d'utiles appuis pour se guider.

Nous ne proposons jamais l'étude intellectuelle sèchement ardue, analytique de gros bouquins secs et assommants; rien n'est moins utile et *rien n'use plus vainement* le temps de vie; mais nous invitons chacun à se remettre au clair sur ses opérations vitales, non avec un détail inutile, et pour des buts de savoir, médical, scientifique, ou encore, d'étalage en vue de parolotes creuses, mais bien dans ce seul but utile de parvenir à mieux se connaître, se suivre, et de conduire sa vie vers de saines réalisations.

C'est en vue d'amener ainsi chacun à prendre intérêt et plaisir à sa propre Histoire, au merveilleux sujet d'étude vivante qu'il représente, et de lui rendre attrayante cette auto-éducation, que nous parlerons dans ce chapitre, non point doctoralement et de manière aride de ces processus naturels, mais très simplement, pour que chacun suive, et se pénètre de la question sans se rebuter.

Nous prendrons donc les aliments dès leur absorption, et nous suivrons le cours de leur cheminement à travers l'organisme, en étudiant au passage les actions des divers ferments et sucs qui seront déversés par les différents organes selon les nécessités et demandes variables --- découlant des valeurs alimentaires à transformer.

La *mastication*, ainsi que dit déjà, est le travail préliminaire, préparatoire, *indispensable*; de plus, certains sucs, ferments salivaires commencent déjà d'attaquer dans la bouche les substances *amylacées*.

L'œsophage sert ensuite de passage par lequel les aliments arrivent dans l'estomac, qui continue --- s'il fut commencé, ou qui assume s'il fut mal fait, mais imparfaitement, et non sans en ressentir fatigue et mauvais résultats --- le travail de malaxation, de brassage, de réduction des aliments.

Si dents et salive ont déjà --- bien pétri, broyés liquéfié --- préparé la pâte, l'estomac s'acquitte aisément et rapidement de sa tâche; si au contraire, les aliments lui arrivent, non divisés, ou à peine; mal insalivés, à des températures extrêmes de chaud ou de froid, par suite du manque de travail masticatoire et d'imprégnation salivaire, qui eussent régularisé ces températures et les eussent adaptées, rendues *physiologiques* --- l'estomac bravement, essaie de suppléer, mais ce n'est jamais parfait, et de plus, nous le disons plus haut, *il se démolit* rapidement à ce métier.

Ses sécrétions, qu'il doit prodiguer pour parfaire le mauvais travail buccal, se tarissent ou se dérèglent; leur qualité s'altère; et c'est la dyspepsie aux multiples formes.

Si l'apport alimentaire est de qualité, bien préparé et présenté, l'estomac, à l'aide des sucs gastriques, travaille, lui aussi, sur les amidons et amorce aussi une division des matières azotées.

L'*acide chlorhydrique*, la pepsine concourent à ces transformations, *mais ne les achèvent pas*.

Les albuminoïdes continuent d'être travaillés dans l'intestin grêle, où le foie déverse *la bile* nécessaire à leur dissociation.

Le pancréas reprend, au cours de la traversée alimentaire de l'intestin grêle, le travail commencé par les ferments salivaires et gastriques sur les amidons et les albuminoïdes.

La muqueuse intestinale, elle-même tapissée de petites glandes sécrétoires, contribue à parfaire les diverses opérations digestives et de séparation nécessaires.

C'est dans l'intestin que *corps gras et sucres* subissent les modifications capables de les rendre assimilables, spécifiques. Végétaux et liquides également.

Les graisses, émulsionnées, les sucres, les amidons, devenus glycoses, les produits végétaux ayant livré leurs eaux et minéraux, les résultats des différents métabolismes laissent des substances *assimilables* : c'est-à-dire, propres à devenir matière organique, donc capables de *s'incorporer* et de contribuer à construire ou à entretenir la vie au sein des tissus et organes; de soutenir et d'amorcer le débit vital, selon les diverses qualités d'apports ainsi récupérés.

La merveille est dans cette transformation qui fait de toutes ces matières alimentaires différentes, un tout homogène où la vie humaine peut prendre directement par assimilation, tout ce qui est nécessaire à sa construction, sa réfection, à son entretien, selon âge et individus.

Le foie a un rôle tout spécialement intéressant dans ce travail gigantesque de transformation, de distribution, de modification et de *neutralisation* des produits agressifs : qu'ils soient poisons chimiques, alimentaires ou endogènes.

C'est lui qui, entre autres attributs, a pour fonction de prendre sous sa garde tout ce qui risquerait d'être vulnérant pour l'organisme, et de le rendre momentanément inoffensif, par « captation » pour ainsi dire, et d'en répartir, ensuite, l'élimination, sagement, afin que n'en soient point lésés tissus, organes et liquides nourriciers, et émonctoires.

Ceci, bien entendu, ne peut durer qu'un temps. Il se lasse et succombe lorsque, par exemple, *viande, sucre, alcool, tabac, médicaments*, lui sont sans cesse envoyés, il avertit... il sait comment faire ! et les hépatiques connaissent les sérieux avertissements qu'il envoie : les coliques atroces qu'il fait ressentir. Mais, il n'en tiennent pas souvent compte au delà de la durée de la crise; les répétitions se font alors plus fréquentes; puis, le foie lâche le travail, si l'impénitent continue de lui donner une tâche trop lourde; alors, tout est libre de circuler à l'état toxique, parce qu'il ne peut plus neutraliser et doser au passage les mauvais éléments...

Les reins, les articulations, les tissus, la peau, *reçoivent alors* les poisons pour en assurer la sortie; à leur tour, ils se défendent de leur mieux ---- pour un temps, mais s'il n'y a pas redressement, la débâcle est certaine.

Urémie, diabète, ulcères, opérations, etc., etc., sont ce qui guette ceux dont le foie, déficient parce que surmené, débordé, n'assure plus la neutralisation de leurs erreurs alimentaires et de boisson, la désintoxication indispensable.

Nous ne nous complaisons point à noircir le tableau; d'ailleurs, ici, nous ne voyons jamais noir. Nous voyons clair en tous points.

Ayant contrôle mental, positivité et bonne volonté, un individu conséquent ne peut avoir d'idées sombres, puisque même si le moment présent le trouve dans l'erreur, s'il est courageux, consciencieux et documenté à bonne source, il SAIT que ce passage étroit va s'élargir, que son problème, dont il voit nettement la donnée, peut, *par lui*, être traité justement.

Comment un pareil individu pourrait-il se laisser aller à être dubitatif, craintif, et enténébré ? Non, impossible, un individu qui *veut vraiment faire* les efforts conséquents et qui trouve sur sa voie les moyens d'accomplir ceux-ci avec le moins de difficultés possible, ne peut être pessimiste, ne peut manquer son but.

Ainsi donc, pas plus que nous ne voyons jamais aucune situation désespérée, ceux qui suivent les justes Principes de vie naturelle et de Vérité que rappelle l'Enseignement Mazdéen ne doivent *jamais* ---- *s'ils prennent* en face d'eux-mêmes et de la vie la juste attitude de loyauté, de courage digne d'un être humain conscient ---- s'accabler ni rien redouter, quel que soit leur présent état, de santé ou autre.

Revenons, après cette parenthèse, à nos braves organes que nous mettons à si rude contribution, tant que mal avisés et avertis, nous vivons à tort et à travers, mais que, lorsqu'enfin raisonnables, nous devons apprendre à connaître, à respecter, afin d'en tirer le juste parti et l'aide qu'ils sont capables d'apporter, pour mener à bien les tâches de notre existence, qui peut, si nous le voulons, être si belle.

Le foie a également office de « magasinier » pour les sucres; transformés en glucose, ceux-ci sont employés par l'organisme pour aider à diverses fonctions vitales; si le possesseur du foie est un gourmand de sucre, le foie, sagement, met de côté le surplus qui risquerait de perturber l'action organique; et, de cette réserve, il accorde ce qui est nécessaire, en temps opportun.

Deux transformations sont là nécessaires, qui s'effectuent sans que s'en doute le consommateur qui abuse; la première est pour la mise en « conserve » de la surabondance, qui change alors de nature; et la deuxième est le retour à l'état glucose assimilable par l'organisme.

On conçoit qu'à ce jeu le viscère, si l'on abuse de lui, finisse par résilier ses fonctions...

Chez l'individu de *base physique*, tout spécialement, une attention et une connaissance toute particulière de la nature et des fonctions de cette glande digestive qu'est le *foie*, est importante, indispensable. Cependant, bien que relevant plus directement de l'état bon ou mauvais de son foie, qui est à la fois son organe le plus précieux et le plus délicat, le *physique* n'est pas seul justiciable de l'étude, si intéressante, du travail et des attributions hépatiques.

La question de l'alimentation, de l'assimilation, de la nutrition, présente pour *tous* individus, de tous tempéraments et âges, un égal et grand intérêt.

A l'origine de la plupart des maladies, pour peu que logiquement on sache y remonter, on trouvera presque toujours une viciation fonctionnelle qui prit naissance à la suite d'erreurs et d'abus commis dans l'alimentation. Déficiences organiques et viciations qui sont variées, selon le *tempérament* individuel et qui portent sur différentes catégories alimentaires ---- ont toujours une cause qu'on peut, avec un peu de bon sens, et de connaissance acquise par observation, reconnaître exister dans une anormale composition sanguine : qui dénote que la nutrition générale n'est plus assurée correctement.

Cette composition sanguine est altérée ensuite de mauvaises transformations organiques qui permettent à des acides et poisons de passer directement dans la circulation : d'où, quelque point d'examen que l'on envisage comme départ d'un état pathologique, anormal, on est amené à prendre les fonctions d'alimentation, d'assimilation ---- de nutrition, en considération ---- distinguée, sous peine de tourner indéfiniment en rond, sans trouver d'issue.

Nous disions plus haut qu'il était très simple de se documenter sur cette grande question alimentaire et de nutrition. Il y a cependant des points si subtils, qu'il faut les étudier avec intérêt et attention car, bien qu'ils soient, dans la plupart des cas passés sous silence, ou à peine effleurés, *ils tiennent, cependant, la clé du problème vital.*

Nous voulons parler de l'action des diverses *glandes* à sécrétions internes, qui, pour n'être point toutes annexes de l'appareil digestif, ont cependant voix au chapitre dans cette nutrition corporelle, nerveuse-cérébrale, à laquelle est appelée à concourir l'alimentation.

Nous avons longuement traité de ce merveilleux sujet, qui fit couler tant d'encre, qu'est la fameuse « éthérialisation, ou transsubstantiation » des Sages, des anciens Initiés, dans nos ouvrages.

A notre époque de véritable intelligence, où l'homme conscient aspire à tout pénétrer des prétendus secrets et mystères qui furent si longtemps des barrières au développement humain, il est indispensable que la connaissance des lois de la physiologie soit répandue, et leurs clairs enseignements rendus accessibles à tous.

C'est l'œuvre que poursuit depuis toujours l'Enseignement Mazdéen; c'est à ce but de lumière que furent consacrés tous les efforts et moyens, toute la vie, l'intelligence, le cœur du Dr Hanish, grâce à qui des milliers d'êtres ont pu parvenir à reconquérir santé et orientation juste dans toutes les circonstances de leur existence.

Connaissance est le mot sauveur.

Parvenir à *s'individualiser*, pour être capable de suivre la ligne *unique* qui convient : à l'individualité, à la personnalité, au Tempérament, aux moyens et possibilités propres à chacun: voilà quelle *seule* Connaissance vraiment utile il faut acquérir d'abord, afin d'obtenir, par surcroît, toutes autres ---- et Communion universelle.

La pénétration des lois qui régissent la vie organique est le premier pas à faire, car, avant de prétendre à trouver la juste pensée, que tout homme possède, celui-ci doit mettre au point son instrument corporel, qui seul, lui permettra d'agir selon cette pensée vraie qu'il détient.

Tant que l'organisme est faussé, désaxé, malade ou impur, il est un obstacle insurmontable aux plus simples réalisations, comme aux plus beaux élans. Chacun sait cela, l'a maintes fois senti, compris, en a souffert, et le triste : « Si je pouvais ! » des hommes entravés, paralysés par leurs maux, est cette constatation amère du précipice infranchissable qui existe entre la pensée, la volonté de réalisation bonne ---- et les moyens d'action, si piètres, qu'offre un corps affaibli ou infirme, ou dont, encore, tant sont esclaves, des travers avilissants.

Il faut, pour devenir vraiment maître de son organisme, pour tirer de lui les œuvres qu'il est capable d'accomplir, le connaître et savoir comment s'effectuent en lui ces opérations vitales, qui font que l'homme, qui en devient conscient et parvient à les diriger sciemment, tient le grand secret d'une harmonieuse évolution régie par la Pensée.

Le cadre de cet ouvrage, si simple et terre à terre, semble mal choisi pour toucher à certains sujets qui firent rêver tant d'êtres...

Cependant, dans l'Enseignement Mazdéen, où tout est envisagé sous l'aspect de synthèse parfaite, où la vie humaine, *physiologique, mentale spirituelle* n'est pas délimitée, séparée dans sa manifestation triple, en raison de l'impossibilité, de l'absurdité, que cela représente pour qui pénètre le vrai sens du problème Humain ---- il n'est point étonnant, on le comprendra dans la suite aisément, qu'on aborde ici cette question du principe de rajeunissement de la matière, de l'ennoblissement mental, qui fut la grande Recherche des savants Alchimistes.

La « fontaine de Jouvence », tant chantée, tant cherchée ---- simplement, nous faisons, à tous, *comprendre*, qu'elle est, pour chacun, *en soi-même*.

Si nous nous en tenions là, certes, ce serait n'aller pas plus loin que ceux qui chantèrent la « liqueur de vie »... surnaturelle ! Ici nous mettons clairement en vue les normaux processus

générateurs de cette « eau vitale » que chacun doit élaborer pour son propre et continuuel renouvellement fécond, tant *corporel* que *cérébral* et d'union *spirituelle*.

S'il y a tant de vies, qui permettaient des espoirs dont on ne vit jamais la réalisation; si tant de ratés de déceptions émaillent la vie de l'être humain, c'est uniquement parce que la méconnaissance règne sur tout ce qui serait capable d'aider à l'épanouissement, à l'essor normal, prévu dans les plans de l'Evolution de la nature humaine, dans les *trois* aspects de sa manifestation.

C'est seulement s'il connaît les *moyens* qui sont capables d'entretenir sa vitalité, que l'homme peut vraiment parvenir à soutenir, sans difficultés, les tâches et devoirs de son existence, à tirer de celle-ci les réalisations qu'elle tient en réserve pour lui.

Est-ce vivre, que de peiner obscurément, douloureusement parfois, ou au moins, le plus souvent, sans joie, sans qu'aucun rendement fécond et satisfaisant d'aucune espèce, n'aboutisse jamais ? Cependant, tel n'est pas le but prévu de l'existence humaine. Il est démontré, que l'être qui devient conscient des vrais moyens qu'il détient de puiser vie saine et intelligence, est pourvu des forces et connaissances nécessaires à l'aboutissement de tous ses idéals.

La *pensée* humaine est douée de puissance créatrice et de toutes possibilités de réalisation; c'est dans la *matière* que se trouvent résistances et paralysies; c'est donc *dans* le corps qu'il faut établir pureté, ordre, harmonie : *santé*, pour que se puissent épanouir toutes les facultés supérieures qui, latentes, dorment en chacun.

Lorsque, après parfaite digestion, la bouillie alimentaire est devenue *sucs*, certaines actions sont encore nécessaires pour que systèmes nerveux et cérébral reçoivent, sous une forme spéciale, « éthérique », les substances capables d'amorcer leur épanouissement, leur vitalisation.

C'est par l'apport d'une substance d'origine *glandulaire* que s'accomplit la dernière et subtile transformation des sucs nourriciers, qui en fait des générateurs de vie organique et mentale, irremplaçables.

L'appareil glandulaire comprend des glandes à fonction sécrétoire double : interne et externe.

L'appareil génital, *générateur* par l'acte procréateur, *est d'abord régénérateur*, c'est-à-dire capable de pourvoir à la propre revitalisation, récréation ---- par *renaissance individuelle* de son possesseur.

Nous traitons tout au long ce sujet dans l'ouvrage *Renaissance individuelle*, et chacun trouvera là toutes notions sur la véritable nature du problème de la régénération humaine, basé sur la connaissance des lois organiques, physiologiques, morales, psychiques, spirituelles, individuelles.

Nous ne ferons donc ici que souligner au passage l'importance de la relation existant entre les fonctions assimilatrices et l'état glandulaire en général, et plus spécialement, génital.

Toute déficience en ce domaine, qu'elle soit suite de faiblesse, maladie ou abus, retentit inévitablement et désastreusement sur la *nutrition* générale, sur l'état *cérébral-mental*.

C'est le fonctionnement normal de ces organes génitaux, c'est l'observation de l'hygiène particulière à l'établissement de leur état sain, c'est la connaissance des lois les régissant, qui seules; assurent jeunesse, santé, par normale et parfaite nutrition, corporelle, cérébrale, nerveuse.

C'est la sécrétion glandulaire, interne, génitale, *destinée à la régénération individuelle*, qui seule peut assurer parfait et fécond épanouissement humain, en assurant le final processus de

« raffinement » de la matière organique, qui, ensuite de liaison, réunion, aux éléments directement puisés dans l'atmosphère par la *respiration* consciente, devient finalement « l'or » humain ---- l'éther organique fécondant tout l'être.

Baignant de ses effluves les cellules cérébrales et nerveuses, cet « éther » est le bain de Jouvence qui donne santé, vie de pensée, réalisation parfaites. Il est donc aisé de voir que le problème alimentaire, comme tout ce qui concerne la vie humaine d'ailleurs, est étroitement lié à tous autres problèmes vitaux; que *Respiration, Eugénique, Alimentation* ne sauraient être traitées, séparément, sous peine de ne l'être que théoriquement, donc stérilement.

Cependant, chacun de nos ouvrages devant traiter un sujet spécial, nous ne faisons, dans celui-ci, que rappeler la relation, pour nous consacrer plus spécialement à celui envisagé ici.

Que chacun donc considère son organisme, et les différents organes le constituant, comme l'association d'ouvriers et collaborateurs d'une même œuvre complète, et qu'il ne détaille et ne classe point à l'infini, maux ou soins *locaux*, mais qu'il parte, pour tous symptômes, amendements, décisions et conclusions, de l'idée d'une synthèse, que rien ne peut rompre.

Esprit et matière ---- santé et mentalité ---- alimentation et valeur humaine ---- tout est correspondance, relation, éternel échange rythme, sous le contrôle de la Pensée.

La Respiration consciemment exercée rend, à tous, claires ces vues, et l'orientation précise se marque, qui tout amène à satisfaction.

CHAPITRE VIII

LA SURALIMENTATION

Bien que, par un dangereux non-sens, on en soit arrivé à prétendre faire un moyen de guérison de la suralimentation il serait facile de dénombrer les méfaits dont elle est coupable dans *tous* les cas où elle est appliquée. Le point de vue auquel se placent ceux qui la conseillent est absolument erroné; il est seulement explicable par l'ignorance où sont généralement, des causes d'un mal, ceux qui prétendent ainsi y remédier, et qui ne peuvent de cette façon que l'aggraver. Elle est aussi dangereuse en pratique courante d'ailleurs, que comme intervention thérapeutique.

On peut en effet, considérer deux sortes de suralimentation. Tout d'abord, celle à laquelle se soumettent volontairement, habituellement les individus inconscients de leurs besoins, et qui, dépassant ceux-ci journellement, finissent par pervertir et dérégler leur fonctionnement digestif, leur nutrition, créant ainsi un état anormal, qui confère finalement une fringale, une boulimie constantes. La fermentation et l'intoxication qui s'ensuivent font pulluler dans l'intestin vers et germes morbides, qui entretiennent et renforcent la perversion, la déviation qui porte à absorber de la nourriture sans contrôle.

La surproduction d'acide chlorhydrique qu'amène parfois l'irritation de la muqueuse gastrique, entraîne souvent à prendre encore plus d'aliments, pour utiliser, neutraliser, *pour un moment*, cet acide brûlant, c'est ce qui fait dire à ces malades : il faut que je mange pour être soulagé. Ce jeu dangereux peut continuer longtemps, le plus souvent, il est poussé jusqu'à... l'ulcère, gros de conséquences et menaces, si une juste réglementation n'intervient pas, pour mettre un terme à l'erreur initiale et remédier à ses suites.

Prendre beaucoup de nourriture « pour être fort » est encore une de ces redoutables suggestions, qui ont fait plus d'incapables et de trépassés qu'on ne le pourrait croire.

La suralimentation cause états d'intoxication et de pléthore dont les effets et répercussions s'étendent à tout l'organisme. Paralyant circulation, nutrition normale, elle est cause de tous les désordres que subissent ceux qui mangent inconsidérément, trop, et de plus, mal, par manque de connaissance des besoins inhérents à leurs constitution et activités. Les viciations qu'elle amène et entretient, par acidification, déminéralisation, dégénérescence, sont l'origine de toutes ces maladies-types, dont l'arthritisme, entre autres, qui comprend autant de formes et variétés, qu'il y a d'individus touchés par cette maladie de la nutrition.

Tuberculose, maladies nerveuses, infectieuses, etc., *sont causées primitivement, puis entretenues, par une alimentation fausse, quantitativement et qualitativement.*

L'ignorance générale qui règne sur les vrais besoins de réfection organique fait qu'enfants et adultes reçoivent à la table, même mets et mêmes portions, sans souci des tempéraments, activités, etc.

Il ne sera jamais trop répété que les besoins constitutifs de l'enfant, pendant la période de formation, de *croissance*, sont absolument *différents* de ceux de l'individu adulte, qui, lui, ne doit plus consommer qu'une juste mesure *d'entretien* de son débit vital, et viser, surtout, à conserver son équilibre, mais non plus à vouloir *construire*; il ne le peut en aucune manière; tout ce qu'il prend au delà de sa juste ration de « marche », d'entretien est déchet empoisonnant qui contribue à préparer sa déchéance organique, qui amène son vieillissement prématuré.

Même l'enfant en croissance ne doit pas manger au delà de ses besoins. La suralimentation lui est tout aussi néfaste qu'à quiconque, et les maladies dont il souffre plus tard n'ont, *souvent*, pas d'autre origine que l'inconséquence avec laquelle il fut alimenté dans l'enfance.

Les besoins alimentaires sont d'ailleurs différents à tous les âges de l'enfance.

À la puberté, par exemple, une réglementation conséquente, intelligente, doit intervenir. La négligence et l'ignorance avec laquelle sont conduits les enfants, à cette phase si délicate de la vie, ont des retentissements désastreux pour leur équilibre physiologique, mental et moral, non seulement présent, mais à venir.

Le développement de l'organisme adolescent prend, à la puberté, une direction nouvelle. Le système cérébro-spinal, l'appareil génital se développent, et il importe grandement de veiller à l'orientation que marquent alors organisme et mentalité.

Les processus de digestion, d'assimilation, se modifient en raison des nouvelles activités glandulaires.

Les sécrétions internes changent la physiologie de l'organisme, et, en dehors de la constitution purement organique, musculaire, osseuse, les nouveaux processus s'effectuant dans l'appareil *glandulaire* demandent une sérieuse et compréhensive observation, pour établir une bonne composition de la nourriture.

Toute suralimentation est, à cette époque de la vie, une cause de désordres graves; les systèmes nerveux et cérébral sont épuisés, irrités, par toutes manœuvres fausses et erreurs se produisant dans la nutrition.

Pour la majorité des enfants qui, jusqu'à cette époque, étaient de caractère égal et jouissaient d'une santé normale, il faut penser, *si* leur mentalité et leurs forces marquent changement, irrégularités ou défaillances, à réviser le régime alimentaire.

Une attention toute particulière est utile à cette période critique du développement. Selon que sera intelligemment conduite, par ceux qui l'entourent, sa vie corporelle et mentale à ce moment, l'individu se gardera pur, sain, développera corps, intelligence, facultés, ou glissera dans l'imagination, l'erreur, la faiblesse, et gaspillera et hypothéquera déjà lourdement son capital vital...

La question alimentaire, on ne saurait trop le répéter, a une importance toute particulière à la puberté.

Les *qualités* d'aliments doivent être choisies avec un soin éclairé et minutieux dans les catégories vitalisantes et *pures*, et les *quantités* prises doivent être *seulement* celles *utiles*; et doivent, avec soin, être écartées toutes substances *irritantes, échauffantes, impures*.

Une alimentation pure, vivifiante et ne comprenant donc aucun excitant ---- viande, sucre industriel, vin, alcool, thé, café, tabac ---- sous entendu puisque très tôt ces « aliments » et boissons, qui dégradent et dénaturent, *appellent* tous possibles compléments excitants et toxiques.

Les céréales, fruits, légumes, amandes, noix, noisettes, pignons, les fruits séchés, figes pruneaux, dattes : tout cet ensemble constitue tout l'utile et l'agréable, *si* correctement distribué, et si mastication, assimilation et élimination sont justement surveillées.

Telle fut toujours la conviction de tous ceux qui ont appliqué ces règles de vie : la suppression, non seulement de la *viande* source de corruption indéniable du sang, et donc des mécanismes et facultés supérieurs ---- tout étant soumis, dans l'organisme à la loi d'interdépendance des corps et esprit ---- mais du lait animal, qui, impropre à servir à l'alimentation de l'adulte humain, est, à la période de la puberté, particulièrement à rejeter.

L'*exercice* doit être absolument régulier et suffisant; la *respiration*, contrôlée et méthodiquement employée. Les *soins* de l'appareil glandulaire en général, *génital* en particulier, sont également de toute première importance à ce moment, et doivent être scientifiquement conduits et appliqués; voir *Renaissance individuelle*, qui donne toutes indications sur ces questions.

Paresse, instabilité d'humeur, nervosisme, apathie, neurasthénie, perversions mentales ou organiques, *sont résultats de l'incompétence des parents*, qui ont, à ce tournant de l'existence de leurs enfants, une responsabilité immense et, généralement, peu, ou pas, de vraies connaissances, et dont toute la vigilance tendresse devrait tendre à apporter aide et orientation saine et intelligente, en se documentant justement.

Que de déviations n'ont d'autre origine que l'imagination qui, à ce moment de l'adolescence, mal contrôlée et ne trouvant pas appui réel auprès des parents et éducateurs, entraîne à toutes sortes de suppositions erronées, d'écarts, l'être jeune, mal équilibré.

Le corps, parce que mal alimenté, le sang surchauffé, malsain, appauvri, chargé de toxines, l'activité cérébrale dévie inévitablement, conduit à rebours, toutes activités fonctionnelles et mentales.

La pensée, qui s'éveille et doit prendre contact avec de nouveaux domaines d'activité et de connaissance, entraîne l'adolescent à la recherche inconsciente de la Vérité, d'une nouvelle direction conséquente de sa vie.

Tout cela est essentiellement correct et naturel ---- c'est seulement parce qu'à ce moment les parents, les aînés, les éducateurs, incapables, ignorants eux-mêmes, ou négligents et paresseux, ne prennent pas *conscience de la nature de leur vrai rôle*, et n'apportent point logiques réponses et clarté à la vivante interrogation qu'est l'individu humain à cette phase de la vie, que

tout ce qui devrait être naturel, simple, autant que n'importe quelle autre phase physiologique, cérébrale, devient la source d'innombrables erreurs, maux et misères, à portées incalculables.

La fausse et ridicule pudeur, aussi, qui n'est, le plus souvent, que manque de netteté, de pureté véritable dans la pensée de qui la manifeste et la prône, et qui fait prétendre que certains sujets sont trop délicats pour être effleurés, même par les parents, est cause de déviations, souvent irréparables.

Pourquoi ces questions sont-elles mystérieuses, pénibles ?

Pourquoi préfère-t-on laisser dans un vague et redoutable inconnu la connaissance des lois qui réglementent régénération et génération ?...

Parce que les corps sont impurs, et que, dans ces conditions, l'activité cérébrale, la mentalité sont faussées; qu'une imagination malade déforme, déflore, les plus simples choses ayant trait à ces domaines ---- *d'abord chez les aînés.*

Une hantise malade qui obnubile la pensée claire, pure, humaine, et qui animalise l'individu, le rend hypocrite, maladroit, gêné.

Pourquoi tout cela ? *Uniquement parce que le sang est impur*, le corps malsain : malade, obsédant, tyrannique.

Le seul remède est dans la purification corporelle : *d'abord pour les éducateurs, les parents les procréateurs*, dont la responsabilité est immense.

Parents et enfants relèvent donc de la connaissance des lois alimentaires *avant tout*, et de l'épuration *organique*, dont dépend l'équilibre *cérébral-mental*.

Ce n'est point le garçon ou la fille, dont à cet instant critique de la puberté l'organisme et la pensée s'orientent mal, qui sont spécialement et seulement justiciables de soins, de réprimandes, mais surtout ceux qui sont, à ce moment, chargés de les guider et aider à trouver leur juste voie.

Ce sont ceux qui ont ce devoir exprès, sacré, intransmissible, et qu'ils n'éludent d'ailleurs que sous peine de rudes sanctions, qui sont coupables. Ils ne remplissent point leur tâche.

Leur responsabilité, d'ailleurs, ne prend point seulement à cette heure sa grandeur, son importance.

C'est à la *conception déjà*, pendant la *gestation*, et pendant *l'enfance*, qu'ils eussent dû commencer leur vrai rôle d'éducateurs, de guides protecteurs.

Pour la plupart, ignorants, vivant eux-mêmes dans l'erreur ---- du fait du manque de connaissance de ceux qui les précédèrent et ne les pourvurent point eux-mêmes ---- ils ne purent, ne surent, préparer leurs enfants à vivre en pureté, vérité et beauté.

Qu'à ce moment de la puberté, du moins, ceux qui ont charge d'âme, prennent à cœur leur rôle, qui peut et doit être si beau, *si...*

La Mère surtout, doit de tous ses meilleurs efforts, tâcher à retrouver ---- *d'abord pour elle* ---- cette Connaissance qu'elle doit transmettre aux siens.

C'est par les soins alimentaires qu'est pour elle le plus court et immédiat chemin pour atteindre son but d'aide et de soutien, auprès de son compagnon et de ses enfants, *Si elle sait les alimenter, maintenir leur corps sain, leur sang pur* : tout naturellement, il lui sera possible de

suivre, de conduire la nouvelle orientation corporelle et mentale, qui se fera normalement, sans maux, dangereuses curiosités ni déviations.

Le cadre de cet ouvrage n'est pas indiqué pour développer longuement ce sujet, et nous le reprendrons ailleurs ---- il est déjà traité dans *Renaissance individuelle* ---- et nous nous proposons d'en faire encore quelques études.

Cependant, il est *si intimement lié aux lois de nutrition*, qu'il est impossible de ne pas souligner au passage la relation existant entre *l'alimentation* et le normal développement *glandulaire* et *cérébral* chez l'enfant ---- tout autant que pour l'adulte.

Pour résumer, rappelons que la *suralimentation* ---- qu'elle soit occasionnelle, habituelle, ou ordonnée par la « science » ---- est, à ce tournant de la vie *un fléau*.

Que les albumines *animales* doivent être supprimées; que travail, exercice *corporels* sont indispensables; et que la pratique méthodique de la *respiration* et des soins d'hygiène sexuelle *d'eugénique* sont d'irremplaçables moyens et appuis pour que se prépare une vie saine, féconde et productive, tant pour l'homme que pour la femme futurs, dans leurs rôles respectifs d'avenir clair.

Il est, disions-nous plus haut, deux espèces de suralimentation; la seconde est, le plus souvent, prescription médicale ! celle-ci est assenée rudement et catégoriquement généralement, et rares sont les foies et les reins capables de rester intacts après les « soins » qu'elle prétend représenter.

Ce sont le plus souvent les faibles, les tuberculeux, ou ceux souffrant de mauvaise nutrition, qu'on attaque avec ce redoutable moyen ---- destructeur. Ils ne tardent point à ressentir les méfaits de cette aberration. Seulement, pour la plupart, comme ils ont déjà naturelle tendance à juger et agir ainsi, la relation entre les nouveaux coups qu'ils enregistrent ensuite de cette alimentation intensive et désordonnée ne leur apparaît pas.

Pour beaucoup d'ailleurs, *prendre du poids* ! étant l'idéal, et maigrir, si peu que ce soit, étant catastrophique, ils sont satisfaits de voir s'arrondir leur corps et ne veulent point chercher plus avant.

Si se déclarent des états et poussées congestifs, éruptifs, des malaises digestifs, cardiaques, etc., ils préfèrent porter localement remède à ces désagréments que songer à une diminution d'apport alimentaire.

C'est ainsi que des « nerveux », par exemple, qu'on suralimente, deviennent, tour à tour, toujours plus faibles et excités.

Que des gastralgiques, des hépatiques, qui souffraient, non du manque de nourriture, mais d'une impossibilité à utiliser celle qu'ils prenaient, finissent de ruiner leurs organes digestifs, et deviennent incapables d'utiliser la moindre ration, même de la meilleure nourriture.

Il faudrait que chacun se pénétre bien de cela; que la quantité de substances alimentaires nécessaires à l'entretien d'un individu est, en règle générale, *nettement inférieure* à celle qu'il absorbe ---- bien plus par inconscience, inattention et déviation de goût que par besoin pour subvenir à ses *justes* entretien et dépenses; qu'une réglementation *individuelle* peut être conséquente, si envisagée d'après la connaissance de ses Tempérament, âge, activités, etc., quant aux qualités et quantités qui lui sont bonnes; qu'il est fait, par la majorité, un usage néfaste *d'albumines animales* : fromage, œufs, beurre, lait; du *pain, de fabrication absolument défectueuse*, et qui est, de plus, insuffisamment mastiqué; du *sucre industriel* et des aliments sucrés; trop d'épices, de tous excitants ---- qui sont tous motifs à faire prendre de la nourriture

en excès, et qui, par eux-mêmes déjà, représentent des sujets de fatigue pour les organes, qu'ils malmènent.

Se rappeler que les *légumineuses*, pour ceux auxquels elles conviennent encore, et qui sont peu nombreux sont néanmoins à employer sans fréquence ni largesse, ainsi, d'ailleurs, que les champignons; que l'huile *végétale*, qui est *très bonne*, doit cependant être dosée selon besoins, et que les délicats de l'appareil digestif n'en doivent point user immodérément.

Tout du meilleur et du plus simple des aliments peut être motif à suralimentation, dès qu'un intelligent et volontaire contrôle individuel ne préside pas.

Ceci est d'ailleurs absolument *spécial à chacun* quant à la mesure, cela se conçoit; et c'est ainsi que les régimes, les menus-types, les prescriptions et conseils *généraux*, donnant mesures, poids, rations, fréquences et organisations des repas, ne « tiennent » pas, et doivent être seulement acceptés sous exprès bénéfice de contrôle individuel et d'application intelligente. Tout ce qui est édicté et préconisé, comme qualités, quantités *nécessaires* doit toujours être révisé par chacun et *soumis à l'observation attentive*, d'après les données et facteurs découlant des particularités personnelles, individuelles, de climat d'âge, etc.

Ce qui, pour un vigoureux fort des halles, qui vise plus à s'assurer poids et musculature que rendement cérébral, est normale ration, devient inutilisable, voire dangereuses quantité et qualité pour l'individu tendant à utiliser force cérébrale et pensée.

Point donc de mesures strictes : Bon sens observation, connaissance de soi, sont *seuls* justes conseillers pour qui observe les principes.

Qui mange trop, et prétend avoir besoin de faire beaucoup d'exercices musculaires, de sports : pour ne point s'empâter, pour brûler l'excès des forces ---- qu'il *croit* avoir, ne fait cependant, en réalité, que s'user par deux moyens : Usure organique par excès de fatigue de l'appareil digestif, afin de transformer et éliminer les masses alimentaires absorbées et de plus, usure par efforts inutiles de dépense pour ne pas souffrir des abus alimentaires !

On est vite, ainsi, au bout de son bagage vital, et c'est pour cette raison que ces individus, massifs, florissants, débordants de vie, sont à plat, enlevés parfois pour la moindre attaque épidémique ou autre, alors que ceux dont ils se moquaient, parce qu'ils mangent « comme des moineaux » résistent et tiennent *malgré tout*, sont capables de faire preuve d'une endurance qui remplit de stupéfaction tous ceux qui n'ont point encore réalisé que *la véritable source de vitalité n'est pas uniquement dans la nourriture*, mais bien plutôt *dans l'atmosphère* et dans une juste réglementation fonctionnelle, nerveuse, *que la nutrition correcte et la respiration seules peuvent assurer*.

On peut faire, d'ailleurs, sans le savoir, de la suralimentation, rien qu'en prenant à *peine* au delà de ses besoins, d'un ou plusieurs aliments ou catégorie spéciale; les résultats sont les mêmes, plus ou moins rapides, plus ou moins sérieux, mais immanquables.

Un bon moyen, presque *le seul*, d'éviter la surcharge alimentaire consiste à *mastiquer* longuement et soigneusement *chaque* bouchée prise, et à ne déglutir celle-ci qu'à *volonté* et non hâtivement, nerveusement, et sans attention.

C'est d'ailleurs également le meilleur moyen qui soit pour éviter tous maux digestifs et malfaçons nutritives, ou encore, pour y remédier quand ils sont installés.

Aucune fiole, aucune pilule, ne vaut, pour assurer l'assimilation, la lente trituration, la dissociation, l'insalivation et la digestion partielle buccale, préparatoire, que donne une mastication attentive et prolongée ---- *préparation indispensable*.

La *cuisson* de toutes les catégories d'aliments est également une invite à en prendre beaucoup *plus que nécessaire*; cela déjà par la diminution qui intervient, par exemple, pour les légumes, les fruits, etc.

La préparation, la recherche compliquée, les sauces, condiments, etc., sont autant de causes d'entraînement à dépasser la juste mesure

C'est pourquoi, il est bon de prendre, *déjà*, une part de nourriture crue, et cela, *au début* des repas : la salade verte, les légumes crus, le blé cru, qui sont nourrissants, vitalisants, doivent donc être pris *chaque jour*.

Longuement *mastiqués*, et *goûtés*, ils sustentent ainsi déjà très fortement par leur sels, arômes, phosphates, etc., et permettent à l'individu soucieux de santé et de rendement de diminuer notablement les rations cuites de son menu, ce qui est bien à tous points de vue.

Nous l'avons dit plus haut, la *cuisson* n'est point à rejeter systématiquement, mais elle ne doit pas être l'unique mode alimentaire; non plus, les crudités ne doivent être déclarées comme seuls aliments utilisables ---- pour tous.

Observation et étude intelligente des principes de vie saine, et de soi-même, permettent à tous, quel que soit l'actuel état de santé, de parvenir à reprendre équilibre et vitalité, par connaissance véritable, et non en s'appuyant sur la foi de données fantaisistes, empiriques, auxquelles il faut constamment trouver des remplacements.

CHAPITRE IX

LA FERMENTATION

Les processus *normaux* de transformation des aliments, au cours de la digestion, produisent une *fermentation*, qui est absolument indispensable, pour que soient assurés les phases d'élaboration, de séparation, ---- les métabolismes qui rendent physiologiques, assimilables, les diverses substances étrangères ingérées en vue de l'entretien de la vie dans le corps humain.

Il existe également une fermentation, celle-là accidentelle, *anormale*, *nuisible*, *parce que* résultant de phénomènes de *décomposition* se produisant dans l'intestin.

Toute putréfaction de matières organiques impropres à servir à l'alimentation humaine, donne lieu à des phénomènes de décomposition, gazeux acides, toxiques, dangereux.

Les sucs digestifs sont acides *et le doivent être*, pour que s'accomplissent les normales phases de digestion et d'assimilation tout au long du tube digestif.

Par contre, les acides qui proviennent de la fermentation *putride* sont nocifs, provoquent *intoxication* et dégradation organiques, parce qu'ils pervertissent la valeur des aliments sains, ingérés de concert avec d'autres impurs ou malsains; ils diminuent, tarissent finalement la force de réaction, de neutralisation, d'assimilation de l'organisme ainsi maltraité.

La viande est, de tous les aliments acides, putrescibles et intoxicants ---- par suite de la décomposition cadavérique des tissus morts, qu'elle représente ---- *le pire et le plus terrible des agents destructeurs de la vie humaine*.

L'intégrité des organes, et tissus, est rapidement endommagée et détruite chez les carnivores, et le cortège des maux innombrables qui tuent, lentement, insidieusement, s'installe et fait son œuvre d'irréparable dégradation.

Si la viande est donc à ce point de vue, comme à tous autres, *absolument à rejeter* de l'alimentation humaine, il est également maintes autres fautes alimentaires qui sont susceptibles également de produire de la *fermentation anormale* qui, pour être moins radicalement destructrice de la vie, que celle produite par la décomposition de matière *animale*, représente cependant une entrave certaine à la nutrition, à l'entretien vital normal, à la régénération humaine.

Manger hâtivement, sans attention, sans mastiquer, ni insaliver suffisamment; déglutir la bouchée encore non complètement triturée et amalgamée, sont des causes de fermentation, de constipation.

Manger trop, prendre des quantités massives d'une substance, *même* convenant parfaitement au tempérament, et bien apprêtée, mais dont on n'a pas l'utilisation dans cette proportion, est matière à ralentissement du processus digestif, à retardement du cheminement et de l'exonération du bol alimentaire --- d'où ballonnements, pesanteurs, aigreurs torpeur ou nervosisme, apathie résultant de l'effort excessif fourni par l'organisme pour accomplir un travail disproportionné, et amenant une véritable paralysie cérébrale, un blocage du système nerveux, l'annihilation de la Pensée.

La *constipation* est de règle chez les intoxiqués alimentaires, ainsi que les entérites et diarrhées, qui résultent d'un état d'inflammation qui met l'intestin sous le coup de toutes attaques et défaillances en raison de son manque de résistance et du terrain impur favorable à leur culture, qu'il représente pour tousensemencements microbiens.

L'énergie dépensée par l'organisme, pour assurer un travail intensif de digestion, pour soutenir la lutte contre l'intoxication et parvenir à éliminer les déchets et poisons qui l'encombrent, fait qu'il perd rapidement son fond naturel de forces de résistance, de rendement et de possible régénération.

Un repas dont les éléments se combinent mal entre eux quant à l'harmonie alimentaire dont nous avons parlé dans un chapitre précédent cause également des *fermentations anormales, dégradantes*.

Certains déchets alimentaires inassimilables sont, pour beaucoup d'organismes, absolument à éviter, alors que d'autres les éliminent sans inconvénients.

Les délicats de l'appareil digestif doivent eux-mêmes faire preuve d'observation conséquente quant à leurs possibilités.

Il est à remarquer que certains individus, par exemple, prennent sans inconvénients et même avec avantage les fruits avec leur pelure, ce qui est en somme fort normal, alors que d'autres ne le peuvent, sans souffrir de fermentation, irritation, etc. Cela vient de l'état normal, *ou non*, de leur appareil digestif.

Tous aliments n'étant plus en parfait état de fraîcheur, qu'ils soient crus ou cuits, sont cause de fermentation anormale.

Les légumes fanés, les fruits gâtés ou véreux, *ne doivent pas être consommés*.

Vins, et tous aliments en fermentation continuent cette fermentation au sein de l'organisme, et causent des troubles.

Les toxines virulentes engendrées dans le corps par la fermentation résultant de fautes de qualité, abus et incompatibilités alimentaires, sont multiples ---- et *toutes* pareillement dangereuses.

La fermentation stomacale anormale est une des grandes causes d'alcoolisme, et de nombreuses maladies, ulcérations, etc.

Putréfaction intestinale, constipation sont des entraves *insurmontables* à l'obtention de l'état d'équilibre organique, et, partant, à une activité cérébrale-mentale normale.

La constatation n'est pas originale certes ---- mais fut si souvent faite sans être prise en considération, qu'il n'est pas si inutile de la refaire maintes fois; de grandes choses furent manquées, par simple désarroi digestif.

Il est bien certain que pour tous l'ingestion d'un repas trop copieux, ou mal composé de substances de valeurs incompatibles entre elles; ou, encore, hâtivement et inconsciemment dégluti, englouti, met à rude épreuve l'organisme du consommateur.

Toute l'activité vitale est, pour un long moment, indisponible; circulations sanguine, nerveuse, sont entravées; les forces du sujet, pour peu que celui-ci soit délicat, sont absolument inhibées. La fermentation qui s'ensuit alors d'une prise d'aliments désorganise, trouble toutes fonctions.

Le cerveau, brumeux, empâté, littéralement refuse le service; caractère et pensée sont bouleversés, aucune précision ni netteté n'est possible ---- jusqu'à ce que les organes malmenés, débordés, soient enfin parvenus à se délivrer de leur contenu indésirable.

Une des plus sûres recettes contre la fermentation est, d'abord, de ne *jamais manger* sans en sentir vraiment le goût, le besoin, de ne jamais manger « parce qu'il le faut », « parce que c'est l'heure », « parce qu'on aime ça », etc., etc. De ne jamais prendre au même repas une grande variété de mets.

La variété s'étend, normalement, sur toutes les saisons de l'année, si l'on en observe justement les indications et en consomme les produits, en temps et heure.

Ne jamais prendre rapidement son repas, et retenir son attention entière sur l'action si importante qu'on accomplit, lorsqu'on restaure l'organisme, et prétend l'aider à récupérer, pour qu'il donne rendement et satisfaction, mastiquer lentement, et longuement ---- ou, plutôt s'abstenir de repas.

Il faut aussi songer à *nettoyer* cet appareil digestif, dont on a tant besoin, et qu'on surcharge et encrasse si souvent.

Les purgatifs non violents : l'huile de ricin, la bourdaine, les lavages intestinaux, *pris avec connaissance et mesure*, sont d'utiles remèdes contre la fermentation, la constipation, l'intoxication, par la purification qu'ils opèrent.

Jeûner de temps à autre, selon tempérament; passer un repas, en cas de fatigue digestive; éviter les surcharges alimentaires en tout temps; et plus particulièrement encore au repas du soir et au petit déjeuner.

Observer les saisons, et faire un temps de repos et de nettoyage au *début de chacune des quatre saisons*.

Ces prescriptions sont anciennes comme le monde, mais sages et *indispensables* !

Ne jamais rien prendre entre les repas (pour les adultes ---- et un *seul* goûter l'après-midi pour les enfants), à part eau, infusions ou fruit.

Les tisanes amères, au matin à jeun, absinthe, sauge, centaurée, etc.; les espèces digestives ou stimulantes dans l'intervalle des repas : menthe, camomille, anis, verveine, etc. Les infusions calmantes le soir : tilleul, fleur et feuilles d'oranger, etc.; ou encore émollientes ou diurétiques selon les cas et besoins de l'heure : décoctions de graines de lin; eau d'orge, de son, de guimauve; infusions de pariétaire, de racine de pissenlit, de stigmate de maïs, de thym, etc., etc.

Les « simples » sont riches en bons apports. Tous ces très simples moyens sont utiles pour maintenir l'état de pureté et d'entretien fonctionnel normal. Il ne s'agit point de les employer sans arrêt, systématiquement, d'en devenir maniaque, mais bien d'y penser à temps.

Certains aliments, qui ont, par des transformations subies dans leur préparation, atteint à un état spécial de fermentation, peuvent aider à l'assimilation justement parce qu'eux-mêmes entièrement fermentés, ils sont susceptibles d'aider à certains métabolismes défectueux, provoquant de la fermentation anormale, les malts entre autres.

Certaines *épices* ont, pour certains, un bon effet contre la fermentation : les baies de genièvre, croquées ou infusées; le fenouil, comme condiment ou en infusion, l'anis, déjà cité, en infusion, et que certains ajoutent dans les salades, légumes crus, pâtisseries; le cumin, etc., le tout à *petites* doses, et pas systématiquement.

Dans les provinces méridionales, on emploie, pour remédier à la fermentation, l'ail, aux précieuses vertus !... Tous ne le supportent point, il faut donc en essayer *individuellement, graduellement*. Dans la foule des moyens existants, il est certain que chacun trouve, ainsi, ce qui est juste pour *lui*. Il est évidemment plus court, plus sage de remédier *d'abord* aux fautes et à l'état de fond, plutôt que de chercher indéfiniment des palliatifs...

Une bonne réglementation alimentaire, et une volonté bien déterminée de parvenir à sortir de la routine qui créa l'état anormal, une sobriété ne laissant place à aucun excès, font plus et mieux que tous remèdes.

Ne point abuser du pain, dont nous avons déjà parlé, le faire griller parfois, et toujours, le *mastiquer* parfaitement. Ne jamais consommer de pâtisseries du commerce.

Ne pas boire en mangeant; l'allégation de certaines personnes, qu'il leur faut prendre du liquide: « pour faire descendre les solides », est plus qu'inconséquente. Car, si l'on triture et mastique suffisamment la nourriture, l'insalivation nécessaire délaie la bouillie, et *il n'est point alors de solide à faire descendre*.

C'est parce que, nerveux, impatient, gourmand. Ou encore inattentif, on prétend avaler des aliments qui sont à peine entrés dans la bouche, qu'on y ajoute du liquide pour les pousser, les obliger à descendre, pour maltraiter l'estomac.

A de très rares exceptions près ---- et encore celles-ci sont-elles le résultat d'oublis, de malfaçons masticatoires répétées, qui ont finalement altéré le fonctionnement des glandes salivaires, ces glandes donnent ample suffisance de liquide pour qu'une déglutition aisée soit constante et régulière.

Nous l'avons dit, les liquides, ainsi ajoutés, mêlés à tort et à travers aux sucres digestifs, rendent ceux-ci infiniment moins opérants, et l'assimilation en est rendue plus pénible.

La fermentation anormale a des causes innombrables; les rechercher une à une serait besogne longue et parfaitement inutile. Nous préférons ici laisser les complications infinies et reprendre tout, à la base, à l'origine.

Partant de là, nous voyons et revoyons, quelque cas que nous envisagions, qu'il faut, tout d'abord, que l'individu *se connaisse*, puis qu'il apprenne quels écueils l'ont fait buter, et quels moyens le peuvent libérer du mauvais lot qu'est celui qu'il s'est constitué : en appliquant intelligence et bon sens à la tâche de remise en état de son *corps* en lui prêtant l'appui d'une *pensée* saine et claire.

Respirer, afin d'avoir le cerveau libre, la pensée agissante; comprendre, appliquer les règles justes, saines de vie vraiment consciente, *humaine*, et chacun devient son meilleur appui, son seul *vrai* médecin.

Qui veut parvenir à se développer, à lâcher la route pénible des expériences sempiternelles ---- qui jamais ne servent à personne ---- sinon, depuis que les hommes sont malades, souffrent de vivre selon des règles fausses, ils auraient ouvert les yeux et repris une autre voie, ---- qui donc, veut se libérer de la maladie, de ses limitations, doit compter pour cela, *uniquement sur soi-même*, doit savoir observer, appliquer les justes enseignements donnés, avec intelligence, *sans rien attendre de plus que ce que valent* : sa pensée, ses efforts. La récompense est telle que la qualité de cette pensée, de ces efforts.

Le corps humain *peut et doit être* considéré comme l'instrument réalisateur de la Pensée.

La pensée créatrice, dans l'homme, ne peut prendre forme, *devenir manifestation* que par l'intermédiaire du cerveau, du corps de celui-ci.

Il importe donc que la santé, l'équilibre fonctionnel, physiologique parfait, permette au cerveau de transmettre sagement, justement, les directives de la Pensée, et qu'organes et sens puissent répondre correctement à ces directives.

Cette question de l'adaptation de l'homme aux conditions de milieu, d'ambiance, qui lui confère, lorsqu'elle est normale, facile, toutes facilités d'expression et d'épanouissement, est si souvent littéralement empêchée par les fautes *alimentaires*, qu'il est, pour ainsi dire, essentiel, indispensable, de tenir *d'abord* ce problème de la nourriture conséquente sous contrôle, *avant* de prétendre à aborder aucun effort de développement sous tel autre angle ---- parce qu'il serait immanquablement contrarié, entravé, tant que le corps sera mal alimenté, intoxiqué, donc souffrant, *dénaturé*.

DEUXIÈME PARTIE

LES ALIMENTS

CHAPITRE PREMIER

ALIMENTS PLASTIQUES VALEURS ET QUALITÉS DES DIVERS ALIMENTS

Il ne suffit pas, nous l'avons dit, d'abandonner l'alimentation carnée, de ne plus consommer de stimulants, pour avoir gagné la partie si importante de la santé par l'alimentation.

Nous avons vu, au début de cet ouvrage, avec quel soin doivent être mis en garde les novices qui prennent la voie juste, simple de l'alimentation naturelle, mais qui risquent cependant tant de déboires, s'ils ne procèdent pas à une sage adaptation, à une réglementation sensée intelligente.

Pour récolter les bienfaits de l'orientation nouvelle, il faut penser à compenser judicieusement, par des apports étudiés, une légère dépression qui, *parfois*, se produit, lors de la suppression du *nocif stimulant* qu'est la viande.

Plus les quantités consommées jusque-là en furent importantes : plus l'habitude vicieuse créée a imprimé profondément dans l'organisme la déviation qui demande satisfaction, cela est compréhensible.

D'après l'étude qui précède, nous avons établi que la viande ne nourrit pas, et fait même dangereusement *débiter le capital vital de l'individu*, par excitation anormale, qui force à l'usure organique, sous toutes ses formes.

Le bon vivant, qui mange « bien », qui ne craint personne devant un bon plat, un bon verre, et qui, rouge et plein de faconde, vous étourdit et vous assomme de sa prétendue vitalité, est, selon le mot accoutumé, « débordant de vie »; il en déborde même tant, et ma foi, si bien, qu'alors qu'on l'en croit encore gorgé il en est déjà presque à vide, et qu'à la moindre anicroche ou alerte il est, sinon enlevé, du moins fort abattu, et peine dur pour se remettre.

La maladie prend chez ces êtres pléthoriques, surchauffés, empoisonnés, des proportions redoutables et ses ravages sont d'une rapidité vertigineuse. On dit alors : « mais cet homme était solide, exubérant de santé, c'est incroyable, en si peu de temps ! » Oui, mais ce que ne savent pas ceux qui s'en tiennent à de si superficiels jugements, c'est que « cet homme » n'avait qu'une apparence trompeuse de force, que sa belle santé était un masque, comme qui dirait le reflet du feu qui couvait en lui; que déjà, depuis longtemps, viande, vin, tabac, excès de toutes espèces ---- qui entraînaient ce trop-plein d'excitation, avaient commencé de ronger l'édifice; que la putréfaction intestinale, avait déjà, par empoisonnement des liquides nourriciers, peu à peu, entamé, diminué tout en lui, quant à la résistance, à la qualité, sanguine, cellulaire, nerveuse et viscérale.

Point étonnant alors, qu'une atteinte un peu rude ---- que d'ailleurs aurait surmontée n'importe quel individu sain, prétendu faible, parce que ni gras, ni rubicond, mais ayant le sang pur, ---- le démonte sérieusement, ou même l'emporte. Logique.

Il n'y a pas de fond réel, chez un être au corps lourd, empoisonné, et qui absorbe à jour courant, des produits impurs, des substances nocives, ---- *la viande est la pire de toutes*, parce qu'elle

tue à petits coups répétés, ---- retirant ainsi toutes possibilités de recours lorsque se déclare quelque mal sérieux.

Tout au contraire, un organisme apparemment délicat, mais dont le sang est normalement composé, pur, le système nerveux résistant, pourra, s'il subit quelque choc, opposer des réserves fraîches.

Il ne présentera pas un terrain de prolifération aux germes morbides, aux attaques microbiennes, et, ayant, de plus, esprit sain dans son corps sain, bon sens et intuition l'aideront à surmonter et juguler l'intrusion indésirable dont il sera rapidement maître; il tirera même leçon de l'accident, pour établir les mesures et modifications qui lui seront aides et appuis pour éviter toutes autres attaques.

L'époque n'est plus de la force musculaire phénoménale; il y a des tracteurs pour tirer les charges, des monte-charge et des grues pour soulever les poids lourds, etc. A quoi serviraient ces progrès, si ce n'était à soulager l'homme d'efforts inutiles, à lui éviter des dépenses organiques, *pour lui laisser forces et temps* : en vue d'utilisation plus adéquate de ses possibilités et dons ?

Car, bien entendu, il ne s'agit point de regarder œuvrer la mécanique, de se croiser les bras et de prendre du ventre, en se disant : « Ah, enfin, c'est bien mon tour ! » Non une orientation nouvelle et favorable s'est ainsi marquée, dont l'homme doit faire davantage usage pour le développement de son cerveau, de son activité mentale, de sa force nerveuse, de son Intelligence ---- et ne plus consentir à vivre comme bête de somme.

L'organisme doit donc s'adapter à ces conditions nouvelles : plus besoin de biceps monstrueux, de pectoraux matelassés : plus qu'inutiles, démodés, ---- plus à la page.

Des corps souples, dégagés, agiles, qui permettent à la pensée de les diriger, qui ne soient point de lourds monceaux de matière inerte, impénétrable à l'esprit; mais action, entrain, initiative; un sang clair, composé normalement et sainement, afin que l'activité cérébrale ne soit point entravée, desservie par des toxines déséquilibrantes ---- voilà ce qu'il faut à notre époque, voilà pourquoi, peu à peu, changeront, ---- d'eux-mêmes : soit parce qu'ils se mettront à l'œuvre de purification et de redressement individuel ---- ou, alors, seront détruits par la maladie et s'élimineront par l'impossibilité de leur adaptation aux conditions nouvelles ---- tous individus inaptes à vivre la vie simple, sobre, active et intelligente que veut notre temps.

Une activité organique normale, une harmonie fonctionnelle qui soient une constante purification et vitalisation de tout le corps, dans toutes ses manifestations : cellulaire, circulatoire, nerveuse, glandulaire, cérébrale, mentale ---- qui donc permettra parfaite pureté et richesse de la composition sanguine, voilà ce qu'il faut travailler dès maintenant à obtenir, et cela, bien entendu, ne peut être entrepris et mené à bien, *que par chacun, pour soi-même* : Œuvre de reconstruction, de rénovation, de régénération, de renaissance individuelle. Elle commence par le choix des apports alimentaires, par la connaissance de ses vrais besoins qui, seule, permet juste choix, par celle des lois de nutrition, d'élimination, de Respiration fécondante.

Nous avons parlé longuement par ailleurs, de l'influence de l'alimentation sur le développement *cérébral et corporel*, humain.

L'agent de nutrition qu'est le sang doit être constamment pris en considération, sa pureté, la qualité des éléments qui le composent sont déterminants dans l'évolution humaine.

Tant que le sang est impur ou trop lourdement chargé des sels, métaux qui encombrèrent le sang des races antérieures, l'essor de la Pensée consciente est entravé, rendu difficile, pénible, lent.

On peut d'ailleurs être un individu de race blanche pure, et n'avoir point du tout l'index sanguin prévu pour cette race; non par mélange avec un sang impur, mais simplement parce que l'alimentation *animale*, la dépuration organique imparfaite, encombrant le sang, de poisons et acides, qui, normalement, devraient être éliminés, si le fonctionnement viscéral était complet, *qui dénaturent* positivement l'être humain.

La seule différence est qu'il y a remède à cette impureté, qui diminuera et disparaîtra, à mesure que, par choix et manœuvres alimentaires, dépuratives et purificatrices, l'individu remettra ordre dans ses fonctions.

Respiration, Alimentation et activité glandulaire normale, sont les seuls et suffisants moyens que chacun doit employer pour parvenir au but.

Il est donc indispensable de connaître l'aliment, sa valeur, la manière dont il se comporte dans l'organisme humain et *comment* il doit être employé, apprêté, absorbé, selon les vrais besoins individuels.

Les chapitres précédents nous ont déjà donné des indications que nous compléterons, dans cette partie de l'ouvrage qui est spécialement consacrée aux principaux aliments utiles, et aux différentes boissons saines.

Au chapitre II de la première partie de cet ouvrage, nous avons déjà parlé de la valeur des divers aliments.

Nous avons dit que l'aliment est un moyen d'échange, d'entretien; que les diverses qualités ont des actions et utilités très variables qu'il est *indispensable* de connaître.

Nous avons rappelé aussi que, par la Respiration, il est possible à l'homme ---- qui devient conscient du pouvoir de celle-ci ---- de puiser, dans l'atmosphère, maints éléments revitalisateurs.

Il recherche ainsi, moins l'apport vital, dans la *matière* : dont il reconnaît, que, devant, par travail organique, retransformer, redécomposer celle-ci en ces mêmes éléments dont il a besoin, qu'il peut prendre directement, s'il le veut, ---- il a meilleur temps de puiser délibérément à la source atmosphérique, à pleins poumons.

Qu'on ne s'oublie point, et prétende que nous conseillons, de vivre... de courants d'air ! Mais seulement, qu'on se rappelle qu'une parfaite oxygénation du sang, est purificatrice, vitalisante au plus haut degré, amorce et soutient toutes opérations et échanges vitaux, et active, mieux que n'importe quels apports ou moyens, l'épanouissement cérébral - mental, la libération spirituelle.

Nutrition *organique*, développement *mental*, évolution *spirituelle* dépendent directement de l'échange individuel-universel qui s'effectue par la *Respiration*, qui conditionne toutes les opérations fonctionnelles, vitales, directement ou indirectement.

Nous ne faisons qu'effleurer ici ce sujet inépuisable de la Respiration, mais nous ne pouvons cependant le passer sous silence, sous peine de ne point justement baser notre inlassable poursuite d'une synthèse véritable, que nous voyons et tâchons à démontrer, partout, sachant qu'il est de notre devoir de le faire en toutes occasions, afin que chacun soit averti de son importance, et par là, orienté; vers sa définitive libération.

Nous prendrons tout d'abord les aliments *plastiques-énergétiques*, capables donc, d'entretenir le débit d'énergie vitale et le taux de chaleur utile à la vie fonctionnelle, par leurs propriétés constructrices, réparatrices, reminéralisantes et caloriques. Nous verrons, en premier, les diverses céréales et leur utilisation.

BLÈ ET PAIN

Il y a diverses catégories d'aliments plastiques.

Les céréales ont la toute première place dans la catégorie des aliments plastiques d'origine végétale. Dans la variété des céréales, *le blé*, nous l'avons vu dans la première partie de notre ouvrage, est, par la nature parfaite de sa composition, et de la répartition si complète et justement proportionnée des éléments qu'il renferme, et qui apportent au corps humain, tout ce qui est nécessaire à sa croissance, à son entretien, --- l'aliment-type de la race blanche. *Azote, amidon, phosphates, matières grasses, tous sels, diastases*, etc., tout est là.

Nous avons longuement parlé du blé dans notre brochure « *Le Blé, aliment parfait* » et avons là, donné des modes de sa préparation, simples et économiques, qui sont tous spécialement utiles aux enfants, aux travailleurs vigoureux, des champs, de la terre, etc.

Les phosphates, les matières les plus riches du blé, sont sous l'écorce de la graine, ainsi que les divers diastases et minéraux; le germe contient, comme celui de toutes graines, tout le potentiel vital de la plante.

La plus grosse partie du grain de blé, celle qui est le plus communément employée, est en somme composée d'amidon et de gluten.

L'amidon est un aliment calorique, mais peu nutritif. D'où il ressort que le blutage, tel qu'on le pratique, *est néfaste à la santé de la race*.

Le pain pourrait, devrait être un bon aliment, peu coûteux, sain, nutritif, qui demanderait peu d'accompagnement.

Tel qu'il est fabriqué, cependant, par esprit de lucre des « marchands », et que l'ignorance des consommateurs, à tort, tolère, il est un des plus sûrs moyens de dégradation de la force de la race.

Le *son* rejeté contient la majeure partie des éléments utiles à l'entretien de la vie humaine.

Nerfs, systèmes nerveux, osseux, pileux, glandulaire, ont besoin des apports minéraux, reconstituants et nutritifs, que contient le blé, qui sont rejetés avec les enveloppes et qui servent à l'élevage.

La consommation du pain blanc, si pauvre, qui est offert de nos jours aux populations ignorantes, fait des enfants rachitiques, anémiques, arriérés; les adultes, neurasthéniques, chauves et édentés; faiblesse et indolence le disputent à la maladie qui va s'accroissant et s'enrichissant toujours de *nouvelles variétés dues à l'appauvrissement organique des individus*, résultant des erreurs et excès qu'ils commettent --- par déviations de la pensée : desservie par un corps malsain, taré, dégénéré.

Voilà longtemps qu'on discute, en tous milieux de cette question du massacre, du gâchis du blé; on l'a fait sur tous les terrains : scientifique, médical, économique, social, philanthropique, etc., etc., sans qu'il en soit, que nous sachions, jamais sorti grand'chose de nouveau ou de meilleur !

La cause est simple de ce manque d'aboutissement. Qui a crié ? Ceux qui ne peuvent rien à l'affaire !

Qui la soutient, cette *affaire* ? Jamais mot n'eut plus juste place en vérité !... Quelques immenses intérêts qui ont monopole de la mort de la race.

Qui voulut s'emparer de cet aliment populaire par excellence, qui fit les paysans robustes, travailleurs et sains, pour en faire un ersatz un aliment dit de luxe, flattant l'œil et le palais et détruisant la vie ? Des ennemis, conscients ou non, qui, par ce moyen destructeur, ont possibilité d'arrêter, de paralyser dans l'individu l'élan vital, cérébral et mental...

Les meules de pierre ont été remplacées par des cylindres métalliques qui, par l'échauffement produit, dévitalisent le grain. De plus, le blutage excessif, la séparation de tous bons éléments, supprimant tout ce qui est susceptible de nourrir vraiment, fait du pain un trompe-l'œil, un aliment appauvrissant et donc cher, que l'on est obligé de remplacer par d'autres aliments plus coûteux ---- et qui ne le peuvent remplacer en aucune manière.

Nous l'avons dit nous ne prétendons point faire une autre campagne... vaine, contre les trafiquants du pain; *aussi bien, c'est le consommateur qui est le plus coupable* : en se prêtant à cette exploitation, qui n'a lieu qu'en raison de son insuffisante pensée, de sa paresse.

Tous ceux qui ont clamé contre ces abus ont eu divers motifs. La plupart fort louables. Mais ils n'avaient pas le moyen de porter remède. Il y eut bien quelques initiatives et bonnes intentions... commerciales. Malheureusement, là, se glissent toujours des intérêts qui mettent en échec les meilleures volontés. Qui veut être vraiment honnête est coulé d'avance.

D'autre part, une totale ignorance générale des lois naturelles, des besoins organiques, fait que pêche souvent, dans l'exécution, le brave homme, qui serait honnête, mais qui ne possède pas les connaissances utiles, indispensables pour mener à bien l'entreprise.

Alors ? se diront les lecteurs, à quoi bon une diatribe, si l'on n'a pas mieux à nous offrir que l'état imparfait qu'on relève ! Pardon, nous ne perdons jamais notre but de vue, ni notre temps à parler en vain.

Nous pensons *qu'il est une campagne utile, une seule* qui puisse être vraiment efficace, c'est celle d'abord de la *non-participation*, en tant que consommateurs. *A celle-là rien ne résistera.*

Que mangent leurs produits, ceux qui les fabriquent; que dégradent et tuent *leur propre progéniture*, ceux qui ont tablé sur cette destruction criminelle pour échafauder des fortunes odieuses sur la spéculation, la privation systématique des vrais moyens de vie. Cette mainmise, d'ailleurs, ne sévit point sur le seul blé, tout est malversations, trafics, dans toutes les branches du haut commerce, cela est su, admis généralement.

Plus ou moins consciemment ou inconsciemment, par insuffisance mentale ou par déviations dues aux erreurs sur lesquelles est basée la vie, chacun cherche à exploiter son prochain au lieu de produire soi-même, de viser à *se développer*, valoriser.

En petit ou en grand, celui dont la conscience des vrais buts humains n'est pas en éveil croit être fort et avoir « gagné », quand son intellect dévoyé ---- qu'il prend à tort pour de l'intelligence ---- lui fournit quelque « malin » moyen de profiter de la misère, de la paresse, du manque de connaissance d'autrui. Signe de dégénérescence, de pauvreté vitale, mentale.

Il y aurait erreur à croire que ces lignes condamnent, elles veulent éclairer oppresseurs et opprimés, qui sont, après tout, deux espèces de victimes de l'ignorance, sans plus, *et pas plus avancées l'une que l'autre.*

Mais revenons à notre... campagne de non-participation, la seule qui puisse être efficace, et ramener au bon sens, au vrai sens de leur intérêt, ceux qui *croient* avoir avantage à spolier, à trahir. Il n'est qu'une campagne qui puisse porter fruits : c'est celle du refus silencieux. Ni cris ni polémiques surtout, mais aucune espèce de contribution ---- à cela, rien ne résiste.

Non-acceptation, non-participation... cette campagne muette, paisible, doit être faite par *chaque foyer*, et soutenue par la *Femme*, la Mère.

C'est, là encore, la Femme, qui, seule, pourra vaincre le courant mauvais, destructeur de la vie des siens.

Ce sont, bien sûr, des hommes qui ont dénoncé la manœuvre; qui ont dit les dangers, annoncé les résultats tragiques ---- dont déjà la dégénérescence de la race démontre le fondement trop réel.

Ce sont des hommes, des savants, des médecins, des amis de l'humanité, ou des êtres plus clairvoyants, plus documentés sur ces questions vitales, qui ont démasqué l'erreur, pour de multiples raisons. Tous ces hommes, qu'ils soient vrais, sincères, ou simplement forts de savoir, *ont besoin*, pour qu'aboutissent leurs efforts, pour que ne restent point théoriques leurs avertissements, pour que la réalisation effective devienne immédiate, sûre ---- *de l'appui, de la collaboration féminine*.

C'est là que la femme est irremplaçable, toute-puissante : c'est dans l'aide *pratique, directe*, dans la *réalisation* intelligente qu'elle peut, au foyer et dans l'humanité, se montrer vraiment grande, aimante, et par son amour *vrai*, bénir tous les êtres qui sont siens ---- tous par extension.

C'est chaque compagne, chaque mère, qui doit prendre sur elle, un petit surcroît de travail. Elle en est capable, et le fera avec bonheur, *pour peu qu'elle en comprenne la réelle utilité*.

Chacune doit soustraire ceux qui dépendent, pour cette question alimentaire, *d'elle et seulement d'elle*, à cette lente dégradation de leur vitalité.

Il semblera à beaucoup que c'est être cruel que de demander à la femme, déjà si lourdement chargée d'obligations et de tâches, que d'assumer encore ce supplément, combien fécond en bienfaits.

Nous savons, nous, que cette objection ne tient pas, pour le foyer qui vit selon de naturelles règles, de simplicité, de sobriété. Tant de travail *inutile*, astreignant, éreintant pour la femme, peut et doit être évité; tant de ridicules ou dangereux *prétendus* besoins sont éliminés pour qui vit sainement, qu'il reste du temps en suffisance pour la préparation, à la maison, d'un pain sain et vitalisant.

La farine qu'on emploie doit être fraîchement moulue. Il n'est pas toujours indiqué d'utiliser la farine *entière*; certains individus, dont les viscères sont délicats ou insuffisants, ou dont l'activité n'est pas suffisante pour utiliser les qualités fortement nutritives de cette farine ---- s'accommodent mal du *pain complet* qu'elle donne, *qui est à employer très judicieusement*, selon âges, états organiques, activités corporelles, etc., cela tombe sous le sens.

Nous parlons donc plutôt du pain blanc, ou bis, auquel chacun, selon observation et avec intelligence, peut adjoindre *certaines proportions* de farine complète, l'amenant ainsi à qualité désirée : bise, ou plus complète.

Nous tenons cependant bien à souligner qu'il est nuisible pour tous organismes faibles, malades, ou arthritiques de consommer des pains forts, dits complets.

Sédentaires, personnes inactives, âgées, ou ayant un appareil digestif paresseux ou malade, ne doivent point consommer ce pain, qui est trop fort pour eux et qui, au lieu de les fortifier, les accable, les encrasse, les empoisonne par suite de leur manque de possibilité à le transformer et éliminer.

Il y a des quantités de recettes qui permettent de faire chez soi du pain blanc, sain, non falsifié.

Il reste bien entendu que chacun devra garder, du blé entier, seulement la farine qui correspond, non à une théorie de valeurs plus ou moins fantaisistes ou de besoins plus ou moins réels, mais qu'il *juge lui convenir* : pain blanc, c'est-à-dire fait de farine dépourvue de son, pour tous les délicats; pain à teneur plus généreuse pour individus à organes... moins timorés; plus riche, pour enfants robustes, ayant normale croissance et appareil digestif et éliminateur courageux et surveillés, ainsi que pour adultes en pleine vigueur et activité; mais, même ceux-là, dont l'économie organique est capable de transformer ce pain plus fort et nutritif : ils ne doivent pas oublier qu'il est *très* nourrissant, et qu'ils en doivent consommer d'autant moins qu'il est plus complet et par conséquent plus encrassant et difficile à métaboliser.

Les hépatiques, les arthritiques qui, inconsidérément, se mettent au pain complet, ne tardent pas à avoir des accidents congestifs plus ou moins sérieux, après avoir, parfois, connu un temps de santé florissante qui les a trompés sur les troubles qu'amorçait en eux cet aliment trop fort pour leur constitution.

Recette d'un pain blanc à préparer à la maison : Prendre du beau blé, le trier, et si possible l'aérer et solaires, puis le moudre avec un moulin spécial pour céréales, qu'on trouve partout dans le commerce, qui est vendu avec ou sans tamis pour farine, tamiser la mouture jusqu'à l'obtenir la qualité voulue, *blanche, bise, ou entière*; cela s'obtient très facilement; faire cette mouture au moment de chaque utilisation, est préférable.

Prendre un kilogramme de cette farine, --- blutée donc au taux qu'on a décidé utile pour ses besoins, après intelligente réflexion et compréhension. Mettre dans une terrine de faïence ou de terre, y creuser un trou comme pour la pâtisserie, y ajouter 8 à 10 grammes de sel gris écrasé --- - 250 à 270 grammes d'eau tiède --- ajouter 7 à 8 grammes de levain conservé de la précédente pâte.

Tourner et délayer doucement avec une spatule ou cuillère de bois, toujours comme pour la pâtisserie; lorsque le mélange est bien homogène, prendre alors la pâte à pleines mains, la pétrir, la plier, triturer, soulever pendant un bon quart d'heure environ.

Faire avec la pâte, ainsi bien travaillée, un ou deux pains de la forme qu'on désire, la plus simple nous semble celle d'un pain rond, aplati en forme de galette bombée, qu'on cisèle, genre pain « polka ». --- Cette pâte sera toujours préparée le soir, et devra rester toute la nuit, *enveloppée dans des linges de toile très propres*, posée dans une corbeille d'osier, placée dans une pièce à température douce.

Le lendemain, après 10 à 12 heures de repos, mettre ce pain sur une plaque de tôle à pâtisserie, farinée, dans un four bien chaud. Il faut généralement 45 à 55 minutes de cuisson, cela dépend naturellement du mode de chauffage employé, du réglage de la température, etc.

Il faut tourner et surveiller le pain plusieurs fois pendant son temps de cuisson; il doit être suffisamment doré, croustillant et levé.

On ne réussit pas toujours à la première tentative un pain parfait, mais, avec un peu d'attention et de pratique, en persévérant, on obtient des résultats très satisfaisants.

Ce pain gagne à être fait de moindre volume. Il peut être de 300, 400, 500 grammes, etc.

Nous avons surtout ici, voulu donner des mesures-types, que chacun puisse modifier, adapter facilement, proportionnellement. Observer.

Cette recette qui nous a été communiquée par une personne amie qui l'emploie depuis fort longtemps avec satisfaction, à été, par nous, mise à l'épreuve avec plein succès.

Qu'il soit indispensable de consommer journalièrement beaucoup de pain ne nous semble pas... évident; toutefois, bien préparé, consommé en quantité raisonnable et *bien insalivé et mastiqué*, il est un aliment très appréciable pour beaucoup.

Certes, le pain complet présente des qualités alléchantes : nourrissant, minéralisant, économique, il semble pouvoir rallier tous les suffrages. Oui, *mais*, encore faut-il être capable d'utiliser la richesse que comporte sa composition; sinon : engorgement, empoisonnement.

Si nous insistons tellement sur cette question du pain c'est que nous la savons attrayante pour tous, aussi voulons-nous donner avec la même impartialité : le neutre, le pour, le contre, la recette, les avis sages... et, laisser chacun en tête à tête avec le tout... et son bon sens.

Il est bien évident que le pain bis, de campagne, que les paysans faisaient autrefois chez eux, était un aliment parfait; mais il faut également considérer que ces hommes avaient une vie tout autrement saine et organisée que ne l'est celle de leurs descendants; que leurs organes étaient robustes, leurs goûts simples et sobres. Ils vivaient davantage au grand air, utilisaient moins de moyens de locomotion, et usaient donc davantage de cet agent parfait de nutrition qu'est *la marche, le mouvement*. Il ne faut donc comparer les possibilités organiques et les besoins actuels, avec ceux de temps qui étaient tellement différents.

C'est la Femme, nous le répétons, qui est appelée à faire la *seule campagne vraiment utile*, concluante, en cette matière de la fabrication du pain.

Tout ce qui, là-dessus, fut clamé, écrit, démasqué, blâmé, condamné, ne servit... qu'à préparer le terrain et la tâche. Et c'est la femme, aimante et consciente, qui l'accomplira, le plus naturellement et simplement du monde, en ne *consentant* plus à laisser la vie des siens servir à enrichir des parasites; en ne permettant plus qu'on détruise leurs forces, leur pensée; en se mettant en devoir de leur assurer, elle-même, santé et possibilités d'épanouissement.

La femme *vraie* est réalisatrice, pratique, veut *comprendre, savoir*, non par esprit purement scientifique et pour posséder des connaissances, mais pour appliquer, rendre manifestes ces connaissances qu'elle cherche à acquérir, bien plus pour servir les siens, que pour elle-même ou pour paraître savante.

La femme vraie est maternelle par essence. Comment le peut-elle mieux prouver qu'en soustrayant ceux qu'elle a groupés autour d'elle à tout ce qui tend à leur nuire, à désagréger leur patrimoine de forces innées, de sagesse, de pureté ?

Corps et pensée des enfants, des hommes, sont sous la garde de la femme ---- avisée.

Les hommes sont bien des individualités au même titre que les femmes, ils ont bien mêmes possibilités de vie, mêmes facultés de compréhension, même intelligence, et il semblerait donc qu'ils doivent et peuvent avoir d'eux le soin utile.

Cependant, au foyer, les activités des deux compagnons s'orientent différemment, en raison même des exigences de l'existence.

C'est, ainsi, à la femme que revient, non seulement en raison de l'orientation de la vie du foyer, mais surtout en raison de sa nature, maternelle, intuitive et profondément cordiale, de veiller sur la santé, l'orientation physiologique, mentale, de son compagnon, afin de permettre à celui-ci, de parvenir à son point maximum d'efficacité, de force, de pureté, d'intelligence, de bonheur.

Il est bien certain que de grands hommes parvinrent à parfaite réalisation sans qu'une compagne veillât sur eux; que les plus grands parmi les sages, les sauveurs, furent Un, *mais* ils eurent *toujours une Mère...*

Cependant, pour ceux qui forment la majorité. Et qui n'ont point atteint encore à des degrés de perfection qui confèrent la complète efficacité en tous domaines, ---- et qui fondent foyer, il est bon que chacun d'eux reconnaisse particularités, moyens d'action et buts mutuels qui sont leurs et qu'ils s'épaulent avec compréhension et affection.

La tenue de la maison, la conduite du budget, la direction de ce domaine si important de la santé, sont, lorsque la femme s'en montre digne, des champs d'action où toutes ses plus belles qualités féminines peuvent se donner libre cours et qui permettent l'épanouissement heureux des siens, et partant, celui de son bonheur à elle ---- et de l'humanité entière.

C'est dans la conduite de *l'alimentation*, nous l'avons dit souvent, que la femme peut davantage déployer ses dons naturels, son amour, son intelligence, son sens profond du côté pratique « de la vie, qu'elle tend, par nature, à rendre toujours plus facile et féconde pour ceux qu'elle aime et protège, et cela non point en cuisinant à longueur de jour ! mais en apprenant à suivre la Loi naturelle.

Il n'y a plus de recours qu'en la femme ---- nous l'avons dit déjà, en traitant d'autres sujets, sur d'autres plans ---- pour ramener pureté, santé et paix dans l'humanité. (Voir *Le Salut par la Femme, Brochure*).

La paix mondiale ne sera un fait acquis que lorsque, *pacifiquement*, la *Femme aura tué la guerre*.

Cela sera, lorsque consciente de son rôle, de sa toute-puissance médiatrice, elle agira selon les lignes simples et pures que demande sa qualité, lorsque digne, saine et paisible elle-même, elle fera, par son exemple et son rayonnement, le foyer pur et paisible.

Elle ne pourra répandre cette paix, cette pureté que lorsque *son* corps sera fort et sain, et permettra à sa *vraie* pensée de s'exprimer par tous les actes de sa vie.

Elle attirera alors à elle les êtres sains et vrais qui lui correspondront ---- et compagnons et enfants seront son reflet clair... ils ne seront plus tentés de courir au massacre, à l'aventure odieuse.

Le commencement de la réforme est à faire *dans l'alimentation*. Une *campagne* douce, paisible, mais à résultats probants, ne peut être menée justement que par *chaque femme, en chaque foyer*.

Quand la femme le *veut* et se met en mesure de *pouvoir*, en s'harmonisant et purifiant, elle est une force douce, mais invincible... « Ce que femme veut, Dieu le veut. » Oui ! quand la femme est aimante et pure, tout se brise contre elle, elle peut tout vaincre... par la douceur, par l'action consciente vers le but de perfectionnement, d'amour vrai.

Voilà une force avec laquelle devront compter tous ceux qui vivent « à côté » de la loi naturelle, *en marge des lois d'humanité*, et qui par là créent misères, détresses et souffrances...

Il faut que les femmes se réveillent et prennent leur juste position, confiante, droite, et remplissent leur tâche réelle au foyer... *et c'est tout*, et suffira à tout !

Tout devra plier devant cet amour qui veut protéger, sauver, réveiller les siens. C'est tout, et l'on verra bien que c'est assez le jour où la vraie Femme se réveillera et régnera... dans les cœurs et sur la vie des siens, en sûre et douce compagne et mère ---- et non point en compétitrice.

Pas idéologue pour un sou, tout cela. Et ce sera démontré, bien plus vite que... ne le craignent ceux qui en sourient ---- jaune ---- car ils savent, au fond d'eux-mêmes, que ce jour-là, leur procès sera entendu et jugé... La guerre ? Mais les femmes en sont les premières responsables.

Non seulement parce qu'elles la permettent ---- alors qu'elles ont à leur disposition mille et mille moyens de l'empêcher, de l'interdire, mais encore parce que *ce sont elles, qui forment* les corps et les pensées de ceux qui abritent et nourrissent telles dégradantes pensées ---- qui sont anomalies rétrogrades, suggestions cruelles acceptées par *insuffisance cordiale*.

Qu'en elles soient paix et pureté, *et leur fils abhorrent la guerre...* mieux, l'idée même de meurtre ne sera plus dans les cerveaux malsains, car elle ne peut y naître que sous l'influence maléfique de l'impureté qui trouble, aigrit, et fait que l'être qui en est la proie, se débattant obscurément et à faux contre elle, est poussée à la violence, à la cruauté, à la haine destructrice.

Veiller donc à assurer aux membres de la famille une nourriture saine qui permette l'élaboration, la constitution de *corps et cerveaux sains*, activités pacifiques et normales ---- voilà le premier point important du rôle féminin.

Le pain est, au premier chef, la denrée alimentaire la plus prisée, et cela à juste titre, nous le répétons, *quand* sa fabrication n'est pas laissée aux mains d'accapareurs éhontés, et quand les organismes sont normalement conduits et capables de le supporter.

Il peut être passagèrement indiqué de le supprimer complètement, dans certains états pathologiques, mais cela ne veut point dire qu'il soit contre-indiqué pour tous.

Bien composé, fabriqué et consommé avec méthode et mesure, il est un bon aliment.

Ne nous en passons donc pas, si nous l'aimons, et jugeons tirer bienfaits de son emploi, mais *préparons-le nous-mêmes*, et sachons en prendre ce qui est nécessaire, *sans plus*.

Qu'on ne croie point que la femme sera plus lasse d'avoir ce surplus de soin; si l'on veut bien considérer la chose avec attention, il n'y a pas plus d'une heure à consacrer ---- en deux périodes ---- à ce travail.

Encore, la cuisson ne peut-elle être positivement comptée comme travail. Pour peu que la pensée soit bien contrôlée, il est aisé, heureusement, de surveiller ce temps de cuisson, tout en faisant autre chose; et, dans une maison, existent de multiples travaux qu'une femme avisée mène de front, sans qu'aucun d'eux soit négligé.

Toute femme d'intérieur a de ces « tours de main » que lui permettent de faire, à la fois, mille choses en apparence disparates, mais qu'elle parvient fort bien à faire rouler toutes dans un même cercle harmonieux, *parce que* toutes sont, en somme, phases et déroulement de son grand plan de directrice, d'Ame du foyer.

Nous avons longuement développé ce problème du *blé et du pain*, d'un point de vue tout particulier, dont nous espérons que les maîtresses de maison auront à cœur de démontrer leurs possibilités de réalisation.

Nous faisons partout, pour tout, appel au cœur de la femme, car nous savons ses grandes qualités, sa puissance d'amour, de dévouement. Malheureusement, elle n'est pas vraiment comprise, et elle est, de plus, éduquée en dépit du bon sens. On étouffe ses sublimes qualités pour lui apprendre mille choses qui ne sont pas de son ressort, qui la déroutent, rendent vaines inutiles, ses qualités, trop souvent. Sentant qu'elle perd pied et ne tient plus sa place, elle tâche, par des artifices, néfastes à elle et à tous, d'en garder une qu'elle croit lui suffire, qui la déçoit amèrement, l'aigrit et crée mille détresses pour le foyer, le Monde.

La vraie grâce, la vraie supériorité de la femme est dans sa pureté, sa noblesse. Dès qu'elle perd ces deux attributs sacrés, la femme est un monstre.

On détourne également la femme de son vrai rôle et paralyse ses vrais dons et qualités : chaque fois, également, qu'on l'intellectualise qu'on en fait un homme manqué, compagnon et enfants vont à la dérive ---- c'est vérifiable...

L'humanité déchet, aussi, quand la femme tomba au rôle d'objet de plaisir, de luxe, parce qu'elle délaissa foyer, enfants et que, par suite, moralité et santé déclinerent *chez tous*.

Ceux à qui il pourra sembler que nous mélangeons les genres, et qu'un livre de « principes alimentaires » n'est point un cadre choisi pour débattre de ces questions, devraient s'essayer à comprendre qu'un enchaînement logique de cause à effet conduit nécessairement à ces recherches et conclusions.

Harmonie, synthèse, ne se font point avec et sur un seul aspect de l'existence : tous ceux qui traitent du bonheur humain, unilatéralement, en envisageant un seul côté à la fois, ne peuvent aboutir à échafauder, même la plus simple théorie plausible. Tout se tient, tout réagit à la loi de correspondance et d'harmonie... et surtout quand il s'agit de la femme qui est mère de l'Humanité.

Aussi, est-ce sans craindre d'être pris pour fantaisiste, et sans redouter l'accusation de mêle-tout, que nous continuons, tout simplement, notre étude sur les céréales !

Le *blé* sert, à part la confection du pain, qui est un de ses plus intéressants emplois, à la préparation des semoules, pâtes alimentaires, pâtisseries, etc.

Nous avons donné, de son emploi, plusieurs recettes que nous ne rappellerons pas ici.

Sous forme crue, *trempé et germé*, ainsi que, déjà, l'employèrent les peuples anciens, il est un apport de premier choix en substances minérales et vitalisantes.

Il est ainsi, sous condition de ne pas dépasser la dose d'une petite cuillerée par jour, bon pour tous et à tous âges. Il n'est aucune panacée pharmaceutique qui puisse supporter la comparaison avec ce simple aliment, de prix nul et de préparation si simple.

Le *seigle* est plus spécialement employé dans certains pays pour la fabrication du pain. Ce pain n'est pas d'usage courant en France. C'est en Russie qu'il est le plus employé. C'est un aliment lourd, rafraîchissant, moins riche et digestible que le blé.

On utilise la farine de seigle pour des bouillies et des galettes, du pain d'épices, en mélange avec de la farine de blé.

L'orge a des qualités laxatives connues. On l'emploie sous différentes formes : en paille mondé, perlé, pour faire des boissons, des bouillies.

En flocons, en farine pour faire pâtisseries et potages. Il contient peu d'amidon.

Il est adoucissant, par son mucilage, et sert à corriger les états inflammatoires de l'appareil digestif et éliminateur : reins et intestins.

On en fait d'utiles décoctions pour les malades, les enfants et même les bien portants (?) qui souffrent de paresse intestinale. On sucre avec du bois de réglisse.

L'avoine est une céréale qui n'est pas, à proprement parler, un aliment dont les hommes doivent faire régulier usage.

Cette céréale est trop riche en sels minéraux et arrive à produire encrassement et échauffement, si elle n'est pas employée judicieusement.

Seuls des peuples robustes, vivant dans des climats froids et humides, peuvent s'accommoder de sa grosse consommation.

En France, c'est surtout sous forme de flocons secs, grillés, accompagnant, par périodes, en guise de pain, salades ou fruits, ou encore en bouillies pour les enfants, non journalièrement employées, qu'elle peut présenter des avantages certains.

Maïs. Il est peu employé en France comparativement à l'Italie et à certains pays centraux. La polenta est mets très prisé des Italiens, des Espagnols.

Certaines provinces françaises l'emploient aussi sous cette forme. Bien préparé, il est de goût agréable, en bouillie ou galettes, mais il ne saurait, en aucune façon, se substituer au blé, pour les individus de race blanche.

Le *sarrasin*, appelé aussi blé noir, est employé surtout en Bretagne et en Normandie, où il est très apprécié sous forme de crêpes, galettes, que ne goûtent pas toujours énormément ceux qui n'en prirent l'habitude de bonne heure.

On en fait des bouillies, des soupes nourrissantes que les paysans bretons consomment couramment. Ils cultivent encore beaucoup cette céréale.

Le *riz* est l'aliment de base des peuples de l'Asie, c'est un bon aliment, mais il est trop pauvre en matières azotées et contient trop d'amidon pour satisfaire aux besoins courants.

Il manque d'autant plus de fond qu'on le dépouille de ses enveloppes, et par là de ses phosphates et matières minérales. C'est par suite de sa maigre teneur en éléments minéraux, *ensuite* de son blutage complet, que son emploi trop exclusif, amène des maladies et troubles de la nutrition.

Il existe dans le commerce, en particulier chez les marchands de produits italiens ou de régime, un riz non complètement dépourvu de son enveloppe, quelques parcelles en adhèrent encore à l'amande, ce riz *n'est pas glacé*, ---- comme les riz *dits* de luxe et qui sont démunis de presque tous leurs principes utiles ---- la quantité d'écorce qui demeure attachée, est suffisante pour renforcer grandement la valeur nutritive de ce riz et pour lui donner goût et apparence moins pâle et insipide.

Il représente un aliment agréable et dont on peut beaucoup varier la préparation; il est bon, associé à divers légumes, aux fruits, en gâteaux, galettes, croquettes, etc.

Il devient alors aliment complet, si l'on y ajoute sucre brun et fruits frais, secs, etc.

Agrémenté, comme plat, de quelques champignons, de persil, d'huile, il est très nutritif et agréable, et sert à aider à l'adaptation au régime non carné.

Avec de la tomate, de la courge, en potage, etc., il peut s'employer, concurremment aux autres céréales, pour varier. Il se présente en grains, farines, flocons, semoule.

Toutes les céréales se prêtent à de multiples préparations, toutes bonnes, *si* bien dosées et utilisées avec connaissance des besoins.

Potages, bouillies, croquettes, pâtisseries, combinaisons avec légumes et fruits, etc., elles se prêtent *à tout*, plats ou desserts.

Comme elles contiennent beaucoup d'amidon, en général, il est essentiel de les mastiquer soigneusement et d'en user, quantitativement, selon la connaissance qu'on a de son *tempérament*.

Dans les pâtisseries du commerce : adjonction d'œufs, d'ingrédients et de poudres variées... il n'y a guère lieu de s'occuper de la valeur des farines : qui les achète, les mange et les digère ---- pour soi-même.

Mais, toute femme, vraiment compréhensive du danger que représentent ces nourritures *chères*, chargées en sucre industriel déminéralisant, frelatées souvent, toute mère soucieuse de la santé et du bien-être des siens, *fait chez elle toutes les pâtisseries qui se consomment en famille*. Elle dose intelligemment et consciencieusement ce qui entre dans la confection du gâteau, n'en fait d'ailleurs que rarement, et le compte alors *non comme supplément* ---- suralimentation nocive -- -- *mais comme partie importante du menu*.

Une variété d'aliments végétaux, les *féculeux*, qui sont plus légers et moins riches en matières azotées que les céréales, sont digestibles, de préparation simple, et permettent grande variété.

Les arthritiques, les délicats de l'appareil digestif s'en accommodent mieux que des céréales fortes.

Les principaux féculeux végétaux sont la *pomme de terre*, la *patate*, l'*igname* de Chine, le *tapioca*, le *sagou*, l'*arrow-root*, le *toloman*, etc.

La *pomme de terre* est suffisamment connue pour qu'on ait point à la vanter. Nourrissante *si* de bonne qualité et cultivée... correctement, elle se prête à tous accommodements; elle est surtout riche en matières amylacées, mais elle n'est pas non plus dépourvue en sels et matières azotées. Elle sert avec avantage à l'alimentation de certains déséquilibres de la nutrition : arthritiques, obèses, diabétiques, acidifiés, etc. Car ses propriétés alcalinisantes lui permettent d'aider à la neutralisation des poisons acides.

Toutes formes d'appâts conviennent à la pomme de terre, *mais* ne conviennent pas toujours à l'appareil digestif du consommateur. Il est bon, autant que faire se peut, de concilier les deux, et les personnes qui digèrent mal devront se méfier, non de la pomme de terre, *mais des corps gras*, dont celle-ci est encline à se gorger, et qu'elles sont incapables de digérer. Ce n'est pas la pomme de terre « qui ne passe pas », mais ce dont on l'a agrémentée, si on la prend très simplement cuite, à sec ou à l'eau, elle passe toujours, si bien mastiquée.

Une préparation qui n'est pas du tout recommandable, c'est la purée de pommes de terre, qu'on avale *généralement* sans l'insaliver ni mastiquer ---- ce qui est indispensable ---- et dont on consomme, sous cette forme, des quantités supérieures aux besoins.

Si on aime particulièrement ce plat, avoir soin de le préparer simplement, et de ne pas y ajouter des quantités d'ingrédients, ainsi que le font la plupart ---- et de bien mastiquer, liquéfier chaque bouchée, afin que la quantité prise ne soit pas trop importante.

Les féculeux légers dont nous avons parlé au début sont bons à employer en potage, gâteaux, entremets, ils sont moins nourrissants que les céréales, et plus facilement assimilables.

Débilités, vieillards, convalescents, enfants délicats, ont donc avantage à les consommer, parce qu'ils ne demandent pas de gros efforts aux organes.

Chaque race eut sa céréale, les Noirs et les Jaunes eurent le maïs, le riz, etc. Le froment, qui est la plus parfaite et équilibrée des céréales, est l'aliment de base de la race blanche.

On peut donc consommer toutes les céréales et féculents, mais il est bon de ne pas abandonner le blé.

Nous le répétons, il se prête à toutes conditions, à tous besoins, à tous âges, mais il faut, avant de l'employer, justement apprendre dans quelle juste proportion *on relève de son usage*.

Il est, entier, un aliment parfait mais très nutritif, *trop* nutritif pour la majorité des adultes.

Sa consommation sous forme crue, germée, est recommandable, sans contre-indication, mais encore, à juste dose, par périodes.

Le pain complet, qui, en principe, est la perfection alimentaire, demande une grande observation; du Tempérament, des possibilités digestives, selon âge et santé, de l'usage des forces, etc.

Un peu de réflexion indiquerait cela spontanément à tous... mais en général, on réfléchit... après, quand les erreurs ont amené un état mauvais, devant lequel on reste atterré et incompréhensif.

C'est cela, que de toutes nos possibilités, nous voulons éviter à tous, aussi, donnons-nous toujours les deux côtés d'un problème, et affirmons-nous, que seule, l'étude de soi, l'observation intelligente : *l'individualisation de tout ce qui concerne la vie de chacun* ---- aussi bien dans les domaines physiologique, alimentaire, que mental et moral, sont seules garanties de réussite en matière de régime, de santé ---- de développement.

Nous rappelons à nouveau que les farines, par un long magasinage et des « traitements » souvent plus profitables à l'intérêt commercial qu'à la santé, perdent la majeure partie de leurs qualités; que certaines, même, peuvent devenir nocives. Qu'il faut donc, autant que faire se peut, préparer soi-même, en matière d'alimentation, tout ce que l'on peut, et que si l'on achète, il faut savoir choisir des produits de qualité, et dans des magasins à grand débit.

Il est facile, aux mamans tout particulièrement, de soustraire les tout petits à de multiples désagréments, parfois graves, en évitant tout d'abord expressément de donner dans cette triste *exploitation* de la vie infantile par des marchands : farines lactées, chocolatées, etc., toutes mauvaises, échauffantes, chères, indigestes.

Chaque maman doit moudre sa farine *fraîchement*, au moment de l'emploi, afin qu'elle ne rancisse pas, la bluter, et y adjoindre une faible proportion de farine *entière* reconnue utile.

Recette dans la brochure « *Le Blé, aliment parfait* ».

Cela, mieux que tous les prétendus fortifiants, aidera à la croissance des bébés et supprimera la *constipation*. Se conformer, bien entendu, aux âges pour quantités requises, préparations, etc.

Les farines frelatées du commerce sont coûteuses en argent et ruineuses de santé.

Une mère *consciente* ne les emploiera jamais.

Que la maman, déjà surmenée, ne s'écrie point que « cela lui compliquera encore la tâche, et qu'elle n'y pourra suffire » ! Elle s'évitera dépenses, fatigue et angoisse, devant des états de malaise, ou... pis; elle aura des satisfactions inespérées, en voyant l'enfant se développer sans lui causer de tourment.

Combien de tout petits perdus rien qu'à cause de l'ignorance des mères en matière d'alimentation !

Tant comme nourrices, qui doivent veiller à leur propre alimentation, que comme dispensatrices des éléments à adjoindre à leur lait, les mères ont un rôle d'une importance inouïe, mais il ne devient difficile, pénible, et si souvent plein de douleur, que par suite d'ignorance des lois et principes de vie saine.

Tout est offert, dans l'ensemble des principes mazdéens, pour permettre à toutes les femmes, à toutes les mères, de rendre santé et paix au Monde entier, et de retrouver leur propre place, leur bonheur vrai.

Nous ne reprendrons pas la question de la viande, dont nous avons démontré *qu'elle ne peut* représenter un aliment pour l'homme. Les albumines de la chair animale *ne sont plus, ne peuvent plus être* génératrices d'éléments physiologiques, capables de servir à la réparation *vitale humaine*, parce qu'usagées et bonnes seulement à entrer en *normale* décomposition --- sans qu'il leur soit possible de libérer autre chose que des poisons. La viande est donc un toxique dangereux, *et c'est seulement l'excitation* qu'elle produit dans l'organisme ---- et qui n'est en somme qu'une naturelle réaction défensive des « intelligences organiques » contre l'attaque destructrice ---- qui fait croire à un apport d'énergie, alors qu'il n'est question que d'un sursaut de protection, qui *use* la force du consommateur.

Malheureusement, l'homme ignorant subit ces états sans les comprendre, et se croit fort, parce que dopé. Il s'use ainsi à cœur joie, avec une rapidité vertigineuse, et subit mille et mille sortes de tortures et de maladies de plus en plus terribles. Il en sera ainsi jusqu'à ce qu'une connaissance plus juste de la vie, de ses buts et lois, des besoins organiques et de réglage du débit vital, et des vrais moyens de vitalisation, soit répandue, comprise et appliquée par tous.

Le *lait de vache*, qu'on emploie surtout dans l'alimentation des bébés que leur mère ne nourrit pas, est incapable de remplacer le lait maternel; il est moins bien dosé, et non physiologique; toutes les proportions, en azote, graisses et minéraux sont bousculées. Il est trop fort et ne convient pas aux organismes *humains*.

C'est ainsi qu'on voit ce grave problème de la natalité dangereusement déséquilibré.

D'un côté les parents, mal alimentés, inconscients des lois vitales et de génération pour la plupart, déjà touchés eux-mêmes, souffrant de déficiences héréditaires, ayant des organes plus ou moins affaiblis ou tarés, une activité fonctionnelle et mentale ralentie, donnent forcément à leur descendance une vie faible, mal préparée à soutenir la lutte qu'est la vie, dans les efforts constants qu'elle demande.

C'est encore la raison qui fait que les mères ne suffisent pas à cette *tâche sacrée de l'allaitement* après une gestation qui fut souvent pénible, et une délivrance parfois laborieuse, épuisante. On a recours alors, au lait animal ---- *impropre à constituer de la vie humaine* !

Si nous voulons trouver d'autre raison, des corollaires à cette difficulté qui va grandissant, en ce qui concerne l'alimentation des bébés, qui devient toujours plus fautive, nous la trouvons dans la mauvaise manière qu'à l'homme d'en agir *avec tout* ce qui est, pour lui, susceptible de rendement matériel ---- qu'il souhaite avant tout.

Nous nous expliquons : qu'il soit question d'agriculture ou d'élevage, il faut rapport immédiat et toujours plus fort; cela est compris et dénoncé de toutes parts, mais l'esprit de lucre des hommes n'aura de frein que lorsqu'il aura reçu d'autres et plus durs avertissements, encore plus probants et cruels que ceux qui éclatent partout, mais qu'il ne *veut* pas encore voir ni comprendre...

Gagner, ou plutôt, exploiter à outrance, est le mot de l'époque... Tuer la poule aux œufs d'or : stériliser la terre, en tirer toute la moelle, sans vergogne, *aujourd'hui* ! Demain ? Après nous le déluge !

Engrais exténuants, procédés déséquilibrants, toujours plus osés, font d'une terre riche et féconde, une lande désolée, aride, en peu de temps. Des plantes poussées à outrance, qui « donnent » vite, gros et mauvais, et pas longtemps, peu importe ! Rendement, voilà tout ce qui compte...

Les hommes sont leurs pires ennemis : viande, sucre, alcool, tabac, sont ce qu'ils s'administrent pour « vivre » ---- *vite et mal, et sous menace de dangers croissants.*

Pour les animaux, qu'on n'eut pu parvenir à dépraver et pervertir au même point que l'homme, et qui se seraient refusés à consommer du cadavre, on a inventé des extraits, des comprimés d'abats, de déchets de triperie, de poisson, etc.; ainsi, les bêtes n'échappent pas à l'aberration, à la déviation humaine, comme les hommes, elles sont intoxiquées, *leur chair, leur sang charrient le poison, couvent la maladie, la mort.*

Aussi est-ce le lait de vaches arthritiques, tuberculeuses, etc., qu'on offre aux petits enfants déjà mal en point, et chair dangereuse aux parents.

Que faire ? Les questions qui ont amené pareil dilemme sont multiples et ne se redresseront point par des palabres, *mais par la connaissance.*

Chacun, chacune, a sa part de responsabilité dans cet état. Il arrive un moment où il semble que tout soit perdu, qu'il n'y a pas d'issue, que le mal est trop général et trop profond pour qu'il y ait encore remède possible. Cependant, il n'en est rien, et qui reprend son équilibre et son bon sens, ne regarde plus tourner ce carrousel en folie que poussent les hommes... et qui risquerait de l'affoler : Exploitation éhontée, misères, esprit de lucre, surproduction, surconsommation, alimentation fautive, maladie, épidémies, guerres... Tout cela, qui défile devant la pensée qui s'éveille, est grave, est pressant, et réclame qu'on garde sang-froid, présence d'esprit.

Leurs écarts ont acculé les hommes dans une impasse; les plus clairvoyants voudraient reculer, les ignorants, les amoraux continuent, les uns par aveuglement, incompréhension, les autres, par tendance démoniaque à pousser le mal toujours plus loin...

L'issue sera, là encore, retrouvée, offerte par la Femme. Pour sauver ses enfants elle saura se vouloir saine et forte, afin de léguer une vie heureuse, elle voudra que l'alimentation pure, permette l'essor de pensées justes; elle n'incitera plus l'homme à vouloir produire intensément, à fournir un argent qu'elle emploie mal, par inconséquence et ignorance, à n'apprécier que biens matériels.

La femme sait bien que c'est elle qui donne la mesure et l'orientation de l'activité masculine... Si elle n'est plus écoutée, si tout a dévié elle y a une grande part de responsabilité; le foyer, mal conduit, coûte cher, la femme qui a des goûts d'extériorisation est incapable de mener à bien la maison; si elle travaille au dehors elle croit gagner, alors qu'une déperdition générale, d'argent, et surtout de santé, de moralité désagrège le foyer, détruit l'union, condamne l'harmonie et tout vrai progrès humain.

Tout, quelque côté qu'on aborde du grand problème humain, montre la place prépondérante qu'a la Femme dans l'établissement et le maintien du bonheur de l'humanité.

Il faudra en venir à comprendre que c'est Elle, la mère, l'inspiratrice, le soutien, le guide, de la force masculine qui, sans elle, reste sans véritable équilibre, ne peut être féconde.

Dans la question de la mortalité infantile, il y a, pour les mères, un dur reproche; leur douleur, devant tant de maladies, de souffrances des petits êtres qu'elles ont mis sur terre, finira, peut-être, par les ramener à elles, par leur faire prendre leur immense responsabilité, leur vraie tâche à cœur.

Combien faudra-t-il encore, pour cela, de détresses, de morts ? Alors qu'il est si simple de comprendre que, seules, les transgressions des lois *naturelles* : de génération, d'alimentation, perpétuent ce douloureux chaos.

Le martyre de la femme, de la mère, bien qu'elle n'en soit pas seule coupable, ne cessera que par sa volonté de redressement, étendue à tous les siens. Conclure ? ---- Tout l'Enseignement Mazdéen est, à la fois, exposé et conclusion :

Respirer pour devenir conscient et permettre à la vraie pensée d'opérer, de guider; *purifier* l'organisme empoisonné par tant d'erreurs, *s'alimenter* sainement et donner attention et soins conséquents au système glandulaire, à l'appareil générateur et régénérateur.

Rien de plus, rien de moins !

La question, qu'elle soit posée du point de vue de l'homme mal en point, ou de ses activités fausses, n'a solution, dans les deux cas, que de cette façon et par ces moyens.

Pour résumer, *le lait maternel seul* est un aliment d'enfance, parce que de croissance *humaine*.

Chez l'enfant, à la puberté, le lait animal est générateur de troubles, parce qu'échauffant, animalisant.

Chez l'adulte, il cause fermentation, encrassement, asthénie ou irritabilité, selon tempéraments.

Les *œufs*, produit animal, ne sont pas nécessaires. Non plus que les produits du lait animal, comme dit. Choisir...

Les *amandes*, *noix*, *noisettes*, *pignons*, *olives*, etc., tous ces fruits *oléagineux*, sont des aliments très nourrissants, en raison de leur forte teneur en albumine et corps gras. Il est donc bon d'en user avec modération, et pas systématiquement.

Il faut les mastiquer et insaliver, avec beaucoup de soin et d'attention.

Les préparations commerciales, à base d'amandes, sont des concentrés et leur emploi doit être mesuré. Sous formes concentrées et consommées d'une façon exagérée, elles sont encrassantes. La mastication est pour tout aliment le bon moyen préparatoire.

Les *amandes* et les *noisettes* sont plus digestibles que les *noix* qui, non peluchées, sont irritantes pour beaucoup. C'est en hiver que les qualités des fruits oléagineux ont le meilleur effet. Pour les rendre plus assimilables, il est donc nécessaire de les *monder* : en les ébouillantant préalablement.

Légèrement séchées au four, elles sont mieux digérées, *mais* plus échauffantes.

Les *arachides*, qui en réalité font partie de la catégorie des légumineuses, sont encore plus fortes en matières azotées et en graisse. On en extrait l'huile blanche, qui est plus digestible que l'huile d'olive, que certains organismes fragiles supportent mal.

Les *olives* se consomment surtout comme hors-d'œuvre ou accompagnement, elles sont bonnes; les délicats de l'appareil digestif doivent en consommer peu. L'huile qu'on en extrait est excellente, mais, ainsi que dit plus haut, elle est forte pour beaucoup. Elle est bonne pour les salades; dans certaines régions elle sert à *tous* apprêts culinaires, avec avantage, elle est saine, sapide, mais tous ne peuvent en faire régulier usage sans risquer l'encrassement. Observation et, en cas d'intolérance, prendre de bonne huile d'arachide ---- *pure*.

Les *pignons* sont les fruits d'une certaine variété de pins des régions méditerranéennes. Ils ont un goût exquis, doivent être consommés tels.

On les ajoute parfois à certains mets qu'ils parfument et ils sont très nutritifs. Il est bon d'en user peu à la fois, une cuillerée à café suffit amplement.

Ils accompagnent fort bien la salade et représentent alors, avec salade ou fruits frais, galettes sèches ou pain grillé, un repas léger et substantiel, suffisant, de temps à autre, pour beaucoup, qui ne font point grosses dépenses en travail.

Une *mastication parfaite* est nécessaire, si l'on veut éviter la fermentation et les « retours » de goût de térébenthine, dont ils sont richement pourvus ---- ce qui les rend *bienfaisants*, si justement employés sans excès, pour les *voies respiratoires et rénales*.

CHAPITRE II

LES ALIMENTS DÉPURATIFS

Nous continuerons notre revue des qualités et valeurs alimentaires par les *légumes*.

Ils comprennent tant de variétés, que nous ne parlerons que des meilleurs, du point de vue apports utiles.

Leur rôle dans la nutrition est tout autre que celui des aliments plastiques. Ils ont cependant *égale* importance et leur suppression serait presque aussi préjudiciable à la santé, à l'harmonie fonctionnelle, que le pourrait être celle des aliments à base d'albumine et de corps gras.

Leurs sels et acides minéraux, eau de composition, sont des agents de reminéralisation, de décongestion et de déconcentration *indispensables* à la nutrition générale.

Ils sont toniques et luttent avec avantage contre la constipation, l'intoxication, ils facilitent, conditionnent l'assimilation des autres aliments, et servent puissamment à entretenir éliminations intestinales et rénales.

Ils ne sont cependant pas tous également profitables; certains apportent à l'organisme des minéraux particulièrement indispensables, entre autres, du fer, comme *l'épinard*, certaines variétés de *choux*, de chicorée, pissenlit, asperges, etc. De la potasse et de la soude, comme *la carotte*, *pommes de terre*, etc.

En règle générale, *les légumes colorés* sont plus nutritifs et vitalisants que les légumes *blancs*. Ceux poussant *hors* de terre, sont plus fortifiants également, parce que plus chargés d'énergie solaire.

Ceux qu'on blanchit, ou qui poussent en cave, ne sont pas recommandables et ne doivent être consommés que rarement, pour amener un peu de variété; ils n'apportent pas de principes vraiment vitalisants, mais seulement dépuratifs.

Certaines catégories de légumes forts, comme *le poireau*, *l'oignon*, *l'échalote*, *l'ail*, *les choux* etc., ont de *réelles* qualités, *mais* les dyspeptiques, les fragiles des muqueuses de l'estomac et de l'intestin, ne parviennent point à les utiliser sans ennui. Leur teneur en sulfure peut se montrer irritante et causer brûlures, irritations, éruptions, surtout chez les arthritiques.

Il est bon de connaître et son Tempérament et les particularités d'action des aliments, afin de ne pas absorber n'importe lesquels sans contrôle. Savoir choisir est la clé de l'équilibre fonctionnel.

Tous les légumes peuvent se consommer également *crus* et *cuits*; ils ont des propriétés bien plus vitalisantes et sont plus assimilables *crus* que cuits, quoi que pensent beaucoup sur cette question.

L'erreur courante, nous l'avons dit, est d'en absorber, crus, en quantités exagérées.

Peu et journellement, et mastiqués à fond, ils remplacent avantageusement de grosses portions cuites, qui ne sauraient, en aucune manière, apporter au même degré, vitalisation et stimulation organiques.

La majeure partie des propriétés des aliments est *détruite par la cuisson*, et, si celle-ci est souvent utile, elle n'est pas toujours indispensable, et il est bon de contrebalancer par des légumes, des *légumes verts et crus*, l'appauvrissement que la cuisson ne manquerait pas de causer, à la longue, pour qui s'en tiendrait exclusivement à ce mode d'alimentation dévitalisée.

Comme légumes à consommer *crus*, bien que tous puissent l'être sous cette naturelle forme, il est cependant indiqué de ne pas exagérer pour certains : *oignons, poireaux, choux, épinards, navets, panais*, etc., sont à consommer plutôt comme condiments, que par quantités; et surtout pas journellement, il pourrait pour beaucoup se produire de l'irritation ou de la fatigue des voies digestives ensuite de leur emploi excessif ou continu.

Néanmoins, les individus très vigoureux, qui ont un appareil digestif, un intestin robustes, s'en accommodent.

Pour la majorité, *le céleri, la carotte, la courge* enfin les légumes verts doux, *les salades vertes*, peuvent se prendre *journellement*, crus, par *petites quantités*, assaisonnés simplement d'huile, en guise de hors-d'œuvre. Il n'est pas de meilleur moyen d'apporter à l'organisme les éléments de reconstitution, frais, sains, vitalisants, simples et bon marché. Comme pour tout, la juste quantité *utile* est la seule bonne.

Pour la cuisson, il est indispensable également de considérer son état de santé et ses conditions individuelles avant de proclamer : « Tel régime, tel mode d'apprêt me semblent réunir toutes les conditions de parfaite nutrition ! »

C'est ainsi que beaucoup, qui n'ont que de très petits besoins, et des possibilités digestives et assimilatrices très diminuées, et qui arbitrairement prétendent ne plus consommer, par exemple, que de la cuisine *à l'étuvée, donc très concentrée*, ne tardent pas à être littéralement rhumatisants, intoxiqués, tout comme le plus sauvage carnivore. Ils n'en « reviennent » pas. Regardent leurs articulations gonflées et craquantes, tâtent leur foie douloureux, examinent leur teint brouillé, leur langue blanche, et, perplexes, se disent que : « cependant ils ne sauraient mieux faire ». Heureusement si.

La trop grande concentration alimentaire est un écueil auquel la plupart achoppent. Ainsi préparés, à l'étouffée ou au four, les légumes sont une nourriture si fortement chargée en minéraux, que s'il en est employé en excès, si peu que ce soit, il ne tarde pas à se produire de l'encombrement, de la fatigue organique, et qu'au lieu d'être revivifiante, cette alimentation devient *cause de dépense et d'usure* excessive, par suite de digestion et d'élimination pénibles.

Il y a un principe bon dans ce mode de préparation; *mais* il faut savoir l'adapter à *ses* besoins et surtout consommer *proportionnellement* les aliments ainsi préparés : tiers, quart, cinquième ou sixième des quantités habituelles, il est indispensable de suivre cette précaution réductive.

Cela ne se fait généralement pas, et s'ensuivent alors plus de troubles que de bienfaits. Ce n'est pas le mode de cuisson qui est fautif, évidemment; aussi les gens *raisonnables* et forts, peuvent-ils en faire usage. Pour les faibles, qu'ils usent de bon sens et d'observation. *Individualisation, toujours, pour tout.*

L'oignon est, généralement, plutôt à considérer comme condiment que comme légume proprement dit. Cuit ou cru, il a des propriétés stimulantes appréciables. Les anciens lui attribuaient des vertus multiples. Il en a certainement, et permet de rendre fort agréables beaucoup de mets.

On le dit calmant, bon contre l'insomnie. Bon également contre les rétentions urinaires, les engorgements bronchiques.

Tout cela est juste *pour certains*, mais comme dit plus haut, il entre dans la catégorie des légumes considérés irritants pour les délicats.

Il est diurétique sans dommage, pour des individus robustes; il brutalise quelque peu les individus à reins et vessie fragiles. De même, d'ailleurs, que l'ail, dont cependant nos Méridionaux consomment avec profit des quantités invraisemblables, et dont ils chantent merveilles, et que beaucoup ne peuvent supporter, le trouvant trop agressif. Adaptation, jugement.

Il est certain que *l'oignon, l'ail, l'échalote*, contiennent des principes utiles et de valeur, dépuratifs, stimulants, purificateurs, mais il faut savoir doser et choisir avec discernement, nous y insistons.

L'ail est un vermifuge fameux, et pour ceux qui le supportent bien, n'ont point estomac et muqueuses trop délicats, voici une recette vermifuge : Quelques gousses d'ail fraîches, râpées, 2 ou 3 pour les enfants --- 4 ou 5 pour les adultes, coupées et macérées dans 1 verre d'eau chauffé au bain-marie à 70° et maintenu pendant 5 minutes à cette température; on passe ensuite et boit chaud, le matin en guise de petit déjeuner, pendant 3 jours, et on prend le soir une décoction de *bourdaine*.

Ce traitement se montre très efficace pour beaucoup; cependant les entéritiques, les personnes ayant facilement des irritations muqueuses, doivent *l'essayer* seulement en le *dosant graduellement*, avec prudence et modération.

Les épinards sont riches en fer, ce qui en fait un aliment fortifiant, tonique, dont il est bon d'user, ils accompagnent très bien riz, pommes de terre et céréales. Le tétragone est également très bon et plus doux.

Les asperges peuvent se consommer crues et cuites; au printemps, elles apportent de bons éléments après les privations de légumes frais subies pendant l'hiver. Elles ont une bonne action sur les reins; celles à pointes violettes sont préférables aux blanches. Ce qui nuit, ce sont les assaisonnements souvent violents, incendiaires, dont on les accompagne : poivre, vinaigre, moutarde, citron, etc.

Consommées avec de l'huile et des fines herbes, elles sont salutaires. Il en faut trois ou quatre, et non des bottes ! pour bénéficier de leur valeur.

Les *choux* sont très nourrissants, ils minéralisent fortement, mais seuls les organismes robustes se trouvent vraiment bien de leur emploi. Cuits à *l'étouffée* --- et non à l'eau --- ils sont, en principe, plus digestibles; ils constituent un plat pour estomacs solides. Crus et rapidement ébouillantés, ils peuvent être, par très petites quantités, employés pour agrémenter salades et hors-d'œuvre, et ont ainsi fort bon goût. Il faut les *mastiquer* soigneusement, sinon, fermentation.

La choucroute, ou chou blanc fermenté, est très employée dans certains pays. Cuite sans adjonction intempestive de matières grasses, elle fait un bon plat, servie avec des pommes de terre qu'on fait cuire à part, soit pelées, soit en robe ou encore au four. Pour conserver l'action de ses ferments, d'aucuns la consomment crue, en guise de hors-d'œuvre, assaisonnée d'huile et d'un peu d'oignon, ou encore nature. Il en faut de toute façon, prendre peu à la fois, et pas trop fréquemment.

Chou-fleur, moins nourrissant que le chou, plus digestible, mais occasionnant souvent des fermentations gastro-intestinales. C'est un légume cher, et sans valeur excessive.

Les artichauts sont de bons légumes, ayant une action tonifiante. Cuits à l'étouffée, à l'eau, crus et préparés de multiples façons, ils sont agréables et peu coûteux, et utiles pour le foie.

La betterave rouge, crue ou cuite, sert dans les hors-d'œuvre et salades, elle est très riche en minéraux et en sucre, et ne doit pas être employée par grosses quantités. Les feuilles servent aux mêmes préparations que l'épinard.

Le céleri est fortifiant, minéralisant et stimulant, il est bon comme condiment cru, et cuit et consommé en plat, par petites portions; céleri tige ou céleri rave sont également bons.

Le fenouil s'emploie de même que le céleri, il est plus rafraîchissant, il peut être également, consommé comme condiment, cru et cuit.

La carotte, racine fortement colorée, minéralisante, a bonne action sur le foie et l'intestin par sa teneur minérale. Elle contient également du sucre. Crue en hors-d'œuvre, cuite en plats, dans les potages, etc., elle représente un bon légume nourrissant et rafraîchissant.

La pomme de terre qui est, non pas un légume vert, mais un tubercule féculent, est bonne si correctement cultivé et préparée; il s'agit de savoir en choisir la qualité, de l'appêter avec bon sens et de n'en manger qu'à suffisance et selon tempérament. Elle est très bonne pour tous les forts mangeurs, car elle n'est jamais intoxicante, se digère aisément si non accompagnée de trop de corps gras.

Des espèces *rouges*, la pomme de terre farineuse *saucisse du Loiret* est une bonne variété moins chère que la « hollande » tant réputée, elle la remplace avantageusement.

Il est tant, et de si simples et bonne façons de la consommer, qu'il est peu de personnes qui ne l'aiment.

Le concombre est rafraîchissant, il n'en faut pas consommer beaucoup; il n'a pas de valeur nutritive mais seulement minéralisante; il se sert cru, en hors-d'œuvre, ou avec salade; peu à la fois, et bien *mastiquer*, sinon, il est indigeste.

Aubergine : n'a pas de qualités bien spéciales, n'est pas à employer souvent, parce qu'elle demande des apprêts, motifs à complications. Coupée, farinée, dorée au four; farcie, elle fait de temps à autre une variante assez agréable, mais sans valeur particulière.

LES CHAMPIGNONS

Voilà un aliment qui, par son goût, mieux que tout autre, aide à la désaccoutumance de la nourriture carnée, et ceci s'explique aisément, si l'on considère que ce que prisent dans la viande la plupart de ceux qui la consomment, ce sont les apprêts ---- indispensables d'ailleurs pour masquer sa fadeur naturelle écœurante et son odeur de sang ---- dont on la farde et l'enrichit.

Combien peu ont réfléchi que tous autres aliments apprêtés de même, seraient, non seulement tout aussi friands et appétissants, mais souvent de bien meilleur goût !

Le champignon a goût et parfum naturels vraiment incomparables, et il permet de faire des accommodements infiniment plus sapides et délicats que l'indésirable viande, avec riz, pâtes, pommes de terre et céréales. Il est, de plus tout autrement nourrissant que la chair animale intoxicante, il a une forte teneur en azote *assimilable* et contient des sels minéraux précieux, absents dans l'aliment animal.

C'est même ce qui fait que les champignons doivent être considérés comme un aliment *très* nourrissant, et dont il ne faut point faire usage sans mesure ni trop régulièrement, sous peine d'engrassement et de désagréments : rhumatismes, congestions, etc.

Il y a beaucoup de modes de préparation qui sont, au goût, tous excellents, mais nous en savons maintenant assez pour comprendre que ce n'est pas *surtout* le goût qu'il faut consulter pour rester sûrement dans la règle de sobriété et sagesse alimentaire.

Les *plats* de champignons représentent une nourriture très forte, difficile à digérer, et cause de beaucoup de malaises ---- sans parler là des accidents d'empoisonnement que produisent certaines catégories, dont il est bien facile de se passer; le mieux est de s'en tenir au champignon de couche, dit de Paris, aux cèpes et girolles.

Nous pensons qu'il est, à tous points de vue, préférable d'utiliser le champignon comme accompagnement, apprêt, ainsi que dit plus haut. Quelques champignons, bien préparés avec fines herbes, huile, adjoints à un plat, ajoutent à la valeur nutritive, au goût et à la digestibilité des féculents ou farineux, par leur apport azoté et leur arôme.

LES LÉGUMINEUSES

Les haricots, lentilles, pois, fèves, flageolets, etc., peuvent se consommer également frais et secs. Les légumineuses représentent, avec les champignons, une façon de supprimer la viande avec facilité.

Toutefois, comme elles sont *très* riches en matières minérales, azotées et contiennent des substances, dites purines, qui les rendent, pour beaucoup, absolument contraires et intoxicantes, il est bon de ne pas admettre et appliquer systématiquement cette idée, que les légumineuses sont *bonnes* pour les : « gros travailleurs et les enfants », sans qu'il y ait d'exception à cette règle.

Bonnes, parce que fortement nourrissantes, minéralisantes, oui, *mais*, aliment qui demande, pour être parfaitement transformé et utilisé, des organes robustes, *non dégénérés*, sinon, il y a de gros inconvénients à récolter de leur emploi. Constipation, engrassement, fermentation et acidification pour qui n'est pas apte à en venir à bout.

Il faut être vigoureux et surtout user de beaucoup de force musculaire pour être justiciable de leur emploi, et d'ailleurs, il n'est, non seulement, jamais utile, mais toujours nuisible et fatigant pour les organes d'en consommer *beaucoup* à la fois.

Elles sont très nourrissantes et il en faut très peu. Tous ceux qui œuvrent peu de leurs muscles n'en ont pas besoin, ou alors n'en doivent prendre que *très* peu.

Les meilleures des légumineuses, les mieux supportées, sont *les lentilles*. *Les fèves* causent chez certains, de véritables troubles *d'empoisonnement*.

En résumé, aliment utilisable, mais dont il ne faut user que par *besoin*, et si l'organisme le supporte. De plus en plus dégénéré et fatigué par les excès répétés, l'organisme humain, même chez l'enfant, se montre délicat et refuse les grossières nourritures et les copieuses rations. Ceci entre d'ailleurs ---- même en dehors de la question de faiblesse, de déficience ou de maladie ---- tout à fait dans les plans de l'Evolution qui veut *affinement et sélection* incessants...

Ainsi donc, sous prétexte que nos grands-pères, lorsqu'ils étaient enfants, vivaient de fèves haricots, pois, marrons, champignons sauvages et de gros pain bis, il ne faut pas demander aux tout petits de notre temps de se sustenter ainsi ce ne serait plus du tout dans leur mesure. Autres temps, autres mœurs, et buts.

Rationnellement préparées, c'est-à-dire, préalablement bien trempées, pendant au moins *douze heures* puis *changées* d'eau après une *première ébullition*, et consommées en très petite quantité, elles sont, pour certains, une nourriture *encore* bonne. Observation. Individualisation.

Les okras ou *gombauds*, originaires de l'Inde, et qui sont aussi cultivés en Turquie, commencent à l'être également en France. C'est un légume agréable, rafraîchissant et nourrissant contenant un principe mucilagineux qui a des propriétés laxatives, émoullientes, ayant bonne influence sur l'intestin, et par suite, sur le fonctionnement du système glandulaire - --- ainsi que tous les *mucilagineux*, d'ailleurs.

Nous citerons à cet effet, également l'agar-agar, le lichen ou mousse d'Islande, qui sont des algues, qui apportent, en dehors de sels minéraux, iode, etc., un mucilage précieux pour la rééducation des glandes dont est tapissé l'intestin, qui ont pour action de purifier par les transformations, l'élimination active qu'elles entraînent, et qui, par suite, fortifient indirectement, mais sûrement, *tous* les systèmes fonctionnels.

Les gombauds se vendent beaucoup en conserves. Non seulement, nous ne recommandons *jamais aucune conserve*, mais les déclarons nettement contraires à toute juste direction, ménagère et vitale. Qu'il soit question du budget financier ou organique, ni l'un ni l'autre n'y trouvent leur compte. Et cela, pour beaucoup de raisons : dévitalisées, elles ne sont pas nourrissantes, donc chères déjà par leur prix élevé qui est, de plus, doublé par leur manque de valeur. C'est le plus souvent d'ailleurs, la paresse ou la dépravation du goût qui fait consommer des conserves. Il n'est pas d'époque dans l'année, au moins dans notre pays de France, si comblé en fait de produits du sol, où l'on ne puisse avoir de quoi faire suffisante et saine nourriture.

C'est par déviation qu'on veut consommer en hiver ce qui pousse en été et vice versa !

Nous avons parlé de l'importance des rythmes dans la nature, et vu que les saisons ont leur utilité : que les apports du moment correspondent aux besoins de ce même moment. Donc éviter autant que faire se peut les complications qui rompent, détruisent l'harmonie, le lien entre l'homme, la nature et le milieu où il doit se développer, progresser : ce qu'il ne peut faire que s'il respecte certaines lois, qu'il ne transgresse pas sans dommage, quoi qu'il lui en puisse sembler. Paresse, nous le répétons, qui fait désirer le vite fait... qu'on paye ensuite, par des notes de médecins, de drogues, des opérations, des heures, des jours de souffrance, et par une incapacité à développer ses possibilités, ses dons.

Petites causes, dit-on, grands effets... Ce sujet de l'alimentation ne nous apparaît pas du tout comme une petite cause, mais, bien au contraire, comme la base *fondamentale* de l'harmonie fonctionnelle indispensable à une juste activité cérébrale, mentale, morale; c'est pourquoi nous invitons chacun, non à nous croire, non à nous suivre dans nos avances et conceptions, cependant solidement établies et contrôlées, mais bien à *s'apprendre* soi-même, et à se faire une opinion personnelle ---- en se basant, pour tout ce qui le concerne, sur une observation attentive et rigoureuse.

Nous indiquons la voie, et chacun doit la suivre à son pas.

LES FRUITS

Les fruits sont tour à tour prônés comme panacées, puis décriés et rendus responsables de tous les mécomptes digestifs.

Comme pour beaucoup de produits, ils sont surtout mal consommés. Trop, de mauvaise qualité, verts, véreux, etc., ils causent évidemment des dommages. Pris en cures intempestives, là où il n'y a pas utilité, ils peuvent être nuisibles.

Pas du tout, n'est pas la logique : c'est la connaissance du *Tempérament*, de l'état digestif, organique, *actuel*, qui est déterminante pour la consommation utile de cet aliment, comme pour tout autre d'ailleurs.

Le *tempérament intellectuel* est celui qui bénéficie davantage de l'emploi juste des fruits. Toutefois, il ne faut pas être pédant, et les exclure, non plus qu'en user systématiquement sans contrôle, dans n'importe quel cas ou tempérament.

Tout comme les légumes, ils sont revitalisants et apportent des éléments précieux. Du soleil qui les a fait mûrir, ils contiennent les irremplaçables principes d'énergie. Ils sont minéralisants, rafraîchissants, renferment une eau vitalisée, infiniment plus physiologique que l'eau de source, ou de rivière.

Une variété infinie permet de trouver en chaque catégorie, des éléments variés et si bien dosés, que beaucoup d'individus parviennent de nos jours à s'alimenter, sinon exclusivement de fruits --- ce qui est tout à fait spécial et peut-être pas adaptable à beaucoup d'organismes, donc ne peut, par conséquent, constituer un régime qui entre, d'emblée, dans le cadre général courant --- - mais parfaire un régime céréalien et végétarien (excluant tous produits animaux) à l'aide de fruits variés est correct.

Les fruits gras, *oléagineux*, tiennent en ce cas lieu de corps gras, huile.

Nous le répétons, nous ne conseillons en aucune manière d'instaurer *intempestivement* ce régime, bien que le reconnaissant possible, il est d'adaptation délicate et éclairée.

Tous fruits ne sont pas également bons; ils ont des qualités diverses. Le climat, les soins, les variations saisonnières, etc., changent les principes et valeurs du fruit d'une catégorie, même bien définie, dans de grandes proportions; il est essentiel de connaître ces particularités, et, encore *bien davantage*, de connaître celles de son propre organisme, pour consommer les fruits à propos, avec bénéfice.

Décréter : les fruits sont de merveilleux agents de revitalisation, purificateurs, éliminateurs, fortifiants. Bon !

Se mettre, ensuite de cela, à les consommer avec enthousiasme et par quantités excessives, et sans respecter l'équilibre, peut amener des déboires. Il serait cependant alors injuste de vouloir imputer aux fruits les dommages subis.

Les fruits *sont bons*, un organisme parfaitement sain et possédant des viscères solides, *non altérés* par quelque tare héréditaire ou acquise, faussant l'assimilation, et rendant difficiles ou même impossibles certaines transformations organiques indispensables --- les supporte et même en tire avantage certain.

A notre époque, où l'accumulation si longue des erreurs alimentaires a plus ou moins désorganisé l'harmonie fonctionnelle de chacun, toutes les conditions sont modifiées et une adaptation individuelle, sensée, *doit toujours intervenir*.

Pour les fruits, par exemple, il est bien certain que leur emploi est de plus en plus réduit par beaucoup, en raison des déficiences multiples qui diminuent leurs capacités assimilatrices, et par méconnaissance des lois de l'harmonie alimentaire.

La *déminéralisation*, contre laquelle on lutte si maladroitement, par l'ingestion antiphysiologique de recalcifians pharmaceutiques, *inassimilables*, et qui est, non pas un mal constitué en soi, mais un symptôme de « malfaçon » organique, par insuffisance acquise d'un organe transformateur qui ne remplit plus son office de modificateur des substances ingérées, en particulier des acides ---- l'acidification, donc, étant incomprise, et non vue sous cet aspect, est aggravée par l'absorption de fruits non parfaitement mûris sur plante, et en quantité non justement appropriée à cet état spécial ---- qui diminue la résistance, la capacité du travail organique et sa qualité.

Les acides des fruits sont, *lorsque* le foie est apte à tenir son rôle, rendus alcalins ensuite de correcte transformation, et ainsi, favorisent l'élimination, l'épuration sanguine.

Il n'en est cependant ainsi *que* chez les individus *en bon état*; et, pour tous les malades ou délicats de l'appareil digestif, il y a, au contraire, acidification sanguine, par la conservation dans les sucs alimentaires des acides apportés par les fruits, qui, ainsi mis en circulation à leur état naturel, dans les liquides nourriciers du corps, en altèrent la composition. Ainsi pour le citron entr'autres.

Ce ne sont pas, là, *les fruits qui ont tort* : c'est le consommateur qui a mésusé de ses organes (lui ou ses ascendants !) et qui n'est plus capable de faire sa tâche de transformateur.

Donc, les fruits sont bons, oui, *mais pas également pour tous* : *observation, individualisation : sécurité !*

Il y a tant de variétés de fruits, que nous passerons seulement en revue les principales et les plus connues et consommées des différentes catégories indigènes.

Les plus doux, ainsi que nous le disions plus haut, bien mûrs et riches en sucre, sont les meilleurs; toutefois, les personnes très grasses, obèses, ou encore celles atteintes de certaines des multiples variétés de maladies de la nutrition, entre autres certaines formes de *diabète*, relevant, au contraire, de l'usage de fruits *acides*, qui seraient d'un emploi désastreux pour les délicats, les tuberculeux, les anémiés, etc.

On voit par cet exposé succinct qu'il est honnête, lorsqu'on veut donner des enseignements et connaissances, qui puissent être vraiment utiles à tous, de rappeler, après tout exposé général, chacun, à la sage étude *de soi-même* et à l'observation de ses propres réactions, en vue de faire un choix qui soit conséquent, ne l'induisse pas en erreur, ne lui cause point de mécomptes et retards.

Quiconque, même doué des plus larges connaissances et de la plus haute sagesse, serait, néanmoins, absolument incapable d'édicter, dans un ouvrage, des mesures générales, catégoriques, en les prétendant applicables *par tous*, sans risquer de faire trébucher, parfois dangereusement, la majorité de ceux qui, aveuglement, mettraient en pratique, ses conseils, sans intelligente souplesse et adaptation *individuelle*.

On peut exposer la vraie nature des sujets traités, on peut faire la claire peinture de la Vérité, de l'Absolu, mais en n'oubliant pas de rappeler à ceux, trop nombreux, qui ne s'en souviennent

pas : que chaque individu, bien que régi, au départ, par les mêmes lois et principes naturels et humains, a, cependant, *sa loi individuelle*, actuelle, en tous domaines.

Cette loi individuelle est constituée, en tout premier lieu, par la qualité et le degré de développement de la Pensée individuelle, et celle-ci est correspondance du plan d'Evolution atteint par chacun. Conditionnant les agissements, désirs et buts de l'être humain, elle oriente au mieux celui-ci vers des fins en accord avec la Pensée initiale, directrice ---- au possible rythme actuel de cet être.

Les résultats obtenus, valent toujours, en tout, ce que valent mobile et possibilités.

Plus un être est évolué, conscient donc, plus pour lui deviennent strictes les limites de tolérance dans le cadre des responsabilités et devoirs. Le libre arbitre confère autant de devoirs que de droits, il n'est donc plus permis, à un individu qui veut se développer harmonieusement, et atteindre à des domaines de compréhension intelligente, de commettre, par routine, suggestion ou soumission à des désirs incontrôlés, des écarts qui ne sont encore que relativement graves pour des individus frustes et non avertis, ---- qui, cependant, en supporteront toutes conséquences.

C'est pourquoi, constamment, quelque sujet que nous traitions, nous rappelons à chacun qu'il doit *comprendre, choisir, appliquer, individuellement*.

Ceci s'applique exactement, aussi bien au domaine alimentaire, qu'à celui de la connaissance intellectuelle, ou encore au développement de la Pensée pure.

Qui n'a pas encore réalisé cela, a encore de multiples détours à... regretter, de pénibles expériences à faire. Aussi, ne nous départons nous jamais de cette façon synthétique de regrouper sans cesse tous les domaines de la vie humaine, quel que soit celui qui fait, à un moment donné, le sujet de notre étude.

Nous savons que la plupart n'aiment point cette manière, qu'ils veulent seulement *avaler* rapidement les quelques lignes traitant de ce qui fait l'objet strict de leur *présente* recherche, et qu'ils prétendent, qu'ainsi faisant, on les égare, retarde, fatigue et disperse.

Nous *savons* qu'il n'en est rien, et que, de même que déglutir nerveusement une bouchée alimentaire non préparée, prédispose à l'indigestion, à l'embouteillage, à l'incapacité d'assimilation, à la dégénérescence organique; de même, lire en hâte, sans qu'à mesure se déroule *en soi* le mécanisme de compréhension, de conclusion, d'adaptation, équivaut à préparer intoxication intellectuelle, embouteillage, entraînant incapacité et stérilité.

Aussi, n'ayant cure de plaire, d'amuser, mais désirant seulement ardemment *servir*, nous rappelons sans cesse, que la *connaissance de soi-même*, est la seule clef qui ouvre, à chacun, le domaine des possibilités infinies, cela en toutes directions, sur tous plans.

Ceci établi, nous reprenons notre examen des fruits.

Les fruits doivent se consommer de préférence frais; ceux en conserve ne sont pas, même de loin, comparables en valeur, en aucune manière; de plus, ils sont coûteux; le sucre, et souvent des adjonctions chimiques les rendent néfastes; *pruneaux, raisins secs, figues, amandes, noix, noisettes font exceptions*, bien entendu.

En *confitures*, ils doivent être consommés *très modérément*, et mieux, pas du tout. Toutes les confitures pour ceux qui, cependant, y recourent, devraient être préparées à la maison. Ce ne serait pas un travail très grand, si l'on se contentait de ne consommer *que le nécessaire*.

Là comme ailleurs, c'est le superflu qui donne le plus de mal ---- à tous points de vue !

Les fruits confits sont causes de troubles digestifs, il est facile d'en juger à toutes les époques de fêtes. C'est un non-sens absolu, que de consommer des fruits sous cette forme chère.

Les fruits secs, conservés par l'application de procédés naturels de dessiccation, sont bons, lorsque soigneusement lavés et trempés jusqu'à avoir repris l'équivalente proportion de leur *eau de constitution*.

Il faut savoir choisir dans les variétés, et de plus, dans les qualités.

Il y a certains fruits que le commerce traite chimiquement. *Les abricots, les pêches séchés*, sont le plus souvent, ainsi préparés, et beaucoup de personnes délicates doivent s'en tenir à consommer pruneaux, raisins et figues.

Tremper 12 heures après lavage, ensuite les changer d'eau, puis en prendre le matin à jeun 2-3-4-6, crus selon besoins et possibilités; ne pas boire l'eau de trempage.

Si on les fait cuire, procéder de même : les faire bouillir à l'eau, *sans y ajouter sucre, vin, citron*, etc., ainsi que beaucoup font, sans compréhension et pour leur grand dommage. Complication, dépense, et suppression du principe laxatif cependant recherché; voilà à quoi servent, le plus souvent, tous ces apprêts culinaires inconséquents, où la connaissance n'intervient pas. *Un peu d'écorce d'orange, de citron, de cannelle*, suivant goût, accompagne bien les pruneaux cuits. Les mastiquer et insaliver soigneusement ajoute beaucoup à leurs propriétés laxatives et décongestionnantes. Mais *crus* ils sont infiniment supérieurs.

Les raisins secs peuvent être ajoutés dans certaines pâtisseries, ou encore cuits avec des pruneaux; ajoutés en petites quantités, ils parfument, sucent fortement. Il faut toujours les laver et faire préalablement tremper, sinon ils sont échauffants et irritants. Il n'est pas bon d'en consommer à l'état sec, ils sont très concentrés, et par conséquent doivent être employés très judicieusement, sinon ils congestionnent et fatiguent l'appareil digestif. Les consommer trempés crus également.

En règle générale, nous considérons que le fruit sec, seul, peut relever, *parfois*, de la cuisson.

Aucun fruit frais ne gagne à l'apprêt cuit. De léger, digestible, rafraîchissant qu'il est à l'état *naturel*, cru, le fruit cuit devient indigeste et n'a plus aucune de ses qualités caractéristiques. Il encombre, pèse, et entraîne à une consommation *supérieure aux besoins*.

Tout ce qui, dans le fruit, est vie, énergie, parfum, arôme, est perdu dans la préparation culinaire.

Consommer peu de fruits frais, de parfaite qualité, en mastiquant et insalivant parfaitement, est: santé, temps et argent épargnés.

Si vraiment on aime encore les compotes, gelées, etc., il faut les préparer le plus simplement possible, les sucrer le moins possible, en manger peu à la fois, avec attention, afin de n'en pas être chargé. Seuls les individus qui *croient* vraiment en bénéficier sous cette forme ont intérêt à abîmer, à détruire ainsi tant de qualités !

Vitalisation, assimilation, purification organiques y perdent certainement, et c'est complication et temps perdu. Donc réfléchir, choisir et expérimenter, afin d'agir justement, mais se rappeler que *modération et simplification sont des lois alimentaires irremplaçables*, quant à l'établissement de la santé, pour un possible développement général.

La banane, qui est un fruit exotique, n'a pas sur nos marchés sa valeur *véritable*. Pour être vraiment nourrissante et assimilable, il serait *nécessaire* qu'elle arrive à maturité sur *plante*;

ceci ne pouvant être réalisé chez nous, où les indigènes, d'ailleurs, ne consentiraient point à consommer ce fruit tel que nous nous en contentons, ---- il est donc utile, afin de tirer cependant au mieux, parti des bons éléments amylacés et sucrés que contient la banane, de la consommer mûre, *mais non* trop avancée; d'en prendre peu à la fois et de la mastiquer soigneusement afin de la digérer facilement, et qu'elle n'occasionne pas de fermentation, en raison de la grande proportion d'*amidon* qui entre dans sa composition.

Pour beaucoup, elle est plus facilement digérée cuite *au four*, dans sa pelure, ou à l'étouffée dans une poêle ou un plat, sur feu doux, sans sucre.

Crue, elle est également rendue *plus digestible* si on l'écrase à la fourchette et qu'on la batte jusqu'à la rendre presque fluide et crémeuse; mais dans ce cas, il serait facile d'en consommer beaucoup : *se défier de cela*, et surtout, bien triturer et *insaliver* chaque bouchée avant de la déglutir; les malades, les enfants, les faibles, qui ne supportent pas les fruits, peuvent généralement consommer facilement la banane sous cette forme.

Les dattes ne seraient vraiment bonnes que fraîches et consommées dans leur pays d'origine. Conservées, elles sont souvent trempées dans des ingrédients sirupeux qui les rendent suspectes. Il faut donc n'en acheter que de *très belle* qualité, et de plus, n'en consommer qu'en hiver, rarement, et peu. Ne pas en prendre sans attention, par goût. Deux ou trois de temps à autre.

Les figes. Elles n'ont leur véritable valeur que fraîches et mûries sur plante. Encore, faut-il en manger raisonnablement, sinon, elles ont des inconvénients pour beaucoup. Elles peuvent causer des éruptions cutanées et muqueuses. Sèches, elles sont souvent irritantes pour les délicats. Bien que dans les pays méridionaux on fasse grand cas et usage des fraîches et même des sèches, il faut tenir compte que, cueillies juste pour être consommées, elles ont une valeur toute différente; que les organismes des individus vivant au grand air et au soleil s'accommodent de figes sèches et de pain, parce qu'ils sont robustes et éliminent plus facilement les excès de sucre et d'acides, que les citadins sédentaires. Si on achète des figes sèches, il faut les prendre de bonne qualité, *les laver soigneusement* pour les débarrasser de l'enduit blanchâtre qui les recouvre parfois, qui est irritant et échauffant. On trouve cet enduit également sur pruneaux, dattes, raisins secs.

On peut préparer un sirop dit de figes, reconnu laxatif et émollient; comme il est très concentré, il n'est pas recommandable à tous, et il est bon d'ailleurs de le prendre très parcimonieusement.

Après avoir lavé soigneusement 6 figes, 6 pruneaux et une douzaine de grains de raisins secs, les faire tremper 1 heure au moins, jeter l'eau et les mettre ensuite à cuire, après les avoir divisés en morceaux, dans 2 litres d'eau; faire bouillir jusqu'à réduire environ à ½ litre; en prendre à jeun et deux ou trois fois dans la journée, 1 cuillerée à bouche, pendant quelques jours, en y ajoutant un peu d'agar (une pincée) coupé fin. Faire cela par petites périodes en automne et en hiver. On peut ajouter ½ gousse de caroube s'il est possible de s'en procurer de bonne qualité, non vieilles en tiroir et véreuses. Bon pour intestins et voies respiratoires.

La pomme ---- il en existe beaucoup de variétés, elles ne sont pas toutes également bonnes, quelques-unes sont acides; il faut apprendre à les connaître. Généralement, c'est un fruit supporté par tous, sous réserve de mastication prolongée. Et d'usage sans abus.

Cuites au four, bien qu'ayant perdu une notable partie de leurs bons principes, elles sont préférables aux compotes.

Elles ne causent pas de désagréments par incompatibilité avec les légumes et salades, comme c'en est le cas pour beaucoup de fruits.

Prises à jeun, entre les repas, ou même en fin de repas, elles sont *rafraîchissantes et revitalisantes*. Elles sont salutaires dans *certaines* formes de rhumatismes.

On en prépare des boissons rafraîchissantes en jetant sur deux ou trois pommes non épluchées, et coupées en quartiers, 1 litre d'eau bouillante et en ajoutant un peu d'écorce d'orange ou de citron. On peut sucrer *très* légèrement en diluant 1 cuillerée à café de *bon* miel par demi-litre d'eau. Cela fait un liquide sain laxatif et tonique qu'on peut donner dans l'après-midi, en guise de goûter aux enfants, en accompagnant de pain ou de biscuits secs, et aux convalescents.

Il semble plus indiqué de consommer les fruits avec leur pelure; les principes minéraux les plus riches étant logés directement sous la peau. A condition de bien mastiquer, il est donc préférable de prendre plutôt le fruit entier qu'épluché. En prendre moins, mais en absorber l'intégrale valeur est certainement plus logique que d'en prendre davantage, privés de bons principes.

Toutefois, ici encore, il faut en agir selon ses possibilités. Cependant, il ne faut jamais systématiquement rejeter les pelures de fruits sous prétexte d'inutilité, d'encombrement par déchets, etc. Les déchets sont utiles, indispensables l'élimination; quand ils ne sont pas toxiques, et ne sont pas, de par leur nature, susceptibles de causer de la fermentation, ils concourent à faciliter le balayage intestinal.

Une alimentation qui ne comporterait aucune espèce de déchets, serait imparfaite; elle serait une cause de constipation dite « mécanique ». Il est nécessaire que des parties non *utilisables* fassent masse ---- toute proportions gardées bien entendu ---- et aident à l'entraînement, au cheminement de ce qui doit être expulsé. Afin d'entretenir la liberté et la pureté intestinales. La cellulose des fruits et légumes remplit ce rôle.

La poire est, comme la pomme, un fruit doux, peu acide, généralement bien digéré. Certaines variétés sont riches et très chargées en minéraux, elles sont alors à éviter par les arthritiques, rhumatisants, etc.

Il faut les consommer bien mûres et les mastiquer longuement. Il n'est pas nécessaire de prendre un fruit entier, un quartier dégusté soigneusement est le meilleur profit qu'un fruit entier, croqué et avalé hâtivement.

Les pêches se digèrent bien en observant les conditions sus-énoncées, de choix, maturité, modération ---- et mastication.

Les abricots bien mûrs sont de *très* bons fruits doux, vitalisants.

Le raisin est, de tous les fruits, celui qui est le plus digestible et le plus laxatif et qui se prête le mieux aux cures de désintoxication et de reminéralisation. Toutefois, il est des organismes faibles qui ne le supportent pas et souffrent d'acidification par son emploi. Quelques grains, bien mûrs, sont cependant rarement contre-indiqués.

Le jus de raisin est dépuratif, *tonique*, stimulant, cependant, il faut être raisonnable dans les quantités, et se rendre compte du nombre des grains qui entrent dans la quantité d'un seul verre de jus, pour comprendre qu'il ne faut pas en user comme d'eau pure. Il semble que la peau et les pépins soient salutaires pour certains, contrairement à d'autres : observation, mais il faut les écraser dans les jus.

Il faut, si l'on veut consommer du jus de fruits, en général, *le préparer soi-même, fraîchement*, au moment de le boire. Pour le jus de raisin, tout particulièrement, dont la désastreuse *commercialisation* s'est intensifiée, il faut se défier des adjonctions de sucre et produits conservateurs, et encore de sa haute concentration et des invites alléchantes qui tendent à le

préconiser par quantités journalières, absolument excessives, qui vont à l'encontre du bien qu'on peut attendre des jus préparés chez soi.

Les prunes sont souvent mal digérées, elles doivent en tout cas être cueillies parfaitement mûres, être d'espèce très douce et mangées en petites quantités. Certains délicats de l'intestin en éprouvent des inconvénients d'irritation. Les éplucher, atténue souvent ces désagréments. La reine-Claude est de loin la meilleure.

Les fraises sont contre-indiquées à beaucoup d'arthritiques pour qui elles sont irritantes, provoquent des éruptions, renforcent l'acidité organique.

Pour ceux qui, indemnes, les aiment et les supportent, c'est un fruit très parfumé, agréable et sain; elles composent un mets d'été exquis et rafraîchissant.

Mastiquer à fond et n'en pas abuser. Quant aux *cures de fraises*, préconisées par certains naturistes, nous n'en parlerons que juste pour rappeler à la prudence, tous ceux ---- légion ! ---- qui ne sont pas absolument intacts et résistants au point de vue organes digestifs et éliminateurs.

Certaines *baies* contiennent des principes utiles, astringents en particulier, et rafraîchissants, elles sont d'une meilleure utilisation *en jus* fraîchement pressée qu'en nature. Peu à la fois. Les *airelles* se consomment de préférence ainsi. Elles ont une bonne action dans certaines affections *rénales*.

Les framboises sont bonnes, comme les fraises, seulement pour les organismes qui transforment bien les acides.

Les groseilles rouges et blanches sont nettement acidifiantes.

Le cassis est de meilleur usage, son jus peut agrémenter des desserts, boissons, biscuits, pâtisseries.

Les mûres sont astringentes, leur jus est bon dans les cas de faiblesse ---- où la déminéralisation ne prime pas.

La cerise. Ce fruit comprend de nombreuses espèces fort différentes les unes des autres. Les variétés douces sont, bien entendu, les meilleures. On peut en donner aux enfants qui, généralement, en sont friands; jamais de trop grosses quantités à la fois; tâcher surtout à leur faire comprendre la nécessité d'une bonne mastication.

Elles sont diurétiques, rafraîchissantes. On peut en faire des jus frais pour parfumer l'eau de boisson en été; on peut aussi les utiliser en compotes, pâtisserie, etc.

Le kaki est un fruit très doux; pour les acidifiés *il est un des meilleurs*, son goût est très approchant de celui de l'abricot. Il est rafraîchissant et n'occasionne pas de désagrément, à condition, bien entendu, de n'en jamais consommer plus d'un à la fois, et de le *mastiquer* à fond.

Le coing est astringent, il s'emploie surtout en gelée, il faut en laisser l'emploi aux individus robustes et qui éliminent facilement, mais ce n'est pas forme recommandable.

L'orange et *la mandarine* ne sont pas non plus recommandables ---- *indifféremment à tous*. On en donne aux malades, sous prétexte que : « c'est rafraîchissant et que ça ne fait jamais de mal ». C'est là une erreur : *Si* le foie est insuffisant et ne transforme pas les acides, nombre de dommages résultent de la consommation *excessive* de ces fruits.

Il existe toutefois des espèces douces qui ne présentent ces inconvénients qu'à un degré bien moindre. Ce n'est pas l'orange, évidemment, qui est coupable : mais le résultat, mauvais du fait de l'incapacité métabolique du consommateur.

Se connaître, se remettre au point, et tout devient plus profitable.

Le citron, tant prôné pour des cures et emplois culinaires, n'échappe point à cette observation. Il devient plus doux lorsque rôti au four. Son jus est alors sensiblement modifié.

Il est bon, cependant, pour certains organismes *encrassés de graisse et de déchets*. Toutefois, il faut savoir déterminer l'origine d'un état avant de le combattre de telle ou telle façon : tel rhumatisant s'assouplira comme par enchantement, lorsque *décapé* par l'usage de citron; et tel autre verra ses misères et inconvénients redoubler après un rapide passage de mieux.
Observation

Tout dépend de la cause du mal constaté, du *tempérament individuel*, de l'état des viscères, etc., etc. Donc, ne pas foncer d'enthousiasme sur aucun moyen, mais réfléchir, peser, contrôler.

Si nous prenons le citron, par exemple, nous pouvons en revenir à ce que nous disions plus haut: à savoir que les *acides* des fruits *devraient*, normalement, être transformés en *alcalins*, avant de passer dans la circulation sanguine; *mais* que ceci ne se réalise, à coup sûr, que pour les organismes *dont les viscères accomplissent correctement toutes leurs fonctions transformatrices* : parce que non lésés.

Dans les salades, ainsi que l'emploient ceux qui ne supportent pas le vinaigre, le citron ne présente guère d'avantages sur celui-ci ---- à notre avis, du moins, quand le vinaigre est bien du vrai *vinaigre*, et non du vitriol !

Il n'est d'ailleurs *pas* recommandable non plus de consommer du vinaigre, et il est bien simple de s'en passer et d'éviter ainsi beaucoup de déboires, digestifs et autres.

Les obèses tirent parfois de gros avantages de l'emploi du jus de citron *salé*. A essayer avec observation.

Mettre dans un flacon le jus d'un citron passé au four, puis pressé, y ajouter une petite pincée de sel fin, agiter fortement, jusqu'à obtenir un liquide d'apparence laiteuse, en prendre de temps à autre une petite gorgée dans la journée.

Nous consacrons quelques lignes à certains *fruits exotiques*; encore qu'il apparaisse bien qu'ils sont moins bien adaptés aux besoins courants de nos organismes que ceux se développant sur même sol et sous même climat que nous. Toutefois, ils apportent, à titre quasi médicamenteux, des substances et principes qui, ne se développant qu'en eux et sous les climats dont ils proviennent, peuvent être de véritables appuis, dans certains cas de déficience organique.

Ils représentent alors de vrais apports bienfaisants, lorsque pris avec *modération*, et choisis avec bon sens.

Certains, comme la *mangue*, qui contiennent de la *térébenthine*, sont conseillés dans les faiblesses pulmonaires, rénales et urinaires. *Les chérimoyas* sont également bons pour ces mêmes faiblesses, et troubles du fonctionnement glandulaire.

Les avocados ou *poires d'avocat*, sont des fruits très nourrissants, à la fois fruits et légumes; contenant une grande proportion de matières grasses, il faut les consommer sans excès.

Ce fruit est particulièrement bon consommé avec de la salade, il représente ainsi un véritable plat, sain, de goût exquis, très digestible et tonifiant, naturel.

La moitié d'un fruit est amplement suffisante, le quart seulement, pour un mangeur raisonnable, est nécessaire. Il doit être consommé bien mûr, et pris à la cuillère, par petites bouchées, que l'on déguste lentement *en les insalivant* parfaitement. Les personnes qui ne tolèrent aucune espèce de fruits, et ont un appareil digestif même très intolérant, le consomment sans inconvénients. Il ne saurait être question d'en faire sa nourriture coutumière; mais en cas de faiblesse, convalescence, fatigue digestive, etc., il est bon d'en prendre, en *petite quantité*, pendant de courtes périodes répétées.

Enfants, vieillards et affaiblis bénéficient de son usage modéré, alors qu'une consommation massive aurait l'inconvénient de causer de la surcharge alimentaire, en raison de ses qualités très nutritives.

Le prix relativement élevé de ce fruit devient infiniment moindre, si l'on en use *judicieusement* et tient compte de sa valeur dans la composition du repas ou il entre ---- au début.

Il existe des quantités de fruits indigènes et exotiques que nous ne mentionnons pas, parce que nous n'avons voulu nous occuper ici que des plus utiles et des plus connus.

En résumé, nous disons que les fruits sont une fort bonne ressource alimentaire; qu'il serait souhaitable que tous les individus puissent en consommer raisonnablement, et que, lorsqu'il y a dommage ensuite de leur absorption, c'est seulement l'indice d'une *déficience personnelle* organique qui se marque ainsi, et que cela n'implique pas que les fruits soient de mauvais aliments.

Savoir choisir dans les espèces et qualités, en consommer le nécessaire *sans plus*, est la condition pour qu'ils n'occasionnent jamais de désagréments. Lorsque leur ingestion est contraire : se rappeler que cela indique qu'il y a urgence vérifier le fonctionnement viscéral.

Se rendre compte de ce qui cloche est déjà un sûr jalon sur la voie de la guérison, pour qui met en œuvre son sens d'observation.

Des fruits, en leur saison, bien dégustés et mastiqués, et en évitant de créer des incompatibilités alimentaires, est sain et utile autant qu'agréable.

CHAPITRE III

LES BOISSONS

« L'homme, a-t-on dit : est la seule créature qui soit assez déraisonnable pour boire sans soif ! »

Evidemment, il n'est pas un animal qui boive sans qu'une utilité véritable le lui commande... à moins, toutefois, que ce ne soit un animal domestique, qui, au voisinage de l'homme, a complètement perdu l'instinct, au milieu des sollicitations fausses, des encouragements à la gourmandise dont celui-ci l'accable.

Aussi, voit-on des chiens et des chats trop gras, déformés, paresseux, alors que l'animal vivant librement reste net de ligne et actif jusqu'à sa limite d'âge naturelle.

Pour la nourriture, l'homme a outrepassé sa mesure dans des proportions qui lui ont rendu la vie de plus en plus pénible. Pour la boisson, il a dévié aussi, de toutes manières.

Il boit de l'alcool, meurtrier, des jus de fruits fermentés qui le dégradent corporellement et mentalement, qui sont de redoutables causes de lente dégénérescence.

L'alcool, par la stimulation, la mensongère sensation de plénitude qu'il provoque passagèrement, a fait, malheureusement, croire à l'homme ignorant qu'une source de fécondité, de force, résidait dans son emploi.

C'est, ainsi que pour la viande, une dangereuse illusion : *l'alcool use et tue, fait régresser mentalement*, entraîne vers les pires déchéances physiques et morales.

Dans ce domaine, il n'y a ni *peu* ni *beaucoup* qui tienne, pour qui boit de l'alcool ou des boissons alcoolisées, il y a graves dommages.

Le vin, à l'encontre de ce que pensent beaucoup, alcoolise bel et bien ses consommateurs en peu de temps, pour peu qu'ils ne soient pas *très* réservés sur son emploi.

Cette lente consommation d'alcool entame le capital vital, le fait débiter vite et mal, conduit, en tous domaines, l'individu à des actions qui ne sont pas conditionnées par son seul libre arbitre.

L'individu qui « boit bien, mais ne se grise pas », qui proclame ne jamais aller au café, mais, bien aimer son vin à table, un petit verre de temps en temps avec son café, un apéritif parfois, etc., est, le plus souvent, *un alcoolique qui s'ignore*, dont les organes sont plus ou moins détériorés déjà, et qui se prépare quelque réveil plus ou moins réjouissant pour un avenir plus ou moins proche. Parfois, bien doté d'un organisme résistant, il échappe, pour le moment, aux suites de son intempérance, de l'écart qu'il commet; ce seront alors ses enfants, qui arriveront nantis d'organes affaiblis, tarés, qui connaîtront dans leur pénible existence une suite de difficultés et de luttes cruelles pour parvenir à se maintenir, tant bien que mal à flot ---- plutôt mal que bien.

L'alcool est un poison dont l'organisme humain ne tire *aucun élément utile* : seul l'excitation qu'il produit cause illusion ---- mais chaque effort fait sous son impulsion coûte une part de vie corporelle et mentale, que rien ne saurait remplacer.

Une altération sournoise attaque les organes, conduit à la stérilité cérébrale-mentale les buveurs d'alcool; de plus, ces esclaves se trouvent pris toujours plus dans le réseau *du besoin* de stimulation.

Avec l'alcool, vont viande et tabac, qui font que rien, dans le jeu vital, dans l'exercice mental, n'est exempt de déviation, d'insuffisance, d'excès ---- de dérèglement.

Il existe des ligues, animées certes de bon esprit, conscientes de l'erreur funeste que représente la consommation de l'alcool; elles n'aboutissent cependant point ainsi qu'elles se croient en droit de l'espérer.

Il faut, en toutes choses, commencer par le commencement. Dire est bien, montrer le danger peut servir, mais faire *comprendre* la question et *donner le moyen* d'échapper à l'erreur ---- *est mieux*.

L'alimentation carnée est la première cause de l'intempérance de boisson; *parce qu'elle* empoisonne et surexcite cellules organiques et cérébrales, elle fait dévier la pensée, détruit mesure et bon sens.

Supprimer *l'alcool, le vin*, et garder *l'alimentation carnée*, n'amènera point la tempérance, qui ne s'obtient et se maintient que par la pureté, la raison libérée. Pas davantage d'ailleurs que la

création d'hôpitaux n'arrête la ravageante tuberculose et tous autres terribles maux, qui résultent de l'intoxication par l'alimentation carnée ---- *avant tout*.

Les anciens n'usèrent d'alcool que pour frictions et inspirations ---- encore n'est-ce point indispensable.

Nous en sommes arrivés, à force d'excès de sa consommation par les générations précédentes, à voir de nombreux individus auxquels il est devenu même impossible de faire une friction alcoolisée sans que le nervosisme s'empare d'eux. Certains, par hérédité, ne peuvent pas même boire quelques gouttes de vin, sans ressentir des troubles de surexcitation ---- la coupe déborde...

Pour ne parler que des boissons normales, nous redirons ce que déjà nous avons dit au début de cet ouvrage : que *l'eau* est une boisson excellente et *suffisante*; que des *infusions* variées, peuvent être de bons aides digestifs, éliminateurs, régulateurs de l'activité fonctionnelle en général.

Avoir soif, signifie bien souvent que l'organisme réclame déblayage; que des erreurs ou surcharges alimentaires ont vicié, empêché certains échanges et transformations.

Ce sont des malfaçons alimentaires qui causent ces soifs inextinguibles dont souffrent les gros mangeurs; les liquides qu'ils avalent font l'office de l'eau de la pompe à incendie sur le brasier empoisonné qui les brûle...

Nous avons dit déjà que *thé* et *café* n'ont pas leur emploi dans l'alimentation normale d'individus visant à un développement corporel et mental vraiment conscient et fécond.

Se débarrasser de ces « défauts », s'ils existent; ne pas les acquérir, ni permettre aux enfants de tomber sous leur dépendance. *Tous les stimulants*, à des degrés plus ou moins sérieux et graves, représentent des obstacles à l'évolution humaine normale.

Le système nerveux, dont l'importance dans l'équilibre fonctionnel et cérébral est immense, et dont la délicatesse est sans égale, *est foncièrement lésé par l'emploi de toutes boissons alcooliques, comme de tous aliments impurs ou excitants*.

La bière et *le cidre* ne sont pas toujours indiqués; tant d'adjonctions chimiques en font des produits qu'il ne faut employer qu'avec circonspection. Pour beaucoup, ils sont alcoolisés et acidifiants dans des proportions qui, pour être moins fortes que pour liqueurs et vins, en rendent cependant la consommation néfaste à surveiller.

Il n'est pas utile et *même pas bon du tout* de boire systématiquement des *eaux minérales*, de source, vendues dans le commerce.

De temps à autre, leur minéralisation spéciale peut compléter, un certain temps, une eau trop pauvre.

Cependant, généralement, qui s'alimente sainement et normalement, selon justes qualités et quantités, prend journellement : salades, fruits, légumes crus et cuits, potage, liquide chaud au matin, de l'eau par petites quantités, à mesure des besoins réels, ne demande pas de *grosses* quantités de liquide. Chacun doit, par observation, trouver le mode d'absorption qui lui convient le mieux. Ne jamais boire en mangeant est indiqué pour tous. *Mastiquer* suffit. ---- Essayer.

Pour le petit déjeuner, le *chocolat* qu'on prépare, de plus, au lait, est indigeste, encrassant, plus qu'inutile, *nuisible* pour la majorité des individus, y compris, bien entendu, les enfants.

Nous disons ce qui est bien, à chacun de décider.

Nous avons donné quelques indications sur les principales infusions. Il n'est pas bon de *sucrer les tisanes*; parfois, un peu de miel, ou mieux de bois de réglisse, suffit.

L'eau de son est un fortifiant non négligeable, qui a des qualités laxatives et rafraîchissantes.

Nous avons vu, en traitant des céréales et du pain, que la mouture enlève au blé une notable proportion de ses phosphates et minéraux, et que ceux-ci restent dans le son.

Il y a donc avantage, en cas de débilité, déminéralisation, à consommer *parfois*, par petites périodes, de l'eau de son.

Prendre du *son frais*, l'exposer un peu au soleil si possible, en mettre une poignée dans un vase de grès et jeter dessus 1 litre d'eau chaude, laisser décanter deux heures, passer avant de consommer, nature ou parfumé de jus de fruit.

CHAPITRE IV

LES CONDIMENTS ET L'HUILE

Les condiments naturels, représentés par les herbes, dites « de cuisine », par certaines graines aromatiques, sont certainement utiles pour rendre très agréables maintes préparations.

C'est l'abus de certains produits stimulants, forts, acides, du commerce, qui est nettement néfaste et cause de nombreux maux digestifs. Ils font manger trop, par excitation, pervertissent le goût et n'ont *aucune* utilité reconnue.

Seul, le gourmand, qui veut avaler sans faim naturelle et véritable, réclame ces artifices. Qui prend seulement le nécessaire, connaît *ses* besoins, n'éprouve pas le besoin d'attiser constamment, en soi, un appétit factice, insatiable, néfaste.

Ajoutés avec bon sens et modération, et choisis dans les qualités utiles, l'action des condiments naturels, sur l'appareil digestif, peut être tonique et aider à la digestion. Même les personnes de tempérament dit « magnétique », qui recherchent la stimulation et qui, partant, relèvent de l'emploi d'épices plus que les individus très actifs, dits « électriques », doivent cependant n'en prendre que très modérément et choisir, afin de ne pas être entraînées à absorber, par excitation, plus d'aliments qu'elles n'en ont besoin, en réalité. Herbes, sel marin, oignon, ail suffisent.

Le poivre est irritant, échauffant et ne doit jamais paraître sur la table ou dans les aliments *de qui prétend rester sain, ou le redevenir*. Une certaine variété, dite de Hongrie, paraît moins irritante, toutefois, il est mieux de n'en pas user.

Le sel marin, justement dosé, rend plus sapides les mets; seul son abus est néfaste aux voies rénales, il est d'ailleurs fréquent de constater qu'en général la majorité en ajoute trop aux aliments qui, naturellement, en contiennent tous justement dosé.

L'anis est une graine aromatique employée parfois pour agrémenter salades, desserts. Les pâtisseries, les infusions à l'anis sont bonnes.

La cannelle peut être employée dans certaines pâtisseries et avec des fruits, modérément.

La muscade s'emploie avec les fruits.

Les herbes, dites de cuisine : persil, cerfeuil, ciboulette, estragon, thym, laurier, fenouil, basilic, graines de capucines, etc., agrémentent beaucoup les mets. Le basilic, très employé dans le Midi, donne un parfum très agréable et aide à la digestion.

La sarriette, la menthe, la sauge, servent dans la préparation de certains légumes.

Les arômes très fins que communiquent ces plantes, qui ne sont nullement irritantes, aident beaucoup à varier la présentation des aliments, et facilitent le travail digestif et éliminateur, en aidant par une stimulation sans brutalité. Les organes, dans l'accomplissement de leur travail.

Les mouvements péristaltiques de l'appareil digestif sont souvent très ralentis, et ces moyens doux réveillent l'activité des parois sans qu'il y ait risque d'irritation comme c'en est le cas avec les épices corrosives du commerce, qui se consomment, d'ailleurs heureusement, moins en France que partout ailleurs.

Pickles, cornichons, moutarde, vinaigre, sont, non seulement d'inutiles ingrédients, mais très souvent dangereux, ils causent de graves déviations organiques, des perversions du goût et maintes ulcérations.

Le sucre. Le sucre *industriel*, extrait de la betterave, vendu dans le commerce, est sans qualité.

Traité chimiquement, aux fins de raffinement, il devient un concentré alimentaire, qui *fatigue, irrite* et *use* les organes. Il est cause de dégradations profondes.

Le *sucre* est utile à l'organisme certes, et doit entrer dans l'alimentation, mais il ne faut pas oublier que, de même que le sel, il existe dans les aliments, les fruits, en grande quantité; dans certains végétaux, on le trouve, bien qu'en quantité moindre.

De plus, nous avons vu que par transformations les *amidons* deviennent glycose dans le corps, *ensuite de la digestion, lorsque* ces amidons sont bien préparés par la salive lors de la mastication et que le foie le dispense selon justes utilités d'emploi organique. Il n'est pas douteux que le sucre *industriel* est à l'origine de beaucoup de maladies de dégénérescence.

Le miel est un sucre naturel, sain, non industrialisé, --- quand naturellement, il est pur, et non falsifié : il faut acheter des miels de marque, *garantis*. Il ne faut pas non plus en user *inconsidérément*, car il est très fort et fait risquer irritation et congestion aux individus faibles.

Son action dans l'organisme est tonifiante, vitalisante, à *condition* de ne pas dépasser la tolérance des organes à son endroit. On a le tort, souvent, de déduire, de ce qu'un aliment est sain, nourrissant, recommandable, que, de celui-là, on peut user sans crainte. C'est une erreur, on pourrait juger ainsi, seulement si l'on était en parfait état de santé, si l'on était assuré de l'intégrité absolue de ses organes. Encore faudrait-il qu'une connaissance et une observation complètes des lois vitales et physiologiques, permette de juger de la nécessité vraie de cet aliment *pour soi*, et des quantités utiles à employer.

Le miel donne sujet à controverses : beaucoup y reconnaissent un apport animal --- de digestion du pollen par l'abeille, et le rejettent.

On le voit, tout est à étudier consciencieusement, dans le domaine alimentaire.

On peut apprendre à connaître les aliments, à les classer en bons et mauvais, mais il y a, à côté de cela, la *connaissance de soi, qui seule détermine* justement : *quoi, combien* et *comment*, selon état organique --- et de connaissance.

Ce sont malheureusement les enfants qui souffrent le plus de la consommation exagérée de sucre sous toutes ses formes et emplois. Bonbons, gâteaux secs, pâtisseries, aliments trop sucrés; sirops divers, donnés en vue de pallier les dommages que cause *leur mauvaise alimentation qui les constipe*. Fiévreux, nerveux et, par encrassement, souvent enrhumés ---- tout cela hypothèque lourdement la résistance organique, et prépare aux enfants un avenir riche en maux variés.

Le sucre n'a pas lieu, jamais, d'être pris en nature, ainsi que par ignorance ou intérêt, on le préconise pour les enfants, les affaiblis, les vieillards ou les individus fournissant de gros efforts physiques ---- *erreur désastreuse*.

Parce qu'il fut établi que l'exercice musculaire fait user du glycoses, qui soutient l'effort et fournit de la chaleur, on a déduit qu'il faut consommer du sucre et beaucoup d'aliments sucrés pour alimenter la machine humaine...

Avec cette belle théorie, on aboutit à une usure et un vieillissement organiques prématurés.

L'harmonie alimentaire, lorsqu'elle est établie avec intelligence, apporte *tous éléments utiles*, sous la forme voulue, dans des proportions normales et physiologiques, sans que soient assésés ainsi, des coups rudes aux organes ---- qui ne font qu'un temps, les efforts de réaction contre ces brutalités.

Le miel, donc, n'a pas à subir de travail transformateur, par conséquent, si employé raisonnablement, est, assimilé rapidement ---- mais il peut aussi, de ce fait, devenir une cause de fatigue organique, dès qu'on en abuse.

Il est moins irritant pour les délicats, lorsque *dilué* dans les boissons, tisanes, ou entremets et pâtisseries, en remplacement du sucre.

A dose raisonnable, il est fortifiant, rafraîchissant même, pour beaucoup; à *hautes doses*, il produit nettement l'effet contraire, et peut déclencher des crises congestives, des rhumatismes. *User, ne jamais abuser*.

Le sucre, on ne le dira jamais trop, est une des grandes causes des maladies digestives, rénales, de l'acidification qui pervertit de plus en plus la nutrition des individus inconséquents, qui vivent sans connaissance des lois alimentaires. Le sucre de canne, pour être moins nocif, n'a non plus aucune qualité réelle, *si traité* comme le sucre de betterave.

Règle générale : si l'on se sert du sucre, l'employer avec parcimonie, et ne pas le prendre nature; il est moins irritant, parce que déconcentré, lorsque cuit avec des aliments, ou dissous dans un liquide; mais ses défauts n'en subsistent pas moins, qu'on ne l'oublie pas, *et seule*, la diminution de sa consommation, et non la modification des modalités de son emploi, peut être utile.

Tous les produits alimentaires dans lesquels le sucre entre dans de grandes proportions, sont à mettre à l'index.

Là confiture du commerce doit être éliminée faite à la maison, et au miel, comme dans certaines provinces où le miel abonde, elle peut être admise, mais peu et rarement, même faite dans les meilleures conditions, il n'en faut employer *que très peu*.

En résumé, il ne faut considérer le sucre que comme un condiment et en user à doses toujours plus réduites; savoir, *pour suppléer à son emploi, choisir aliments et associations*, et ne le prendre, pour ainsi dire, qu'à titre exceptionnel. Mettre par exemple deux ou trois fois par jour 2, ou même 1 morceau de sucre dans la boisson du petit déjeuner, dans infusions, thé, équivaut à une consommation *excessive, dangereuse* pour les viscères.

Il faut y penser quand il en est temps encore, quand le *foie*, brutalisé, lassé, n'a pas encore tout à fait résigné ses fonctions, et que des maladies variées de la nutrition n'ont pas encore fait leur apparition.

Le diabète, dont un nombre d'individus *toujours plus grand* est atteint, est un des résultats de la consommation du sucre, que les organes altérés, dégénérés, refusent de transformer, parce que leurs capacités métaboliques ont à la longue été perverties et détruites.

Si, ensuite de ralentissement, d'atonie, l'estomac n'est pas apte à évacuer rapidement le sucre ingéré, il se produit fermentations, brûlures, aigreurs, irritations de la paroi stomacale ---- qui dégènèrent dangereusement en ulcérations.

HUILES ET CORPS GRAS

Il n'est pas utile que nous rappelions *qu'aucune graisse animale* ne doit jamais être utilisée : qu'étant toxique, au même titre que la viande, elle doit, comme celle-ci, *être à tout jamais bannie de la nourriture humaine*. Indigeste, elle entrave l'assimilation, crée des fermentations, acidifie, favorise la pullulation des parasites intestinaux et maintes maladies de dégénérescence.

Les huiles végétales sont une précieuse ressource; il faut en user, *jamais abondamment, mais modérément* elles sont alors facilement digérées; il est bon de choisir dans les nombreuses qualités.

Qui peut préparer ses aliments avec de l'huile réalise une notable économie, tant de monnaie que de santé.

La digestion des corps gras est relativement lente; il est donc utile de n'en user qu'en très justes quantités, de ne jamais faire frire les huiles; d'éviter de les associer à des aliments qui ne s'accordent pas à leurs caractères : les aliments sucrés et acides font mauvais ménage avec les huiles, et de leur mélange résultent lourdeurs, retards digestif et éliminateur, et par suite, fermentations gastro-intestinales, acidité, aigreurs ---- et suites.

Les huiles se prêtent bien à l'accommodement de tous les légumes et féculents, elles sont bonnes avec les légumes crus. Les légumineuses ---- que nous ne recommandons nullement, bien préparées à l'huile, sont bien supportées par enfants, organismes robustes.

On peut employer, avec avantage certain, l'huile dans beaucoup de pâtisseries, qui sont ainsi digestes, légères, et agréables. Il faut essayer, observer les résultats, et appliquer, intelligemment, de quoi qu'il s'agisse.

Il existe dans le commerce de nombreuses graisses végétales *dites* beurre : de coco, végétaline, etc., etc.; elles sont à refuser, « l'économie » que ferait réaliser leur emploi est illusoire, elles sont généralement acidifiantes, et n'ont aucun des avantages et agréments des huiles employées judicieusement. Les principales huiles consommées pour l'alimentation, sont : *l'huile d'olive* et *l'huile d'arachide*, dite aussi huile blanche, les huiles de tournesol, employées en Orient, sont bonnes.

Très parfumée, *l'huile d'olive, lorsque pure et de préparation correcte*, donne de bons apprêts culinaires. Toutefois, nombreux sont ceux pour qui elle est trop rude, et dont elle irrite les voies digestives. On peut alors la couper d'huile blanche, ou la remplacer complètement par l'huile d'arachide, qui est plus légère et assimilable pour beaucoup, du moins au début d'une orientation récente vers le mieux alimentaire.

L'huile de noix est très employée dans certaines régions où elle se récolte. Elle est surtout prisée par ceux qui furent habitués dès l'enfance à son usage.

Il est essentiel qu'elle soit *très fraîche*, sinon elle est irritante et lourde à digérer. Elle a d'ailleurs, lorsque bien préparée, un goût très fin.

Beaucoup dépend, pour la qualité et la valeur des huiles, des soins plus ou moins bons auxquels elles sont soumises *lors du pressage*. Il y a d'innombrables malfaçons qui altèrent les principes des huiles...

Il faut, comme pour tout ce qui est destiné à l'alimentation, c'est-à-dire à contribuer au développement intégral de l'homme ---- il ne saurait être de pensée, si bonne soit-elle, qui soit correctement obéie, réalisée, par un corps mal conduit, malsain, malade ---- il faut choisir soigneusement provenances, qualités, garantie de préparation, etc., et ne point là, vouloir faire des économies ridicules, *qui seront dilapidées au centuple*, par la maladie, résultat de l'absorption de produits imparfaits, impurs.

L'huile de maïs, très pure, s'emploie également dans l'alimentation avec profit.

Rappelons donc, pour conclure, que les matières grasses sont des aliments caloriques, généreux, utiles, mais un peu lourds à digérer pour les estomacs et intestins débiles; qu'il y a lieu donc, d'être toujours modéré dans leur usage que l'huile blanche est plus digestible que l'huile d'olive pour certains.

Toutes les huiles contiennent un principe irritant; les consommer crues, et en petite quantité évite d'en souffrir.

Le cœur, les artères tout spécialement, souffrent de l'abus des corps gras, de même que le foie.

Nous avons passé en examen rapide les principaux aliments d'usage courant; il en existe des variétés infinies, dont, à dessein, nous n'avons point parlé, parce qu'ils ne sont pas d'utilité marquante; toutefois, nous ne prétendons nullement qu'il faille s'en tenir à n'employer que ceux mentionnés. Observation individuelle.

Par exemple, dans la catégorie des *légumes* ---- à part ceux trop pauvres en sels minéraux, ou ceux n'ayant pas bénéficié de l'apport solaire : et susceptibles donc d'être des causes de déminéralisation; ceux qui sont forts irritants, etc., et qui ne doivent, par conséquent, être employés que rarement ---- *tous les légumes verts sont bons en principe*.

Quantités et préparations, choix, tout cela étant, *avant tout, à individualiser*, il est laissé à chacun de se faire une ligne de conduite conséquente avec ses besoins et observations. Nous donnons par ailleurs tous appuis utiles ---- l'application démontre.

Manger toujours avec attention et sobriété, ne jamais perdre de vue que, plus on est conscient de la valeur de cet acte de sustentation : au point de vue de l'essor de la Pensée et de l'efficacité cérébrale ---- plus le corps, le cerveau sont rendus et maintenus sains et actifs, car l'influence bonne ou mauvaise de l'alimentation ne saurait jamais améliorer ou pervertir seulement, corps *ou* pensée.

L'un est étroitement solidaire de l'autre, et qui vit inconsciemment, s'alimente lourdement, n'atteindra *jamais* au plan de développement qui lui est promis. Vie pleine de difficultés, de fatigues inutiles, stérilité, regrets, pour tous ceux qui firent de leur corps un coffre à victuailles, sous lesquelles furent ensevelis facultés, espoirs et possibilités de réalisation.

Vie chaque jour plus claire et consciente plus aisée et normale : à qui sait rejeter cette suggestion de la nourriture comprise comme principale jouissance de la vie ---- travail fécond,

développement normal, libération des faux besoins, de la maladie, des emprises, de la misère, à qui sait ne consommer que le strict nécessaire à son entretien vital.

Les principes généraux contenus dans cet ouvrage permettent à tous de se faire une opinion sur la question alimentaire; de comprendre que l'évolution est servie ou entravée dans des proportions incalculables, par *la nature des aliments absorbés* ---- qui concourent à l'entretien, au renouvellement de la vie matérielle, cellulaire, et qui font du corps l'instrument sain et docile de la Pensée, permettant ainsi à l'esprit de pénétrer et guider la matière ---- ou bien qui le rendent obstacle insurmontable par son état d'impureté, de lourdeur, de passivité.

La maladie a son origine, pour la majorité des cas, dans des abus ou erreurs d'alimentation. La constatation n'est pas nouvelle, seulement, elle prend, pour qui se met résolument à l'œuvre sur soi, en *respirant*, afin de réveiller ses compréhensions et pouvoir d'attention, tout l'éclat d'une vérité indiscutable, irréfutable.

Il n'en faut pas plus pour qu'un individu, ---- s'il est vraiment décidé à vivre, et à ne plus être esclave et victime, à l'infini, de tout, de tous, et surtout de lui-même, ---- se mette à réviser son organisme afin de le connaître, à surveiller son mode de vie afin de le rendre susceptible de servir aux fins d'existence heureuse, qu'il comprend enfin lui être offerte en tant qu'être humain ---- *pensant*.

N'oublions jamais surtout que, pour qu'un régime soit sain, normal, il doit comprendre, comme fond, la catégorie d'aliments correspondant à la *base individuelle*. Que d'autre part, il doit entrer dans la composition de la nourriture, des éléments divers, complémentaires, capables de former un équilibre harmonieux.

Il faut savoir varier l'alimentation et ne point être rigide; combien d'individus traînent toute leur vie une faiblesse insurmontable, parce qu'ils ont catégoriquement rayé de leur alimentation: un ou des aliments, cependant fort utiles, mais dont ils ressentent une fois un ennui. Ce qu'il leur faut comprendre, c'est que beaucoup d'intolérances, en fait d'aliments, *proviennent souvent de mauvais assortiments* qui peuvent produire des troubles sérieux, et que par observation, réglementation on peut pallier, tout en conservant l'indispensable harmonie alimentaire. ---- Ne me parlez pas d'aliments « albuminoïdes », dit un jour une dame, ils m'empoisonnent ! Avec un soin jaloux, cette dame éliminait donc de son alimentation tout ce qui lui semblait, de près ou de loin, être susceptible de renfermer la plus petite trace de ce redoutable « poison » ! Heureusement pour elle, elle en prenait encore à son insu, dans maints aliments, qui échappaient à sa... « connaissance », en même temps qu'à son fantaisiste et rigoureux contrôle. Néanmoins, affaiblie, atone, l'appareil digestif à plat, la dame prétendait se rattraper : en consommant sucre, beurre, vin, etc. !

Inconséquence dangereuse. Il ne faut pas oublier que l'alimentation, comme tout ce qui concerne la vie humaine, ne saurait être autre chose qu'harmonie, mesure, si l'on veut qu'elle soit salubre.

Tous les éléments utiles contenus dans l'atmosphère se retrouvent dans les aliments, et il n'est point logique ---- à moins de cas urgents ou spéciaux de maladies, de viciations, donc anormaux et pour lesquels une suppression expresse peut être provisoirement nécessaire ---- de trancher, choisir et utiliser sans compréhension l'une ou l'autre partie du tout, sans connaissance des produits naturels du sol.

Les *albumines* sont grandement utiles à la réfection organique humaine, au même titre que les *sels minéraux*, les *corps gras*, *l'eau*, etc. Ce ne sera donc toujours que tout passagèrement qu'on pourra supprimer quelque'un des éléments constitutifs de la nourriture humaine.

Seules, les albumines de la *viande* sont des *toxiques* redoutables; celles des légumineuses, nous l'avons vu, doivent aussi souvent être éliminées; mais il en existe, dans les céréales, les champignons, amandes, etc., qui s'adaptent parfaitement aux différents organismes.

Une partie plus ou moins importante d'albumine ---- selon tempérament ---- est donc nécessaire à tous.

Se connaître, choisir et doser : clause irremplaçable qui, seule, permet l'établissement de l'harmonie fonctionnelle, et le parfait rendement *corporel, mental et spirituel* humain.

TROISIÈME PARTIE

PRÉCEPTES JOURNALIERS D'HYGIÈNE GÉNÉRALE

CHAPITRE PREMIER

HARMONIE FONCTIONNELLE

Pour compléter utilement cet ouvrage, nous y ajoutons quelques règles concernant la santé dans son ensemble.

L'Hygiène est appelée aussi : l'Art de la santé et c'est à juste titre, si l'on y comprend les moyens vrais, qui seuls, permettent d'atteindre à la parfaite et indispensable harmonie fonctionnelle.

L'équilibre organique, ou santé, ne se peut obtenir que par l'emploi de moyens naturels, sains, simples. Vivre d'abord selon la loi naturelle, s'alimenter sainement, sobrement, et avec intelligence, peut être considéré comme base indispensable à l'établissement de la santé.

Nous avons, tout au long des chapitres qui précèdent, donné, avec la plus grande simplicité possible, toutes indications utiles concernant les lois alimentaires. Nous passerons donc ici, en tout premier lieu, à la *Respiration*.

Il ne saurait exister de santé, d'hygiène véritable, sans que l'air pur concoure à leur établissement. Vivre dans des locaux mal aérés, dormir dans des chambres garnies de tapis, tentures, coussins et bibelots, encombrées de meubles, où l'air libre ne circule pas pendant le sommeil, entretient des causes d'affaiblissement, par intoxication, manque d'échange vivifiant du corps avec l'atmosphère génératrice de vie, de force, de fécondité.

Il faut *savoir* que le plus puissant moyen de revitalisation humaine *réside dans la respiration*. Ne pas se contenter de l'admettre, et continuer à respirer machinalement; mais bien se pénétrer, de plus, que le développement cérébral, l'activité mentale ne peuvent être complets qu'ensuite d'une *respiration consciencieusement exercée*.

Dès qu'intervient l'observation, le contrôle de l'acte respiratoire, des voies nouvelles s'ouvrent pour l'être. Il devient capable de suivre, de comprendre tout ce qui concerne son existence, de guider et contrôler ses besoins et processus vitaux, de trouver sa mesure d'action et d'efficacité, en tous domaines.

Nous ne voulons point, ici, développer spécialement ce côté de la fonction respiratoire, mais bien la prendre seulement du point de vue physiologique, en tant qu'aide, appui et maîtrise qu'elle représente, de la vie organique, fonctionnelle.

Toute activité vitale, qu'elle soit *matérielle, cérébrale* ou de *Pensée*, use, brûle partiellement les forces et réserves organiques. Il faut donc sans cesse, alimenter le débit, le soutenir, l'amorcer :

Respiration, alimentation, activité fonctionnelle générale, régulière, et *mouvement*, sont sources et moyens de récupération, de renouvellement, d'échange vital total.

Il faut apprendre à user correctement de l'Alimentation, de la Respiration, afin d'entretenir l'état de pureté, par un normal fonctionnement organique d'assimilation et de désassimilation, et de plus, à user rationnellement du *mouvement*, de l'exercice régulier, naturel, *de toutes* les parties du corps.

Acquérir la souplesse est indispensable condition vitale. User de ses membres, en faire jouer les articulations, étirer muscles, nerfs et tendons, est *indispensable* à tous, à tous âges.

La *Respiration*, qui active les combustions organiques, favorise les échanges et éliminations, rend, seule, le sang capable d'être le puissant agent de revitalisation organique et cérébral qui porte, partout où il passe, vie et renouveau. Il est donc essentiel de respirer *profondément*, autant de fois qu'on le peut, et de renouveler autour de soi l'air stagnant, également *aussi souvent* qu'il est possible. « Redite » ? évidemment, « tout le monde sait ça », etc., oui, *mais* combien l'appliquent sciemment, couramment ? Cliché admis, puis, retour à l'inconscience.

Respiration incomplète, tout au long du jour, nulle ou à peu près, dans la majorité du temps, au repas, entre autres, et au travail, dès que celui-ci réclame la plus petite attention, station dans des pièces à l'air irrespirable, et sommeil dans une atmosphère lourde et surchauffée souvent --- - voilà ce qui est la règle pour la plupart des individus qui vivent dans les villes.

Encrassement organique, engourdissement mental et de l'intelligence, de l'initiative, de l'entrain --- maladie, stagnation, marasme, quand ce n'est pas régression, par suite des fautes commises par inconscience et dérèglement général.

Respirer allège corps et Pensée, permet toutes réalisations, fait trouver toutes occurrences justes, par réveil de l'intuition, du *bon* sens inné.

Qu'on soit malade ou bien portant, jeune ou âgé, heureux ou accablé, *respirer attentivement* apporte à chacun des solutions heureuses, des compléments d'efficience, de maîtrise qui donnent essor à de nouveaux espoirs et réalisations.

Peu importe l'échelon où l'on se trouve : pour atteindre le suivant, il n'est pas d'aide meilleure, de soutien, de guide comparable, car la Respiration fait chacun, se trouver, se comprendre et, par là, devenir maître de soi et de toutes opportunités et contingences.

Le renouvellement cellulaire, les activités *circulatoire, nerveuse, glandulaire*, sont sous le contrôle de la *respiration*, qui rend l'homme conscient et lui enseigne toutes voies et moyens susceptibles de lui permettre de conduire volontairement son développement triple : *corporel, mental, spirituel*.

La Connaissance vraie, *innée au cœur* de l'être, ne se manifeste à la raison déductive, et spirituelle, de celui-ci, que s'il emploie la *seule* clé qui puisse lui ouvrir ce cœur lui rendre la conscience de soi, de son but : *cette clé est et restera la Respiration consciente*.

Même prises sous le seul angle de l'hygiène, nous verrons que *digestion, assimilation, nutrition, combustion, élimination* sont modifiées grandement, selon que la respiration, même simplement matérielle, est courte ou profonde.

Le mouvement, l'exercice physique, qui ont une si grande importance au point de vue de la santé, de la nutrition, ne sont vraiment parfaits *que si* la respiration rythmée les conduit et accompagne.

La culture *physique* les sports, n'ont de véritables valeur et fond, que si la respiration y est considérée avec grande attention. On n'obtient que fatigue et usure, si l'on pratique mouvements et exercices musculaires sans les adapter à la respiration correcte.

La culture *mentale*, tant prônée, reste absolument illusoire, tant qu'elle n'est pas basée sur la Respiration, qui réveille et rend actives les cellules cérébrales, vivifiées par le courant vital pur et sain.

Mémoire, efficacité cérébrale, développement mental, ne se cultivent *vraiment* que par la Respiration, de même que le corps qui ne parvient à épanouissement *que par l'exercice de la respiration* ---- qui active et renforce tout le jeu fonctionnel, vital.

L'équilibre nerveux, si précaire chez la plupart, ensuite de la vie faussée, fourmillant d'erreurs, qui est la leur, ne se rétablit que sous l'influence modificatrice de la *Respiration*, accompagnant, par *décision consciente* de l'individu, tous actes de la vie.

Comme nous l'avons dit par ailleurs, il serait possible de considérer « le système nerveux comme le moteur organique; les ganglions comme les batteries d'accumulation de force nerveuse, que la *dynamo, que représentent les poumons, actionne par Respiration* ». On le voit, rien n'échappe au rôle directeur et régulateur de la respiration dans cette merveille qu'est le corps humain.

Ayant compris cela, laissons la théorie, ne nous attachons point à l'étude intellectuelle de la question, au delà de ce qui nous est nécessaire pour *l'appliquer* correctement et immédiatement, *à et sur nous-mêmes*. Il est vrai que le sujet est à tiroirs... et que ce qu'il fait découvrir, en soi, à chacun, fait qu'il n'est pratiquement jamais épuisé, parce que infini, inépuisable.

Mais c'est chacun qui doit découvrir cela ---- lui-même, et pour lui-même.

Rien de plus individuel, non plus que de plus *individualisant*, que l'exercice de la Respiration !

Il faut surtout *appliquer, exercer*; et cela, dans les modalités que commandent les facteurs inhérents, pour chacun, à cet ensemble de particularités que conditionnent : l'état physique, l'âge, l'activité, le niveau de développement atteint : qui fait que chaque être est unique, représente un monde à part, et doit, à cause de cela, adapter tout ce qu'il accomplit, accepte, choisit, *à son individualité*.

Rien, mieux que la Respiration, ne peut apprendre à chacun à *se connaître*, lorsque de bonnes directives sont offertes, qui guident sûrement, dans son application à tous états, cas et opportunités.

Notre ouvrage *l'Art de la Respiration* donne, avec simplicité et clarté, tous enseignements utiles concernant la pratique de la culture respiratoire *consciente*.

Régénération organique, mentale, Renaissance individuelle, rendement complet de toutes facultés et épanouissement de toutes qualités innées, s'obtiennent par l'exercice de la respiration scientifique, méthodique, dont les *exercices rythmiques* et mouvements

d'assouplissement, le chant, la récitation, sont modes d'application conséquents, indispensables.

Alimentation, Respiration, Mouvement, sont donc les assises de la vie *corporelle, cérébrale* et de *Pensée*.

Le *mouvement*, quoi qu'il en semble à beaucoup, est non moins méconnu et tout aussi mal employé que la *Respiration*.

C'est à cela que l'on doit de voir tant de difformités, de raideurs, de maux. Il semble, généralement, que seuls les enfants aient besoin de mouvement, encore, les en prive-t-on le plus souvent, entravant ainsi leur nutrition, leur croissance. Il apparaît logique, régulier, à la majorité des individus, que dès l'âge adulte la souplesse, la mobilité diminuent de plus en plus, jusqu'à devenir raideur, lourdeur, disgrâce.

Le travail, demandant divers mouvements. Et attitudes, les gestes et efforts stricts de la vie courante, sont considérés comme amplement suffisants pour l'exercice du corps. Il se joint à cette naturelle tendance à l'engourdissement corporel, vital, les conditions de vie artificielle des villes, où la marche est devenue presque nulle. Les moyens de locomotion abondent, la vie bousculante et stupide, qui absorbe le peu de raison et de force restant, font que tous s'entassent dans des trains, métros, tramways, anti-hygiéniques à l'extrême, tour à tour glacés, ou surchauffés à donner la nausée ---- ensuite de toutes les émanations corporelles... plus ou moins, nettes, dans ce cubage d'air réduit. On prend le métro pour dix minutes de trajet, et moins. Il est certain que la marche en ville n'a guère d'agrément, que l'air respiré dans les rues n'est pas toujours l'idéal, néanmoins, c'est, encore, de l'air relativement renouvelé, du mouvement excellent, qui permet de garder l'élasticité et qui entretient l'activité fonctionnelle organique.

Marcher aussi souvent qu'on le peut est indispensable. Si, ensuite des conditions établies on dispose, à midi, de trop peu de temps en se rendant à la maison et au travail, ---- que le matin et le soir, au moins, on laisse les véhicules aux malades, aux faibles, aux personnes âgées, qui, certainement, voudraient bien pouvoir encore marcher.

Cette paresse grandissante pour la marche, qui gagne les citoyens, est une erreur grosse de conséquences, car il n'existe pas de meilleur et de plus naturel exercice que la marche, qui ne laisse guère de muscles ou d'organes indifférents. La respiration, également, est autre en marche qu'au repos; la tenue du corps étant, généralement, plus droite, il s'ensuit meilleure activité circulatoire, et combustion des déchets organiques accélérée : assimilation et nutrition en sont heureusement influencées, et cela pour *tous* tempéraments, *tous* états physiques et *tous* âges sous réserve, bien entendu, d'observation, de bon sens et d'adaptation des modalités, durée, etc.

La *constipation*, entre autres maux du siècle, est en grande partie résultat de l'inertie corporelle dont beaucoup font preuve. La mauvaise habitude d'éviter marche et mouvement est la grande source de l'atonie progressive qui paralyse les mouvements péristaltiques de l'appareil digestif, de l'intestin.

Les longues « stations » assises sont parfois absolument inévitables, nous le reconnaissons, pour effectuer un travail donné. Il s'en ensuit que la circulation dans le bassin et les organes qu'il renferme, et dans les membres inférieurs, est comprimée, absolument défectueuse.

Non meilleure est la longue station debout, sur place, que demandent certains métiers. La circulation en retour s'effectue mal, il s'ensuit de la stase qui, fatiguant les vaisseaux, provoque souvent des varices, par dilatation et altération des tuniques vasculaires.

La plupart des métiers, d'ailleurs, présentent des désagréments au point de vue mouvement, puisque leur exercice s'effectue le plus souvent dans des locaux clos, rarement bien ventilés,

pas toujours sains, et qu'ils ne demandent jamais qu'une série de mouvements et attitudes toujours répétés.

Est-il un métier qui vraiment remplisse toutes les conditions qui permettraient plein épanouissement corporel, mental, cérébral ? Non, *si* l'homme n'intervient pas sciemment, avec intelligence, pour compenser, équilibrer, par des moyens régulateurs, le débit fourni dans le travail.

Quelle que soit l'activité ordinaire, il n'en est aucune qui réunisse l'ensemble complet de mouvements utiles à l'activité organique parfaite. Il faut donc rétablir, par juste compensation, la balance correcte.

Qui doit rester assis devra souvent étendre les jambes, les détendre, au lieu de les maintenir recroquevillées sous son siège; devra, par quelques rapides mouvements de torsion du cou, détendre la nuque; se maintenir aussi droit qu'il le peut aisément sans nuire à sa tâche. Se lever une fois par heure, ne serait-ce que *deux minutes*, afin que la compression des vaisseaux du bassin et des cuisses cesse, au moins pour cet instant. Cela semble anodin peut-être, et cependant, si l'on considère le nombre d'heures où l'on demeure ainsi gêné dans sa circulation, en une seule année, on verra que même une minute par heure représente déjà une bonne aide apportée au rétablissement de conditions normales.

Le fait seul, déjà, *de penser* à faire cette utile levée, de l'accompagner d'un souffle large, a plus de portée pour la santé qu'on ne le pourrait croire. Mais nous le répétons : ici, il ne s'agit jamais de *croire*, mais de *faire*.

Si les conditions ambiantes s'y prêtent, il est tout particulièrement salubre de faire, également, quelques simples mouvements de flexion du tronc en avant et, en arrière, à droite et à gauche, et d'élever, dans un mouvement de « marche sur place » les genoux aussi haut qu'il est aisément possible de le faire; deux ou trois mouvements de chacun suffisent à rétablir des courants tout différents dans l'organisme, et à empêcher de s'amorcer déformations et stagnations.

Pour ceux qui sont obligés de rester constamment debout, en place, il leur faut penser à se déplacer cependant, autant que possible. Même sur peu de place, il est toujours faisable de bouger un peu, soulever souvent les pieds, plier les genoux, se baisser et relever, redresser la nuque, étirer le tronc, si l'on doit se tenir longuement penché en avant. Enfin, en un mot, *agir pour compenser, parer aux insuffisances, pallier les excès de service : équilibrer*.

Pour ceux qui le peuvent, prendre dans la journée, à une ou deux reprises, un moment bref ---- 3 ou 5 minutes ---- pour s'étendre complètement à plat-dos, sur le sol de préférence. Étirer les membres, respirer plusieurs fois à fond et se détendre complètement, les yeux clos. Cela produit un véritable repos complet, qui permet ensuite une utilisation bien plus efficace des forces et moyens.

Ce serait avant les repas que cette position horizontale serait le plus profitable; toutefois, elle est bonne, prise à n'importe quel moment.

Le cœur en est infiniment soulagé dans son constant effort. La circulation du sang devient complète et aisée; le froid des extrémités, dont beaucoup souffrent, est du, souvent, à une insuffisante impulsion cardiaque. Le repos ainsi donné à ce viscère se manifeste en améliorations multiples.

Avant les repas, il en résulte un état tout particulièrement favorable à la digestion, par la détente obtenue, qui permet aux organes un meilleur travail d'assimilation. De plus, la pensée a plus de facilité de contrôle sur le fonctionnement organique, et une attention plus sûre est attachée à l'absorption du repas, à la mastication; toute la nutrition y gagne.

Ce sont ces petits moyens simples, et qu'on a constamment à portée, qu'on néglige le plus, pour courir à tant d'expériences, longues, coûteuses, difficileuse, qui ne valent cependant pas, même comparativement, ces pratiques qui peuvent être utilisées à tout instant, qui ne causent ni fatigues, ni frais, ni dérangement... Evidemment, c'est souvent leur facilité même qui fait qu'on n'en use pas. Manque de suite dans les idées, de volonté, de simplicité, qui fait préférer et rechercher toujours *autre chose* (et qui coûte, de préférence !) et laisser de côté ce qu'on possède. Manque d'équilibre et de concentration, auxquels, justement, l'emploi raisonné, méthodique de ces moyens, aidés et contrôlés par la Respiration, remédieront tout naturellement, car la souplesse, la détente du corps, la régularisation de la circulation sanguine, n'ont point, de loin, que des résultats purement matériels, physiologiques ---- chacun s'en apercevra...

Tout se tient, tout est liaison, échange et correspondance : *corps, cerveau, Pensée* sont une trinité dont une des trois formes, si elle est troublée, entraîne fatalement le désarroi des deux autres dans leurs manifestations, et vice versa.

Anodins, ces moyens ? Oui, en apparence, mais qui y puisera journellement et les *appliquera*, pendant ses heures de travail et ses instants libres, verra santé, caractère, attention, productivité s'améliorer au bout de peu de temps, et acquerra une volonté plus souple et efficiente qui le conduira, en tout, à de meilleures réalisations.

Ces moyens ne représentent d'ailleurs point tout ce qu'il est nécessaire de faire en tant qu'exercices, mais nous avons voulu commencer par nous occuper des heures de travail quotidien. Ceci, parce que beaucoup, qui sont mal en point, en accusent souvent leur métier : --- - Pensez, je dois rester constamment assis. Ou bien : ---- Je suis sans cesse debout ! Ou encore : ---- Je dois aller et venir sans arrêt. Eh bien, l'une ou l'autre des obligations inhérentes au travail, sont, nous le répétons, également à *compenser* par exercices consciemment choisis et exécutés.

Le plus mauvais des métiers, à ce point de vue, serait celui qui est, par les ignorants, le plus envié; celui dit de rentier. Celui-là ne comporte *rien de bon, rien de naturel, de noble, ni d'ennoblissant, il est le plus triste de tous, le plus destructeur de vie !*

De tous les autres, les plus pénibles sont les plus méritants, et seront les plus féconds en résultats ---- pour ceux qui, se prenant en main, en sauront vaincre les difficultés; qui, les maîtrisant, les rendront de moins en moins durs et qui, finalement, ayant, par la, *gagné* d'atteindre à d'autres réalisations, suivront une ligne ascendante certaine.

Nous continuerons la mention des principaux préceptes d'hygiène, par l'étude du Mouvement accompagné de la Respiration, en prenant le moment du réveil comme point de départ.

Les *étirements* ont une véritable valeur que chacun doit éprouver, utiliser.

Dès le réveil, *avant* de sauter du lit et après avoir pris une aspiration profonde et en tenant le souffle, étirer, l'un après l'autre, à fond, les quatre *membres*, la *nuque*, le *diaphragme*; expirer ensuite en relâchant tout le corps dans un abandon complet. Faire cela, à deux ou trois reprises, bien à fond.

Ensuite, après expiration complète, aspirer à nouveau, profondément, dans la position horizontale, aussi à plat que possible, sans coussin ni oreiller par conséquent, puis, en tenant le souffle, s'asseoir sur le séant en élevant les bras au-dessus de la tête; incliner alors tête, tronc et bras en avant jusqu'à toucher des mains, la pointe des pieds; se redresser pour s'étendre à nouveau, et expirer alors complètement; recommencer deux ou trois fois également, puis, sauter du lit en *soufflant* énergiquement.

Une fois levé, *après* avoir vidé les poumons, inspirer à fond, lever les bras, en les maintenant aussi droits que possible au-dessus de la tête, puis, sans plier les genoux, se baisser, et toucher des mains, le sol devant les pieds, aussi loin qu'il est possible; se relever, puis, seulement alors, expirer, en laissant tomber les bras, gardés très souples, au long du corps. Deux ou trois fois cet exercice.

Puis, faire alors quelques pas... à quatre pattes, sans plier les genoux d'abord; puis, ensuite, en pliant les genoux, mais, bien entendu, sans leur permettre de prendre contact avec le sol. Respirer profondément pendant cette petite promenade « quadrupède ». Assouplissement et entrain sont assurés pour la journée.

Combien prendront un air, qui narquois, qui dubitatif, et diront : « Mais comment voulez-vous que je trouve tout ce temps ? je dois me lever et partir de bonne heure, et n'ai point le temps de m'amuser ! » A cela, très posément, nous répondons : pour faire ces quatre mouvements d'étirement et d'assouplissement, en observant parfaitement les temps d'inspiration, d'expiration, et de repos entre chaque, il suffit d'un maximum de 5 à 6 minutes. Qui n'emploie ces quelques minutes à paresser, au lieu de se lever, ou à ressasser quelque ennui de la veille, ou encore à supputer ceux qui se présenteront dans la journée qui commence, ou à somnoler dans l'inconscience qui rendra le lever maussade et le retardera ?

Qui n'a pas ces 5 à 6 minutes à dépenser est bien à plaindre, car cette entrée active dans le jour est vraiment une assurance contre maux et ennuis. Le corps à l'aise et dégagé, la pensée plus libre, tout est inévitablement tenu de marcher bien mieux.

Au point de vue fonctionnel, il y a également de gros avantages; les viscères, surtout l'intestin, réveillés, massés, reprennent le cours de leur activité, au lieu de rester inertes, amorphes.

Il existe d'ailleurs, quantité d'autres exercices qui sont également très bons; mais nous avons voulu faire justement une sélection des *meilleurs*, que chacun, journallement, devrait faire, en premier lieu, pendant une longue période, avant d'en ajouter d'autres, ou encore de les remplacer (à part les *étirements*, dont nous désirons vivement que chacun en conserve... à vie, l'irremplaçable pratique bienfaisante), par d'autres, variés à l'infini, que chacun doit trouver, adapter. Il n'est point même besoin, pour la gymnastique matinale d'assouplissement et d'« oxygénation », de s'en tenir à quelque méthode définie, qui comprend, la plupart du temps, des mouvements compliqués visant à produire des phénomènes spécialisés, de force ou d'adresse.

N'ayant point en vue de devenir des colosses, ni des équilibristes ébouriffants, mais bien seulement d'être parfaitement maîtres de nos fonctions organiques ---- ce qui n'est jamais le cas pour les athlètes, qui pèchent toujours par quelque « talon d'Achille » ---- voulant seulement ternir notre corps à gré, en état de souplesse et de résistance, pour mener à bien des activités *utiles et conscientes*, il nous suffit de faire des mouvements, simples, où l'effort et la fatigue ne sont *jamais admis*. Ainsi, chacun peut, aisément, se constituer un jeu de mouvements habituels et interchangeables, afin d'éviter la monotonie qui fait reculer le moment de recommencer ---- encore ! ---- les sempiternels et assommants mouvements de la célèbre méthode Machin ou Autre.

Combien d'enfants, qui cependant, par nature, aiment le mouvement, font ainsi figures de martyrs, lorsque chaque jour, le supplice recommence : Une-deux-une-deux-une-deux, droite-gauche-gauche-droite, etc. ! Les pauvres petits en sont raides et disgracieux, eux qui pourtant, sont souples et agiles.

Le naturel, la simplicité, l'individualisation peuvent, dans ces ébats matinaux ---- qui ne sont point à proprement parler une séance d'exercice, mais bien une joyeuse entrée dans la vie journalière ---- doivent, même, présider au choix et à l'exécution. Tout sera bien, toujours, pourvu que la *Respiration* soit toujours maintenue régulière, profonde, ne soit jamais haletante

ni écourtée, et qu'entre chaque changement de mouvement, il soit pris deux ou trois souffles *calmes, profonds*.

L'essentiel est de *ne jamais forcer*, ni précipiter, de ne faire que *l'agréable* et de ne *jamais* aller jusqu'à la moindre *obligation* ou *fatigue*.

Il n'y aurait rien de gagné, car alors, on le fait par force, avec de moins en moins d'entrain, jusqu'à laisser là définitivement le tout. Peu, sans contrainte, mais *journallement*, avec la pensée bien nette du but poursuivi, apporte santé, vie productive, développement normal des activités physiques, mentales. Ce n'est point, jamais, en *fonçant* dans une voie, qu'on la suit aisément et longtemps, mais bien en pesant le pour et le contre, en faisant son choix avec réflexion et en poursuivant avec attention et plaisir le chemin qui mène au but visé. « Ne forçons point nos talents ! »

Si l'on constate : « Après tout, c'est vrai, je ne me sens souple : ni des reins, ni des genoux, ni de la nuque, ni des poignets, ni des doigts, encore moins des chevilles, pas du tout des omoplates », et qu'on poursuive l'examen jusqu'à convenir... qu'on est raide comme une barre, et mal à l'aise dès que se présente quelque mouvement inhabituel, qu'on craint tout ce qui n'entre pas dans le cercle routinier des mouvements que l'on fait sans cesse, alors, sans tarder, il faut se mettre au travail ! Il est amusant, simple, et point n'est besoin de viser, dès le début à devenir « caoutchouc »; tout vient graduellement, et, au bout de quelques mois, sans avoir fait plus que ces 5 minutes d'agréables mouvements libres, on aborde des exercices qui auraient fait hausser les épaules auparavant, tant ils seraient apparus d'exécution compliquée.

Il y a toutes possibilités de mobiliser toutes les articulations, d'assouplir, étirer, plier, à l'infini, tous nerfs, muscles et tendons. Les *mouvements circulaires du cou* à droite et à gauche.

Le *lancement* en avant et en arrière, *de la tête* ---- sans brusquerie, ni effort.

Le *lancer* des bras en moulinets larges et rythmés avec la respiration, de côté et de face.

La *rotation de l'humérus* dans l'articulation de l'épaule, en avant et en arrière, en tenant l'avant-bras replié contre le bras, poings fermés à l'épaule, coudes maintenus au corps et poings à hauteur de l'épaule; puis, coudes levés.

Les *rotations du tronc* à droite et à gauche, les *flexions du tronc*, en avant, et en arrière, aussi étendues que possible; mains aux hanches; puis, également, bras levés au-dessus de la tête.

Les *jetés de jambes* en avant, en arrière, et sur les côtés, en les maintenant bien souples, soit méthodiquement, soit en sautant et dansant, mains aux hanches, ou, en assouplissant également, en même temps, les bras, en les jetant de tous côtés, ou en les maintenant élevés au-dessus de la tête; en faisant tourner les poignets et agitant les mains et les doigts, etc., etc., tout cela en observant toujours la respiration.

Toute la fantaisie est permise, et ces moyens, ainsi exploités, avec détente et plaisir, ne risquent point de lasser... et de retourner aux oubliettes ! Que ne pensent point, ceux qui jamais ne se livrèrent à ces « jeux » naturels, sains et indispensables à tous, qu'ils perdront de leur respectabilité si le « voisin se doute de quelque chose » ! Le plus grand risque qu'ils courent, est de perdre un peu de leur... poids superflu, ce qui diminuera rapidement d'ailleurs, les chances de contrôle du voisin, parce que, toujours plus légers, souples et agiles... ils n'alerteront plus sa suspension.

Il est absolument inimaginable, à moins de l'avoir déjà constaté, de prévoir à quel point une personne lourde, raide, empruntée, fatigable à l'extrême, dès qu'il s'agit de prendre attitudes ou de faire mouvements nouveaux, peut rapidement se sentir débarrassée de raideurs,

d'entraves en peu de temps, si elle fait quelques minutes d'exercices *appropriés* à ses possibilités, *chaque jour* pendant seulement un mois.

Ne point penser : « Je suis trop vieux », « Je suis trop grosse », « J'ai des douleurs », etc., etc.; puisque tout cela est arrangeable : *justement par la mobilisation*. La vieillesse est davantage suite d'ankylose, d'engrassement, de scléroses diverses, dues à l'inactivité organique, que résultat des années ---- cela peut se vérifier chaque jour.

Tel, à cinquante ans, déjà voûté, déformé, perclus, grognon, ne saurait être comparé à Tel, qui en a soixante-dix et plus, est maigre, droit, souple, marche, et sourit à la vie.

Des deux, l'un mangea trop, mal, s'engrassa, s'engonça, engraisa ou dessécha, devint frileux, ne bougea plus; l'autre, sobre, resta mince, entretint souplesse et mobilité, par exercice, marche, Respiration activée et contrôlée, travail.

Idéal ? Non, il est certainement permis et promis à l'homme conscient, de ne pas crouler dans la déchéance, la maladie; *seulement*, il lui faut *veiller* sur lui-même, et cela, non seulement, quand il a déjà constaté les résultats de son incurie, mais dès toujours, ou à tout le moins, dès que l'idée lui en vient, ou qu'un rappel lui est adressé, soit sous forme d'une sévère atteinte de mal, ou encore d'un bienfaisant avis ou exemple qu'il rencontre sur sa route.

Il y a, diront certains, « des hérédités insurmontables ». Suggestion paralysante à rejeter ! Nous avons déjà parlé de cette question de l'hérédité dans *Diagnostic personnel*, et dit combien on s'exagère la menace qu'elle représente. Nous la ramenons, tout simplement à un avertissement de *possibilité de développement* ---- par analogie de nature du terrain organique ---- des mêmes accidents, tares et déchéances : *en cas de mêmes écarts, fautes et ignorance*.

Nous prétendons par suite, que l'hérédité ne représente, pour l'individu *intelligent et avisé*, qu'une force de plus, parce qu'il sait quelle défaillance, quel mal, le *guetterait*, s'il *commettait* tel ou tel abus. Il sait quelle partie, chez lui, est faible et doit être surveillée, fortifiée; quel problème, pour lui, se pose. Il ne reçoit ainsi pas de coups inattendus, et ne recevra même aucun coup, puisque averti. Tout est redressable, tout est finalement sous le contrôle de l'individu qui vit selon les lois naturelles, qui prend vraiment en considération ses besoins, et qui fait les efforts nécessaires pour acquérir la santé.

Nous disions plus haut : Toute la fantaisie est permise dans les exercices, en effet, le chant, la joie doivent être de la partie. Il n'en est plus de même, naturellement, pour les six *exercices rythmiques* donnés comme base de l'art de la Respiration, dans ses applications au développement humain.

C'est, bien sur, en joie, paix et confiance, qu'il les faut entreprendre aussi, mais c'est avec une parfaite attention, *concentration* et observation, qu'il faut les exécuter. Ceux-là ne sauraient subir retouches ou modifications. Ils sont immuables dans la forme, irremplaçables dans les résultats; éprouvés et adaptés à tous tempéraments et besoins humains, corporels et mentaux.

Nous ne les décrivons point ici, car leur étude est trop profonde, pour être seulement effleurée. Nous ne nous occupons ici que de mouvements de mobilisation *journalière*, capables d'entretenir souplesse, santé.

Nous rappelons *instamment* que toujours la respiration doit être surveillée pendant tous exercices.

Quelques exercices, dits *glandulaires*, parce que l'assouplissement, la *détente* particulière, qu'ils provoquent, dans certaines parties du corps, amènent une meilleure activité glandulaire, sont d'un effet puissant.

Au nombre de ceux-ci, les *étirements* de toutes sortes, d'ailleurs, peuvent être compris comme de première importance, parce qu'ils libèrent de *tensions*, d'adhérences, de raideurs et quasi-paralysies absolument préjudiciables au bon fonctionnement glandulaire.

L'état de *tension* nerveuse et musculaire entrave *tous* les échanges et courants vitaux. Il est fort peu d'individus qui n'aient point, à l'état presque continu, de crispations, dans l'une ou l'autre partie du corps. Il est facile de l'observer sur autrui, qu'on sent et voit sous pression, ou encore l'air absent, ou maladroit, inexact dans ses mouvements, ou encore; serrant les dents et les poings, ou prenant un élan disproportionné pour accomplir le moindre effort, ou même le plus simple des gestes ---- mais il est bon également de penser qu'on n'y échappe pas toujours soi-même...

Cette attitude crispée, trop générale, est cause de déperdition nerveuse, a une influence néfaste sur l'équilibre vital. Le débit de force est, tour à tour, coincé ou fuyant à pleins bords, provoquant, ensuite, des états de lassitude, de dépression ou encore de surexcitation pénible.

On ne saurait trop mettre en garde les personnes qu'on voit se dépenser ainsi en pure perte : leur enseigner des moyens de détente salutare, qui sont, pour elles, le seul recours.

Un des meilleurs et des plus simples exercices de détente est, à coup sur, celui que nous indiquons plus haut, comme particulièrement utile avant les repas, quand son exécution est possible : « s'étendre à plat dos, sur le sol, deux ou trois minutes, les yeux clos, le corps complètement abandonné ».

Il n'est pas de tension qui ne tombe, au bout de quelques minutes.

Verbosité, excitation, trac, angoisse, colère, faiblesse ---- dus toujours à des dérèglements du système nerveux : pannes ou surtension, blocage ou fuite, sont régularisés par ce moyen de repos horizontal, pris journallement deux ou trois fois pendant 3 ou 5 minutes, maximum. Ce n'est rien d'en parler, de comprendre, d'approuver, il faut le *faire*, pendant quelque temps, pour se rendre compte du moyen de récupération nerveuse insurpassable qu'il représente.

Bien que, ainsi que nous le disions plus haut, nous constatons la tension chez la plupart des individus soumis à la vie si trépidante et fausse qu'est celle de notre époque, n'oublions surtout pas que nous relevons *tous* de ce besoin de détente, pour pallier les multiples occasions de fatigue, de heurt, de réactions pénibles, continues, auxquelles nous sommes tous plus ou moins soumis, de manière anormale.

Cette posture de *repos complet*, pendant lequel une respiration calme, ample, bien rythmée doit seule tenir la pensée en éveil, est donc à considérer comme le principal moyen de détente, favorisant un fonctionnement organique, glandulaire, parfait. Toutefois, il existe nombre d'exercices dont nous mentionnerons les principaux et qu'il sera bon d'employer fréquemment, en choisissant et changeant souvent, à gré.

Ce qu'il ne faut pas, dans une série d'exercices donnés, c'est se mettre de manière forcenée à les exécuter tous à la suite, à vouloir absolument les faire tous, journallement, et à en faire surtout des quantités incompatibles avec le bon sens et la mesure.

Qui remplit sa journée de bon travail utile, fait ce qui lui est possible de marche, ne doit, au matin, faire que *quelques minutes* d'exercices, qui ne lui soient point *fatigue* et *surmenage*, ajoutés au labeur quotidien. S'il a quelques moments de loisir dans l'intervalle de ses heures de travail, il trouvera avantage, certes, à tous points de vue, à faire quelques exercices d'assouplissement, *compensateurs*, sans jamais aller jusqu'à la moindre fatigue. Il y gagnera alors repos et entrain; tandis que si, maladroitement et inconsidérément, il veut faire des prouesses, ---- comme qui, par exemple, viendrait de passer des heures à fainéanter et qui a *besoin* de cela pour user les forces qu'il n'a pas le courage ni *l'intelligence* d'employer

utilement ---- il est bien compréhensible qu'il dépassera sa mesure, et qu'il n'aura pas les avantages qui sont promis à qui utilise l'exercice compensateur, avec bon sens.

Les sports intensifs, prônés comme sains utiles à la santé, au développement humain, ne sont qu'un pis-aller, une soupape à la paresse et à la mauvaise organisation de l'homme, qui, n'ayant pas *besoin* matériel de travailler pour vivre, s'engourdirait et s'alourdirait si ces artificiels et coûteux moyens d'activité (?!) ne lui étaient offerts. Pis-aller, évidemment. Mieux vaut encore bouger que croupir. Mais on ne peut s'empêcher de réfléchir avec regret au temps, à l'argent, aux forces que gâchent tant d'êtres jeunes, forts, qui croient avoir le *droit* de passer des mois à courir les endroits où l'on « fait des sports », etc., pendant que d'autres, qui travaillent à jour courant, ne peuvent point, souvent, prendre les quelques jours de repos utile pour un *changement* d'occupation salubre, de détente et d'agrément.

Organisation fautive, *dont tous sont responsables, d'ailleurs*. Mais il serait vain de s'arrêter à ces manifestations de dérèglement, d'erreur, suites de mauvaise orientation de la pensée, à laquelle des corps mal en point, ne permettent pas encore juste expression.

Cela viendra à tous, tout est dans le temps. Ceux qui sont dans la juste loi *tiendront*, et ne seront point ébranlés; ceux qui suivent des voies égoïstes, sont inutiles, devront : ou rapidement tourner bride et prendre plus juste direction, ou céder le pas à qui est décidé à vivre vraiment, à tenir place utile dans la Création.

Mettre son organisme en état de rendement, de santé, est le premier point à poursuivre; nous ne pouvons rien sans l'aide de notre cerveau, de notre corps. Ceci n'est incompris de personne. Donc, ainsi que nous entretenons soigneusement nos outils pour qu'ils soient d'utiles instruments de travail, entretenons les moyens d'expression irremplaçables que sont notre corps, notre cerveau, pour la Pensée directrice.

Un de ces exercices « glandulaires », qui a une grande influence modificatrice sur le fonctionnement des glandes génitales et thyroïde, est celui-ci :

Debout, mains tenues très souples sur les hanches; observer une attitude droite, *sans raideur*, les pieds à 10 ou 15 centimètres, environ, l'un de l'autre. *Aspirer* et descendre lentement jusqu'à s'asseoir sur les talons ---- dans la position dite « assiette arabe », rester ainsi une ou deux secondes, *en maintenant les poumons pleins d'air* ---- puis remonter lentement en expirant. L'important dans ce mouvement est de l'exécuter sans à-coups, ni saccades, de ne pas *s'élaner* pour remonter, mais bien de faire agir les muscles des jambes, des cuisses, sans retirer les mains des hanches pour chercher aide et appui. Toute l'efficacité est dans cette lenteur régulière de la descente et de la remontée.

N'en faire, au début, que peu, afin de permettre un entraînement, une élongation, progressifs, des muscles et nerfs acteurs.

Deux ou trois fois, à deux reprises journalières, au début, peuvent suffire pour acquérir, déjà au bout de peu de temps, des facilités grandissantes pour son exécution et obtenir des résultats satisfaisants, qu'on constatera dans maintes fonctions.

Les périodes mensuelles pour la femme, entre autres bienfaits, se trouvent facilitées par l'effet de ce mouvement qui a une forte action sur tous les organes du bassin.

On peut arriver, *après une patiente éducation, à faire facilement* 20, chaque matin, de ces mouvements et 10 une ou deux fois dans la journée.

Pour la femme, il est bon qu'elle ne les exécute pas trop près des périodes, finissantes ou commençantes.

Nous avons vu, à ce sujet, qu'il est généralement préférable de ne point exécuter d'exercices musculaires pendant les périodes, et généralement, qu'il est même sage d'arrêter les exercices 3 jours avant l'époque présumée des règles, et de laisser 3 jours de repos, après leur disparition. A moins toutefois qu'il ne s'agisse d'exercices spéciaux, destinés à en faciliter l'apparition, ou à diminuer leur, débit, etc., auquel cas, il peut être nécessaire de modifier cette *bonne* règle générale d'abstention.

Un autre mouvement, également simple et salubre, bon également pour régulariser le fonctionnement des organes génitaux, de l'intestin et des reins, chez les deux sexes : Debout, droit, attitude souple, observer soigneusement que les genoux ne *soient pas raidis*, les faire fonctionner en les détendant et pliant légèrement, plusieurs fois de suite, afin d'être sur qu'ils ne sont pas tendus ---- cela chaque fois qu'on prend l'attitude debout, au début d'un exercice, et même, en tout temps lorsqu'on stationne debout.

Mettre les mains aux hanches, *aspirer*, puis lever une jambe, en pliant le genou, jusqu'à le monter le plus haut possible sans effort, en maintenant souple la pointe du pied *baissée*. *Expirer* en ramenant le pied sur le sol, où on doit le poser *légèrement*. Pratiquer de même pour l'autre jambe. Trois fois pour chaque jambe au début, suffisent. Puis, peu à peu, on arrive à faire *vingt* fois facilement pour chaque jambe. Toujours observer soigneusement *respiration, détente*, et ne jamais faire d'effort; cette *marche sur place* est indispensable pour les sédentaires.

Ce mouvement se complète d'heureuse manière par un autre, qu'on exécute à la suite: Même position debout que pour le précédent, mains aux hanches, torse bien droit, corps maintenu souple.

Lever, comme précédemment dit, après avoir aspiré, une jambe, genou plié; puis, lorsque l'équerre est établie avec la cuisse, faire tourner la jambe dans l'articulation du genou ---- pointe de pied baissée ---- 2 ou 3 fois à gauche et autant à droite, en décrivant des cercles aussi larges et ronds que possible. Il semble quelque peu difficile, au début, de maintenir, pendant ce temps, l'équilibre sur l'autre jambe, mais cela vient très rapidement, et c'est d'un excellent apport pour l'équilibre du corps en général. Reposer le pied à terre, et recommencer avec l'autre jambe, 2 ou 3 fois, pour chaque jambe. Tout spécialement utile également pour obvier aux congestions des vaisseaux du bassin et des membres inférieurs, et partant, bon pour la régularisation des périodes féminines.

Debout, toujours dans la même posture droite, bras et mains souples, laissés pendants au long du corps.

Aspirer, puis élever la jambe, genou plié, aussi haut que possible, et la saisir alors des deux mains : une au genou, une à la cheville, et la maintenir bien appliquée au bassin et au torse, en gardant la position de la colonne vertébrale, droite. Lâcher et abaisser doucement la jambe, *expirer*, remettre les bras le long du corps.

Aspirer à nouveau, puis reprendre la même exécution pour l'autre jambe : 2 fois pour chaque jambe suffisent. L'action sur les glandes génitales est puissante, de même que sur le fonctionnement intestinal et la circulation dans tout le bassin. A faire journallement.

Les *agenouillements*, gémissements, dont on fit si grand usage dans toutes les religions ---- qui l'origine ne furent point autre chose que des enseignements éducateurs, qui dévièrent ensuite --- - ont une influence profonde sur la génération et la circulation des sécrétions glandulaires, et sur l'équilibre nerveux. Que ne craignent point ceux qui veulent vraiment recouvrer souplesse et santé, de « plier les genoux » souventes fois chaque jour. Ils y gagneront au delà de ce qu'ils peuvent attendre. C'est ainsi que la « prière au désert », qui fait élever les bras et ployer les genoux cinq fois par jour, pour des prosternations, fut instaurée par mesure dogmatique, pour des cerveaux encore trop frustes, pour appliquer, simplement, de justes préceptes de santé.

Elle maintient, chez les peuples qui l'observent, une santé, une faculté de recueillement, d'attention, de perception, qu'ils n'auraient point acquises ni conservées sans ces pratiques. Seulement, ils n'ont pas la connaissance des buts et effets des mouvements, des chants et récitations qu'ils pratiquent, et les résultats obtenus sont forcément incomplets, unilatéraux.

Il appartient aux individus plus développés, non seulement de *pratiquer*, mais d'ajouter, à tout ce qu'ils entreprennent, la pensée intelligente qui permet de tirer de tous actes, pleins profits utiles aux buts d'avancement qu'on poursuit.

Une *généflexion* qui est très féconde en bons résultats, pour assouplir et fortifier la colonne vertébrale.

Le matin si possible, ou à tout autre moment, se laisser tomber à genoux *avec légèreté*, puis *aspirer* profondément en élevant les bras au-dessus de la tête, les abaisser et les croiser en prenant un biceps dans chaque main; appliquer contre le torse les bras ainsi croisés et incliner la tête, jusqu'à toucher le sol du front, relever le torse et *expirer*. Recommencer trois ou quatre fois, en aspirant en élevant les bras, et expirant en relevant le torse, faire poser sur le sol, ensuite du front, le menton, et chaque côté de la tête, oreilles si possible. Tout le monde y parvient, plus ou moins rapidement, mais sûrement.

Nuque, cou, épaules, colonne vertébrale et bassin, bénéficient beaucoup de cet exercice journallement fait avec attention, et *respiration* profonde.

Il existe de nombreux autres exercices « d'agenouillement » qui tous, améliorent le fonctionnement de l'appareil génital et favorisent le développement général de l'individu, tant du point de vue *physique* que *mental* et *spirituel*. Ils forment un ensemble dont nous ne les voulons point sortir. Ils sont groupés dans notre ouvrage *l'Art de la Respiration*, dans une série de mouvements et postures dits égyptiens, ainsi dénommés parce que la plupart ont été retrouvés et sont conservés encore sur de nombreux bas-reliefs égyptiens.

En règle générale, tout ce qui consiste en étirements, assouplissement, massages doux, légers, effleurements vibratoires, chant ---- qui représente le massage vibratoire interne ---- contribue à entretenir, et à rétablir s'il y a lieu, un fonctionnement glandulaire normal, qui entraîne une amélioration de *tous* les processus vitaux, et partant une plus grande activité cérébrale.

Le *chant*, la *récitation*, sont aussi des moyens de rééducation corporelle et mentale, puissants, dont chacun doit user *journallement*, au moins quant au chant, qui est d'emploi facile : au travail, à la toilette matinale, en marche, pendant les exercices... et aussi à tout moment de loisir quand cela est possible ! Il n'est pas de meilleur moyen régulateur de la santé... et du caractère, par la bonne orientation qu'il donne.

On a dit avec raison que « les méchantes gens n'ont point de chants ». Nous ne prétendons point que tous ceux qui, par incompréhension de l'utilité véritable du chant négligent celui-ci, -- -- aient tous l'âme noire. Non, mais nous affirmons cependant qu'ils auraient, à tous points de vue, plus de facilités d'expansion, d'essor, s'ils donnaient libre cours à cette naturelle extériorisation qui fait échanger l'homme, ses propres ondes sonores avec celles de l'Univers.

Il se met ainsi en contact, *à l'unisson*, par l'effet de la loi vibratoire, qui tout gouverne, avec l'Infini et toutes créatures vivant, *respirant* dans cette atmosphère qui maintient et relie entre elles toutes vies.

Le *chant* fut à la base, également ---- ainsi que des séries de mouvements corporels déterminés - --- de tous les enseignements éducatifs. Il entraîne, ranime, une vitalité plus agissante, précise et claire, chez tous ceux qui l'emploient, non seulement spontanément, mais encore sciemment, en connaissance de cause, pour surmonter certains états de troubles organiques, ou de malaise mental.

L'étude du sujet a été longuement développée dans l'ouvrage *Pneumologie pratique*, des trois aspects et points de vue concernant la vie humaine et son développement logique, intégral.

La *récitation*, qui est, comme le *chant*, une forme d'expression sonore, rythmée de la pensée et de l'activité humaine physique et mentale, met en œuvre, par le *souffle*, le *son*, l'*attention*, la *pensée* consciemment attachée, toutes les facultés de l'être, les développant sans cesse plus profondément, et leur donnant toujours plus juste, plus individuelle orientation.

On a pu dire, à bon droit, que la voix, le ton, sont le *meilleur moyen de culture individuelle*. Si ceci apparaît quelque peu excessif dès l'abord, il n'en est plus de même pour qui, ayant déjà pratiqué consciemment respiration, chant et récitation --- ces deux derniers ne sont, en somme, que des modalités respiratoires sonores, et plus hautement *vibratoires* --- à senti l'équilibre, la détente ainsi acquis, la clarté de pensée et de décision qui suivent quelques mois de la pratique journalière, méthodique, attentive de ces moyens Car, nous ne voulons y voir que des *moyens* d'essor, de développement, et c'est à ce titre que nous les rappelons.

Il est vain de *dire*, souvent; inutile de croire toujours.

Il faut essayer, *pratiquer*, et, selon son propre jugement individuel, conserver ou rejeter tel ou tel moyen, ou encore le modifier selon ses observations personnelles. Cela est toujours juste, tant qu'on reste dans les limites d'une loyale bonne volonté mise au service d'un désir d'avancement et de progrès réel, tant pour soi que pour tenir sa place dans l'harmonie générale.

La Vérité est Une : ses approches, ses chemins, *sont multiples* et leur longueur est proportionnée, tant au point de vue présent de développement, d'évolution, de chacun, qu'à la volonté ferme, vraie, de parvenir à mieux, qui anime l'être en voie de recherche.

Tous moyens offerts ici doivent être *mis à l'épreuve*, et nul que l'individu lui-même n'a à savoir quelles conclusions et résultats il en tirera. Il est certain que le tout sera de même nature : efforts et réalisations.

Ce sujet de la *récitation* et du *chant*, parce qu'ils furent prières et chants « liturgiques » est devenu tellement épineux, que pour beaucoup --- dont la pensée fut heurtée, faussée ou limitée, tant par les réactions des générations qui en furent étouffées, que par réactions actuelles, intellectuelles, matérialistes --- il est devenu chose ridicule ou encore nulle et non avenue. Erreur, dont le développement général souffre, dont chacun porte lourdement le poids.

Chanter, réciter est *nécessaire*, en tant que moyens de développement.

Nous n'entrerons pas ici dans de plus longs développements sur ces points, bien qu'ils présentent un intérêt profond. Nous les avons seulement rappelés au passage, parce que nulle véritable harmonie humaine ne peut être établie sans leur concours.

Il est bien entendu qu'il n'est point nécessaire de réciter de pieuses litanies --- encore qu'elles aient, pour beaucoup d'entre elles, un tout autre sens que ne leur attribuent ceux qui en sourient, faute de connaître et comprendre le fond, que, symboliquement, elles recouvrent --- mais que des textes en prose ou poésie, choisis de valeur, d'inspiration saine, et de bon rythme, sont suffisants, et donnent pleins et parfaits résultats, pour peu que les conditions d'exécution physiologiques et mentales soient comprises et respectées.

Le chant journalier de la gamme avec les différentes voyelles a plus de valeur qu'on ne le saurait dire.

L'Avesta donne toutes prévisions utiles sur chant et récitation.

Nous avons donc, dès l'éveil du matin, fait les étirements, assouplissement, flexions, agenouillements, quelque sauts ou marche sur place, au choix de notre fantaisie et goût du jour. Nous avons respiré, chanté ! Faisons maintenant la toilette, *dispos*, parce qu'ayant fait du mouvement *sans excès*...

L'aération totale du corps est indispensable. *Journellement, il faut rester nu*, ne serait-ce que les quelques minutes nécessaires à un rapide lavage de tout le corps, à l'eau chaude, tiède, ou mieux, froide (selon âges, saison, tempéraments, état de santé, etc.) suivie d'une friction douce, générale, à main nue, de préférence à tous autres moyens.

Cette friction a une influence excellente sur la circulation sanguine et nerveuse qu'elle régularise, elle représente déjà une série de mouvements d'assouplissement, une séance de respiration active. L'application de la main, son passage sur toute la surface cutanée de toutes les parties du corps, est une véritable « magnétisation et électrisation » bienfaisante, que rien ne saurait remplacer... 5 minutes au besoin suffisent : pour aération, lavage et friction ---- si l'on est pressé.

S'habiller en chantant ou sifflotant, tout en faisant manœuvrer et pliant bras, jambes et hanches, est un bon complément d'exercice. Les pieds doivent être parfaitement réchauffés et manipulés.

S'il est possible, après cette « mise en route », prendre une boisson chaude, très peu d'aliments et faire quelques minutes de marche, sans excès : le travail de la matinée, de quelque nature qu'il soit, sera facilité.

On voit que nous ne préconisons pas le *bain général quotidien*. Nous le trouvons absolument excessif pour la majorité des cas, dans cette proportion. Tubs, lavages, à la main, à la serviette, à l'éponge; douches rapides, à température choisie, nous semblent infiniment préférables.

Un grand bain ou deux par semaine suffisent à qui, journellement, prend soin de son épiderme, le maintient propre, souple et *l'aère*.

La température du bain est chose absolument variable selon les divers tempéraments, états de santé, etc. Règle générale, le bain tiède délasse et doit être court. Le bain chaud est tonique, *si* rapide; il améliore la circulation, il est donc préférable au matin, le tiède au soir.

Les bains peuvent être additionnés de sel bicarbonate, borate, etc. Nous ne parlerons pas ici des ablutions spéciales des organes génitaux, qui font l'objet d'une autre étude.

Les bains de pieds doivent être fréquents, même si le lavage du matin ne les a, bien entendu, pas laissés de côté. Le soir, un bain de pieds chaud, suivi d'un massage doux, effectué avec quelques gouttes d'huile végétale ou minérale, a un effet tout particulièrement calmant et décongestionnant.

Nous ne parlerons point des divers bains froids : généraux, de pieds, de siège, non plus que des douches; il faut, pour employer ces divers moyens, être bien au clair sur son état de résistance et ne pas s'épuiser par des efforts de réaction; sinon, d'un moyen bon en soi, on peut faire un redoutable danger.

L'état organique donne la mesure des soins qui lui sont applicables dans le moment; rien de violent ou de brutal à des organismes affaiblis sinon, on les empêche de reprendre de la vitalité

Encourager, aider la nature, mais ne point vouloir passer outre par violence à l'enseignement de modération, de gradation que donne parfois le corps.

Qui est fort, robuste, a de rapides réactions, se trouve bien du bain de rivière, pris en bonnes conditions et en tenant compte des saisons, âges, etc.

Les soins du visage, des cheveux, des mains, des pieds, des ongles des pieds et des mains, ne sont pas inutile coquetterie ! Il est nécessaire que tout ce qui fait partie du corps soit soigneusement entretenu avec goût et attention.

La peau du visage est, pour beaucoup, réfractaire au savon. Dans ce cas, il est bon de la nettoyer soigneusement le soir, avec un corps gras, doux, huile d'amandes douces (non rance) passée à l'aide du chiffon de toile souple (pas de coton ni ouate avec l'huile) jusqu'à parfait éclaircissement.

Au matin, une aspersion d'eau chaude, *suivie d'eau froide* et essuyage doux soigné. Léger massage avec les doigts, enduits, pour certains, de quelques gouttes d'une eau faite par parties égales de glycérine, eau de roses et quelques gouttes de teinture de benjoin; si trop grasse ou irritante, la modifier en diminuant beaucoup la proportion de glycérine.

Certains préfèrent une crème pure, exempte de graisse animale par conséquent. En tout cas, il en faut très peu. Pour beaucoup, l'huile d'olive bien battue, au soir, de temps à autre, donne de bons résultats. Le beurre de cacao aussi permet de varier quelque peu.

Il y a tant de qualités d'épiderme, que chacun doit observer et agir conséquemment. En cas d'irritation, hâle, le miel battu dans un peu d'eau de roses tiède est très calmant pour l'épiderme. L'eau de son, l'eau d'orge également.

Une pâte faite de crème d'orge et miel est particulièrement adoucissante.

Les *cheveux* n'ont pas besoin d'être lavés très souvent; dans la majorité des cas cela les affaiblit. Si chaque jour le cuir chevelu est bien massé du bout des doigts ---- pendant deux ou trois minutes matin et soir ---- point n'est besoin de consacrer un temps vraiment spécial à ce soin, qui peut très bien être appliqué en faisant ou préparant autre chose, pendant la toilette, ou même pendant un exercice d'assouplissement. Partir du front, des tempes et de la nuque et remonter vers le sommet du crâne. Brosser ensuite soigneusement, en tous sens, les cheveux, les secouer et remettre en place.

Il peut être utile, pour certains, à certaines époques, de graisser le cuir chevelu le soir et de laver au matin. Prendre huiles diverses : d'olive, de cèdre, de paraffine, dans laquelle on ajoute un peu d'essence d'eucalyptus, de cade, selon la nature grasse ou sèche de la peau, bien faire pénétrer; laver au matin, avec de l'eau de son tiède, ou une décoction de bois de panama, ou encore, avec un savon au goudron de bonne qualité.

Rincer, sécher soigneusement et faire massage et brossage habituel. Une fois par semaine suffit, à moins de soins spéciaux, nécessités par un état de maladie du cheveu : chutes, sécheresse, pellicules, séborrhée grasse, etc.

Le pire des ennemis du cheveu est sans conteste... le coiffeur pour dames. Les longues séances de chauffe, alcools, parfums, répétition, etc., sont autant de « soins » coûteux, qui font perdre temps précieux, et qui sont moins utiles que les soins journaliers qu'on ne prend pas, pour ne « pas abîmer le pli ». Si l'on n'a pas de boucles et qu'on en désire, on peut soi-même, à la maison, faire soins et frisures, ondulations souples, à sa physionomie.

Les yeux peuvent être irrités par suite de multiples causes. Les soins locaux, pour utiles qu'ils puissent être, pour parer au plus pressé : écoulements, boutons, brûlures, etc., n'ont généralement pas de résultats bien profonds, quant à la guérison. Ceci, pour la bonne raison que l'état inflammatoire manifesté n'est que l'écho d'un état général ou viscéral, mauvais.

L'état des organes *digestifs* et *génitaux*, des *reins*, *influe beaucoup sur la vue* et les muqueuses de l'œil, et sur son apparence.

Instiller collyres et pommades ne tarit pas longtemps les sécrétions irritantes, ne guérit que tout passagèrement : compères-loriots et tous maux, qui sont bien plutôt des preuves de l'acidité anormale des sécrétions de la muqueuse et des humeurs, que d'un mal local.

Les soins de *purification intestinale*, la surveillance des *qualités de la nourriture* absorbée, les soins vivifiants et purifiants : appareil génital et reins, donnent seuls des résultats durables. Faire des ablutions très chaudes à l'éponge, des compresses également très chaudes, sur les aines, la vessie, les reins, la nuque, sans excès, mais journellement, *par périodes*, et des massages doux de ces régions avec un peu d'huile végétale : éviter tous aliments acides, forts; les fruits, pendant la période d'irritation, surtout ceux acides, peuvent être momentanément supprimés. Certains légumes, comme la tomate, l'oseille, le raifort, la rhubarbe, l'ail, l'oignon, etc., doivent être évités. Vinaigre, moutarde, poivre et tous stimulants rudes, également.

Toute fermentation, nous l'avons vu dans les première et deuxième parties de cet ouvrage, engendrent des acides qui passent dans la circulation sanguine.

Le sang acidifié, les humeurs, de composition anormale, irritent et altèrent membranes et muqueuses. Le départ de toutes ces inflammations muqueuses *des yeux, du nez, de la bouche, les écoulements d'oreilles, les abcès, amygdalites, angines, etc.*, ne sont, quant à l'origine, que les suites, les résultats d'une alimentation fautive ou impure, de la constipation, etc.

C'est ainsi que traînent, des temps infinis, ces états pénibles ou douloureux qui font qu'en hiver, au printemps et en automne, les hôpitaux et cliniques regorgent d'individus qui reviennent des semaines et des semaines se soumettre à des soins locaux, coûteux, douloureux et inopérants.

Dans toutes ces manifestations muqueuses ou cutanées (furonculose, surtout), penser immédiatement à un état *d'acidité* anormale du sang. Réviser rapidement le régime, parer localement et généralement à la lésion et à ses répercussions, par des soins simples et naturels, sans avoir recours à des interventions chirurgicales *évitables*, à des ingestions médicamenteuses déplorablement quant à l'effet général produit et au peu de solidité des résultats acquis par ces moyens.

Pour les yeux, il est bon de parer également de suite à l'altération localement produite par irritation : Baigner les yeux à l'eau de rose tiède à l'infusion de thé; de mélilot; d'absinthe; avec de l'eau contenant un peu de miel que l'on a fait préalablement bouillir dans cette eau, qu'on emploie tiède, en lotions.

Dans l'état de santé, les lotions, de temps à autre, des yeux avec de l'eau salée, ou contenant 1 goutte d'alcali pour ½ verre d'eau, fortifient les muqueuses, éclaircissent la vue.

Des *massages très doux* du globe de l'œil, au matin et au soir, sont bons pour la vue et fortifient les nerfs; faire avec la pulpe du doigt médium, sans brusquerie, sans appuyer, et en faire très peu. Dans les cas de sensation de sécheresse, de gêne dans le roulement du globe de l'œil, mettre au soir, un tout petit grain de pommade ---- vaseline boriquée, en tube, afin qu'elle soit parfaitement propre ---- dans l'angle externe de chaque œil.

A l'état normal, faire journellement *exercices circulaires du cou* à droite et à gauche, et des : frictions de la nuque. Faire aussi rouler les globes oculaires. En tous sens.

Il existe également une sensation bizarre et désagréable, *de froid* aux globes des yeux, dont on soupçonne rarement que les individus qui la ressentent sont des affaiblis, des déficients glandulaires.

C'est cependant une relation qui est constatable chez beaucoup de femmes, ou d'hommes, atteints d'hypothyroïdie, de dérèglements sécrétoires de la thyroïde.

Les compresses chaudes sur la région thyroïdienne, concurremment à celles indiquées plus haut, les effleurages doux de cette région avec les doigts enduits d'un peu d'huile, ont de bons effets et font disparaître cet inconvénient pénible, *lorsque* les soins alimentaires et d'hygiène générale sont justement appliqués. Dans ce cas, les femmes feront bien d'observer tous les soins féminins et glandulaires spéciaux rappelés par l'Enseignement Mazdéen; de faire attentivement les exercices spéciaux conseillés dans notre ouvrage *Renaissance Individuelle*. Voir également brochure *Soins féminins*.

Faire régulièrement les soins d'hygiène générale, les étirements, frictions et exercices d'assouplissement, gémissements.

Eviter le froid au cou, épaules, omoplates, reins et pieds.

Soigner attentivement les *pieds*; chaque orteil doit être étiré, manipulé, massé et devenir capable d'être mu à volonté, séparément. Ils doivent être tenus toujours chauds et secs. L'humidité, le froid permanent aux pieds, sont des sources de beaucoup plus de maux et désagréments, parfois graves, qu'on ne le soupçonne. Une véritable déperdition nerveuse s'opère ainsi.

Les yeux et les oreilles sont affectés par le mauvais état des pieds.

Refroidissements, rhumes de cerveau, prennent le plus souvent le départ, par manque de circulation et de réaction, dans les pieds.

Le coton est mauvais pour bas et chaussettes; fil, laine fine, pour climats rudes, soie, sont recommandables.

Aérer très souvent les pieds, éviter chaussures dures, lourdes, montantes, serrées, bottes et semelles caoutchouc, etc., et surtout, ne pas essayer de faire pied mignon, quand la nature vous à méchamment doté de bases... solides, sinon gare aux inconvénients locaux, laids et douloureux : œils de perdrix, oignons, durillons, cors, ongles incarnés, etc., mais surtout... à l'entretien du nervosisme que confèrent ces divers martyres. Avis.

Pour *le nez*, toutes les recommandations faites en cas d'irritations oculaires peuvent être reprises et appliquées; leur remède est d'hygiène générale et alimentaire. Quant aux soins locaux, on peut inhaler doucement par les narines de l'eau bouillie contenant également un peu de sel; de borate; l'eau de guimauve, d'orge, adoucissent, lorsque des excoriations. Des croûtes, se produisent à l'intérieur des cornets. Mettre également, vaseline boriquée, beurre de cacao, huile, si des fissures se produisent au coin des narines.

Néanmoins, de même que pour les yeux, comprendre que c'est là, *un appel à l'attention*, qui sonne, et que cette attention doit se porter sur l'appareil digestif, l'acidité sanguine, et l'état général.

Les nez rouges, couperoses, relèvent des mêmes soins internes. Surveillance alimentaire, purification digestive, intestinale.

Chaque jour, à la toilette, aspirer par les narines de l'eau fraîche, salée, fortifie les muqueuses nasales.

Les irritations muqueuses de la *bouche, lèvres, palais, gencives, gorge*, ne sont pas à reprendre spécialement, car leurs causes sont identiques.

Les bains de bouche émollients, guimauve, orge, son, etc., les gargarismes de feuilles de ronce, d'eau salée, miellée sont très bons, en cas d'inflammation.

Se défier des antiseptiques rudes et de toutes drogues irritantes ou acides, qui abîment les délicates muqueuses et les dents.

Il n'y a pas lieu d'enlever les amygdales, qui ont réelle utilité de barrière, à l'entrée du pharynx. Elles préservent des intrusions brutales extérieures, froid, microbes, etc.

Lorsque gonflées, hypertrophiées, enflammées, elles ne font que reproduire *visiblement* l'état de la muqueuse interne, tapissant les appareils digestif, respiratoire, intestinal.

Donc, la récurrence de l'état d'irritation qu'elles manifestent doit appeler également, et surtout, l'attention sur l'état du *tube digestif tout entier*.

Soigner celui-ci, et non supprimer celles-là, semble logique et évite des suites mauvaises.

Rincer *bouche et gorge* journallement plusieurs fois est indispensable.

Le lavage des *dents* n'a point à être conseillé, chacun sait son importance. Il est bon de penser que leur état manifeste, plus qu'on ne le croit, l'état général de l'individu; là encore, l'acidification humorale fait des ravages.

Observer et agir, en conséquence : les légumes crus, le blé cru, donnent de bonnes dents, parce qu'ils apportent les éléments indispensables à la croissance et à l'entretien osseux.

Les sucreries, fruits, et légumes *acides*, altèrent et détruisent les dents. Le savon de Marseille est un *bon dentifrice*, à employer de temps en temps.

Nous parlerons des *oreilles* juste pour dire que tous les états anormaux qu'elles manifestent relèvent de tous ces mêmes soins alimentaires et d'hygiène.

Maints écoulements, anciens, intarissables, se terminent heureusement, par l'observation d'un régime pur, sain, évitant toute acidification.

Il est toujours possible de porter remède, soi-même, à tous les maux sus-mentionnés; observation et persévérance, donnent parfaite guérison de toutes ces manifestations locales, extérieures, *qui ne sont que le reflet d'un état interne défectueux*.

Nous prendrons, maintenant, l'habillement, après l'aération, les manipulations, exercices, lavages et divers soins d'hygiène locaux jugés utiles.

Les sous-vêtements seront de toile fine ou de soie. La laine, si l'on est obligé d'en porter, par raison de fragilité, de climat ou saison rudes, doit être fine, souple et changée *très fréquemment*; car, plus que toute autre matière, elle s'imprègne des émanations et matières grasses du corps.

Aérer le linge de corps et la literie, autant qu'il est possible.

Le corset, pour la femme, cet engin de torture, n'existe plus que sous forme atténuée; bien que non absolument parfait encore.

Lorsque gaine trop serrée, ou trop montante, parfois en caoutchouc, parce que moins visible : il comprime, étouffe et entrave la circulation sanguine et la nutrition dans de regrettables proportions.

Toutefois, son action n'est plus désastreuse au même titre qu'autrefois, où, sanglant la taille, il étranglait les bases pulmonaires et refoulait les organes digestifs et génitaux; était cause de déplacements rénaux, de troubles digestifs et ptôses diverses.

Cependant, il n'est même point besoin de porter ces vestiges améliorés du corset, lorsque les ligaments, tissus et sangles du corps sont en bon état.

Ils ne sauraient d'ailleurs, en aucune manière, remplacer la tenue naturelle, souple, de la taille et des hanches, qui gagnent, à tous points de vue, à demeurer libres, chez la femme tout particulièrement.

Ils sauvent l'apparence, sans plus. Une mince et étroite ceinture basse, s'appliquant doucement à la paroi abdominale, non serrée, ne comprimant pas les organes et servant de porte-jarretelles, est seule nécessaire quand le corps est en bon état de souplesse résistante.

Le tissu sera de soie souple, rarement de flanelle, à moins de besoin spécial; de caoutchouc, seulement en cas de nécessité de maintien de ptôses ou déplacements d'organes ---- encore faut-il ne pas compter uniquement sur ce moyen de redressement de l'état anormal; ne l'employer que passagèrement et faire la rééducation de la paroi abdominale par des exercices appropriés.

Observer surtout d'améliorer l'état de santé général, la nutrition, modifier l'alimentation, etc., afin de ne pas rester sous la dépendance de cet état regrettable.

Il est nécessaire que les vêtements soient légers, suffisamment amples pour ne point peser ni entraver : épaules, hanches, jambes.

Trop de poids et de complications vestimentaires sont d'un autre âge. Les tissus clairs et souples sont toujours préférables. Les teintes sombres, les tissus épais, sont mauvais à tous points de vue, ils n'agrément point à l'œil, et empêchent la pénétration de l'air, de la lumière.

Des habits, robes, manteaux, gilets, etc., qui se puissent souvent laver, sont les meilleurs.

Les teinturiers, heureusement, souvent, lavent; les nettoyages à sec et autres, les teintures, ne sont pas aussi parfaits au point de vue santé.

Une recommandation utile à faire à la plupart des femmes dont la santé est délicate, est de ne pas laisser l'abdomen et la région lombaire trop légèrement couverts.

La grande partie des maux de reins, de ventre, des troubles nerveux, rénaux et menstruels, s'atténue souvent dans une appréciable proportion, lorsque ces régions sont raisonnablement maintenues au chaud.

Il existe des combinaisons de jersey, de soie, de laine fine, qui n'engoncent pas et préservent heureusement ces régions très délicates chez la femme, tout spécialement aux approches et pendant les règles, et *surtout* pendant la grossesse.

Pour les hommes, il y a tout à reprendre dans l'habillement, qui est peu seyant, par la coupe, en général, du costume, ses teintes trop sombres, etc. Nous pensons que, par réveil des sens d'individualisation et du goût, des modifications peu à peu rendront les vêtements masculins, plus agréables au porter.

Bien entendu, il ne s'agit point de se singulariser par des extravagances, qui détonnent et manifestent plutôt des états d'esprit déraisonnables. Tout ce qui, aussi bien pour la femme que pour l'homme, tend à rendre le porteur sujet de remarques, réflexions, est « charge » regrettable, inutile, que celui-ci ou celle-ci se mettent sur les épaules.

Le bon goût est toujours sobre, il ne crée jamais d'atroupement, ne fait point retourner les passants.

Les réformes, dans tous domaines, doivent être calmes... évolution, et non révolution, là comme ailleurs.

Pour les enfants, généralement les deux extrêmes sont courants. De malheureux petits grelottent en sortant de l'école, de la maison, sous des soupçons de robes ou de culottes qui voudraient bien attraper les genoux bleuis... que de dérisoires chaussettes narguent. Par ailleurs, d'autres, pauvres informes paquets de drap et de lainages, se laissent traîner, hébétés, roulant plutôt que marchant, parce que littéralement écrasés sous le poids d'une garde-robe qu'un adulte moyen refuserait de porter.

Deux écoles : également mauvaises. Aguerir sauvagement, ou empêcher tout contact avec l'air.

Il y a un juste milieu, et, pour ne pas le respecter, bien des mamans connaissent des heures de soucis, quand ce n'est plus.

Refroidissement, coliques, nervosisme par insuffisance de chaleur, de préservation, donc par déperdition vitale; engourdissement, non-développement : par arrêt des échanges avec l'air par impossibilité de la mobilisation, si utile aux enfants, qui luttent bien mieux contre la température, si possibilité de courir et de s'ébattre leur est laissée.

Des sous-vêtements chauds, souples, des robes et des pantalons de suffisante longueur, en hiver, un manteau, non lourd, mais de bon tissu lainé, des chaussures qui gardent les pieds à l'abri de l'humidité, *non à semelles de caoutchouc*, et qui soient retirées aux heures d'étude et à la maison, et maintenues toujours sèches : autant de justes soins et mesures qui permettent de conduire normal développement corporel, croissance régulière, sans accidents dus à l'ignorance, la fantaisie, l'irréflexion.

Moins de luxe souvent, et plus de réel sens des besoins donneraient infiniment meilleurs résultats. Les enfants de classe moyenne, et même pauvre, sont souvent conduits avec plus de juste sens que ceux de parents aisés qui laissent trop souvent le soin de s'occuper des besoins de leur descendance à des mercenaires ignorants, ou sans conscience.

L'établissement de conditions générales de vie saine, dès l'enfance, permettant une normale croissance et un développement mental et moral corrects, donne la base sur laquelle s'édifie, jour par jour, l'avenir de l'enfant.

Son alimentation, son hygiène, la conduite de ses études, distractions, conditionnent déjà l'orientation que prendra sa vie adulte, et tout cela doit être intelligemment conduit *par les parents*.

Il ne faut voir en l'enfant, ni un jouet, ni l'accepter comme... inévitable, et attendre qu'il « soit grand pour se débrouiller », comme disent tant de parents inconscients et coupables.

Il faut, dès que s'éveillent cœur et pensée, créer l'atmosphère dans laquelle cette pensée s'épanouira heureusement et pleinement. Il faut penser à constituer à ce petit être, qui, quelque jour, devra prendre place en face des problèmes de l'existence, une âme fière, une conscience droite, un corps pur, sain, robuste, et si cela... ne fut déjà poursuivi *avant sa venue, par éducation prénatale ---- dès le premier jour* où sa frimousse mignonne vient prendre place au foyer.

Ne pas « jouer » avec l'enfant comme avec une charmante poupée, sans réfléchir que quelque jour, homme ou femme, il aura des devoirs, des responsabilités immenses.

Tant de parents soupirent avec regret après ce temps « où bébé ne savait rien, était si mignon, on riait de tout, on lui passait tout, etc. ». Maintenant, dit le père, c'est un cancre détestable, paresseux, insolent. Et, dit la mère, je suis déçue, il a une nature impossible, il est aussi désagréable qu'il était doux et obéissant, quand il était petit... Quant à ma fille, hélas, je me demande ce que j'en ferai, paresseuse, coquette...

A qui la faute ? Il est bien temps de gémir !

Tout cela ne se produit que par suite de l'égoïsme des parents qui « jouent » avec l'enfant, *pour eux*, au lieu de l'aimer vraiment *pour lui*, de le former, de mettre cœur, intelligence et conscience à faire de ce petit être une créature forte, saine, consciente.

C'est toujours trop tard qu'on songe à l'éducation *vraie*.

Lorsque, la grâce de sa toute petite enfance passée, on délaisse l'enfant parce que moins plaisant, on permet à des erreurs, des travers de s'implanter. Alors, on devient dur, sévère; ou encore indifférent, et on ne donne pas pâture à la jeune intelligence en éveil, on ne se soucie pas des exemples qu'on offre, on ne surveille pas avec amour *tout* ce qui fait la vie de l'enfant, corporelle, intellectuelle, morale.

On ne pense point à lui permettre et faciliter l'édification d'un corps capable de soutenir justement les phases de croissance, de puberté. On ne se donne pas suffisamment la peine de songer déjà à l'avenir, et la routine est maîtresse. A l'âge où corps et intelligence doivent prendre direction et place dans la vie, la fantaisie, la suggestion tiennent lieu de réflexion.

On décide : « Jacques fera ses études... Quelles ? On verra bien... il passera toujours son bachot, après on se décidera ! » Jacques, qui a 13 ans, se soucie d'étudier, comme de creuser des vues sur l'immortalité, et aurait des goûts pour une tout autre activité, mais il n'a pas voix au chapitre. Il arrivera à l'âge adulte bien pourvu de diplômes, mal pourvu de santé, de force, de courage et de sens pratique; pourtant, il aurait aimé agir, *travailler* de ses mains.

Il est trop tard souvent, l'orientation, ou plutôt l'ornière le tiennent, il sera avocat, notaire directeur de banque... ou, il fera des « affaires ». Grossira le plus souvent le régiment des parasites.

--- « Jeanne ? Eh bien, Jeanne, sera « professeur »; de quoi ? Oh, on verra ! » Jeanne, qui croit que c'est très bien d'être professeur de quelque chose, part d'un cœur léger pour une vie... manquée. En tant que femme, mère, son rôle est sapé. Elle « assistera »... sans *connaître*.

Orientations d'opportunité où le cœur de la mère n'a pas parlé; qui n'a pas songé, qu'un jour, Jeanne, ayant manqué son rôle au foyer, ne sachant être la *vraie* compagne, ni la mère *véritable*, ne sera jamais une femme heureuse, souffrira, déviera peut-être, manquera aux siens.

La mère n'a pas songé que toutes les misères qu'elle a connues elle-même, en tant que femme et mère, ne prendront point fin, *tant qu'il n'y aura pas des femmes saines, conscientes, capables*, dignes d'être des mères, qui feront de leurs compagnons et de leurs enfants de vrais hommes, de *vraies* femmes.

L'humanité manque de Mères ! La femme néglige son foyer, son compagnon, ses enfants --- son seul vrai rôle --- Et... Et l'Humanité s'égare.

Ce n'est pas suffisant de dire, de répéter, de clamer, ce qui est vrai : le niveau d'une race, de l'humanité, ne dépasse *jamais* celui de l'état de conscience, de pureté de la Femme, et descend proportionnellement à la déchéance de celle-ci.

Attendre de la femme qu'elle répare et relève les ruines et, par ailleurs, étouffer en elle dès l'enfance tout ce qui l'en ferait capable, digne, *est un non-sens*.

On ne vise qu'à intellectualiser la femme, on la pousse dans toutes orientations et activités où ses véritables vœux innés, ses qualités et attributions propres n'ont pas leur emploi.

Elle parvient, évidemment, *en toutes voies*, à démontrer qu'elle peut beaucoup, en tous domaines; qu'elle est intelligente, et apte, autant que l'homme, à développer ses facultés intellectuelles, et à les appliquer, avec plus de finesse.

Mais, est-ce là démonstration utile ? féconde ?

Qui douta jamais qu'il faut à la femme intelligence, courage, persévérance, intuition et toutes possibilités de contrôle, d'organisation, d'ordonnance, et même de sage prévision, pour conduire son foyer, aimer et guider les siens ?

Développer certaines aptitudes et côtés intellectuels lui est absolument tout *aussi possible qu'à l'homme, dès qu'elle le désire*.

Mais, cela répond-il à son rôle dans la famille, la société et l'Humanité...

Voilà à quoi l'état actuel du monde donne éclatant démenti !

La femme peut être vendeuse, employée, médecin, comptable, « savant », etc., etc., elle *peut tout*, même être professeur de philosophie !

Elle peut tenir place partout, *lorsqu'elle veut s'en donner la peine*.

Tout est latent en elle, comme en tout être humain, et, de plus, elle est de par sa nature douée de persévérance, d'endurance imbattables. Seulement, il n'apparaît pas véritablement que ce fut pour ces buts *extérieurs*, banaux, qu'elle fut ainsi pourvue, douée... et surtout, il apparaît très nettement que si, elle, peut remplacer l'homme dans beaucoup de ses activités, l'homme, *jamais*, ne saurait la remplacer au foyer, ni même se passer de l'appui, du guide maternel qu'elle est, *d'essence*, pour lui et ses enfants ---- *quand* elle vit selon sa loi.

Conduire justement corps et pensée des enfants en vue des buts et activités spéciaux *que comportent leur sexe*, nature, tempérament, goûts et aptitudes, est une tâche délicate, féconde en déboires, ratés ---- ou bienfaits en épanouissement, *selon que le cœur de la mère*, intelligente préside, *ou non* à cette tâche, féminine entre toutes, de préparer à la vie heureuse, des êtres, *après les avoir appelés à l'existence*.

Encore une digression, pense le lecteur, nous voilà loin de la question alimentaire. Que non ! Tout a égale utilité et portée dans ce domaine de la préparation à la vie.

Harmonie, synthèse; habituons-nous à les appliquer, rechercher, retrouver, *partout*.

Ne soyons justement, point surtout, sèchement intellectuels; ne découpons pas rigidement en tranches cet ensemble, ce Tout qu'est la Vie.

Corps et pensée doivent aller de pair.

Tenir par exemple assimilation, élimination de l'enfant sous juste contrôle est d'égale importance pour son avenir, que songer à le doter d'un savoir utile : qu'il n'emploiera *justement que si* équilibres fonctionnel et cérébral lui sont en partage. Cercle : loi de Causalité, de relation, correspondance... *partout*.

Après une bonne journée, bien préparée et employée conformément à ses forces, facultés et possibilités, où l'intelligence active prit part à tous actes ---- ce qui infailliblement la rendit féconde en observations et génératrice de progrès ---- où une alimentation saine, sobre, simple, fut absorbée avec attention, il est naturel, il est utile, de songer à la période de *Repos* indispensable.

C'est surtout pendant le repos de la nuit, qui permet la complète détente musculaire, nerveuse et cérébrale ---- si toutefois, furent bien observées les lois alimentaires et toutes mesures utiles ---- que s'effectuent les recharge nerveuse et récupération vitale complètes.

Le *sommeil* est le meilleur moyen de repos; le seul normal, lorsque pris la nuit, dans des conditions d'hygiène et de durée normales et bien comprises.

Il n'est besoin, *pour un individu sain, normal*, que de ce naturel repos de la nuit, venant ensuite d'heures d'activité manuelle ou cérébrale, et également fonctionnelle ---- puisque sans cesse, les organes du corps humain concourent, par échanges, réactions, nutrition et élimination, à soutenir le débit vital, l'entretien cellulaire, corporel et cérébral requis.

Il n'est besoin, dans le courant du jour, que de savoir alterner, couper, doser, *équilibrer* les efforts fournis, et de permettre ainsi à la force disponible, de se consacrer alternativement, entièrement, à toutes les activités déployées.

Que le *travail* soit compensé intelligemment, comme dit déjà, par attitudes, mouvements complémentaires, détente; que sains *repas* soient pris avec attention et paix, et point ne sera besoin de longues siestes et de pertes d'un temps diurne précieux.

Quelques *respirations* rythmées, profondes, attentives; trois ou quatre « plat dos » de 3 ou 4 minutes, et le jour se passera actif, fécond, facile.

Le sommeil est à considérer comme le meilleur moyen d'équilibration fonctionnelle, et *tout* ce qui tend à le troubler ou grignoter, à des répercussions profondes et graves.

Tout ce qui en limite la rationnelle et normale durée et l'empêche d'être paisible nuit à l'équilibre nerveux ---- donc à la vitalité, au rendement et au développement de l'être humain.

Nous ne saurions dire combien il faut dormir Pour certains, 6 heures suffisent, d'autres ne sont bien en forme qu'avec 7 heures, ce qui est une bonne moyenne; mais pour beaucoup, 8 heures sont utiles. Il n'y a pas lieu de dépasser ce dernier nombre d'heures pour un individu en normal état de santé. L'enfant dort *plus*.

Les malades, les surmenés relèvent d'autres règles, et ils doivent s'observer pour trouver une forme qui leur permette un rapide relèvement de leur état déficient, *anormal*.

Quel que soit le nombre d'heures utiles à la réfection corporelle et nerveuse, il est bien certain que le moment où sont prises ces heures *importe presque autant que leur total*.

Qui se couchera à dix heures, et se lèvera à six heures, aura infiniment meilleur profit de ces huit heures, que celui qui les prendra de minuit à huit heures.

L'état de recharge, d'aise et d'entrain du premier dormeur sera incomparable à la lourdeur maussade du second.

Plus l'heure est tardive, à laquelle est pris le repos nocturne, *moins celui-ci est réparateur et revivifiant*.

Les heures prises avant minuit pourraient presque être estimées de *valeur double* de celles qui suivent minuit. Plus, par conséquent, le coucher est tardif, *moins bon* est le sommeil, moins profonde la détente, et inférieure la récupération.

Beaucoup de personnes qui fournissent un grand débit de travail, soit corporel, soit intellectuel, ne doivent de tenir plus longtemps et en meilleur état de santé, d'équilibre, que beaucoup, qui cependant n'usent, de bien loin, autant de leurs forces et pensée, ---- qu'aux mesures de régularité qui conduisent leur vie, à l'emploi des moyens de récupération sensée, à leur détente, et aux heures de sommeil prises longtemps avant minuit, deux heures au moins.

Qui se couche tard, se lève tard, dérègle son mécanisme vital, vit en contradiction avec les rythmes *naturels*; gâche sa force nerveuse et est en constant déficit. Surexcitation, surmenage par excès de travail, sorties tardives, distractions, mouvement intempestif, coucher à des heures anormales, sont autant d'entraves au sommeil réparateur, autant de causes de *fuites nerveuses*, de détraquement général profond.

Si, cependant, l'excès de dépense de forces nuit à l'obtention d'un bon repos, quelle que soit la cause de cette dépense, *l'inaction*, la paresse, l'absence de mobilisation corporelle, le manque d'utilisation des forces et facultés physiques et intellectuelles n'amènent pas meilleur résultat.

Beaucoup d'insomnies sont dues au manque d'utilisation des ressources humaines, *qui n'existent que pour être employées et fécondes*.

Repos excessif; dépense, usure exagérée des forces, excès de durée des efforts, sont donc également néfastes et représentent mêmes menaces quant à l'équilibre organique et mental. Ce qu'il faut à chacun, quels que soient : âge, activité, forces et buts, c'est réglementation sensée, mesure dans le débit des forces, et juste alternance des temps d'activité, de détente, de repos.

Pendant la nuit, les lois physiologiques, psychologiques, sont tout autres, et rien, dans l'être, ne se passe plus comme à l'état de veille. Il est normal, il est utile que la vie végétative, aussi bien que l'activité diurne, cérébrale, soient alors complètement abandonnées aux lois de la nature.

Le seul contrôle utile est à exercer *avant* le sommeil. Prendre ses dispositions pour s'assurer, au point de vue hygiène et aises, tout ce qui est juste, et respirer *profondément* et posément, en mettant ordre dans le cerveau.

L'examen de conscience, que préconisaient les Sages anciens, a tout autant de valeur qu'il en avait en ces temps... Si modernes et libérés que nous soyons, il n'en est pas moins vrai que les lois sont les mêmes, qui commandent à l'homme en progrès, ordre et droiture. L'Evolution est éternelle et, pour avoir pris certainement de l'avance sur ces temps reculés, les lois basiques, d'ordre et d'harmonie, ne nous doivent pas moins guider qu'elles ne guidèrent, en des jours lointains, ceux qui, plus conscients que la majorité, voulaient parvenir à mieux et œuvraient en ce sens ---- en commençant par établir en eux paix, ordre et pureté.

Au soir donc, le dernier repas du jour gagne toujours à être, nous l'avons dit, composé de façon différente, doit être plus facilement assimilable, que celui de midi, et doit être pris, si possible, trois heures avant le coucher, mais certainement deux *au moins*, si l'on veut que les organes assument correctement leurs fonctions et n'entravent point le sommeil. Il sera bon ensuite, de ne pas entreprendre de travail fatigant ni de fournir des efforts pour études ou travail *intellectuel*.

Pour qui marcha, se dépensa fort, en mouvement, fatigue : lecture et étude paisible de sujets utiles concernant sa propre connaissance ou l'amélioration des problèmes qui l'intéressent, tant de sa vie que pour son activité. Peu, avec détente et attention, dans une atmosphère paisible et aérée; s'installer pour varier, non sur une chaise, mais à terre, dans la position dite à l'orientale,

qui mieux que toute autre délasse et fortifie colonne vertébrale et bassin. Assis bien droit, jambes croisées, sans effort avec naturel et aisance. Cela vient à tous rapidement.

Lire, respirer, réfléchir ainsi, donne tout autre rendement que si, plié, poitrine creuse et souffle court, on suit, sans véritable pensée, quelque vague lecture. Peu de lecture le soir d'ailleurs, *et surtout pas de journaux*, qui sont le réceptacle de toutes les banalités, *quand ce n'est pas et c'est, malheureusement, toujours pas*.

Il n'est pas utile de faire beaucoup d'exercice physique le soir, à moins de n'en avoir pas pris dans le jour, auquel cas on peut faire un peu de marche et de mouvement. L'heure des efforts et dépenses est passée. Toutefois quelques étirements, mouvements d'assouplissements et respiration rythmée, profonde, après ou plutôt avant la toilette du soir sont utiles. Après avoir fait les soins nécessaires du corps, et avoir obtenu, autant que possible, une selle qui sera la deuxième du jour, il est bon de faire, comme au matin, quelques minutes d'aération corporelle générale et une friction douce à la main, de toute la surface cutanée. Ces frictions seront sèches à l'eau ou à l'huile, *mais jamais alcoolisées*.

Nous ne voyons jamais l'utilité de l'emploi de l'alcool pour les frictions. La peau absorbe les essences d'alcool, et l'emploi, mauvais, est à rejeter, *particulièrement, pour les enfants*, que cette habitude néfaste rend nerveux, agités, irritables. Certains états accidentels peuvent relever, passagèrement, de l'emploi de quelques gouttes d'alcool en friction, pour ranimer, stimuler, en cas de frilosité, d'asthénie, par manque de réaction vitale, mais il ne faut pas perdre de vue que ce ne sera là que le *coup de fouet*, atténué évidemment, mais coup de fouet tout de même, qui ne fait que faire « regimber », si l'on peut ainsi dire, l'organisme, *sans le renforcer ni le soutenir en aucune manière, au contraire*.

Au moment de se mettre au lit, il est bon de prendre la posture agenouillée. Qu'on ne se récrie pas que le temps des « pater » est passé ! mais qu'on se dise, au contraire, qu'il est bien heureux, qu'ayant découvert le si *simple sens* de l'utilité de cette *posture* et compris la valeur de *l'exercice expiratoire* que représente la récitation, il est fort satisfaisant d'en user *en connaissance de cause*, et pour des buts de santé et de développement, ainsi gagnés par de si simples moyens.

Quelques instants de cette posture, deux, trois ou cinq minutes, pendant lesquelles on fait une ou deux élévations des bras et inclinations de la tête jusqu'au sol, et où l'on récite quelques phrases de sens profond et élevé, préparent repos salutaire et font vide cérébral et mental, laissant place à la vraie Pensée. Le recueillement, la paix qui s'ensuivent, permettent que la révision de l'emploi du jour fini soit productive en réflexions, déductions et décisions utiles.

Quelques souffles profonds, calmes, bien rythmés, que l'on suit attentivement de la pensée, amènent parfaite détente et préparent au repos, mieux que tous autres moyens.

En cas d'insomnie par surmenage, malaise, préoccupations, troubles digestifs ou cardiaques ces derniers ayant d'ailleurs presque toujours leur origine dans une anormale digestion, dans un état de dérèglement de l'appareil digestif *malmené* ---- il est préférable, au lieu de se lamenter, tourner et retourner : de se lever, de passer bras et mains à l'eau fraîche, de prendre quelques gorgées d'eau chaude aromatisée d'eau de fleur d'oranger, ou tilleul, etc.; de respirer quelques secondes à l'air frais; puis, de se recoucher, muni d'une bande de toile, constituée, par exemple, par un grand mouchoir plié de biais, sur 5 à 6 centimètres de largeur et *bien trempé dans l'eau froide*, et qu'on applique résolument sur la cheville *gauche*, le roulant là, recouvert d'un linge sec, puis l'y laissant, sans plus y songer.

Un rapide changement des courants ne tarde pas à s'accomplir dans tout l'organisme; les centres nerveux s'apaisent, cœur et cerveau, rapidement détendus, décongestionnés, se calment, et le sommeil vient inmanquablement.

C'est au matin seulement qu'on se souvient de l'incident, qui se renouvelle de moins en moins fréquemment, d'ailleurs, à mesure qu'une vie plus saine et intelligemment conduite fait éliminer les causes de troubles survenant par erreur et ignorance.

« Bonne nuit ! » n'est plus un vain souhait pour qui sait Respirer et vivre.

A tous : bon jour d'abord, et bonne nuit, pour... meilleur jour !

CHAPITRE II

SOINS ET TRAITEMENTS DIVERS

Nous avons vu l'utilité d'une parfaite *activité de l'épiderme* et que *air et eau*, et manipulations conséquentes, sont d'indispensables agents de santé, de nutrition, qu'il est absolument nécessaire d'utiliser, de mettre à profit journallement, concurremment avec le *mouvement*, pour que l'établissement d'une bonne harmonie fonctionnelle soit chose acquise ---- *gagnée*.

Le *bain de soleil* n'est point oublié par nous, il est certes le plus puissant de tous les moyens de revitalisation existants.

Toutefois, comme nous avons donné, d'après le Docteur Hanish, dans *Renaissance Individuelle*, une étude très approfondie de ce sujet, particulièrement puissant, et pris, en plus du point de vue purement physiologique courant, celui, tout spécial, de l'action solaire sur le système *glandulaire*, génital, en vue du développement supérieur des possibilités humaines ---- nous ne reprendrons donc point ici cette étude et y renvoyons ceux de nos lecteurs qui désirent complète documentation, sur ce sujet, *très sérieux*.

Nous nous bornerons à rappeler que l'emploi de ce moyen irremplaçable demande réflexion intelligence, *modération* et doigté. Des modalités d'application *sont indispensables* : durée fréquence, sont à déterminer *individuellement*.

C'est parce qu'on en mésuse, par excès; par manque d'observation des réactions, qui, mieux que tous avis, doivent permettre la réglementation des expositions utiles, que des troubles de fatigue, du nervosisme, des malaises, des états congestifs, cutanés, regrettables, s'enregistrent si souvent. Le soleil étant le facteur de vie le plus puissamment fort, il doit être employé avec *prudence* et mesure, au début.

Les enfants, les malades, les vieillards, en ont ni plus ni moins besoin que les individus robustes, *tous relèvent de son emploi*; toutefois, la moindre réflexion indique que pour ces divers individus, de résistance organique tellement différente, il est nécessaire, indispensable, de le régler à des mesures de durée, d'intensité, de fréquence, toutes différentes.

Des précautions de *pureté intestinale*, de propreté cutanée sont à observer, si l'on veut éviter maints ennuis et fièvres. Inutile de rappeler ici que nous n'entendons ce *bain de soleil* que parfaitement *individuel* et pris dans des conditions de discrétion absolue. Il ne saurait avoir là parfaite efficacité qu'il comporte, lorsque les conditions de paix, de délicatesse, ---- dont ont besoin des individus sains de corps et d'esprit, pour travailler à leur développement, non seulement physique, mais mental et moral, ---- ne sont pas remplies... ce qui ne saurait être dans ces mêlées plus animales qu'humaines où se complaisent, pêle-mêle, de soi-disant amis de la Nature !

Les frictions de toute la surface cutanée sont indispensables, journallement. La main nue est certes le meilleur instrument qu'on inventa jamais.

L'huile salée, l'huile camphrée, les huiles aromatisées de divers parfums délicats de fleurs, sont de doux excitants du système nerveux périphérique, et amorcent la circulation sanguine et le jeu respiratoire d'agréable manière.

A de l'huile d'olives, d'amandes douces ou de paraffine, ajouter *quelques gouttes d'essence de citron, de bergamote, de citronnelle, de lavande, de romarin, de menthe, de thym, de girofle* (pendant les époques où les moustiques abondent, il n'est rien de meilleur que cette dernière essence pour les tenir à distance respectueuse !). Toutes ces fines essences sont de parfum doux, discret, naturel et de bon goût, ce que réalisent rarement les coûteux flacons de parfumerie, et permettent à l'infini des variations délicieuses. Point n'est besoin d'utiliser copieusement et journallement : de temps à autre, une friction à ceci, à cela. Varier permet de profiter de tout. Ajouter *quelques gouttes* à l'huile, au moment de la friction.

N'oublions pas que le revêtement cutané permet la sortie, l'élimination de nombreux déchets toxiques. La sueur, les sécrétions grasses entraînent au dehors des *minéraux*, des *acides*, des *graisses*, de *l'eau*, etc., et aident, ainsi, à l'action purificatrice des poumons, reins et intestins.

C'est ainsi que la peau est le siège d'éruptions variées, en cas de mauvais état des organes excréteurs, qui doivent être les voies normales de sortie des déchets, *quand* ceux-ci n'existent qu'en juste quantité et sont régulièrement acheminés. Boutons, « clous » --- furoncles, eczéma, urticaire, etc., toutes les innombrables maladies de la peau indiquent que les émonctoires naturels, surmenés, encrassés, ne suffisent plus à la trop lourde tâche qui leur est imposée, se servent de ce dernier recours pour débarrasser la circulation, le sang, des poisons qui l'encombrent et dénaturent.

Dans la *constipation*, tout particulièrement, il est facile de juger de cela. Les personnes dont l'intestin est encombré, paresseux, siège de fermentations acides, ont le teint blafard, la peau terne, trop sèches ou trop grasse, ou congestionnée et couperosée, ou encore ont constamment des boutons. Ce ne sont point là, non plus, les soins locaux, qui amélioreront le fond de l'affaire.

Crèmes et poudres auront beau plâtrer le tout, la redoutable intoxication n'en continuera pas moins de ravager l'organisme; appendicite pour commencer et... suite, sont les résultats qui attendent les irréflechis qui consultent le « spécialiste » des maladies de la peau, qui entreprend des traitements dont, évidemment, il y a bien quelqu'un qui profite... mais certainement pas celui qui continue à pommader ses lésions et à ingurgiter une alimentation qui se putréfie en lui chaque jour plus dangereusement, et des drogues ! *La peau* doit être soignée localement, avec grand soin, afin de lui permettre d'accomplir ses fonctions : perspiration, qui en fait une annexe respiratoire irremplaçable; sudation et sécrétion normales, qui en font une annexe émonctoriale, indispensable.

Les *transpirations* abondantes qui se produisent dans certaines fièvres, sont des *éliminations salutaires* qui soulagent et délivrent les organes internes. Ces sueurs, souvent malodorantes, sont de véritables sorties toxiques. C'est ainsi qu'il est bon, au début d'un malaise dont on ne s'explique pas encore l'origine ni la nature, de viser, dès qu'il est possible, à nettoyer *d'abord l'intestin*, par un lavage intestinal tiède ou chaud, dans lequel on peut ajouter 1 cuillerée à café de sel ou de bicarbonate pour 1 litre d'eau; puis de prendre un court bain chaud, de se coucher rapidement de suite, muni d'une tasse d'infusion : de sureau, ou de bourrache, ou de graine de lin, bien chaude, sans sucre, ou avec seulement *un peu* de miel, qu'on boit à petites gorgées avant de se couvrir soigneusement. Une décongestion rapide par fonctionnement plus actif de la *circulation sanguine*, des organes éliminateurs : *reins*, par l'action diurétique de la boisson, *peau*, par la sudation, complète le travail de déblayage commencé par le lavage *intestinal*.

Ainsi, que le mal soit l'effet d'un coup de froid, d'un microbe, d'intoxication alimentaire ou autre, il ne peut s'enraciner, ni avoir le temps de faire de grands ravages ni progrès !

Décision, promptitude dans l'exécution, et bien des maux seront coupés ainsi, simplement, sans interventions coûteuses... quand ce n'est pas !

Si cela n'a pas suffi, on recommence le lendemain ! On boit : eau d'orge, tilleul, réglisse, ou une eau pure sans plus; tant que l'on n'a pas faim, surtout, on ne prend pas d'aliments ! Condition expresse, qui seule permet à l'organisme d'ordonner son travail d'expulsion de « l'indésirable ».

Si l'intestin, les reins, la peau fonctionnent, tout va bien ! Se tenir au chaud avec boissons diurétiques et rafraîchissante, ne pas se surmener, ne pas se tracasser, mais plutôt profiter de ce répit pour se mettre au clair sur la marche et la nature de l'attaque, qui fut certainement un *appel*, une invite à plus de modération dans la nourriture, à en faire meilleur choix, à s'astreindre à une application plus régulière des lois de purification et d'hygiène générale interne et externe.

Un bon averti...

CONSTIPATION

Nous avons une Brochure sur cette question.

Partie de nos Brochures, traitant de tous sujets vitaux, d'une façon également complète et utile, elle est une de celles qui demandent le plus fréquemment de nouveaux tirages... pour cause.

Il n'y a pas besoin d'ailleurs de cette preuve pour savoir que la majorité des individus souffre de ce redoutable mal. Adultes et enfants, vieillards, malades, et... quasi-normaux, sont plus ou moins constipés. Les résultats de ce manque d'épuration organique créent des troubles et des maux de toutes espèces. *Tout* est altéré, vicié, lorsque l'intestin, malpropre, encrassé, est enduit d'épaisseurs innommables qui paralysent et empoisonnent les glandes ---- filtres dont il est tapissé. Impossible qu'aucune fonction organique suive un cours normal en de telles conditions: goût, digestion, assimilation, nutrition générale, sont pervertis profondément. Il n'est *rien* qui puisse s'accomplir régulièrement, au sein de l'organisme dont les tissus, les nerfs, les glandes, le cerveau sont baignés de liquides organiques charriant impuretés et poisons, corrodant tout ce qu'ils touchent. Les ravages causés par cet anormal état d'impureté, de fermentation intestinale, qui produit acides et toxines redoutables, s'exercent à tous âges, mais ils sont encore plus néfastes, s'il est possible, aux âges d'enfance : *croissance et puberté*, parce qu'ils entravent la normale constitution corporelle, cérébrale et l'essor mental de l'enfant. Il n'est pas possible de supputer même le nombre de déviations ---- apparemment éloignées et distinctes pour qui ne réfléchit pas, ---- que cause la constipation, chez l'enfant et l'adolescent...

Elan vital, développement *corporel, mental*, orientation de la *pensée*, éveil de la conscience, tout est dévié, entravé, par cet empoisonnement, tout autant cérébral que physique.

C'est à la Mère encore, là, qu'il appartient d'éviter les ravages de ce mal, dans son foyer. Qui, mieux qu'elle, le peut ? N'est-ce point elle qui dispense aliments, soins et orientation ? Si elle ne sait pas, qu'elle se documente, qu'elle apprenne à comprendre, nous offrons toute la connaissance nécessaire, et il ne reste plus qu'un obstacle à la réussite, qui ne soit pas invincible pour beaucoup, c'est le manque de courage, de volonté. D'ailleurs, il n'y a rien de compliqué, ni de pénible à étudier, à comprendre, à appliquer, nous verrons tout à l'heure qu'avec de l'attention, de l'observation et de la bonne volonté, on peut, dans tous les cas, parvenir à améliorer d'abord, à guérir ensuite ce terrible mal qu'est la constipation.

Ce qu'il faut admettre dès l'abord, et ne pas oublier, c'est que c'est par la juste réglementation alimentaire, non seulement qualitative, mais surtout *quantitative*, qu'on parvient à conduire la rééducation intestinale, à la rendre profonde, durable. C'est en effet par méconnaissance et inobservation des naturelles lois de nutrition, d'assimilation, et d'élimination ---- qui doivent justement alterner, suivre un rythme normal, qui permette à l'organisme d'élaborer correctement les aliments absorbés, d'en faire séparation, juste distribution, utilisation et de rejeter, ensuite de ces divers métabolismes, tout ce qui n'a plus d'utilité, ---- c'est par manque d'observation à respecter ces divers processus que le jeu fonctionnel, peu à peu, est troublé, paralysé. En interférant constamment dans ce normal travail organique, en apportant des matériaux constructifs, nutritifs, là où il y a déjà suffisance, et en plein travail de triage, filtrage, de constitution, de réparation et nettoyage, on brouille tout !

Les glandes digestives lassées, surmenées à ce régime, font tout en dépit du bon sens : sécrétions, contractions, tout est altéré, rendu chaotique. Tarissement, surproduction, atonie ou exaspération sont les inévitables réponses : aigreurs par hyper-sécrétion, paresse, flaccidité, par hyposécrétion; diarrhées, par contractures et spasmes d'irritation, ou paralysie des parois digestives et de l'intestin, incapables d'opérer les mouvements péristaltiques indispensables au brassage, au cheminement, à l'expulsion du bol alimentaire. Et cela est bien simple à comprendre, jamais il n'est juste d'accomplir deux besognes à la fois, surtout quand elles ont, comme celles-ci, deux buts si nettement définis et complémentaires, à étapes successives, mais non simultanées. L'une après l'autre, mais pas d'embrouille, sinon gâchis, désordre, maladie ! La suralimentation à elle seule cause plus d'espèces variées de constipation, entérites et maux dus à l'acidité, qu'elle entraîne par stagnations intestinales, ---- qu'on ne le saurait croire.

L'intoxication, qui ruine la santé organique, fait, dans le cerveau et le système nerveux, des ravages inouïs. A l'âge où l'organisme a besoin de toutes ses possibilités, où la pensée cherche orientation et voies, à ce tournant critique de l'adolescence et également à celui de la maturité, l'état d'infection intestinale est cause de maladies et de troubles cérébraux et génitaux nombreux. Il n'est point d'organe, de partie de l'économie humaine, qui soit à l'abri des méfaits de la constipation.

Les maux engendrés par les stagnations intestinales, sont variés à l'infini. Ils se manifestent différemment selon le Tempérament individuel, la résistance organique, la nature des erreurs commises, etc. Mais, que ce soit un domaine ou l'autre, qui marque la défaillance, cela démontre toujours que tous les autres organes excrétoires refusent service ---- par surmenage et usure. Les multiples affections des muqueuses, des voies pulmonaires, des reins, de la vessie, du foie, de la peau, etc., ont leur origine dans l'empoisonnement du sang, des humeurs, par les décompositions putrides qui se produisent dans l'intestin, ensuite d'alimentation impure ou surabondante. Il est bien certain que les déchets, la décomposition provenant de la nourriture carnée, sont générateurs de toxines plus virulentes et destructives que toutes autres. Mais, s'il ne peut être question, pour des individus conscients, d'admettre même la possibilité de l'absorption de cadavre, il faut savoir que même beaucoup de végétariens souffrent aussi d'intoxication alimentaire, d'auto-intoxication, d'acidité, *parce qu'ils* ne savent point composer et doser rationnellement leurs menus.

Nous avons donné les règles d'harmonie alimentaire qui permettent à chacun d'élaborer justement la composition de ses repas, en observant les justes mesures *d'individualisation*, dont *jamais*, pour quoi que ce soit, il ne faut se départir, si l'on veut obtenir des résultats convenables. Observation...

Le Mouvement, certes, a place pour une grande part dans la rééducation intestinale. La marche est spécialement utile; à son défaut, faire souvent dans la journée les mouvements dits de « marche sur place », genoux haut levés; s'accroupir sur les talons, se tenir souvent dans cette position, et aussi, dans l'assiette orientale (voir *Art de la Respiration*). Les massages de l'abdomen, journallement effectués, pendant deux ou trois minutes au matin, avant le lever, en respirant profondément et en maintenant le corps absolument souple et détendu : en

commençant par la fosse iliaque droite, remonter droite, passer au-dessus de l'ombilic, et descendre à la fosse iliaque gauche. Peu, mais journellement, facilite l'exonération matinale, au bout de quelques jours de pratique, et du soir.

Nous ne parlerons que peu des constipations par obstructions diverses, causées par des ptôses ou déviations et déplacements d'organes. Elles ne relèvent point des mêmes causes, et ce sont celles-ci qu'il faut rechercher et redresser, ce qui est toujours faisable, si l'on emploie avec persévérance *respiration* et volonté, et que, par ailleurs, on pallie les anomalies par des exercices et postures spéciaux. Toutefois, même si ce genre de constipation, dite « mécanique », et l'intoxication qui s'ensuit, n'eurent pas, primitivement, une origine alimentaire, il n'en est pas moins urgent de songer à étudier sérieusement le régime, et de pallier les troubles causés par les mêmes moyens de purification, d'évacuation. Sinon tous les troubles vont s'aggravant, et l'état devient de plus en plus critique. Surveillance du régime, simplicité des préparations, sobriété, mastication prolongée, attentive, font déjà une grande partie de l'amélioration de l'état général, qui permet la prompte remise en ordre de l'état local.

Si l'on considère que la circulation sanguine, chargée de transmettre à tout l'organisme les éléments susceptibles d'entretenir le taux, le débit vital, est obligée de traverser, de puiser dans le milieu infect --- *en cas d'alimentation carnée* --- constitué par le bouillon de culture en fermentation acide, où pullule une légion de germes, vers, etc., qui séjournent dans l'intestin des constipés, --- on conçoit aisément que la vie organique ne saurait être normale, aisée dans ces conditions...

Le foie dont, entre autres fonctions, nous avons vu dans la première partie de cet ouvrage, qu'il a pour principale mission de neutraliser les poisons et de les empêcher de passer sous cette forme dangereuse dans les liquides nourriciers ne fournit plus au surcroît de travail ainsi causé et la voie reste libre pour tous dommages.

Tous ces points ont été énoncés et développés déjà dans notre brochure *Constipation*, et dans divers de nos ouvrages.

Nous rappellerons donc brièvement quelles mesures simples et efficaces sont à employer, sans revoir la question alimentation, dont chacun doit déjà avoir une connaissance suffisante pour se guider individuellement.

Pas de drogues, de médicaments, bien entendu; toutes les apparences prises par le mal initial d'intoxication sont à traiter en partant du même principe de purification, sobriété et intelligente adaptation et manœuvre alimentaires. Qu'il y ait troubles corporels ou mentaux, nervosisme ou apathie, rhumatismes et infections diverses, congestions hépatique, rénale, entérites, troubles cardiaques --- dérivant, comme maints états anormaux, pulmonaires (asthme, bronchite, etc.) d'auto-intoxication --- tout cela est guérissable, relève des soins d'hygiène purificatrice, intestinale et sanguine. Le foyer de putréfaction détruit, tous états anormaux s'améliorent.

Respirer, bien que la recommandation semble peut-être moins directement indispensable pour cette spéciale question, vient cependant en tête de la marche de la rééducation. Il est essentiel que l'attention, l'observation intelligente, président à la réforme, à l'application des divers moyens de guérison. C'est seulement avec l'appui de la respiration consciente, qu'attention et intelligence opèrent sans lacune ni défaillance.

Donc *respirer* et observer tenue droite et mobilisation corporelle, indispensables; faire des exercices d'assouplissement, des étirements, torsions de la taille, « assiette arabe », « assiette orientale », massages abdominaux journaliers, reptation sur le sol, marche, etc.

Alimentation bien constituée où les éléments frais, sains et crus, tiennent le tiers du menu. Ces aliments crus seront, comme dit déjà maintes fois dans nos ouvrages, brochures et revue : salade et légumes crus, blé cru, fruits non acides et bien mûrs.

La préparation de tous mets doit toujours être simple et sans adjonction excessive de condiments, etc.

Les herbes de cuisine sont de suffisants excitants pour aider aux utiles sécrétions et aux contractions stomacales et intestinales.

Viande, sucre, lait, alcool, tabac, pain blanc thé, café, mastication incomplète ou absente sont, avec l'abus *quantitatif* de nourriture, des causes de constipation, d'empoisonnement, de régression.

A chacun, donc, de rechercher ses fautes et de les supprimer, avant que d'essayer de porter remède aux néfastes suites. Sinon, il n'y a pas d'issue, et chaque fois le tableau redevient plus chargé et noir, pour qui ne remédie qu'en surface et au plus pressé. C'est ainsi que beaucoup, qui absorbent drogues, cachets, pilules, usent de mille moyens insensés ---- qui ne valent pas mieux que leur mal, croient avoir tout gagné s'ils obtiennent, par ces palliatifs, des résultats *temporaires*, des « débâcles » qui, en vérité, sont bien salutaires, mais pas foncièrement, puisque rien ne change quant à la conduite ultérieure.

Les purgatifs violents, les moyens qui font obtenir des selles incomplètes, ne débarrassent que d'un surplus, d'un excès de matière et de poisons, et sont dangereuses tromperies. L'intestin laisse partir seulement les plus *récentes* accumulations, mais reste pollué, encroûté de l'amas pestilentiel qui stagne là depuis des temps; c'est ainsi que tout à coup des congestions mortelles, des occlusions intestinales, des purulences se déclarent, qui sont, à ce moment, irréparables.

Des selles incomplètes sont un danger très grand : les ignorants doivent enfin déduire, comprendre que dans leur intestin insuffisamment débarrassé est la source de tous leurs états de malaise, de maladie et d'engourdissement mental.

Nettoyer d'abord l'intestin, par des lavages internes, mais non pris sans réflexion ni connaissance et adaptation. Ces lavages n'ont pas que ce seul but de parer à la constipation, mais bien de rééduquer l'intestin, enfin libéré, assoupli, purifié, redevenu perméable et capable d'exercer fonctions sécrétoires et contractions utiles en vue d'assurer sa part de travail dans la nutrition générale.

L'eau pure, absorbée tiède ou froide, ou même chaude pour certains, est un utile moyen de nettoyage et d'« entraînement ». Un verre, bu, non d'un trait et sans attention, mais par petites gorgées espacées, à jeun, au lever.

Diverses *infusions* amères et toniques, prises également au matin, à jeun, sans sucre, par périodes, stimulent les fonctions hépatiques : *sauge, absinthe, centaurée, boldo*, etc.

La bourdaine, le soir, en décoction d'une cuillère à café pour une tasse d'eau, faire bouillir, après avoir mis à l'eau froide, et boire froid au coucher.

La graine de lin en décoction, la mauve, la racine de guimauve, l'eau d'orge, l'infusion de *lichen* (ce dernier peut également se consommer en gelée; voir recettes dans nos ouvrages et revues).

L'agar-agar, coupé et ajouté à la dose d'une cuillerée à café, aux salades, potages, infusions, par périodes, ou encore, avec infusion ou gelées de lichen.

L'huile de paraffine, lubrifiant minéral non digestible, et plutôt véhicule, graisse le tube digestif et entraîne le bol alimentaire et les déchets de désassimilation. Ne pas abuser.

Un bon moyen pour parer à l'atonie intestinale, et qui constitue, pour beaucoup, une véritable rééducation, est l'emploi de compresses anales « à la vapeur ».

Accroupi, prendre une serviette éponge pliée en 4 épaisseurs, la tremper dans un récipient d'eau bouillante, la tordre et l'approcher, graduellement, de l'anus, du périnée, afin de les baigner *de vapeur*. Renouveler pendant 2 ou 3 minutes. Faire suivre de lotions froides de toute la région périnéale et anale.

L'emploi des suppositoires au beurre de cacao, à la glycérine, est utile dans beaucoup de cas, mais il n'en faut pas faire une habitude.

Gymnastique, massages doivent aider à se passer de ces moyens.

Hémorroïdes, fissures anales, fistules, etc., sont des manifestations de l'acidification exagérée du sang, et il faut surtout, avant tout, surveiller *alimentation* et *hygiène* générale, si l'on veut guérir définitivement.

Les fruits crus, bien mastiqués, peu à la fois, murs, non acides, pris, de préférence, avec leur pelure ou partie de pelure, sont bons, à moins qu'il n'y ait, nous l'avons dit déjà, nette manifestation d'acidité, auquel cas, *pour un temps*, il est bon de les supprimer tout à fait, surtout si l'on en fit, jusque-là, trop grand usage.

Les pruneaux crus soigneusement lavés, trempés 12 ou 24 heures; jeter l'eau, la renouveler et ne pas l'utiliser. En prendre 3 ou 4 à jeun, bien mastiquer, en guise de déjeuner, pour ceux qui ont intérêt à ne prendre que peu le matin : délicats, nerveux, sédentaires, intellectuels, usant surtout de force nerveuse, etc., avec flocons de céréales, petite galette de blé, etc.

Le repas de *midi* comprendra, ainsi que dit, la partie d'aliments crus, indispensables, journallement.

Le repas du *soir* sera toujours plus léger, comprendra potage et légumes cuits 2 ou 3 fois par semaines avec de l'agar. Des pommes de terre cuites à l'eau, de l'orge, salade, etc.

Les fruits oléagineux, si parfaitement réduits en pâte liquide par mastication, et pris en petites quantités, sont utiles par leurs huiles, mais ne pas en faire un emploi régulier ni abondant.

L'huile de ricin prise à jeun, par petites quantités, 1 cuillerée ou ½ cuillerée à café, est un purgatif, sinon agréable au goût, du moins, fort utile et bon dans ses résultats. Il fatigue moins que tous autres, et opère plus rationnellement. Faire suivre l'ingestion d'une infusion chaude, légère, de feuilles d'oranger, de thé quasi-insipide, de bouillon de laitue, de cerfeuil, etc., aide à son action.

Il n'est pas de régime spécial qui soit là, comme pour tout, applicable *indifféremment à tous*. Observation.

Tant de petits points, que chacun peut *seul* observer, joints à ceux que nous avons passés en revue, sont si importants, que, la tâche même ainsi bien préparée, il faut user de persévérance et de volonté pour venir à bout de cet état de constipation, parfois enraciné depuis de longues années, et ayant, de ce fait, perverti plus ou moins tous les échanges vitaux. Mais il est absolument certain que tous peuvent se convaincre que la *constipation* est suite de fautes alimentaires et qu'une connaissance approfondie des *principes alimentaires* rappelés dans cette étude, permet de se débarrasser définitivement de ce mal grave, profond, qui en entraîne tant d'autres.

CONCLUSION

Purifié, libéré, le corps peut, enfin, servir d'instrument souple à l'Esprit, à l'Intelligence, et non plus être un sujet de soucis, d'entrave, de lutte. La Pensée peut prendre la voie de progrès, d'évolution.

Santé d'abord, certes, car il n'est rien de possible à l'individu taré, amoindri, dont l'organisme est un constant sujet de tourments, un fardeau.

L'harmonie fonctionnelle ---- l'équilibre organique qu'est la santé, est donc absolument indispensable à chacun, quels que soient ses projets et buts dans l'existence. Cet état d'harmonie ne s'acquiert ni ne se reconquiert, par des moyens fabuleux, fantastiques et compliqués ---- comme tant le croient, qui sont sans cesse aux aguets, à la recherche d'une quelconque merveille ou de moyens complexes, dont ils attendent des résultats fantastiques. Déçus toujours, ils reprennent l'incessante chasse; sont à l'affût toujours. Toujours également pleins de feu, d'enthousiasme, de foi... suivie régulièrement de découragement, d'oubli et de marasme.

Ainsi, longtemps, parfois jusqu'au bout, dure l'inutile attente, pour qui n'a pas pénétré le sens de la vie et de ses lois, n'a pas réalisé que tout est en l'homme, *et qu'il lui faut commencer par tourner sa recherche sur lui-même, en lui-même* en restant, pour les manœuvres à accomplir, appuyé, basé, sur l'observation des lois humaines et naturelles.

C'est infiniment moins compliqué que tous les inquiets, les anxieux, les malades ne le pensent; il ne s'agit point d'ajouter des complications, de chercher « autre chose », « ailleurs », toujours, mais de faire le bilan : passif, actif, de forces, faiblesses, facultés, courage, et de trouver la modalité d'emploi de ce budget ! Les moyens de juste emploi sont, quel que soit l'état constaté ---- sa richesse ou sa pauvreté ---- les mêmes pour tous : *Alimentation, Respiration, Eugénique*.

Ils permettent seuls de mettre justement en valeur ce qui constitue le patrimoine individuel, le bagage vital de forces, de facultés et dons innés.

Il n'y a rien, dit-on, de nouveau sous le soleil... rien évidemment en tant que Lois, bases de vie certaines ---- qui sont condensées pour l'homme, en ces *trois* modalités de vie qui comprennent et conditionnent *toutes* les manifestations possibles d'activité humaine.

Toutefois, chacun devant passer par tous les échelons évolutifs, doit successivement trouver lui-même, par l'application de son intelligence, de sa pensée individuelle, des moyens, nouveaux *pour lui*, d'utiliser ses dons et possibilités. Qu'il ne fasse que *retrouver, redécouvrir* des vérités anciennes, soit ! Que d'autres, avant lui, aient passé par ces voies, aient compris déjà, et appliqué ces moyens, certes ---- puisqu'il y eut, de tout temps, des êtres plus sages, plus conscients qui comprirent le sens profond, réel, des phénomènes visibles de l'existence, et qui se donnèrent pour tâche d'éveiller et de guider ceux qui n'avaient point encore compris ---- mais l'accès à un plan de conscience plus clair, nouveau, est un passage à une autre vie, mentale, dans cette vie présente, qui devient alors un essor, une lumière. Point n'est besoin d'attendre d'avoir fui cette présente vie, pour accéder à une suivante, meilleure ! La vie est une...

C'est l'état de *conscience, individuel*, présent, seul, qui donne la mesure et l'éclat à la réalisation humaine, *possible* dès que l'individu rentre dans la loi, c'est-à-dire, ne contrevient à aucune des saines directives de vie, que le seul bon sens, le cœur, l'Intelligence commandent, approuvent.

Les « commandements », qu'on retrouve formulés de diverses manières, dans les différentes formes de religion, sont des *rappels des lois* de pureté, de loyauté, sobriété ---- en un mot, d'hygiène *corporelle, mentale et spirituelle*. Polis, policés, repolis, tronqués, truqués, sophistiqués, rendus symboliques et formels. Ils ont, peu à peu, perdu tout véritable sens et pouvoir mais chacun en possède l'essence.

Machinalement marmottés, ils ne retiennent point la pensée, *ne prennent point corps*, ne sont plus Vérité... Il n'est, pour venir à l'appui de nos affirmations, besoin que de citer ce commandement bien connu des fidèles (?) : « Tu ne tueras point. » Combien, parmi ceux qui pieusement le redisent, et « pensent » le respecter, supposent, en toute bonne foi, qu'il ne fut question, là, que de ne point supprimer une vie humaine, et qui ne songent point que les milliers de massacres d'animaux ---- que suscite la seule aberration de l'homme qui se repaît de cadavre ---- *sont cause de plus de morts humaines que ne l'est le meurtre voulu, décidé*. Il n'est pas que les laides et innombrables maladies, que fait déclarer et pulluler dans l'humanité ce mode alimentaire faux, qui soient déjà fléaux redoutables : la perversion des pensées, l'orientation cruelle dont il est cause, sont également la pire source de tous les maux qui accablent l'homme ---- par juste retour de sa monstrueuse et cruelle erreur.

Respecter les lois, les commandements *naturels*, qui doivent diriger l'être humain dans son progressif développement, demande simplement l'application des *trois* points constamment rappelés ici :

Respiration, qui permet équilibration corporelle, *organique* et *développe* les cellules *cérébrales*, les allégeant et dépouillant de leurs *enveloppes*, constituées par l'amas, la rouille des habitudes, de la paresse, des suggestions, de la routine, de l'erreur.

Alimentation pure, sobre, qui *seule*, donne la latitude de former des *corps sains* d'entretenir un normal débit des forces, et de viser à l'emploi juste de ces forces pour des buts de progrès.

Observation des lois de régénération et de génération, en vue de permettre, par l'application d'une *Eugénique* sensée, rationnelle, consciemment conduite, la *naissance* d'êtres sains et *libérés* des misères qui paralysent. Cela, ensuite de la normalisation des processus vitaux, glandulaires, qui font que l'individu parvient littéralement à refaire consciemment, volontairement, en lui, un *organisme nouveau* : lorsqu'il applique, avec intelligence et persévérance, les moyens conséquents qui conduisent chacun vers sa propre *Renaissance*, et le rendent apte à donner enfin vie saine, heureuse, à penser *humainement*.

Ce sujet de la Re-naissance dont on fit tant de mystère, qui donna lieu à tant de rites et symboles, est fruit du *travail* que chacun, *sur soi-même*, doit *accomplir*... « Si vous ne redevenez comme des enfants... » Oui, si vous ne parvenez point à reconstruire, à renouveler tout votre corps, à en éliminer, peu à peu toutes les tares et défauts; si vous ne rendez pas claire, saine, chaque parcelle, chaque cellule organique, chaque goutte de votre sang; si vous ne libérez point votre cerveau des brumes qui l'obscurcissent, et ne faites point usage de votre pensée, vraie, pure; si vous n'êtes pas *sain*, loyal, courageux, utile... « vous ne connaîtrez pas le royaume des Cieux » ---- autrement dit : la paix, la santé, l'épanouissement, l'essor vers la vie de plénitude, de Conscience.

Sains de corps et d'esprit, les hommes auront une descendance pourvue de tous dons et pouvoirs d'utilisation, pour une évolution consciente ---- et viendra, enfin, cet « Age d'or » tant chanté... mais, comme tout ce qui est immuable Vérité, sur un ton encore faux, dénaturé, qui égare au lieu de guider.

Bonne volonté, *application* de l'Intelligence, et chacun retrouve la juste voie, *sa* voie, pour accéder à une vie de compréhension et d'activité féconde.

Hasard, chance, malchance n'existent point, chaque individu a droit et pouvoir de prendre la direction de sa vie, et de mener celle-ci à bien, dès qu'il agit selon les lois normales de loyauté, de courage, de pureté.

Etre positif et employer forces et intelligence pour des buts de progrès, d'Evolution, permet à chacun d'acquérir Connaissance et maîtrise de tout ce qui concerne son existence ---- et, là, connaissance et application des lois correctes de *l'alimentation, de l'assimilation et l'élimination* sont d'importance primordiale. La *Respiration*, consciemment exercée, contrôle tout.

Le développement *corporel, mental, spirituel* est œuvre *individuelle*, et tous nos Lecteurs trouveront dans nos ouvrages, toutes données, bases et indications sûres, pour se guider, de tous points de vues utiles, ainsi que le voulut le Docteur Hanish.

A tous, bon courage ! La Lumière est devant.

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE PRÉLIMINAIRE	3
-----------------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

BUT ET ACTION DE LA NOURRITURE

CHAPITRE PREMIER. ---- <i>Nourriture et intelligence</i>	10
La santé, qui est la condition expresse de tout développement humain harmonieux, ne peut exister que chez un individu sainement alimenté. Le niveau de développement auquel ont atteint races ou individus correspond étroitement à la qualité de la nourriture absorbée.	
CHAPITRE II. ---- <i>Pureté de la nourriture</i>	25
Seuls les aliments purs, peuvent contribuer à l'entretien de la santé et de la vie. L'alimentation impure entraîne maladie et dégénérescence. ---- Choix et discernement. ---- Aliments possédant leur puissance de vitalisation. ---- Les cadavres d'animaux sont absolument incapables d'apporter au corps humain aucun principe utilisable. ---- Décomposition, putréfaction, germes de maladies, de mort, introduits dans l'organisme humain par le carnivorisme.	
CHAPITRE III. ---- <i>Parenté chimique des aliments</i>	30
Blé. ---- Amidon. ---- Albumine. ---- Phosphates. ---- Assortiment correct des aliments, dans la préparation culinaire et dans les repas. ---- Fermentation. ---- Combinaisons justes et anormales.	
CHAPITRE IV. ---- <i>L'assortiment des mets</i>	38
Observation et intuition. ---- Mélanges disparates. ---- Sobriété. ---- Céréales, légumes, fruits.	
CHAPITRE V. ---- <i>Aliments cuits et crus</i>	48
Revenir aux lois naturelles ne signifie pas se nourrir grossièrement et sans attention, et retourner à l'âge de pierre. ---- Amidon des céréales, leur cuisson. ---- La nature fournit tout le nécessaire, mais l'homme doit appliquer son intelligence à l'utilisation des trésors qui lui sont offerts. ---- Si les végétaux crus sont des produits vitalisants par excellence, ils ne peuvent cependant constituer la nourriture exclusive de l'homme. Les céréales, qui forment la base de l'alimentation, doivent, en général, subir cuisson et préparation. ---- Œufs et lait.	

CHAPITRE VI. --- <i>Les saisons et les heures</i>	52
Le rythme des saisons, ses lois, ses enseignements. Observation de la nature. --- Positions respectives de la terre, du soleil des planètes, et réactions sur la vie humaine. Varier la nourriture selon les saisons et consommer les produits de ces saisons est indispensable; qui veut vivre en harmonie avec la nature doit se soumettre à ses lois immuables et ne pas permettre à la fantaisie et à la perversion du goût de l'égarer. --- Nutrition. --- Elimination. --- Encombrement digestif. --- Encrassement des organes. --- Maladie. --- Jeûne du matin.	
CHAPITRE VII. --- <i>La digestion</i>	61
La digestion commence dans la bouche. Importance d'une mastication et d'une insalivation complètes. Transformation des amidons par les ferments salivaires : « bien mâché est à demi digéré. » Tous aliments ingérés et non assimilés et utilisés, sont cause de fatigue organique, de maladie par empoisonnement amenant vieillissement précoce des organes. --- Sens du goût. --- Sécrétions gastriques. --- Transformation des aliments ou métabolisme. Le rôle des différents organes digestifs : estomac, foie, intestin, pancréas. --- Elimination régulière et complète : condition expresse de santé. --- Transformation des sucs alimentaires par les glandes. --- Régénération organique. --- Les systèmes nerveux et cérébral et la nourriture.	
CHAPITRE VIII. --- <i>La suralimentation</i>	69
La suralimentation est la source de la plupart des maladies et désordres organiques et mentaux. Circulation défectueuse, maladies pulmonaires, infections de l'appareil digestif et rénal, nervosisme, asthénie, trouvent leur remède dans une réglementation qualitative et quantitative de la nourriture. --- Un individu surchargé, encrassé de nourriture non utilisée, est incapable de vivre correctement; corps et pensée sont anormaux, entravés, empoisonnés; la <i>respiration</i> ne peut s'effectuer régulièrement et profondément, et, se joint à l'état de pléthore, l'empoisonnement du sang par les déchets, qu'une respiration active devrait consumer et rejeter. --- Qui <i>respire</i> profondément absorbe beaucoup moins de nourriture, et tire de celle-ci un profit infiniment plus grand. Fermentation. --- Acidité. --- Besoins réels des adultes et des enfants. --- Puberté et nourriture. --- Digestion, assimilation et fonctionnement glandulaire. --- Nourriture : son importance pour le développement corporel, cérébral et mental. --- Nourriture et individualisation. --- Psychologie --- Connaissance des lois organiques.	
CHAPITRE IX --- <i>La fermentation</i>	75
Fermentation normale et anormale. Phénomènes digestifs, nutrition et décomposition. --- Sous-alimentation : la terreur, qui fait chacun absorber des aliments au delà de ses besoins; ne provient pas de la <i>quantité</i> , mais du mauvais choix de ces aliments, de leur imparfaite préparation et de leur impossible utilisation dans ces conditions. --- Pureté de la nourriture. --- Simplicité de la préparation et mastication attentive et complète, écartent tout danger de sous-alimentation, de fermentation, de maladie. --- Nourriture, fermentation et alcool. --- Faux-appétit, fringale; faim normale et réfection organique. --- Parasites du tube digestif, mucosités, congestions, etc., sont les résultats d'une nourriture impropre, trop abondante, trop grasse, etc. - --- Fatigue de l'appareil digestif. --- Jeûnes. --- Moyens de purification interne. --- Lavages intestinaux. --- Le corps humain est l'instrument réalisateur de la pensée; de son état dépend le rendement des facultés.	

DEUXIÈME PARTIE

LES ALIMENTS

CHAPITRE PREMIER. --- <i>Aliments plastiques</i>	80
--	----

Valeur nutritive des différents aliments. ---- Suppression des stimulants, alcool, etc. ---- La dépression organique qui suit la suppression des stimulants toxiques (viande et alcool) n'existe que si l'on n'absorbe pas une alimentation combinée avec intelligence, dont la base doit être céréalière. ---- Le blé, sa valeur, sa composition. ---- Respiration.

Les céréales. ---- Le blé et la proportion de ses éléments composants. ---- Il faut, pour que le blé apporte tous ses bienfaits à l'organisme, le consommer complet. ---- Albumines. ---- Amidons. -
---- Graisses. ---- Phosphates. ---- Le grain de blé, sa formation. ---- Sa richesse en sels. ---- Blutage. ---- L'appauvrissement racial par la consommation du pain blanc. ---- Seigle, orge, avoine, riz, maïs, sarrasin. ---- Flocons. ---- Emploi des céréales selon les états évolutifs des différentes races. ---- Le pain. ---- Anémie, asthénie, déminéralisation par l'emploi du pain blanc. ---- La seule campagne capable d'aboutir contre les malfaçons et méfaits de la panification telle qu'elle... sévit, sera conduite par la femme, au foyer. ---- Fermentation. ---- Pain complet. ---- Tapioca, sagou, arrow-root, sont des aliments légers, très assimilables, spécialement recommandés pour enfants et individus à l'appareil digestif délicat, en remplacement des céréales. ---- Les crèmes, farines de céréales, sont bonnes, à condition d'être parfaitement fraîches; se défier des produits du commerce qui traînent en magasin.

Les amandes. ---- Nourriture utile, mais à employer avec observation et bon sens. ---- Les amandes, noix, noisettes, pignons. Leurs saisons, leur consommation. ---- Beurre d'amande : à faire toujours au moment de l'emploi, à cause du rapide rancissement.

CHAPITRE II. ---- *Aliments dépuratifs* 97

Le rôle éliminateur des fruits et légumes dans la nutrition. Leur apport en sels et acides. ---- L'eau vitalisante qu'ils contiennent. ---- Les légumes ne sont bons qu'à condition d'être parfaitement frais. ---- Préparation. ---- Les salades vertes. ---- Oignon, ail, poireaux, épinards, asperges, artichauts, choux, choucroute, betterave, carotte, céleri, la pomme de terre et ses multiples apprêts. ---- Concombre, melon, aubergine. ---- Champignons et légumineuses. ---- Les champignons doivent plutôt servir d'accompagnement que constituer un plat, ils sont très nourrissants et doivent être consommés avec mesure. ---- Les légumineuses, par l'albumine qu'elles contiennent, représentent également une nourriture très forte. Elles sont bonnes, si préparées rationnellement et consommées modérément. ---- Légumineuses et encrassement des organes : rhumatismes, goutte, congestions, etc. Okra ou gombauds, fortifiant du système glandulaire. ---- Agar, lichen et leur emploi.

Les fruits. ---- Pomme, raisin, citron, cerises, bananes, caroubes, figues, kakis, poires, olives, pruneaux, etc. ---- Les fruits exotiques ont une valeur absolument différente de celle des fruits indigènes. ---- Les avocados, nourrissants et délicieux, sont un fruit d'avenir. Ils sont bons contre les troubles intestinaux et hépatiques. ---- Les mangues, les cherimoyas, sont utiles contre les troubles digestifs et rénaux. En user peu et régulièrement par périodes, évite des soins et médicaments coûteux.

CHAPITRE III. ---- *Les boissons* 111

Ne jamais boire sans soif. ---- La soif est le plus souvent l'indication d'une irritation, d'un malaise de l'appareil digestif surmené; c'est pour noyer les poisons qui le submergent, que l'organisme réclame du liquide. ---- Sel et épices, préparations compliquées, surcharge alimentaire, sont cause de soif. ---- Les différentes eaux. ---- Café et thé, leurs dangers. ---- Café de céréales. ---- Chocolat, chocothé. ---- Les tisanes. ---- Infusions, sucrage. ---- Eau de son. ---- Jus de raisin.

CHAPITRE IV. ---- *Les condiments et l'huile* 114

Epices et leur emploi judicieux. ---- Les herbes de cuisine, aromatiques et digestives, sont recommandables. Le sucre raffiné est un mauvais produit alimentaire, son emploi abusif en fait une source de maladies variées. Il cause fermentation et acidification; restreindre son emploi dans de larges proportions est indispensable. Sucre de canne. ---- Miel, bon produit généralement toléré sans dommage, à condition d'être pris très modérément; sinon, il est irritant

et cause d'aigreurs. ---- vinaigre. ---- Huiles ---- Les huiles sont quelquefois lourdes à digérer, les employer en quantités raisonnables, en remplacement de toutes graisses animales ou produits préparés dans le commerce : margarine, cocose, végétaline, etc. ---- L'huile d'olive est la meilleure des huiles. ---- Les huiles d'arachide, de noix, de tournesol sont bonnes. ---- Huiles et cuisson.

TROISIÈME PARTIE

PRÉCEPTES JOURNALIERS

D'HYGIÈNE GÉNÉRALE

CHAPITRE PREMIER. ---- *Harmonie fonctionnelle*..... 120
L'ensemble des lois et préceptes d'hygiène constitue l'Art de la santé. Vivre selon la loi naturelle. ---- S'alimenter sainement, sobriement et avec intelligence. ---- Respiration, moyen de revitalisation suprême. ---- Contrôle, observation de l'acte respiratoire. ---- Purification organique, par normale activité fonctionnelle. ---- Mobilisation, exercice, assouplissement : facteurs de récupération, d'entretien, d'échange vital. ---- Culture mentale et respiration. ---- Equilibre nerveux. ---- Exercices corporels. ---- Marche. ---- Des diverses activités et des moyens de compenser la monotonie de l'exercice musculaire découlant de chacune. Métiers et intelligence. ---- Savoir user du débit vital, et savoir également récupérer l'énergie nécessaire à l'entretien de ce débit. ---- *Détente* : recharge du système nerveux. ---- Mouvements et respiration. ---- Les étirements journaliers : exercices. ---- Les enfants et le mouvement. ---- Divers mouvements et postures. ---- La « suggestion » de la vieillesse impotente. ---- Les exercices doivent être faits spontanément, avec entrain, sans aucune contrainte. ---- Le chant, la joie, la récitation sont d'irremplaçables agents de développement. Système glandulaire, détente et nutrition. ---- Tension nerveuse, entrave à tous normaux processus et échanges vitaux. ---- Activité et repos, respecter les alternances indiquées par la nature : condition de santé corporelle, d'équilibre mental. ---- Quelques minutes d'exercices journaliers. ---- Ne jamais aller jusqu'à la fatigue, ne jamais se contraindre. ---- Sports intenses : pis-aller utilisables seulement par ceux qui n'emploient pas avec courage et intelligence leurs forces pour l'accomplissement de tâches utiles. ---- Mouvements et exercices ayant influence spéciale et salutaire sur les organes du bassin, génitaux, intestin, etc. ---- Périodes féminines et leur régularisation. ---- Rééducation corporelle et mentale par l'emploi de la voix : chants et récitation, modalités de respiration sonore et vibratoire. ---- Tous les enseignements éducateurs employèrent mouvement et chant comme moyens de développement humain, à la fois physique, mental, moral. Aération journalière de toute la surface cutanée. ---- Toilette matinale : bains, douches, ablutions, etc. ---- Soins du visage, des cheveux. Soins des pieds. ---- Divers moyens pour entretenir bon état et souplesse de l'épiderme et du cuir chevelu. Quelques simples recettes. Yeux, nez, bouche, gorge, oreilles, amygdales, etc. Maux et origines; soins généraux et locaux. ---- Etat de la composition du sang, acidité. ---- Habillement. ---- Vêtements et sous-vêtements; simplicité, bon goût. ---- Corsets et méfaits; souplesse et résistance naturelle de muscles bien entretenus et exercés rendent superflus les artifices. ---- La chaleur indispensable au bon équilibre organique féminin : protection des reins et de l'abdomen. Habillement masculin, et de l'enfance. ---- Les devoirs des parents et éducateurs vis-à-vis de l'enfant. ---- Orientation juste ou déviation sont les résultats de la façon dont sont compris devoirs et responsabilités par les parents. ---- La Femme et son rôle. ---- Le foyer délaissé est la cause de la grande détresse humaine. La Femme tient vie corporelle et essor mental et moral des siens sous son contrôle; elle peut, ou bien aider à s'épanouir, ou bien laisser perdre, les trésors et facultés que chacun des membres de la famille possède, selon qu'elle guide, justement ou non, leur vie, par ses soins, son exemple, son amour. ---- La femme aidera l'humanité à sortir de ses conditions pénibles, le jour où elle deviendra saine, pure et consciente de ses devoirs et de ses

droits. ---- Sommeil. ---- Heures normales de repos. ---- Le sommeil. Avant minuit. ---- Causes de surmenage. ---- Insomnie ---- Moyen simple de calmer nerfs et cœur et de combattre sans danger l'insomnie et ses conséquences désastreuses. Réglementation normale de la dépense et de la récupération physiques. ---- Respiration à exercer au moment de s'endormir. ---- Contrôle conscient, amorce d'une respiration large et profonde, qui est le meilleur moyen de recharge nerveuse, de détente et purification corporelle et cérébrale.

CHAPITRE II. ---- *Soins et traitements divers* 146

Activité de l'épiderme. ---- Le bain de soleil, le plus puissant moyen de revitalisation. Son action profonde sur l'économie organique en général, sur le système glandulaire en particulier, pour le développement des possibilités humaines en tous domaines. ---- Ses modalités d'application, réglementation et observation. (Voir également *Renaissance Individuelle*, d'après le Dr Hanish) ---- Frictions générales du corps, avec huiles de différentes qualités, adjonctions d'essences variées. ---- Transpiration, élimination cutanée, son importance. ---- Etat de la peau du visage et indications qu'elle fournit sur l'état des organes internes. ---- Fièvres et sudations. -
 --- Intervention simple, rapide et efficace, au début d'un état de trouble corporel. ---- Guérison par fonctionnement des reins, intestin, peau. ---- Lavage intestinal; diurétiques, transpiration, repos. Constipation. ---- Ses origines, dangers et remèdes. ---- Intoxication alimentaire, fermentation, auto-intoxication, acidification, dérèglement de toutes les fonctions digestives et assimilatrices. Tissus, nerfs, cerveau, glandes, tout est empoisonné, perverti dans la nutrition et les échanges. Ravages et déviations, aux âges de l'enfance : croissance et puberté; à la maturité. ---- Rééducation intestinale, naturelle. L'alimentation est la cause, et doit être le remède de ce fléau. ---- La viande, plus que tout autre aliment, produit toxines et fermentations acides qui empoisonnent et décomposent le sang. ---- La Femme, seule, pour chaque foyer, peut et doit être, là, le facteur de redressement des conditions physiologiques redoutables causées, et des répercussions qu'elles ont sur tous domaines ---- Observation, application d'une hygiène alimentaire et générale simple et sensée, permettent d'améliorer, puis de guérir la constipation. Pas de médicaments. ---- Lois d'assimilation, élimination. Nutrition. ---- Affections des muqueuses, des voies éliminatrices : pulmonaire, intestinale, rénale, cutanée, etc., leur origine. Composition anormale du sang par empoisonnement acide. ---- Exercices et massages pour la rééducation intestinale ---- Les diverses constipations. Divers moyens de purification et d'élimination intestinale. ---- Purgatifs, laxatifs, infusions, eau à jeun. ---- Huiles, agar, lichen, orge, guimauve, graine de lin. ---- Compresses anales. Suppositoires.

CONCLUSION 153

L'état d'harmonie fonctionnelle, condition expresse de santé corporelle, d'épanouissement cérébral et mental. ---- Moyen de l'acquérir et de le conserver. ---- Alimentation. ---- Respiration. ---- Mouvement, assouplissement, purification organique. ---- Vitalité, équilibre et fonctionnement du système glandulaire, par Eugénique rationnelle. ---- Etat de conscience individuelle. Evolution. ---- Renaissance. ---- Bonne volonté, compréhension, intelligence. ---- Se mettre sans tarder, *individuellement*, à l'œuvre de rééducation, de redressement, de développement corporel et mental, pour trouver la juste solution de tous les problèmes de l'existence, par la Pensée.

A tous, bon courage !

La Science Mazdéenne est, par excellence, la Science de la Vie.

Tous nos ouvrages traitent à la fois simplement et scientifiquement de tous problèmes humains; leurs enseignements synthétiques apportent à chacun les moyens de se libérer de toutes entraves : en rendant fécondes valeurs et facultés.

Eclairant le domaine de la physiologie dans ses multiples aspects et applications, et également dans sa correspondance avec celui de la psychologie, les principes mazdéens représentent la clé qui permet connaissance et pénétration individuelle aisée : par auticulture, de tout ce qui concerne la manifestation personnelle.

Chacun et tous ouvrages représentent ici des leçons complètes, qui, toutes convergentes, forment un ensemble absolument unique dont toutes les claires données sont d'application individuelle très simple, et trouvent leur emploi dans tous les actes et fonctions de la vie journalière :

Tous les âges de la vie y sont envisagés, expliqués, pourvus de bases et appuis sûrs, par :

Culture respiratoire méthodique.

Alimentation saine et sobre.

Soins et traitements régénérateurs et d'Eugénique.

Exercices vocaux et d'assouplissement.

Tous moyens qui assurent parfaite harmonie fonctionnelle, équilibre cérébral-mental, essor de la Pensée.

Travail essentiellement individuel, celui accompli ainsi, par chacun sur soi-même, est un travail de développement fécond et illimité.

NOS OUVRAGES

« LES LIVRES DE L'HEURE »
d'après le Dr HANISCH par G. Et C. BUNGÉ

L'ART DE LA RESPIRATION. ---- La Science de la Vie et ses applications directes à l'Existence, par la Culture respiratoire consciente. ---- Douze Chapitres-Leçons. ---- Exercices rythmiques et d'assouplissement. Libération individuelle par développement intégral harmonieux, corporel- mental et de l'Intelligence. Planches de démonstration précise. ---- 620 pages.

PRINCIPES ALIMENTAIRES ET PRÉCEPTES D'HYGIÈNE GÉNÉRALE. ---- Santé et efficacité sur tous plans par nutrition et assimilation correctes. ---- Qualité des diverses catégories alimentaires. ---- Pureté, variété et assortiments conséquents font de l'alimentation la base de l'harmonie fonctionnelle et mentale. ---- 300 pages.

RECETTES CULINAIRES. ---- Divers facteurs qui régissent la diététique. --- Valeur, indications, modes d'apprêts des divers aliments. --- Régimes corrects, bénéfiques, assurant croissance développement, épanouissement parfaits de l'Homme, de la préconception en passant par tous âges de la Vie. ---- Cuisine saine, rationnelle, économique. ---- Recettes simples et savoureuses basées sur la connaissance des principes alimentaires et des besoins particuliers aux divers tempéraments et temps de l'Existence individuelle.

DIAGNOSTIC PERSONNEL. ---- Méthode scientifique d'autoguérison, de culture et d'enrichissement individuel par connaissance des tempéraments; Valeurs, qualités et réactions particulières de l'être humain. ---- Essor normal de l'individu par juste orientation de sa vie, conforme à sa *vraie* nature : « Homme, connais-toi... » ---- 280 pages.

RENAISSANCE INDIVIDUELLE. ---- Rôle et importance des glandes endocrines dans le développement organico-mental, et de la Pensée. ---- Etude approfondie de la Science de l'Eugénique, *Régénération* et génération totale par application conséquente. ---- Soins et traitements. ---- 300 pages.

MATERNITÉ HEUREUSE. ---- Conditions et possibilités humaines l'individu, le couple et l'enfant dans la Vie et l'existence. ---- Lois absolues et de l'échange humain, dont la connaissance et le respect comportent libération individuelle, paix universelle. ---- 700 pages.

SAGESSE MAZDÉENNE ---- Vie ---- et Existence *humaine* et individuelle. ---- Collaboration et communion universelle. ---- Initiation vraie, pratique, *de l'être à soi-même* par pénétration des lois de la Vie une, régissant la manifestation multiple, dans l'existence. ---- le vrai Savoir seul, confère Pouvoir. ---- 3 volumes. ---- Editions 1940 et 1949. ---- pages 292- 250- 252.

LA SCIENCE DU RESPIR à travers les âges. ---- Valeur et rôle de la respiration, clé de la Connaissance, dans l'évolution des espèces, races et civilisations conçues par les Sages de tous les temps. ---- Avec un portrait du Dr Hanisch. ---- 220 pages.

ÉVOLUTION RACIALE. ---- Aperçus sur l'histoire de l'Homme et ses universelles possibilités d'évolution constante. Importance primordiale de la qualité du sang dans le développement humain. ---- 90 pages.

PNEUMATOLOGIE PRATIQUE. ---- Application journalière sensée de la respiration au développement mental-spirituel. ---- Exercice quotidien. ---- 80 pages.

AVESTA. ---- Ouvrage unique, de valeur spirituelle *irremplaçable*. ---- Traité complet de culture humaine supérieure par Exercices vocaux, d'élocution, d'harmonie et

d'assouplissement. ---- Recueil de chants avec musique et textes avestique à *réciter sur le souffle*. ---- 380 pages.

LES GATHAS DE ZOROASTRE ---- Poèmes avestique. ---- Exercices de récitation rythmée sur le Souffle. La science appliquée de l'Être. ---- 140 pages.

LA VIE HUMAINE ET SES PROBLÈMES. ---- Synthèse des enseignements de la Sagesse éternelle et humaine régissant Vie et l'existence dans le Temps. ---- 3 volumes. ---- Editions 1948 et 1949. ---- Pages 225- 250- 275.

VIE ET EXISTENCE ---- Pensée Une et Manifestation multiple. ---- Création, évolution, perfectionnement : matière, mental, intelligence, fusionnant, collaborant dans l'ordre, *l'individu* lucide, libre, succède à l'homme, et la pensée règne, éclaire vie et existence. ---- Connaissance, souverain Bien. ---- 3 volumes.

POURQUOI ET COMMENT VIVRE ---- Evolution, développement individuels conscients. ---- Connaissance pratique. ----321 pages. 1953.

L'EXERCICE DE LA RESPIRATION. ---- Exposé général. Deux précieux exercices.

LA SCIENCE MAZDÉENNE. ---- Son adaptation Conforme à l'Esprit du Temps.

NOS BROCHURES. ---- Détails et Documentation.

« **LA REVUE MAZDÉENNE** ». ---- Années 1934 à 1940 *relié*. ---- Science de vie et culture individuelle.

LES ÉDITIONS MAZDÉENNES
152, Boulevard Saint-Germain, PARIS-VI°
(Aucune filiale ni succursale) C. Ch. post. Paris n° 51-21

ACHEVÉ D'IMPRIMER PAR
L'IMPRIMERIE G. GOUIN
A VILLIERS-LE-BEL
(S.-et-O.)

Dépot légal : 1er trimestre 1960
N° d'édition : 10
N° d'impression : 344

