

# LE BLÉ, ALIMENT PARFAIT

---

Nous avons déjà traité, dans nos ouvrages *Principes alimentaires* et *Recettes culinaires*, de l'importance du Blé pour la nourriture de l'homme de race blanche, ainsi que dans une de nos brochures : *Alimentation rationnelle*. Nous y faisons ressortir, notamment, que le Blé est le seul aliment qui apporte à l'organisme, sous une forme parfaite, tous les éléments nécessaires à sa constitution et à sa réfection, et cela sous forme et dosage parfaits.

Il est absolument urgent que chacun apprenne à se nourrir convenablement, afin de ne plus continuer à errer si dangereusement dans un domaine de l'importance de celui de l'alimentation, qui conditionne étroitement l'équilibre *cérébral* et l'activité *mentale*.

La race entière souffre et dépérit : maladies infectieuses, maladies de la nutrition, maladies nerveuses et mentales augmentent sans cesse, et la source de ces souffrances et détresses *est dans l'alimentation fausse* : la consommation de chair animale est l'écueil qui fait échouer les possibilités humaines.

Cette direction absolument néfaste fut prise par aberration, et suivie, depuis, par ignorance et routine, au détriment de la force et de la pureté vitales de l'individu et de l'humanité entière.

Les efforts et prétendus bienfaits de la médecine sont un leurre enfantin, et il est simple et facile de *constater* que rien, bien au contraire, ne s'améliore en aucune manière dans le domaine de la santé publique. La médecine ne combat la maladie que par des moyens artificiels qui ne parviennent jamais qu'à *masquer ou déplacer le mal*, puisqu'elle s'attaque seulement aux effets et non aux causes --- qu'elle ignore ou méconnaît.

Chacun sent la pénible tension qui étreint la race, et cherche la source où puiser l'énergie. Pour «tenir» à l'époque d'activité intense et de poussée sans merci que nous traversons, il faut un système nerveux en parfait état d'équilibre et une vitalité incapable de défaillance. Cet état ne peut être le lot que de l'individu qui puise à la véritable source de vie d'abord, dans l'atmosphère par une *respiration* consciemment approfondie et régulière, et, de plus, dans les seuls *aliments*, là où sont, en réalité, les éléments et principes nécessaires à l'entretien, aux échanges organiques. La nutrition est un domaine important de la vie.

La nourriture carnée, ce fléau, *cause initiale de toute la grande détresse humaine*, n'est pas seulement coupable de la maladie dans ses innombrables formes : ce serait déjà une cause suffisante pour la faire condamner, mais elle est encore la pourvoyeuse des maisons de fous, par la pente glissante qu'elle tend vers *l'alcool*, la dégénérescence qu'elle cause, et le vice qu'elle entretient. Elle conduit aussi l'homme, contaminé, empoisonné, et déchu par sa transgression des lois naturelles, vers la brutalité, l'esprit d'agression, le despotisme.

Il n'est pas, *il ne peut pas* être de paix, d'harmonie chez l'individu dont le corps est la proie vivante de vers et engeances parasitaires de toutes catégories qu'il héberge, dont le sang est infecté sans discontinuer par l'alimentation carnée, et qui, de ce fait, souffre dans toutes ses manifestations vital et traduit cette souffrance par des fautes.

*Si la paix n'est pas dans l'individu*, comment la pensée de celui-ci serait-elle juste et pure ? Si l'individu ne possède pas la paix, comment la famille l'aurait-elle, et comment serait-elle dans la société, dans le monde ?

Nous en arrivons tout naturellement à conclure que la solution du problème mondial de la Paix n'est pas d'ordre *collectif*, mais bien d'ordre *individuel*, avant tout.

Que chacun réfléchisse donc, et comprenne que la part est immense, qu'il peut accomplir, et pour son propre bien et pour celui de tous, *simplement en se redressant soi-même*. Les grandes manifestations, les discours pompeux, les groupements de telle ou telle tendance, fussent-ils toujours animés d'un vrai désir de mieux --- ce qui ne peut être parfaitement vrai, les membres constituants de ces assemblées, même bien intentionnés, n'étant pas eux-mêmes en bon état d'équilibre et n'ayant pas encore résolu leur propre problème --- n'amèneront jamais rien de complètement bon et durable. La Paix mondiale ne sera obtenue que lorsque l'individu, enfin devenu conscient, grâce à l'exercice de sa propre *respiration*, contrôlée et approfondie, et au travail de purification organique, et partant mentale, accompli *par lui-même, sur lui-même*, rayonnera directement sur ses proches, au foyer d'abord, dans la société ensuite : la pureté, la paix, la plénitude, par l'activité correcte d'un *corps* et d'un *cerveau* pacifiés. C'est ici que se marque l'influence bonne, ou l'ignorance pénible, de la femme dans son rôle au foyer.

La solution du problème de la Paix est donc, nous le répétons : *individuelle d'abord*. Elle s'obtient pour chacun, par l'état de santé rétabli et maintenu par la *Respiration* meilleure et l'*Alimentation* saine : *ce sont là les deux points à établir en tout premier lieu*.

La seule façon certaine pour mener à bien une alimentation non carnée, conséquente et bienfaisante, est de prendre le *blé* comme base de la nourriture.

Il est absolument certain qu'il ne suffit pas de supprimer la consommation de la viande pour atteindre tout de suite à l'état de santé. Les « végétariens », qui procèdent le plus souvent empiriquement, commettent des erreurs alimentaires dont les résultats sont, à peu de chose près, aussi graves que ceux que connaissent les mangeurs de viande; ils n'offrent que trop rarement des exemples enthousiasmants et capables de convaincre. C'est que, dans l'établissement de ce mode de vie plus rationnel, *la Respiration*, nous l'avons dit, est le point de départ et le pivot, qui réveille et maintient le bon sens et l'intuition juste, qui permet de ne plus agir inconsidérément et dangereusement; et, il faut le reconnaître, quoi qu'on veuille, la *Science Mazdéenne* seule met la *Respiration* en relief sous son vrai jour, et permet à tous d'en comprendre la portée *immense* et la pratique indispensable et simple. Les nombreux milieux qui s'en inspirent, ne dévoilent jamais complètement ses merveilles, gardant toujours une obscurité à son sujet --- et cela marque ignorance.

Il s'agit, bien entendu, non plus de la respiration obligatoire et machinale de l'animal, mais d'une *Respiration volontairement* contrôlée et établie sur un rythme profond, qui, petit à petit, renouvelle littéralement tout le fonctionnement organique, rénovant corps et cerveau, permettant à l'individu de manifester et de réaliser entièrement ses possibilités, étouffées jusque-là. L'automatisme, l'inconscience font place alors à la volonté, à l'Intelligence, en toutes occurrences.

Donc : ne plus manger de viande, *respirer* et savoir *comment se nourrir*, voilà en somme les *trois* points, objets de ces quelques pages.

Le blé tient donc la toute première place, nous l'avons dit et redit maintes fois, et jamais, certes, redite ne fut plus utile, et nous la faisons sciemment. La question est d'ailleurs traitée mieux et plus largement dans nos ouvrages, en particulier dans *Principes alimentaires* et dans *L'Art de la Respiration*, qui sont les ouvrages de base de la *Science Mazdéenne*, qu'enseigne le Dr Hanish; aussi, passerons-nous sans tarder au côté directement pratique. Toute femme, consciente de ses devoirs et de son vrai rôle, pourra puiser là des indications simples et d'application si facile et économique qu'elle ne tardera pas à améliorer situation et santé au foyer, *si elle le veut*, pour son plus grand bonheur.

Le blé apporte à l'organisme tout ce qui lui est nécessaire pour maintenir son élan vital, au point de vue apport *matériel*. Les albumines du blé sont, à *l'encontre* des albumines de la viande, assimilables par l'organisme, capables, donc, de servir à la reconstitution, au renouvellement de ses cellules; elles sont entièrement conformes à ses besoins; elles ne représentent plus seulement un excitant toxique dangereux, comme les albumines animales, *déjà entièrement utilisées* par

l'organisme de la bête tuée et consommée. Ces dernières n'apportent à l'homme que poisons et germes morbides; il ne s'en repaît que par ignorance ou vice, et au mépris des lois de vie saine les plus élémentaires, et sa faute le conduit à la ruine organique et mentale.

L'erreur, dans cette recherche systématique de l'albumine pour l'organisme, est, en somme, apparemment justifiée, mais nous insistons sur ce point que *seules les albumines végétales* sont, indispensables. Les albumines animales *n'ayant pas encore servi* à la constitution d'un organisme vivant, soit celles des *produits animaux*, sont *encore* utilisables --- *pour certains organismes*.

Les amidons, phosphates, soufre, chaux, potasse, soude, chlore, magnésie et autres sels minéraux précieux aidant à construire et à maintenir l'organisme en bon fonctionnement d'assimilation et élimination, tous les sels dits « rares » que la pharmacopée embouteille et enrobe à prix d'or pour les ignorants --- *et qui sous cette forme sont inutilisables* --- existent dans le blé sous la seule forme assimilable, naturelle et pure qui permette à l'organisme d'en tirer profit; et ils sont là, surtout, d'un bon marché dérisoire qui n'est pas à dédaigner. *La vie chère n'existe pas pour qui sait se nourrir.*

Ceci dit, redit, passons aux recettes que désirent certes bien des mamans, si souvent pleines de bonne volonté et n'attendant que l'opportunité pour améliorer toujours les conditions de vie des leurs. Mais, le plus souvent, elles sont induites en erreur, et leur désir de perfectionnement les conduit à des expériences et essais fâcheux et décourageants. Avec le *blé*, il n'en sera pas ainsi, car il n'est personne qui ne relève de son emploi, judicieusement approprié aux besoins de chacun.

Pour les enfants en bas âge, dès les premières bouillies, on peut déjà ajouter un tiers de blé fraîchement moulu (à la maison) et deux tiers de farine blanche, ce qui permet au bébé de se développer normalement et ainsi de ne pas connaître la redoutable constipation.

Se défier toujours de *toutes* les farines du commerce vantées pour l'alimentation infantile : seule sera saine, fraîche et pure de mélanges, *quelquefois dangereux*, celle que la maman préparera ainsi elle-même, à la maison, chaque jour. Elle coûtera *dix fois moins cher* que toutes les spécialités, qui ne devraient *jamais* être employées par une maman consciente de ses devoirs.

Il faut acheter du beau blé, dit *blé de semence*, et toujours le sécher au four ou à la poêle quelques minutes avant de l'employer, que ce soit pour le moudre ou le cuire entier.

Nous avons donné en tout premier la recette pour les bouillies des enfants, parce qu'il y a là un point capital pour la croissance normale des tout-petits et que la mortalité infantile et le rachitisme, qui font des ravages dans de douloureuses et toujours plus grandes proportions sont résultats de l'alimentation défectueuse --- et des nourrices et des nourrissons

On croit pouvoir remédier par des médicaments : huile de foie de morue (ignominieuse et infecte pourriture) par des applications parfois dangereuses de divers rayons artificiels --- exploités aujourd'hui commercialement et couramment sans connaissance ni vergogne. Leurs résultats trop rapidement merveilleux, trompent dangereusement les ignorants qui doivent parfois payer cher le faux et trop hâtif développement ainsi obtenu...

Il n'est pas logique de méconnaître et de transgresser constamment toutes les lois naturelles, et de se repêcher ainsi, ou de repêcher les siens, par des moyens rapides : qui ne remédient jamais aux *causes*, et de ne rien redresser dans la manière fautive de vivre. Replâtrage tout au plus, changement, et addition de dommages : voilà seulement ce qu'il est juste d'obtenir ainsi, *et c'est ce qu'on obtient.*

Nous le répétons sans cesse : ce n'est pas par goût de relever les erreurs que nous les signalons; ce n'est *jamais* pour critiquer ni condamner, puisque nous savons que tout ce qu'on peut appeler *mal* n'est *toujours* qu'ignorance. C'est seulement, et justement pour éclairer, et faire cesser cette

ignorance meurtrière que nous appelons inlassablement l'attention de chacun sur les écueils évitables --- qu'il *peut* éviter, s'il devient conscient, s'il éclaire sa lanterne, s'il reprend bon sens et intuition : en *respirant attentivement* et en appliquant les simples mesures indiquées.

Nous avons vu tant de mamans, pleines d'amour et de bonne volonté, qui, par ignorance laissaient dépérir les chers petits êtres qu'elles adoraient pourtant... et qui, éclairées, leur ont donné à nouveau la vie. Tant qui se débattaient vainement, courant de la pharmacie à la clinique, martyrisant inutilement l'organisme du bébé, qui ont enfin trouvé la voie par les moyens si simples de vie saine et pure que préconise la *Science Mazdéenne*; qui, *respirant et s'alimentant* elles-mêmes, correctement, ont pu devenir l'âme et le guide de leur foyer. C'est donc toujours et surtout à la Femme et à la Mère que nos pensées et nos appels s'adressent; nul doute qu'elle ne le comprenne et y réponde. C'est l'Heure, elle le sait; avec angoisse elle sent le poids terrible qu'est pour tous, son ignorance.

La première et la plus générale application du blé dans la nourriture journalière, la plus simple aussi, est la consommation du *blé cru trempé*; une cuillerée à café prise chaque jour apporte des éléments vitalisants, qu'aucun autre aliment ne remplacera --- ni, surtout, aucun produit pharmaceutique. Acheter, ainsi que déjà dit, du très beau blé, le trier, le laver et le mettre tremper (sans le faire préalablement griller, bien entendu, puisqu'il doit rester cru), mettre une épaisseur de grains sur un plat par exemple, et les recouvrir à peine d'eau. Changer cette eau toutes les douze heures. Au bout de quarante-huit heures seulement, on peut en consommer une cuillerée à café par jour, au début du repas. Il est bien de le prendre, par exemple, accompagné de salade crue, et de légumes crus, qui sont également très vitalisants et doivent aussi être régulièrement consommés chaque jour, à midi de préférence. Il n'y aura aucune fatigue digestive, ni fermentation à redouter, si on s'applique à *mastiquer* bien complètement ce blé et les légumes crus; il est d'ailleurs indispensable d'accorder une attention toute spéciale à la mastication, si l'on veut tirer profit, et non pas fatigue et maladie, d'une nourriture, *quelle qu'elle soit*. Les crudités sont vitalisantes par leurs sels et digestibles grâce à leurs diastases.

Ce blé cru peut être pris par tous, et même certains auront avantage à le consommer seulement sous cette forme; les délicats de l'appareil digestif, les sédentaires qui usent peu de leurs muscles, les personnes âgées, etc., tous ceux-là, qui s'accommodent mal des plats conséquents, des nourritures fortes et copieuses, tireront du blé tous ses avantages, en le prenant plutôt cru, chaque jour, et rarement cuit, et alors seulement *en petites quantités*, car le blé cuit représente une nourriture forte, bonne tout spécialement pour les êtres qui se dépensent en efforts musculaires, métiers pénibles; à l'époque de croissance, ou encore pour ceux vivant dans des climats rudes et au grand air. Les enfants, donc, et les manuels, en prendront davantage que les sédentaires ou les vieillards, par exemple.

Nous donnerons un plat-type, que toute ménagère sensée et intelligente pourra *varier à l'infini*; il y a d'ailleurs mille manières d'accommoder le blé : en galettes, croquettes, bouillies, gâteaux, avec fruits, légumes, champignons, amandes, noix, huile, fines herbes, sauces variées à l'infini, que nos ouvrages, *Recettes culinaires* par exemple, indiquent très largement, et auxquelles pourront se reporter les intéressés. La question vitale du pain est traitée également par nous dans *Principes alimentaires*.

*Plat au blé* : prendre cent vingt-cinq grammes de beau blé, trier, laver, faire dorer à sec, mettre tremper toute la nuit, en ajoutant, si l'on veut, oignons, bouquet garni, thym, laurier. Le lendemain matin, faire cuire ce blé dans l'eau de trempage pendant deux heures, à *très petit feu*, en ajoutant de l'eau chaude ou, si l'on en a, du bouillon de légumes, à mesure de l'évaporation; ensuite, napper, si l'on veut, d'une sauce quelconque, d'un *peu* d'huile, ou faire gratiner au four, ou consommer tel, avec huile crue ou persillade, ou sauce tomate, ou quelques champignons sautés, etc. La liste peut, à volonté, s'allonger : le blé se prêtant merveilleusement à *tous* les apprêts et supportant toutes comparaisons, tant au point de vue nourrissant qu'appétissant; nul aliment n'est aussi bon marché et aussi bon au goût et pour la santé.

Force et équilibre résultent infailliblement de son emploi, d'autant qu'il ne faut *jamais* en

absorber de grosses quantités; vu sa riche teneur en sels et éléments nutritifs, il donne naissance, dans l'organisme, à la production de nombreuses vitamines.

Sa consommation assure donc *une réserve de forces réelles*, qui ne sont pas ces forces factices, passagères et destructives que fournissent la *viande* et *l'alcool* et tous autres excitants. Il suffit d'essayer pour se convaincre, et nous espérons que cette petite brochure fera l'œuvre bienfaisante pour laquelle elle fut écrite : libérer *le corps* de la maladie et permettre ainsi à la *pensée* de s'épanouir et d'agir créativement, et non plus destructivement.

Extrait de la *Revue Mazdéenne*.

-----  
LA SCIENCE MAZDÉENNE

rappelle depuis des siècles que le progrès de l'Humanité est en rapport direct avec **L'Augmentation du Pouvoir Respiratoire de l'individu**. Cette vérité irréfutable, inlassablement propagée, est aujourd'hui mise, par nos ouvrages, à la portée de tous ceux qui se décident à *faire* les efforts nécessaires pour renouveler leur existence sur une base solide, selon des conceptions justes, et à l'aide des simples moyens préconisés.

## PRINCIPES ALIMENTAIRES

### PRÉCEPTES D'HYGIÈNE GÉNÉRALE

Toutes les connaissances nécessaires à l'établissement d'une harmonie fonctionnelle parfaite : *alimentation, respiration, exercices rythmiques*, qui sont sources et moyens de nutrition, de récupération, de renouvellement, d'échange vital correct.

D'après le Dr HANISH  
par Germaine et Carlos BUNGÉ

LES ÉDITIONS MAZDÉENNES  
152, boulevard Saint-Germain, PARIS (VI°)  
(*Aucune filiale ni succursale.*)

Imp. AUBIN. --- LIGUGÉ (Vienne). --- D. L. 4° trim. 53. --- Impr. n° 1.030.