

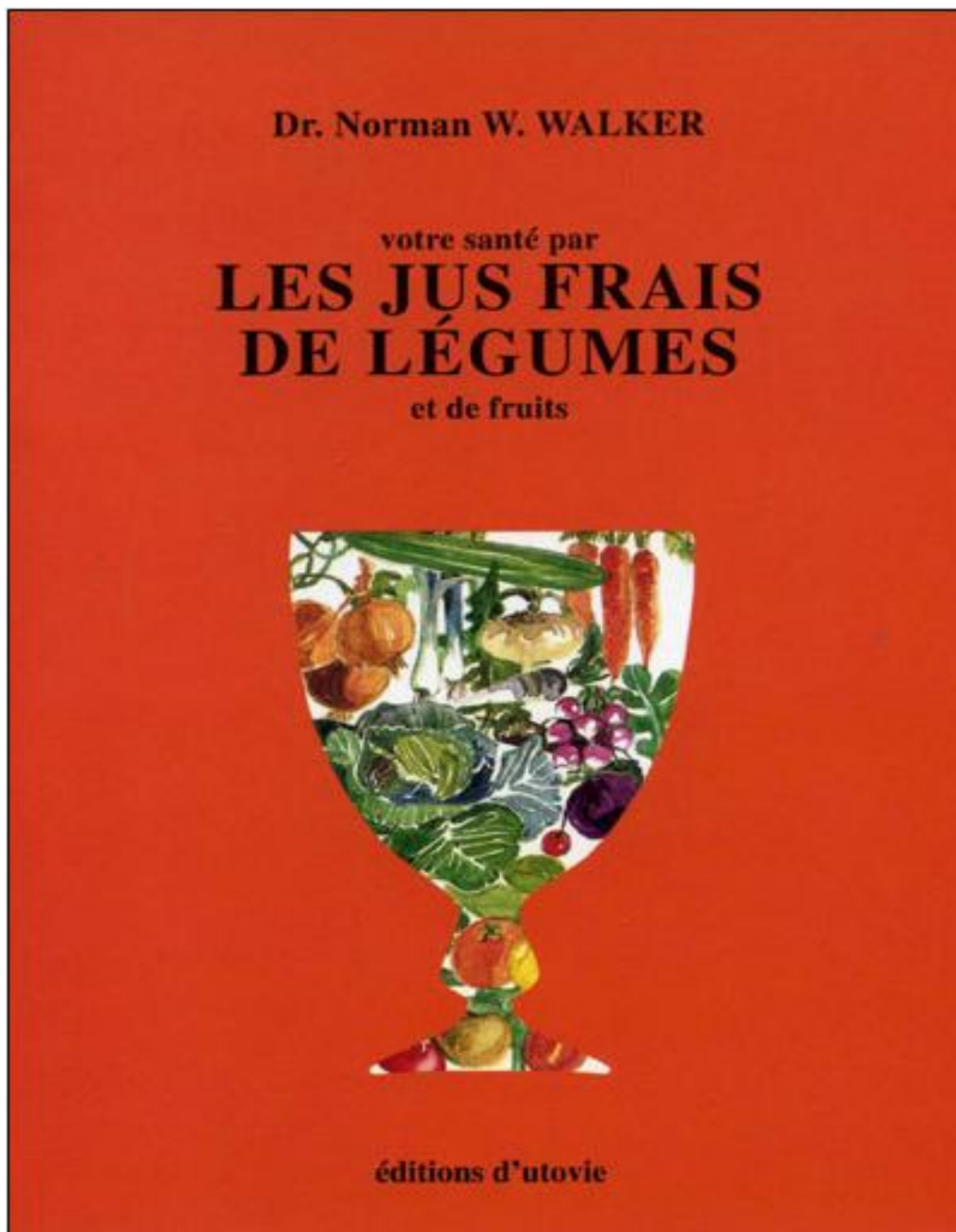
VOTRE SANTE PAR LES JUS FRAIS DE LEGUMES ET DE FRUITS

Dr Norman W. Walker

Norman Walker. Chercheur et Scientifique de réputation mondiale dans le domaine de la biologie, de la santé et de la nutrition, a consacré près de soixante-dix ans de sa vie à étudier la nutrition, la santé et l'hygiène de vie globale.

Ses travaux et ses ouvrages de diffusion internationale sont reconnus par les experts en nutrition et santé, notamment sur les jus, les légumes et les fruits dont il avait une connaissance parfaite et exceptionnelle par ses recherches et études et travaux scientifiques servant de références encore aujourd'hui dans le domaine de la santé et la nutrition

**Ce document donne des extraits du livre du Dr. Norman W. Walker et non l'intégralité du contenu.
(ainsi que des compléments à visée éducative)**



Extraits:

POURQUOI FAIRE DES JUS ?

Les fibres, c'est un fait, ne représentent aucune valeur nutritive. Leur utilité et leur rôle sont cependant importants et avérés: elles font office de balai intestinal. après un transit à travers l'estomac, le duodénum et sept à huit mètres d'intestin grêle, ces particules fibreuses atteignent le gros intestin sous la forme de cellulose microscopique. Pour le côlon, cette cellulose est utile par elle-même.

Sans apport de fibres, ni le côlon, ni le corps dans son ensemble ne peuvent fonctionner correctement. Il est donc impératif qu'un régime alimentaire quotidien équilibré comprenne un plat principal composé d'une salade de légumes crus et variés.

1. LES CARENCES DE L'ORGANISME

Assurez-vous de prendre toujours les produits les plus frais, que ce soit pour confectionner vos salades ou presser vos jus. Pour ma part, je sais que si je ne bois pas quotidiennement une quantité suffisante de jus frais de légumes crus, mon corps n'aura pas son quota d'enzymes fournies par les nutriments.

Et vous ?

Vous, et vous seul, êtes responsable des conséquences qu'aura votre façon de nourrir votre corps. Sachez que ce qui compte est la vie contenue dans votre nourriture.

Votre corps est constitué de millions de cellules microscopiques dont dépend toute votre existence. Ces cellules réclament des nutriments vivants et actifs.

Il dépend donc de vous, et de vous seul, que votre nourriture les leur apporte.

Norman Walker

Extraits (suite)

"Si nous ne mangeons pas, nous mourons. Tout aussi sûrement, si nous ne mangeons pas les aliments susceptibles de nourrir de façon constructive notre corps, non seulement nous mourons prématurément, mais nous souffrirons tout au long de notre vie. Notre corps exige d'être approvisionné quotidiennement en éléments identiques à ceux qui le composent. si nous ajoutons à cela de l'attention et de la considération pour les deux autres parties de notre être, l'âme et l'esprit, nous sommes certains d'acquérir et de conserver une santé parfaite toute votre vie.

Car vous aurez beau ingérer les aliments les plus constructifs et les plus parfaits de la création, vous n'empêcherez pas la dégradation de votre corps si vous autorisez le ressentiment, la peur, l'angoisse, le dépit et toutes les pensées négatives à vous tourmenter.

La santé est le fondement indiscutable d'une vie satisfaisante. Tout, des joies privées aux réussites professionnelles, doit être bâti sur et à partir de l'intégrité et de la vitalité du corps. Pour ce faire, la nutrition (la façon de se nourrir) doit être **vitale**, c'est-à-dire d'origine '**organique**'. Afin d'être assimilés par le corps humain pour qu'il reconstitue et régénère son capital cellulaire et tissulaire, sels et matières minérales doivent être issus d'organismes vivants"

(Ajout : « issus d'organismes vivants » implique une alimentation vivante telle que le sont les végétaux, fruits et légumes. Une viande, steak, tranche de volaille, saucisse de porc, etc n'est en aucun cas une alimentation vivante, il s'agit de cadavre, d'alimentation morte qu'on le veuille ou non à moins de chasser l'animal et le manger pendant qu'il est encore en vie. Dans les intestins, notamment le colon, la putréfaction d'aliments provenant de cadavres animaux, donc de viande est délétère et impressionnante)

Votre Santé par les jus frais et légumes et de fruits

Norman Walker

Extrait (suite) :

Les rayons du soleil envoient des milliers d'atomes dans la vie végétale, activant de la sorte des enzymes qui grâce à cette force transforment des éléments inorganiques en éléments organiques et vivants dont nous pouvons nous nourrir. La recherche scientifique a permis d'analyser et d'isoler avec exactitude les différents composants des végétaux afin de les harmoniser avec les besoins du corps.

Notre corps est constitué de nombreux éléments atomiques dont voici les principaux:

Oxygène	Calcium	Sodium	Chlore
Carbone	Phosphore	Magnésium	Fluor
Hydrogène	Potassium	Fer	Silicium
Nitrogène	Soufre	Iode	Manganèse

Il y a un déséquilibre lorsque sang, cellules, tissus, organes, glandes et autres parties du corps ne contiennent pas ces éléments en jus proportion ou lorsqu'ils en sont privés.

Il en résulte une condition physique proche de l'empoisonnement, que l'on nomme toxémie.

L'oxygène est bien entendu l'un des éléments fondamentaux. Or dès que les aliments sont cuits, l'oxygène est perdu. Les enzymes sont dénaturés à 54,5°, ce qui nous prive de l'essentiel de la force vitale nécessaire à la nutrition. Le fait que des générations d'êtres humains aient vécu et vivent encore sans avoir jamais ou rarement mangé autre chose que des aliments cuits ne prouve pas qu'ils sont en vie grâce aux bienfaits de la nourriture cuite ! Il faudrait plutôt dire qu'ils se maintiennent dans un état d'existence déficient, ce que confirme la condition toxique de leur organisme. Autrement, comment expliquer la surpopulation de structures hospitalières inadaptées ? Comment expliquer les tonnes d'antalgiques vendus annuellement de par le monde ? Comment expliquer une incidence aussi forte de cancers, diabètes, maladies cardio-vasculaires, emphysèmes, sénilité précoce et morts prématurées ?

Mais la nature a doté le corps humain d'une faculté de tolérance inouïe. S'il vous arrive de manger quelque aliment "mauvais", ou inadapté à vos besoins nutritionnels et à votre équilibre, vous souffrez. Votre corps vous prévient et vous sanctionne par des douleurs ou des crampes, lesquelles peuvent ensuite évoluer en maladies, et nous savons tous que la quantité de celles qui affligent l'humanité est infinie.

Cette sanction peut ne pas intervenir immédiatement, ni être immédiatement visible car la tolérance de notre organisme peut nous autoriser à nous croire en paix pendant des jours, des mois, voire des années avant que le retour de bâton de la nature, irritée du manquement à ses lois, ne finisse par se manifester.

....

2. POURQUOI NE PAS MANGER LE LEGUME ENTIER ?

Nous avons déjà évoqué cette question que posent tout naturellement les novices dans l'utilisation des jus frais et crus de fruits et de légumes.

"Pourquoi ne pas manger le légume ou le fruit entier au lieu d'en extraire le jus et de se débarrasser des fibres ?"

Répetons, le, même si la réponse est simple : l'extraction du jus et l'élimination des fibres permet à l'aliment liquide d'être digéré et assimilé très rapidement, en l'espace de quelques minutes parfois, avec un minimum d'effort et de fatigue pour le système digestif.

L'aliment solide en revanche exige des heures d'activité digestive avant que ses éléments nutritifs parviennent aux cellules et aux tissus qui en ont besoin. Dépourvues de valeur nutritionnelle, les fibres agissent néanmoins comme un balai intestinal au cours des mouvements péristaltiques intestinaux, de là la nécessité de manger également des aliments crus en compléments des jus.

Prenons comme exemple de l'intérêt de l'assimilation rapide des jus celui du céleri. En raison de sa haute teneur bien connue en chlorure de sodium, le céleri est le meilleur aliment qui soit pour combattre les effets de la forte chaleur.

Manger le céleri impliquerait une telle déperdition de temps dans le processus de digestion que nous serions déjà "morts de chaleur" avant que les effets bénéfiques de la plante se fassent sentir !

En revanche, l'ingestion d'un verre ou deux de jus frais de céleri cru apporte un soulagement rapide. C'est ainsi que j'ai personnellement résisté tant de fois à la chaleur cuisant du désert de l'Arizona.

Les fruits et légumes entiers sont constitués d'une quantité considérable de fibres. Mais ce sont les interstices de ces fibres qui renferment les nutriments essentiels, atomes et molécules dont nous avons besoin. Ce sont ces atomes et ces molécules et leurs enzymes respectives présentes dans les jus frais et crus qui aident à l'assimilation rapide de la nourriture par les cellules, tissus, organes, glandes et toute autre partie du corps.

Si les aliments sont consommés crus, non cuits et transformés, les fibres, utiles elles aussi, font office de balai intestinal. Lorsque la nourriture est cuite, en revanche, la chaleur intense détruit la vie en elle. Ses fibres ayant perdu tout leur magnétisme sous l'action de la chaleur sans vie, inertes, agissent un peu à la manière d'un tampon qui épongerait les parois intestinales en y laissant toujours un dépôt. Au fil du temps, ce dépôt augmente, se putréfie et entraîne une toxémie.

Le côlon devient alors paresseux et distendu, avec pour conséquence les constipations, colites (la maladie de Crohn et la RCH sont des colites), diverticule et autres troubles intestinaux.

Les jus extraits des fruits et légumes frais et crus constituent le seul moyen de fournir à toutes les cellules et à tous les tissus du corps, d'une manière qui leur permet d'être digérés et assimilés sans délai, les nutriments et leurs enzymes, dont ils ont fondamentalement besoin.

Notre organisme renferme ses propres enzymes, lesquels correspondent aux enzymes des nutriments. Ces enzymes assistent le travail métabolique et y coopèrent. Dans la composition de chaque atome et de chaque molécule de notre corps entre une réserve surabondante d'enzymes.

L'oxygène aussi subit l'activité enzymatique. L'air que nous respirons pénètre dans les poumons sous la forme d'un composé approximatif de 20% d'oxygène et de 80% d'azote. L'air que nous expirons renferme essentiellement du gaz et de l'acide carbonique. Qu'est devenu l'azote ? C'est simple. Dans les poumons, deux principales classes d'enzymes entrent en action au moment où l'air parvient au niveau des alvéoles pulmonaires. Un groupe d'enzymes, les oxydases, sépare l'oxygène, tandis que l'autre groupe, les nitrogénases, sépare l'azote de l'air.

L'oxygène, après action enzymatique au niveau des cellules alvéolaires, passe dans le sang et circule à travers le corps, pendant que l'azote passe dans l'organisme pour travailler à la synthèse des protéines. Notre système entier est composé d'un nombre incalculable d'enzymes. On les trouve dans la bouche, l'estomac, les intestins.

Elles sont plus d'une douzaine mobilisées par la digestion et l'assimilation de la nourriture. et elles agissent en interaction avec les enzymes des atomes et des molécules des nutriments eux-mêmes.

(nutriments = vitamines, minéraux, etc)

Les jus frais et crus (non pasteurisés) sont indispensables en complément de n'importe quel type de régime alimentaire. Leur importance sera d'autant plus vitale que vous vous alimentez sans règle précise, car ils fourniront à votre corps les éléments vivants et les vitamines absentes des aliments cuits et transformés.

Les jus sont digérés et assimilés en l'espace de dix à quinze minutes, et servent à 99% à l'alimentation et la régénération des cellules, tissus, glandes et organes du corps. Le résultat est évident en l'occurrence, puisque le processus complet de digestion et d'assimilation s'effectue en un temps record pour un degré maximum d'efficacité et un minimum d'effort de la part du système digestif.

5. LES JUS NE SONT PAS DES ALIMENTS CONCENTRES

Il est ridicule de prétendre que les jus sont une nourriture concentrée. rien ne saurait être plus éloigné de la vérité. Un aliment concentré est un produit qui a été déshydraté, débarrassé de toute son eau de végétation. Les jus en revanche sont des aliments très liquides, constitués pour leur majeure part d'eau organique de la qualité la plus pure, additionnée d'atomes et de molécules en volume comparativement microscopique. c'est ce volume microscopique que réclament les cellules et tissus de notre corps !

La nature nous a donné la faculté de nous nourrir tant pour nous alimenter que pour nous soigner. L'évidence est par conséquent d'utiliser les aliments avec ces deux objectifs en tête. Mais bien qu'ils puissent régénérer le corps tout entier avec des résultats d'une étonnante rapidité, ne considérez sous aucun prétexte les jus de légumes crus comme une nourriture concentrée ou un médicament !

En réalité ils figurent au nombre des aliments les moins concentrés et malgré tout les plus nourrissants !

Pour écarter définitivement cette aberration sur la concentration des jus, observons simplement la bien plus forte concentration des aliments suivants :

- haricot de soja et farine de soja ont une concentration de 870 % supérieure au jus de carotte et de 940 % supérieure au jus de céleri.
- Le pop-corn est plus concentré que le jus de carotte à 2'100 % et que le jus de céleri à 2'300 % !
- Le sucre blanc est plus concentré que le jus de carotte à 4'200 % et que le jus de céleri à 4'600 % !

Lorsque nous prenons la mesure de la concentration colossale de ces produits comparés aux jus, nous pouvons nous douter de la cause sous-jacente de l'acidité engendrée dans l'organisme par la consommation de produits à base de soja, de popcorn, de sucre et leurs semblables.

Si besoin était d'une preuve plus irréfutable encore de la non-toxicité des jus et de leur absence de concentration, je vous propose de comparer le jus de carotte avec le lait de vache frais, non écrémé, ni dilué. Nous découvrons que l'eau, dans sa composition chimique naturelle, figure en volume pour ainsi dire identique dans les deux produits. Bien sûr, on pourra arguer que comparer le lait de vache au jus de carotte est une démarche pour le moins paradoxale.

En fait, le lait de vache est l'aliment le plus producteur de mucus. Le taux de caséine du lait de vache est excessivement élevé, soit environ 300 % plus fort que celui du lait humain.

La caséine du lait de vache est un adhésif particulièrement tenace utilisé comme colle à bois. Ceci est l'une des raisons des encombrements muqueux chez les enfants, mais aussi chez les adultes qui absorbent de grandes quantités de lait de vache.

Rhumes, nez qui coulent, amygdales, végétations et complications bronchiques, sont les conséquences caractéristiques de la présence de mucus, alors que le jus de carottes est l'un de nos plus puissants alliés dans l'élimination de mucus. Lorsqu'elle affecte les adultes, cette production phénoménale de mucus dans le corps suite à l'ingestion de grandes quantités de lait de vache peut avoir des effets beaucoup plus désastreux, car la résistance décroît en proportion de l'âge et n'est pas ce qu'elle est chez les organismes jeunes.

....

Extrait (suite) :

Nous devons garder à l'esprit que lors de l'utilisation de jus frais de fruits et de légumes crus, la qualité du jus a une incidence notable sur les résultats obtenus.

Lorsque le jus est extrait du fruit ou du légume de façon incomplète, il se présente sous la forme d'eau organique vitale aux bienfaits réels mais à l'efficacité proportionnellement moindre du fait de l'absence des vitamines et enzymes abandonnées dans les fibres et la pulpe.

Les organes du corps humain et leur différentes parties, sont composées de cellules microscopiques contenant les éléments déjà cités. Cette réserve de cellules est constamment entamée dans le cours normal de l'existence humaine et doit être en permanence reconstituée.

La nourriture requise pour cette reconstitution cellulaire doit être vitale, organique et doit contenir en abondance des réserves de nutriments vitaux et organiques indispensables à l'entretien efficace du système. Un régime consistant essentiellement en aliments dévitalisées conduit inévitablement à la détérioration de ces cellules et à un état d'affaiblissement ou de maladie.

Pour se prémunir de telles conditions pathologiques (symptômes et maladies), il est important d'apporter par l'alimentation à l'organisme une abondance d'éléments vitaux.

Lorsque la détérioration des cellules s'est déjà produite, ou est en cours, le moyen naturel de retourner à la normale sera de nettoyer soigneusement le système et d'entamer un processus de reconstruction grâce aux jus frais de légumes crus.

Les preuves scientifiques sont formelles : compléter nos repas par des jus de fruits et de légumes crus est le moyen le plus rapide et le plus durable de recharger notre corps en éléments indispensables.

(COMPLEMENT)

Les aliments les plus producteurs de mucus

Céréales contenant du gluten, Maïs, Riz, Soja et produits dérivés de soja, Sucre, Sel, Levures, Produits laitiers (lait, yaourts, fromages), Viande rouge et viandes transformées, Huiles et graisses, Œufs, Poisson, Café, Boissons gazeuses, Gélatines, Agar-agar, Maltodextrines, Gomme de guar, Bananes insuffisamment mûres

Arnold Ehret : Mauvais aliments

Quelques considérations sur les **aliments défectueux** ne sont pas hors de mise ici.

Les viandes sont toujours en état de décomposition. Elles engendrent dans le corps des poisons cadavériques, de l'acide urique et du mucus. Les graisses sont les pires. Aucun animal ne mange de graisse. Le beurre lui-même n'est guère assimilable par le corps.

Les oeufs sont pires encore que les viandes. Non seulement ils sont beaucoup trop riches en protéines, mais leur substance est plus collante que celle des viandes. Ils provoquent une constipation bien pire que le régime carné. Les oeufs durs sont moins nuisibles, parce que leurs propriétés adhésives sont diminuées. Le blanc d'oeuf forme une colle excellente.

Le lait forme aussi une bonne colle. Le lait de vache est beaucoup trop riche pour les enfants et pour les adultes. Un estomac d'enfant ne peut pas digérer les mêmes aliments qu'un estomac de veau. Si l'on est obligé de prendre du lait, il faut le couper d'eau au moins par moitié et y ajouter un peu de sucre de lait. Le lait caillé est moins nuisible : il est un peu laxatif, et sa propriété collante a disparu. Le fromage à la crème avec des compotes n'est pas mauvais pour un régime de transition. Tous les autres fromages sont très acides et engendrent du mucus.

Toutes les graisses forment des acides, même les graisses végétales. Le corps ne les assimile pas.

Tant que son « miroir magique » lui révèle la présence de mucus, il est possible que le patient ait de l'appétit pour les graisses. Ensuite ce besoin disparaît. Les graisses obturent les capillaires et ne réparent pas l'organisme faute d'être assimilées.

Les céréales et toutes les farines produisent du mucus et des acides. Les farines blanches sont les pires parce qu'elles forment la meilleure colle de pâte. Le pain complet et le pain de seigle sont moins nocifs.

Quand le pain est bien cuit ou grillé il est aussi beaucoup moins nocif. Les céréales crues et grillées balayent le mucus jusqu'à un certain point. Mais elles contiennent des excitants considérés à tort comme possédant une valeur alimentaire. L'absorption des pâtisseries est une absurdité.

Le riz est un des plus grands générateurs de mucus et forme une colle de pâte extraordinaire. Parmi les mangeurs excessifs de riz, Ehret a souvent observé l'apparition de furoncles ou d'anthrax graves.

Les pommes de terre sont moins nuisibles que les autres farineux, parce qu'elles contiennent davantage de sels minéraux et qu'elles ne forment pas une bonne colle de pâte.

Aliments civilisés

Tous les aliments qui viennent d'être décrits demandent à être préparés d'une manière ou d'une autre pour être mangeables. Sans préparation spéciale, ils n'ont pas grand goût. Cependant, une fois préparés, on dit qu'ils sont bons à manger, qu'ils ont un goût exquis, fin, etc..

Si jamais les tissus du corps sont complètement nettoyés, et qu'en conséquence la langue ne puisse plus devenir blanche, si l'on n'a plus jamais besoin d'un mouchoir parce que le nez est complètement débarrassé de ses mucosités, on perd tout appétit pour ces aliments, pour ces excitants devrions-nous dire et en particulier pour le sel de table. On ne peut même plus les supporter : on leur trouve le goût amer et une mauvaise odeur.

Mais les organes des sens, comme le reste du corps, sont en général imprégnés de déchets et de mucus purulent, au point qu'ils sont dans un état pathologique et qu'ils ne font pas reculer leur possesseur devant une nourriture à moitié pourrie. Bien souvent, les mangeurs de viande hument avec plaisir l'odeur du gibier faisandé et n'apprécient pas l'odeur merveilleuse d'une banane mûre.

Il est paradoxal mais juste d'affirmer que les civilisés meurent de dénutrition tout en absorbant dix fois trop d'aliments nuisibles et en se suralimentant de toutes les manières. L'estomac est tombant, dilaté et proéminent, ce qui dérègle le fonctionnement des autres organes. Les glandes et les pores de ses parois sont obstrués. Les parois elles-mêmes ont perdu leur élasticité, de même que celles des intestins, pour lesquelles l'élasticité est cependant une qualité essentielle. L'abdomen devient un sac démesurément grossi, rempli d'organes aqueux, gras et détraqués.

Plus de la moitié des aliments que comporte la civilisation passent à travers ces organes sans y être assimilés et y fermentent à un degré inconnu dans le règne animal. C'est cela qu'on appelle la digestion.

Malheureusement, on a beau procéder de toutes les façons aux démonstrations les plus claires de ce qui précède, on n'arrive pas à convaincre ceux qui n'ont pas du premier coup l'intuition de la vérité.

« le jus de citron en particulier neutralise activement les propriétés collantes du mucus »

« Presque toutes les maladies, quelle que soit leur appellation médicale, résultent de constipations, d'obstructions du système tissulaire du corps humain. Tout symptôme spécial résulte donc d'une constipation locale extraordinaire due à une accumulation plus grande de déchets à cet endroit.

Les points d'accumulation spéciaux sont la langue, l'estomac, et plus particulièrement le tube digestif tout entier. L'existence de ces dépôts est la cause profonde de la constipation intestinale. En moyenne, tout le monde a continuellement dans les intestins au moins 5 livres de matières non éliminées qui empoisonnent le courant sanguin et le corps tout entier. Toute personne malade a, depuis l'enfance, le corps plus ou moins encombré de mucus provenant de substances alimentaires artificielles non digérées, non éliminées

« Presque toutes les maladies, quelle que soit leur appellation médicale, résultent de constipations, d'obstructions du système tissulaire du corps humain. Tout symptôme spécial résulte donc d'une constipation locale extraordinaire due à une accumulation plus grande de déchets à cet endroit.

Les points d'accumulation spéciaux sont la langue, l'estomac, et plus particulièrement le tube digestif tout entier. L'existence de ces dépôts est la cause profonde de la constipation intestinale.

En moyenne, tout le monde a continuellement dans les intestins au moins 5 livres de matières non éliminées qui empoisonnent le courant sanguin et le corps tout entier. Toute personne malade a, depuis l'enfance, le corps plus ou moins encombré de mucus provenant de substances alimentaires artificielles non digérées, non éliminées. »

« La moyenne des gens n'a pas la moindre idée des processus d'élimination des déchets du corps, du temps que ces processus demandent, de la manière et de la fréquence selon lesquelles le régime doit être changé, ni de ce que signifie l'expulsion des formidables quantités de déchets accumulés dans le corps pendant toute la vie. »

La maladie est un effort du corps pour éliminer les déchets, le mucus et les toxines. Ce n'est pas la maladie, c'est le corps qu'il faut guérir. Il faut le nettoyer, le libérer des déchets, des matières étrangères, du mucus et des toxines qui y sont accumulés depuis l'enfance. On ne peut pas acheter la santé dans une bouteille. On ne peut pas guérir un corps, c'est-à-dire purifier un système, en quelques jours. Il faut compenser le mal qui lui a été fait pendant toute la vie. »

Ce n'est ni une cure ni un remède. C'est une régénération continue, un nettoyage complet, fondée sur le fait que les encombrements organiques sont à la base de toutes les maladies et constituent les causes les plus évidentes d'une vitalité diminuée, d'une santé insuffisante, d'un manque de forces et d'endurance et de toute imperfection dans la santé.

« Le mécanisme humain comporte un système tubulaire élastique. Or la nourriture « civilisée » n'est jamais entièrement digérée, et les déchets correspondants ne sont jamais complètement éliminés. Le système tout entier est progressivement constipé, spécialement à l'endroit des symptômes maladifs et dans le tube digestif. Telle est la base de presque toutes les maladies.

La suralimentation

La seule période de 10 ou 12 heures pendant laquelle on ne mange pas c'est la nuit, durant le sommeil. Dès que l'estomac est vide, le processus éliminatoire du jeûne commence dans tout le corps. C'est pourquoi les personnes dont l'organisme est très encombré se sentent si mal à l'aise au réveil et montrent une langue si chargée. Elles n'ont pas d'appétit et cependant elles exigent de la nourriture. Elles l'absorbent et se sentent mieux aussitôt.

Pourquoi ?

La réponse est la suivante : aussitôt que l'on introduit des aliments solides dans l'estomac, l'élimination est arrêtée et on se sent mieux. C'est certainement pour cette raison que l'excès de nourriture est devenu une habitude dans le monde civilisé.

L'alimentation a cessé d'être conforme aux lois de la nature. Elle n'est plus destinée à satisfaire le besoin de nouvelles substances, mais à empêcher l'élimination des déchets nuisibles, laquelle s'accompagne généralement de sensations désagréables.

(Les habitudes de suralimentation se sont donc répandues dans toute l'humanité et viennent à l'appui de la formule du Professeur Ehret suivant laquelle « la vie est une tragédie de la nutrition ».)

Plus on accumule de déchets, plus il faut manger pour arrêter leur élimination. Nombre de personnes sont forcées de manger plusieurs fois au cours de la nuit pour pouvoir se rendormir. En d'autres termes, elles sont obligées de bourrer leur estomac afin de l'empêcher de digérer les mucus et les poisons qui s'y accumulent. . .

Maladies latentes aiguës et chroniques

Outre le mucus et les substances toxiques qui l'accompagnent, le corps humain contient des matières étrangères telles que l'acide urique, les toxines et plus spécialement les médicaments dont on s'est servi.

Des années d'observation ont montré que les drogues ne sont pas toujours éliminées comme les déchets de nourriture : certaines d'entre elles, surtout quand elles contiennent des métaux lourds, des vaccins, des albumines étrangères... s'accumulent dans le corps et y restent pendant des dizaines d'années.

On a observé des centaines de cas où des drogues prises 10, 20, 30 et même 40 ans auparavant, étaient expulsées avec le mucus par sa technique d'élimination. Ceci est évidemment un fait de première importance pour le médecin pratiquant.

Lorsque l'on permet au corps de dissoudre ces poisons chimiques, ils se trouvent réintroduits dans la circulation pour être éliminés par la voie rénale. Le système nerveux et le coeur en sont affectés, et il peut en résulter une nervosité extrême, des étourdissements, des battements de coeur excessifs et d'autres sensations étranges.

Les personnes qui ne savent pas interpréter ces phénomènes se trouvent devant des mystères. Elles appellent le médecin de la famille, qui diagnostique généralement une maladie de coeur et incrimine le manque d'aliments au lieu d'incriminer les drogues qu'il a peut-être prescrites lui-même dix ans auparavant.

Or, la plupart des personnes considérées comme normales et en bonne santé ont le corps encombré par une accumulation chronique de déchets de nourriture, de poisons et de médicaments. C'est cela qui constitue leur maladie latente.

Lorsque ces matières, cause de maladie latente, sont accidentellement mises en mouvement, par exemple par un rhume, le malade expulse une grande quantité de mucus et se sent mal à l'aise. Il essaie d'arrêter le rhume au lieu de se réjouir du processus naturel de nettoyage. Si la quantité de mucus libéré est suffisamment importante pour causer un choc au système tout entier, mais sans danger, le diagnostic peut être la grippe.

Si la nature approfondit son travail éliminatoire, notamment dans l'organe si important que sont les poumons, tant de poisons et de mucus se trouvent libérés à la fois que la circulation du sang se fait avec une grande résistance, comme dans une machine mal nettoyée ou une automobile qui roule avec les freins serrés. Le corps réagit par une chaleur anormale qu'on appelle la fièvre. Les médecins baptisent alors le phénomène du nom de pneumonie. Or la pneumonie n'est qu'un effort fiévreux de la nature pour libérer un organe vital de ses déchets. Si ce sont les reins qui ont à éliminer le mucus libéré, et qui en reçoivent un choc, il peut en résulter des lésions néphrétiques.

Bref, lorsque la nature, dans ses efforts fiévreux pour éliminer du mucus et des produits toxiques, essaie de sauver une vie humaine, on appelle cela une maladie aiguë.

La profession médicale possède plus de 4.000 noms de maladies. Chaque maladie spéciale est qualifiée d'après le lieu respectif de l'élimination qui l'accompagne ou d'après le point congestionné où le courant sanguin trouve un passage difficile, cause de douleur.

Exemple : douleur dans les articulations comme dans le cas de rhumatismes.

Pendant des siècles on a mal interprété cet utile effort de la nature en vue d'une guérison spontanée. On s'est efforcé d'en supprimer les effets au moyen de drogues, et les malades ont continué à manger en dépit des signaux d'alarme, de la douleur et de la perte de l'appétit.

Malgré l'aide du médecin — aide trop souvent dangereuse et dommageable — la vitalité du patient, et plus spécialement ses facultés d'élimination, sont diminuées. Sous ce handicap, les phénomènes naturels perdent une partie de leur efficacité et se produisent moins vite ; le cas devient alors chronique.

Arnold Ehret

Suite...

Votre Santé par les jus frais et légumes et de fruits **Norman Walker**

INDICATIONS THERAPEUTIQUES DES JUS FRAIS ET CRUS DE LEGUMES ET DE FRUITS

Utiliser à doses raisonnables chez l'enfant et l'adolescent (moitié un à quart des doses pour adultes)

Les numéros indiqués en regard de chaque affection correspondent aux numéros des formules

Chez l'adulte, une quantité minimum de 50cl par jour d'une ou plusieurs formules des jus préconisés doit être prise sur une durée de plusieurs semaines pour obtenir des résultats notables.

Les formules indiquées pour chaque affection sont données par ordre d'efficacité décroissante, les numéros en gras étant les plus efficaces.

Exemple : pour l'arthrite (douleurs articulaires, inflammation des articulations), prendre au moins 50cl de la formule n°22 (pamplemousse, attention si vous êtes sous médicaments, consommez le pamplemousse loin des prises) + au moins 50cl de n°61 (carottes-épinards) + au moins 50cl de n°6 (céleri). Ce qui fait un total de 2 litres par jour afin d'obtenir des résultats suffisamment rapides et perceptibles.

L'addition de 50cl de n°30 (carottes-betterave-concombre) est également salutaire. Ces jus doivent être consommés tout au long de la journée à intervalle de une à deux heures entre chaque prise.

(Note : si vous préparez vos jus le matin pour journée, conservez vos jus dans des bouteilles en verre, des bocaux bien fermés ou une gourde en inox et ajoutez à vos jus, du jus de citron ceci permet qu'ils s'oxydent moins rapidement)

Je vous rappelle qu'en combinant les jus entre eux, on obtient des formules chimiques qui modifient totalement celle de chaque jus pris séparément ; c'est la connaissance de ces interactions et la mise au point de formules justes qui permet d'obtenir des résultats proprement incroyables aux yeux des personnes non-averties.

Dans le choix des jus et des combinaisons dont l'effet a été prouvé par l'expérience doit entrer la considération des causes à l'origine du mal afin de pouvoir s'attaquer à elles, et faire disparaître leurs manifestations.

Dans le cas où l'arthrite déjà citée, nous avons par exemple déterminé que des ressentiments trop longtemps nourris en sont tout autant la cause que des dépôts de calcium inorganiques dans les cartilages des articulations.

Le cartilage affecté présente une attraction magnétique pour les atomes de calcium inorganique que le sang va aller déposer dans ces zones-là, exactement comme dans le cas des hémorroïdes. Dans le cas de l'arthrite, ces dépôts vont solidifier les cartilages et les ligaments alors que dans le cas des hémorroïdes, ils vont former de la fibrine. Dans les deux cas, l'ingestion de nourriture riche en atomes de calcium inorganiques n'induisent aucun soupçon de perturbations que ces nourritures entraîneront au bout du compte.

Dès qu'un dépôt arthritique s'installe, pourtant, il devient progressivement plus menaçant jusqu'à finir par entraîner une déformation des os. L'épaississement des articulations en est d'ordinaire le premier signe, après que des crises douloureuses plus ou moins occasionnelles se font sentir. Une fois que les incrustations de calcium sont bien établies, leur évolution est régulière et les dépôts se cumulent.

L'un des éléments de dissolution les plus efficaces de ce calcium inorganique a été découvert dans le pamplemousse, sous la forme d'acide salicylique organique. Ainsi, 50 cl par jour de jus frais de pamplemousse aideront progressivement à dissoudre ces dépôts de matières étrangères. Le jus de pamplemousse en bouteille se révèle impropre à ce dessein.

L'essence de Wintergreen (huile essentielle de gaulthérie), dotée d'éthers aux forts pouvoirs pénétrant et d'un pourcentage élevé d'acide salicylique, peut être utilisée avec profit en applications externes pour soulager les douleurs qui suivent généralement le nettoyage et la régénération des cartilages et des articulations.

Dissoudre le calcium inorganique, néanmoins n'est que le premier pas entrepris sur la voie de la régénération. Il sera peut-être plus difficile de reconnaître en tant que tels ses **ressentiments** et de les bannir de soi. Mais cette démarche-là est peut-être la toute première à accomplir pour voir s'améliorer la situation. Une fois le calcium dissout, il doit être éliminé de l'organisme. A cette fin, nous allons boire 50cl de jus de céleri pur par jour, car sa forte teneur de sodium aidera à maintenir le calcium en solution. Le sang et la lymphe entraîneront ensuite ces déchets vers le côlon et pour faciliter le fonctionnement de cet organe, nous boirons 50cl de jus de carottes-épinards. Cette combinaison de jus –épinards-carottes) nourrira les nerfs et les muscles des intestins, grêle et côlon.

50 cl de jus de carotte-céleri par jour aidera à la reconstruction et à la régénération des cartilages et des articulations, qui pourront ainsi retrouver peu à peu leur état normal.

Ce processus est généralement douloureux, avec des moments d'intensité variable dans la douleur, mais une fois ces étapes franchies, on se rend compte que l'on redevient plus actif encore qu'auparavant. Il est certain que cela exige beaucoup de volonté ainsi que la coopération de tout l'entourage de la personne souffrante, les résultats sont réellement à la hauteur des attentes.

La seule élimination de la douleur ne guérit pas la cause.

Si le corps humain souffre d'avoir transgressé les lois fondamentales régissant sa nutrition, le nettoyage des détritiques et des déchets résultant de ces mauvaises habitudes, puis la renutrition par les atomes organiques vitaux des fruits et des légumes crus ne peut qu'aider à reconquérir l'énergie et la vitalité perdue. Si les ressentiments eux aussi ont été dissous et nettoyés de la conscience, les résultats de cette renutrition n'en seront que plus rapides.

Formules

Les formules suivantes sont gracieusement communiquées par le laboratoire Norwalk de Recherche Scientifique et de Chimie de la Nutrition. Elles sont le fruit de longues et onéreuses recherches menées sur la thérapie par les jus de légumes crus.

Un extracteur de jus par son principe d'extraction différent d'une centrifugeuse, permet d'extraire totalement les vitamines, minéraux et autres éléments vitaux contenus dans les fruits et les légumes, et de mieux conserver les enzymes que par n'importe quelle autre méthode.

Lors de l'utilisation d'autres appareils à jus, il est toujours nécessaire d'augmenter considérablement les quantités indiquées. Mais sachez que tout jus, s'il est frais fait maison, vaut mieux que pas de jus du tout.

Norman Walker :

Nous sommes dotés du libre arbitre et de la capacité d'en user et d'en abuser. Si l'homme persiste à transgresser les lois de la nature, elle intervient toujours pour tenter de lui épargner, si possible, la destruction.

Notre objectif fondamental dans l'existence devrait être d'acquérir un savoir étendu et abondant, et d'apprendre à le mettre à profit intelligemment. A quoi sert de vivre, sans parler de vivre "vieux", si nous ne vivons pas intelligemment ?

Nous pouvons enseigner la sagesse, mais il nous est impossible d'inculquer la sagesse de force à quelqu'un. Si apprendre comment entretenir et obtenir un corps sain, et mettre ce savoir en pratique, représente un trop gros effort, alors mieux vaut céder à la facilité en espérant que le chemin de la tombe soit le plus court possible... Que vous ayez ou non des notions d'anatomie et de physiologie humaine, il sera toujours préférable d'avoir recours à un médecin expérimenté en thérapie par les jus de légumes crus qui sera à même de suivre l'évolution de votre santé et de vous conseiller. Si vous avez lu attentivement les pages qui précèdent, votre conviction personnelle et votre intelligence propre devraient vous aider à suivre la voie de la guérison naturelle, dont tant d'autres ont bénéficié avant vous.

Veillez à respecter les proportions et les combinaisons de jus indiquées dans les formules suivantes. C'est en effet dans ces combinaisons et dans ces proportions qu'elles produiront les meilleurs effets. Pour les betteraves, les pissenlits, les radis et les navets, utiliser feuilles et racines.

Brossez bien vos légumes sous un abondant jet d'eau froide, avec une brosse dure si nécessaire, pour les débarrasser des produits de traitement.

(Chaque mélange est appelé 'Formule' et porte un numéro)

Certaines formules reviennent souvent en raison de leur large action et leur efficacité ce sont les suivantes: n° 61, n° 30, n° 11, n° 40, n° 1 et n° 2

Exemple Formule n° 61 : carotte + épinard. La formule 61 est la formule fétiche ! betacarotène + potassium et calcium jouent un rôle essentiel sur tout l'organisme

En association, la proportion d'éléments de chacun des jus se trouve naturellement modifiée pour être égale à la somme totale d'éléments similaires présents dans chaque jus. La formule obtenue est donc totalement différente de celle de chaque jus est donc totalement différente de celle de chaque jus consommé individuellement. La découverte des effets particuliers de ces combinaisons et formules permet de soulager tous les maux de l'humanité de l'âge le plus tendre au plus avancé.

Quelques formules (consulter le livre pour la liste complète)

Formule 1 : carotte 500 ml

Formule 2 : céleri 120 ml, persil 60 ml, épinards 90 ml

Formule 6 : céleri 500 ml

Formule 11 : raifort 120 ml, citron 20 ml

Formule 22 : pamplemousse 500 ml

Formule 28 : carottes 240 ml, betterave 90 ml, céleri 150 ml

Formule 30 : carotte 300 ml, betterave 90 ml, concombre 90 ml

Formule 37 : carotte 270 ml, céleri 210 ml

Formule 40 : carotte 270 ml, céleri 150 ml, persil 60 ml

Formule 46 : carotte 360 ml, pissenlit 90 ml, laitue 120 ml

Formule 55 : carotte 270 ml, épinard 90 ml, laitue 150 ml

Formule 61 : carotte 300 ml, épinard 180 ml

Formule 68 : carotte 270 ml, fenouil 210 ml

Formule 80 : céleri 210 ml, laitue 150 ml, épinard 120 ml

Baies mauves = myrtilles, cassis, mûres, aronia, açai, maqui, bleuet (canada)

Melon et pastèque se consomment chacun seul et ne se mélangent avec aucun autre aliment

Pomme de terre, poireau, radis noir : avec parcimonie et toujours en mélange

Lorsque plusieurs numéros sont notés, les formules des différents jus sont à alterner

Le jus de carotte (n° 1)

En fonction de l'état de santé de chacun, le jus de carotte cru peut être consommé tout le temps en quantités raisonnables, soit de 50cl à 300 ou 400 cl par jour. Il a pour effet d'aider à la normalisation du système tout entier. Il représente la plus riche source de vitamine A que le corps humain puisse assimiler rapidement, et assure une importante provision de vitamines B, C, D, E, G, et K. Il ouvre l'appétit et facilite la digestion.

A condition qu'il soit extrait correctement de carottes crues fraîches, propres et de bonne qualité, le jus de carottes est particulièrement riche en éléments alcalins organiques vitaux tels que le sodium et le potassium. Il présente aussi une bonne teneur en calcium, magnésium et fer, tandis que le phosphore, soufre, silicium et chlore équilibrent parfaitement les précédents.

Il est recommandé pour la consolidation et l'entretien de la structure osseuse des dents.

Les mères allaitantes auront grand intérêt à boire de grandes quantités de jus de carottes, correctement préparé, de façon à optimiser la qualité de leur lait, l'allaitement maternel pouvant, dans certains cas, ne pas apporter suffisamment de nutriments vitaux. Dans les derniers mois de la grossesse, le jus de carottes consommé en bonne quantité est un facteur de réduction du risque de fièvre puerpérale après l'accouchement.

Boire tous les jours 50cl de jus de carottes sera toujours plus réparateur pour le corps qu'avaler des quantités massives de comprimés de calcium.

Le jus de carottes cru est un agent de résistance aux infections, son action se conjuguant à celle des glandes surrénales. Il aide à la prévention des ophtalmies et des laryngites, des amygdalites et des sinusites, et de toutes les infections des organes respiratoires en général. Il protège efficacement le système nerveux et est inégalable comme stimulant de la vigueur et de la vitalité.

Les affections hépatiques et les affections intestinales sont parfois dues à des carences en éléments dont le jus de carotte est riche. Lorsque c'est le cas, un nettoyage ostensible du foie se manifeste et l'on constate une dissolution des matières qui l'encombraient. Ce phénomène est parfois si important que les canaux intestinaux et urinaires se révèlent insuffisants pour le maîtriser, aussi, d'une manière parfaitement naturelle, ces sécrétions passent dans la lymphe qui les élimine de l'organisme par les pores de la peau. L'évacuation de ces sécrétions, teintées d'un pigment orange ou jaune, a tendance à colorer la peau. Lorsqu'une telle coloration se manifeste après l'absorption de jus de carottes, ou d'autres jus, c'est l'indication que le foie subit un nettoyage mérité.

Ce n'est pas le jus de carottes lui-même ni le carotène qui pigmentent les sécrétions, car la coloration de la peau pourra être observée même lorsque le jus aura été filtré et débarrassé de pratiquement tout son pigment. Il est tout aussi rigoureusement impossible pour le carotène de franchir la barrière cutanée, qu'il le serait pour le pigment rouge des betteraves de colorer le corps en rouge, ou pour la chlorophylle des légumes verts de nous verdir le teint...

En tout état de cause, ne vaut-il pas mieux arborer une peau saine et satinée, même si elle tire un peu sur le orange (mais certains n'y voient-ils pas un succédané avantageux de bronzage...) plutôt qu'un teint cireux qui trahira la mauvaise condition physique du corps, surtout lorsqu'il s'accompagne de boutons et autres marques cutanées ? Plutôt que de se lamenter sur l'apparition de cette coloration, qui finira de toute façon par s'estomper, soyez plutôt reconnaissants que la détérioration de votre foie ait été stoppée ou prévenue par la consommation de jus ! On peut toutefois retarder cette coloration cutanée en ralentissant le processus de nettoyage, soit en changeant de jus soit en ajoutant d'autres jus à celui qui est la cause d'une action de nettoyage aussi rapide. Manque de sommeil et de repos, surmenage, peuvent également occasionner des modifications de la coloration cutanée.

Les glandes endocrines, gonades et glandes surrénales principalement, ont besoin des nutriments présents dans le jus de carotte cru.

La stérilité est parfois surmontée grâce à son utilisation. La cause de la stérilité peut dans certains cas être attribuée à la consommation permanente de nourritures vidées de leurs atomes et de leurs enzymes par la cuisson ou la pasteurisation.

Les problèmes de peau sèche, dermatite, et autres taches cutanées sont dues à des carences en éléments nutritifs que contient le jus de carotte. Ceci est également le facteur de troubles oculaires tels qu'ophtalmies, conjonctivites, etc.

Comme adjuvant de résorption des ulcères et cancers, le jus de carotte cru est très certainement l'un des aliments intéressants de notre époque.

Il arrive parfois qu'après avoir bu du jus de grandes quantités de jus carotte s'ensuive une réaction ou un léger désagrément. C'est une conséquence parfaitement normale qui indique que la nature a commencé le nettoyage de la maison qu'est votre corps et que ce jus est l'instrument le plus adapté à ce but. En conclure que ce jus ne serait pas adapté à votre organisme témoignerait d'une méconnaissance, car le jus de carotte n'est ni plus ni moins que de l'eau organique de la qualité la plus pure et le meilleur aliment pour le corps. Si le jus est frais et a été correctement extrait, il ne peut avoir d'autre action... même avec l'imagination la plus fertile ... que fournir les enzymes, les atomes vitaux et l'eau organique vitale que réclament vos tissus et vos cellules.

L'addition d'un peu de lait de chèvre cru, ou d'un peu de crème crue pure, confère au jus de carotte une saveur assez exotique et permet de rompre la monotonie lorsqu'une réaction intestinale ou un désagrément passager sont susceptibles de nous détourner du simple jus de carotte. Remarquons à ce stade que la crème crue pure est une graisse pure et simple, alors que le lait est un aliment protéiné concentré. La crème crue et pure subit dans notre

organisme un processus de digestion entièrement différent de celui du lait ; et bien qu'elle entraîne elle aussi une certaine production de mucus, elle n'appartient pas à la même classe d'aliment pernicieux que le lait.

Lorsque nous sommes gagnés par la fatigue, un malaise ou une réaction de l'organisme, il serait bon de penser en premier lieu à notre intestin qui nous joue probablement plus de tours que tout ce que nous pouvons imaginer. Mon expérience m'a appris que l'intestin ne peut se développer ni fonctionner normalement avec un régime à base de produits majoritairement cuits ou transformés. Interrogez-vous sur la bonne santé de votre propre côlon ; j'ai la conviction que peu d'entre vous peuvent en être totalement satisfaits...

La première marche à suivre, donc, en cas de malaise ou de réaction de l'organisme, serait de procéder à plusieurs irrigations coloniques dans le meilleur des cas, ou au moins à quelques lavements (il ne s'agit pas de laxatifs) jusqu'à maîtrise de la cause du problème. Les jus de légumes crus seront alors en mesure de mieux mener à bien leur mission de régénération. La meilleure nourriture pour les intestins et le côlon étant le jus de carotte-épinard (n°61).

Souvenez-vous toujours que les quantités de jus dont le corps a besoin dépendent de la qualité de ces jus. Il faudra généralement absorber beaucoup plus de jus extrait par action centrifuge pour obtenir les mêmes résultats que par les jus extraits par extracteurs de jus.

Et n'oubliez jamais que les jus sont la nourriture la plus parfaite dont nous disposons. Si nous ne cessons jamais d'en prendre toute notre vie durant nous aurons toutes les chances de vivre plus vieux et en meilleure santé.

Le jus de carotte présente une combinaison d'éléments nutritifs pour la totalité de l'organisme, dont il aide à régulariser le poids et l'équilibre chimique. Il est particulièrement nourrissant pour le système oculaire, comme le démontre le cas de ces nombreux jeunes gens refusés en premier lieu aux tests d'admission dans des écoles de pilotes pour des défauts de vision, et qui quelques semaines plus tard, avoir fait une cure de jus de carotte ont pu être intégrés avec un bilan de vision parfait.

Si ce phénomène ne s'était produit qu'une fois, on pourrait le taxer d'exceptionnel. S'il s'était produit deux fois, les annales de l'histoire de la médecine pourraient le ranger au chapitre des coïncidences. Mais comme il s'est produit systématiquement dans tous les cas étudiés, on peut légitimement se défaire de tout scepticisme et reconnaître qu'il est encore une foule de choses en ce monde que même l'esprit le plus éclairé ne peut appréhender.

Le jus de ce légume ordinaire qu'est la carotte est encore un formidable facteur de traitement des cancers et des ulcères. Des tissus rongés par les ravages insidieux de ces famines des cellules que l'on nomme ulcères et cancers ont pu être ramenés à un meilleur état grâce à une consommation abondante de jus de carottes comme base essentielle du régime, complémenté uniquement par un assortiment soigneusement choisi et préparé d'aliments crus.

Les personnes peu au fait des enseignements de l'alimentation sont généralement étonnées, terrifiées et décontenancées par ces affections qu'elles ne comprennent pas, alors que la cause en est simple et la progression logique.

Après une guerre, des milliers d'individus se retrouvent à errer dans un pays saccagé, orphelins, sans toit, sans but, en proie à la famine. Cela ressemble à un ulcère qui se développerait pour devenir un cancer national, voire mondial. Livrés à eux-mêmes, ces pauvres hères peuvent tuer, voler et commettre des délits de toute sorte pour tenter de s'en sortir. Correctement nourris, en revanche, occupés et éduqués, ils ne tarderont pas à redevenir des citoyens adaptés et efficaces. Il en est de même pour le corps humain ! En raison des carences en atomes vivants dans la nourriture qui fait le quotidien des hommes, pour notre génération surtout, mais aussi pour celles qui nous ont immédiatement précédés, les cellules en proie à la famine ou à la semi-famine, incapables de fonctionner correctement et aussi efficacement qu'elles le devraient, se révoltent et se désorganisent. Sans être totalement mortes, ces cellules se trouvent délogées de leur ancrage et errent à la recherche d'un endroit où se fixer toutes ensemble. L'organisme tout entier souffrant plus ou moins de famine en atomes vivants, les points de faible résistance dans l'organisme sont nombreux.

N'en concluons pas pour autant qu'ulcères et cancers résultent uniquement de causes physiques. Nous l'avons déjà signalés, ces affections ainsi que de nombreux autres syndromes trouvent souvent leur origine dans des ressentiments longuement nourris, dans le stress dû à des sentiments négatifs tels que jalousie, peur, haine, angoisse, frustration, etc. Ces états mentaux sont les premières causes auxquelles s'attaquer. Les dissoudre et les bannir de soi aura autant d'importance que s'employer à corriger la malnutrition de notre organisme et notre incapacité à maintenir celui-ci dans le meilleur état de santé et de propreté possible, tant intérieurement qu'extérieurement.

Plus vite nous aurons compris que pas un seul organe du corps humain ne fonctionne de façon mécanique ou automatique, sans relation avec le reste du corps comme un **tout**, plus vite nous serons capables de contrôler les fonctions de notre organisme. Nous ignorons quelle forme d'intelligence habite les différentes parties de notre corps,

mais nous savons qu'une forme d'intelligence intrinsèque s'efforce de protéger en nous chaque glande, chaque nerf, chaque muscle en dépit de toutes les erreurs commises par l'être humain dans son alimentation.

Rechercher la cause de n'importe quelle maladie ou affection passagère conduirait vraisemblablement jusqu'aux rayons des boîtes synthétiques... C'est là que nous trouverons les produits remplis d'atomes morts que la civilisation moderne tente d'imposer comme nourriture pour le corps humain ! Nous l'avons déjà évoqué, la vie et la mort ne peuvent habiter le même lieu en même temps, et pas une boîte de conserve ne serait autorisée à la vente si le moindre vestige de vie n'en avait pas été éradiqué, sans quoi la conserve se gâterait... Le pain n'est consommé qu'après un passage à la chaleur du four qui détruit tout élément de vie en lui. « Enrichir » ce pain en vitamines ne fait que l'« enrichir » en atomes morts.

Si l'on analyse la situation alimentaire de ce point de vue, il est évident que si nous n'avons pas la possibilité de nous nourrir d'aliments exclusivement crus pour des raisons de choix, d'environnement, de circonstances, il sera d'une importance capitale de consommer en supplément beaucoup de jus frais de fruits et de légumes crus. N'oubliez pas que les jus de légumes sont les bâtisseurs du corps, alors que les jus de fruits en sont essentiellement les nettoyeurs. Les premiers présentent une proportion élevée d'éléments protéiniques comparés aux seconds qui ont un pourcentage plus fort de glucides.

Il est intéressant de constater que le taux de cancers est très faible chez les personnes qui se nourrissent principalement d'aliments crus complétés par des quantités suffisantes de jus frais et variés de fruits et de légumes crus. Par ailleurs, la décision que prennent tant de personnes atteintes du cancer de se tourner vers un régime à base de jus est un témoignage clair que les résultats obtenus avec les jus, et celui de carotte en particulier, ont apporté la preuve de leur indiscutable valeur.

C'est, pour un scientifique tel que moi, l'indication d'une direction de recherche certes peu orthodoxe aux yeux de certains, mais assurément très porteuse et bien moins coûteuse que l'élaboration de produits pharmaceutiques. Pousser plus avant les recherches qu'ont déjà entreprises avec succès, et depuis longtemps, des gens soucieux de découvrir et de mettre à profit l'aide que nous offre la nature, peut paraître extravagant à certains scientifiques, mais je gage que ce n'est pas l'opinion de ceux qui souffrent et souhaitent guérir !

Je l'ai personnellement découvert et mis en pratique, et j'espère que la grande majorité des hommes le découvrira bientôt, que le nettoyage du corps à l'aide d'irrigations coloniques et de lavements (il ne s'agit pas de laxatifs) et grâce à la consommation d'aliments crus et de jus frais et crus en quantité importante et variée, est l'assurance de ne jamais connaître, ou bien peu, les affres de la maladie tout au long de sa vie.

La molécule du jus de carotte est identique à la molécule du sang. Les microscopes les plus perfectionnés ont permis de mettre en évidence l'analogie parfaite entre la molécule du jus de carotte et la molécule du sang. Au vu de ce fait des plus intéressants et révélateurs, il n'est guère étonnant que nous ayons découvert tant de bienfaits dans ce jus !

À l'aide de super-microscopes, il a été découvert que les molécules contenues dans le jus de carotte ressemblaient à celle du sang. Cela expliquerait l'affinité de ce jus pour notre système et pourquoi il nous est si bénéfique.

« Bien qu'une telle constatation ne soit d'aucun profit pour les sociétés du cancer et autres groupes de ce genre, le public sera intéressé de savoir que les gens qui ont un régime alimentaire végétarien accompagné d'une bonne quantité de jus de légumes frais faits ont rarement le cancer. »

Dr Norman Walker

Résumé Jus de Carotte:

Votre Santé par les jus frais et légumes et de fruits de Norman Walker, p. 26 -29. / God's Way to Ultimate Health p. 21

- Le jus de carotte est la source la plus abondante de vitamine A (sous forme de bêta-carotène) que le corps peut assimiler facilement. Il est également riche en vitamines B, C, D, E, G and K.

- Le jus de carotte est une bonne source d'éléments alcalins tels le sodium and le potassium. Il est de plus source de calcium, magnésium, fer, phosphore, soufre, et silice. Tous ces éléments sont en synergie pour agir au bénéfice de l'organisme humain.
- Le jus de carotte joue un rôle dans la santé des dents.
- Il augmente la qualité du lait maternel.
- Deux verres de jus de carottes par jour ont plus de valeur pour vos os que toute une bouteille de suppléments de calcium.
- Le jus de carotte frais est un «dissolvant» naturel pour les ulcères et les tumeurs cancéreuses. La capacité du jus de carotte de dissoudre les ulcères et le cancer en font le miracle de notre époque. Les tissus attaqués par les tumeurs et les cancers ont été ramenés à la santé en utilisant une grande quantité de jus de carotte accompagné d'une alimentation végétarienne basée sur les fruits et légumes crus.
- Le jus de carotte aide à résister aux infections car il fortifie les glandes surrénales et le système immunitaire.
- Il est très utile pour prévenir les infections des yeux, de la gorge, des amygdales et des sinus. Il peut aider l'appareil respiratoire en général.
- Il protège le système nerveux et est reconnu pour donner de la vigueur et de la vitalité.
- Les problèmes du foie et des intestins sont parfois dus à un manque de certains nutriments qu'on retrouve dans le jus de carotte.
- Le jus de carotte est recommandé pour le nettoyage du foie.
- Les glandes endocrines, surtout les surrénales et les glandes sexuelles (testicules, ovaires) bénéficient des *
• nutriments qu'on trouve dans le jus de carotte.
- Le jus de carotte peut parfois aider à corriger l'infertilité. Une des causes de la stérilité est notre usage constant d'«aliments morts» où les éléments vitaux et les enzymes ont été détruits par la cuisson, la transformation ou la pasteurisation.
- La peau sèche, les dermatites et autres problèmes de la peau sont attribuables à un manque de certains nutriments qu'on trouve dans le jus de carotte. Les bienfaits du jus de carotte pour la peau sont très connus.
- Les bienfaits du jus de carotte pour les yeux sont également très connus et ce jus peut aider dans bien des affections des yeux.
- Après avoir consommé une grande quantité de jus de carotte certaines personnes peuvent éprouver certains symptômes comme un mal de tête. C'EST UN SIGNE QUE LE JUS FAIT EFFET! Comme dans le cas du BarleyLife, il ne faut pas s'énerver et cesser de le prendre. Pendant que le corps «fait son ménage», diminuez un peu la quantité.
- *La nourriture la plus thérapeutique pour le colon est une combinaison de jus de carotte et de jus vert.

«En tout temps souvenez-vous que les jus frais faits sont les meilleurs aliments qui soient, et si nous continuons à les prendre toute notre vie, les chances sont que nous vivrons en meilleure santé et plus longtemps.»

Norman Walker

9. JUS DE CELERI (n°6)

C'est son pourcentage élevé de sodium organique vital qui constitue la qualité la plus remarquable du jus de céleri. Parmi les propriétés chimiques du sodium figure celle de maintenir le calcium en solution. C'est l'état où se trouve le calcium dans l'organisme humain, ainsi que nous allons le voir.

Le céleri cru présente une concentration de sodium organique vital quatre fois supérieure que sa concentration en calcium. Cette propriété en fait l'un des jus les plus indiqués pour les personnes qui n'ont consommé pratiquement que des sucres et amidons concentrés tout au long de leur vie.

Tous les produits à base de farine quels qu'ils soient (pain, biscuit, gâteaux, céréales, pâtes riz, etc.) sont à considérer comme des amidons concentrés. Tous les types de sucres manufacturés, qu'ils soient blanc ou brun, et tous les produits en renfermant (confiseries, sodas, crèmes glacées, etc) sont à classer parmi les hydrates de carbone concentrés.

L'expérience nous a appris sans conteste possible que ces produits sont destructeurs et que leur utilisation continue entraîne des carences nutritionnelles. La nature n'a en aucune façon prévu que les processus de digestion humains soient en mesure de convertir ces soi-disant aliments « civilisés » en nourriture pour les cellules et les tissus de notre corps ! Dès avant l'adolescence, les conséquences d'une telle alimentation sont visibles dans la détérioration de l'organisme. Considérer que l'homme entre dans la vieillesse au bout d'une période aussi courte que cinquante ou soixante ans est une insulte à la nature. C'est admettre honteusement que nous ne savons pas vivre et n'avons pas pris la peine d'apprendre les principes élémentaires de régénération du corps. C'est avouer que nos habitudes alimentaires irréflechies nous précipitent dans la tombe.

En tout premier lieu, le calcium est l'un des éléments les plus essentiels de notre alimentation ; mais il doit être consommé de façon organique, par le biais d'**atomes organiques** vivants. Dès qu'un aliment renfermant du calcium est cuit ou transformé, le calcium est automatiquement converti en atomes **inorganiques**.

Ceux-ci ne sont plus solubles dans l'eau et ne peuvent plus la nourriture que les cellules de notre corps réclament pour leur régénération. De plus, les enzymes dénaturées à des températures supérieures à 55°C convertissent les atomes en matières mortes. Ces aliments ont pour effet d'encombrer et de boucher le système avec pour conséquence l'arthrite (inflammation des articulations), le diabète, les maladies coronariennes (du cœur), les varices, les hémorroïdes, les calculs biliaires et rénaux, (et toute sorte de maladies inflammatoires, y compris les maladies inflammatoires intestinales)

En second lieu, les dépôts de calcium inorganique, dépourvu de vie, s'accumulent lorsque rien n'est fait pour en débarrasser l'organisme. En présence de sodium organique vital, cependant, et avec l'assistance d'autres méthodes décrites plus loin dans cet ouvrage, ces dépôts peuvent être délogés et maintenus en solution jusqu'à ce qu'ils soient évacués du système. Ces procédés sont plus amplement exposés dans notre paragraphe concernant l'**arthrite**.

Le sodium joue un rôle particulièrement important dans les processus physiologiques du corps. L'un des principaux étant de maintenir la fluidité du sang et de la lymphe en prévenant leur épaissement. Le seul sodium d'une réelle valeur à cet effet toutefois est le sodium **organique** vital issu des légumes frais et de certains fruits.

Il alcalinise le sang et est une bonne source de sodium pour contrer les méfaits des sucres et amidons concentrés. Il est riche en magnésium et fer, normalise la température du corps lorsqu'il fait chaud. Idéal comme accompagnement d'un jus de carotte-pomme car il fera baisser l'index glycémique de la préparation.

9.1. RICHESSE EN SEL (SODIUM) DU CELERI

Le sel de table habituel est composé d'éléments inorganiques insolubles. Veines variqueuses, durcissement des artères et autres troubles de la circulation du sang, ont pu être attribués à l'emploi de ce type de sel.

Le sel est nécessaire à la synthèse et au fonctionnement des sucs digestifs. Sans sel, la digestion est impossible, mais ce sel doit être entièrement soluble dans l'eau. Toutes les cellules de notre corps baignent en permanence dans une solution d'eau saline dont la teneur doit être maintenue pour éviter la déshydratation.

Dans la production industrielle du sel de table, on a recours à des températures extrêmement élevées de l'ordre de 800°C pour solidifier le sel et à des additifs destinés à enrober les cristaux et permettre au sel de couler en toutes circonstances.

Ce sel n'est pas complètement soluble dans l'eau.

Le sel de table ordinaire contiendra souvent par ajout les éléments suivants : du chlorure de potassium, du bromure de magnésium, du chlorure de calcium, du chlorure de strontium. La plupart de ces éléments tendent à inhiber (empêcher) la dissolution du sel dans l'eau. Le sodium est l'un des éléments indispensables à l'élimination du dioxyde de carbone. Une carence en sodium organique vital a pour conséquence des troubles bronchiques et pulmonaires, aggravés par la présence de produits étrangers dans les poumons telle que la fumée du tabac. Cette carence est l'un des facteurs combinés du vieillissement prématuré, surtout chez les femmes. Pour une femme qui fume, cinq ans d'intoxication tabagique équivalent à un vieillissement de quinze ans.

La nicotine est dans une large mesure la responsable de ce qu'on appelle les « fragilités nerveuses ». Fumer n'améliore en rien ces états, mais les aggrave plutôt. L'état de bien-être mental éprouvé n'est que temporaire alors que la dégénérescence des tissus est plus ou moins irréversible. La fumée de tabac inhibe également les facultés des papilles gustatives.

L'association du jus de céleri avec d'autres jus produit généralement une amélioration de ces conditions et certaines formules peuvent même résoudre entièrement les problèmes de carence. En association, la proportion d'éléments de chacun des jus se trouve naturellement modifiée pour être égale à la somme totale d'éléments similaires présents dans chaque jus.

La formule obtenue est donc totalement différente de celle de chaque jus est donc totalement différente de celle de chaque jus consommé individuellement. La découverte des effets particuliers de ces combinaisons et formules permet de soulager tous les maux de l'humanité de l'âge le plus tendre au plus avancé.

Par temps chaud et sec, il est particulièrement rafraîchissant et apaisant de boire un verre de jus de céleri le matin, et un l'après-midi, entre les repas. Ceci a pour effet de normaliser la température du corps et de procurer un confort véritable comparé aux sensations d'étouffement, de malaise et de transpiration qu'éprouvent les gens autour de nous.

Dans le cas des affections nerveuses résultant de la dégénérescence de la myéline (gaine des nerfs), la consommation abondante de jus de carotte et de céleri (formule n°37) aide à restaurer une condition normale et à soulager de ces troubles.

La teneur du céleri en magnésium et en fer, combinaison précieuses pour les cellules sanguines, est très élevée. La plupart des maladies du système nerveux et du système sanguin sont dues essentiellement aux éléments minéraux inorganiques et aux sels absorbés par l'organisme sous la forme d'aliments dévitalisés et de sédatifs.

Si l'apport de soufre, de fer et de calcium de l'alimentation est déficient, et même s'il est important mais sous une forme inorganique et dévitalisée, des troubles tels qu'asthme, rhumatismes, hémorroïdes peuvent en résulter. Des proportions déséquilibrées de soufre et de phosphore dans l'alimentation peuvent entraîner des états mentaux d'irritabilité, de neurasthénie, voire de folie. En outre, nombre de maladies jusqu'ici attribuées à l'excès d'acide urique dans l'organisme peuvent être le fait d'une alimentation trop riche en acide phosphorique et déficiente en soufre.

L'association jus de carotte-céleri fournit une combinaison parfaitement équilibrée de ces minéraux organiques qui permet de combattre ces maladies et d'aider les parties du corps affectées à retrouver une condition normale.

10. JUS DE CONCOMBRE (n°7)

Le jus de concombre est probablement le meilleur diurétique naturel que l'on connaisse. Il a en outre maintes autres propriétés, en particulier celle de favoriser la pousse des cheveux grâce à son taux élevé de silicium et de soufre, surtout associé au jus de carotte-laitue-épinards (n° 55). Il contient plus de 40% de potassium, 10% de sodium, 7,5% de calcium, 20% de phosphore et 7% de chlore.

Le jus de concombre-carotte (n°44) est très salutaire pour les rhumatismes, qui résultent d'une rétention excessive d'acide urique. L'ajout de jus de betterave à cette combinaison (n°30) hâtera le soulagement.

La haute teneur en potassium du jus de concombre en fait un atout non négligeable pour la régulation de la tension artérielle, dans les cas d'hypertension comme l'hypotension, il est également efficace pour les affections gingivales et dentaires.

Les cheveux (prévention de la chute) et les ongles (durcissement) gagneront aussi beaucoup de l'apport en éléments minéraux contenus dans le jus de concombre.

Le jus de concombre-carotte-laitue (n° 54), constitue un remède aux éruptions cutanées de toute sorte. L'ajout d'un peu de jus d'alfalfa permet d'en accroître l'efficacité dans une certaine mesure.

11. JUS DE PISSENLIT (n°8)

Ce jus est l'un de nos toniques les plus appréciables. Il est utile pour lutter contre l'acidité et pour aider à normaliser l'alcalinité du système. Excessivement riche en potassium, calcium et sodium, c'est aussi notre nourriture la plus riche en magnésium et en fer.

Le magnésium est essentiel pour la solidification du squelette. Une quantité suffisante de magnésium et de calcium organique dans la journée pendant toute la durée de la grossesse aidera à prévenir la dégénérescence dentaire chez la mère et fortifiera les os de l'enfant. En combinaison judicieuse avec le calcium, le fer et le soufre, le magnésium est essentiel pour la formation de certains composants du sang. Doté de pouvoirs de vitalisation exceptionnels, ce magnésium est un constituant des cellules du corps, et tout particulièrement des tissus pulmonaires et du système nerveux.

Il ne faut pas le confondre avec le magnésium des préparations pharmaceutiques qui contiennent des minéraux inorganiques interférant avec les fonctions vitales de l'organisme. Toutes les préparations chimiques de magnésium, en poudre ou en comprimés, entraînent des dépôts de matière inorganique inutile dans le corps. Bien qu'elles puissent apporter les résultats plus ou moins immédiats que l'on attend d'elles, ces résultats seront purement passagers. Les effets secondaires des dépôts de matière inorganique dans le corps risquent d'avoir des répercussions beaucoup plus dévastatrices à plus ou moins long terme. Je préfère quant à moi suivre l'adage du sage dont le principe est de choisir la prudence aujourd'hui pour éviter les regrets demain...

Le jus de pissenlit obtenu à partir des feuilles et des racines de la plante, et combiné aux jus de carottes et de fanes de navet (n° 48) aidera à soulager les douleurs osseuses et vertébrales, et renforcera les dents en prévenant la pyorrhée et les caries.

16. JUS DE TOPINAMBOUR

Ce légume, correctement extrait peut fournir un litre et demi de jus pour 2kg de tubercules. Il est riche en minéraux alcalins, surtout le potassium qui représente plus de 50% de la totalité des autres minéraux présents.

Le topinambour provient d'une espèce de tournesol. C'est le tubercule d'une plante largement cultivée en Italie et connue là-bas sous le nom de Carciofo ou Archicioffo-Girasole, autrement dit artichaut-tournesol. Le mot Girasole a été anglicisé en Jérusalem, c'est pourquoi le topinambour est pour les anglophones un « artichaut de Jérusalem » !

Cru, ce légume contient l'enzyme inulase et une grande quantité d'inuline. L'inuline est une substance qui ressemble à l'amidon est que l'enzyme inulase convertit en fructose. C'est donc un tubercule que les diabétiques peuvent consommer en toute tranquillité. Son jus est aussi savoureux que salubre, qu'on le prenne seul ou avec du jus de carotte.

18. LES ALGUES

Depuis des millions d'années, les pluies ont entraîné dans les fonds marins quantité de sédiments arrachés à la terre et aux montagnes, composant ainsi au fond des océans le terrain le plus fertile de la planète.

Si je devais consommer de la chair d'être vivants, je choiserais tout naturellement les poissons qui se nourrissent du contenu des mers et des rivières, et qui contiennent par conséquent beaucoup plus de minéraux et d'oligoéléments que n'importe quel animal terrestre.

En ce qui concerne les végétaux, les algues sont l'un de nos compléments alimentaires les plus riches. Leurs racines s'enfoncent parfois à plus de huit mille mètres sous la surface des océans alors que leurs "branches" flottent à la surface où l'action des enzymes et des rayons de soleil fait croître leurs nodules et leurs feuilles

Les plus connues dans nos contrées sont la dulse (*palmaria, palmata*, algue rouge des côtes de la Manche et de l'Atlantique), la laitue de mer (*ulva lactuca*, une des rares algues vertes à être consommées) et le kombu breton (*taminaria saccharina* ou *digitata*, très riche en iode).

Toutes les algues sont une excellente source d'iode organique, que l'on trouve rarement sous sa forme minérale ou oligoélémentaire dans nos légumes communs.

Il est facile de se rendre compte) quel point les algues peuvent être importantes sur le plan nutritionnel lorsqu'on l'on sait que le fond des mers contient plus de 59 éléments présents dans la nature et répertoriés dans la table périodique de Mendeleïev. Ces 59 éléments sont les suivants :

Actinium, Aluminium, Argent, Argon, Arsenic, Barium, Bismuth, Boron, Brome, Calcium, Carbone, Cerium, Césium, Chlore, Chromium, Cobalt, Cuivre, Erbium, Etain, Fer, Fluor, Hydrogène, Indium, Iode, Iridium, Lanthanum, Lithium, Magnesium, Manganèse, Mercure, Neptunium, Nitrogène, Or, Osmium, Oxygène, Phosphore, Platine, Plomb, Potassium, Radium, Rhenium, Rubidium, Ruthenium, Samarium, Sélénium, Scandium, Silicium, Sodium, Soufre, Strontium, Tantalum, Thallium, Thulium, Uranium, Yttrium, Zinc, Zirconium.

En utilisant les algues avec modération comme complément à notre alimentation, nous pouvons être sûrs de procurer à notre organisme un grand nombre d'oligo-éléments si nécessaires à notre bien-être, que nous ne trouvons pas dans les fruits et les légumes.

J'ai pour ma part l'habitude d'employer une salière de table remplie d'algues vertes (laitue de mer ou kombu) broyées et séchées que je parsème sur mes aliments, et d'avoir toujours une assiette de dulce à portée de main dans laquelle je me sers librement pour agrémenter mes salades et mes jus.

E ajoutant des algues broyées à la "formule Potassium » (n°2 : jus de carotte-céleri-persil-épinards), nous augmentons le bénéfice, en particulier sur le système endocrinien, et principalement la thyroïde.

On trouve des algues dans tous les magasins d'alimentation biologique. Evitez en revanche de consommer l'iode que l'on trouve dans le commerce.

L'acide oxalique

Norman Walker "Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits"

L'un des mystères de l'anatomie humaine est cette fonction qu'est le péristaltisme. C'est un phénomène d'ondes de contractions musculaires qui se produisent dans les organes tubulaires, en particulier l'intestin, et qui en se propageant font avancer le contenu de l'organe. Ces contractions sont suivies de relâchements successifs, il s'agit là d'une fonction involontaire, dans la mesure où notre conscience et notre volonté ne la contrôlent pas, et qui semble entièrement automatique.

L'efficacité des ondes péristaltiques cependant dépend bien évidemment de la tonicité et de la santé des nerfs et des muscles des organes concernés.

L'acide oxalique est un élément important dans l'entretien et la stimulation du péristaltisme. Il va de soi que toute activité 'involontaire' d'un organe du corps est conditionnée par la vie même siégeant dans les cellules et les tissus de cet organe. La vie est action, magnétisme ; alors que la mort, et toute matière morte, sont privées d'action et d'activité. Si nos organes importants -parmi lesquels figurent les appareils digestifs et excréteurs, et leurs organes- sont moribonds ou morts, leur efficacité s'en ressentira, pour ne pas en dire plus... Et cet état de mort ne peut provenir que d'un manque d'atomes vivants dans les nourritures que nous procurons à notre corps. Une nourriture vivante est une nourriture qui contient des atomes et des enzymes vivants et organiques, que l'on ne trouve que dans les aliments crus.

J'ai déjà mis l'accent sur cette question cruciale de la présence de la vie dans notre nourriture. En ce qui concerne l'acide oxalique, cette question prend une importance plus grande encore. Dans un produit cru, entier ou sous forme de jus, le moindre atome est organique, vital et gorgé d'enzymes. L'acide oxalique présent dans nos légumes crus et dans leur jus est lui aussi organique et en tant que tel, il est non seulement d'un grand prix mais essentiel pour nos fonctions physiologiques.

Dans les aliments cuits et transformés, l'acide oxalique est totalement mort, absolument inorganique, et en tant que tel pernicieux et destructeur. L'acide oxalique se combine aisément avec le calcium. Si les deux sont organiques, le résultat est une union salutaire et constructive, le premier aidant à l'assimilation du second par la digestion et stimulant par la même occasion les fonctions péristaltiques de l'organisme.

Lorsque l'**acide oxalique devient inorganique sous l'effet de la cuisson** ou de la transformation du produit qui le contient, il forme un composé compact avec le calcium, se combine même au calcium des autres aliments ingérés au cours du même repas, ce qui a pour effet d'anéantir la valeur de l'un et de l'autre. Ceci a pour conséquences de graves carences en calcium dont certaines ont parfois entraîné des décalcifications osseuses. Voilà la raison pour laquelle je ne mange jamais d'épinards cuits ou en conserve. Et vous ?

Pour ce qui est de l'acide oxalique lui-même, **converti en acide inorganique par la cuisson, il occasionne souvent la formation de cristaux d'acide oxalique inorganique dans les reins**. Les minéraux que nous ingérons avec nos aliments, le fer, par exemple, ne peuvent être assimilés et utilisés complètement par l'organisme si la cuisson les a rendus inorganiques. De plus, ils entraînent souvent l'impossibilité pour d'autres éléments d'être assimilés eux aussi. **En mangeant les épinards crus, vous bénéficierez à 100 % du fer qu'ils contiennent**, alors qu'en les mangeant cuits, sachez qu'il ne vous en restera qu'un cinquième environ, ou moins !

N'oubliez donc jamais que **l'acide oxalique organique est si vital pour notre santé qu'il vous faudrait boire quotidiennement le jus frais de légumes**, en complément de salades comportant ces mêmes légumes crus. Les légumes renfermant les quantités les plus importantes d'acide oxalique sont donc les épinards (communs et de Nouvelle-Zélande), les bettes, les fanes de betteraves et de navets, les pousses de moutarde, le chou frisé et le chou cavalier, l'oseille à larges feuilles.

Le jus d'épinards

Reconnu depuis des temps immémoriaux, l'épinard est l'aliment le plus vital pour l'appareil digestif dans son ensemble, estomac, duodénum, intestin grêle et gros intestin.

Avec l'épinard cru, la nature a donné à l'homme la substance organique la plus subtile pour nettoyer, reconstruire et régénérer tout l'appareil intestinal. Correctement préparé, consommé à raison d'environ 50cl par jour, le jus d'épinards résout bien souvent les cas les plus aigus de constipation en l'espace de quelques jours ou de quelques semaines.

Hélas, l'emploi de laxatifs se fait sans véritable conscience de ce qui se passe réellement. Tous les purgatifs et laxatifs manufacturés, chimiques et inorganiques, agissent comme des irritants destinés à inciter les muscles intestinaux à les évacuer. Avec l'expulsion de l'irritant, se fera aussi l'expulsion d'autres matières présentes dans l'intestin. Mais il est évident, et la pratique le prouve amplement, que l'habitude de prendre des laxatifs entraîne la nécessité d'augmenter sans cesse la puissance de l'irritant. Il ne s'ensuit pas une guérison de la constipation, mais une condition chronique d'inactivité des tissus, des muscles et des nerfs locaux.

Les purgatifs ne sont que des irritants, et bien qu'ils contribuent à évacuer une partie des selles, ils ne peuvent occasionner qu'une dégénérescence progressive des intestins. Par ailleurs, ces méthodes de nettoyage intestinal n'ont qu'un effet temporaire et ne fournissent pas le moindre élément régénérateur et constructeur pour les tissus, les muscles et les nerfs affaiblis et détériorés.

Il sera donc impératif, après l'expulsion des poisons, toxines et acides du système lymphatique de les remplacer par une solution alcaline organique telle les jus de fruits crus afin d'éviter une inévitable déficience du corps en eau, et le risque de rechute et de répétition. En effet, les poisons restant dans l'appareil intestinal peuvent être réabsorbés, passer dans le système lymphatique, et aggraver la situation que le patient cherchait à améliorer.

Le jus d'épinard nettoiera et contribuera à régénérer tout l'appareil intestinal. Comme il agit par des moyens naturels et commence à réparer en priorité le plus gros des dommages, on ne mesure pas toujours la progression de ce travail de régénération et ne pas ressentir les effets d'une consommation de jus d'épinards avant six semaines à deux mois.

Une autre propriété intéressante du jus d'épinards est son action sur les dents et les gencives et sa prévention de la pyorrhée.

Cet aliment est l'un des plus vitaux pour l'appareil digestif dans son ensemble. Cru, il constitue la substance organique la plus subtile pour nettoyer, reconstruire et régénérer tout l'**appareil intestinal**.

Sa consommation a donc une influence positive sur une grande majorité de maladies et affections. Ses nutriments agissent également sur la santé des dents et des gencives, protègent de la pyorrhée (forme atténuée de scorbut due à une carence en vitamine C). Il contient des vitamines C et E.

La cause primordiale de la plupart des désordres physiques tels qu'ulcères de l'estomac et du duodénum, anémies pernicieuses, convulsions, dégénérescences nerveuses, déficience des sécrétions surrénales et de la thyroïde, néphrites, arthrites, abcès et furoncles, douleurs dans les régions gonadiques (ovaires chez la femme et testicules chez les hommes), œdèmes des membres, tendance à l'hémorragie, pertes de vigueur, rhumatismes et autres douleurs articulaires, dysfonctionnements cardiaques, hyper et hypotension, troubles oculaires, maux de tête et migraine, est l'accumulation de matières toxiques dans la partie basse de l'intestin. La carence en éléments contenus dans les carottes et les épinards crus est la seconde. Or la façon la plus rapide et la plus efficace d'apporter ces éléments à l'organisme est de boire quotidiennement au moins un demi-litre de jus de légumes frais et crus.

Epinards, laitues, cresson, carottes et poivrons verts figurent au nombre des légumes les plus riches en vitamines C et E. Une carence en vitamine E est un facteur non négligeable de fausse couche, d'impuissance et de stérilité tant chez l'homme que chez la femme. Certaines formes de paralysie sont dues à un manque de vitamine E, lequel est également responsable d'une apathie et d'un mal-être global et d'un métabolisme incomplet.

L'efficacité de l'épinard en tant que « laxatif » dans l'opinion générale tient à son contenu élevé en acide oxalique. L'importance de l'acide oxalique pour notre activité intestinale est telle qu'il mérite une attention particulière. Il fait donc l'objet d'un paragraphe spécial.

Si vous ne voulez pas risquer une accumulation de cristaux d'acide oxalique dans les reins, et les coliques néphrétiques conséquentes, évitez de consommer les épinards cuits !

Résumé Jus d'épinards, jus verts, épinards crus et feuilles vertes :

- Des épinards crus (non cuits) pour soigner les intestins car les épinards contiennent des fibres très douces qui agissent comme un balai très doux pour décroûter les vieux déchets collés aux muqueuses des intestins mais aussi de l'estomac
- Les épinards crus ou en jus calment les saignements internes en cas de lésions, ulcérations du système digestif (intestins compris) car ils ont des propriétés hémostatique (qui arrête l'hémorragie)
- Leurs propriétés hémostatiques agissent en douceur sur les hémorroïdes les fissures anales et les fistules anales
- Pour que le fer contenu dans les feuilles vertes (épinards, orties, chou frisé, etc) soit bien assimilé il faut de la vitamine C qui favorise l'absorption du fer, consommer des feuilles vertes et des fruits en même temps est essentiel pour une bonne assimilation des nutriments
- La chlorophylle que contiennent les jus fournit une quantité accrue d'oxygène. Ils apportent d'innombrables minéraux, oligo-éléments, protéines, vitamines et enzymes à l'organisme et sont très bénéfiques pour assainir un corps carencé ou équilibrer la diète quotidienne.
- Grâce à leur capital en nutriments, les jus verts nous protègent des radiations, des fumées ou autres produits toxiques. Riches en antioxydants, ils combattent les radicaux libres accumulés dans notre corps ainsi que les métaux lourds.
- Pour les systèmes digestifs non habitués, les jus verts gagneront à être dilués dans du jus de carotte, de céleri, ou encore de concombre, avec le jus d'une pomme ou demie-pomme ou plus selon la tolérance du moment pour en adoucir le goût si souhaité.

MALADIES ET FORMULES

Acidose : 61, 30

Condition toxique de l'organisme résultant généralement de la rétention de déchets et toxines dans le côlon à la suite d'une alimentation « classique » riche en sucres et amidons concentrés et en viande. L'emploi de bicarbonate de soude pour soulager cette affection n'est pas conseillé car à long terme, ce produit inorganique peut se loger dans le cerveau et causer des lésions qui se manifesteront par un croissant grisé sur la partie supérieure de l'iris de l'œil. Pour corriger l'acidose, se reporter au paragraphe concernant le jus d'épinards (page 60). L'acidose peut également résulter de perturbations du mental telles que ressentiments, souci, colère, peur, jalousie, dépit, ruminations, etc. Le premier impératif pour espérer guérir de cette affection est d'acquiescer un état d'esprit calme et serein, et de prendre la vie avec philosophie !

Acné, boutons, etc : 61, 1, 55 (55=laitue)

Impuretés que l'organisme tente d'expulser par les pores de la peau. L'une des manifestations de l'acidose. Il faudra éviter d'utiliser lotions, savons antiseptiques et produits de toute sorte en usage externe, (tout ce qui est appliqué sur votre peau entre dans votre organisme) et s'attaquer à la cause interne (soutenir les reins et le foie, la peau étant le troisième rein, le foie étant l'épurateur de l'organisme, si l'un d'eux ou les deux n'arrivent pas à remplir leur fonction correctement, la peau prendra le relais). Désacidifier l'organisme et l'aider à éliminer ses toxines s'impose.

Adiposite : 61, 15, 31, 42

Développement excessif de cellules et de tissus graisseux dans une partie localisée de l'organisme

Albuminurie : 61, 30, 29, 40, 59

Présence d'albumine dans les urines

Allergies : Ortie (remarque : existe aussi en poudre) + Formules 61, 30, 1

Désagréments physique ou irritation cutanée dus à une rétention de toxines en excès dans l'organisme

Angine : 61, 2, 30

Douleurs constrictives dans la région précordiale accompagnées de troubles vasculaires ou musculaires du muscle cardiaque souvent provoqués par la pression des gaz cumulés dans le côlon

Anémie : Ortie, 61, 68, 2, 28, 30

Diminution des globules rouges du sang et de leur teneur en hémoglobine, due à la consommation d'aliments où le calcium et autres atome ont été dévitalisés, tels que les conserves, les amidons, le lait pasteurisé.

Arthrite : (douleurs articulaires, inflammation des articulations) 22, 61, 6, 37, 30

Dépôts de calcium inorganique dans les articulations, conséquence d'une alimentation riche en glucides concentrés. Voir le paragraphe spécial consacré à ce sujet.

Arthrose : concombre, carotte, pissenlit, grenade, pomme de terre, ortie, céleri, pruneau, betterave, épinard, courgette, blette, cresson, bouleau, pomme

Asthme : 61, 11, 37, 60, 41

Extrême difficulté à respirer due à une accumulation de sécrétions bronchiques. Sanction d'une alimentation trop riche en aliments et boissons producteurs de mucus : farines blanches, pain, produits laitiers, lait, yaourts, fromages, glucides concentrés.

Bronchite 61, 45, 11, 30

Inflammation de la muqueuse des bronches due à un excès de mucus dans le système. C'est l'un des moyens trouvés par la nature pour nous prévenir de cette accumulation excessive de déchets dans le corps, et si nous ignorons cet avertissement, la température du corps pourra s'élever jusqu'à une forte fièvre afin de brûler ces déchets. La nature nous procurera les microbes et les bactéries destinées à faire le ménage et qui entraîneront des désagréments, rhumes, gripes et pneumonie si les avertissements n'ont pas été écoutés. Il est toujours fascinant de voir à quelle vitesse les victimes de ces affections récupèrent après l'administration d'un nombre suffisant d'irrigations coliques et de lavement (sans laxatifs !)

Brûlures d'estomac : 30, 61 (éviter : tomate et agrumes sauf le citron)

Sensations de brûlures intenses allant de l'épigastre à la gorge, souvent accompagnées de renvois acides, dues à la présence d'acide urique en excès et d'autres matières toxiques résultant de la fermentation et de la putréfaction d'aliments incompatibles

Caries dentaires : 61, 48, 55, 46, 1

Décomposition de l'email et de l'ivoire des dents due à une carence en atomes organiques vivants susceptibles de nourrir les dents. L'excès de lait, d'amidons et de sucres est une des premières causes du pourrissement des dents

Cardio-vasculaire : baies mauves, carotte, betterave, raisin, ortie, concombre, tomate, argousier, cresson, épinard, endive, oignon, potimarron

Cheveux et ongles : alfalfa (jamais seul et toujours en association), concombre, ortie, laitue, poivron vert, aloe vera, épinards

(voir page 24)

Cholestérol : baies mauves, rhubarbe (avec modération), poire

Coliques : 61, 30

Accès de douleurs violentes au niveau des viscères abdominaux provoquées par des gaz résultant d'une combinaison alimentaire inappropriée et de la rétention de matières fécales. Les bébés nourris d'aliments crus et de jus frais sont rarement sujets aux coliques. Les lavements (pas de laxatifs) apportent souvent un soulagement instantané

Colites (maladie de Crohn, Rectocolite et autres maladies d'inflammations intestinales) : 61, 30, 1

Inflammation du côlon due à la congestion et à la nervosité organique ou mentale qui perturbe les processus de digestion. La cause première peut généralement être attribuée à la carence en nutriments organiques vitaux nécessaires au bon fonctionnement du côlon (voir les paragraphes Acide oxalique et Epinards). La nourriture cuite est composée d'atomes morts qui ne peuvent ni nourrir ni régénérer aucune des cellules et aucun des tissus du corps. Les aliments cuits, au lieu d'aider à rétablir l'état normal du côlon, ont l'effet exactement inverse. En revanche, des carottes finement râpées, et d'autres légumes et fruits préparés de la même façon, crus bien évidemment, seront d'un grand bienfait, accompagnés de jus frais et crus en abondance. Les huiles inorganiques ne seront d'aucune utilité. Une fois que l'inflammation est contrôlée, les lavements seront extrêmement salutaires. Ces derniers n'ont absolument rien à voir avec les laxatifs ou les purges chacun étant extrêmement nocifs pour les intestins. Dans les cas de lavement abordés ici, il s'agit de matériel simple muni d'un boque à lavement vendu en pharmacie ou d'une planche à lavement. Les critiques à l'encontre des lavements sont souvent le fait de ceux qui en ont le plus besoin mais ne sont pas suffisamment informés de la physiologie de la nutrition et de l'élimination. Leur crainte est basée sur un défaut de connaissances, de même la crainte que les lavements créent une habitude néfaste est basée sur des méconnaissances. La propreté qu'elle soit interne et externe, n'est jamais préjudiciable.

Conjonctivite : 61, 30, 1

Constipation : 61, 15, 30, 1

Rétention des selles dans le côlon. Sous l'effet des toxines, le côlon et les viscères en général perdent la coordination de leurs fonctions nerveuses et musculaires, ce qui entraîne une paresse de l'activité d'excrétion. La consommation excessive de nourritures dévitalisées est bien sûr à blâmer. Lisez attentivement les paragraphes consacrés au jus d'épinards et à l'acide oxalique (page 60 et 62)

Crampes : 61, 30

Musculaires : dues à une rétention d'acide urique

Intestinales : dues à la présence de gaz produits par des combinaisons alimentaires inappropriées

Cystite : 30, 61, 40, 29, 51

Inflammation de la vessie (voir à Troubles urinaires)

Diabète : baies mauves, topinambour, grenade, fenouil, cresson, céleri, chou vert, concombre, artichaut, pissenlit, épinard

Incapacité du pancréas de métaboliser les glucides due à une consommation excessive d'amidons et de sucres concentrés (et produits gras)

Diarrhée : 1,2

Evacuation de selles liquides. La nature se charge de nettoyer votre côlon car vous avez omis de le faire au moment voulu.

Digestion : ananas, aloe vera, chou-fleur, papaye, pomme de terre, fenouil

Dysenterie : Inflammation des intestins, surtout du côlon, avec douleurs abdominales et diarrhée grave due à une accumulation de mucus et aux matières usées. Les irrigations coloniques sont recommandées avec la consommation de 2 à 3 litres de jus frais par jour

Douleur : ananas, grenade, baies mauves

Douleur articulaire : (voir arthrite) 22, 61, 6, 37,30

Eczema : 61, 2, 30, 15

Inflammation de la peau due à un excès d'acidité dans les glandes lymphatiques. Résultat aussi de l'expulsion par les pores de la peau des déchets qui auraient dû être éliminés par les reins et les intestins, soit ceux-ci étant saturés de matières usées, soit ils sont atteints de dégénérescence et de paresse (paresse intestinale et/ou rénale) par manque de nourriture adaptée et de soins. Lorsque le corps ne peut éliminer les matières usées par les voies éliminatrices principales, il fait appel au système d'élimination étendu que sont la peau et ses pores.

Fatigue : 1, 61, 30

Elle est l'indication que l'alimentation ne fournit pas un apport suffisant d'atomes vivants aux cellules pour leur permettre de fournir le flot d'énergie dont le corps a constamment besoin. L'effet cumulatif est la destruction des cellules tissulaires et l'accumulation conséquente de déchets dans l'organisme. Si ces déchets ne sont pas évacués, ils appelleront l'installation de microbes (levures, champignons, bactéries, virus, archées, parasites,..). Le repos, le sommeil, le nettoyage du côlon et la consommation de jus frais en abondance sont les meilleurs moyens de surmonter la fatigue.

Fièvre : citron, pamplemousse, baies mauves, argousier, chou, betterave, épinard, persil

Elévation anormale de la température du corps lorsque la nature tente de brûler les matières usées accumulées dans le système. Lorsqu'il n'y a pas de déchets en excès dans l'organisme et que les cellules sont correctement nourries, la fièvre n'a plus aucune raison d'être. Les lavements (il ne s'agit pas de laxatifs) apportent un soulagement extraordinairement rapide aux états fébriles

Foie (troubles du foie) : jus de citron dilué dans l'eau, 61, 30, 40 radis noir, persil, citron, baies mauves, cresson, endive, chou vert, carotte, betterave, kaki, raisin

Les troubles du foie sont le résultat d'une consommation de médicaments ainsi que d'une consommation excessive de nourritures dévitalisées, de sucres et amidons concentrés, de graisses et de viande. La bière, le vin, et les autres alcools sont également des facteurs importants de troubles de la fonction hépatique.

Gastrite : 61, 15, 30

Inflammation de la muqueuse de l'estomac due à une formation excessive de gaz par combinaisons alimentaires inappropriées (sans omettre nombreux médicaments). Tous les produits à base de farine, de sucre et de céréales auront tendance à provoquer des gastrites, et l'alcool sera encore plus rapide que les autres. Les condiments épicés :

piments forts, moutarde, vinaigre, le tabac etc. en sont aussi responsables. Les aliments crus, râpés ou réduits aussi fins que possible, sont sans conteste plus salutaires que les aliments cuits.

Glandes : Chaque glande de notre corps a une relation précise avec les autres glandes, soit qu'elle en stimule la fonction, l'inhibe ou exerce d'une façon ou d'une autre un contrôle sur elle. Lisez attentivement le paragraphe sur les **glandes endocrines**. Comprenez bien les influences qu'ont les glandes les uns sur les autres. Ne vous faites jamais retirer une glande sans être bien conscients de l'effet qu'une telle opération peut avoir sur le reste du corps. Il serait également sage d'apprendre à nourrir vos glandes de façon à ce qu'un équilibre parfait s'établisse entre elles. Apprenez les différents éléments minéraux et chimiques qui composent chaque glande et les jus qui sont les plus efficaces pour les nourrir

Goitre : 61, 59, 2 (additionné d'1/4 de cuillère à café d'algues en poudre : dulse, laitue de mer ou kombu)

Augmentation de volume de la glande thyroïde par manque d'iode organique dans l'alimentation. Le sel de table contient de l'iode inorganique : l'iode chimique et l'iodure de potassium obtenu chimiquement sont préjudiciables à l'organisme et peuvent à plus ou moins long terme se fixer sous forme de dépôts susceptibles de léser les tissus. La meilleure iode organique se trouve dans les algues, kombu, dulse, ou laitue de mer. Voir le paragraphe sur les algues.

Grossesse : 1, 30, 61, 2, 48, 32, 53

Naturellement la grossesse n'est pas une maladie, mais c'est sans conteste la période la plus importante dans la vie de l'enfant à naître. Toutes les habitudes incontrôlées : fumer, boire – de l'alcool autant que des boissons édulcorées (sodas, sirops, etc) et du lait de vache – manger des quantités excessives de produits céréaliers, amidons et sucres concentrés, auront chez la femme enceinte des répercussions en termes de carences minérales chez l'enfant. Une alimentation quotidienne composée de fruits et légumes crus, qui sont des aliments organiques vivants, complétés par des quantités quotidiennes abondantes de jus de légumes frais et crus est largement en mesure de produire de beaux enfants aussi pleins de santé et de vigueur que leur mère. Essayez vous aussi ! Lisez dans son intégralité le paragraphe sur le jus de carotte (page 34 du livre)

Hémorroïdes : 62, 61, 2

Dilatation des veines formant culs-de-sacs dans la partie inférieure du rectum. Résultat d'une trop grande consommation de pain et autres produits à base de céréales et d'amidon. L'intervention chirurgicales (ligatures ou scléroses par électrocoagulation) sont d'excellents sports d'intérieur pour tout le monde exceptés les malades...La récurrence est pratiquement inévitable à plus ou moins long terme, si l'on ne prend pas la peine de purifier le système sanguin des déchets qui l'encombrent.

Hypertension : 61, 2, 30, 15

Pression excessive du sang dans les artères due à une alimentation inadaptée. Conséquence de la présence d'impuretés dans les vaisseaux sanguins. Les toxines ont trois façons de se retrouver dans la circulation sanguine :

1/ par injections intraveineuses ou prises de drogues sous formes médicamenteuses ou autre

2/ par passage dans le sang d'atomes inorganiques provenant de nourritures cuites ou transformées, surtout les sucres et amidons concentrés

3/ par rétention de déchets dans les organes et canaux excréteurs (émonctoires)

La fréquence de l'hypertension artérielle dans certaines familles n'est pas héréditaire comme on le croit souvent, à moins que l'on considère la mauvaise circulation sanguine d'une mère abusant de nourritures inorganiques comme un bagage héréditaire qu'elle lègue à son enfant. Le seul trait héréditaire est la qualité et le type de nourriture que la famille dans son ensemble a pour habitude de consommer : si l'alimentation comporte une proportion excessive d'aliments cuits et de glucides concentrés, il paraît logique qu'une carence nutritionnelle se manifeste chez la plupart des membres de la famille sinon tous.

Hypotension : 61, 2, 30, 1

Essentiellement causée par des carences nutritionnelles d'une alimentation cuite ou transformée, et dans tous le cas par l'absence de jus de légumes frais et crus qui agissent rapidement et efficacement pour la régénération des globules rouges du sang. Une des causes sérieusement aggravantes est le manque de sommeil ou un mauvais sommeil. Une heure de sommeil avant 22 heures en vaut deux après minuit.

Indigestion : jus de citron dans un verre d'eau chaude, 61, 1, 30, 15

Résultat d'une mauvaise digestion d'aliments incompatibles. Manger en état de stress, de colère, d'angoisse, de peur, peut avoir également l'indigestion pour conséquence.

Insomnie : 61, 37, 30, 22

Incapacité à trouver sommeil due à la tension nerveuse ou une trop grande acidité du système (voir sous Acidose)

Leucorrhée : 61, 11

Formation et accumulation excessive de mucus dans l'appareil et les organes génitaux féminins

Immunité : jus de citron (dilué dans l'eau) ortie, argousier, baies mauves, grenade, mangue, betterave, agrumes (toujours s'assurer que les agrumes soient bien mûrs, aloe vera, sureau

Infections urinaires : canneberge, baies mauves, chou vert, concombre, raifort, céleri, radis rose et noir

Intestin : carotte, épinard, pissenlit, ortie, pomme

Lithiase (calculs) : jus de citron dans un verre d'eau chaude, 30, 40, 59

Formation de concrétions solides (calculs) de matières inorganiques (calcium du pain et des amidons concentrés) dans les reins ou la vessie. Voir également Troubles urinaires.

Mauvaise haleine : 61

Résultat de la rétention dans l'organisme de détritres alimentaires fermentés et putréfiés. Les caries dentaires et les infections gingivales sont de pures coïncidences, même si elles résultent aussi de la même rétention de toxines.

Maux de tête, migraines, céphalées : 61, 2, 30

L'une des manifestations parmi des centaines indiquant que le corps est saturé de matières usées et toxiques. Avertissement que nous donne la nature qu'il est temps de procéder à un nettoyage en règle de l'organisme afin de rétablir l'équilibre du sang et de soulager la pression qu'il exerce sur certaines régions de l'encéphale. Les lavements (il ne s'agit pas de laxatifs) et les irrigations coliques ont des effets positifs et rapides

Mélancolie : 61, 7, 2

Condition toxique de l'organisme et carences nutritives du système nerveux entraînant une humeur maussade pathologique.

Mémoire : grenade, baies mauves

Menstruation : 61, 59, 30, 68, 2

Néphrite : 30, 61, 40

Inflammation des reins résultant généralement d'une rétention excessive d'acide (voir sous Acidose ainsi que le chapitre sur les protéines dans le livre *Salades et régime végétarien*)

Nervosité : 61, 37, 30

Irritabilité de certains centres nerveux due à un manque d'aliments alcalinisants

Obésité : 61, 1, 30, 15, 34

Excès de tissus adipeux résultant de combinaisons d'aliments incompatibles et de la consommation excessive de sucres et d'amidons. Parfois due aussi à un dysfonctionnement glandulaire. Etudier le paragraphe sur les Glandes.

Ostéite : 61, 48, 55, 46, 1

Destruction progressive des tissus osseux due à un abus de lait, de sucres et d'amidons concentrés

Ostéomyélite : 1, 61, 48

Inflammation des os avec désagrégation de la structure osseuse et épanchement de pus. L'os, comme toute partie du corps, réclame des nutriments vivants et organiques. Sans eux, les cellules s'étiolent, les déchets s'accumulent et toute la structure s'effondre

Oxygène (pauvre distribution) : **61, 30**, 37, 46, 55

L'hémoglobine, la composante rouge du sang, prend l'oxygène des poumons et le distribue dans le corps par le sang. Ce système fonctionne mal quand il y a un manque de fer dans l'hémoglobine.

Phlébite : 61, 2, 30

Inflammation des veines due à la présence de quantités excessives d'amidons, de calcium et de toxines dans le corps

Poumons, pneumonie, inflammation des poumons : 61, 30, 11, 41

Inflammation des poumons due à la présence de quantités anormales de mucus et autres matières indésirables dans le système, conséquence d'une consommation de lait et produits laitiers dérivés, et de sucres et amidons concentrés. Se référer aux aliments producteurs de mucus

Problèmes rénaux : 30, 61, 40

Résultat d'une élimination incomplète ou insuffisante des produits du métabolisme, surtout ceux issus d'une forte consommation de viande. La bière, le vin et l'alcool sont également d'importants facteurs de problèmes rénaux.

Prolapsus (descente d'organe) : 61, 2, 30, 40, 15

Glissement vers le bas d'un organe qui perd sa position normal en raison d'une perte de tonicité du système musculaire et nerveux, conséquence d'une mauvaise alimentation.

Prostate (troubles de la prostate) : 23, 30, 61, 1, 85

Résultat soit d'excès alimentaires, soit d'une carence en nutriments vitaux et vivants dans l'alimentation de toute une vie.

Prurits : 61, 30, 1, 15

Fortes démangeaisons causées par des microbes (bactéries, levures, champignons,...) cherchant à quitter l'organisme par les pores de la peau

Psoriasis : 61, 30, 15, 1, 2

Maladie de la peau. Colonies microbiennes se nourrissant des matières usées et des déchets de l'organisme et émergeant de l'organisme par la peau sur laquelle elles causent des rougeurs squameuses et parfois prurigineuses. Foie et reins à soutenir + brossage doux à sec de la peau

Rhumes : citron dilué dans de l'eau chaude, 61, 11, 30, 41, 60

Irrigations coliques et lavements (il ne s'agit de pas de laxatifs) ont prouvé leur efficacité immédiate pour mettre un terme à un rhume. La prévention des rhumes est, sachez-le la chose la plus simple qui soit. Dès que l'on aura procédé aux étapes de nettoyage des matières et déchets du colon et que l'on aura adopté une alimentation non productrice de mucus à base de fruits et de légumes crus, complétée par des jus frais en abondance, la cause des rhumes sera définitivement éliminée ! Vaccins, médicaments et antibiotiques ne font du bien qu'à ceux qui les prescrivent, et il y a fort à parier que ceux-ci ignorent le plus souvent que ces produits n'ont aucune action bénéfique. Lisez, ci-après, le paragraphe « Oh, bous avez encore attrapé un rhume ! »

Rhume des foies : 61, 11, 30, 40

Sécrétions anormales de mucus dans les yeux, le nez et le rhinopharynx dues à la consommation excessive de lait, d'amidons et de produits céréaliers. L'air frais est moins à craindre que les médicaments ou les injections de corticoïdes. Voir le paragraphe sur l'asthme (page 87) qui s'applique aussi bien au rhume des foies

Rougeole : 61, 6, 30

Microbes et bactéries quittant le corps par la peau. L'une des méthodes de nettoyage de la nature, surtout dans l'enfance.

Sommeil : carotte, betterave, pomme

Voir le paragraphe sur les Glandes

Sclérose en plaques : 61, 40, 59, 2, 1

Affection dégénérative du système nerveux central due à une carence nutritive des cellules nerveuses et cérébrospinales. Cette maladie est la preuve la plus flagrante de l'effet destructeur des amidons et céréales utilisées comme nourriture pour les humains. Au long de mes 50 ans d'observation et de soins, je n'ai jamais assisté à une amélioration durable lorsque le patient continuait à conserver dans son alimentation le pain, les céréales, et autres aliments à base d'amidon. En revanche, de nombreux patients ont pu guérir lentement en proscrivant ces aliments, ainsi que la viande, de leur alimentation, pour leur préférer des fruits et des légumes crus et des jus frais et crus à raison d'au moins 3 litres par jour, le tout accompagné d'irrigations coliques fréquentes. Le grand danger avec cette affection, provient de la négligence à suivre scrupuleusement ce programme, ce qui a pour conséquence le développement de complications secondaires

Surdité , mauvaise audition : 61, 11, 40, 41

Fréquemment due à la présence de mucus dans les conduits auditifs. Parfois due à la pression crânienne sur les nerfs et les vaisseaux sanguins en rapport avec l'appareil auditif. Des réajustements crâniens par un ostéopathe professionnel peuvent soulager ces problèmes d'audition. Il va de soi que les aliments producteurs de mucus doivent être supprimés.

Thrombose : 62, 2, 61, 30

Coagulation d'un caillot de sang qui obstrue un vaisseau sanguin en raison de la présence dans le sang de molécules d'amidon insolubles dans l'eau, issues du pain, des céréales et d'autres produits farineux

Toux : 11, 61, 30

Résultat des efforts du corps pour déloger et expectorer le mucus encombrant les voies respiratoires. Les sirops pour la toux sont d'excellents moyens de se constituer une bonne réserve de toux pour l'avenir ? (Voir sous Rhumes). Des gargarismes avec du jus de citron, pur ou dilué, soulagent les muqueuses irritées par la toux

Toxémie : 61, 30, 37, 15, 40

Empoisonnement dans l'organisme résultant de la rétention de selles ou de déchets du métabolisme entraînant une condition d'hyperacidité (voir sous Acidose)

Troubles urinaires : 30, 61

Les irritations de la vessie sont généralement dues à un excès d'acidité provenant de nourritures qui laissent dans l'organisme des produits insuffisamment digérés et insuffisamment dissous par le métabolisme, tels les cristaux d'acide urique produits par la viande, et les cristaux d'acide oxalique produits par les épinards cuits et la rhubarbe. L'accumulation de ces cristaux associée à l'absence de modification de mauvaises habitudes alimentaires peut entraîner la formation d'excroissances ou de tumeurs. Leur ablation, cautérisation, exposition aux rayons X ne guérira jamais la cause. Au contraire, ces tumeurs finiront par revenir, sous des formes parfois plus malignes. La consommation d'amidons concentrés est aussi un facteur aggravant. L'inflammation de la vessie, ou cystite, aura une incidence sur la miction (le fait d'uriner) qu'elle rendra plus ou moins pénible, et sur les parois de la vessie qu'elle endommagera.

Les calculs dans la vessie peuvent se former dans cet organe ou provenir des reins

Chez les hommes, de nombreux troubles de la vessie sont à mettre en rapport avec des troubles de la prostate (voir sous Prostate)

Ulcères (surtout de l'estomac) : 61, 1, 30, 5

Syndrome déficitaire causé par la dégénérescence des tissus résultant de la fermentation et putréfaction d'aliments incompatibles. Peuvent aussi être le fait d'un état d'anxiété permanent, d'états d'esprit négatifs tels que les ressentiments de toute une vie, les colères, les frustrations, etc

Urémie : 30, 61, 29, 40, 59

Présence dans le sang d'urée et autres produits azotés de l'excrétion urinaire, due à une importante déficience de la fonction des reins

Urticaire : 61, 2, 30, 15, 1

Hyperacidité de l'organisme qui tente de revenir à un état normal par excrétion des acides à travers les pores (voir sous Acidose + Allergies + Toxémie)

Varicelle : 61, 30, 1, 2

Le virus de la varicelle se propage sur un type de mucus essentiellement formé par les déchets de la digestion du lait, des sucres et amidons concentrés. En l'absence du véhicule fourni par le mucus, le virus ne peut bien évidemment pas exister : mais si l'enfant a été nourri de lait de vache, de céréales, de pain, de gâteaux, il faudra s'attendre à ce que ce virus, qui doit pouvoir se nourrir pour vivre, se propage sur un terrain aussi fertile. Or aucun organisme vivant ne peut vivre sans se nourrir. Si le virus de la varicelle n'apprécie pas la qualité du mucus présent, la nature se fera un plaisir de vous proposer un autre virus ou microbe pour faire le travail de nettoyage. Selon le nom donné à ce « nettoyeur », on aura l'une ou l'autre de ces maladies dites « infantiles ». Une alimentation à base d'amidons, de céréales et de lait est idéale pour ces microbes qui, à partir de la peau, réintroduisent les poisons à l'intérieur du corps, où ceux-ci attendront le moment de ressurgir tôt ou tard sous un autre nom. Le diagnostic par iridologie (examen de l'iris de l'œil) est plus performant pour mettre ce processus en évidence que tous les tests de laboratoire. Le traitement sera le même pour la varicelle que pour les rhumes

Varices : 61, 2, 30, 62, 15

Résultat d'une alimentation riche en sucres et amidons concentrés entraînant des dépôts calcaires sur les parois des veines

Végétations : 61, 1

Inflammation et gonflement des tissus pharyngés, des végétations adénoïdes et des amygdales dus à une présence excessive de mucus dans l'organisme et de selles dans le gros intestin. Résultat d'une grande consommation de lait de vache et d'aliments riches en sucres et amidons

Vertiges : 30, 61, 2, 1

Troubles de l'équilibre causés par l'accumulation de matières usées (déchets) dans l'organisme

NE PAS OUBLIER

Votre Santé par les jus frais et légumes et de fruits
Norman Walker

Ne pas oublier :

1. D'être patient...

Lorsqu'on décide d'entreprendre la reconstruction ou la régénération de son corps, il est capital de ne jamais oublier que les nourritures naturelles prises sous forme de jus de légumes s'attèlent souvent au nettoyage de fond en comble de tout l'organisme ! Ce travail de nettoyage peut s'accompagner d'une période de malaises et de douleurs dans les zones concernées. Il peut même arriver que l'on se croit véritablement malade...

Ne **jamais** imaginer alors ce que sont les jus qui vous rendent malades !

Si les jus sont frais et qu'on les consomme sitôt extraits, ils ne peuvent absolument pas nous faire de mal. Au contraire, il faut comprendre que le processus de nettoyage et de réparation est en route. Plus vite l'on ressent le premier inconfort après l'absorption de grandes quantités de jus, mieux c'est, car cette gêne sera surmontée d'autant plus vite. Mieux encore, plus l'on boira de jus, plus le retour à la normale sera rapide.

En cas de doute, il est impératif de consulter un médecin familiarisé avec la pratique de la thérapie par les jus. Je pense pour ma part qu'à moins d'avoir personnellement expérimenté la consommation des jus et leurs effets, un médecin ne peut être considéré comme vraiment compétent sur le sujet.

En tous les cas il ne faut pas s'attendre à ce qu'une vie entière d'accumulation de toxines puisse être éliminée de l'organisme miraculeusement du jour au lendemain. **Il faut du temps.**

2. Soyez tolérants et charitables !

Les ironiques ne manqueront pas pour plaisanter à propos des bienfaits des jus de légumes. Vous risquez d'entendre plutôt dix fois qu'une que le jus de carotte vous fera le teint jaune ! Ne vous formalisez pas, croire une telle aberration est simplement un témoignage d'ignorance des mécanismes du corps humain. Je vous ai déjà expliqué qu'il est tout aussi absurde de croire que le pigment de la carotte peut être exsudé par la peau, que de s'imaginer le rouge de la betterave ou le vert des épinards ressortant par la même voie !

Lorsqu'après avoir consommé des jus, on constate une coloration jaune ou brune de la peau, c'est le signe que le foie élimine de la vieille bile et des matières toxiques à une vitesse supérieure à celle que peuvent suivre les autres organes éliminateurs. Il s'ensuit une élimination parfaitement normale par les pores de la peau. Si le corps présente une condition toxique, une telle élimination pourra aussi se produire. En continuant à boire des jus, la coloration finit de toute façon par disparaître.

Durant des périodes de fatigue, de surmenage physique ou intellectuel, de manque de sommeil, même si l'on a le sentiment d'avoir un corps en bonne santé, une coloration peut aussi apparaître. Avec du repos, elle s'estompera aussi tôt ou tard.

Dans tous les cas, une fois que votre corps aura été régénéré par une consommation régulière d'aliments crus et de jus frais et crus de fruits et de légumes, et qu'il aura été débarrassé de ses déchets et encombrements toxiques, vous disposerez d'une telle réserve de santé, d'énergie et de vitalité que le scepticisme et les critiques de gens mal informés glisseront sur vous comme l'eau sur les plumes d'un canard !

DETOXIFIER L'ORGANISME

Une propreté scrupuleuse sera le premier pas vers un corps sain. Toute stagnation de matières fécales ou de déchets de toute espèce dans votre corps ralentira votre progression vers la guérison.

Les voies d'élimination naturelles sont les poumons, les pores de la peau, les reins et les intestins.

La transpiration est l'œuvre des glandes sudoripares qui excrètent des toxines dangereuses pour l'organisme si celui-ci ne s'en débarrasse pas. Les reins excrètent les déchets du métabolisme. Les intestins aussi éliminent les déchets de l'alimentation sous la forme de matières fécales constituées de selles et de tissus usés qui sont le résultat de nos activités physiques et mentales. Si ces déchets ne sont pas éliminés, la putréfaction des protéines entraîne une toxémie endogène ou une acidose.

La rétention de ces produits toxiques issus du métabolisme a des conséquences beaucoup plus insidieuses sur notre santé que ce que l'on soupçonne généralement, et leur élimination est l'un des tout premiers pas vers un progrès perceptible.

AUTRES SUJETS D'INTERET VITAL

1 . Oh vous avez attrapé un rhume ? «

Vous avez le nez bouché ? Vous éternuez ? Vous vous sentez abattu ? Oh, vous avez encore "attrapé" un rhume !

Depuis de très nombreuses années, les chercheurs cherchent, et tentent de trouver, d'isoler et d'identifier un "microbe" insaisissable qui serait responsable du simple rhume.

Au milieu des années 20, la recherche scientifique fit les gros titres des journaux avec la "découverte" de ce fameux "microbe", qui était visible au moyen des microscopes les plus puissants de l'époque. Et pourtant, on avait "découvert" ce microbe !

Les microscopes électroniques, de plus en plus performants, permettent aujourd'hui d'agrandir des milliers, et même des centaines de milliers de fois, le virtuellement invisible. En sorte que les scientifiques caressent encore l'idée d' "attraper" un jour ce microbe, mais les recherches n'ont toujours rien donné.

Bien sûr, ils ont réussi à identifier des centaines de microbes, virus et bactéries différents, mais aucun d'entre eux n'est capable de provoquer un rhume. Tous se développent sur le mucus présent en cas de rhumes : c'est d'ailleurs pour cette raison qu'ils existent, pour dissoudre, désintégrer, décomposer et évacuer le mucus qui accompagne le simple rhume (et d'autres symptômes et maladies)

Mais le microbe ou le virus censé démarrer un simple rhume n'a jamais été détecté. Il n'existe aucun microbe au monde qui puisse être la cause d'un rhume. L'analogie avec l'électricité va se montrer intéressante pour expliquer le fonctionnement des rhumes.

Votre installation électrique est équipée de fusibles, nous sommes d'accord ?

Que se passe-t-il lorsque le circuit électrique est en surchauffe parce que vous avez surchargé la ligne en faisant fonctionner trop d'appareils en même temps ?

Est-ce qu'un "microbe" vous avertit qu'un fusible va sauter ou que la surchauffe des fils électriques risque de mettre votre maison à feu ? Non, absolument pas. Si le fusible ne saute pas, la surcharge électrique et la surchauffe des fils provoqueront un court-circuit qui déclenchera un incendie.

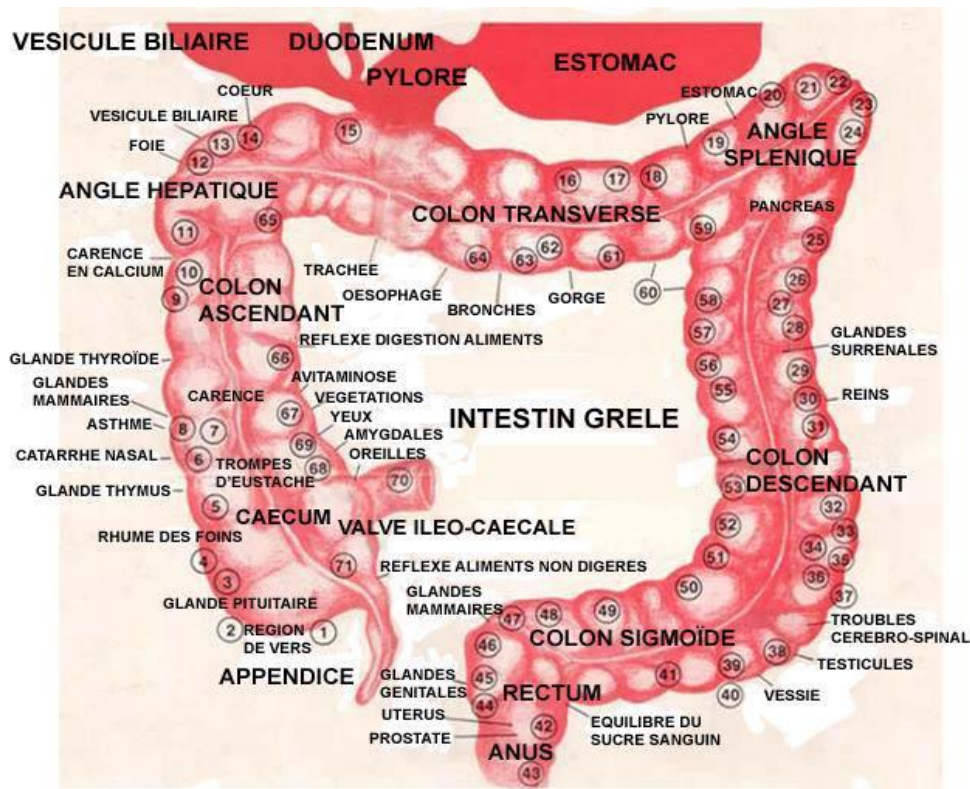
Repensez à cette histoire la prochaine fois que vous "attraperez" un rhume...

Dans l'ordre naturel des choses, s'ils ne sont pas évacués de l'organisme, les déchets produisent dans le corps une fermentation et une chaleur anormale. Quand cette fermentation atteint un degré de toxicité suffisamment élevé, notre corps, alarmé par notre négligence à faire le ménage à l'intérieur de notre organisme, nous adresse une mise en garde sous la forme de cette élimination de mucus que l'on appelle de tout temps un "rhume". C'est aussi simple que cela, et la preuve a été apportée un nombre incalculable de fois, si l'avertissement de la nature est ignoré, des pathologies plus graves se développent, dont la liste bien connue couvre des pages entières d'encyclopédies médicales.

Ne maudissez jamais un rhume qui vous tombe dessus. Soyez bien plutôt reconnaissants de cet avertissement fort à propos, et intervenez en conséquence. Aucun médicament n'a jamais guéri un rhume sans entraîner le développement d'affections secondaires d'une nature parfois plus grave et que l'on n'attribue jamais à ces médications.

En résumé, le rhume est le résultat de la sécrétion d'un trop-plein de déchets accumulés, et de leur élimination insuffisante et inadéquate. Le côlon est le réceptacle de toutes ces toxines. De là, celles-ci se propagent dans tout le corps et occasionnent une production malsaine de mucus dans les sinus. Une accumulation excessive de selles dans le côlon est un facteur contribuant à la production de mucus. Et le résultat peut en être le rhume !

Toute personne intelligente devrait accorder son attention à ces faits et entreprendre ce que d'innombrables de ses semblables entreprennent dès les premiers symptômes de rhume : effectuer des lavements (il ne s'agit pas de laxatifs) ou des irrigations coliques pour en éliminer la cause. Des jus de fruits et un jeûne d'un jour ou deux – pendant lesquels on ne boira que de l'eau et des jus de fruits – se révéleront très efficaces pendant cette période de nettoyage. Un régime à base d'aliments crus et de jus crus, et une hygiène interne scrupuleuse, tout particulièrement du côlon, sont sans conteste les meilleurs moyens de prévenir l'accumulation de toxines et la formation de mucus.



Les sels biochimiques cellulaires impliqués dans l'équilibre cellulaire anatomique sont indiqués dans les zones apparentées:

1. POTASSIUM PHOSPHATE	15. MAGNESIUM PHOSPHATE	29. SODIUM SULPHATE	44. POTASSIUM PHOSPHATE	58. SODIUM CHLORIDE
2. POTASSIUM CHLORIDE	16. SODIUM SULPHATE	30. SODIUM PHOSPHATE	45. SODIUM PHOSPHATE	59. SILICA
3. SODIUM PHOSPHATE	17. SODIUM PHOSPHATE	31. CALCIUM FLUORIDE	46. CALCIUM FLUORIDE	60. CALCIUM PHOSPHATE
4. POTASSIUM SULPHATE	18. SODIUM CHLORIDE	32. POTASSIUM SULPHATE	47. CALCIUM PHOSPHATE	61. CALCIUM FLUORIDE
5. POTASSIUM SULPHATE	19. MAGNESIUM PHOSPHATE	33. SODIUM PHOSPHATE	48. SODIUM SULPHATE	62. CALCIUM PHOSPHATE
6. CALCIUM FLUORIDE	20. CALCIUM PHOSPHATE	34. CALCIUM SULPHATE	49. CALCIUM FLUORIDE	63. POTASSIUM CHLORIDE
7. POTASSIUM CHLORIDE	21. POTASSIUM SULPHATE	35. SODIUM SULPHATE	50. POTASSIUM PHOSPHATE	64. POTASSIUM CHLORIDE
8. SILICA	22. POTASSIUM PHOSPHATE	36. MAGNESIUM PHOSPHATE	51. POTASSIUM SULPHATE	65. PHOSPHATE OF IRON
9. SILICA	23. SODIUM CHLORIDE	37. POTASSIUM CHLORIDE	52. CALCIUM SULPHATE	66. POTASSIUM CHLORIDE
10. MAGNESIUM PHOSPHATE	24. POTASSIUM CHLORIDE	38. SODIUM PHOSPHATE	53. SODIUM CHLORIDE	67. CALCIUM PHOSPHATE
11. CALCIUM SULPHATE	25. SILICA	39. CALCIUM FLUORIDE	54. CALCIUM PHOSPHATE	68. MAGNESIUM PHOSPHATE
12. POTASSIUM SULPHATE	26. POTASSIUM CHLORIDE	40. POTASSIUM CHLORIDE	55. POTASSIUM SULPHATE	69. MAGNESIUM PHOSPHATE
13. PHOSPHATE MAGNESIA	27. SODIUM SULPHATE	41. SODIUM SULPHATE	56. SODIUM CHLORIDE	70. POTASSIUM SULPHATE
14. POTASSIUM PHOSPHATE	28. POTASSIUM PHOSPHATE	42. CALCIUM FLUORIDE	57. MAGNESIUM PHOSPHATE	71. POTASSIUM PHOSPHATE
		43. PHOSPHATE OF IRON		

LES GLANDES ENDOCRINES

Le corps humain ne pourrait fonctionner sans l'intervention du système endocrinien. Les sécrétions de nos glandes sont les mécanismes activateurs responsables et partie prenante de toutes les fonctions et de tous les processus opérant dans notre corps.

Certaines glandes sont à sécrétion interne, d'autres à sécrétion externe. Toutes produisent en quantités micro-microscopiques une substance connue sous le nom d'**hormones**. Les glandes endocrines, à sécrétion interne, ne possèdent pas de canal excréteur leur permettant de déverser leurs hormones à l'extérieur. Ces hormones passent par osmose dans le sang ou la lymphe. Les glandes ouvertes, ou exocrines, déversent leurs produits dans le sang, la lymphe, où l'environnement immédiat, grâce à un ou plusieurs canaux conduisant les sécrétions de l'intérieur productif de la glande vers l'extérieur. Les amygdales et l'appendice sont les glandes exocrines. Les premières déversent leurs produits dans la bouche, la seconde s'épanche dans le côlon. D'autres glandes, telles le pancréas, sont mixtes, à la fois exocrines et endocrines.

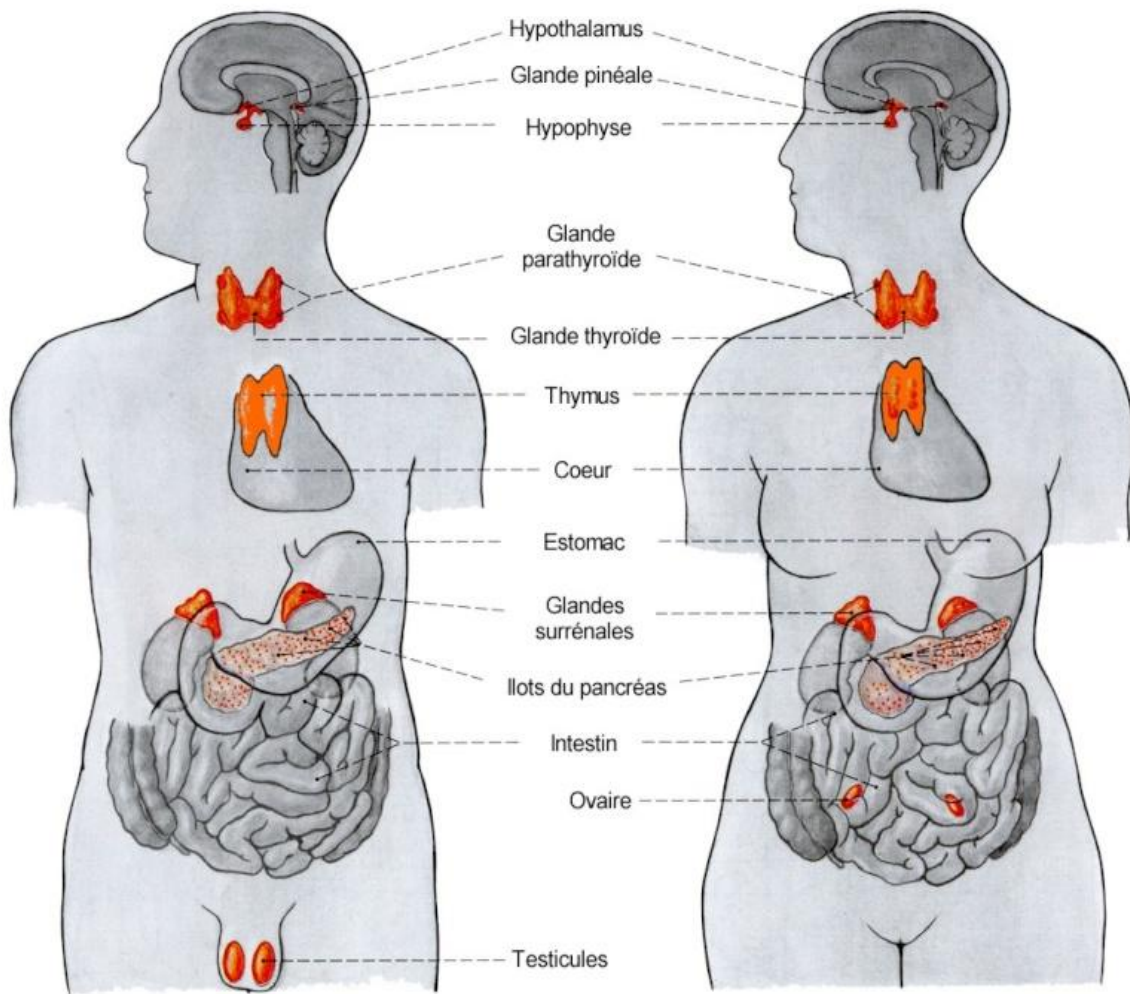
Les hormones sont déversées généralement dans le sang ou la lymphe, mais elles peuvent aussi avoir une action apparentée à celle d'un contact électrique qui, effectué à un endroit du corps, déclenche, interrompt ou modifie une action à un autre endroit parfois éloigné.

Le volume d'hormones sécrété à n'importe quel moment est si infinitésimal qu'il faudrait, pour obtenir par exemple 1g d'extrait d'hormone épiphysaire, collecter les hormones produites par environ 3'000 glandes pinéales.

A l'instar de toutes les autres parties du corps, les glandes doivent être constamment nourries pour être en mesure de fonctionner correctement. Et la nourriture qu'on leur fournit devrait être de la meilleure qualité eu égard au travail important, complexe et subtil que ces glandes sont appelées à fournir.

L'extension des ramifications de la chaîne hormonale est tout bonnement phénoménale. Le moins que nous puissions faire pour aider notre extraordinaire système glandulaire à fonctionner au maximum de ses capacités est de conserver notre corps exempt de toute matière impure et toxique, de le nourrir des meilleures nourritures et des meilleurs jus que nous pourrions obtenir, et d'apprendre à contrôler parfaitement notre esprit et nos émotions. En consacrant toute l'attention qu'il mérite à ce projet, nous nous emplirons de l'énergie nécessaire pour mener une vie joyeuse, accomplie, heureuse, intelligente et fructueuse.

ZOOM SUR LE SYSTÈME ENDOCRINIEN



Au niveau du cerveau, il y a la glande pinéale, appelée aussi épiphyse, qui sécrète la mélatonine au début de la nuit.

Puis il y a aussi l'hypothalamus au niveau du cerveau et l'hypophyse, une glande se trouvant à la base du cerveau, ces deux glandes sont responsables de la sécrétion de multiples hormones et autres substances qui à leur tour influencent d'autres hormones. C'est un système très complexe et son fonctionnement est très important.

Au niveau du cou, il y a les glandes thyroïdes et parathyroïdes, qui sécrètent l'hormone thyroïdienne et la calcitonine. L'hormone thyroïdienne agit sur toutes les cellules du corps, principalement pour régler leur métabolisme. La calcitonine, quant à elle, est impliquée dans le métabolisme du calcium et la croissance osseuse.

Au niveau du thorax, il y a le thymus qui participe au développement du système immunitaire.

Dans l'abdomen, il y a les glandes **surrénales** situées au-dessus des reins. Le centre de ces glandes sécrète l'adrénaline impliquée dans le contrôle de la pression artérielle. Et, le pourtour de ces glandes surrénales sécrète principalement le cortisol impliqué également dans les réactions anti-inflammatoires. Ensemble, ils participent aux réactions de stress.

Dans l'abdomen toujours, il y a également le pancréas qui sécrète l'insuline et le glucagon. Ces hormones sont impliquées dans le contrôle du sucre.

Enfin, il y a les **gonades** qui sont les ovaires chez la femme et les testicules chez l'homme, qui produisent les principales hormones sexuelles : l'œstrogène, la progestérone et la testostérone.

Ce document donne des extraits du livre du Dr. Norman W. Walker et non l'intégralité du contenu, ainsi que des compléments à titre éducatif et informatif

Dr. Norman W. WALKER

votre santé par
**LES JUS FRAIS
DE LÉGUMES**
et de fruits



éditions d'utovie