

*Traduction à partir de l'anglais.*

articles sur la diététique que je m'efforcerais de simplifier et de porter à votre attention de telle manière qu'il soit facile de sortir de l'ornière et d'approvisionner notre machine en carburant approprié pour la maintenir raisonnablement à l'abri des pannes.

L'une des meilleures aides à une bonne santé et à une bonne digestion est de développer une disposition ensoleillée. Ne vous inquiétez pas de votre alimentation, mais faites de votre mieux pour suivre les suggestions données.

Évitez l'utilisation de stimulants, de substances intoxicantes, de drogues et de médicaments brevetés.

Éviter la perte d'organes du corps par des opérations chirurgicales. Chaque organe a sa fonction ; et si vous le détruisez, vous handicapez d'autant votre machine. Si les organes sont malades, soignez-les en corrigeant votre alimentation.

Évitez d'utiliser des ustensiles de cuisine en aluminium et de la levure chimique à l'alun, car ils sont nocifs pour la santé, empoisonnent la circulation sanguine et provoquent une grande partie des problèmes d'estomac dont nous souffrons aujourd'hui.

Dormez sur le côté droit ou à plat sur le dos, la tête tournée vers le nord afin de bénéficier des courants magnétiques terrestres.

Évitez les inoculations de sérum et les vaccins, car ils polluent la circulation sanguine avec leur pus sale.

Ne mangez pas lorsque vous êtes malade, fatigué, en colère, inquiet ou découragé.

Ne buvez rien de excessivement chaud ou froid ou lorsque la nourriture est dans la bouche.

Arrêtez de mâcher du chewing-gum, car vous avez besoin de salive pour manger.

Avec ces quelques aides pour commencer, voyons ensuite ce qui a été trouvé jusqu'à présent en diététique et qui est essentiel au maintien de la vie.

La vie animale vit de matière organique. La matière inorganique ne peut pas devenir partie intégrante de la structure cellulaire de l'homme ; et c'est pour cette raison que les médicaments ont peu de valeur, car ils sont pour la plupart inorganiques. Là encore, la cuisson produit des changements chimiques et structurels dans les aliments, les transformant d'une matière organique en une matière inorganique.

On a également découvert qu'après la digestion et l'absorption, les aliments se retrouvent dans la circulation sanguine, de sorte que l'état du sang est déterminé par ce que l'on mange.

L'ancienne méthode consistant à diviser les aliments en glucides, lipides et protéines, puis à déterminer le nombre de calories dont on a besoin, bien que scientifiquement correcte, n'a que peu ou pas de valeur, car elle offre aucune suggestion quant à quoi ou comment une personne peut manger pour sa santé.

Il est beaucoup plus pratique de classer les aliments selon leurs propriétés acidifiantes ou alcalines, car le sang doit être alcalin pour rester en bonne santé.

Là encore, une réserve alcaline est nécessaire pour neutraliser les acides issus de l'activité corporelle. L'exercice, y compris le processus ordinaire du métabolisme corporel, donne naissance à un produit final acide qui doit être rapidement neutralisé, sinon des résultats graves s'ensuivront.

Cette « sensation de fatigue » est également due à des erreurs d'alimentation qui donnent lieu à une toxémie acide. À titre d'illustration : les féculents absorbés par le corps sont transformés en une forme de sucre et, lorsqu'ils sont enrichis par d'autres sucres, tels que les sirops, les gelées, les confitures, les tartes, les gâteaux et les pâtisseries, ils nécessitent la dépense d'une grande quantité d'énergie vitale pour transformer chimiquement cet excès en une forme de pus afin qu'il puisse être expulsé du système. Vous vous demandez si vous ressentez une « sensation de fatigue », un rhume, un catarrhe, etc. ?

L'une des difficultés à cet égard est que la plupart d'entre nous mangent trop. Il est facile de trop manger d'aliments cuits, mais, d'un autre côté, il est presque impossible de trop manger d'aliments crus car la nature les cultive. Réduisez progressivement les aliments cuits, le sucre, les féculents et les aliments protéinés, et remplacez-les par une quantité suffisante de fruits, de légumes à feuilles non féculents et crus pour satisfaire les fringales de l'appétit.

Une autre erreur que nous rencontrons est celle de se livrer à une alimentation mixte à chaque repas. Cela entraîne toutes sortes de troubles, indigestions, rhume, goutte, rhumatismes, hypertension artérielle, etc.

Il est vrai que nous avons besoin d'une alimentation mixte ; mais le mélange doit se faire pendant la journée, à des repas différents, et non au même repas. Plus les aliments combinés à chaque repas sont variés, plus la digestion du repas est longue. Une digestion retardée signifie fermentation et putréfaction. Un régime monodiète est préférable. Trois à cinq aliments par repas sont suffisamment variés ; et moins il y a d'articles, plus le repas est facilement digéré.

La nourriture naturelle est celle qui est crue, non mélangée et non assaisonnée. Apprenez à manger et à l'aimer, car cela vous fera du bien et vous maintiendra ainsi.

Notre alimentation est divisée en trois classes générales : protéines, glucides ou sucres et graisses.

Les protéines sont digérées par l'acide chlorhydrique de l'estomac. Ce sont les plus embêtants des trois, car seule une petite proportion d'entre eux ...