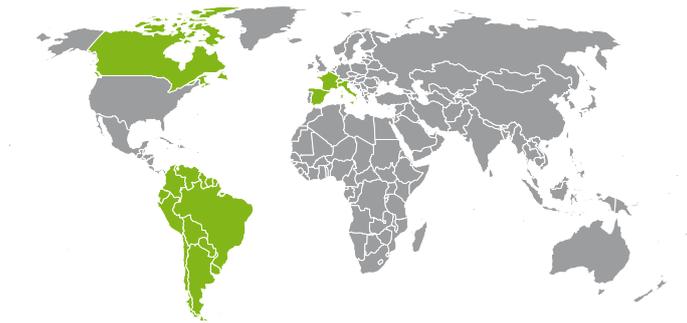


## **Le Groupe Éditorial Macro propose des publications en français, italien et espagnol**

Cela fait plus de 35 ans (1987) que le Groupe Macro recherche avec enthousiasme et sélectionne dans le monde entier les toutes dernières informations pour la santé et le bien-être de l'humanité et de la planète. **Depuis 2010, nous publions avec passion des titres d'auteurs italiens et internationaux, pour adultes et enfants, soigneusement sélectionnés, y compris en français (pour l'Europe et le Canada) et espagnol (pour l'Espagne et l'Amérique du sud)**, proposant ainsi une meilleure diffusion des dernières réflexions, études et recherches pour un public international de plus en plus nombreux et fidèle.



Découvrez notre catalogue international  
et toutes nos nouveautés en français, italien et espagnol  
sur nos sites :

**[www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com) (FR)**  
**[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com) (IT) • [www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com) (ES)**

**COLLABOREZ AVEC NOUS** : indiquez-nous des œuvres importantes en français  
ou dans d'autres langues, écrivez des articles et des comptes-rendus écrits,  
audios ou vidéos et réalisez des traductions.

Renseignements à **[info@macroeditions.com](mailto:info@macroeditions.com)**

## DANS LA MÊME COLLECTION



Stefano Pravato

### Guérir avec la vitamine C

Maladies traitées, effets bénéfiques, modes d'administration

ISBN\_9788828595700

Pages\_128

Format Broché\_11 x 17 cm

Collection\_Nouvelles Pistes Thérapeutiques

Nouvelle Édition\_janvier 2021

Prix\_10,95 €

Ce formidable guide pratique présente les extraordinaires vertus curatives de la vitamine C et les méthodes pratiques pour une supplémentation efficace. Vous découvrirez :

- Ques divers modes d'administration et formes disponibles (comprimés, poudre, etc.) ;
- la posologie appropriée et les modalités de prise ;
- les divers types de vitamine C (acide ascorbique, ascorbate de sodium, ascorbate de calcium, etc.) ;
- les maladies traitées (infections, cardiopathies, intoxications, cancers, troubles respiratoires, maladies auto-immunes, etc.) ;
- les idées préconçues au sein de la communauté scientifique ;
- la question du choix entre vitamine synthétique et naturelle ;
- les mégadoses ;
- les obstacles dressés par l'industrie pharmaceutique.

Vous pouvez vous procurer ces titres en librairie ou les commander directement chez notre diffuseur

en France et au Benelux :

GEODIF (Diffuseur) : 61, bd Saint-Germain – 75240 Paris Cedex 05 (France)

geodif@eyrolles.com – Tél. : +33 (0)144 411 111

SODIS (Distributeur) Service Commandes :

128, avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny – 77403 Lagny Cedex (France) – Tél. : +33 (0)1 60 07 82 99

au Canada :

PROLOGUE INC. : 1650, boulevard Lionel-Bertrand - Boisbriand (Québec) J7H 1N7, Canada

fpaquette@prologue.ca – Tél : (450) 434-0306 – Fax : (450) 434-2627

en Suisse :

TRANSAT Diffusion SA - distribution SERVIDIS SA : Ch. des Chalets 7 – 1279 Chavannes-de-Bogis (Suisse)

commande@servidis.ch – Tél : +41 (0)22 96 09 525 – Fax : +41 (0)22 77 66 364

Pour de plus amples informations sur notre production,  
écrivez à : [info@macroeditions.com](mailto:info@macroeditions.com) ou visitez notre site [www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com)

NORMAN WALKER

LE GUIDE DE  
**L'ALIMENTATION  
VÉGÉTARIENNE**  
ET DES  
**SALADES**



Paris • Montréal • Cesena • Barcelona • Madrid  
Santiago de Chile • Ciudad de México

[www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com)

## AVERTISSEMENT

Le Groupe Éditorial Macro dispose de nombreux textes, recherches et expériences personnelles qui confirment les données présentées dans les ouvrages qu'il publie. L'être humain est une "entité" dotée de caractéristiques extraordinaires, souvent invraisemblables, à l'image de l'infinie richesse de la Nature et de l'Univers dont nous faisons partie. L'éditeur décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite par les lecteurs des gigantesques quantités d'informations scientifiques, médicales, psychologiques, diététiques et alimentaires présentées dans ses livres. **Chacun est tenu d'évaluer avec sagesse et bon sens le parcours psychologique, thérapeutique et nutritionnel qui lui convient le mieux.** Chacun est tenu de prendre en compte toutes les informations nécessaires, en comparant les risques et les bienfaits des différents traitements et régimes diététiques disponibles.



Nos pages sont parfois bien remplies car nous sommes soucieux de l'environnement et des porte-monnaie de nos lecteurs : moins de pages signifie une réduction de la consommation d'énergie et de matières premières, ainsi que des coûts de mise en page, de logistique et d'expédition. Nous avons opté pour une police de grande taille afin d'offrir une expérience de lecture plus agréable, qui réduise la fatigue visuelle de nos lecteurs.

Pour davantage d'informations sur cet auteur ou cette collection, visitez notre site :

[www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com)

*Titre original* : The Vegetarian Guide to Diet & Salad  
© 1971 by Dr. N.W. Walker  
Revised and Enlarged 1995  
Published by Norwalk Press, an imprint of Book Publishing Company  
PO Box 99 Summertown, TN 38483 - (888) 260-8458  
[www.bookpubco.com](http://www.bookpubco.com)

*Coordination éditoriale* Chiara Naccarato

*Traduction* Sylvana Buades  
*Revision* Orsola Gelpi  
*Couverture* Tecnicemiste srl, Bertinoro - Italie  
*Mise en page* JMD srl comunicazione, Como - Italie  
*Impression* Tipografia Lineagrafica, Città di Castello - Italie

1<sup>re</sup> édition juin 2014  
Réimpression mars 2015  
2<sup>e</sup> édition avril 2018  
3<sup>e</sup> édition mai 2022

© 2022 Macro Éditions  
Collection « Nouvelles Pistes Thérapeutiques »  
[www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com) (France)  
[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com) (Italie)  
Via Giardino, 30 - 47522 Cesena - Italie

ISBN 978-88-2851-729-0

### MACRO ET L'ENVIRONNEMENT

Le Groupe Éditorial Macro porte un intérêt toujours croissant à la sauvegarde de l'environnement à travers des actions chaque fois plus concrètes, cohérentes et durables. Nous imprimons nos livres, dvd, revues, catalogues et brochures en Italie sur du papier recyclable, avec des encres écologiques. En achetant l'un de nos produits vous contribuez à soutenir le projet de La Fattoria dell'Autosufficienza ([www.autosufficienza.it](http://www.autosufficienza.it)), une île autosuffisante du point de vue alimentaire et énergétique qui a pour objectif de sensibiliser les institutions, les entreprises et les communautés afin de rendre la vie sur notre planète toujours plus durable. Grâce à ses efforts pour réduire continuellement son impact écologique, le Groupe Éditorial Macro est reconnu par Greenpeace en tant qu'éditeur Amico delle Foreste (Ami des Forêts).

 Ce livre est imprimé sur du papier recyclable et écologique. Fabriqué sans chlorure ni autres agents blanchissants et sans le usage de sulfate. Une consommation d'énergie d'économie.

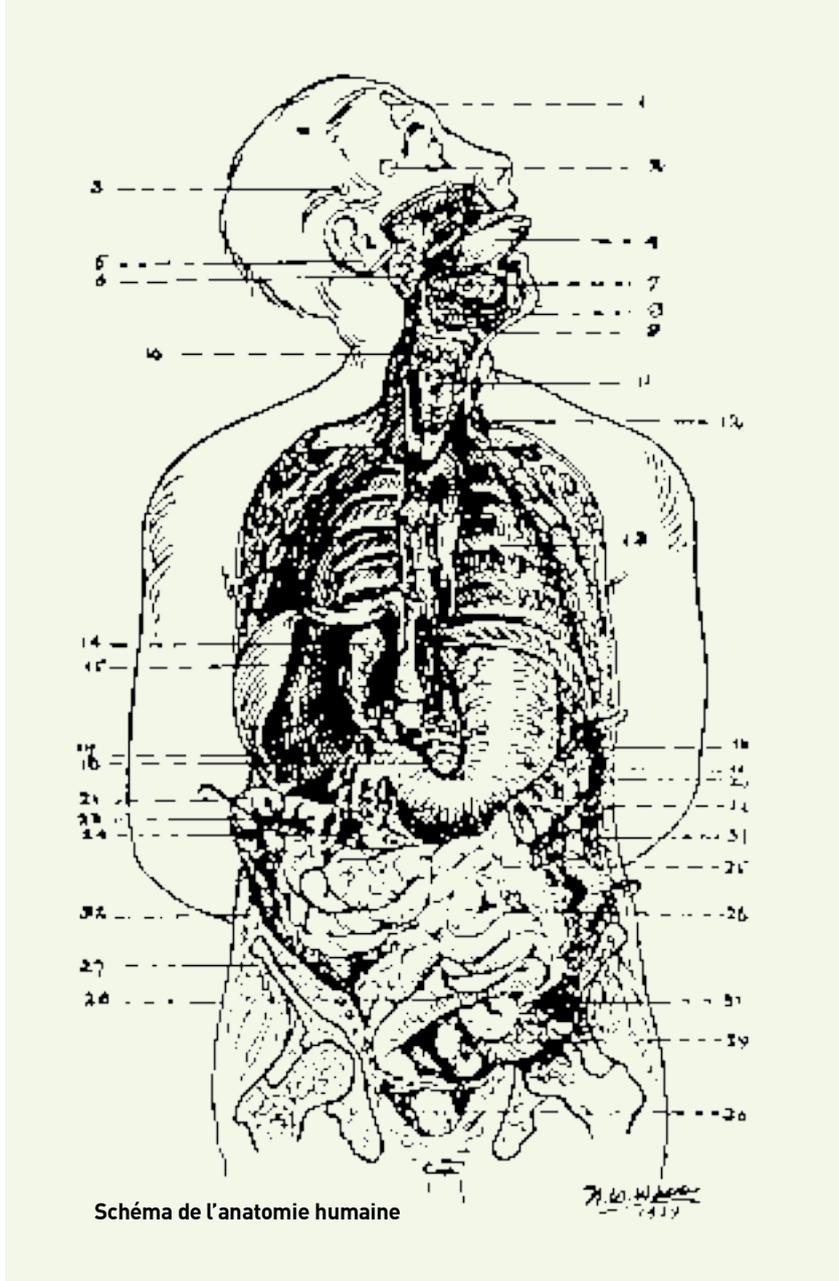
 Les encres utilisées pour imprimer ce livre ne contiennent pas de composés organiques volatils ni d'autres substances nocives. 100 % végétales, elles sont compatibles avec l'environnement.

**A** mon avis, la matière la plus importante qui manque au programme de l'école primaire est l'ANATOMIE.

Ce schéma est ici pour servir de guide et de référence à faire circuler.

Les chiffres indiquent la localisation des différentes parties.

1. Les sinus frontaux, dans le front, au-dessus des yeux où le mucus s'accumule lorsqu'on mange trop de féculents et que l'on boit trop de lait.
2. La glande pituitaire est placée directement derrière et juste au-dessous du niveau de l'arête du nez.
3. La glande pinéale est placée au milieu du cerveau, à l'arrière, et légèrement au-dessus de la glande pituitaire.
4. La langue, un des organes les plus espiègles du corps.
5. Le bulbe rachidien, lieu des échanges nerveux, est situé dans la partie basse de la tête, entre la lèvre supérieure et la base du cerveau, juste au-dessus de la première vertèbre cervicale.
6. La glande parotide, qui gonfle et qui provoque les oreillons, particulièrement chez les enfants et les adolescents qui consomment trop de féculents et de bonbons.
7. Glande sublinguale



8. Glande sous-maxillaire
9. Épiglote
10. Pharynx
11. La glande thyroïde est l'une des glandes les plus importantes du corps. Elle demande de la nourriture iodée pour fonctionner correctement. Quand elle n'est pas correctement nourrie, elle provoque un goitre.
12. Larynx
13. La rate est placée vers le numéro 19. Derrière les côtes, à cet endroit, on trouve les poumons. Derrière les poumons, se situent l'estomac, l'angle splénique du côlon, la rate, la pointe du pancréas et le rein gauche.
14. La vésicule biliaire est la glande la plus importante et pourtant la plus maltraitée. Le foie (numéro 15) a été surélevé sur ce dessin avec un trait montrant son véritable emplacement. Ses conduits mènent dans le duodénum (numéro 24) pour lubrifier les intestins avec la bile. L'ablation de la vésicule biliaire (au lieu d'un nettoyage de l'organisme par des moyens naturels) prive l'individu malchanceux d'un moyen mis en place par la Nature pour lubrifier suffisamment les intestins.
15. Le foie, le laboratoire le plus merveilleux de la Création. Créé par la Nature pour tenir le coup en dépit de quatre à cinq décennies d'abus après la naissance, avant qu'une dégradation souvent inconfortable ne se fasse sentir.
16. L'estomac est l'organe qui contrôle l'individu, à moins que l'individu n'apprenne à le contrôler.
17. Le pyllore, entre l'estomac et le duodénum.
18. Le pancréas est la glande qui permet au corps d'utiliser les

sucres naturels (ceux que l'on trouve dans les fruits et les légumes crus) et qui s'effondre quand des sucres raffinés et des féculents sont consommés en excès, provoquant du diabète.

19. L'angle splénique du côlon est la courbure située entre le côlon transverse (numéros 22 et 23) et le côlon descendant (numéro 31).
20. La localisation des reins (à l'arrière).
21. L'angle hépatique du côlon est situé entre le côlon ascendant (numéro 32) et le côlon transverse (numéros 22 et 23).
23. Le côlon transverse devient souvent une réserve de gaz quand une tension nerveuse ou quand une surcharge de déchets dans les angles (numéros 21-29) empêchent les gaz d'être évacués. En raison d'une mauvaise nutrition, cette partie du côlon perd facilement son tonus et s'effondre, provoquant ce que l'on appelle de manière imagée une descente d'organes ou prolapsus.
24. Le duodénum ou deuxième estomac, là où le processus digestif alcalin tellement entravé par la présence de nourriture acide ou génératrice d'acidité, comme les féculents et les sucres concentrés, provoque souvent des ulcères que les individus appellent joyeusement leur ulcère duodénal.
25. Région du plexus solaire.
26. L'intestin grêle, environ 8 mètres de problèmes permanents pour ceux qui persistent à consommer ce qu'ils veulent quand ils veulent.
27. L'appendice est une glande de sécurité merveilleuse, dont les sécrétions empêchent les bactéries formant des gaz et autres germes nocifs de passer dans l'intestin grêle depuis

le côlon. On lui permet enfin de fonctionner normalement depuis que les profanes s'intéressent aux lavements fréquents et aux irrigations du côlon très utiles.

28. La vessie est dans cette zone.
29. L'angle sigmoïde du côlon est situé entre le côlon descendant (numéro 31) et le rectum (numéro 30).
30. Le rectum est la fosse sceptique du corps, qui devrait être lavée fréquemment par des lavements et des irrigations du côlon.
31. Le côlon descendant
32. Le côlon ascendant





## INTRODUCTION

---

**L**a nature humaine est bien trop souvent obstinée et têtue, refusant, même face aux faits, de changer ses habitudes et elle oublie ou ignore généralement l'expérience et le bon sens.

Cela semble incompréhensible que des gens supposément intelligents puissent être victimes d'affirmations conçues pour désinformer et désorienter.

La Nature a fourni à l'Homme tous les moyens fondamentaux grâce auxquels il peut se construire un corps en parfaite santé de la naissance à la vieillesse, et connaître la joie de vivre à travers une énergie, une vigueur et une vitalité abondantes et une bonne espérance de vie.

Ces moyens fondamentaux ne sont pas très nombreux et ils sont physiquement représentés par une nourriture naturelle.

Le secret d'une vie florissante réside dans une nutrition appropriée, accompagnée de suffisamment de repos

et du contrôle de ses émotions. En fait, ce n'est pas un secret du tout !

Depuis un siècle, un grand nombre d'organisations de recherche, de fabrication et de marketing pullulent, dont le seul but est de faire du profit en pervertissant la nourriture naturelle avec des coûts de fabrication extrêmement bas, mais en faisant exploser les prix de vente au public.

Ce dernier, crédule et mal informé, ignorant ce qui constitue une nutrition de base correcte et naturelle, a accepté l'endoctrinement publicitaire et la désinformation, et achète aveuglément cette nourriture, ignorant le fait qu'au lieu de nourrir le corps de manière constructive, ces aliments provoquent en fait une réaction en chaîne de processus dégénératifs. Aux États-Unis, cela donne la nation la mieux nourrie mais la plus malnutrie que le monde ait jamais connue.

Enfin, la lumière est peut-être en train de se faire. Les jeunes d'aujourd'hui cherchent un moyen de contourner cette supercherie. Les gens qui ont passé leur vie à croire que les médicaments et les injections pouvaient tout soigner, les gens qui ont l'habitude, parfois depuis des années, de fréquenter inutilement des cabinets dans lesquels ils fondent vainement tous leurs espoirs, tous ces gens qui n'ont jamais remis en question leurs attentes, sont aujourd'hui les plus surpris et réjouis de voir que les outils simples de la Nature pour retrouver la santé sont les médicaments que le Créateur a mis à notre disposition pour nous soigner.



## CHAPITRE 1

---

# Le corps humain : anatomie, fonctionnement et alimentation

### La nourriture vivante et les enzymes

**L**a VIE ! Qu'est-ce que l'Homme chéri par-dessus tout ? SA VIE ! N'est-ce pas ?

La VIE est la chose que les scientifiques, chimistes ou inventeurs, ni personne d'autre, ne peuvent créer.

La VIE est la prérogative de notre Créateur exclusivement. Mais notre Créateur a donné à l'être humain le privilège d'exercer son libre arbitre.

La préservation de soi est le but de tous les hommes, femmes et enfants, n'est-ce pas ?

Même un enfant peut comprendre que l'on ne peut pas avoir la vie et la mort en même temps. La VIE engendre la VIE et il n'y a aucun autre moyen de la créer !

Dans ce cas, n'est-il pas intelligent, rationnel, pertinent et sage de considérer et de conclure que la régénération et le réapprovisionnement de la VIE dans votre corps doit essentiellement venir de la VIE contenue dans la nourriture que vous mangez ? Que la VIE présente dans cette nourriture a les propriétés et les capacités de régénérer et de revitaliser la VIE au sein des cellules et des tissus du corps, quotidiennement et constamment ?

Comment peut-on ingérer de la VIE ? La nourriture naturelle, dans son état de base, crue, contient de la vie dans les atomes et les molécules qui la composent. Cette VIE atomique est classée sous le nom d'ENZYMES.

La nourriture qui est gorgée d'enzymes et qui a été cultivée dans de bonnes conditions est vivante. La nourriture dont les enzymes ont été détruites par la chaleur est inerte.

Pour clarifier les définitions de vivant et d'inerte, nous utilisons le terme vivant<sup>1</sup> pour désigner la nourriture qui a été cultivée à partir de semences non-transformées dans un sol riche en vers grâce à un compostage correct et une absence totale d'engrais et de traitements chimiques.

---

<sup>1</sup> L'auteur utilise ici le terme *organic* qui a plusieurs sens : organique, plein de vie et biologique (lorsqu'on parle d'agriculture). Nous l'avons traduit par vivant. NdT

Bien sûr, toute la nourriture crue est vivante mais toute la nourriture crue n'a pas été cultivée d'une manière vivante !

Cultiver de manière vivante (ou biologique) signifie autre chose que cultiver sans engrais et traitement chimique. En fait, il faut des années pour reconstruire un sol appauvri ou empoisonné par des produits chimiques. Les conditions actuelles des sols et de comment ils ont été utilisés ou maltraités par le passé déterminent le nombre d'années nécessaires pour qu'ils retrouvent leur état de FERTILITÉ NATURELLE par l'utilisation de compost et par des pratiques fermières respectueuses. Alors, le sol sera vraiment prêt à recevoir des graines qui donneront une végétation belle et saine qui repoussera les insectes nuisibles, les germes et les maladies, tout comme un corps en bonne santé repousse la maladie.

La raison pour laquelle nous avons aujourd'hui tant de maladies n'est pas seulement la faute de notre système commercial actuel qui produit de telles quantités de nourriture carencée, mais aussi parce que nos sols sont malades par manque de soin et de nutriments.

Un sol en bonne santé = une nourriture saine = un corps sain.

Les enzymes formant la base fondamentale de notre nutrition, elles doivent recevoir toute notre attention lorsqu'on choisit notre nourriture. Les enzymes ne sont pas des substances que l'Homme peut créer, elles ne peuvent pas non plus être synthétisées pour être utilisées comme compléments dans un but constructif.

Les enzymes sont les principes de vie de chaque molécule et atome vivants, que ces atomes composent la végétation ou qu'ils soient les atomes et les molécules constituant un être humain ou un animal.

Seul notre Créateur peut créer la VIE. Par conséquent, seul notre Créateur peut créer les enzymes.

Les enzymes du corps donnent l'étincelle d'activité à toutes les cellules et les tissus, aussi bien qu'à leur fonction, tant que le corps est vivant. Au moment où le corps meurt, la vie représentée par ses enzymes est dissipée, et à ce moment les atomes et les molécules ainsi que les cellules et les tissus constituant l'anatomie ne se régénèrent plus et commencent à se décomposer.

Les enzymes dans votre nourriture sont la vie dans les atomes et les molécules qui la constituent.

### **Saviez-vous que votre corps possède ses propres égouts ?**

Soyons francs et honnêtes sur ce sujet : personne n'a toutes les réponses. Néanmoins, le MEILLEUR des RÉGIMES ne peut pas être mieux que le PIRE si vos canalisations, les organes émonctoires de votre corps, sont encombrées par un amas de déchets.

C'est un aspect particulier du problème de la nutrition qui est généralement laissé de côté. Je parle ici d'élimination des déchets de l'organisme depuis le côlon.

Il est impossible, lorsque l'on consomme un, deux ou trois repas par jour, de ne pas avoir de résidus accumulés

dans le côlon sous la forme de particules de nourriture non-digérée, tout autant que de produits de nourriture digérée.

De plus, non seulement les déchets issus de la nourriture s'accumulent-ils dans le côlon, mais on y trouve aussi les millions de cellules qui ont rempli leur mission et qui ont été remplacées dans le processus de repeuplement. Ces cellules et ces tissus sont des protéines mortes de nature hautement toxique si on les laisse fermenter et pourrir. Vous avez sans aucun doute déjà expérimenté l'odeur pestilentielle qui émane du corps d'un animal mort et dont la carcasse commence à se décomposer. Les cellules et les tissus de l'anatomie passent par la même décomposition lorsque les conditions sont favorables, et les conditions sont favorables quand on les autorise à rester dans le côlon plus longtemps que nécessaire.

Le but du côlon en tant qu'organe d'ÉLIMINATION est de collecter tous les déchets toxiques en fermentation ou en putréfaction venant de toutes les parties de l'anatomie et, grâce aux mouvements péristaltiques de ses muscles, les déchets solides et semi-solides sont éjectés du corps.

Plus simplement, le côlon représente les égouts de votre corps. Les lois d'hygiène et de conservation de la Nature demandent que notre égout soit nettoyé régulièrement, sous peine d'innombrables maladies si les déchets sont autorisés à s'accumuler.

Les nettoyages, que ce soit des lavements ou des irrigations du côlon, peuvent très bien se faire à la maison.

Dans mes livres *Rajeunir et rester jeune* et *Les jus de fruits et de légumes frais*, vous apprendrez aussi l'utilisation et les bienfaits des irrigations du côlon.

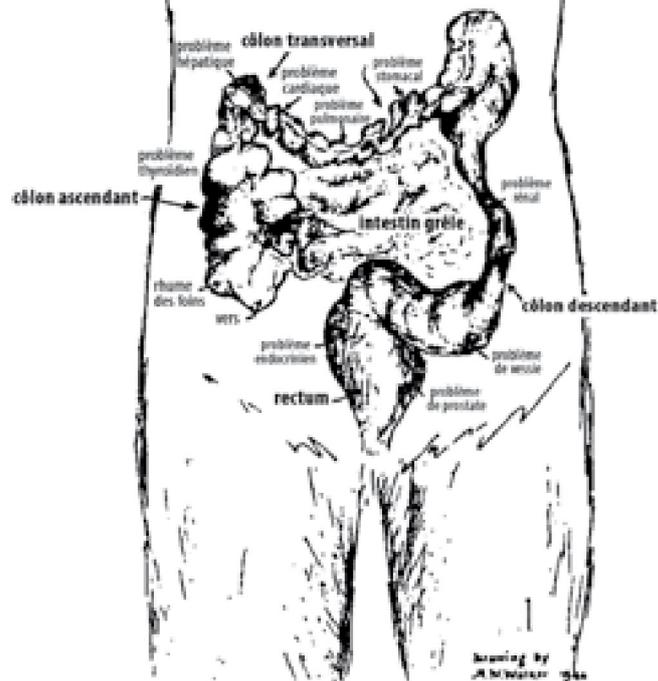
Ne pas nettoyer son côlon c'est comme une grève éternelle des éboueurs de votre ville. L'accumulation des ordures dans les rues crée des gaz malsains fortement malodorants qui se dispersent dans l'atmosphère. La fermentation et la putréfaction des déchets accumulés et de la saleté dans votre côlon créent également des gaz nocifs qui ne sont pas toujours évacués alors qu'ils le devraient.

### **Les nerfs du côlon affectent toute l'anatomie**

Quand vous vous rendez compte que le moindre petit recoin de votre côlon est équipé de terminaux nerveux qui prennent leur origine dans toutes les parties du corps, avec une relation spécifique et définie aux nerfs de toutes les composantes du système endocrinien, vous comprenez à quel point il est essentiel d'étudier ces schémas et de vous pencher sérieusement sur les paragraphes suivants.

Par exemple, le schéma de côlon intitulé « un homme dans le caca » est une copie d'une radio d'un médecin cultivé et intelligent de qui j'étais très proche, mais qui tournait en ridicule toutes les suggestions que je faisais pour qu'il nettoie son organisme et qu'il change son alimentation et adopte « le programme Walker ». « Non, »

Un homme qui néglige son côlon  
est effectivement  
un homme dans le caca !



disait-il, « toute la nourriture que Dieu a fabriquée est bonne pour l'Homme et, tant que je suis en vie, je continuerai à manger tout ce qui me tente. » Il est mort à l'âge de 45 ans. Vous pouvez lire son histoire dans mon livre *Rajeunir et rester jeune*. Je détaille exactement ce qui lui est arrivé et pourquoi.

Pour celui qui est mal informé, cela semble ridicule d'affirmer qu'il y a une relation ou une corrélation entre les nerfs d'une partie du corps et ceux d'une autre partie éloignée. Néanmoins, il se trouve que c'est le cas.

Le traitement qui aide à soulager beaucoup de problèmes de santé en exerçant des pressions sur les plantes des pieds est maintenant devenu une thérapie admise. On l'appelle la réflexologie plantaire.

### **Qu'est-ce qui constitue la nutrition ?**

Le problème le plus sérieux au monde est sans aucun doute la malnutrition. Les nations civilisées sont tout autant touchées par la malnutrition que les nations les plus pauvres, vivant dans des conditions de famine ou presque, et ce phénomène dans les nations civilisées existe en dépit de la surabondance de nourriture.

Le problème vient du fait que ces civilisations fondent leur habitudes alimentaires sur l'aspect appétissant de la nourriture et tombent dans le piège de l'endoctrinement publicitaire. La plupart de la nourriture consommée par notre génération est carencée en éléments essentiels vitaux.

L'élément nutritionnel vital est bien sûr les enzymes, qui constituent le principe de vie dans tous les atomes et les molécules constituant tous les organismes VIVANTS. En plus d'être présentes et actives dans les végétaux, les enzymes le sont également dans toutes les activités et les fonctions de l'anatomie humaine.

Elles sont sensibles aux fortes températures. Au-dessus d'environ 51 degrés Celsius elles atteignent leurs limites et elles succombent à 55 ou moins 75 degrés Celsius. À ces températures, elles sont détruites. Elles sont MORTES.

Évidemment, quand la nourriture est cuite ou quand elle est chauffée à des températures dépassant les 55 degrés Celsius, il ne reste plus d'enzymes vivantes. La nourriture est alors morte.

Naturellement, la matière morte ne peut pas accomplir le travail d'organismes vivants, par conséquent la nourriture qui a été élevée à des températures supérieures à 55 degrés Celsius, a perdu sa valeur nutritionnelle vivante. Une telle nourriture peut maintenir la vie dans un organisme humain mais elle le fait au prix d'une dégénérescence progressive de la santé, de l'énergie et de la vitalité.

Cette dégradation est facilement observable quand un fermier donne du lait pasteurisé à un veau. Le lait pasteurisé est chauffé à des températures suffisamment hautes pour détruire les bactéries. Mais cela tue aussi les enzymes du lait. Les veaux nourris avec du lait pasteurisés meurent en l'espace de six mois !

Toutes les plantes, légumes, fruits, fruits oléagineux et graines à leur état naturel cru sont composés d'atomes et de molécules, qui sont tous gorgés d'enzymes. Les atomes et les molécules constituant l'anatomie humaine correspondent et entretiennent des relations sympathiques avec ceux contenus dans notre nourriture. L'objet

et le but de la NUTRITION est de réapprovisionner et régénérer les atomes et les molécules constituant les cellules et les tissus du corps.

Les activités volontaires et involontaires du corps nous font dépenser une énergie considérable, même si on ne s'en rend pas compte. Cette énergie est fournie par les enzymes des atomes et des cellules. Quand dans le processus les enzymes ont effectué leur travail, les atomes impliqués sont rejetés, ils sont automatiquement dirigés vers le sang et la lymphe et transférés dans le côlon pour être expulsés du corps.

Ils sont alors remplacés par des atomes correspondant, issus de la nourriture consommée, poursuivant constamment le cycle de réapprovisionnement et de régénération. C'est sur la qualité de ce remplacement que nous construisons notre santé, notre énergie et notre vitalité – ou l'inverse.

Partant de ce principe, il est évident que la maladie et la vieillesse prématurée ne peuvent pas être autre chose que le résultat de notre échec à nourrir notre corps avec des aliments qui vont régénérer, revitaliser et réanimer les cellules et les tissus de notre anatomie, de nos glandes en particulier, et de notre système sanguin, nerveux et musculaire en général.

Le processus mystérieux de notre système digestif a lieu grâce aux propriétés des enzymes qui sont présentes dans tous les atomes et molécules constituant les cellules et les tissus du corps, et par conséquent dans toutes les performances et fonctions de l'organisme.

Dans la constitution de l'anatomie humaine, il y a de drôles de laboratoires dans lesquels des substances ultramicroscopiques vitales sont fabriquées. Ces laboratoires forment le SYSTEME ENDOCRINIEN. Ces substances vitales sont les hormones. Elles coulent directement dans le système sanguin par osmose puisqu'il n'y a ni conduit, ni passage pour elles, pour être collectées par le sang. C'est la présence des enzymes dans chacune des glandes qui rend ce transfert possible.

Le composant le plus important des hormones, en plus des enzymes, est le nombre d'oligoéléments, si rares, si microscopiques, si imperceptibles sauf avec un microscope extrêmement puissant ou un autre équipement scientifique sophistiqué.

Il y relativement peu de temps, ces oligoéléments étaient encore inconnus. Aujourd'hui, nous savons qu'il y en a au moins 43, ajoutés aux 16 qui composent la structure principale de la matière.

Nous avons découvert qu'il y a au moins 59 éléments dans la constitution de l'anatomie humaine et de ses fonctions et activités, et nous savons aussi que n'importe quel manque ou déséquilibre d'un de ces éléments ou plus a une relation directe sur la santé ou la maladie.

Ces oligoéléments sont listés dans mon livre *Les jus de fruits et de légumes frais* et il n'est pas nécessaire de le refaire ici. Il est fondamental que ces éléments soient constamment réapprovisionnés et équilibrés dans l'organisme. Par conséquent, nous devons consommer une grande variété d'aliments crus et frais qui en contien-

ment, chaque jour, si nous souhaitons maintenir notre corps en état de santé et d'équilibre.

Dans ma famille (de deux) nous essayons de manger tous les jours deux ou trois des aliments suivants qui contiennent plus ou moins tous les 59 éléments :

Alfalfa, betterave, chou, carotte, capsicum, maïs, concombre, noisettes, dulse, artichaut, kelp, pignons de pin, haricots mungo, olives (séchées), papaye, graines de courge et cresson.

Je dois préciser que les plantes hybrides sont déficientes en oligoéléments, surtout le maïs, et nous évitons de consommer de la nourriture génétiquement modifiée autant que possible.

Bien sûr, tous les autres aliments qui ne sont pas sur cette liste contiennent des oligoéléments mais généralement en plus petites quantités. Donc, en consommant plein de fruits et de légumes crus et frais et surtout en buvant leur jus, on peut être sûrs d'obtenir tous les oligoéléments et autres éléments que l'organisme demande.

Un produit que nous considérons comme inestimable et indispensable est l'EAU de MER ou de l'OCÉAN. Nous utilisons un produit que l'on nomme CATALINA SEA WATER, que nous nous procurons dans les magasins de produits naturels et biologiques. Cette eau est extraite de l'océan Pacifique, à plusieurs kilomètres à l'ouest des côtes californiennes, après l'île de Catalina. Nous la trouvons vivante et elle contient les 59 éléments. Nous en utilisons juste un quart de cuillère

à café, dilué dans un plein verre de ce que nous buvons sur le moment, ou nous l'ajoutons à nos salades.

Cependant, un mot d'avertissement : N'UTILISEZ PAS une eau qui vient de n'importe quel point d'eau salée ou d'un lac. Elle n'est pas bénéfique. Au contraire, elle peut causer des perturbations dans votre organisme.

### **Les graines**

Les graines sont un aliment essentiel. S'il nous était possible de visualiser la matérialisation d'un concept cosmique, ce serait bien l'image d'une graine. La graine contient à son stade embryonnaire la gamme entière d'atomes, de molécules, de cellules et de tissus qui formeront la plante lorsqu'elle grandira.

A l'état naturel, sans avoir été ni traitée, ni transformée, une graine est gorgée d'enzymes. Les graines sont un composé de protéines, d'hydrates de carbone et de graisses qui peuvent être digérés très facilement quand elles sont bien préparées, soit en les faisant germer ou en les moulant très finement.

Si une graine germe c'est qu'elle est pleine d'essence de vie cosmique, vivante grâce au souffle de notre Créateur.

Tous les éléments source de vie, nécessaires à entretenir et prolonger l'existence, sont contenus dans la toute petite graine et ils sont créés pour le bien de l'humanité.

Tous les éléments chimiques et minéraux que les légumes, les plantes et les arbres contiennent sont présents dans toute leur splendeur dans la graine. Les graines sont tellement importantes dans notre nutrition que nous devrions en consommer tous les jours sous une forme ou une autre. Cependant, elles sont un concentré de nourriture et doivent être consommées en petite quantité à chaque fois. Les graines fournissent plus de nutrition constructive que la viande, et elles sont compatibles avec tous les autres aliments, surtout quand elles sont germées. Toutes les graines et leur germe font partie des sources les plus riches de protéines, et sont aussi riches en calcium et en magnésium.

Les graines hybrides, ou génétiquement modifiées, doivent être évitées parce que leur équilibre constitutionnel a été nuisiblement dérangé et par conséquent leurs propriétés nutritionnelles sont fortement réduites. Il est préférable d'acheter ses graines dans un magasin de produits naturels et biologiques ou auprès d'une personne qui les fait pousser elle-même de manière biologique.

### **Les graines germées**

Nous essayons de consommer des graines germées au cours d'au moins un repas par jour. Nous sommes abonnés aux germes d'alfalfa (ou luzerne), de haricots mungo et parfois de lentilles. Mais vous pouvez expéri-

menter par vous-même et trouver celles que vous préférez et, de ce fait, varier et enrichir considérablement votre alimentation.

Il existe plein de gadgets pour faire germer les graines, mais nous restons fidèles à nos bons vieux pots de confiture en verre, vides. Si vous voulez faire germer une petite quantité de graines vous pouvez utiliser des pots de petite taille, mais les pots de taille moyenne sont plus pratiques. Ôtez le couvercle en métal et utilisez un morceau de filet fin ou un morceau de coton (non teinté) que vous appliquez sur le haut du pot de manière à couvrir complètement l'ouverture et faites le tenir avec un élastique. Une fois que les graines sont prêtes à être consommées, vous pouvez remplacer le morceau de tissu avec le couvercle en métal et conserver ainsi vos graines au frais, jusqu'à ce que vous les ayez toutes mangées.

Que ce soit pour l'alfalfa ou pour les haricots mungo, nous faisons germer deux cuillerées à soupe de graines, que nous achetons dans un magasin de produits naturels pour avoir la garantie qu'elles germeront. Préparez les graines en les étalant sur une grande assiette et enlevez toutes celles qui sont cassées, parce qu'elles ne germeront pas, et tous les petits morceaux de gravier que vous pouvez y trouver. Puis versez les graines dans une passoire très fine (de type passoire à thé) et lavez-les soigneusement à l'eau courante froide. Placez-les ensuite dans un pot, couvrez abondamment d'eau tiède et laissez-les tremper toute une nuit.

Le lendemain matin, attachez votre morceau de tissus sur le dessus et videz l'eau des pots, rincez une fois à l'eau fraîche et videz à nouveau l'eau COMPLÈTEMENT et couchez les pots sur le côté dans une assiette ou un plateau et répartissez les graines en agitant légèrement les pots.

Surveillez-les attentivement chaque jour de manière à ce qu'elles ne manquent pas d'eau, elles doivent rester un peu humides pour germer. Généralement, on les rince deux fois par jour mais sous des climats très chauds vous pouvez les rincer quatre ou cinq fois dans la journée. Lorsqu'il y a beaucoup d'humidité dans l'air, elles peuvent avoir tendance à moisir, mais avec un peu d'expérience vous trouverez la meilleure méthode en fonction de votre climat.

Les petites graines mettent plus de temps à germer, donc l'alfalfa peut mettre 4 ou 5 jours avant de pouvoir être mangé, alors que les haricots mungo seront prêts en 2 ou 3 jours. Quand elles ont atteint votre taille préférée, placez les pots en plein soleil devant une fenêtre si possible, et tournez-les régulièrement jusqu'à ce qu'apparaissent des petites feuilles vertes sur les germes. Alors, rincez-les deux ou trois fois à l'eau froide, videz bien toute l'eau, couvez-les bien et laissez-les au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elles croustillent. Et là, elles sont délicieuses. Nous pensons qu'un peu d'air frais est nécessaire pendant la germination, donc nous ne les plaçons pas dans un placard, dans le noir, mais nous les laissons en vue dans la cuisine, en couvrant simplement les pots

avec de l'essuie-tout pour les protéger de la lumière trop forte. Cela accélère la pousse des germes.

Dès que vous avez placé un pot de graines dans votre réfrigérateur, faites-en germer d'autres, de manière à avoir une réserve constante de graines fraîches. Elles doivent être consommées aussi rapidement que possible ; si elles restent trop longtemps au réfrigérateur, elles perdent leur goût. Nous faisons en sorte de les consommer en 4 ou 5 jours. L'expérience vous apprendra à doser les quantités pour les besoins de votre foyer.

Les graines germées sont délicieuses en salade, consommées telles quelles ou hachées. Elles font une très jolie garniture sur le dessus d'une salade. Les germes apportent beaucoup de nutriments à tous les repas crus et c'est particulièrement bon pour une famille qui grandit<sup>2</sup>.

### **Les laits végétaux**

Nous utilisons des laits végétaux (de graines et de fruits oléagineux) à la place du lait animal. La recette suivante est notre préférée :

Mettez les ingrédients suivants dans un moulin électrique que vous pouvez vous procurer dans un magasin de produits naturels et biologiques.

2 cuillerées à soupe de graines de tournesol crues,  
sans la coque

---

<sup>2</sup> Il existe de nos jours des sites Internet qui vous renseigneront très bien sur les graines germées, leur utilisation, leurs bienfaits, etc. NdT

- 12 amandes entières crues avec la peau
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame complètes (avec la coque)

Réduisez-les en poudre très fine. Mettez ensuite le tout dans un mixeur ou un blender avec 480 ml (un peu moins d'un demi-litre) d'eau chaude et 1 cuillerée à soupe de miel doux et mixez à grande vitesse pendant 2 ou 3 minutes. C'est prêt à consommer, au petit-déjeuner par exemple.

C'est une recette de base à laquelle vous pouvez apporter des variantes, selon vos goûts. Si vous le voulez plus épais et avec davantage la consistance d'une crème, mettez moins d'eau ; vous pouvez également modifier la quantité de miel en fonction de vos préférences. Si vous le voulez plus léger et moins riche, utilisez plus d'eau.

C'est délicieux au petit-déjeuner sur une banane tranchée, avec des figues et raisins secs trempés, de la carotte crue, fraîche, broyée (réduite en bouillie très fine) et des haricots mungo germés. Au cours d'un repas, vous pouvez ajouter un mélange de graines de tournesol et de courge avec de la poudre d'amande crue, le tout moulu. Avec cela, un grand verre de jus de carotte donne un petit-déjeuner très nourrissant qui satisfera même un travailleur manuel.

### **Comment et pourquoi manger correctement**

Pour la personne qui est mal informée, il peut sembler exagéré que les fruits et les légumes cuits perdent autant de valeur nutritive.

Le but des suggestions faites ici n'est pas de recommander de manger uniquement de la nourriture crue, ni d'abandonner notre nourriture préférée, mais plutôt de permettre à qui que ce soit désireux de changer son régime d'essayer sur le long terme une alimentation qui réduit la fatigue et qui redonne vigueur, énergie et vitalité à tellement de gens.

Ces suggestions ont été publiées à la demande récurrente de plusieurs milliers de gens qui sont venus à mes conférences. Ils m'ont demandé avec insistance de décrire le régime et les menus que je suis strictement depuis des années et auxquels j'attribue l'inépuisable énergie dont je fais preuve en adhérant assidûment à ce mode alimentaire<sup>3</sup>.

Je ne recommande pas de changer radicalement ses habitudes alimentaires d'un coup. Cela provoque une réaction, certes temporaire mais qui peut être plus inconfortable que ce que l'on pensait ou souhaitait, même si c'est généralement bénéfique et que cela nettoie le corps.

Si votre volonté est assez forte, accompagnée de la détermination de donner à la Nature toute la coopéra-

---

<sup>3</sup> Pour information, Norman Walker est mort dans son sommeil à l'âge de 99 ans, en très bonne santé. NdT

tion possible, alors vous constaterez des résultats étonnamment satisfaisants.

Malheureusement, nous sommes devenus une race qui cherche des remèdes antidouleur qui soulagent instantanément, sans prêter attention aux conséquences, plutôt que de choisir des voies qui vont éradiquer la cause de notre inconfort corporel au moyen d'une méthode plus lente et du plus fastidieuse, mais infiniment plus sûre et permanente d'aider la Nature à nettoyer, reconstruire et régénérer le corps, pour que notre vie soit plus longue, plus énergique et donc plus utile.

L'insomnie par exemple, est une affection qui devient de plus en plus pernicieuse parmi les Américains, ce qui fait que la consommation de sédatifs et de somnifères en tous genres, qui contiennent des produits créant une dépendance, est en augmentation constante. N'importe quel médicament qui aide à dormir crée obligatoirement une accoutumance, même si la publicité ne nous le dit pas, parce que si l'habitude n'est pas physique, elle devient mentale. L'incapacité à dormir est due à une mauvaise nutrition et une condition toxique du corps, agissant sur le système nerveux : donc les individus perdent donc leur capacité à faire venir le sommeil tant que la condition demeure.

De nombreuses personnes dépendantes aux somnifères ont constaté qu'un grand verre de jus de pamplemousse frais avant d'aller au lit et un lavement pour nettoyer la partie basse des intestins, les ont aidées au point où elles n'avaient plus besoin de médicaments,

avec un petit changement dans leur régime. D'autres ont constaté qu'un grand verre de jus de céleri ou de jus de laitue fonctionne aussi bien, lorsque ces jus sont correctement extraits et qu'ils sont consommés frais et crus. Un changement dans le régime est généralement plus utile quand les sucres et les féculents sont éliminés.

Je suis fermement convaincu qu'il y a une demande croissante d'informations dans ce domaine. C'est tellement simple et pourtant vieux comme le monde. De plus en plus de gens s'éveillent au fait que chercher l'aide de la Nature est bien mieux que de supposer aveuglément. Après tout, sauf dans le cas d'un accident, tout ce qui peut arriver à notre corps n'est que le résultat de ce que nous lui donnons.

### **Comment associer les aliments**

À quelques exceptions près, j'ai constaté que les fruits et les légumes crus sont parfaitement compatibles quand ils sont mangés ensemble, soit mélangés dans une salade, soit séparément au cours du même repas.

Les melons de toutes sortes doivent être mangés seuls, le repas entier devant être composé uniquement de melon.

Les fruits sont les agents nettoyeurs du corps. Leur taux de carbone élevé agit comme un incinérateur des déchets de l'organisme. Les légumes, par contre, sont les constructeurs du corps, contenant plus de protéines et moins de carbone ou d'hydrates de carbone.

Les fruits doivent être consommés uniquement quand ils sont mûrs, parce que tant qu'ils ne le sont pas ils n'ont pas encore formé leurs sucres entièrement et auront donc une réaction acide dans l'organisme. Les fruits mûrs, même ceux qui ont un goût acide, provoquent une réaction alcaline dans le corps.

Il est extrêmement important de garder à l'esprit que, si du sucre raffiné de n'importe quelle sorte, ou n'importe quel produit à base de farine, est consommé au cours du même repas que des fruits (sauf pour les bananes, les dattes, les figues et les raisins secs), soit ensemble, soit deux ou trois heures après, les sucres et les féculents auront tendance à fermenter dans le tube digestif, et tôt ou tard, à entraîner une réaction chimique, souvent appelée acidose, ou une condition acide de l'estomac.

L'étude du tableau alimentaire (page 201) vous aidera à choisir les aliments pour qu'ils s'associent de manière compatible.