

N<sup>o</sup> 4019

82.-

# REGIMES DIETETIQUES

Jée SP - 21/9/85

Car certaines "molécules non originelles" ne pourront être métabolisées normalement et resteront bloquées à un certain niveau de transformation et s'accumuleront dans l'organisme, provoquant une lente intoxication culinaire. On les trouvera, soit dans les masses circulantes (sang, lymphe), soit stockées dans les vacuoles cellulaires et dans les zones intersticielles.

L'instinct se charge de doser. C'est la première victime de l'éducation et de notre mode de vie, mais il lui faut peu de choses pour le remettre en marche. Tout se passe, selon G.Cl. Burger, comme si nous alimentions un moteur de voiture avec un carburant qui ne lui est pas adapté. Jusque dans un passé relativement proche, l'homme consommait à l'état brut les aliments qu'il trouvait dans la nature. Son code génétique s'est donc constitué dans ce milieu primitif, pour assimiler les substances présentes dans des aliments originels. Et cela depuis vingt-cinq millions d'années. Et soudain, voici cinq cent mille ans, apparaît le feu et, plus récemment, il y a huit mille ans, l'élevage, la culture et ce que nous appelons l'art culinaire avec tout ce que cela suppose d'artifices et de mélanges en tous genres. Quand on sait, dit-il encore, que nos structures métaboliques mettent environ cent mille ans à s'adapter génétiquement et immunologiquement aux mutations nutritionnelles, on peut se poser une question : ne nous sommes-nous pas trompés de carburant ? C'est la seule hypothèse qui lui permet d'expliquer les rémissions spectaculaires et les guérisons obtenues.

En pratique : fruits frais et secs, légumes et oeufs, crustacés et poissons crus, viandes crues découpées en tranches fines... le tout cultivé sans le moindre apport de produits chimiques ni soumis à aucune transformation. Tout est cru et sera mangé cru. Ne pas choisir avec les yeux mais par l'odorat. Sentir les aliments les uns après les autres et choisir celui dont le parfum vous plaira le plus... et aller jusqu'au bout de son besoin, c'est-à-dire manger l'aliment sélectionné jusqu'à ce qu'il provoque des picotements sur la langue ou prenne soudain un goût déplaisant (appelé arrêt instinctif).

Conclusion : Régime sans sucre et aliments raffinés. Apport probable d'aliments ayant gardé toutes leurs vitamines et minéraux. Bilan nutritionnel impossible à généraliser.

#### L'ALIMENTATION SAINTE SELON LE DOCTEUR C. KOUSMINE (Suisse).

Principes de base : Tout comme la cancer et la polyarthrite chronique évolutive, la sclérose en plaques est une maladie dégénérative de civilisation. Sa fréquence augmente. Son origine est à rechercher au niveau de l'intestin, dont le contenu constitue une partie essentielle de notre environnement, avec lequel notre organisme est en contact particulièrement intime et qui, en cas de troubles digestifs, contient des substances et des micro-organismes nocifs pouvant migrer à l'intérieur du corps. Depuis cent cinquante ans, les peuples occidentaux ont, de façon insidieuse, modifié profondément leur alimentation. Ils y ont introduit des aliments de plus en plus raffinés (sucre, farines blanches, etc) auxquels ils ont soustrait vitamines et oligo-éléments, catalyseurs indispensables au maintien d'une bonne santé. Une profonde modification dans la préparation des corps gras, il y a 40 ans, a doublé le rendement des graines oléagineuses, mais les acides gras polyinsaturés essentiels qu'elles contiennent furent altérés. Or, dans la sclérose en plaques, c'est d'abord la gaine de myéline des fibres nerveuses qui est atteinte et qui ne peut se reconstituer en l'absence d'acides gras polyinsaturés alimentaires, biologiquement actifs. A ces altérations de moeurs nutritionnelles, viennent s'ajouter l'abus de viande, de graisses animales (spécialement de beurre qui contient un perméabilisant intestinal, l'acide butyrique), l'abus des graisses dites végétales, dérivées d'huiles traitées à haute température au contact de nickel et d'hydrogène.

Deux conséquences néfastes découlent de cette façon de se nourrir :

- a) troubles digestifs, soit constipation, soit diarrhées ou alternance des deux, accompagnés de formation anormale de gaz et par l'apparition d'une langue chargée, qui témoigne d'une flore intestinale anormale et agressive. Les selles deviennent putrides et nauséabondes.
- b) la muqueuse intestinale (42 m<sup>2</sup>), revêtue d'une seule couche cellulaire, est si fragile qu'elle se renouvelle tous les deux jours. A partir d'une alimentation malsaine, l'organisme est incapable de construire une muqueuse intestinale normale. Mal construite, elle devient anormalement perméable.

Le Docteur Kousmine en a conclu que la sclérose en plaques est la conséquence d'une intoxication d'origine intestinale de divers agents bactériens, viraux ou chimiques, si importants qu'elle ne peut plus être neutralisée par les mécanismes de défense normaux et cela, soit de façon intermittente, ce qui explique l'évolution de la maladie par poussées successives, soit d'emblée de façon persistante, d'où l'évolution d'emblée progressive.

Le traitement causal vise à la suppression de la formation des substances nocives et, d'autre part, de leur pénétration dans l'organisme. Pendant 8 à 15 jours, le malade fera un lavement évacuateur (à la camomille) le soir et, dans l'intestin vidé, il introduira pour la nuit 60 ml d'huile de tournesol pressée à froid. Pendant 2 à 3 jours, se nourrir uniquement de fruits crus en quantité modeste. But : supprimer les phénomènes de putréfaction en modifiant rapidement la flore intestinale bactérienne. Ensuite et pendant 2 à 3 mois, supprimer viandes, poissons et volailles, plus tard les rationner suffisamment. Ensuite, remédier aux carences alimentaires par un retour à l'alimentation normale, en se nourrissant d'une manière saine comme le faisait la population rurale au siècle dernier, et supprimer les poisons nerveux, tabac, alcool, médicaments chimiques agressifs et toutes drogues.

Régime alimentaire recommandé : pas d'oeufs cuisinés, pas de chocolat, pas de graisses (beurre compris), pas d'alcool.

Lait écrémé à volonté. Peu de sel.

Seuls corps gras indispensables par 24 heures : 1 à 2 cuillères à soupe d'huiles garanties pressées à froid et à consommer crues dans les aliments (huile de tournesol, huile de lin ou germes de blé).

Petit déjeuner : thé léger + crème Budwig (selon recette)

Midi : fruits et légumes crus ou cuits + foie, viande et poissons maigres, fromage de préférence blanc et maigre.

Consommer quotidiennement des céréales complètes cuites ou concassées ou fraîchement moulues.

Soir : repas léger sans viande selon les mêmes principes.

Si pas d'appétit le matin, réduire le repas du soir à un fruit et un yaourt ou un potage aux céréales.

Cette alimentation peu grasse, faite de produits naturels et frais, avec une proportion importante d'aliments crus, doit être adoptée à vie.

Conclusion : cette solution semble bien équilibrée.