

**Orison Swett Marden**

**Comment Établir l'Harmonie  
Entre le Corps et l'Esprit**

Edi-Inter – Route de Chancy 28, CH 1213 Petit Lancy 2 – Suisse

[www.club-editeur-internet.com](http://www.club-editeur-internet.com)

## Sommaire

Chapitre 1 – Du devoir de se maintenir toujours en bonne santé physique et morale.....	3
Chapitre 2 – Le miracle de la nutrition.....	16
Chapitre 3 – Que doit-on manger ? ou la Science de la Nutrition.....	22
Chapitre 4 – Régime végétarien et régime mixte : lequel choisir ?.....	41
Chapitre 5 – Les aliments fournis par la nature.....	55
Chapitre 6 – L'influence qu'exerce la nourriture sur le caractère.....	63
Chapitre 7 – Crimes culinaires et vie compliquée.....	72
Chapitre 8 – Les jouissances de l'appétit.....	82
Chapitre 9 – Nourriture trop copieuse.....	93
Table des Matières.....	99

## Chapitre 1

# Du devoir de se maintenir toujours en bonne santé physique et morale

“La santé est le principe fondamental de la vie.”

THOMSON

“Ni l'amour, ni les honneurs, ni la fortune, ni le pouvoir, ne peuvent rendre le cœur heureux, une seule heure, quand la santé est perdue. Soigne ta santé, car sans elle tous les plaisirs s'enfuient.”

John GAY

“Préserver sa santé est plus facile que de guérir la maladie.”

J. DOHMAM-STEELE

La nature demande que tout homme se maintienne dans de bonnes conditions. Celui qui viole ses lois doit en supporter le châtement, fût-il assis sur un trône.

La vigueur physique est un élément important du succès aussi bien que du bonheur.

### Vous devez vous maintenir en parfaite santé

**U**n des plus grands devoirs de l'homme est de se maintenir toujours en état d'accomplir tout ce dont il est capable, de donner tout ce qu'il peut donner, dans tous les domaines, afin d'exercer la meilleure influence possible.

Pour y parvenir, il doit d'abord se maintenir en parfaite santé : or, la santé parfaite dépend de l'équilibre parfait entre le corps et l'esprit, d'une vigueur physique intacte, d'une harmonie intérieure absolue, et d'une attitude mentale si ferme que rien ne puisse la troubler.

Tout être humain normal peut, s'il le veut, s'élever à cette condition. Il peut vivre d'une vie à la fois simple et scientifique qui lui assurera, non seulement une grande force de résistance contre la maladie, mais encore la possibilité de donner le maximum de ses capacités.

Quand le corps est en bonne santé, il stimule l'intelligence et développe sa puissance créatrice. Quand le corps est malade, l'intelligence est amoindrie ; toutes les nobles ambitions s'évanouissent, et l'être entier est démoralisé.

Nul ne peut être en bonne santé ou harmonieux avec une conception pessimiste de la vie, car le pessimisme produit une dépression mentale et physique qui prédispose à la maladie.

Et non seulement la maladie atteint ceux dont la vitalité et la puissance de résistance sont amoindries, mais la médiocrité les marque aussi de son sceau, car ils ne peuvent avoir un grand idéal.

### **Les effets de la négligence de la santé**

Je critiquais récemment un charpentier qui travaillait pour moi, parce qu'il employait des outils émoussés. Il s'excusa en me disant qu'il avait été trop occupé pour trouver le temps de les aiguiser. Ne perdait-il pas ainsi bien plus de temps, en travaillant avec de mauvais outils, que celui qu'il aurait employé à les aiguiser, sans compter la qualité inférieure de son travail ?

Beaucoup de personnes traversent la vie, et font leur ouvrage, avec des outils qui ressemblent à ceux de ce charpentier. Leur énergie et leur ambition diminuent ; leur initiative disparaît, leur enthousiasme décroît, leur force de volonté défaille, leur intelligence s'émousse.

Toutes leurs facultés ne donnent que leur minimum, au lieu de fournir leur maximum, parce qu'elles ont négligé leur santé ou ruiné de quelque autre manière leur force vitale.

Le plus précieux capital d'un homme consiste dans les réserves de forces, de vitalité, qu'il dépose à la banque de la santé, et il n'y a rien qui mène plus vite un homme à la banqueroute physique que la négligence de sa santé.

## **La perte de la santé peut-elle être compensée par l'acquisition d'une fortune ?**

Que penserions-nous d'un homme, possédant une mine d'or, qui, par insouciance, diminuerait le rendement de sa mine de 75 % ? Cependant, beaucoup d'entre nous diminuent, dans une plus forte proportion encore, le rendement de leur cerveau et de leur énergie, en négligeant leur santé.

Nous trouverions une économie bien mal placée que celle d'un ingénieur, possédant un matériel capable de fournir une force de 100 000 chevaux, et qui n'en utiliserait que le 10 %. Et c'est précisément de cette façon que nous utilisons notre force physique.

La perte de la santé ne peut être compensée par l'acquisition d'une fortune. C'est un manque d'intelligence qui pousse tant de gens à échanger leur santé contre de l'argent. Un homme bien équilibré trouvera le moyen d'acquiescer les 2 sans que l'une soit au détriment de l'autre.

Une manière de vivre peu scientifique, des pratiques vicieuses ou la dissipation, diminuent la vitalité physique, en même temps que la puissance de la volonté et la force mentale.

## **La santé est le capital le plus précieux**

Bien des jeunes employés, hommes et femmes, m'ont dit qu'ils ne se couchaient jamais avant minuit, et souvent même plus tard, pour "jouir un peu de la vie". Dans ces conditions est-il possible qu'ils soient prêts le lendemain pour un bon travail ?

Et cependant, ces mêmes employés se plaignent de n'être pas bien traités par leurs patrons, et de ne pas gagner suffisamment.

Ce ne sont pas les forces que nous utilisons qui nous dépriment et abrègent notre vie, mais celles que nous gaspillons. Des millions de personnes ne réussissent pas dans la vie parce qu'elles ont ruiné leur santé, leur capital le plus précieux, en vivant dans le plaisir et la dissipation.

## **Celui qui veut tirer de la vie tout ce qu'elle peut donner doit se conformer aux lois de la santé**

Se maintenir dans un état physique et moral qui permette d'être toujours prêt à donner son maximum, n'est pas chose facile. Peu de gens veulent en payer le prix, qui consiste à sacrifier tout ce qui tend à la dissipation, à la vie facile.

Mais ce n'est qu'ainsi que l'on parvient à la maîtrise de soi-même, et celui qui ne veut pas payer ce prix, celui qui n'a pas l'ambition d'avoir une vie utile, de faire du bien dans ce monde, doit se contenter d'être classé dans les médiocrités.

Le désir ne suffit pas ; il doit être accompagné d'une ferme résolution, d'une détermination qui ne se laisse arrêter par aucun obstacle.

Celui qui veut tirer de la vie tout ce qu'elle peut donner, qui désire fournir la plus grande preuve de ses capacités, tout en conservant sa fraîcheur, sa vigueur et son entrain, doit mener une vie régulière.

Il doit se conformer aux lois de la santé ; il doit apprendre à connaître son propre corps et lui donner tout ce dont il a besoin, ni plus, ni moins, pour le maintenir en état de produire tout ce dont il est capable.

Du moment qu'il laisse fléchir tant soit peu son idéal, ou qu'il laisse décliner, même dans une faible mesure, sa force physique ou mentale, une diminution de valeur se manifeste immédiatement dans tout ce qu'il fait.

## **Rien ne vaut la régularité dans les habitudes**

Je connais des hommes, ne possédant qu'un talent, mais dont la vie et les habitudes sont si régulières, dont les heures de repas, de récréation, de sommeil, d'exercice et de repos sont si bien réglées, qu'ils sont constamment en possession de leurs forces physiques et mentales, et peuvent accomplir facilement beaucoup plus de choses que des hommes possédant 5 ou 10 talents, mais qui gaspillent leurs forces et surmènent leur machine humaine, pourtant si merveilleusement organisée.

Beaucoup de personnes traversent la vie en n'étant jamais prêtes à temps. Toujours quelque chose grince dans leur machine ; elles vont ainsi, année après année, récoltant les mauvais fruits de leurs mauvaises semences.

Pour arriver à quelque chose, il faut toujours faire effort. Ce n'est pas la moitié aussi facile que de se laisser vivre en suivant la ligne de moindre résistance et en se donnant du bon temps ; mais quelle différence dans les résultats !

Rien ne vaut la régularité dans les habitudes, l'ordre dans la vie et dans le travail. Rien ne vaut un haut idéal, pour lequel on lutte, et en vue duquel on se maintient en bon état, physiquement et moralement.

## **Ne soyez pas l'esclave des mauvaises habitudes**

À notre époque de compétitions acharnées, celui qui veut vaincre doit mettre le meilleur de lui-même à l'accomplissement de sa tâche.

Mais il faut prendre garde de ne pas outrepasser ses forces. Ceux qui ne s'accordent pas assez de bon temps, qui vivent continuellement tendus, s'affaiblissent et se nuisent autant que ceux qui s'accordent trop de loisirs et de plaisirs. Les extrêmes se touchent.

Je connais des hommes, fils de leurs œuvres, qui ont pris l'habitude du travail forcé lorsqu'ils ont débuté pauvres dans la vie, et qui sont devenus esclaves de cette habitude.

Peu importe qu'ils s'y sentent disposés ou non, ils se forcent à rester un certain nombre d'heures dans leurs comptoirs ou dans leurs bureaux, alors que les trois quarts de ce temps suffiraient parfaitement.

Ils surmènent ainsi leur cerveau, sans se rendre compte qu'ils pourraient accomplir plus de besogne, et de la meilleure, en moitié moins de temps. Ils ne réalisent pas qu'un esprit trop tendu, pendant de longues heures, perd son élasticité, tout comme un arc trop tendu ou trop longtemps tendu, perd la sienne.

Ils s'aperçoivent bien que ceux de leurs amis qui agissent comme eux, commettent une grave erreur en ne se reposant pas par un changement complet de milieu et d'occupations, mais ils ne savent pas s'affranchir de leur esclavage.

### **Un cerveau surmené s'affaiblit**

Les hommes d'affaires donnent souvent comme excuse à leur surmenage qu'ils n'ont pas le temps de s'accorder des vacances, mais qu'ils le feront dès qu'ils auront un peu de loisir.

Est-ce une excuse pour l'ouvrier qui travaille avec de mauvais outils de dire qu'il n'a pas le temps de les aiguiser ?

Quelle chose étrange qu'un homme d'affaires, à forte tête, ne puisse pas se rendre compte que son cerveau surmené s'affaiblit, et que, forcément, tôt ou tard cet affaiblissement se manifestera dans ses opérations !

Une autorité médicale disait récemment : "Quoique nous connaissions beaucoup mieux les règles de l'hygiène, et que nous sachions vaincre bien des maladies, tout spécialement les maladies contagieuses, qui autrefois, grâce à notre ignorance, causaient chaque année la mort de multitudes d'être humains.

"Cependant, la lutte plus intense pour la vie, notre existence plus excitante, plus fatigante, ont accru la tension de nos nerfs, et, en conséquence, nos soucis, nos craintes et nos difficultés ont beaucoup augmenté.



“Le poids de la vie est bien plus lourd qu'autrefois, parce que notre vie est plus compliquée, et que nous nous éloignons toujours plus de la simplicité de jadis.”

### **Rien ne vaut une bonne santé**

Une bonne santé est une puissance créatrice. Elle augmente les ressources, l'esprit d'invention et d'initiative qu'une mauvaise santé détruit.

La force physique et la force mentale signifient nouvel espoir, nouvelle vie, nouvelle puissance. Une somme énorme d'énergie est perdue dans ce monde grâce à la mauvaise santé de ceux qui ne savent pas la maintenir en bon état.

Dans toutes les conditions d'existence, nous voyons des gens qui, capables de grandes choses, végètent cependant dans la médiocrité, parce qu'ils n'ont pas assez de vitalité pour surmonter les obstacles qu'ils rencontrent sur leur chemin. Ils n'ont pas su se maintenir en bon état.

### **Atteindre son but sans être en bonne santé ne sert à rien**

Nous sommes nos propres ennemis. Nous attendons beaucoup de nous-mêmes, tout en ne nous maintenant pas dans la condition nécessaire pour parvenir à quelque chose.

Nous sommes trop indulgents ou trop sévères à l'égard de notre corps. Nous le surmenons ou nous le négligeons ; comment un tel traitement pourrait-il produire de bons résultats ?

Des dizaines de milliers de gens arrivent presque au succès, font presque ce qu'ils avaient désiré faire, et ne peuvent aller plus loin parce que leur santé est épuisée, tandis qu'une manière de vivre scientifique les aurait conduits au but.

Il n'est pas moins triste de voir des personnes atteindre le but, mais avec une santé à tel point ruinée qu'elles ne peuvent jouir du fruit de leur labeur.

Nul ne peut arriver à grand chose dans ce monde sans avoir pris la résolution d'être un homme, de ne pas se contenter d'un succès facile, de faire le bien quoi qu'il puisse en coûter, et quoi qu'il ait à sacrifier, pour y parvenir, de ses aises ou de son plaisir.

Mais on ne doit jamais oublier que la base de toute réussite est la santé, et que même si l'on atteint le but, en perdant sa santé en route, on n'a pas vraiment réussi.

### **Quand votre vitalité diminue, votre courage diminue avec elle**

Peu de gens comprennent l'immense influence de la santé sur le moral. Quand vous êtes forts et vigoureux, quand vous avez un robuste appétit, vous vous sentez aptes à tout entreprendre. Les obstacles ne vous effrayent pas, car votre courage est aussi vigoureux que votre santé.

Mais quand votre vitalité diminue, votre courage diminue avec elle. Les choses qui ne vous fatiguaient aucunement, vous paraissent alors formidables. Vous entrevoyez des montagnes de difficultés.

Si vous voulez être utiles dans ce monde, il faut vous débarrasser de tout ce qui vous entrave, de tout ce qui nuit à votre vitalité et diminue votre capital physique.

Des milliers de gens usent plus de leur puissance cérébrale et de leur force nerveuse à s'impatienter, à s'énerver, qu'à travailler.

Toujours pressés, ils ne peuvent jamais concentrer leurs pensées sur le moment présent : ils vivent toujours "d'avance". Leurs pensées et leurs actes se poussent et s'entrechoquent, et leur travail ne peut être que superficiel.

Ils s'agitent beaucoup, et ne font cependant que peu de chose, parce qu'ils ne se donnent jamais tout entiers à leur tâche.

## Quelles sont les attitudes qui empoisonnent notre corps ?

L'indécision amène aussi une grande déperdition de puissance. Les personnes qui pèsent toujours le pour et le contre, sans se décider à rien, savent bien peu quelle somme elles prélèvent sur leur capital de santé.

Combien d'autres, aussi, se livrent à des accès de colère et dépendent à se cabrer, à quereller, à trouver en faute leurs alentours, une somme de puissance cérébrale et de vitalité physique qui pourrait être employée, avec grand avantage, à améliorer leur condition et celle des personnes avec lesquelles elles vivent.

Une pensée morbide, pensée de haine, d'envie, de jalousie, longtemps entretenue dans l'esprit, agit comme un poison et se répercute dans tout l'organisme.

Semblables à des ulcères, de telles pensées empoisonnent tout le corps, tandis que leur mauvaise influence sur l'esprit ne peut être évaluée.

Nous devrions toujours veiller à chasser les idées sombres, déprimantes, qui nous envahissent si fréquemment. Nous savons combien une religion triste détraque l'esprit. Peu importe le caractère sacré de ce qui nous détraque, le résultat est le même.

Mais ce qui détruit peut-être le plus sûrement notre vitalité, par ses effets sur le système physique et mental, c'est un tempérament violent et ingouvernable.

Si l'on savait quels ravages un accès de colère produit dans le système nerveux, et les résultats vraiment dangereux qu'un orage de passion peut produire, on se garderait de s'y laisser aller.

En un instant, les nerfs qui entourent les vaisseaux sanguins sont paralysés par le choc qu'ils reçoivent d'un accès de colère, et le sang se porte avec une telle force au cerveau qu'il amène parfois la rupture d'un vaisseau et la mort subite.

Le Dr John Hunter, un des plus célèbres chirurgiens, mourut subitement à l'hôpital St Georges, à Londres. Un de ses collègues affirmait que le Dr Hunter avait avancé une chose inexacte ; cette insinuation éveilla un tel orage de passion chez le chirurgien, qu'elle provoqua un accès subit de l'angine de poitrine dont il souffrait, et il tomba mort.

Un célèbre médecin de Paris rapporte le cas d'un jeune homme qui, dans une violente querelle avec ses parents, se mit dans une telle colère qu'il devint subitement sourd.

Il n'est pas rare qu'un accès de jaunisse suive un accès de colère. Peu de gens réalisent combien leurs vies sont en danger, leur santé souvent sérieusement compromise, grâce aux accès de colère qu'ils ne savent ou ne veulent pas réprimer.

Le souci, la crainte, l'anxiété, la colère, la dissipation, le manque de sommeil affaiblissent. Toutes ces choses sapent notre vitalité et notre initiative, diminuent notre confiance et notre courage. Sous leur influence, chaque faculté se détériore.

### Qu'est-ce qu'une santé parfaite ?

Combien d'entre nous traversent la vie en s'étonnant de ne pas avancer plus rapidement, et en se demandant ce qui les retient, alors qu'ils font tant d'efforts pour avancer !

Nous accusons telle ou telle chose d'entraver nos progrès, de ruiner notre carrière, quand, en réalité, c'est souvent une multitude de petits ennemis, auxquels nous ne prenons pas garde, qui neutralisent nos efforts.

Tout ce qui nous trouble, tout ce qui détruit notre harmonie mentale, fait un mal correspondant à notre corps. Tout ce qui exerce une maligne influence sur la santé, l'exerce aussi sur notre esprit, et vice versa.

Il est bien reconnu maintenant que la pensée n'est pas confinée dans le cerveau, et que nous pensons avec tout notre système nerveux ; en fait, chacune des cellules du corps participe à notre pensée.

Tous ces ennemis doivent être évincés avant que nous puissions donner notre mesure et être parfaitement forts, harmonieux et bien portants.

Une santé parfaite, qui assure une efficacité parfaite, entraîne aussi une morale parfaite. Si nous sommes malhonnêtes, envieux ou haineux, nous ne pouvons être en parfaite santé, parce que la santé parfaite signifie l'harmonie physique et mentale.

### **La nature spirituelle doit dominer la nature physique**

Les fonctions physiques dépendent largement de l'état mental et moral. Par exemple, une personne souffrant des affres du remords ne peut pas être en bonne santé. Parfois, il est vrai, nous constatons des caractères vicieux qui jouissent d'une santé robuste ; mais ils ne représentent pas l'homme tel que Dieu l'a créé.

La nature spirituelle doit dominer la nature physique. Une parfaite santé signifie la plénitude, et nul ne possède cette plénitude qui n'est pas heureux ; et nul n'est heureux qui est constamment torturé par sa conscience.

Une personne très méchante peut avoir une bonne digestion et paraître physiquement bien, mais elle n'a pas la plénitude de la vie, et, en règle générale, elle n'atteint pas un âge avancé.

Surtout, elle ne réalise pas le grand but de la vie. Au lieu d'être utile à la société, ce qui est le devoir de tout homme, elle est une malédiction, pour elle-même et pour le monde.

## **Surveillez votre nourriture physique et mentale**

Être toujours dans de bonnes conditions est le résultat d'une saine manière de vivre, d'un sommeil suffisant, de récréations bienfaisantes, d'un exercice régulier en plein air, d'habitudes de propreté et d'ordre, habitudes qui contribuent au respect de soi-même, d'une nourriture intelligemment choisie, contenant les éléments nécessaires, en proportion suffisante, à la reconstruction et au maintien des différents organes et des tissus du corps, nourriture qui produira de la vigueur, de l'énergie, de la puissance cérébrale.

À côté de notre nourriture physique, nous devons aussi surveiller notre nourriture mentale, la nourriture de l'esprit qui doit former notre corps.

## **Votre esprit doit être aussi pur et aussi sain que votre corps**

Toutes les fois que vous pensez à vous-même, retenez l'image mentale d'un être parfait, en bonne santé, beau, noble, ne manquant de rien, et possédant toutes les qualités désirables.

Ne voyez en vous que l'homme ou la femme que Dieu a eu dans l'esprit lorsqu'il vous a créé. Certainement, il a créé un être complet, et n'a jamais décrété que cet être ne pourrait donner que le 25 ou le 50 % de ce dont il l'a créé capable ; les vies incomplètes que nous voyons autour de nous sont anormales.

Nous construisons nos corps avec nos pensées, autant qu'avec notre nourriture ; il est parfaitement exact que l'homme ne vit pas seulement de pain ; nos corps sont discordants ou harmonieux, malades ou en bonne santé, selon nos pensées habituelles.

Ceux qui ont compris cela, et ont pris l'habitude de la pensée juste, peuvent être transformés en une année, au point qu'on a de la peine à les reconnaître. Leurs visages ont perdu les rides creusées par le doute, la crainte ou le souci, les cicatrices laissées par le vice, pour refléter l'espoir, la gaieté et la joie.

Saint Paul a énoncé une loi parfaitement scientifique lorsqu'il a écrit : "Soyez transformés par le renouvellement de votre esprit", c'est-à-dire, par l'ennoblissement et la transformation de vos pensées.

Se maintenir en bon état, signifie que l'esprit doit être aussi pur et aussi sain que le corps. C'est le devoir sacré de chacun de se maintenir dans cet état, physiquement et mentalement, autrement nul n'est capable de délivrer au monde le message divin dont il a été chargé.

## Chapitre 2

### Le miracle de la nutrition

**“Voici le pain, qui fortifie le cœur de l’homme, et c’est pourquoi il est appelé le soutien de la vie.”**

**Matthew HENRY**

#### **Le cerveau et les muscles peuvent continuer à agir grâce à la nourriture fournie à l’estomac**

**C**onsidérons comment la croûte de pain et la cruche d’eau, déposées dans la cellule de Bunyan, réapparaissent un peu plus tard, sous la forme d’une des plus grandes allégories qui aient jamais été écrites !

Examinez comment cette croûte de pain est triturée par les dents, chassée dans l’estomac par les muscles buccaux, dissoute par les acides et les alcalis, absorbée et lancée dans le torrent rouge mystérieux qu’est le sang, la vie de l’homme !

Nous ne pouvons découvrir le processus par lequel cette croûte de pain devient muscle pour agir ou cerveau pour penser. Nous ne pouvons voir la main manipulatrice qui fit mouvoir la navette tissant les destinées d’un Bunyan, ni définir la subtile alchimie qui, dans la prison transforma la croûte de pain en “Voyage du Pèlerin”.

Mais nous savons que si nous ne fournissons pas de la nourriture à l’estomac, quand il la réclame, le cerveau et les muscles ne peuvent continuer à agir.

Nous savons aussi que si cette nourriture n’est pas bien choisie et bien assimilée, et que si la digestion n’est pas maintenue en bon état par l’exercice de l’intelligence et du corps, elle ne produira pas l’allégorie d’un Bunyan, ni l’énergie et les capacités d’un Roosevelt, ni les inventions d’un Marconi ou d’un Edison, ni les succès d’un grand homme d’affaires.



## Comment le miracle de la nutrition se passe-t-il ?

On dit que l'âge des miracles est passé ! Cependant, un miracle s'accomplit à chaque repas, aussi merveilleux que la résurrection d'un mort !

Vous mettez dans votre bouche un morceau de pain, un morceau de viande, un peu de légume, et, en quelques heures, ces aliments se transforment en homme. Ils commencent à penser, ils commencent à agir ; ils prennent toutes les caractéristiques de votre personnalité.

Ce qui était, quelques heures auparavant, de la nourriture, prend des décisions au Congrès, cultive le sol, ou se livre à toutes sortes d'occupations.

Une partie de votre capacité, de votre santé, de votre vigueur mentale, de votre bien-être futur, réside dans la nourriture que vous prenez. Assumerez-vous la responsabilité d'introduire dans votre estomac une nourriture qui ne vous fournira qu'un sang appauvri, un cerveau anémié et des facultés de qualité inférieure ?

## L'homme est tel qu'est sa nourriture

Vous dites que peu importe ce que vous mangez, pourvu que cela apaise votre faim. Vous rendez-vous compte que les cellules de ce légume trop mûr, de ce fruit qui commence à se gâter, de cette viande trop avancée sont détériorées, qu'elles ont perdu leur force réparatrice et rafraîchissante ?

Vous rendez-vous compte qu'en les utilisant pour satisfaire votre appétit, vous travaillez à avoir un cerveau de seconde classe, des nerfs et du sang de seconde classe ? Et cependant, vous désirez être un homme de première classe, n'est-ce pas ? Or, l'homme est tel qu'est sa nourriture.

## Notre faculté intellectuelle dépend de notre nourriture

Vous vous êtes, sans doute, plusieurs fois étonnés de votre difficulté à concentrer vos pensées, à maintenir votre attention fixée sur les choses que vous faisiez. Mais vous ne vous êtes sans doute pas rendu compte que la qualité de votre puissance cérébrale, de votre courage, de votre initiative, de vos capacités, résidait dans votre nourriture, et que la qualité du produit ne peut surpasser la qualité du matériel employé.

“Intense, rapide, soutenue”, tel est la caractéristique d'une puissante mentalité. C'est moins une question de volonté que de vigueur et de vitalité.

Une santé robuste produit une forte intellectualité, qui est une puissance créatrice, tandis qu'à une santé faible correspond une vitalité affaiblie, et l'intelligence devient négative.

L'homme influent se fait remarquer par son habileté et sa rapidité de décision, tandis que l'homme indécis se fait du souci à la seule pensée qu'il doit prendre une décision. Il perd son temps à peser le pour et le contre, à rouvrir ses lettres pour voir s'il n'a rien omis d'important. L'homme décidé est celui qui réussit, et la décision est la fille d'une forte vitalité, d'un cerveau bien nourri.

N'est-il pas étonnant que malgré cela, nous perdions souvent, dans notre désir d'économiser, plus du dixième de notre influence, en nous privant de certains repas ou en achetant des marchandises de qualité inférieure ?

Pour économiser ainsi quelques centimes par jour, nous perdons des euros, grâce à une diminution de notre vitalité. De semblables économies sont criminelles.

## Ne ruinez pas votre santé par de folles économies

Nous ne sommes pas sur cette terre simplement pour exister, mais pour accomplir le plus de bien possible, et nous ne devons rien nous refuser de ce qui peut augmenter notre efficacité.

Je connais bien des personnes aisées qui sont trop économes pour acheter des fruits, à moins qu'ils ne soient très bon marché, quoiqu'elles sachent que le fruit est nécessaire à la santé.

Non seulement il purifie le sang, mais il en augmente la quantité. Rien n'est meilleur pour le corps qu'un fruit bien mûr ; et à n'importe quel prix, nous devrions en manger chaque jour.

Beaucoup de gens ruinent leur santé sans le savoir, par de folles économies, en achetant de la viande de qualité inférieure, des légumes poussés trop hâtivement ou des fruits mal mûrs, ainsi que du thé ou du café de mauvaise qualité, etc.

Cependant chacun devrait prendre la résolution d'être bon pour lui-même, de ne pas nourrir son corps de produits inférieurs qui ruineront sa santé physique et mentale.

### **Le secret de la force et de la puissance**

Le malheur est que la détérioration mentale qui suit la violation des lois physiques est si subtile qu'elle est presque imperceptible, et des gens habitués au succès sont parfois surpris d'être soudain arrêtés par une perte subite de leur énergie mentale, de leur courage et de leur initiative.

L'originalité est le produit d'un esprit sain et d'un corps vigoureux. Il y aurait bien plus d'originalité dans ce monde si les gens prenaient davantage soin de leur santé.

La concentration est le secret de tout progrès, mais vous ne pouvez concentrer vos facultés avec vigueur, si votre cerveau n'est pas suffisamment nourri.

Le Dr Talmage avait l'habitude de dire : "Nous demandons constamment à Dieu ce que nous pourrions facilement obtenir nous-mêmes en nous nourrissant convenablement."

La force et l'efficacité d'une multitude de gens pourraient être doublées, et même triplées, simplement par une alimentation scientifique.

Il est comparativement facile à un organisme robuste et bien nourri de faire du bon travail ; tandis qu'un organisme plus faible, même en y mettant toute sa force de volonté, ne pourra accomplir ce que le premier fait si aisément.

Les substances nécessaires à la vie se trouvent dans les fruits, les céréales et les légumes parfaitement mûrs et intelligemment, scientifiquement mangés, digérés et assimilés. Voilà le secret de la force et de la puissance.

### **Le renouvellement de votre force dépend de la qualité et de la régularité de votre nourriture**

Beaucoup de personnes ont l'idée qu'elles ne peuvent rien changer au tempérament que leur ont légué leurs ancêtres. Elles ne comprennent pas que si elles restent trop longtemps sans manger, leur force commence à décliner, leur ambition à diminuer, leur joie à s'évaporer. Toutes ces choses leur reviennent lorsqu'elles prennent de la nourriture.

Elles ne se rendent pas compte que de la qualité et de la régularité de leur nourriture dépend le renouvellement de leur force. Notre force, notre efficacité dépendent avant tout de la pureté de notre sang.

### **Votre avenir est en quelque sorte dans votre sang**

Si les cellules des céréales, des légumes et des fruits, sont atrophiées ou gâtées ; si elles n'ont pas été bien mûries ; si le sol dans lequel elles ont cru n'était pas de bonne qualité, ou si ces aliments n'ont pas été bien préparés, de façon à ce qu'ils se digèrent facilement ; si le corps n'est pas en état de digérer, d'assimiler la nourriture et de la transformer en sang, alors nous avons un corps chétif, un cerveau faible, et tout ce que nous ferons sera de qualité inférieure.

Souvenez-vous que votre avenir est en quelque sorte dans votre sang. S'il est pauvre, impur, anémié, il est incapable de vous fournir la force dont vous avez besoin pour réussir.

Le temps viendra où les gouvernements veilleront à ce que la nourriture fournie au peuple soit de bonne qualité, afin que rien ne puisse affecter le bien-être et le développement de la race humaine.

## Chapitre 3

### Que doit-on manger ? ou la Science de la Nutrition

“La suite ne se maintient que par la tempérance.”

Alexandre POPE

“La prolongation de la vie réclame l'observation des régimes.”

Francis BACON

“Le fromage est de l'or le matin, de l'argent à midi et du plomb le soir.”

Proverbe allemand

Un apiculteur renommé dit que dès qu'un essaim a besoin d'une reine, les abeilles commencent à nourrir les larves de quelques travailleuses avec une substance ressemblant à de la gelée, et que les apiculteurs nomment la gelée royale.

Celle de ces larves qui, au bout de quelque temps est choisie pour devenir reine, continue seule à être nourrie de cette substance. Et le résultat de ce régime spécial est que la future reine devient beaucoup plus grosse et plus intelligente que ses compagnes.

#### La nourriture fait la différence

De nombreuses expériences faites avec différentes sortes de nourriture sur des animaux et des oiseaux ont produit des changements radicaux dans leur structure ou leur apparence. On a pu modifier le plumage des oiseaux, le rendre plus rude ou plus fin selon la nature de la nourriture.

Tout le monde connaît la différence qui existe dans l'apparence, l'allure et l'intelligence des chevaux appartenant à des riches et nourris avec le plus grand soin des meilleurs produits, et ceux du peuple, nourris plus spécialement de foin, et auxquels on rationne davantage l'avoine.

Les plantes elles-mêmes changent d'apparence et de qualité selon qu'elles croissent dans un sol fertile ou dans un terrain pauvre, selon qu'elles sont inondées des rayons de soleil ou qu'elles poussent à l'ombre.

La même différence existe entre l'apparence physique des personnes bien nourries et de celles qui ont une nourriture insuffisante ou de mauvaise qualité.

De même, il existe une grande différence de force et d'intelligence entre les enfants élevés dans des familles aisées et ceux qui croupissent dans les bouges des grandes villes.

### **Comment réparer, renouveler et reconstruire les cellules de votre corps ?**

Il est donc aussi nécessaire de bien savoir choisir nos aliments et de connaître leur action sur le corps, que de nous préparer en vue de notre vocation future.

Pour réparer nos maisons, nous employons des matériaux semblables à ceux qui ont servi à les construire. Nous remplaçons des briques par des briques, des pierres par des pierres, du bois par du bois, du verre par du verre.

De même quand nous mangeons pour réparer la maison dans laquelle notre esprit habite nous devons user des mêmes matériaux que ceux qui l'ont formée.

En d'autres termes, nos aliments fournissent à notre corps les éléments qui reconstruisent, sustentent, réparent et renouvellent les éléments correspondants de notre corps.

Nous absorbons de l'oxygène, de l'hydrogène, de l'azote, du carbone, du fer, de l'arsenic, de la chaux, de la magnésie, de la potasse, de la soude, etc., pour remplacer ces mêmes éléments dans nos corps.

Nous les trouvons en abondance dans les légumes, les fruits, les céréales, la viande, les œufs, le poisson, le lait, etc., et nous en absorbons une quantité suffisante pour contrebalancer les déchets ou remplacer les matériaux qui ont été brûlés ou consommés par le travail journalier de notre machine humaine.

Tout ce que nous mangeons qui n'est pas semblable aux matériaux formant nos corps, ne nous fait aucun bien, parce que cela ne peut être assimilé dans nos tissus et doit être expulsé comme un poison ou un déchet.

Les substances qui forment le cerveau peuvent seules le renouveler, de même que les substances qui forment les os peuvent seules être utilisées pour le maintien de notre squelette. Seule la nourriture qui contient les matériaux qui forment les nerfs peut les restaurer ; ainsi, littéralement, nous mangeons et réabsorbons les éléments dont nos corps sont formés.

### **Les rôles des aliments dans notre corps**

3 sortes de nourriture sont nécessaires pour la construction et le maintien des différentes parties du corps : l'albumine, que nous tirons principalement de la viande, des œufs, et des légumes, et dont nous ne pouvons nous passer.

Les sucres, les amidons et les graisses, aliments hydrocarbonés, et les légumes, qui produisent les énergies diverses du corps et renferment des sels minéraux, tels que le fer, la chaux, le phosphore, la magnésie, etc. qui purifient le sang, donnent de la fermeté à nos tissus et aident à maintenir la tension électrique nécessaire.

L'absence de l'une de ces différentes sortes de nourriture, de celle qui construit les tissus, de celle qui procure la chaleur au corps, de celle qui produit l'énergie, ou encore de celle qui purifie le sang, causerait le dépérissement de certains tissus et amènerait la mort.



Si le corps était nourri exclusivement de matériaux constructifs, le processus digestif et d'autres fonctions s'arrêteraient.

D'autre part, si nous ne prenions que des aliments producteurs d'énergie, nous mourrions bientôt d'un surcroît d'activité et d'un affaiblissement, d'une déperdition des tissus solides.

Peu importe la quantité d'amidon, de sucre ou de graisse que vous absorberiez, ils ne serviraient qu'à entretenir les activités ou les énergies du corps, tandis que si vous manquez d'aliments albuminoïdes, la structure de votre corps ne tarderait pas à présenter une détérioration.

### **Il faut établir un équilibre entre les différentes sortes de nourriture et l'eau**

Les blancs qui, les premiers, visitèrent l'Amérique du Sud, dépérissent les uns après les autres, car, quoiqu'ils eussent une nourriture abondante, elle n'était pas assez variée pour fortifier et réparer tous leurs tissus.

Donc, pour maintenir une santé parfaite, il faut établir un équilibre entre les différentes sortes de nourriture, les aliments albumineux, les hydrocarbonés, les minéraux et l'eau qui liquéfie et facilite le transport des éléments nutritifs dans les différentes parties du corps.

Sans l'eau, la circulation du sang serait impossible, car, quoique l'eau en elle-même ne forme aucun tissu et ne fournisse aucune énergie, sa présence, en grande quantité, est absolument indispensable à plusieurs des processus de la vie. Sans elle, les transformations chimiques, la circulation et la sécrétion des fluides organiques seraient impossibles.

Un adulte ordinaire a besoin d'environ 107 grammes d'albumine, 65 grammes de graisses et 407 grammes d'hydrates de carbone par jour. Cette ration peut être augmentée ou diminuée suivant que le travail est plus ou moins pénible, ou que la température est plus ou moins chaude.

## À chacun sa ration

Cette estimation, tout à fait générale, ne peut être la même pour tous.

S'il était possible de déterminer exactement la nourriture de chaque personne, de manière à ce que chacune des glandes et chacun des tissus de son corps puisse recevoir juste les éléments réparateurs qui leur conviennent pour maintenir l'intégrité et l'équilibre parfait du corps entier, nul doute que le niveau de la capacité humaine s'élèverait beaucoup plus qu'il ne l'est aujourd'hui.

Mais aucun docteur, aucun physiologiste n'est capable de faire un tableau applicable à tous les individus.

Aucun régime ne peut être prescrit à tout le monde. Chaque individu, suivant son âge, sa condition physique, son tempérament, doit étudier ce qui lui est nécessaire et ce qui lui convient le mieux.

Mais nous savons par expérience que les gens vivant dans des conditions diverses, ayant des occupations différentes, peuvent être aidés matériellement par une nourriture spécialement riche en éléments qui entrent dans la structure et l'entretien des tissus qui sont les plus actifs dans leur genre de vie.

## Votre performance dépend de votre nourriture

La qualité et la quantité de la nourriture nécessaire dépend en grande partie de la rapidité avec laquelle les cellules vitales des organes ou des tissus sont détériorées par leur activité.

Les cellules cérébrales ou nerveuses, par exemple, sont très vite fatiguées par un travail mental, tandis qu'elles le sont beaucoup moins chez les personnes dont l'activité est surtout musculaire.

Il est bien reconnu que les animaux doivent être nourris suivant le travail qu'ils font et leur genre de vie. Un chien de chasse aura une nourriture différente de celle d'un chien de garde.

Un cheval de course ne sera pas nourri comme un cheval de trait. La rapidité réclame une nourriture qui donne de l'énergie, comme l'avoine. Le blé serait, trop lourd pour un cheval de course. D'autre part, l'avoine n'a pas le pouvoir fortifiant, durable, du blé.

L'homme doit aussi être nourri de manière à être rendu capable de faire son travail particulier. La première chose à considérer dans la question de la nourriture, c'est que celle-ci puisse suppléer à tous les besoins physiologiques du corps, et soit administrée en quantité suffisante pour qu'il ne se produise aucune détérioration dans aucun des tissus.

D'autre part, elle ne doit pas être trop abondante, car elle empoisonnerait le corps par la décomposition d'aliments à moitié digérés.

Par exemple, un homme qui prend part à une course de bicyclettes qui doit durer une semaine ou plus, aura besoin d'aliments produisant de l'énergie pour suppléer à la grande déperdition de force qui se produira dans son organisme.

Il devra donc absorber des aliments hydrocarbonés de préférence aux aliments contenant de l'albumine. De même, si un lutteur absorbe trop de nourriture animale, il sera suralimenté en ce qui concerne les éléments azotés, et manquera des aliments producteurs de force.

D'autre part, des expériences faites sur des animaux ont montré qu'une trop grande proportion d'aliments hydrocarbonés cause une rapide détérioration dans la vie physique, et altère les processus digestifs, de telle sorte que la nourriture n'est pas complètement absorbée, assimilée et transformée.

Par exemple, un chien nourri presque exclusivement de riz, n'absorbera pas les éléments reconstituteurs en proportion suffisante, et il se produira chez lui une dégénérescence graisseuse qui détruira sa faculté d'absorption, en sorte qu'il s'affaiblira au point de ne pouvoir recouvrer la santé, même si on change son alimentation.

## Pourquoi nous faut-il du phosphore ?

Certains éléments nutritifs sont nécessaires à l'intégrité des tissus du corps. Ainsi, il n'existe pas d'animal chez lequel le phosphore ne joue pas un rôle indispensable, et si cet élément ne lui est pas fourni en quantité suffisante, sa vie décline rapidement.

Le cerveau a besoin du phosphore qu'on trouve abondamment dans le jaune d'œuf, le poisson, le lait, le fromage, etc. Les céréales et les légumes en contiennent aussi.

Beaucoup de gens, surtout dans la classe pauvre, mangent 2 fois plus de nourriture amylacée que l'organisme n'en réclame ; et comme ils ne prennent pas assez d'autre nourriture, leurs tissus en souffrent.

Ceux qui se nourrissent trop exclusivement de produits farineux fatiguent la partie du système digestif chargée de digérer la nourriture amylacée, et il en résulte une acidité de l'estomac et de la salive, très préjudiciable pour les dents.

## Que faut-il donner à un enfant durant sa période de croissance ?

Les enfants pauvres naissent souvent rachitiques, parce que leurs mères, pendant qu'elles les portaient, se sont nourries trop exclusivement de pain et d'aliments farineux, et n'ont pas absorbé une nourriture contenant assez de phosphates pour former le squelette de leurs enfants.

Un enfant a besoin de beaucoup de phosphore, de chaux, de magnésie, pour la formation de ses os, et il faut en tenir compte pendant l'époque de sa croissance.

Cependant, trop d'enfants sont presque entièrement nourris de produits faits avec de la fine fleur de farine ou de thé et parfois même de café. On devrait considérer comme un crime une alimentation aussi défectueuse.

## **Pourquoi un enfant devrait-il boire beaucoup de lait jusqu'à 8 ou 9 ans ?**

Aucun enfant ne doit prendre de la nourriture solide avant d'avoir des dents. En outre, tout enfant, jusqu'à l'âge de 8 ou 9 ans, devrait boire beaucoup de lait, sans cela son système osseux ne recevra pas en suffisance la chaux et d'autres minéraux nécessaires, et il sera exposé au rachitisme ou à d'autres maladies des os.

Pendant la croissance, le corps réclame beaucoup plus d'aliments constructifs que lorsqu'il a atteint sa maturité, et le lait contient justement tout ce qui est nécessaire à la croissance du corps.

C'est la seule nourriture parfaite, le seul aliment complet ; il contient 40 substances différentes. On a été jusqu'à dire que boire du lait, c'est presque boire du sang, parce que si le lait est pur et riche, il est un grand producteur de sang.

Quoique le lait soit la seule nourriture qui contienne tous les éléments qui entrent dans la composition du corps humain, tels que l'oxygène, l'hydrogène, l'azote, le carbone, le phosphore, le soufre etc., pris seul, il ne convient pas aussi bien à un adulte qu'à un enfant, parce qu'il contient justement trop de matériaux constructifs.

## **Nourrissez-vous en fonction de votre âge et de votre profession**

À l'âge mûr, nous avons surtout besoin d'aliments qui maintiennent et sustentent le corps qui ne croît plus. Il va sans dire qu'une certaine quantité de lait est nécessaire à tout âge, et pendant toute la vie, et que, dans le cas d'une digestion faible ou dans certaines maladies, la nourriture lactée peut avoir de très heureux effets.

Notre manière de nous nourrir devrait être déterminée par notre âge et notre profession. Notre alimentation devrait être composée de manière à nous rendre capables de donner notre maximum de force et de capacité dans la voie où nous sommes engagés, soit qu'elle nécessite l'effort musculaire ou l'effort intellectuel.

Cependant, dans une famille qui compte une demi-douzaine de membres ayant chacun une vocation différente, tous mangent la même nourriture.

Notre système d'alimentation est aussi défectueux que notre système d'éducation, qui coule toutes les intelligences dans le même moule sans égard aux individualités diverses, aux tempéraments différents, au degré de force physique et de vitalité.

Sans doute, ceci ne veut pas dire qu'il faille faire un mets différent pour chaque membre de la famille, ce qui, dans la majorité des cas, serait impossible.

Comme en éducation, la base doit être presque invariablement la même ; mais certaines petites différences qui ne surchargeraient pas outre mesure la maîtresse de maison, pourraient être profitables au bien-être de toute la famille.

### **Comment notre estomac fonctionne-t-il ?**

On a beaucoup parlé d'aliments concentrés, c'est-à-dire d'aliments renfermant une grande proportion de nourriture sous un petit volume. Mais il n'est pas suffisant d'introduire dans l'estomac juste la quantité d'éléments nutritifs nécessaires pour maintenir le corps en équilibre.

Il faut encore qu'ils soient adaptés à la digestion et à l'assimilation. Par exemple, une nourriture sous forme de tablettes très concentrées ne conviendrait pas du tout aux besoins du corps.

L'estomac est une sorte de poche, dont les parois contiennent des follicules sécrétant des sucs gastriques. Quand elle est vide, cette poche se ferme et se contracte au point que si la nourriture était prise sous un très petit volume, l'estomac ne pourrait se distendre assez pour accomplir ses fonctions, même si cette nourriture renfermait tous les éléments nécessaires au corps.

Pour que les follicules gastriques puissent agir, il faut qu'une certaine pression s'exerce sur eux, et pour cela, le bol alimentaire doit être assez volumineux pour distendre l'estomac jusqu'à ce qu'il ait repris sa forme naturelle.

L'action des follicules est provoquée par les contractions circulaires et longitudinales des muscles de l'estomac. Ces contractions sont nécessaires pour mélanger les divers aliments que le suc gastrique dissout et macère.

Quand tout le contenu est ainsi bien trituré et mélangé, la masse liquide est prête à passer dans les intestins où la plus grande partie de la digestion s'opère, car le travail fait par l'estomac est purement mécanique.

C'est la raison pour laquelle des animaux tels que les chevaux doivent manger du foin aussi bien que de l'avoine, celle-ci ne fournissant pas un bol alimentaire suffisant pour assurer une parfaite digestion.

Ceci explique aussi en partie pourquoi le lait ne formerait pas une nourriture suffisante pour un adulte. Pris seul, le 20 % de sa masse est perdu par une assimilation défectueuse, et il en faudrait absorber une trop grande quantité pour que l'adulte soit suffisamment nourri. Tandis que si on y joint du pain, l'assimilation est beaucoup meilleure.

## Les qualités, les effets et la digestion de quelques aliments

### Le lait

Bien des personnes considèrent le lait comme une boisson. Elles se trompent. Le lait est un aliment. C'est pourquoi il ne faut pas le boire comme l'eau.

Lorsqu'on boit un verre de lait en quelques gorgées, il forme, en se coagulant immédiatement dans l'estomac, une masse de caséine, solide difficile à digérer, tandis que bu à petites gorgées, il se divise en petites boules de caséine, ce qui facilite grandement sa digestion.

Pendant les chaleurs ou quand le corps est, pour une raison ou pour une autre, en transpiration, bien des gens éprouvent de violents maux d'estomac après l'absorption d'un verre de lait glacé.

Le choc qu'éprouvent les parois chaudes de l'estomac quand cette masse de lait glacé leur parvient est vraiment dangereux, car le travail de la digestion ne peut s'effectuer dans de bonnes conditions que lorsque la nourriture a la température du sang, 37°C environ.

### Les œufs

Après le lait, les œufs sont considérés aussi comme une nourriture complète ; cependant, nous ne pourrions pas vivre exclusivement d'œufs, car ils ne sont pas capables de maintenir le corps en parfait équilibre.

Les œufs sont spécialement bons pour fortifier les cellules du cerveau et de tout le système nerveux, car ils contiennent beaucoup de phosphore et de fer. En règle générale, les œufs introduisent ces substances dans le corps beaucoup mieux que les drogues ne le font.

En plus du phosphore et du fer, les œufs renferment encore de l'arsenic, des acides et spécialement de l'albumine, substance très importante pour la croissance et la sustentation de l'organisme.



Beaucoup de personnes commettent l'erreur d'absorber des œufs crus, les croyant plus digestibles que les œufs cuits. Il n'en est rien, parce que le blanc d'œuf n'excite pas la sécrétion de la salive, à moins qu'il ne soit cuit. Ainsi, les œufs cuits durs et bien mastiqués sont en réalité plus digestibles que les œufs crus, quoique les œufs à la coque soient les plus faciles à digérer de tous.

Le jaune d'œuf est, pour certaines personnes, plus facile à digérer que le blanc, il est en tout cas plus sapide, quoiqu'il donne un peu plus de travail au foie que le blanc.

### Les céréales

Les céréales sont d'une grande valeur, grâce à leur grande quantité d'albumine et de matériaux aidant à former les os. Le blé et l'avoine sont particulièrement riches en albumine.

Le grain de blé contient 80 % d'amidon, 11 % d'albumine, et environ 1 % de graisse. Le son du blé contient même un plus fort pourcentage d'albumine et presque autant d'amidon.

Si le son pouvait être assimilé comme la farine, la valeur nutritive des produits faits avec le blé augmenterait beaucoup.

Bien des personnes croient que le pain de seigle est très sain ; cela est vrai, mais il est difficile à digérer. Il convient aux personnes qui ont un bon estomac, spécialement à celles qui travaillent au grand air.

### Le macaroni

Le macaroni est un excellent aliment, très nourrissant ; il contient beaucoup d'albumine, de sucre, d'amidon. Quoiqu'il manque un peu de graisse, il est cependant de grande valeur à cause des éléments reconstituteurs qu'il renferme.

C'est pourquoi tant de peuples, spécialement les Italiens, vivent presque uniquement de macaronis, comme les Asiatiques orientaux vivent de riz.

Le macaroni se digère et s'assimile facilement. Il convient aux estomacs délicats, aux malades et aux convalescents.

Il est tout particulièrement à recommander aux personnes atteintes de maladie des reins ou de la goutte, aux vieillards plus ou moins atteints d'artériosclérose, parce qu'il ne contient aucun poison qui puisse infecter les reins, le foie ou les vaisseaux sanguins. Le macaroni neutralise aussi la putréfaction intestinale. Il est donc l'un des meilleurs aliments connus.

Il est étrange que les céréales n'entrent pas davantage dans notre alimentation, car elles sont riches en sucre, en amidon et en graisse, et renferment les sels minéraux les plus importants comme le phosphore, la potasse, la chaux, la magnésie, la soude et le fer.

Elles s'assimilent facilement et sont de bons matériaux constructeurs. Elles forment la base de la nourriture dans les restaurants végétariens. Les Italiens qui se nourrissent presque exclusivement de macaronis, sont d'excellents travailleurs, capables de supporter de grandes fatigues.

### **Le porridge d'avoine**

Le porridge d'avoine est une nourriture excellente, surtout le matin. Les Écossais, peuple fort et vigoureux, physiquement et mentalement, vivent surtout de produits tirés de l'avoine.

Du porridge, avec 2 jaunes d'œufs, forment un excellent déjeuner, surtout pour ceux qui ne sont pas bilieux. L'avoine contient beaucoup de chaux, de phosphates, d'acides et un peu de chlore.

L'avoine entière contient une notable quantité de potasse, de fer et de phosphore, qui est une substance très nourrissante pour les cellules cérébrales et nerveuses.

### **Les blés et les aliments contenant une forte proportion de cellulose**

Les gâteaux de blé noir qu'on sert au déjeuner, en Amérique, surtout dans les restaurants et les hôtels, ne sont pas très digestibles, parce qu'ils contiennent une assez grande quantité de cellulose, difficilement assimilable. Les gâteaux de blé sont bien préférables.

D'autres aliments contenant une forte proportion de cellulose, tels que les choux, les fèves, le pain de seigle, etc., occasionnent de la flatulence, tout particulièrement ceux qui contiennent du soufre.

La cellulose des végétaux correspond aux parties de la viande difficiles à digérer, à moins qu'elle ne soit très bien cuite.

### **Les aliments farineux, les pommes de terre et les viandes**

Les aliments farineux ou amylacés, tels que le sagou, le tapioca, etc., sont souvent ordonnés aux personnes qui ont l'estomac faible, parce qu'ils ne fatiguent pas cet organe, leur digestion s'opérant plutôt dans l'intestin.

Des pommes de terre et de la viande forment une bonne nourriture pour ceux qui aiment à manger de la viande ; celle-ci leur fournit de l'albumine et les pommes de terre du sucre, de la graisse, etc., et ces substances répondent aux besoins les plus impérieux du corps.

Un Anglais, sir William Fairbain, qui a parcouru beaucoup de pays pour étudier l'influence de la nourriture sur les travailleurs, déclare que les hommes les plus forts du monde sont les laboureurs turcs, qui vivent surtout de pain et de fruits. Ils mangent très peu de viande, et ne boivent ni vin ni liqueur.

Les Français qui mangent moins de viande que les Anglais, souffrent moins de maux d'estomac. Ils mangent 2 fois autant de pain que les Américains, et beaucoup moins de fruits et de légumes.

## L'épinard et les laitues

La valeur nutritive de l'épinard est peu connue. Cependant ce végétal est riche en fer, qui est la vie du sang. Les laitues qui ont crû à la lumière du soleil renferment aussi une forte proportion de fer, mais lorsqu'elles croissent dans des endroits privés de soleil ou dans des caves, quoique plus tendres, elles sont très pauvres en fer.

Il est notoire que les gens et les bêtes qui ont une nourriture manquant de fer, deviennent anémiques. Leur santé s'améliore rapidement lorsqu'ils sont nourris d'aliments riches en fer, tels que les carottes, les choux, et les différentes sortes de céréales.

Les pauvres gens souffrent spécialement de manque de fer dans le sang, surtout quand ils vivent et travaillent privés de la lumière du soleil. La tuberculose fait des ravages chez ceux qui n'ont pas une nourriture suffisante ou assez riche en fer.

## Les légumineuses

Les légumineuses sont interdites aux personnes prédisposées aux maladies stomacales où intestinales, ainsi qu'à celles qui sont atteintes de goutte ou d'artériosclérose, car elles contiennent des éléments générateurs d'acide urique.

De ce nombre sont tout particulièrement les lentilles, qui en produisent plus que les pois ou les fèves. Quand les sécrétions tendent à être trop acides, une grande quantité de pommes de terre les corrige et les rend alcalines.

Dans certains cas de diabète, les pommes de terre ne sont pas bonnes car elles produisent une forte élimination de sucre.

## Les champignons

Les champignons, qui poussent en quelques heures après la pluie, contiennent beaucoup de principes azotés qui les classent dans les aliments reconstructeurs.

Ils contiennent aussi presque 50 % d'hydrocarbones sous forme de sucre, d'amidon et de graisse, ainsi que d'autres substances utiles. Lorsqu'ils sont parfaitement frais, les champignons sont très nourrissants.

### **Les produits laitiers**

Le lait caillé et le fromage sont aussi des aliments azotés qui nourrissent les tissus solides du corps. Il y a plus de matière nutritive dans le fromage que dans le bœuf ou le mouton.

Il contient les mêmes éléments reconstituants que la viande, et coûte moins cher ; mais pris en trop grande quantité, il peut fatiguer la digestion.

D'autre part, la valeur nutritive de la crème a été beaucoup exagérée. Des chiens nourris de crème meurent au bout de quelques semaines. Cet aliment ne renfermant rien qui renouvelle les tissus solides. Il a de la valeur comme combustible car il produit de la chaleur dans le corps.

### **Les crustacés et les poissons**

Les huîtres, quand elles se sont développées dans de l'eau claire, forment un aliment digestible et agréable, quoi qu'il ne soit pas aussi nourrissant que d'autres.

L'albumine que renferme la chair du poisson la rend recommandable à ceux qui souffrent de maladies épuisantes. Quand il est frais, le poisson a l'avantage additionnel de se digérer très facilement. Il engendre moins d'acide urique que la viande.

À l'exception du saumon, la plupart des poissons sont bons pour les personnes qui souffrent de maladies des reins, du foie ou de la goutte. Le poisson est particulièrement sain pour les diabétiques, car il n'augmente pas la sécrétion du sucre.

Il est bon toutefois de l'accompagner de quelques aliments hydrocarbonés, tels que le pain de Graham, le pain de seigle, les fruits, etc. Cette alimentation diminuera la production du sucre chez les diabétiques.

Le poisson frais a été reconnu comme un aliment de valeur dans le traitement de l'artériosclérose.

### **Les viandes**

La chair des agneaux n'est pas très digestible à cause de sa graisse. La chair du porc est peut-être la viande la plus employée par les différents peuples du globe ; quoiqu'elle ne soit pas très digestible, elle se fait estimer par sa saveur, lorsqu'elle est bien cuite.

Il est du reste bien probable que c'est la sapidité de la viande qui la fait rechercher, autrement peu de personnes en mangeraient. Le jambon maigre bouilli est assez facile à digérer.

La chair du dindon domestique est beaucoup plus nourrissante que celle des poulets, mais elle ne convient pas aux estomacs délicats. L'oie est très nourrissante, mais difficile à digérer à cause de sa graisse.

Le foie des jeunes animaux est très digestible, et contient beaucoup de phosphore et de sels minéraux nutritifs, tels que le fer. Les cervelles des animaux sont riches en phosphore, et très faciles à digérer.

### **Le thé, le café, le cacao, les boissons alcoolisées**

Bien des stimulants considérés comme inoffensifs, tels que le café et le thé, rendent les gens irritables. Lorsqu'ils sont pris en trop grande quantité, ils sont préjudiciables parce qu'ils dilatent constamment les vaisseaux sanguins du cerveau et provoquent une paralysie temporaire des nerfs entourant ces vaisseaux, ce qui leur fait perdre leur élasticité et les empêche de restreindre le courant du sang.

Tous les stimulants alcooliques produisent les mêmes effets. C'est cet excès de sang dans le cerveau qui accroît l'activité cérébrale et produit pour quelque temps un sentiment de bien-être, une sorte d'exaltation mentale.

Mais cette sensation, comme le savent ceux qui usent de ces stimulants, est bientôt suivie d'une réaction funeste.

Considérant le thé et le café comme des producteurs d'acide urique, certains docteurs les excluent à l'égal d'autres aliments auxquels on peut faire le même reproche, mais comme tous les aliments développent dans le corps une faible quantité d'acide urique, il est douteux que l'exclusion totale de ces boissons soit absolument nécessaire, sauf dans certains cas.

Le cacao est une meilleure boisson que le café et le thé. C'est un stimulant très doux et un bon aliment. Il est plus facilement digéré que le thé ou le café, et excite moins le système nerveux. Le chocolat est fait avec du cacao et une forte proportion de sucre. C'est moins une boisson qu'un aliment.

### Comment éviter l'obésité à coup sûr ?

Il est impossible, dans l'espace d'un chapitre, et même d'un livre ordinaire, de décrire les différentes sortes de nourriture et de discuter leurs qualités et leurs effets. Ces pages sont destinées à suggérer simplement quelques idées à ceux qui n'ont jamais étudié cette question.

L'ignorance qui règne encore à cet égard amène des résultats parfois tragiques, parfois amusants. Parmi ces derniers, je citerai le cas d'un boulanger français qui devint si corpulent qu'il avait honte de sortir parce qu'on se moquait de lui dans les rues. Il avait même de la peine à lever assez la main pour mettre son chapeau sur sa tête.

Heureusement pour lui, une personne qui avait quelques connaissances de la chimie de la digestion lui demanda pourquoi il n'abandonnerait pas ses aliments hydrocarbonés, producteurs de graisse, pour se nourrir d'aliments azotés, tels que la viande, les œufs, le fromage, etc., tout en prenant beaucoup d'exercice.

Il suivit ce conseil, et, en très peu de temps, il redevint parfaitement normal.

Je connais des personnes qui ont une vraie terreur de devenir obèses, et qui, néanmoins, continuent à absorber des aliments hydrocarbonés et à prendre peu d'exercice.

Cependant si les sucres, les amidons et les graisses ne sont pas détruits par l'oxydation, les cellules graisseuses s'accumulent dans l'organisme.

Combien de femmes se lamentent de leur embonpoint et essayent toutes sortes de drogues pour s'en débarrasser, tandis que si elles connaissaient la chimie de l'alimentation elles pourraient facilement régulariser leur poids.



## Chapitre 4

### Régime végétarien et régime mixte : lequel choisir ?

“Quelques-uns ont de la viande, et ne peuvent la manger.  
D'autres n'en ont point qui voudraient en manger.  
Nous, nous en avons et pouvons la manger.  
Que le Seigneur en soit remercié !”

Robert BURNS

Lorsqu'un grand express désire concourir pour le service le plus rapide de la malle-poste, et dépasser ses concurrents, on choisit morceau par morceau le charbon le plus pur qu'on puisse se procurer, afin d'éviter tout ce qui pourrait diminuer sa puissance calorifique.

Le directeur sait que, quelque parfaite que soit la machine, quelque habile que soit le mécanicien, le succès dépend de la qualité du combustible employé.

En conséquence, aucune peine, aucune dépense ne sont épargnées pour donner la meilleure nourriture à la locomotive.

#### Prenez connaissance des besoins de votre corps

Le corps est la locomotive de l'homme, et rien n'est aussi important, pour notre vie physique, que le combustible que nous fournissons à notre machine.

Notre nourriture est ce combustible, le générateur de notre énergie, cette énergie que nous transformons en progrès et en activité utile. Sa qualité affecte nécessairement, et modifie matériellement, la qualité de notre effort. Notre ambition, notre courage et notre initiative dépendent d'elle en grande partie.

L'alimentation qui produira la meilleure santé, produira du même coup la plus grande habileté, l'intelligence la plus éveillée.

Nous sommes un tout. Ce qui est bon pour le corps est bon aussi pour l'intelligence, d'autant plus que l'intelligence n'est pas le produit du cerveau seul, mais de l'activité de toutes les cellules du corps ; et celles-ci sont si étroitement unies entre elles, que ce qui affecte l'une quelconque d'entre elles, affecte toutes les autres.

### Végétarien ou carnivore ?

On a beaucoup discuté la question de savoir quels sont les meilleurs aliments réparateurs ou, en d'autres termes, si l'homme est par nature un végétarien, un carnivore ou tous les 2 à la fois.

Certaines caractéristiques de sa structure montrent qu'il a été dans les intentions de la Nature qu'il fût les 2. Sa dentition, tout spécialement combine les caractéristiques des carnivores et des herbivores. Elle possède des incisives pour déchirer la chair et des molaires pour moudre d'autres aliments.

Notre dentition ressemble à celle des chiens et des porcs, et notre système digestif présente de grandes analogies avec celui du chien.

Le canal alimentaire est 7 fois plus long chez les herbivores que chez l'homme, cette étendue étant nécessaire à l'assimilation des végétaux pris en quantité suffisante pour satisfaire les besoins du corps.

À cause de leur pauvreté en albumine, certains aliments d'une diète uniquement végétarienne doivent être pris en grande quantité pour répondre aux besoins de l'économie et risquent de fatiguer les organes de la digestion.

Il faut alors introduire dans le canal alimentaire peut-être 2 fois plus de nourriture pour obtenir l'albumine nécessaire que produiraient la viande, les œufs, le fromage et les légumineuses.

Pour que nous puissions nous nourrir suffisamment et maintenir tous nos organes en bonne santé, en n'usant que de végétaux, notre intestin devrait être beaucoup plus long qu'il ne l'est.

## Les végétariens stricts

Les végétariens stricts devraient étudier l'appareil digestif de la vache qui a 4 estomacs et un très long intestin.

Un être humain n'est pas outillé de cette façon. Il est vrai que les Chinois, les Hindous et d'autres peuples végétariens ont un canal alimentaire beaucoup plus long que les Européens et les Américains. Il est probable que ce fait est dû à des siècles d'alimentation végétarienne.

Il règne une grande diversité d'opinions parmi les savants sur la question des régimes, en particulier en ce qui concerne le régime végétarien et le régime mixte, surtout celui qui admet l'usage de la viande. D'excellents arguments ont été avancés des 2 cotés, et les avantages des 2 régimes semblent presque égaux.

Pour autant que j'en puisse juger par l'étude des meilleures autorités dans la question, le régime strictement végétarien n'a produit que peu de grands penseurs et de grands inventeurs, peu d'hommes d'initiative et d'action.

## Les nations végétariennes ne sont pas celles qui font avancer la civilisation

Ceux-ci se rencontrent de préférence parmi les mangeurs de viande. Les nations les plus avancées sont formées d'individus qui se nourrissent de viande ou d'autres aliments azotés renfermant des phosphates.

D'autre part, on remarque que les nations végétariennes des temps modernes ne sont pas celles qui font avancer la civilisation.

Prenons, par exemple, la plus avancée d'entre elles, le Japon. On dit que le 75 % des Japonais ont vécu jusqu'à une date très récente presque exclusivement de végétaux.

Aucun autre peuple, peut-être, n'a su mieux tirer parti des idées des autres peuples que le Japon, mais il n'a rien créé d'original. Quoique les Japonais aient enrichi les sciences de la médecine et de la chirurgie, ils n'ont cependant fait aucune découverte importante dans ces sciences.

L'originalité n'est pas une de leurs caractéristiques, mais ils forment un peuple ambitieux, prompt à copier et à utiliser ce qu'ils trouvent de bon chez les autres nations, et ils sont des travailleurs acharnés.

Voici l'Inde, mangeuse de riz, avec ses millions d'enfants, nation conquise et soumise à un petit empire insulaire qui la gouverne à une distance de milliers de lieues.

Incapable, semble-t-il, d'affirmer son individualité, quoique ne se mélangeant pas avec ses conquérants, cette nation occupe une position exceptionnelle et anormale parmi les peuples du globe.

### **Les peuples les plus intelligents sont ceux qui mangent de la viande ou de ses équivalents**

Ce sont les peuples qui se nourrissent d'albumine, qu'ils la tirent de la viande ou de ses équivalents tels que les œufs, le lait, le fromage et le beurre, qui sont les plus intelligents, les plus originaux et les plus inventifs. Ce sont eux qui, dans les dernières périodes de l'histoire, ont accompli les plus grandes choses, et ont mené le monde.

Un autre avantage de la nourriture renfermant de l'albumine, qui ne comprend pas seulement les différentes sortes de viande, mais aussi les œufs, le lait, le beurre, le fromage, les fèves, les pois, les lentilles, etc., est que l'albumine qu'elle contient ressemble davantage à celle des tissus humains, et est plus promptement et plus facilement absorbée et assimilée que celle qu'on trouve dans les autres aliments.

Pour cette raison, les docteurs qui ont fait de cette question une étude approfondie, la déclarent le meilleur élément reconstituteur du corps.

Dans certains cas, lorsque le corps a été très éprouvé et affaibli par une maladie épuisante telle que la tuberculose, une nourriture animale s'impose ; elle peut nécessiter l'emploi presque exclusif de la viande, au moins pour quelque temps.

Mais dans des conditions ordinaires, je crois que le lait et les œufs la remplacent avantageusement.

### **La viande et les extraits de viandes sont à éviter si le foie ou les reins sont atteints**

Dans les maladies des reins ou du foie, une alimentation carnée est positivement mauvaise, et parfois dangereuse.

Des expériences faites sur des chiens ont démontré que lorsque, par des moyens artificiels, en liant le canal biliaire par exemple, les fonctions du foie sont entravées, ils refusent instinctivement la viande, et si on les force d'en manger, ils présentent des symptômes d'empoisonnement.

Si on continuait ce genre d'alimentation, ils mourraient bientôt, parce qu'aucun autre organe que le foie ne peut neutraliser ou éliminer les poisons engendrés par la viande.

Ces expériences ont conduit les docteurs à interdire la viande et les extraits de viande aux malades souffrant du foie. L'alimentation carnée est aussi nuisible aux personnes dont les reins sont atteints.

En tous cas, si la viande est permise à ces malades, elle doit être bouillie, parce que ce moyen de cuisson lui enlève une grande partie de ses éléments nocifs ; la viande blanche doit être aussi préférée par ces malades.

### **Les végétariens ont un grand pouvoir d'endurance et les carnivores des muscles puissants**

Nous avons vu que la nourriture animale nous donne, sous un beaucoup plus petit volume que les végétaux, les éléments nécessaires aux besoins du corps.

Ceci explique pourquoi les végétariens, quoiqu'ils aient un grand pouvoir d'endurance, n'ont pas autant de force musculaire immédiate que les mangeurs de viande.

Les amidons et les sucres renfermés dans beaucoup de fruits et de végétaux doivent subir une transformation pour pouvoir être assimilés, tandis que les sucs de la viande et d'autres substances sont beaucoup plus vite absorbés.

Napoléon avait l'habitude de dire : "Faisons combattre nos soldats pendant qu'ils ont encore du bœuf dans leur estomac".

Des muscles puissants se construisent avec de l'albumine. Le lion, qui est un grand carnassier, peut sauter une palissade en tenant un bouvillon de 2 ans dans ses mâchoires. Tandis que le bœuf, qui ne pourrait accomplir un pareil exploit, pourra traîner une charge beaucoup plus lourde bien plus longtemps que le lion ne le ferait.

La nourriture azotée donne des forces, aussi quand une énergie spéciale est requise, elle est nécessaire.

D'autre part, les végétariens vainquent souvent les athlètes parce que le succès, dans cette lutte, dépend surtout de l'endurance.

Les guides indiens qui conduisent les touristes sur les monts Himalaya, et peuvent faire des ascensions de 5 000 ou 6 000 pieds en 3 ou 4 heures, sont presque exclusivement soumis au régime végétarien, tel que dattes, riz, etc.

Ces hommes sont si maigres qu'ils n'ont presque que la peau sur les os, mais leur endurance pour la marche est merveilleuse.

Les nègres du Congo qui sont naturellement végétariens, sont aussi renommés pour leurs exploits physiques. 30 d'entre eux conduisirent à la rame en luttant contre le courant, jour et nuit, pendant 36 heures, le bateau du commissaire général du Congo.

Il est à remarquer que, quoique les nègres suivent généralement un régime végétarien, ils éprouvent occasionnellement un grand désir de manger de la viande, et lorsqu'ils peuvent attraper un chevreau ou quelque autre animal, ils le dévorent sans en rien laisser.

Ceci est dû sans doute au besoin d'albumine que ressentent leurs tissus, albumine qu'ils ne trouvent pas dans leur nourriture végétale.

## **Les végétariens fatiguent constamment leurs organes digestifs**

Il n'y a pas seulement déficit d'albumine dans la diète des végétariens stricts, mais aussi déficit de graisses et d'hydrocarbures, tels que les amidons et le sucre.

En d'autres termes, une diète exclusivement végétale ne contient pas les 3 groupes d'aliments qui sont absolument nécessaires pour maintenir l'intégrité absolue du corps.

C'est pourquoi les végétariens fatiguent constamment leurs organes digestifs, car pour obtenir les mêmes résultats, ils doivent absorber beaucoup plus de certains aliments que dans un régime plus varié.

Les végétariens qui excluent de leur régime tous les produits animaux, tels que le lait, les œufs et le beurre, souffrent d'une surabondance de certaines substances nutritives, et du manque d'autres substances.

## **Pas de viande pour les très jeunes enfants et peu de viande pour les personnes âgées**

Le fait qu'aucun enfant ne puisse vivre avec un régime purement végétal (sans lait) est un argument probant.

D'autre part, on ne doit jamais donner de la viande à de très jeunes enfants, parce que leur organisme n'est pas développé pour éliminer les poisons chimiques qu'elle forme dans le corps.

Les personnes avancées en âge ne doivent pas non plus en manger beaucoup parce que leurs fonctions éliminatrices ne sont plus aussi actives ; les poisons s'accumulent dans leur corps, leurs organes éliminateurs n'ayant plus la force nécessaire pour les expulser.

## Les risques encourus par les végétariens et les végétaliens

De plus, une diète végétale stricte, qui exclut le lait et les œufs, ne peut pas produire les meilleures conditions mentales et physiques.

Un tel régime fait courir le risque de nutrition insuffisante, particulièrement à ceux qui étaient autrefois des mangeurs de viande et dont l'organisme n'a pas été accoutumé à prendre la grande quantité d'aliments qu'il réclame.

En règle générale, les végétariens stricts offrent moins de résistance à la maladie. Une diète végétale, sans lait ni œufs, peut faire courir des risques aux personnes qui ont hérité une tendance à la tuberculose ou à d'autres maladies chroniques, à cause du danger d'infection, qui est toujours plus grand chez ceux qui sont insuffisamment nourris.

Les végétariens stricts souffrent souvent d'affaiblissement de tel ou tel de leurs organes, particulièrement des glandes qui président à la transformation de la nourriture en tissus, et qui engendrent la chaleur et l'énergie.

Tout ce qui cause la détérioration de ces glandes, particulièrement de la glande thyroïde et des glandes du système sexuel affecte la puissance cérébrale.

C'est ainsi qu'on remarque un déficit en ingéniosité, en esprit inventif et en initiative, chez ceux dont la nourriture manque sérieusement d'albumine.

Toutes les forces physiques ou mentales proviennent du sang, et le sang est formé par la nourriture que nous absorbons. Si elle est insuffisante ou de mauvaise qualité, le sang s'appauvrit, et nos facultés avec lui.

Si nous excluons toute viande, même le poisson, de notre régime, et tous les produits animaux tels que le lait, les œufs, le beurre et le fromage, nous devons les remplacer par autre chose, car ils sont essentiels à notre santé et à notre développement.



## Quels sont les inconvénients d'un régime unique ?

Lorsque nous nous soumettons à un régime unique, n'employant qu'une certaine classe d'aliments, une partie de nos tissus restent imparfaitement nourris. Sans doute, au bout de quelque temps, ils s'accoutument à cet état de choses, mais cette accoutumance ne détruit pas les inconvénients qui résultent de cette alimentation incomplète.

Les habitants des pays où l'on emploie le riz glacé, inférieur au riz naturel, et dont cette céréale forme l'aliment important, souffrent d'une maladie nerveuse appelée le béribéri.

Cette maladie a sévi dans la marine japonaise jusqu'à ce qu'on substituât la viande au riz. Les Hindous, qui vivent surtout de riz, de millet et de légumes, sont toujours maigres, quoique le riz contienne plus de 80 % d'hydrocarbures, beaucoup plus que les autres végétaux.

## Notre désir instinctif des différents aliments

La Nature nous révèle instinctivement les choses qui nous sont profitables. Elle nous donne un désir instinctif des aliments les plus propres à construire et à nourrir notre corps.

Nous ne nous sommes peut-être jamais demandé pourquoi nous aimons à manger ensemble de la viande et des pommes de terre ? C'est parce que l'amidon et le sucre qui manquent dans la viande se trouvent dans les pommes de terre, et que l'albumine qui fait défaut dans les pommes de terre se trouve dans la viande.

Si nous essayions de vivre uniquement de pommes de terre, notre corps manquerait d'albumine, que nous devrions chercher dans les œufs et le lait, qui peuvent remplacer avantageusement la viande.

À cause de la grande quantité de potasse et de la petite quantité de soude que renferment les pommes de terre, nous sentons le besoin de les assaisonner avec du sel.

D'autre part nous n'avons pas besoin de saler le riz, parce qu'il contient beaucoup de soude. Nous aimons manger le beurre avec du pain, mais nous n'aurions pas l'idée de le manger seul.

Ensemble, ils forment une nourriture complète, aussi agréable qu'elle est nourrissante. Ainsi la nature tend à assortir les différents aliments d'une manière qui tente l'appétit, qui nous donne du plaisir à nous nourrir, et maintienne l'intégrité de nos organes.

### **Quels sont les éléments que l'on trouve dans les légumes ?**

Lorsque la nourriture renferme trop peu d'albumine, il faut absorber plus de graisses. Beaucoup de végétariens souffrent de manque de graisse.

On en trouve en quantité considérable dans les légumes verts, surtout dans ceux qui ont crû à la lumière du soleil. Les noix sont aussi riches en graisse, ce qui les rend parfois indigestes.

Le chou-fleur est aussi riche en graisse et facile à digérer. Les champignons renferment beaucoup d'albumine. Le tapioca, le sagou et le riz sont spécialement riches en hydrocarbures.

L'asperge est un aliment délicieux et nourrissant parce qu'il renferme une forte proportion de fer, de potasse et de soude ; elle stimule les fonctions des reins.

L'épinard est un des meilleurs végétaux ; il contient beaucoup de fer, un peu d'arsenic et de la graisse. Bien des docteurs le recommandent plus que d'autres légumes lorsqu'ils sont obligés de prescrire une diète restrictive. La seule objection qu'on puisse faire à l'épinard, c'est l'acide oxalique qu'il contient et qui en restreint un peu l'usage pour les arthritiques.

## **Adoptez un régime mixte pour vous procurer l'albumine nécessaire**

Il est inutile de se forcer à manger des quantités considérables de végétaux pour se procurer l'albumine nécessaire, quand il est tellement plus aisé de se la procurer avec un régime mixte comprenant les œufs et le lait, si l'on ne peut supporter la viande.

Le lait et les œufs forment une excellente combinaison renfermant tous les éléments qui entrent dans la composition du corps humain. Ils sont aussi à recommander dans certaines maladies.

Il est hors de doute que les gens nerveux se trouvent bien d'un régime végétarien, augmenté de lait et d'œufs. Les malades qui souffrent de calculs biliaires éprouvent une grande amélioration en formant leur alimentation de lait et de végétaux.

Le lait, les légumes et les fruits, même pris en grandes quantités, ne produisent aucun effet nuisible sur le foie et les reins, car leur décomposition dans l'intestin ne produit que peu de poisons.

## **Il est aussi possible de remplacer la viande par le lait et les œufs**

Il est également vrai qu'une diète trop exclusivement animale excite l'instinct sexuel, le cerveau, et rend nerveux en empêchant la concentration de l'intelligence.

Bien des personnes souffrent d'un excès de nourriture solide, spécialement de pain et de viande. Elles ne mangent pas assez de fruits, de légumes et de céréales, aliments qui aident à l'élimination des poisons qui se forment dans l'organisme.

J'ai connu des gens qui ont passé d'un régime consistant presque exclusivement en viande et nourriture solide, à un régime de fruits, de légumes, de lait, d'œufs, et qui ont ainsi opéré une vraie révolution dans leur santé et dans leur apparence.

Ils sont plus robustes, leur intelligence est plus vive, leur teint est plus clair et leur peau plus douce. Ils m'assurent qu'ils ne sont plus si sensibles au froid, qu'ils se sentent plus forts, plus jeunes, et peuvent penser et travailler mieux qu'auparavant.

Si vous êtes indécis au sujet de votre alimentation, vous ne risquez pas de commettre une erreur en substituant le lait et les œufs à la viande.

Beaucoup de personnes trouvent le riz chaud et les jaunes d'œufs très nutritifs et faciles à digérer, mais il faut toujours employer du riz non glacé.

Le riz naturel est bien supérieur au riz glacé car les neuf-dixièmes de sa valeur nutritive est perdue en le polissant. Il perd aussi son enveloppe riche en phosphore et en d'autres sels nutritifs.

### **Quels sont les risques encourus par les gros mangeurs de viande ?**

Nous savons tous que rien n'est si répugnant que la décomposition d'un corps mort ; et c'est cependant ce qui se produit, pratiquement parlant, dans l'organisme des gros mangeurs de viande.

Une grande partie de la viande introduite dans l'estomac, ne pouvant être digérée et assimilée, se décompose. Les poisons qui proviennent de cette décomposition sont absorbés par l'organisme et causent des maladies chroniques.

Quand la nourriture a fourni tous les éléments nutritifs que le processus de la digestion répand dans le corps qui se les assimile, le résidu (ordinairement très important) est une menace.

Les poisons qu'il engendre lorsqu'il n'est pas expulsé suffisamment vite, amènent toutes sortes de troubles tels que les maux de tête, l'inquiétude, la paresse mentale, le manque d'énergie et d'entrain, et prédisposent à bien des maladies. Il est reconnu que dès que la vie est partie, la décomposition commence.

D'autre part, beaucoup d'animaux sont atteints de maladies qu'il est très difficile de reconnaître sans un examen scientifique et chimique de chacun d'eux.

D'après un récent rapport des inspecteurs gouvernementaux, plus d'un million d'animaux de boucherie sont chaque année déclarés impropres à la consommation, et la plupart d'entre eux à cause de la présence de la tuberculose.

Donc, les mangeurs de viande, à côté des autres maladies qui affligent les êtres humains, sont encore exposés à contracter les maladies des animaux dont ils consomment la chair.

Il y aurait probablement moins de tendance au développement de l'acide urique, du rhumatisme, de la goutte, de l'apoplexie et d'autres maux physiques, si l'on ne mangeait pas autant de viande.

### **Évitez de changer de régime brusquement**

Beaucoup de ceux qui ont délaissé le régime carné pour adopter un régime végétarien disent qu'ils ne souffrent plus de lassitude comme autrefois, et qu'ils ont une beaucoup plus grande endurance.

D'autre part, certains intellectuels, artistes, écrivains et autres, après avoir expérimenté le régime végétarien, déclarent qu'ils ont remarqué un léger affaiblissement de leur force mentale et de leur ardeur.

Il est possible qu'ils aient commis l'erreur, que tant de personnes commettent, de changer trop brusquement de régime. L'adaptation à un nouveau régime des billions de cellules qui composent le corps demande des ménagements et un certain laps de temps.

Les organes digestifs, habitués à faire une certaine sorte d'ouvrage sont désorientés lorsqu'il leur faut adopter subitement un autre travail, et ils se révoltent.

Une transformation aussi radicale ne doit s'opérer que graduellement, pendant plusieurs mois, peut-être.

Dans la classe aisée et instruite, on constate maintenant une tendance à réduire considérablement l'usage de la viande.

Pour ma part, je suis persuadé qu'on ne devrait jamais en manger plus d'une fois par jour, en petite quantité, et, en tout cas, jamais au premier repas du matin.

### **L'homme était d'abord frugivore**

Les anthropologistes nous disent que l'homme, dans les premiers stades de son évolution, était un frugivore, et que ce n'est que 5000 ans avant Jésus-Christ, qu'il commença à fabriquer des lances et des couteaux de chasse, premièrement pour la défense et l'attaque, puis pour tuer le gibier qu'il ajouta à sa nourriture primitive.

Après des siècles de régime carné, redeviendrions-nous végétariens et frugivores ?

Après avoir pesé tous les arguments pour ou contre une diète végétale, j'en arrive à la conclusion que nous pourrions facilement nous passer de viande et obtenir d'autres aliments l'azote qui nous est nécessaire pour maintenir nos muscles, nos nerfs et les autres tissus solides du corps en bonne condition.

Il n'est pas nécessaire de tuer des animaux pour nous nourrir. Le lait, le fromage, le beurre, les œufs, etc., remplacent avantageusement la viande. Il n'est pas nécessaire non plus d'être des végétariens stricts.

Je prends le juste milieu, et je crois être d'accord avec les principales autorités en matière d'alimentation, qui proclament que, tout bien considéré, la meilleure diète est la diète végétale augmentée de lait, d'œufs, de beurre et de fromage.

Je crois que ce système offre tous les avantages et aucun des inconvénients d'un régime entièrement carné ou entièrement végétal.

## Chapitre 5

### Les aliments fournis par la nature

**“Que Votre Honneur me pardonne, dit le paysan, ce dessert ne me plaît pas ; rendez-moi mon arbre creux, une croûte de pain et ma liberté !”**

**Alexandre POPE**

**T**out ce qui nourrit le corps se retrouve dans la chimie du soleil, du sol et de l'humidité.

Les fruits et l'eau, 2 des meilleurs produits nutritifs de la nature, sortent de son laboratoire, prêts à être absorbés. Ils ne réclament aucune préparation qui les rende plus agréables au goût. Les plus savants arrangements du cuisinier le plus habile ne peuvent ajouter quoi que ce soit à leur saveur.

#### Les fruits

Les fruits sont du soleil et de la force condensés. Ils conviennent à tous les âges et à toutes les conditions, et sont tout particulièrement recommandables aux personnes avancées en âge.

Leur valeur nutritive réside dans le sucre, les sels, les acides, l'eau, la potasse, la chaux, le fer, etc., qu'ils contiennent. Quelques fruits sont particulièrement riches en éléments importants comme le fer et la chaux.

Toutes ces substances sont d'une grande valeur pour la nutrition et la reconstruction du corps, mais elles ne produisent tout leur effet que lorsque le fruit a mûri au soleil.

L'opinion générale que le fruit est salubre est très juste. Mais trop de personnes croient que tout fruit est bon ; il n'en est rien.

## Évitez de manger des fruits mal mûrs

Par exemple, un fruit qu'on cueille avant sa maturité, afin de l'expédier à de grandes distances, n'a pas été exposé au soleil assez longtemps pour que les acides nuisibles qu'il contenait aient pu être extraits.

Ces acides hâtent la digestion d'une façon anormale et font passer trop rapidement à travers le tube digestif leurs éléments nutritifs, de telle sorte qu'ils ne profitent pas au corps comme ils le devraient.

Les transformations chimiques qui s'opèrent dans de tels aliments, à moitié digérés, engendrent des poisons qui sont nuisibles.

Il en résulte que ceux qui se nourrissent de fruits mal mûrs, non seulement n'ont pas le bénéfice des sucs d'un fruit bien mûr dont l'amidon a été transformé en sucre, mais ils emmagasinent des acides qui ne leur font aucun bien.

Le soleil est le grand dispensateur de vie, et il faut lui laisser le temps d'accomplir son œuvre. Sa chaleur est aussi nécessaire pour mûrir les fruits que la chaleur du four l'est pour la cuisson du pain. Elle change leur composition chimique et développe leur saveur et les substances salutaires qu'ils renferment.

Le temps viendra où ces vérités seront reconnues officiellement, et où les inspecteurs des denrées feront détruire tous les légumes et les fruits mis en vente à moitié mûrs.

Le mot d'ordre égoïste du commerce actuel : "tout ce qui peut être vendu doit se vendre" ne sera pas toléré. Il ne sera plus possible, comme maintenant, de mûrir artificiellement des fruits pour pouvoir les expédier et les vendre à de grandes distances.

Défiez-vous de ces produits de la cupidité commerciale ! Mangez moins de fruit si cela est nécessaire, mais qu'il soit bien mûr, nourrissant et sain.



## Les fruits et leurs bienfaits

Heureusement, nous avons une grande variété d'excellents fruits, de notre pays et de l'étranger, frais ou séchés, à des prix si abordables qu'ils sont à la portée de tous, même des plus pauvres.

Les bananes, quoiqu'elles aient perdu une partie de leur valeur nutritive en étant cueillies avant leur maturité, forment encore une bonne nourriture, et ce n'est pas pour rien qu'on les a surnommées le "bifteck du pauvre". Bien mastiquées et mangées seules, elles sont facilement digérées.

Les oranges, les citrons et les raisins sont d'excellents fruits populaires ; on peut se procurer les 2 premiers presque toute l'année. Tous 3 aident à la digestion. Une orange ou un peu de raisin pris à jeun, avant le déjeuner, sont particulièrement à recommander.

Les citrons sont peut-être encore les plus sains des 3. Ils sont des stérilisateurs de substances nuisibles. Les docteurs disent qu'ils peuvent même stériliser les liquides contenant le bacille de la fièvre typhoïde ou des germes d'autres maladies.

Le jus de citron aseptise le canal digestif. La limonade est une boisson excellente, délicieuse et rafraîchissante pendant les chaleurs de l'été. Bien des personnes se porteraient mieux si elles consommaient davantage de citrons.

Rien n'est plus sain que les pommes qui, comme les oranges et les citrons, peuvent s'obtenir presque toute l'année. Elles facilitent aussi la digestion, de même que la plupart des fruits, frais ou séchés.

Les prunes, les cerises, les fraises, les poires, les raisins, les ananas, les groseilles, les framboises, les pêches doivent être consommés en grande quantité en leur saison.

## Les fruits peuvent-ils nourrir complètement ?

Il ne faut cependant pas manger trop de fruits, ce qui serait aussi nuisible que d'abuser de toute autre nourriture.

Trop de fruit, comme trop de légumes ou trop de viande, fatigue le foie par une trop grande sécrétion de la bile, et cause des éruptions, de la constipation, etc.

Certaines personnes, ayant lu un article sur la grande valeur nutritive des fruits, s'en nourrissent presque exclusivement, jusqu'à ce qu'elles éprouvent quelque affaiblissement.

Ce n'est pas que les fruits leur fassent du mal, mais dans notre climat ils ne peuvent nourrir complètement, et il est nécessaire de leur adjoindre d'autres aliments, plus solides, renfermant certaines substances que les fruits et les légumes ne contiennent pas en quantité suffisante.

Bien des personnes mangent les fruits avec du lait et du sucre. Cette manière de procéder change les acides naturels des fruits en un produit anormal.

En règle générale, il vaut mieux manger les fruits seuls, sans sucre ni crème, ni aucun autre assaisonnement. Chaque fruit, même le citron, renferme une certaine quantité de sucre naturel, dans la proportion nécessaire pour le rendre salubre.

Il n'y a pas de fruit plus délicieux que la fraise, par exemple, mais tant de gens l'enveloppent de sucre ou de crème qu'ils lui enlèvent, avec sa saveur si agréable, une bonne partie de ses effets salutaires.

Le jus des fruits mûrs est particulièrement bon pour le foie, tandis que le sucre le fatigue. En hiver, où il nous est difficile de nous approvisionner de fruits frais, nous avons les fruits secs, tels que les dattes, les figues, les raisins, les pruneaux qui peuvent les remplacer avec avantage.

La Nature a pourvu à ce que nous ayons la plus grande variété de fruits, et en abondance, dans les saisons comme le printemps et l'automne où nous en avons le plus besoin, pour que notre corps soit nettoyé et rafraîchi.

## La maladie de scorbut est due au manque de fruits et légumes

Il y a une centaine d'années, les marins qui entreprenaient des voyages au long cours, sur les voiliers, étaient souvent atteints de la terrible maladie du scorbut. Il leur manquait certains éléments que renferment les fruits et les légumes.

Comme il était, dans ce temps-là, impossible de conserver de la nourriture fraîche, les marins vivaient de viande salée, de biscuits secs et de boissons alcooliques. Il leur manquait les sels de potasse et de chaux nécessaires au sang pour le maintenir pur.

Le capitaine Cook, qui fit le premier le tour du monde, étudia le scorbut et en découvrit la cause, et quoiqu'il ne pût pas emporter une quantité de fruits et de légumes pour plusieurs mois, il trouva que le citron était un excellent substitut.

Après un voyage de 4 ans, le grand explorateur revint en Angleterre n'ayant perdu que 4 hommes du scorbut.

Les explorateurs d'aujourd'hui craignent le scorbut plus que tout au monde, à cause des ravages effrayants qu'il fait dans tout l'organisme.

Le commandant Evans, un des compagnons de l'héroïque capitaine Scott dans sa fameuse expédition au pôle sud, disait dans une conférence qu'il a donnée à New York : "J'aurai toujours les cicatrices que je me suis faites en me mordant les lèvres jusqu'au sang, dans l'agonie des souffrances que m'infligeait le scorbut."

Et, montrant la valeur des fruits et des légumes pour guérir cette maladie, il continuait : "Je me rétablis assez pour pouvoir me nourrir d'oignons frits, et, 1 ou 2 jours plus tard, je pus manger un peu de fruit."

Bien des personnes atteintes de rhumatisme ne mangent presque pas de fruits parce qu'elles en redoutent l'acidité. Mais elles découvriront, par l'expérience que certains d'entre eux, au lieu de leur faire du mal, les aideront à se débarrasser des acides déposés dans leurs tissus, amélioreront leur santé, et prolongeront leur vie.

## L'eau

À côté de l'air, l'eau est indispensable. Son effet, en dehors de celui qu'elle exerce en purifiant les tissus et en facilitant la distribution des éléments nutritifs solides, n'est pas connu.

Nous ne savons pas que l'eau constitue plus du 70 % du poids total du corps, qu'elle entre en une grande mesure dans la structure de tous nos tissus.

D'autre part, quoiqu'il entre une assez forte proportion de minéraux dans sa composition, nous savons qu'elle ne peut ni reconstruire nos tissus, ni nous fournir de la chaleur ou de l'énergie.

Il n'en est pas moins vrai qu'une grande quantité d'eau doit faire partie de notre alimentation, et que la vie humaine peut être soutenue, pendant de longues périodes, avec de l'eau seule.

## Les dangers de la déshydratation

Quand, pour une raison ou une autre, l'eau manque dans notre organisme, nos muscles perdent leur élasticité, et leurs cellules se ratatinent. Toutes les cellules du corps seraient détruites si elles se desséchaient.

Aucune des cellules cervicales ne pourrait survivre à la perte de son eau. Ainsi, quoique l'eau ne soit pas une nourriture par elle-même, elle répond à un besoin urgent du corps. Quand nous en absorbons trop peu, des poisons chimiques se dégagent de l'oxydation des aliments, et s'accumulent dans l'organisme où ils causent des ravages.

Peu de personnes boivent suffisamment d'eau. Des multitudes d'employés dans les magasins, les ateliers, les bureaux, ne boivent pas une seule goutte d'eau dans la journée.

Il en résulte que les parties solides de leur nourriture ne sont pas assez diluées, que les déchets produits par l'activité musculaire et l'activité cérébrale, ne sont pas éliminés, parce qu'il n'y a pas assez d'eau dans le sang pour nettoyer les cellules. Le sang est trop épais.

Beaucoup de personnes, particulièrement des femmes, se retiennent de boire de l'eau parce qu'elles craignent d'engraisser. C'est une grande erreur, car il a été prouvé que, dans aucune circonstance, que l'on boive l'eau en mangeant ou entre les repas, cette eau n'a produit de la chair.

Quoique boire en mangeant ne soit pas aussi nuisible que tant de gens le croient, il vaut mieux boire l'eau entre les repas, en grande quantité, à moins qu'on n'ait une circulation faible.

Dans ce dernier cas, il ne faut pas boire beaucoup avant de faire un exercice violent, parce que cette quantité de liquide exercerait une pression inutile sur le cœur. Les eaux minérales ne doivent être employées qu'avec circonspection, particulièrement celles qui renferment beaucoup de sels minéraux.

### **Que se passe-t-il au niveau des organes digestifs lorsqu'on boit trop d'eau ?**

Quelques personnes se trouvent mal d'adopter un régime aqueux. Ayant entendu dire par les docteurs que la majorité des gens souffrent de prendre trop peu de liquide, elles se lancent dans l'autre extrême et boivent beaucoup trop.

Elles diluent ainsi les sucs digestifs de l'estomac, hâtent le passage du bol alimentaire dans le canal digestif, et souffrent de digestion imparfaite et de mauvaise assimilation. Trop d'eau exerce une trop grande pression sur les organes digestifs.

Nous devons faire usage de notre bon sens et de notre jugement dans tout ce qui concerne la nourriture et la boisson, et ne jamais nous laisser aller aux régimes extrêmes.

### **L'organisme a besoin d'une eau pure**

Quoique tout aliment renferme une certaine proportion d'eau, il est nécessaire d'en introduire dans l'organisme, sous sa forme liquide, une plus ou moins grande quantité.

Nous en perdons beaucoup par l'évaporation, et quand la quantité nécessaire à notre corps se trouve au-dessous de la normale, les tissus ne peuvent recevoir la nutrition qu'ils réclament des aliments solides.

L'homme a tout autant besoin d'eau que les plantes. Il l'absorbe comme elles. Nous avons probablement tous observé que se baigner enlève la soif, parce que le liquide est absorbé par les pores.

Une dernière recommandation : **assurez-vous que l'eau que vous buvez est absolument pure.** Rien n'est plus dangereux pour la santé et la vie elle-même qu'une eau impure.

## Chapitre 6

### L'influence qu'exerce la nourriture sur le caractère

“Être fort, c'est être heureux.” H. W. Longfellow

“Sans la santé, la vie n'est rien.” Tiré du grec.

“Du travail découle la santé, de la santé provient le contentement, et le contentement ouvre la source de toute joie.” James B.

“Une mauvaise nutrition est responsable de la criminalité dans bien des cas, et par une bonne alimentation des criminels on peut, au moins en quelque mesure, diminuer leurs tendances fâcheuses”, disait le Dr A. F. Gillihan, d'Oakland, en Californie.

En collaboration avec Muer E. Jaffa, professeur de nutrition à l'Université de Californie, le Dr Gillihan composa récemment un programme de diète scientifique pour les prisonniers d'Oakland.

Il est persuadé que les expériences qui seront faites avec ce régime prouveront la vérité de sa théorie, à savoir qu'en nourrissant d'une certaine manière les malfaiteurs pendant qu'ils sont enfermés, on peut les débarrasser de leurs tendances vicieuses et leur rendre la faculté de pouvoir résister à la tentation.

#### La nourriture fait de l'homme ce qu'il est

Le proverbe allemand : “Telle est la nourriture, tel est l'homme”, renferme une grande vérité. Un régime insuffisant, une nourriture mal préparée ou non conforme aux besoins de celui qui la prend, affament lentement les tissus, et amènent une détérioration physique et mentale.

Ce que nous mangeons et la manière dont nous le mangeons, n'affecte pas seulement notre efficacité, mais détermine matériellement nos dispositions, notre tempérament et même notre caractère.

Combien peu réalisent à quel point leur succès ou leur insuccès, leur popularité ou leur sauvagerie dépendent de leur alimentation !

### **Les aliments qui calment les nerfs**

Combien, par exemple, sont torturés par leurs nerfs, qui seraient soulagés en ayant une alimentation appropriée ! Ces personnes traversent la vie, irritables, acariâtres, sujettes aux lubies, vrais fardeaux pour elles-mêmes et pour les autres, en grande partie parce qu'elles mangent des choses qui irritent leur système nerveux et ne les nourrissent pas suffisamment.

La plupart d'entre elles mangent beaucoup de viande, et ne se rendent pas compte que la viande rouge particulièrement est beaucoup trop stimulante pour les gens nerveux. Elles se porteraient beaucoup mieux en adoptant un régime végétarien augmenté de lait, d'œufs, de beurre et d'autres produits dérivant du lait.

Quelques légumes, comme le céleri et les laitues, sont spécialement bons pour les nerfs, ils ont un effet adoucissant et procurent un sommeil rafraîchissant. L'asperge est aussi très bonne.

Bien des facultés sont amoindries par une nourriture mal choisie.

### **Une mauvaise digestion ruine la paix de la famille**

La dyspepsie ou d'autres maux procurés par une mauvaise alimentation, rendent certaines gens pessimistes, mélancoliques et découragés. Ils répandent une ombre de tristesse autour d'eux partout où ils vont. Ils font, sans le vouloir, du mal à tous ceux qui les entourent et ne semblent pas pouvoir s'affranchir de leur humeur noire. Ils sont les victimes d'une alimentation défectueuse.



Dans toutes les professions, nous remarquons des hommes qui souffrent de dyspepsie chronique ; ils sont acerbés et hautains avec leurs employés, irritables et pénibles chez eux, et rendent la vie difficile à tous ceux qui les entourent, parce qu'ils n'ont jamais appris la science d'une bonne alimentation.

Des milliers de foyers sont malheureux et manquent d'harmonie parce que les aliments y sont mal choisis et mal préparés. Rien ne ruine plus sûrement la paix d'une famille qu'une mauvaise digestion. Un de ses membres dyspeptique suffit pour troubler son bonheur.

Combien il est triste de voir les visages de femmes, autrefois belles, ridés et ravagés par la dyspepsie !

Je connais une famille dont presque tous les membres sont dyspeptiques depuis plusieurs années. Ils se querellent constamment, tout particulièrement à table. Il semble que le moment du repas soit celui qu'ils choisissent pour montrer leur mauvais caractère. Presque à chaque repas, l'un ou l'autre se fâche et quitte la table ; parfois même, ils se jettent des objets à la tête. Il semble vraiment qu'ils ne peuvent s'accorder sur aucun sujet.

### **Les conséquences d'une mauvaise alimentation**

La surabondance de nourriture cause plus de maux que le manque de nourriture. Beaucoup de tempéraments sont ruinés par l'indigestion, par des aliments mal choisis ou mal préparés.

Plus d'un divorce n'a pas eu d'autre cause. La moitié des impatiences, des querelles, des reproches proviennent d'une suralimentation, d'une alimentation insuffisante ou d'une alimentation mal comprise.

L'envie, la jalousie et l'égoïsme sont renforcés par les péchés de la table ; les caractères doux sont ruinés et les heureuses dispositions annihilées.

Souvent une mère naturellement douce se met dans des colères affreuses, pour des bagatelles, uniquement parce que son estomac est en mauvais état.

La gaieté qui constitue un devoir vis-à-vis des autres, et qui ensoleille le caractère, s'enfuit avec le courage. Le monde entier est couvert d'un brouillard pour le dyspeptique. Si ce brouillard s'élève parfois un instant, c'est pour reparaître et plonger le malade dans une tristesse encore plus profonde.

### **Notre nourriture détermine en partie notre tempérament**

Nous avons besoin d'hommes qui soient bien équilibrés et dont l'efficacité ne soit pas neutralisée par de petits défauts ou de petites faiblesses. Nous avons besoin d'hommes gais et courageux, sans ombre de lâcheté. Personne ne peut avoir une vie féconde et belle à moins de posséder une bonne santé.

Répondant à un admirateur qui vantait le génie de son mari, Jane Welch Carlyle lui dit : "Ah! Monsieur, pensez à ce qu'il aurait donné s'il avait eu un bon estomac !"

"Qui ne sait, dit le Dr William Matthews, que le 90 % de la mauvaise humeur, de l'impatience et de la mélancolie des hommes provient d'une mauvaise santé ?

Qui, en lisant la biographie de Carlyle, le Prométhée au foie rongé par un aigle, n'a éprouvé une profonde pitié pour la souffrance qu'endurait cet esprit fort, luttant pendant de longues années contre son bourreau ? Son irritabilité, son humeur acariâtre, son esprit de critique n'étaient pas dus à un mauvais caractère, mais aux angoisses que lui infligeait une maladie obstinée qui déformait son caractère."

Si Carlyle avait pu faire une étude scientifique de l'alimentation, nul doute qu'il aurait pu se débarrasser lui-même de la dyspepsie qui ruinait son estomac et assombrissait sa vie.

Je crois que même nos convictions religieuses sont influencées par notre nourriture. Si Calvin avait mené une vie différente, s'il avait eu un autre genre d'alimentation, et s'il avait pris plus d'exercice au grand air, il aurait donné au monde une théologie toute différente.

Il est difficile à un théologien, même très pieux, d'être affranchi de son estomac au point qu'il n'influence pas ses idées religieuses. Elles dépendent en grande partie de sa digestion. C'est elle qui détermine son horizon mental.

Suivant qu'un homme est pessimiste ou optimiste, sa manière de considérer les choses est toute différente, et sa nourriture détermine en partie son tempérament.

Le rapport entre le mental et le physique est si intime que l'un réagit constamment sur l'autre. C'est pourquoi il est très important que nous nous nourrissions tous d'une manière scientifique.

Il est tout particulièrement important pour les jeunes d'être forts et robustes ; cela aide puissamment à la formation de leur caractère. Une nourriture appropriée fait une vie normale.

### **Apprenez aux enfants qu'une mauvaise santé est le résultat d'une mauvaise alimentation**

Quelques philosophes ont essayé d'ériger la maladie en sainteté, et de louer la faiblesse physique comme un moyen de croissance spirituelle.

Les prêtres et les pasteurs nous disent que la douleur, la faiblesse et la maladie ont une influence moralisatrice, qu'elles entrent dans le plan de Dieu pour adoucir nos rudes natures, pour nous empêcher de devenir trop matériels, et pour maintenir nos esprits en contact avec les choses célestes.

Pensez à ce que c'est que d'élever un enfant de manière à lui faire croire que le Dieu d'amour, le Dieu de bonté, voudrait, par cruauté ou indifférence, affliger un être humain par la détresse et la maladie ou entraver un enfant innocent en lui infligeant la souffrance, au lieu de lui montrer que ces choses ne sont que le résultat de sa mauvaise conduite, ou des péchés commis contre les lois de la santé par ses ancêtres !

On devrait enseigner aux enfants que le Créateur voulait que tous les êtres humains fussent forts et robustes, en bonne santé, et qu'ils irradient la joie et la bonté.

On devrait leur enseigner qu'il y a mille évidences, dans la structure humaine, que la discorde physique de toute espèce est tout à fait anormale ; qu'elle est le résultat d'une mauvaise manière de se nourrir, d'une fausse manière de penser, du péché, toujours d'une violation de quelque loi de la santé ou de la vie.

Si la douleur et la faiblesse physique peuvent avoir une influence purifiante sur quelques natures, elles produisent l'effet contraire sur beaucoup d'autres, et, sans aucun doute, la faiblesse corporelle est un grand obstacle.

### **Il faut apprendre tôt à l'enfant à bien se nourrir et à bien construire son corps**

On devrait de bonne heure enseigner à chaque enfant à distinguer les aliments qui lui sont profitables de ceux qui lui sont nuisibles, lui dire qu'une nourriture saine, bien mastiquée, adaptée à son âge, à son tempérament et à son activité.

Avec un sommeil suffisant et rafraîchissant et beaucoup d'exercice au grand air, avec des jeux et des récréations salutaires, ainsi qu'une attitude mentale juste, sont les amis qui l'aideront à construire son corps, qui développeront son efficacité, et lui procureront la plus grande somme de bonheur.

Il devait apprendre que tout ce qui diminue sa vitalité, la dissipation, une vie irrégulière, la suralimentation, la mauvaise alimentation ou certaines passions comme la crainte, l'anxiété, la jalousie, la haine, l'envie et la mauvaise humeur sont des ennemis de son bien-être qui diminueront sa puissance et troubleront son bonheur.

On devrait lui enseigner que toute violation d'une des lois de son être, que ce soit une pensée fausse, une mauvaise action, une mauvaise alimentation, diminuera son efficacité et ses chances de succès dans les années qui suivront.

Nos écoles enseignent beaucoup de choses qui ont peu de valeur pratique, parce qu'on ne les emploie jamais, tandis qu'elles omettent d'enseigner ce qu'il faut manger, et comment il faut vivre pour arriver à donner le maximum de ses capacités, et obtenir le bonheur.

### **La malnutrition**

Partout nous voyons des enfants, des hommes et des femmes dont le développement a été arrêté et dont le squelette, les muscles et le cerveau sont faibles, à cause d'une alimentation défectueuse.

Beaucoup de bébés et d'enfants qui sont toujours de mauvaise humeur, qui crient la plupart du temps, et rendent leurs alentours malheureux nuit et jour, ne sont ainsi que parce qu'on les nourrit mal. Là réside la cause de tous leurs maux. Plus d'un tempérament a été ruiné de cette façon.

Le corps et ses organes ne peuvent contenir que les éléments qu'ils retirent de la nourriture qu'on leur donne, de l'air qu'ils respirent et du soleil qui les réchauffe.

### **Quelle alimentation les jeunes devraient-ils adopter ?**

Il est hors de doute que, chez l'homme, les passions animales sont sérieusement influencées par la nourriture, particulièrement par la viande, les sauces épicées et les mets trop riches et trop stimulants.

La viande grasse, particulièrement, est très échauffante pour les jeunes gens, et tend à surexciter leur nature sexuelle. Pour cette raison, une nourriture trop riche et trop carnée est mauvaise pour ceux qui approchent de la puberté. Ils doivent avoir la nourriture la plus simple et de la meilleure qualité.

La nourriture simple conduit à une vie simple et à la pureté des pensées.

Longtemps avant leur 20<sup>e</sup> année, nos enfants vont au théâtre, dans des soirées, voient toutes sortes de représentations et veillent très tard ; rien d'étonnant à ce qu'ils soient pubères trop vite. Leur vie est trop compliquée, trop excitante, et les résultats s'en font parfois sentir d'une façon néfaste.

Un des principaux arguments en faveur du régime végétarien est qu'il ne stimule pas les passions viles chez l'homme, qu'il tend au contraire à les déraciner.

Parmi les races civilisées, celles qui vivent presque uniquement de légumes, de fruits et de céréales ont un tempérament doux et pacifique. Elles sont plus tranquilles et bien moins disposées à faire la guerre que les mangeurs de viande.

Les végétariens sont des penseurs et des rêveurs ; ils ont introduit dans le monde quelques-unes des philosophies les plus spirituelles.

Il semble donc que plus grossière et plus animale est la nourriture, plus grossières et plus animales seront les ambitions et les efforts qu'elles suggéreront.

### **Notre caractère dépend de notre nourriture**

Que nous soyons végétariens ou mangeurs de viande, une chose est certaine : c'est que la qualité de notre nourriture influence nos dispositions, notre tempérament et notre manière de considérer la vie.

Que nous soyons matériels ou spirituels, optimistes ou pessimistes, que nous ayons un haut idéal ou que nous nous fassions une philosophie terre à terre, que nous ayons un jugement sain ou que nous soyons irresponsables, tout cela dépend en grande partie de la manière dont nous nous nourrissons.

Si un homme n'est pas fermement ancré dans les principes spirituels, une mauvaise alimentation transformera en peu de temps un optimiste en un pessimiste.

De mauvaises conditions physiques affectent l'harmonie mentale et causent la discorde mentale, puis cette discorde se répercute dans tout l'organisme.

La justice, la vérité et la santé marchent ensemble. La santé et le péché sont des ennemis naturels, et la santé est en rapport plus étroit avec l'estomac qu'avec tout autre organe du corps.

## Chapitre 7

### Crimes culinaires et vie compliquée

“Ce serait grand dommage que les bienfaits de la Providence fussent gâtés par une mauvaise préparation, au point de justifier le vieux proverbe disant que, quoique ce soit Dieu qui nous donne les aliments, c’est le diable qui les cuit.”

Dictionnaire des cuisiniers

#### Quelques règles simples à suivre

“**P**our ma part, dit Addison, quand je vois une table richement servie, je m’imagine apercevoir la goutte et l’hydropisie, la fièvre et la paralysie, ainsi que d’autres maladies, en embuscade derrière chaque plat.”

“Composez votre repas d’un seul plat, disait un docteur célèbre. Et si vous vous en accordez un second, évitez de boire jusqu’à ce que vous ayez terminé votre repas ; abstenez-vous de toute espèce de boisson forte ; abstenez-vous aussi de toutes espèces de sauces, surtout de celles qui sont trop fortement relevées.

“Un homme ne peut devenir un glouton s’il observe ces règles si simples à suivre. Dans le premier cas, il n’aura pas une variété de mets qui flatteront son palais et l’entraîneront aux excès ; dans le second, aucun stimulant artificiel ne viendra créer en lui un faux appétit.”

#### Ce qui nous rend malades

Un mauvais choix dans la nourriture, et sa mauvaise préparation, voilà les auteurs responsables de bien des maux qui affligent l’humanité.



Les aliments que nous aimons peuvent ne pas être du tout adaptées à notre tempérament, à notre constitution, à notre manière de vivre, à nos habitudes, ou à notre vocation.

En conséquence, non seulement notre nourriture est mal préparée, mais les aliments dont elle se compose n'ont pas la valeur qu'ils devraient avoir, et ne correspondent pas à nos besoins réels.

### **D'où viennent ces maux dont on ne connaît pas la raison ?**

Il existe des multitudes de gens qui, sans être positivement malades, ne se portent cependant pas bien, et n'en connaissent pas la raison. Ils ont la tête lourde, ne peuvent penser clairement. Ils n'éprouvent pas ce sentiment de force, cet entrain normal qui provient d'une bonne santé.

Ils consultent le médecin qui déclare qu'ils n'ont pas de maladie organique, mais ne parvient pas à leur donner ce qui les affranchirait de leurs maux.

La vérité est que ces gens souffrent de l'incompatibilité des différents aliments qu'ils absorbent. Pris séparément, ils seraient tous excellents, mais pris ensemble, ils créent un antagonisme chimique nuisible.

Dans quelques cas, le mal provient de ce que les aliments ne sont pas bien préparés ; d'autres fois ces gens mangent trop, et les cellules de leur corps sont gavées d'un excès de nourriture dont leurs tissus n'ont pas besoin et qui fatigue les organes digestifs.

Quand le sang est trop riche, tous les organes se rebellent, le cerveau est lourd, la pensée difficile, et tout l'organisme n'est pas seulement surchargé, mais il est encore empoisonné par une nourriture mal digérée, mal assimilée, qui se décompose en partie dans le canal alimentaire.

## La science de la nutrition

“Dans une école de médecine, une chaire traitant de l'alimentation serait aussi importante qu'une chaire pour la thérapeutique” disait l'inspecteur sanitaire Dr Harvey W. Wiley.

En enseignant la science de la nutrition, non seulement on attirerait l'attention sur la composition générale des mets, mais aussi sur les rations nécessaires, la digestibilité des différents aliments et les principes de l'assimilation.

Combien de gens ont des notions sur la science de la nutrition aujourd'hui ? Combien connaissent la chimie, l'anatomie, la physiologie des aliments ?

Combien, par exemple, savent que la sage Nature place les cellules qui contiennent les saveurs les plus délicieuses et les sels les plus nourrissants, les sels qui sont la vie des tissus du corps, immédiatement sous la peau de la plupart de nos fruits, comme les pommes, les poires, les prunes, etc. ?

Combien réalisent que le fer et l'arsenic, si nécessaires au sang et si toniques pour le corps, sont jetés au loin avec les pelures des fruits et des légumes ?

Et comme si ces agissements n'étaient pas déjà une insulte suffisante à la sagesse de la Nature, les pommes de terre pelées, et d'autres légumes, sont fréquemment trempés pendant des heures dans de l'eau tiède, avant la cuisson, de manière à leur enlever leur saveur et leurs sels nutritifs.

La chose est poussée plus loin encore en mettant les légumes dans l'eau froide pour les amener lentement au point d'ébullition, ce qui leur nuit. Le simple fait de mettre les légumes dans l'eau bouillante empêche la déperdition de leur saveur et de leur valeur nutritive.

La même précaution doit être prise pour les viandes qu'il faut faire rôtir immédiatement, afin que se forme à leur surface, une croûte qui permettra à leur albumine de se coaguler, et empêchera que leur jus s'échappe.

Et pourtant, combien de gens mettent le roast-beef ou le mouton dans un four à moitié chaud, et laissent s'échapper le meilleur de la viande par l'évaporation. La même erreur se commet envers le bouilli ; si l'on tient à conserver tous les éléments de la viande, il faut la mettre dans l'eau bouillante.

Le bouillon sera peut-être un peu moins sapide, mais la viande sera bien meilleure. Si au contraire on tient à avoir du consommé, il faut mettre la viande à l'eau froide et la laisser cuire longtemps et doucement. Le bouillon sera alors excellent, mais la viande aura perdu presque toutes ses qualités nutritives.

Ce qui vaut le mieux, c'est de mettre la viande fraîche sur un feu doux dans un réceptacle fermé, sans eau, et de la cuire ainsi dans son propre jus. Alors toute sa saveur et sa valeur nutritive, qui s'en iraient dans l'eau, sont conservées.

### **Les Français sont plus avancés dans l'art culinaire**

Les Français sont beaucoup plus avancés dans l'art culinaire que nous Américains. Ils connaissent bien mieux que nous la chimie des aliments. Même les plus pauvres de la campagne semblent, chez eux, avoir une connaissance intuitive de la valeur des aliments.

Ils savent comment les cuire de la façon la plus nourrissante, la plus agréable au goût et la plus économique. Qu'ils soient rôtis ou bouillis, étuvés et étouffés, rien de leurs éléments les plus importants n'est perdu par le processus de la cuisson.

Les français savent que les pommes de terre doivent être cuites dans leur pelure, et que si elles doivent absolument être pelées, il faut les mettre dans l'eau bouillante afin qu'elles gardent leur valeur nutritive.

## **Gardez la saveur et l'apparence appétissante des aliments**

Un des grands crimes culinaires que commettent les gens est de détruire la saveur et l'apparence appétissante des aliments, qui sont cependant d'une importance capitale pour la sécrétion des sucs digestifs.

Quand la vue des aliments excite notre appétit, la Nature engendre une abondance de salive et d'autres sucs digestifs, mais quand nous prenons notre nourriture par devoir, sans rien qui nous tente, la Nature proteste en refusant d'élaborer ces sucs.

Elle veut que manger soit presque un acte religieux, et que nous en ayons de la joie. Quand il en est ainsi, elle aide puissamment à la digestion et à l'assimilation des aliments.

## **Préservez les aliments des odeurs et des germes nuisibles**

Une autre chose de grande importance est de préserver les aliments des odeurs et des germes nuisibles. Cependant, peu de gens connaissent les pouvoirs absorbants de certains aliments, tels que le lait et le beurre, qui prennent rapidement le goût et l'odeur des choses près desquelles ils se trouvent.

On a pu observer dans les dîners où les messieurs fumaient, que le beurre resté sur la table avait pris l'odeur et le goût du tabac.

Le poisson aussi, lorsqu'il reste ouvert dans une cuisine chaude, non seulement absorbe les fumets de ce qu'on y fait cuire, mais encore toutes sortes d'odeurs – celle des détritiques, du charbon, de la vapeur, etc. – de telle sorte que son goût délicat et sa valeur nutritive sont rapidement diminués, sinon perdus.

Aucune chair ne se détériore si vite que celle du poisson. Il devrait être acheté et préparé, seulement au moment de le mettre sur le feu ou dans l'eau bouillante.

Si cela n'est pas possible, il doit être gardé à l'écart tout particulièrement des légumes, du beurre, de la crème et du lait, dans un endroit frais. Le poisson ne doit jamais être congelé, car cela lui enlève sa saveur et le dessèche.

### **Les viandes conservées ne sont pas bonnes pour notre organisme**

Bien des gens aiment que les viandes soient conservées quelque temps avant leur cuisson, prétendant qu'elles acquièrent ainsi un goût plus agréable. C'est pourquoi, dans beaucoup d'hôtels et de restaurants, on garde dans des endroits frais les viandes et le gibier jusqu'à ce qu'ils commencent à se décomposer.

Il est vrai que, de cette façon, la viande devient plus tendre et acquiert une nouvelle saveur, mais il est dangereux d'introduire dans l'organisme une nourriture qui commence à se décomposer, surtout si les organes digestifs ne sont pas en parfait état.

Du reste, ces viandes donneraient des nausées si on ne corrigeait leur odeur de décomposition par la manière de les apprêter.

C'est un crime d'enlever aux aliments les principes essentiels que le Créateur y avait renfermés pour notre bien, simplement pour les rendre un peu plus attrayants à la vue.

C'est un crime de sacrifier sa santé, son bonheur, sa vitalité, sa puissance cérébrale, son efficacité, sa force, et de ruiner ainsi sa carrière, uniquement pour donner une certaine apparence aux aliments ou y développer une saveur artificielle.

### **Manger devrait être une science et un art**

Le temps viendra où l'État veillera à ce que les enfants, son plus précieux capital, reçoivent une instruction scientifique concernant les lois de la santé et de la nutrition.

Il est triste de constater qu'un étudiant diplômé d'une Université ignore ces lois, la composition chimique et les vertus des aliments qu'il prend au moins 3 fois par jour.

Il apprend, pendant ses années d'études, beaucoup de choses qui ne lui serviront jamais à rien, mais en ce qui concerne la nourriture, qui sustente sa vie, il ne sait rien.

Manger devrait être une science et un art, tandis que nous mangeons au hasard, sans y penser, d'une manière anti-scientifique. Ce serait un miracle si un estomac dans lequel on a introduit toutes espèces d'aliments hétérogènes ne se révoltait pas.

Puis, après s'être ainsi gorgés, les gens absorbent une grande quantité d'eau glacée, qui retarde encore le processus de la digestion pendant au moins une demi-heure, car la digestion ne peut s'opérer tant que la température du contenu de l'estomac n'a pas celle du sang.

Souvent à l'eau glacée succède le Champagne, puis des liqueurs, et enfin du thé ou du café. Comment voulez-vous que l'estomac résiste à une telle masse, dont les trois quarts n'étaient pas nécessaires et ne font que nuire à la santé ?

En fait, le corps humain cherche à s'adapter à une manière de vivre compliquée qui va en augmentant. L'homme primitif n'aurait pu manger impunément notre nourriture moderne. Ses organes digestifs étaient accoutumés à une nourriture simple et peu variée. S'il avait été forcé de manger ce qui se consomme dans un de nos grands dîners, il serait sans doute mort quelques heures après, dans d'atroces souffrances.

### **Le luxe du riche fait son malheur**

Les pauvres envient souvent les riches. Ils estiment qu'il n'est pas juste que ceux qui ne travaillent pas puissent vivre dans le luxe et se procurer tout ce qu'ils désirent, tandis qu'eux sont forcés de se contenter de peu.

Mais en réalité le luxe du riche fait son malheur. Souvent il mange et boit avec excès, congestionne ainsi ses organes, épaissit son sang et ruine ses organes digestifs. Les gens qui sont forcés de vivre simplement se portent infiniment mieux.

Si le pauvre estomac moderne, surchargé, pouvait monologuer à l'un de nos banquets, il dirait sans doute : “Quoi ! encore un service quand je suis déjà surchargé ! J'en ai plus que mes membranes délicates ne peuvent supporter, et demain je serai complètement malade.

“Comment se fait-il que mon maître ne puisse comprendre que mon mécanisme est extrêmement simple, et que je ne puis pas digérer, sans en souffrir, autant d'aliments pris en un seul repas, parce que ces aliments, qui me conviendraient pris séparément, se nuisent lorsqu'ils sont absorbés ensemble ?

“Et quand je suis déjà surchargé, et que je ne sais que faire de tous les matériaux dont on m'a encombré, on m'ingurgite du poivre ou d'autres condiments, et mes membranes, aussi délicates que celles de l'œil, se gorgent de sang, grâce à l'irritation qu'on leur inflige et que je puis à peine enrayer. Puis, pour augmenter encore tous mes maux, on m'ingurgite un verre d'eau glacée !

“N'est-il pas étrange que mon maître ne sache pas qu'il me faudra au moins une demi-heure pour ramener à la température du sang, – soit 37° – cette eau glacée ?

Et quand j'y suis enfin parvenu, souvent on m'ingurgite encore de la crème glacée ou, ce qui est pire, des boissons alcooliques qui épaississent mes parois et retentissent sur le système nerveux de tout le corps.

Je me verrai forcé d'expulser tout cela. Et mon maître se plaindra de ce que j'exprimerai ma détresse par une indigestion !”

### **Quelles sont les maladies causées par une suralimentation ?**

Est-il étonnant que nos corps se désorganisent quand nous mangeons à un seul repas assez de graisse et de viande pour nourrir suffisamment une douzaine de robustes individus !

Nous gorgeons nos organes internes par toutes sortes d'excès, puis nous recourons à des moyens artificiels, contre nature, à des drogues, qui ne peuvent s'adapter au corps humain, pour nous tirer d'affaire.

Les gens qui surchargent constamment leur estomac ne se rendent pas compte qu'ils posent les fondements d'une foule de maladies.

À certaines époques, après de grandes fêtes, certaines maladies deviennent plus fréquentes parce que les organes ont été affaiblis par les efforts qu'ils ont dû faire pour digérer la nourriture variée et excessive qui leur a été imposée, et par l'accumulation des poisons engendrés par une digestion défectueuse.

Après un repas trop copieux, on prend plus facilement froid grâce aux poisons accumulés dans l'organisme et à sa force de résistance amoindrie. L'obésité, la goutte, le diabète, l'artériosclérose sont souvent procurés par la suralimentation.

Cette dernière est encore la cause de morts prématurées dues à des maladies de cœur, surtout parmi les riches. Beaucoup d'entre eux sont constamment gorgés de nourriture, leur sang est alourdi de matériaux que les tissus ne peuvent employer, de telle sorte qu'un travail fatigant et supplémentaire est imposé au cœur qui est l'un des organes qui souffrent le plus de cet état de choses.

Les gens qui se gorgent habituellement de viande et de mets trop nourrissants ont le teint blême, ils paraissent souvent plus âgés qu'ils ne le sont. Ceci est dû aux poisons qui résultent de leur alimentation excessive et qui ne peuvent être éliminés.

Le sang et d'autres sécrétions sont souvent remplis de ces poisons. Ils se manifestent de toutes façons – symptômes bilieux, maux de tête nerveux, affaiblissement mental, indifférence, impuissance à concentrer son esprit, découragement, dépression et mélancolie. –

La sclérose du foie, dont meurent tant de personnes, et d'autres maladies, sont la conséquence d'un régime trop riche et trop compliqué.



## **Ne croyez pas que le vrai bonheur consiste à bien manger**

Beaucoup de gens abrègent leur vie de plusieurs années. Ils semblent croire que le vrai bonheur consiste à bien manger, et ils font de la nourriture la principale préoccupation de leur existence.

Et, non seulement ils raccourcissent ainsi leur vie, mais, pendant qu'ils vivent, ils ne sont ni aussi bien portants, ni aussi heureux, ni aussi capables qu'ils auraient pu l'être avec une diète plus simple, mieux appropriée à leur âge, à leurs occupations et à leur tempérament.

Si tous étaient nourris scientifiquement avec des aliments bien mûrs, bien préparés et bien cuits, par des gens experts dans l'art culinaire, non seulement la longévité serait accrue, mais une bonne partie des maux physiques disparaîtraient.

## Chapitre 8

### Les jouissances de l'appétit

**“Le plus grand plaisir de la table ne provient pas de mets coûteux, mais de vous-mêmes.”**

**HORACE**

**“Mieux vaut de l'herbe pour nourriture, là où règne l'amour, qu'un bœuf engraisé si la haine est là.”**

**SALOMON**

**“Un regard joyeux fait de chaque plat un festin.”**

**Georges HERBERT**

**“Des repas troubles procurent une mauvaise digestion.”**

**SHAKESPEARE**

**C**ombien de gens se mettent à table pour faire connaissance avec la colique, la dyspepsie ou quelque autre maladie de la même espèce, grâce à leur ignorance complète des lois de la diététique, leur mauvaise humeur, leurs querelles, au lieu d'apprendre, et de démontrer par l'exemple, les bienfaits de la prière de la reconnaissance envers le Créateur de la nourriture, et la joie du repas pris en commun.

“Chaque bouchée de nourriture signifie dégénération ou régénération.” Cette épigramme renferme une grande vérité.

### L'art de bien manger

Je ne connais rien qui soit plus en rapport avec le bien-être humain que l'art de bien manger, de manger les choses les meilleures de la façon la meilleure, en quantité exacte, au moment voulu. De l'hygiène alimentaire dépend notre bien-être, notre bonheur et notre longévité.

Quoique vous preniez une bonne nourriture en suffisance, il ne s'ensuit pas toujours que vous soyez bien nourris.

Il arrive souvent que grâce à la diminution de l'efficacité des sucs digestifs ou à l'empoisonnement mental causé par la crainte, les soucis ou d'autres troubles de l'esprit, certains tissus souffrent sérieusement de la faim, même lorsque vous avez absorbé une nourriture suffisante.

Les aliments les plus appétissants, même si nous sommes en bonne santé, ne sont pas bien digérés, bien assimilés, si nous les prenons quand nous sommes éprouvés par une grande anxiété ou des pressentiments de malheur.

La condition de l'esprit modifie très sérieusement la nutrition. Notre humeur, nos émotions, notre attitude mentale, nos joies, nos chagrins influent sur le processus digestif.

Les organes de la digestion, – le foie et l'estomac, par exemple, – dépendent à tel point de l'harmonie, que s'il existe en nous la moindre discordance, ils ne peuvent agir normalement, et la digestion se trouve compromise.

### **L'attitude mentale et la digestion**

Un spécialiste russe, le Dr Pawlaw, a fait des expériences sur des chiens et des chats. Il a trouvé que lorsque ces animaux étaient, pendant qu'ils mangeaient, irrités, grondés ou chicanés, les sucs gastriques s'affaiblissaient ou même cessaient d'être sécrétés, et qu'ils étaient, en tout cas, d'une qualité inférieure.

Il est bien reconnu que les victimes de la crainte, de la jalousie, de la mélancolie ou de toute autre discorde mentale, sont mal nourries pour la même raison. Leurs sucs digestifs sont dilués, faibles, manquent de pepsine et des acides si nécessaires pour dissoudre les aliments solides.

Les spécialistes déclarent que l'attitude mentale, au moment du repas, exerce une grande influence sur le corps. Si l'esprit est troublé, fatigué, s'il souffre des effets aigus des passions, la digestion est imparfaite ; la nourriture est mal digérée, des poisons sont engendrés, et la débilité générale s'installe.

Je connais une mère dont l'état d'esprit est souvent très préjudiciable à son bébé. La crainte, l'inquiétude, tout ce qui la rend soucieuse a une répercussion sur le bébé, aussi bien que la nourriture qu'elle prend.

Un choc causé par un télégramme ou une lettre renfermant de mauvaises nouvelles peut arrêter complètement la digestion, qui ne pourra être rétablie que lorsque l'esprit aura recouvré sa tranquillité.

Si nous pouvions examiner l'estomac après un semblable choc, nous verrions que l'écoulement des sucs des follicules digestifs est suspendu ; ces follicules semblent desséchés et fiévreux, et privés, pour un temps, de leur pouvoir digestif.

Cela provient de ce que l'appareil digestif est en rapport très étroit avec le cerveau. En cas d'accident ou de terreur soudaine, celui-ci envoie aux organes de la digestion comme un commandement d'interrompre leur travail.

Quelques personnes s'empoisonnent elles-mêmes mentalement pendant leurs repas, au point de ne pouvoir digérer leur nourriture. Il est toujours dangereux de se quereller, de se mettre en colère, mais plus particulièrement lorsqu'on est à table.

### **De la bonne humeur pour une bonne digestion**

N'amenez pas vos soucis à la table de famille, car il n'y a rien qui trouble plus facilement la digestion qu'un esprit préoccupé.

Les plus grandes autorités médicales sont d'accord pour dire qu'il ne faut pas manger lorsque l'esprit est agité ou inquiet, qu'il est de la plus grande importance de venir joyeux à table, de ne manger que lorsqu'on est de bonne humeur.

Elles disent aussi qu'il faut éviter la discorde mentale, le soir, surtout, quand on va se mettre au lit, parce que la mauvaise influence d'un esprit troublé sur la digestion et l'assimilation empêche le sommeil rafraîchissant.

En résumé, quelque malheureux, soucieux ou inquiet que vous puissiez être à d'autres moments de la journée, il est absolument nécessaire que vous soyez aussi heureux et harmonieux que possible pendant les repas et les heures où s'opère la digestion.

Autrement les sucs digestifs ne posséderont pas les qualités requises, et tout votre organisme en souffrira. Les soucieux chroniques ne digèrent jamais bien.

Il vaut donc la peine de faire un effort pour acquérir l'habitude de la bonne humeur pendant les repas et avant d'aller nous coucher, car elle exercera la plus heureuse influence sur notre santé.

## **2 endroits où les soucis ne sont pas admis**

Posez-vous donc la règle que, quoi que ce soit qui ait pu vous troubler, vous fatiguer pendant votre travail, dans la journée, il y aura 2 places où les soucis ne seront pas admis : votre salle à manger et votre chambre à coucher.

Placez dans ces 2 endroits un écriteau sur lequel on lira en grandes lettres : Aucun souci, aucun ennui, n'est admis ici. Ce lieu est consacré à la joie et au contentement, à la paix et à l'harmonie.

## **Faites en sorte que votre salle à manger soit un lieu de détente et d'amusement**

La salle à manger devrait être considérée comme un lieu où règnent la gaîté, le badinage. Faites-vous un point d'honneur d'y apporter vos meilleures plaisanteries, vos histoires les plus amusantes. Ne les réservez pas pour votre club ou pour la table des autres. Ne craignez pas de rire en mangeant. Ne contraignez pas vos enfants à rester immobiles et sérieux. Laissez-les rire et plaisanter tant qu'ils veulent.

Cela vaut 10 fois mieux que l'indigestion et la dyspepsie. Faites de la salle à manger un lieu de détente et d'amusement. Que chacun laisse dehors ses haines, ses jalousies, ses soucis, et que la cloche du dîner soit le signal de la joie et du contentement.

## Les repas sont destinés à nous procurer du plaisir

La sensation agréable que nous éprouvons à la pensée de manger quand nous avons faim, que notre palais est chatouillé délicieusement par l'odeur des apprêts culinaires, le bien-être que nous ressentons en prenant notre repas, indiquent que les repas sont destinés à nous procurer du plaisir.

Horace Fletcher dit que peu de personnes connaissent la jouissance réelle qu'un individu affamé éprouve en mangeant une croûte de pain. Il dit que, souvent, il mange un morceau de pain sec très lentement, en le mastiquant bien, et trouve du goût à chaque bouchée.

Chaque fois que vous vous asseyez pour prendre votre repas, pensez combien est merveilleux le miracle de la nutrition, et réalisez que la fonction que nous accomplissons en mangeant a été créée pour que nous en ayons de la joie.

Nous devrions nous approcher de chaque repas avec respect, en l'appréciant, et dans notre meilleure disposition.

Nous devrions nous dire : "Je vais, en mangeant, emmagasiner de la vie, de la force et de la vigueur fournies par le soleil et réglées par un Pouvoir plus grand que celui du soleil."

## Faites de l'acte de manger une fête mentale et spirituelle

Le miracle perpétuel que la Nature opère dans notre corps par l'action de la nourriture, de l'air pur et du sommeil étonnerait un ange ; cependant nous n'y pensons jamais. Beaucoup de gens semblent croire qu'ils ont été créés une fois pour toutes.

Ils ne réalisent pas qu'ils se recréent eux-mêmes avec chaque bouchée qu'ils avalent, avec chacune des bouffées d'air qu'ils respirent; que la vie est une perpétuelle récréation, et que si cette puissance créatrice nous était retirée, une seule seconde, notre vie s'éteindrait immédiatement.

Il n'y a rien de plus beau, de plus merveilleux que la transformation du pain, de la viande, des légumes ou du fruit en tissus vivants ; rien de plus étonnant que les choses en apparence inertes que nous avalons puissent, en très peu de temps, penser, agir, vivre et créer.

Mais combien peu d'entre nous pensent à ces miracles ! La majorité des gens mangent par nécessité, et n'en retirent qu'une satisfaction animale. Au lieu de faire de l'acte de manger une fête mentale et spirituelle, un sacrement de l'âme, ils n'y voient qu'une fonction purement corporelle.

Il est regrettable que la belle coutume de rendre grâce avant le repas soit tombée en désuétude, car quoiqu'on ait souvent dû que ce n'était qu'un acte fait pour avoir l'esprit tranquille, elle était cependant une halte d'un instant qui nous procurait l'occasion de penser à ce que nous allions faire, et d'exprimer une pensée de gratitude au Créateur de tout ce dont nous jouissons.

### **N'oubliez pas de penser au Créateur lorsque vous mangez**

Mais en dehors de tout ce que renferme de merveilleux et de sacré l'acte de manger, le fait qu'il renferme aussi une re-création entre bien rarement dans la tête des gens.

La prochaine fois que vous mangerez, ne fût-ce qu'une pomme ou une orange, pensez à l'Intelligence merveilleuse qui l'a préparée pour vous. Considérez que la même puissance créatrice, qui a fait ces fruits délicieux, a aussi adapté vos sens, votre être physique, pour qu'ils puissent en jouir.

De même, toutes les fois que vous verrez un beau visage, un beau paysage ou toute autre belle chose, souvenez-vous que c'est la Puissance qui vous a créés qui a fait ces choses pour réjouir votre vue.

La prochaine fois que vous vous assiérez pour prendre votre repas, à haute voix ou silencieusement, offrez à votre Créateur l'hommage de votre gratitude et de la jouissance que vous éprouvez.

Vous serez surpris de constater combien votre nourriture vous profitera mieux si vous lui adjoignez l'appréciation de l'amour de Celui qui vous la fournit et une douce gaîté, si vous prenez l'habitude de considérer un repas comme la participation à un sacrement, comme quelque chose qui recrée votre vie, renouvelle votre pensée, votre vigueur, et vivifie en les augmentant toutes vos facultés.

### Que faut-il apprendre aux enfants ?

On devrait apprendre aux enfants ce que cela signifie que de se mettre à table dans la vraie attitude mentale. On devrait leur enseigner à prendre leur nourriture avec gratitude, amour et bonne humeur.

Cela aurait une merveilleuse influence sur leur santé, leur bien-être général et leur bonheur.

Si les pères de famille comprenaient ces choses, ils ne se permettraient pas de lire leur journal pendant le repas ou d'apporter à la maison les préoccupations de leurs affaires, et d'en parler à table.

Et les mères ne se borneraient pas à commander à leurs enfants de se bien tenir et de ne pas parler, ni rire aux repas. Les querelles, les reproches, les picoteries pendant le repas seraient considérés comme des péchés. On ne se permettrait pas mieux ces choses qu'on ne se les permet dans un temple.

Nous ne devrions jamais perdre de vue le fait – et nous devrions l'inculquer à nos enfants, à la maison et à l'école – que le processus digestif suit le processus mental, et coïncide avec lui.

Si nous entretenons avec persistance des pensées de joie, de contentement, de bienveillance, qui travailleront toujours en nous pour maintenir notre santé et pour produire l'harmonie, la sérénité et l'équilibre, nous assurerons notre santé mentale.

D'autre part, des pensées discordantes, inharmonieuses, se manifesteront dans le corps sous différentes formes, telles que le rhumatisme, la dyspepsie, les maux de tête, etc.



## Il nous faut un repas attrayant à la vue et agréable au palais

L'appétit est aussi puissamment affecté par notre humeur et par la vue. Un soudain accès de colère nous enlève l'appétit, quelque envie que nous ayons eu de le satisfaire. La découverte, dans nos aliments, de choses qui dégoûtent, produit le même effet.

En voyage, nous avons tous expérimenté combien du nappage sale, dans un hôtel ou un restaurant, nous enlève l'appétit, combien vite une mouche ou quelque insecte trouvé dans le lait nous ôte l'envie de le boire !

Considérez quelle puissance possède la pensée pour qu'elle puisse ainsi occasionner la suspension ou la complète cessation du processus digestif !

Beaucoup de personnes sont plus ou moins affectées par l'apparence et l'arrangement de la table ou de l'endroit où elles mangent.

Impossible, par exemple, de trouver la nourriture bonne et d'avoir du plaisir à la manger dans un restaurant plein de mouches ; et cependant nous prendrions cette nourriture avec plaisir dans un hôtel de première classe, lorsqu'elle serait servie dans de la porcelaine fine, au milieu de corbeilles de fleurs.

Non seulement notre appétit est augmenté par un milieu attrayant, mais notre santé en est aussi fortifiée, car un environnement plaisant a une influence qui égaye et qui élève l'esprit.

La table, la porcelaine, le nappage, tout ce qui est associé à notre repas devrait être aussi propre et agréable à la vue que possible. Même un repas, composé de pain, de fromage et de lait, peut être servi de façon à solliciter l'appétit.

Une nappe peut être propre, même si son tissu est rude ; s'il n'y a ni verres taillés, ni porcelaine, les plats peuvent être sans éraflure, ni taches ; et si la maison se trouve à la campagne, la table peut être décorée de quelques simples fleurs des champs qui ajouteront au repas une grâce que n'aura pas une table plus riche, où le goût manquerait.

Quoique tout ce qui est possible doive être fait pour rendre le repas attrayant à la vue et agréable au palais, l'appétit ne doit cependant pas être indûment stimulé, car cela conduirait à une alimentation trop copieuse, alors que l'estomac demande peut-être à avoir du repos.

Par conséquent, il faut bannir les apéritifs qui font manger trop et semblent fortifier l'estomac quand au contraire ils le ruinent.

### **Il ne faut jamais forcer l'appétit**

Tout ce qui tend à forcer l'appétit est mauvais, et même dangereux. Les mères ne savent pas le mal qu'elles font lorsqu'elles forcent leurs enfants à manger quand ils n'en ont pas envie, en leur disant que s'ils ne mangent pas ils ne grandiront pas ou n'auront point de force.

La plupart de nos maux sont accrus par une nourriture trop copieuse quand nos organes souffrent déjà de plénitude ou ne sont pas en état d'absorber autant.

La Nature nous avertit quand nos tissus sont suffisamment nourris ou qu'ils ne sont pas en état de prendre de la nourriture. Chaque cellule du corps réclame quand elle sent le besoin d'être nourrie.

Mais afin d'éviter le danger de ne pas suivre les avertissements de la Nature, nous devons manger très lentement et bien mastiquer nos aliments.

Quand nous mangeons trop vite, la salive et les autres sucs gastriques n'ont pas le temps de dissoudre la nourriture, et les cellules qui réclamaient la nourriture n'ont aucun moyen de déterminer quand l'estomac en contient suffisamment. Alors l'appareil digestif est obligé de faire un travail inutile qui le fatigue.

### **Il suffit d'obéir à l'appel de la Nature**

La Nature connaît son affaire mieux que nous, et si nous obéissons à son appel, non seulement elle nous dira combien nous devons manger, mais quand nous devons manger.

Nous avons tous expérimenté que la salive nous vient à la bouche quand nous avons faim lorsque, rentrant peut-être d'une bonne promenade, nous sentons le fumet des aliments.

C'est l'appel de la Nature qui nous convie au repas. Mais combien de personnes prennent leur repas uniquement parce qu'il est l'heure de manger, sans éprouver aucun appétit !

La régularité dans les repas a une grande importance, mais il vaut mieux supprimer un repas, en se contentant de quelque chose de très léger, comme un verre de lait, une orange ou un autre fruit, que de prendre un repas uniquement parce qu'on a l'habitude de manger à cette heure-là.

L'ignorance de nos besoins physiques ou de la merveilleuse construction de notre corps et des lois qui président à sa croissance et à son entretien, est un des grands ennemis de l'humanité.

Une multitude d'hommes et de femmes pourraient, s'ils étaient instruits sur ces questions, doubler ou tripler leur habileté, leur originalité, leurs capacités, leur puissance cérébrale et leur bonheur.

### **Comment faire pour avoir un corps en parfaite santé ?**

Pour atteindre le plus haut type d'homme ou de femme, il est aussi nécessaire de cultiver le corps, de développer sa force et sa beauté, qu'il l'est de développer l'intelligence et de l'élever à sa plus haute puissance.

Et puisque le corps est renouvelé, recréé par la nourriture que nous prenons, il est facile de voir quel rôle important elle doit jouer dans notre existence.

Pour avoir un corps en parfaite santé, on doit posséder un esprit gai, optimiste, sain. Tous 2 dépendent dans une grande partie de ce que nous introduisons dans notre estomac.

L'amour, la paix, la joie, la gaieté, la bonté, le contentement, la sérénité, le dévouement, tous ces attributs mentaux, en maintenant l'harmonie entre toutes les fonctions, produisent un corps robuste et sain. Tous ceux qui le veulent peuvent obtenir ces attributs par la pensée juste et par une bonne alimentation.

## Chapitre 9

### Nourriture trop copieuse

Je tiens ceci pour la règle de la vie : “Trop de toute chose est mauvais.”

TÉRENCE

“La nourriture dont un homme s’abstient après qu’il a mangé de bon appétit, lui est plus profitable que celle qu’il a absorbée.”

Louis COMARO

“Le bétail sait quand il doit cesser de brouter, mais l’homme stupide ne connaît pas la mesure de son appétit.”

Hans Christian ANDERSEN

#### Les dangers de la gourmandise

“Êtes-vous plein à l’intérieur ?” demandait une femme au cocher d’une diligence passablement chargée. Entendant ceci Charles Lamb mit sa tête à la fenêtre et dit : “Je suis tout à fait plein à l’intérieur ; le dernier morceau de pudding de Mme Gillman y a contribué”.

Chez combien de garçons la dernière pomme verte, le dernier morceau de gâteau, la dernière friandise, etc., a contribué aux maux d’estomac ou aux coliques qu’ils ressentent !

Chez combien de jeunes filles, ou même de femmes, une cuillerée de plus de crème glacée ou de crème au chocolat a amené une maladie d’estomac, des feux au visage ou d’autres altérations de leur teint !

Pour combien d’hommes le dernier verre de vin ou de liqueur, à la fin du repas, a été l’origine de maux de tête, d’indigestions et d’un travail médiocre !

“Mais, réplique le garçon, quand ces maux sont passés, les pommes, les gâteaux et les friandises ne sont-ils pas bons ? Ne sont-ils pas faits pour que nous les mangions ?”

### **Le péché de trop manger**

Addison dit que Diogène rencontrant un jeune homme qui allait à une fête l'arrêta dans la rue et le ramena chez lui, comme quelqu'un qui aurait couru un grand danger s'il ne l'avait pas retenu.

– Combien en avez-vous mangé ? demandait le docteur Lewis à son ami Jacob. Schneider, chez lequel il avait été appelé un soir, à 9 heures, en le trouvant occupé à démolir un grand plat de beignets.

– Oh ! 8 ou 10 peut-être, très peu en tout cas.

– N'avez-vous pas soupé ?

– Oui, sans doute ; j'ai soupé comme à l'ordinaire, mais je ne me sentais pas très bien, j'étais solitaire, et ces beignets me tiennent compagnie. Ma femme m'en prépare chaque soir, et quand ils sont bons et chauds, j'en mange souvent plus de 20, histoire de passer le temps, vous comprenez.

La femme de Jacob lui faisait vider le plat, d'abord, parce que le matin, les beignets étaient froids, puis à cause du catarrhe, de la paresse du foie, de la constipation, de la somnolence, de l'abattement, etc., qui tracassaient presque chaque matin son mari.

Mais les beignets après le souper n'avaient rien à faire avec ces maux, ni avec les pustules et les taches jaunes qui couvraient le visage de Jacob ; le docteur le débarrasserait de ces mystérieuses afflictions, et lui apprendrait peut-être à les éviter.

Le péché de trop manger n'est pas particulier aux riches. Un Jacob Schneider avec ses beignets peut être aussi glouton qu'un Lucullus avec ses aliments coûteux et ses vins fins.

## Un repas léger est conseillé surtout le soir

Les excès de la table ne sont pas limités à une classe ou à un pays. On a dit très justement que l'homme civilisé vit du quart de la nourriture qu'il prend, et qu'il absorbe les 3 autres quarts au péril de sa vie. La grande majorité des gens souffrent sérieusement d'une nourriture trop copieuse.

Nous savons tous combien nous nous sentons mieux, le matin, quand notre souper de la veille a été simple et frugal, que lorsque nous avons pris un trop copieux repas.

Chacun de nous devrait s'éveiller le matin merveilleusement rafraîchi et rajeuni, avec un entrain nouveau pour le travail de la journée. Et si ceci n'est pas notre état habituel, c'est que nous violons les lois de la nature, tout spécialement celle qui nous commande de manger avec modération.

## Quels sont les dangers d'un repas trop copieux ?

La plupart de nos meilleurs médecins affirment que toutes espèces de maux physiques et mentaux sont entretenus et aggravés par les poisons qu'engendre une nourriture trop copieuse, mal digérée et mal assimilée, et que certaines maladies se guériraient en adoptant simplement un régime plus frugal.

Ils disent que l'apoplexie, la rupture du cœur, et, dans beaucoup de cas, les morts subites, peuvent être attribuées à des estomacs faibles et surmenés, forcés, par ceux qui n'ont pas encore appris à maîtriser leur appétit, de faire un travail auquel ils ne sont pas préparés.

Combien de personnes qui souffrent de maux de tête chroniques, de nervosité, de rhumatisme, de goutte, et de toute sorte de troubles du foie seraient entièrement délivrées de ces maux en cessant de trop manger et en adoptant un régime approprié à leurs occupations et à leur tempérament.

Il est mauvais de trop manger le soir, quand le travail de la journée est terminé et que le cerveau et l'estomac peuvent se reposer; mais trop manger au milieu du jour, puis forcer le cerveau à travailler le reste du temps est encore pire.

### **Les hommes d'affaires devraient faire plus attention à leurs nourritures**

J'avais l'habitude de prendre fréquemment le repas de midi avec un homme d'affaires qui se plaignait de se sentir rarement bien l'après-midi, de telle sorte qu'il était obligé de faire son travail le plus important dans la matinée.

Il disait qu'il ne pouvait comprendre pourquoi il se trouvait si bien le matin et avait si peu d'énergie le reste de la journée. Rien d'étonnant ! Je pris garde à ce qu'il mangeait à midi.

Il choisissait invariablement les mets les plus compliqués du menu, et faisait un dîner copieux avec une grande variété de plats. Puis il s'étonnait de ne pouvoir faire un travail de tête sérieux dans l'après-midi, et d'avoir de la dyspepsie nerveuse, des troubles du foie, de violents maux de tête et de l'insomnie.

Parfois, il exprimait son dédain en me voyant prendre un bol de lait et de pain ou du riz et du lait avec une orange ou un morceau de pudding, tandis que lui se gorgeait d'une nourriture dont il n'avait pas besoin et que ses organes digestifs avaient de la peine à digérer ; mais en même temps il enviait ma bonne santé.

Je lui suggérai une fois qu'il devrait suivre mon exemple, et ne prendre à midi que des choses légères, afin de voir s'il ne parviendrait pas à travailler aussi bien l'après-midi que le matin. Il se mit à rire et dit qu'il essaierait peut-être, mais qu'il ne croyait pas pouvoir vivre avec une nourriture bonne pour un poulet.

Il était alors sur le point de quitter la ville pour faire un voyage d'affaires, et je ne le revis pas cet été-là.



## Un changement de régime rendrait les hommes d'affaires plus vifs et plus efficaces

Quelques mois plus tard, cependant, je le rencontrai par hasard, et fus très surpris de remarquer chez lui une amélioration apparente. Il semblait un nouvel homme, vif, alerte, heureux, en bonne santé. Je lui demandai ce qui avait produit dans lui un changement aussi merveilleux dans un temps aussi court.

“J’ai suivi votre avis, dit-il en riant ; j’ai cessé de manger autant à midi, et j’ai pris beaucoup plus d’exercice au grand air que je ne le faisais autrefois. Il ne s’est pas écoulé longtemps avant que je m’aperçoive que je pouvais faire d’aussi bon travail l’après-midi que le matin.

“Ma nourriture ne me gêna plus, je retrouvai le sommeil, et je me sentis beaucoup mieux. Mais je n’aurais jamais eu l’idée d’attribuer mes maux passés à mes dîners trop copieux, si vous ne m’en n’aviez pas parlé. Rien ne pourrait m’engager à les reprendre maintenant.”

Combien d’hommes sont aussi ignorants que mon ami en ce qui concerne la philosophie de la nutrition et la physiologie de la digestion ? Ils ne réalisent pas qu’un estomac rempli d’une grande variété de mets réclame pendant des heures toute la force que le sang peut engendrer pour dissoudre cette masse.

Ils ne savent pas que les organes digestifs seuls sont capables de détourner le sang de toutes les parties du corps, et de l’appeler à leur aide pour faire aussi promptement et aussi bien que possible le travail de la digestion.

Il en résulte que presque tout le sang est détourné du cerveau pendant le processus digestif.

Et cependant, en sortant d’un dîner trop copieux, ils vont à leur bureau où ils forcent leur cerveau à travailler, ignorant totalement que le travail mental nécessite une grande quantité de sang dans le cerveau, impossible à avoir pendant plusieurs heures après un copieux repas.

## Ne forcez jamais votre cerveau à travailler pendant les heures de digestion

Ceci me rappelle un ami qui était très ennuyé parce qu'il lui plaisait d'appeler la lenteur et la paresse de son vieux cheval dont les jours de travail paraissaient finis.

Un voisin, auprès duquel il se plaignait des défauts de l'animal, lui conseilla d'essayer un nouveau et merveilleux remède : le fouet. Il disait qu'il avait toujours fait merveille avec ses chevaux et que, appliqué dès qu'ils paraissaient fatigués ou montraient quelque inclination à lambiner, il les réveillait immédiatement.

Sans délai, mon ami se procura le précieux article, et chaque fois que son cheval avait l'air de fléchir, il le fouettait avec une grande vigueur. Pendant quelque temps le traitement sembla agir comme un charme, mais un matin, en entrant dans son écurie, mon ami vit avec épouvante le pauvre animal couché mort dans sa stalle.

Plus d'un homme fouette son cerveau pour le faire travailler, quand le sang qui le soutient et le nourrit en a été détourné pour aider à l'appareil digestif dans ses processus d'assimilation et d'absorption.

En conséquence, le cerveau et les organes digestifs sont souvent surmenés au-delà de leur endurance, et tout l'organisme succombe grâce à la cruauté de son maître.

# Table des Matières

<b>Sommaire.....</b>	<b>2</b>
<b>Chapitre 1 – Du devoir de se maintenir toujours en bonne santé physique et morale.....</b>	<b>3</b>
Vous devez vous maintenir en parfaite santé.....	3
Les effets de la négligence de la santé.....	4
La perte de la santé peut-elle être compensée par l'acquisition d'une fortune ?.....	5
La santé est le capital le plus précieux.....	5
Celui qui veut tirer de la vie tout ce qu'elle peut donner doit se conformer aux lois de la santé.....	6
Rien ne vaut la régularité dans les habitudes.....	7
Ne soyez pas l'esclave des mauvaises habitudes.....	7
Un cerveau surmené s'affaiblit.....	8
Rien ne vaut une bonne santé.....	9
Atteindre son but sans être en bonne santé ne sert à rien.....	9
Quand votre vitalité diminue, votre courage diminue avec elle.....	10
Quelles sont les attitudes qui empoisonnent notre corps ?.....	11
Qu'est-ce qu'une santé parfaite ?.....	12
La nature spirituelle doit dominer la nature physique.....	13
Surveillez votre nourriture physique et mentale.....	14
Votre esprit doit être aussi pur et aussi sain que votre corps.....	14
<b>Chapitre 2 – Le miracle de la nutrition.....</b>	<b>16</b>
Le cerveau et les muscles peuvent continuer à agir grâce à la nourriture fournie à l'estomac.....	16
Comment le miracle de la nutrition se passe-t-il ?.....	17
L'homme est tel qu'est sa nourriture.....	17
Notre faculté intellectuelle dépend de notre nourriture.....	18
Ne ruinez pas votre santé par de folles économies.....	18
Le secret de la force et de la puissance.....	19
Le renouvellement de votre force dépend de la qualité et de la régularité de votre nourriture.....	20

Votre avenir est en quelque sorte dans votre sang.....	20
<b>Chapitre 3 – Que doit-on manger ? ou la Science de la Nutrition.....</b>	<b>22</b>
La nourriture fait la différence.....	22
Comment réparer, renouveler et reconstruire les cellules de votre corps ? .....	23
Les rôles des aliments dans notre corps.....	24
Il faut établir un équilibre entre les différentes sortes de nourriture et l'eau.....	25
À chacun sa ration.....	26
Votre performance dépend de votre nourriture .....	26
Pourquoi nous faut-il du phosphore ?.....	28
Que faut-il donner à un enfant durant sa période de croissance ?.....	28
Pourquoi un enfant devrait-il boire beaucoup de lait jusqu'à 8 ou 9 ans ? .....	29
Nourrissez-vous en fonction de votre âge et de votre profession .....	29
Comment notre estomac fonctionne-t-il ?.....	30
Les qualités, les effets et la digestion de quelques aliments.....	32
Le lait.....	32
Les œufs.....	32
Les céréales.....	33
Le macaroni.....	33
Le porridge d'avoine.....	34
Les blés et les aliments contenant une forte proportion de cellulose.....	35
Les aliments farineux, les pommes de terre et les viandes .....	35
L'épinard et les laitues .....	36
Les légumineuses.....	36
Les champignons.....	36
Les produits laitiers .....	37
Les crustacés et les poissons.....	37
Les viandes .....	38
Le thé, le café, le cacao, les boissons alcoolisées .....	38
Comment éviter l'obésité à coup sûr ? .....	39

<b>Chapitre 4 – Régime végétarien et régime mixte : lequel choisir ?.....</b>	<b>41</b>
Prenez connaissance des besoins de votre corps.....	41
Végétarien ou carnivore ?.....	42
Les végétariens stricts .....	43
Les nations végétariennes ne sont pas celles qui font avancer la civilisation.....	43
Les peuples les plus intelligents sont ceux qui mangent de la viande ou de ses équivalents .....	44
La viande et les extraits de viandes sont à éviter si le foie ou les reins sont atteints .....	45
Les végétariens ont un grand pouvoir d'endurance et les carnivores des muscles puissants .....	45
Les végétariens fatiguent constamment leurs organes digestifs .....	47
Pas de viande pour les très jeunes enfants et peu de viande pour les personnes âgées.....	47
Les risques encourus par les végétariens et les végétaliens.....	48
Quels sont les inconvénients d'un régime unique ?.....	49
Notre désir instinctif des différents aliments .....	49
Quels sont les éléments que l'on trouve dans les légumes ? .....	50
Adoptez un régime mixte pour vous procurer l'albumine nécessaire.....	51
Il est aussi possible de remplacer la viande par le lait et les œufs.....	51
Quels sont les risques encourus par les gros mangeurs de viande ? .....	52
Évitez de changer de régime brusquement.....	53
L'homme était d'abord frugivore .....	54
<b>Chapitre 5 – Les aliments fournis par la nature.....</b>	<b>55</b>
Les fruits .....	55
Évitez de manger des fruits mal mûrs.....	56
Les fruits et leurs bienfaits .....	57
Les fruits peuvent-ils nourrir complètement ?.....	57
La maladie de scorbut est due au manque de fruits et légumes .....	59
L'eau .....	60
Les dangers de la déshydratation .....	60

Que se passe-t-il au niveau des organes digestifs lorsqu'on boit trop d'eau ? .....	61
L'organisme a besoin d'une eau pure .....	61
<b>Chapitre 6 – L'influence qu'exerce la nourriture sur le caractère.....</b>	<b>63</b>
La nourriture fait de l'homme ce qu'il est .....	63
Les aliments qui calment les nerfs.....	64
Une mauvaise digestion ruine la paix de la famille .....	64
Les conséquences d'une mauvaise alimentation .....	65
Notre nourriture détermine en partie notre tempérament .....	66
Apprenez aux enfants qu'une mauvaise santé est le résultat d'une mauvaise alimentation.....	67
Il faut apprendre tôt à l'enfant à bien se nourrir et à bien construire son corps .....	68
La malnutrition .....	69
Quelle alimentation les jeunes devraient-ils adopter ? .....	69
Notre caractère dépend de notre nourriture.....	70
<b>Chapitre 7 – Crimes culinaires et vie compliquée.....</b>	<b>72</b>
Quelques règles simples à suivre .....	72
Ce qui nous rend malades .....	72
D'où viennent ces maux dont on ne connaît pas la raison ?.....	73
La science de la nutrition.....	74
Les Français sont plus avancés dans l'art culinaire .....	75
Gardez la saveur et l'apparence appétissante des aliments.....	76
Préservez les aliments des odeurs et des germes nuisibles .....	76
Les viandes conservées ne sont pas bonnes pour notre organisme.....	77
Manger devrait être une science et un art .....	77
Le luxe du riche fait son malheur.....	78
Quelles sont les maladies causées par une suralimentation ? .....	79
Ne croyez pas que le vrai bonheur consiste à bien manger .....	81
<b>Chapitre 8 – Les jouissances de l'appétit.....</b>	<b>82</b>
L'art de bien manger .....	82
L'attitude mentale et la digestion.....	83

De la bonne humeur pour une bonne digestion.....	84
2 endroits où les soucis ne sont pas admis .....	85
Faites en sorte que votre salle à manger soit un lieu de détente et d'amusement .....	85
Les repas sont destinés à nous procurer du plaisir .....	86
Faites de l'acte de manger une fête mentale et spirituelle.....	86
N'oubliez pas de penser au Créateur lorsque vous mangez.....	87
Que faut-il apprendre aux enfants ?.....	88
Il nous faut un repas attrayant à la vue et agréable au palais.....	89
Il ne faut jamais forcer l'appétit.....	90
Il suffit d'obéir à l'appel de la Nature .....	90
Comment faire pour avoir un corps en parfaite santé ? .....	91
<b>Chapitre 9 – Nourriture trop copieuse.....</b>	<b>93</b>
Les dangers de la gourmandise .....	93
Le péché de trop manger.....	94
Un repas léger est conseillé surtout le soir.....	95
Quels sont les dangers d'un repas trop copieux ?.....	95
Les hommes d'affaires devraient faire plus attention à leurs nourritures	96
Un changement de régime rendrait les hommes d'affaires plus vifs et plus efficaces .....	97
Ne forcez jamais votre cerveau à travailler pendant les heures de digestion.....	98
<b>Table des Matières.....</b>	<b>99</b>