

André Passebecq

Sabrina Heyse

Initiation à la santé intégrale

Les facteurs naturels de santé

Un ouvrage paru sous la direction de Jean-Luc Darrigol

Dangles
ÉDITIONS 

Avant-propos

La chute du rêve pastorien insensé

À la suite des découvertes de Pasteur (dont certaines bases essentielles ont d'ailleurs été copiées sur Béchamp), les élites médicales de la fin du siècle dernier ont donné libre cours à leur imagination.

Les affabulations, les mythes, les expectations les plus folles ont alors été présentés à un public avide de nouveautés prophylactiques et thérapeutiques.

En effet, la lutte contre les microbes battait son plein. Pour vivre sain, sans maladie ni tare, il suffisait de détruire tous les minuscules êtres vivants, qui, prétendait-on, s'étaient répandus à la surface de la planète pour menacer à tout moment notre existence.

Le but unique de la médecine devenait la destruction des microbes.

Une sorte d'hystérie paranoïaque s'était emparée des médecins les plus éminents (à l'exception d'une poignée de non-conformistes considérés comme des primaires et des gens à abattre, nous savons cela !).

Ainsi, le 5 janvier 1896, le *Journal de Médecine de Paris* faisait paraître un article « de fond » annonçant des progrès sensationnels pour la fin du XIX^e siècle, c'est-à-dire dans les quatre ans à venir.

Nous allions voir ce que nous allions voir.

Après la découverte du sérum antidiphtérique (qui voit la lutte entre Roux et Behring), on annonce à grands coups de trompette :

- la guérison certaine de l'érésipèle ;
- la guérison de la fièvre puerpérale ;
- la guérison du phlegmon et du panaris ;

- la mise au point du sérum contre les infections à streptocoques ;
- la guérison de l'idiotie et du gâtisme, du vieillissement du cerveau par la craniectomie (chirurgie crânienne).

Il suffisait tout simplement de « donner de l'air au cerveau » !

On y décrit la première craniectomie avec l'utilisation du vilebrequin et de la scie circulaire (« un instrument terrible, mû par l'électricité, tournant à 2 000 tours, ce qui aurait tôt fait, au moindre écart, de fendre jusqu'au menton la tête du supplicé »), ainsi que du ciseau et du maillet.

Selon cet article de 1896, il faut plaindre Laennec, Trousseau, Bouillaud (les inventeurs de l'auscultation et les maîtres de la clinique). L'auteur de l'article de 1896 ajoute :

« Autrefois, on observait, on palpait, on auscultait, on recherchait le signe ou le symptôme. Aujourd'hui, tout est simplifié : une seringue suffit. Vous êtes appelé auprès d'un malade : ne vous inquiétez pas du diagnostic, du pronostic et du traitement. Injectez immédiatement le sérum : comme il est à la fois préventif et curatif et que son action n'est jamais nuisible, vous êtes sûr d'obtenir de bons résultats. En somme, l'arsenal thérapeutique se résume à du sérum dans une seringue. D'ici à quelques années, les chaires de clinique médicale seront supprimées et remplacées par des écuries et des laboratoires. Ce sera tout bénéfique pour nous : moins de travail, pas de responsabilité, honoraires plus élevés. Simple intermédiaire entre le public et l'Institut Pasteur, le médecin aura tout avantage à préconiser les nouvelles méthodes. »

Pasteur pouvait être remercié pour les progrès qu'il avait fait accomplir à une médecine de destruction mise en œuvre par des robots.

Oui, il suffisait de traquer et de détruire définitivement le microbe, de s'en rendre maître par quelques centicubes de vaccin ou de sérum. L'humanité allait parvenir à un paradis de santé. Vive Pasteur !

Depuis lors, il a fallu déchanter :

- cette médecine pastorienne est passée à côté de la santé authentique. Plus grave encore, elle a conduit à une déchéance de la pratique médicale ;
- la santé générale des individus s'est dégradée ;
- de nombreuses maladies posent maintenant à l'humanité un mortel problème : celui des maladies dites « infectieuses », dues, pour la plupart, à des micro-organismes avec lesquels il aurait fallu vivre en symbiose, mais que l'on a agressés par incompréhension des mécanismes vitaux ;
- le diabète, les troubles cardio-vasculaires, les troubles nerveux et mentaux, les problèmes digestifs, respiratoires, rénaux, le cancer, le SIDA, les infections à prions, les myopathies, etc. témoignent d'une baisse inquiétante des défenses immunitaires à tous les âges.

Pendant ce temps, les dépenses de maladie (dites « de santé ») progressent à tel point qu'elles sont devenues pour nos sociétés une charge insupportable.

La dégénérescence des humains, qui va de pair avec celle des animaux, des plantes et des sols, est un fait bien connu de nos dirigeants et de tous les économistes.

La médecine dite « officielle » cache ce fait et raisonne encore comme si rien ne s'était passé depuis la décadence des idées pastoriennes.

En face de cette médecine, qui a perdu la face sur les plans à la fois scientifique et pratique, une infinité de systèmes prétendent prendre la relève. La plupart de ces systèmes ne valent guère mieux que le pasteurisme. Ils véhiculent des erreurs fondamentales.

Or, depuis Hippocrate, une hygiène et une médecine de l'homme et de l'environnement n'ont cessé d'être enseignées, transmises, appliquées par des médecins dont le but était, avant tout, la mise en œuvre

d'une hygiène vitale simple, directe, fondée sur des idées à la fois rationnelles et humanistes ; une hygiène vitale capable de répondre aux exigences inhérentes aux différentes individualités, aux différents âges, aux différentes conditions de vie.

Cette conception hippocratique est la base de l'enseignement de Vie & Action. Elle nous procure les clés de la santé et du rétablissement délivrés de bien des interventions violentes et mutilantes d'une médecine technocratique et dépersonnalisée.

L'homme et les processus de la vie

L'homme et son biotope

À notre époque, où l'Homme se sent le maître de la nature et de l'univers, où il est tenté de jouer inconsidérément à l'apprenti sorcier, où il estime pouvoir se dégager sans risque de ses attaches intimes avec son « berceau », des troubles de plus en plus graves apparaissent dans la biosphère et au niveau de l'Homme lui-même.

L'Homme dépend-il de son environnement ?

L'Homme est-il dépendant de son environnement proche ou lointain ? Peut-il vivre sans se soucier de la qualité de l'environnement ? La réponse à cette question nécessite une certaine connaissance des lois qui régissent l'ensemble des faits naturels.

Nous recevons les rayonnements émis par tous les astres de l'univers, mais aussi par notre propre planète. Celle sur laquelle nous sommes nés et dont nous sommes les hôtes. Généralement, nous n'avons que très peu conscience de ces influences.

Il est probable que la vie soit apparue sur Terre dans des conditions idéales. Par quels processus ? Nous en sommes réduits à des hypothèses. Toujours est-il que la vie, telle que nous la connaissons, ne pouvait apparaître que dans certaines conditions particulières de milieu, de température, d'environnement physique et chimique. Ces conditions se sont considérablement modifiées à la surface de la Terre au cours des âges, et les êtres vivants – l'Homme en particulier – ont dû s'y adapter ou disparaître. L'Homme a pu survivre grâce aux processus qui, chez lui, visent à assurer l'homéostasie, régula-

tion spontanée des processus vitaux. Son intelligence lui a également permis de concevoir des moyens artificiels de protection.

Dangers de la civilisation technicienne

La technique née de la pensée de l'Homme a amené celui-ci à un degré de civilisation matérielle très avancé, mais les risques commencent à apparaître à travers les effets désagréables ou déséquilibrants des applications scientifiques et techniques.

L'atome

Les explosions atomiques, l'activité des centrales nucléaires, les utilisations de l'atome... sont à l'origine d'un accroissement de la radioactivité, répartie d'une manière anarchique et dont les effets sur la santé sont maintenant bien connus. De nombreux cas de leucémie, de cancer, d'altérations thyroïdiennes, etc. leur sont sans aucun doute imputables.

Pour des dizaines de milliers d'années, l'atome dit « pacifique » est lui-même une menace pour notre santé et pour la vie de nos descendants, comme nous le verrons plus loin.

Les avions, les engins spatiaux, les climats et l'oxygène

Les véhicules, de plus en plus nombreux et rapides, utilisent des quantités phénoménales d'oxygène. Pour chaque voyage aérien France/États-Unis, ce sont plusieurs tonnes d'oxygène qui se trouvent consommées. La teneur de notre atmosphère en gaz carbonique augmente, en raison d'une hyperconsommation de combustibles polluants.

Les satellites et fusées peuvent également intervenir dans le déséquilibre atmosphérique.

Les végétaux, notamment les arbres, régénèrent l'air en produisant de l'oxygène à partir du gaz carbonique qu'ils absorbent. Mais, il y a de moins en moins de végétaux et de plus en plus de sources de destruction de l'oxygène. L'Homme et les animaux sont menacés d'asphyxie. Dans la mer, les algues – et notamment le plancton –, régénérateurs d'oxygène, sont détruits, eux aussi, à une vitesse accélérée par les produits pétroliers et les détergents, et par les toxiques chimiques utilisés par l'agriculture, qui aboutissent à la mer. Des algues apparaissent, en revanche, perturbant le milieu de vie des oiseaux, des poissons et des mammifères marins.

Le déboisement qui dénude les sols, et les incendies de récoltes et de forêts contribuent puissamment à déséquilibrer le régime des vents et des pluies.

L'altération de la couche d'ozone dans la haute atmosphère est imputable à l'émission de certains gaz fabriqués par l'Homme (CFC, chimie agricole, pollution industrielle et automobile, etc.).

La température de la planète se modifie jusqu'à sans doute atteindre, à bref délai, un point de rupture au niveau des équilibres terrestres.

Chaque année, les déserts gagnent une superficie égale à la moitié de celle de la France. Or, la Terre porte chaque jour 200 000 individus de plus : il faudrait donc, chaque jour, mettre en exploitation 130 000 hectares de terres cultivables et l'on perd chaque jour plus de 200 000 hectares de terres !

On consomme chaque année deux milliards et demi de mètres cubes de bois de construction, mais on n'en produit qu'un milliard et demi. L'eau utilisable par l'Homme se raréfie. Beaucoup de nos réserves sont polluées.

Des progrès contestables

Sans doute y a-t-il progrès technique dans la plupart des domaines matériels : les transports s'accélèrent, les moyens de production s'acc-

croissent prodigieusement. En revanche, les besoins artificiels s'amplifient et l'insatisfaction grandit.

Les hommes, toujours insatisfaits, jaloux et revendicateurs, même quand ils sont comblés et repus, utilisent des moyens de destruction réciproque de plus en plus puissants et terribles. Les bombes atomiques et les armes chimiques et « biologiques » (bombes à microbes et à virus) s'accumulent dans les dépôts, prêtes à intervenir. Pour chaque être humain vivant actuellement sur la planète, les moyens de destruction représenteraient plus de dix tonnes de trinitroloène.

Même lorsqu'il veut bien faire, l'Homme se fourvoie fréquemment. Par exemple, les matières plastiques facilitent notre vie, mais avec un risque mortel : la plupart ne peuvent guère être détruites. Brûlées, elles dégagent des gaz très toxiques ; déposées dans la mer, elles encombrant actuellement certains fonds marins et ne peuvent guère se dégrader.

Dans son besoin de produire plus, l'Homme fait de plus en plus appel à la chimie : les terres reçoivent un excès d'engrais, les plantes dégènèrent et sont attaquées par des maladies et des parasites. L'Homme détruit les parasites, mais, en même temps, il détruit les oiseaux et les adversaires naturels de ces parasites, et il s'empoisonne lui-même. Les toxiques déposés sur la terre passent dans les rivières, puis dans la mer, détruisant les poissons et une large partie de la faune et de la flore, y compris le plancton.

Prenons l'exemple des nitrates, utilisés abusivement en agriculture courante. L'excès de ces fertilisants, pourtant d'origine naturelle, entraîne une pollution nitratée des légumes (épinards, carottes, salades, betteraves rouges...) dont l'ingestion par l'Homme a au moins deux conséquences :

1. une hyposphyxie du fait de la méthémoglobinémie induite par cet excès de nitrates, qui inhibe la capacité des globules rouges à transporter l'oxygène ;

2. la formation de nitrites qui, par combinaison dans l'intestin avec des acides aminés, peuvent donner des nitrosamines fortement cancérigènes.

Un autre exemple : l'excès d'engrais potassique (dans la culture des pommes de terre, etc.) chasse le magnésium. La carence magnésienne est à l'origine de la recrudescence de cas de cancers, de troubles nerveux (spasmophilie, par exemple) d'insuffisance d'assimilation calcique... Elle bouleverse l'équilibre phosphocalcique.

On a calculé que le Français moyen ingère chaque année environ quatre kilos de toxiques dans sa nourriture et ses médicaments. Son adaptation apparente à cette intoxication, même si elle se solde par une certaine mithridatisation, ne se réalise-t-elle pas au détriment de son capital somatique ou génétique ?

Au niveau des équilibres naturels, l'excès de nitrates, de potasse, etc., utilisés en agriculture, pollue gravement les nappes phréatiques d'eau potable, les rivières et même les rivages côtiers, y détruisant les plantes aquatiques, les algues, les poissons et bien d'autres espèces animales.

La santé des animaux en souffre, comme celle de l'Homme. Pas de santé, pas de guérison authentique sans remise en ordre des grands équilibres biologiques à tous les niveaux.

Les poissons et certains animaux, de même que certains champignons et algues, concentrent des éléments atomiques particulièrement redoutables, jusqu'à 350 000 fois la dose scientifiquement estimée normale. Le consommateur de ces végétaux, de ces poissons ou mammifères subit lui-même l'équivalent d'une irradiation. Les enfants, notamment, concentrent dans leur moelle et leurs os, le césium, le strontium, le cobalt des émissions atomiques, éléments qui entraînent des altérations sanguines sournoises et plus ou moins rapidement fatales.

L'Homme pollue son berceau, suivant l'expression du biologiste Jean Rostand. Il pollue ses aliments, qui deviennent de plus en plus toxiques, pathogènes et même cancérigènes et mutagènes.

Nous tuons la Terre

La manière dont nous avons transformé la Terre l'empêche de plus en plus de remplir ses fonctions normales. En effet, la Terre est un immense organisme vivant, qui absorbe, digère et assimile les éléments qui lui sont offerts à l'état naturel. Les civilisations s'enfoncent dans le sol ; toute substance naturelle laissée à la surface du sol est transformée par les micro-organismes qui s'y trouvent et sert à la reconstitution d'autres formes de vie.

Lorsque les dégradations excessives interviennent au niveau de la Terre, et tel est bien le cas actuellement du fait de l'Homme, les équilibres naturels sont perturbés et notre planète souffre d'indigestion, en quelque sorte. La Terre devient malade et sa maladie est semblable à celle de l'Homme.

L'homme et son « milieu » biologique

Réactions homéostatiques

Les erreurs humaines ne se limitent pas à l'environnement. Elles s'étendent à toutes les formes de vie et à la vie même de l'Homme.

Celui-ci se considère comme composé d'un assemblage d'organes, sans doute en relations mutuelles, mais ayant chacun une existence propre. D'une attitude trop analytique, peu ouverte aux grands processus vitaux symbiotiques, ont résulté des conséquences souvent dramatiques pour la santé de l'individu et celle de l'espèce.

Les processus vitaux sont-ils anarchiques ou bien visent-ils à permettre à l'organisme vivant, à la structure vivante, de sauvegarder spontanément son intégrité et de rétablir son harmonie (la santé) lorsque celle-ci a été altérée ?

Cette question conduit à la suivante : la vie comporte-t-elle une finalité, un but ?

Le sens de la vie

La science dite « positive » refuse de reconnaître toute finalité de fait dans l'organisation et le fonctionnement des êtres vivants. Elle résout volontiers tous les problèmes difficiles avec l'argument du hasard ; cependant, les faits vitaux suscitent la réflexion. Voici quelques exemples de thèmes de réflexion :

- certains insectes possèdent des pattes ravisseuses, semblables à un couteau pliant ;

- les cals du pied chez l'homme et chez certains animaux sont préparés chez l'embryon, alors que celui-ci, suspendu dans son amnios, n'a pas été encore en contact avec la vie ;
- l'étude de l'œil ou d'un autre organe du corps fait apparaître une infinie complexité en même temps qu'une action synchronisée qui ne lassent pas d'impressionner celui qui s'engage dans une étude de ces « outils » ;
- Cuénot, dans un ouvrage intitulé *Intention et finalité en biologie*, a même écrit : « Les outils des êtres vivants nous apparaissent comme des œuvres d'artisan poursuivant un but et le réalisant par une intervention. »

L'explication de Lamarck est que la fonction crée l'organe, mais une telle explication ne peut être que difficilement admise en fait et en raison. Si Darwin a pu croire, par exemple, que le pied de l'homme possédait une semelle naturelle parce que les ancêtres l'avaient épaissie en marchant, c'est qu'il ignorait que les caractères acquis ne s'inscrivent pas dans le patrimoine héréditaire, ce dont on est sûr aujourd'hui.

En définitive, l'outil naturel animal apparaît toujours comme un caractère de l'organisation spécifique du vivant, dépendant de son patrimoine héréditaire ; autrement dit, il ne serait pas une réalisation qui soit le fait propre de l'individu et qui apparaîtrait au cours de sa vie, mais bien, plutôt, une intervention ou une dotation de l'espèce, remontant à l'origine de celle-ci : cette hérédité se constitue selon un plan déterminé, bien avant que ne commence son utilisation et en vue de cette utilisation même. C'est pourquoi Cuénot disait : « La vie est «préparante» du futur ».

Mme Tétry, biologiste et collaboratrice de Jean Rostand, a écrit de son côté : « Un organisme, c'est littéralement une boîte d'outils. » Cette boîte d'outils est un véritable faisceau d'intentions ou d'idées incluses dans la constitution anatomique des êtres vivants.

La finalité et l'organisation imminente

L'outillage organique n'est pas fait de pièces séparables, indépendantes les unes des autres et travaillant chacune pour elle-même, d'une façon anarchique et capricieuse ; tous les organes collaborent, au contraire, à un fonctionnement d'ensemble unifié, c'est-à-dire finalisé, qui est la vie du tout : autrement dit, l'organisme est beaucoup mieux qu'une boîte d'outils : il est une machine et, comme le dit encore Cuénot, « une machine, c'est une pensée mise en actes ».

Dans toute machine, l'ordre qui règle le fonctionnement harmonieux de l'ensemble traduit l'existence d'un profond mystère de la finalité vitale. C'est elle qui fait l'émerveillement du biologiste devant l'étonnante « préparation du futur », qui dirige l'embryon de façon infaillible vers la parfaite acquisition de son type spécifique.

Les processus vitaux tendent indéniablement à prolonger l'existence des espèces.

Le fruit abîmé mûrit très vite, comme s'il voulait mener à terme la gestation des pépins destinés à perpétuer l'espèce.

Une herbe abîmée monte rapidement en graines.

Une poule à laquelle on enlève régulièrement les œufs intensifie sa ponte.

Une population sous-alimentée, exposée à périr d'inanition, est très prolifique, comme si la mortalité devait être compensée, selon une loi naturelle profonde, par le grand nombre des naissances.

Existe-t-il, dans le corps, des organes inutiles ?

« Dans l'organisme, disait Kant, tout est réciproquement moyen et fin » ; c'est en cela que consiste sa finalité sans laquelle il ne pourrait réaliser son but par excellence, c'est-à-dire sa vie même.

C'est la loi du corps vivant que chaque partie, ayant besoin de toutes les autres, se mette à leur service pour le plus grand bien du tout ; l'utilité réciproque n'est qu'un aspect particulier de l'unité fonctionnelle de l'être animé, source de la compensation interne.

Les organes prétendus inutiles

Au XIX^e siècle, on comptait encore, dans le corps humain, huit organes prétendus inutiles : la thyroïde, les capsules surrénales, l'hypophyse, l'épiphyse, le thymus, la rate, les amygdales et l'appendice.

Or, les trois premières glandes sont reconnues aujourd'hui chez les vertébrés comme des organes endocriniens d'une importance essentielle.

La science a mis longtemps aussi à découvrir l'utilité des organes lymphoïdes, terrain de formation des petits globules blancs du sang. Telles sont la nature et la fonction de la rate, où se détruisent également les globules rouges. Aux formations lymphoïdes appartient également le thymus, les amygdales et peut-être aussi faut-il y ranger l'appendice, à cause des follicules lymphoïdes inclus dans sa paroi.

Tous ces organes sont importants ; certains sont vitaux. Ce n'est pas sans danger que l'on peut en priver l'individu.

Aristote disait que la nature ne fait rien en vain ; chez les êtres vivants, tous les organes fonctionnent au bénéfice de la vie, et là réside la définition même de toute fonction comme mécanisme dont l'action aboutit à une fin utile pour l'organisme tout entier.

La compensation interne et l'homéostasie

C'est en vertu de la loi de la compensation interne que certains organes, devenus provisoirement ou définitivement sans intérêt pour le corps (dégénération, usure, blessure, etc.), peuvent être suppléés par d'autres fonctions de l'organisme. Mais, cette compensation, cette suppléance, ne se réalise pas sans dommage pour l'organisme lui-même. Il en résulte toujours un amoindrissement, léger ou grave, dans une ou plusieurs fonctions vitales.

La défense organique et la nature médicatrice

Une des plus étonnantes merveilles de la vie, c'est la propriété qu'a le corps de se renouveler, de réparer ses dommages et de retrouver

Table des matières

Avant-propos	7
La chute du rêve pastorien insensé	7
L'homme et les processus de la vie	11
L'homme et son biotope	11
L'Homme dépend-il de son environnement ?	11
Dangers de la civilisation technicienne	12
L'atome	12
Les avions, les engins spatiaux, les climats et l'oxygène	12
Des progrès contestables	13
Nous tuons la Terre	16
L'homme et son « milieu » biologique	17
Réactions homéostasiques	17
Le sens de la vie	17
La finalité et l'organisation imminente	19
Existe-t-il, dans le corps, des organes inutiles ?	19
Les organes prétendus inutiles	20
La compensation interne et l'homéostasie	20
La défense organique et la nature médicatrice	20
La fièvre	21
Le rajeunissement permanent	22
Toxémie, vieillissement, maladie	22
La vie travaille-t-elle dans le meilleur sens possible ?	23
La douleur est une sonnette d'alarme	24
Quelques citations	24
Résumé	27
Quelques définitions	29
Première leçon	33
Santé et maladie	33
La santé, condition normale	33

La maladie, condition du retour à la santé	34
Adaptation organique et troubles chroniques	36
L'évolution de la maladie	37
Les étapes du rétablissement	37
Les crises de rétablissement dans les troubles chroniques	38
Résumons-nous	39
Deuxième leçon	41
Comment la nature rétablit la santé	41
Le pouvoir de la santé est inhérent à la vie	41
La nature tend à l'équilibre et à l'harmonie	43
Nature et assainissement	44
Les infections, processus d'assainissement	44
Importance des conditions de vie normales	45
Remèdes et poisons	46
Annexe	49
Qu'est-ce que la psychosomatique naturelle ?	49
Une conception optimiste et constructive	49
Universalité de la psychosomatique naturelle	50
En conclusion	51
Annexe	53
Les sept facteurs naturels de santé (FNS)	53
Sont à étudier périodiquement	54
Troisième leçon	55
La cause immédiate de la maladie	55
La symbiose interne	56
La vie de la cellule	56
Quelques expériences	57
L'élimination des déchets du métabolisme	58
La compensation interne	59
L'énergie nerveuse	59
Énervation et toxémie	61

Définition de la toxémie	63
Les microbes	63
Les épidémies	66
Sérums et vaccins	67
Quatrième leçon	69
Les causes lointaines de la maladie	69
Nocivité des excitants	69
Les excès	70
Les émotions négatives	71
Les erreurs alimentaires	71
Les erreurs d'ordre sexuel	72
Autres causes d'énervation	75
Infections	76
Les maladies médicamenteuses : iatrogénie	79
Annexe	83
Au service constant de notre santé : la flore intestinale	83
Un bien inestimable à protéger	83
Flore intestinale, notre sauvegarde	84
Comment s'altère la flore intestinale	84
Difficultés scolaires et échecs	85
Comment régénérer notre flore intestinale déficiente ?	86
Pathologies en question	87
Cinquième leçon	89
Le remède, vrai ou faux ?	89
Les remèdes existent-ils ?	89
La vivisection	91
Facteurs de santé et de maladie	91
Bon pour la santé, bon pour la maladie	92
Utilisation des facteurs de santé	93
Erreurs des cures et médicaments naturels	94
La phytothérapie	96

Sixième leçon	99
Les soins d'hygiène vitale	99
Unité de la cause et des soins	100
L'élimination est-elle la condition du rétablissement ?	101
Symbiose, énervation et compensation	101
Excitation et fausses guérisons	102
Pas de palliatifs	104
Annexe	107
Faut-il faire baisser la fièvre ?	107
La fièvre, processus utile	107
La fièvre du lézard	108
Hypothalamus et prostaglandines	109
Le pyrogène endogène	110
Que signifie : respecter la fièvre ?	111
Conclusions	113
Une expérience douloureuse	113
Septième leçon	115
Les troubles aigus(biogenies dynamiques)	115
Ne combattez pas la maladie	115
Le repos physique	116
Le repos mental et émotionnel	117
Le repos sensoriel	117
Le repos physiologique	118
La fièvre	119
Hydrothérapie	120
Humidification de l'atmosphère	120
Oxygénation	121
Rétablissement	121
Supériorité des soins d'hygiène vitale	121
PUIS, LAISSER FAIRE LA NATURE.	122
Les crises de désintoxication	123
La convalescence	124
Ne précipitez jamais la reprise alimentaire.	126

Annexe	129
Convulsions et épilepsie	129
Erreur profonde !	129
Iatrogénie et pathologies infantiles	129
Huitième leçon	131
Les troubles chroniques(biogonies adynamiques)	
131	
Les maladies « incurables »	131
Étiologie des biogonies adynamiques	131
Rectifiez les causes	132
Les soins	133
Les crises d'élimination et de régénérescence	133
Les facteurs hygiéniques dans les troubles chroniques	134
En résumé	135
Le diagnostic médical	136
Il y a peu de maladies incurables	137
Les deux causes majeures d'échecs sont l'ignorance et la peur	137
Annexe I	139
Catarrhe et santé générale	139
Le catarrhe	140
Les causes du catarrhe	140
Soins naturels	141
Hydrothérapie (rappel)	142
Annexe II	143
Les lois en naturothérapie	143
Loi n° 1 : loi du minimum	143
Loi n° 2 : loi de Walter	144
Loi n° 3 : loi de préservation vitale	144
Loi no 4 : loi de symbiose interne (ou loi des synergies fonctionnelles)	145
Loi n° 5 : loi de distribution vitale	146

Loi n° 6 : loi de Graham sur le but constitutionnel appliquée à la nutrition et à la conduite de la vie	146
Loi n° 7 : loi de l'économie spécialisée	147
Loi n° 8 : loi de compensation physiologique	148
Loi n° 9 : loi de temporisation salvatrice	148
Loi n° 10 : mode d'adaptation morbide	149
Loi n° 10 bis	149
Loi n° 11 : unité de la santé et de la maladie	150
Loi n° 12 : loi de Trall sur les relations vitales	151
Loi n° 13 : loi de force	153
Loi n° 14 : dualité des effets (Lindlahr)	153
Loi n° 15 : loi d'alternance	154
Loi n° 16 : principe de Walter sur la mise en évidence de l'énergie	155
Loi n° 17 : loi de l'excitation	156
Loi n° 18 : loi de repos de Shelton	157
Loi n° 19 : loi de limitation	157
Loi n° 20 : l'énervation	158
Loi n° 21 : l'affaiblissement fonctionnel	159
Loi n° 22 : loi de Tilden sur la toxémie	160
Loi n° 23 : loi de Shelton sur les situations émotionnelles	161
Loi n° 24 : loi de compensation	161
Loi n° 25 : loi de l'élimination sélective	161
Loi n° 26 : la maladie est une action vitale de l'organisme (loi de Trall)	162
Loi n° 27 : loi de Jennings sur l'orthopathie	162
Loi n° 28 : l'organe malade est l'organe le plus fort	162
Loi n° 29 : loi sur la maladie aiguë (biogonie adynamique)	163
Loi n° 30 : classification des « maladies » (biogonies)	163
Loi n° 31 : unité, continuité et évolution de l'état pathologique	164
Loi n° 32 : étapes du rétablissement	165
Loi n° 33 : loi sur le pouvoir récupérateur	166
Loi n° 34 : loi de rétablissement de la santé	167
Loi n° 35 : unité de la maladie et des traitements	167

Annexe III	169
Psychosomatique naturelle ou médecine classique	169
Concepts de base de la psychosomatique naturelle	169
Conceptions symptomatiques (médecine répressive)	170
Hygiène vitale ou psychosomatique naturelle	171
Conceptions symptomatiques	173
Hygiène vitale ou psychosomatique naturelle	174
CHOISISSEZ !	175
Neuvième leçon	177
Nourriture et alimentation	177
Utilisation des aliments	178
Les besoins en protéines	178
Les besoins en hydrates de carbone	179
Les besoins en sels minéraux	179
Composition de l'alimentation	180
Importance de la ration alimentaire	180
L'alimentation pendant la maladie	181
Le pouvoir de digestion et d'assimilation, facteur essentiel	181
Supprimez l'énervation	182
Les aliments ne sont pas des constructeurs	183
Pas de stimulation	183
La faim et l'appétit	183
Attendez la faim	184
Ne mangez pas en période d'émotion forte	185
La faim, sauce merveilleuse	185
Mastiquez et savourez	185
La règle de simplicité	186
Nocivité de certains condiments	186
Concordances et discordances alimentaires	187
Aliments de santé et de maladie	188
La question du lait	188
La cuisson	188
Qualité des fruits et légumes	189

Pendant la grossesse	189
Pendant les maladies	190
Annexe	191
L'alimentation normale 60/20/20	191
Composition de la ration alimentaire habituelle	191
Répartition de la ration	192
L'alimentation normale	193
Conseils :	195
Compléments alimentaires de reminéralisation	196
Précisions	197
Préparation de vos aliments	198
Autres conseils	198
Ne consommez que des aliments naturels	199
Dixième leçon	201
Le jeûne	201
Définition du jeûne	201
Le jeûne instinctif est naturel	201
Dans les troubles aigus (biogonies dynamiques), pas de nourriture, sauf de l'eau	202
Purification du tube digestif par le jeûne	204
Le jeûne réduit les souffrances et la douleur	204
Le jeûne accélère la détoxification	204
Jeûne n'est pas inanition	205
Pertes dans la mort par inanition	205
Phases de l'élimination	206
Ne craignez pas le jeûne – sauf exception	206
Le jeûne n'est pas une cure ni un palliatif	206
Jeûne et troubles aigus (biogonies dynamiques)	207
Jeûne et troubles chroniques	208
Contre-indications du jeûne	208
Durée du jeûne et complications	209
L'eau en lavement et boisson	209
Jeûne et exercice physique	210

Air et chaleur	210
Comment rompre le jeûne ?	210
Réponse à une objection	211
Note sur la conduite du jeûne	212
Les diètes de légumes et de fruits	213
Onzième leçon	215
Exercice physique et respiration	215
L'exercice est indispensable	215
Exercice actif, exercice passif	215
Effets de l'exercice	216
Indications particulières	217
Règle de progression	218
Conseils d'application	219
Fréquence des séances	219
Indications et contre-indications	220
Rythme activité-repos	220
Bienfaits et dangers de certains exercices	220
Autres formes d'exercice	222
La femme et l'exercice	222
L'enfant et le sport	223
Comment remédier à cette situation ?	223
Note complémentaire	224
Que faire ?	224
Douzième leçon	225
Le bain de soleil et le bain d'air	225
Le vêtement, création artificielle	225
Nécessité du contact corps-milieu naturel	225
Pas de cure	226
La lumière solaire	226
Vie, santé, soleil	227
Effets du rayonnement solaire	227
Soleil et nutrition	228
L'exposition au soleil (héliose)	228

Le soleil en période de troubles de santé	229
Brûlures et coups de soleil	229
Huiles et produits antisolaires	230
Degrés des brûlures par le soleil	231
Objections au bain de soleil	231
Procédure du bain de soleil	232
Note importante	233
Le bain d'air	233
Treizième leçon	235
Repos, relaxation, sommeil	235
Nécessité du repos	235
Danger des stimulants	236
Comment se reposer	236
Dangers des sommeils artificiels	236
Le sommeil normal	237
Quatorzième leçon	239
L'eau et la propreté	239
L'eau comme boisson	239
L'eau comme facteur de propreté externe	239
La propreté	241
Quinzième leçon	243
Le facteur mental	243
Quelle est la nature de l'esprit ?	243
L'image de soi correcte	244
L'homme est une entité	244
Santé physique, santé mentale	244
La peur peut tuer	245
Utilité de la rééducation psychologique	246
Les guérisons miraculeuses	247
Le placebo	248
Alimentation et psychisme	248
La cuisson des aliments	249

Seizième leçon	251
Habitat et poisons de la civilisation	251
L'habitat	251
Le bruit	252
Pollution de l'air et de l'eau	252
Les radiations	252
La vaccination	253
Alcool, tabac et drogue	254
Dix-septième leçon	257
Soins généraux du corps	257
Soins de la peau	257
Les vêtements	258
Rappel	258
Soins de la chevelure	260
Soins des yeux	261
Soins des oreilles	262
Soins des glandes	263
Soins des orifices du corps	264
Soins des dents	265
Soins du côlon (constipation et diarrhée)	266
Soins des pieds	267
L'empoisonnement habituel	268
Bien vivre, c'est vivre intelligemment	270
Annexe	271
Vie intra et extra-utérine	271
Dix-huitième leçon	273
Soins généraux des nouveau-nés et des enfants	273
Importance de l'hérédité	273
Les soins	274

Dix-neuvième leçon	281
Pour une vie harmonieuse	281
Cultivez l'harmonie, l'équilibre, l'optimisme et la joie	281
Prenez intérêt à la vie	282
Prenez de l'exercice chaque jour	282
Respirez de l'air pur	283
Présentez-vous au soleil le plus souvent possible (avec prudence)	284
Soyez propre, sans excès de savon et surtout sans détergent	284
Mangez des aliments sains et avec modération	284
Évitez les excès	285
Évitez l'agressivité, la haine, la violence. Pardonnez... mais restez prudent.	285
Ne devenez pas maniaque et borné dans votre manière de vivre	286
Annexe	289
La journée comparée de « Monsieur l'hygiéniste » et de « Monsieur Tout-le-Monde »	289
Vingtième leçon	293
Réponses aux questions et objections	293
Postface	307
Sachez retrouver et garder la vraie santé	307