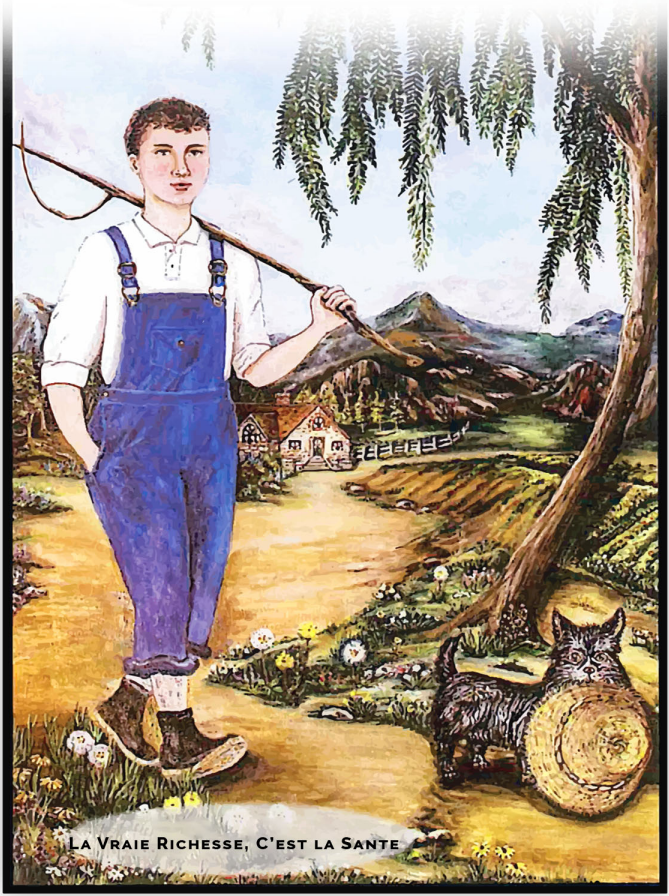
LE
Coin D'Entree
LA GENÈSE DE L'ALIMENTATION ET DE LA SANTÉ



Copyright, 1946,
par la Société Américaine « The Entering Wedge » Tous droits réservés

AVANT-PROPOS

Nous, les éditeurs, conscients des énormes progrès qui ont été faits dans les domaines de la médecine et de la nutrition depuit que l'auteur a écrit ce traité. Bien que les références soumises à substain certains principes peuvent être dépassées (c.-à-Readers Digest, vers 1945, et les recettes), les principes eux-mêmes sont toujours valables.

LE LIVRET : SA MISSION

Le lecteur apprécierа bien le fait que l'importance de cet agent porteur de santé est à certains égards comparable à celle de l'évangile parce qu'aucun foyer, qu'il soit Juif ou Chrétien, ne saurait se passer d'un exem- plaire. Et le premier souci de l'Évangile étant la santé de l'individu, cet agent envoyé du ciel constitue par conséquent le « coin d'entrée » pour l'œuvre évangélique et celle du colportage. Employé à bon escient, il ouvrira non seulement les portes et les cœurs à l'évangile de tous les temps, mais aussi à ce qui en constitue La « nourriture en temps convena- ble » (Mt. 24 : 45), le message de l'heure, « l'évangile éternel » Ap. 14 : 6. Par conséquent, tous ceux qui désirent s'engager dans une cause aussi noble pourront œuvrer avec davantage de succès grâce à ce précurseur attrayant, convivial qui changera les cœurs et bâtira le corps.

Et de plus, écrit dans un langage accessible à tous, sa compréhen- sion sera à la portée de toutes les classes de la société. Et finalement, pour lui conférer le caractère utile d'un format de poche, afin de s'y référer à souhait, à tout moment --à la maison et ailleurs-- seules les indications pratiques et essentielles sur la santé y sont contenues ; à savoir les infor- mations nécessaires au quotidien, ainsi que quelques exemples de recet- tes.

L'éclairage contenu dans ces lignes est extrêmement essentiel au maintien d'une

bonne santé parce que le monde mène aujourd'hui une existence à l'encontre de son bien-être. Par conséquent, à moins d'être équipé pour poursuivre sagement le long voyage de la vie, on peut naturellement s'attendre avec certitude à s'écrouler quelque part sur la piste de la vie, et rater par conséquent le but fixé.

Une grande proportion de gens se rendent compte qu'ils vivent au- jourd'hui dans un monde nouveau, cruel et bouleversé ; mais à moins qu'ils ne changent et qu'ils ne conforment leurs habitudes de vie d'après le monde de jadis, ils s'enfonceront davantage dans l'océan de la maladie et de la misère et se coucheront prématurément et peut-être irrémédiable- ment dans la tombe.

Dans un monde normal, des livres traitant de ces sujets n'apparais- sent pas si essentiels pour le régime quotidien d'un individu. Mais dans un monde tel que celui dans lequel nous vivons, de tels livres revêtent une importance considérable, puisque la mort et la misère sont sur le point de vaincre le dernier d'entre nous. On voit clairement que le monde d'aujourd- 'hui se trouve dans cette situation à ce point critique, puisque la maladie et la mort l'affectent de plus en plus par le biais des pathologies de toutes sortes. À moins qu'une solution salutaire ne soit trouvée dans l'immédiat, il sombrera à jamais dans l'oubli.

La situation telle que celle qui prévaut aujourd'hui dans les pays dits civilisés, celle d'une situation de dégénérescence et de ruine sur le plan de la santé, est sans aucun doute due au fait que, tous les réformateurs n'ont jusqu'ici enseigné que l'aspect théorique de la vie saine. Mais maintenant que le compagnon pratique sur le plan de la santé est enfin arrivé

(le seul capable d'aider tout individu à corriger ses mauvaises habitu- des, et capable d'éclairer son sentier, et de le sauver du courant de la destruction), nous, en tant qu'ouvriers Chrétiens travaillant pour le bien des autres, nous hâtons d'atteindre par son biais tout individu. Oui, tous, car n'importe qui peut l'avoir gratuitement. Oh ! Nous invite maintenant l'Inspiration : « Vous tous qui avez soif, venez aux eaux, même celui qui n'a pas d'argent, venez, achetez, et mangez, venez, achetez du vin, du lait, sans argent, sans rien payer ! » Es. 55 : 1.

S'il devait être vendu sur une base purement commerciale, le prix de ce service pour la santé serait à notre avis, aussi élevé que la valeur de la santé et du bonheur d'un individu. Aussi les éditeurs, utilisant leur imprime-rie à des fins purement évangéliques, permettent à leurs distributeurs d'expédier ce livret sur la santé gratuitement à tous ceux qui en feraient la demande.

TABLE DES MATIÈRES

LES CAUSES DE LA MALADIE 12
Ce Que Tout Le Monde Devrait Savoir 14
Résumé Des Causes De Toutes Les Maladies 17
LEÇONS TIRÉES DE LA MACHINE MERNE..... 18
LEÇONS TIRÉES DE LA NATURE..... 21
UN TEMPS POUR LES ALIMENTS AU LIEU DE MÉDICAMENTS..... 28
UN TEMPS POUR LES MÉDICAMENTS À LA PLACE DES ALIMENTS..... 30
CE QUE TOUT MANGEUR DE VIANDE DEVRAIT SAVOIR... 31
CE QUE TOUT VÉGÉTARIEN DEVRAIT SAVOIR... 38
Groupe 1 - 80 % Du Régime..... 41
Groupe 2 - 20 % Du Régime..... 42
Groupe 3 - Assaisonnement Pour Tous Types d'Aliments..... 43
LE RÉGIME DE L'HIVER ET DE L'ÉTÉ... 43
LES COMBINAISONS ALIMENTAIRES..... 47
LES ALIMENTS CRUS 51
SE SERVIR DE SON BON SENS... 52
UN MODE DE VIE ÉCLAIRÉ ET VERS LE PROGRÈS. 53
LA SURALIMENTATION..... 57
MANGER ENTRE LES REPAS... 60
L'EFFET BÉNÉFIQUE DES BONNES HABITUDES, DE L'HYGIÈNE ET DE L'EXERCICE SUR LA SANTÉ. 63
UN ENVIRONNEMENT AGRÉABLE..... 67
LA VIE URBAINE..... 67
LE TRAVAIL ET LE REPOS TOUTE L'ANNÉE... 69
L'USAGE DES PURGATIFS..... 72
L'EAU EN ÉDEN..... 73
QUE SAVEZ-VOUS SUR LE SOMMEIL ? 75
CE QU'UN CHRÉTIEN DEVRAIT SAVOIR..... 80
LA FOI FACTEUR ESSENTIEL POUR AVOIR UNE BONNE SANTÉ... 84
L'ANALYSE DU LABORATOIRE ET L'OPINION DU DIÉTÉTICIEN..... 86
Le Rôle De l'Alimentation..... 88
Les Calories..... 89
Les Minéraux..... 91
L'oxygène Et Sa Fonction..... 94
Les Hydrates De Carbone..... 95
Les Graisses..... 96
Les Protéines..... 96
Les Vitamines..... 97
Les Aliments Acides Et Alcalins..... 107
IL VAUT MIEUX SE CONFORMER AUX LOIS DE DIEU ... 112
ALIMENTS ET CUISINE 113
Recommandations Particulières Et Choses À ne Pas Faire..... 120
NE PAS AVOIR FAIM ET RESTER DÉSEMPARÉ.....124
RECETTES..... 129

LE COIN D'ENTRÉE—

LA GENÈSE DE L'ALIMENTATION ET DE LA SANTÉ

« Pourquoi dépensez-vous de l'argent pour ce qui ne nourrit pas ? Pourquoi travaillez-vous pour ce qui ne rassasie pas ? Écoutez-Moi donc et vous mangerez ce qui est bon, et votre âme se délectera de mets suc- culents. Prêtez l'oreille et venez à Moi. Écoutez et votre âme vivra. Je traiterai avec vous une alliance éternelle pour rendre durables mes faveurs envers David. » Es. 55 : 2, 3

Pour apprécier l'importance de ce conseil Divin, on doit tout d'abord pleinement réaliser qu'au commencement Dieu créa l'homme à Son ima- ge, ll les créa mâle et femelle. Oui, créés à l'image de Dieu, ils devaient tous deux vivre éternellement, comme Dieu Lui-même, et ne jamais connaître la douleur et la mort.

Manger en bonne intelligence « ce qui est bon », et être en bonne santé, c'est manger, cependant, uniquement ce que le Créateur a sanctifié pour la consommation humaine : « Voici je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence : ce sera votre nourriture ». Gn. 1 : 29.

Bien qu'il reçût une grande variété de produits pour nourriture –toute herbe et tout arbre portant du fruit– le couple sain et sans péché, ayant été tenté, et dépourvu d'expériences,

toucha au seul fruit défendu de toute la création Divine –le fruit de l'arbre qui était au milieu du jardin. Ayant mangé de ce fruit, ils connurent l'expérience qui devait leur montrer ainsi qu'à leurs descendants les conséquences du bien et du mal-- la joie et la tristesse, la santé et la maladie, la rédemption et la condamnation. Toutes ces choses devinrent désormais le partage de l'humanité. Ainsi, ayant vécu toutes ces expériences, la mort s'abattit sur tous les hommes, et sur tout ce qui relevait de la domination d'Adam.

Ainsi, en tant que descendants de notre père Adam, nous sommes venus naturellement dans ce monde comme pécheurs, au premier degré, sujets à tout ce qu'il y a de bien, mais aussi à tout le mal qui s'y trouve. Or si nous choisissons de pratiquer le bien, nous n'ajouterons à notre vie aucun autre péché, et notre nature pécheresse sera finalement changée, et guidés par la Lumière Divine, nous connaitrons à nouveau cet état Édé- nique d'une vie sans péché. Mais si nous persistons dans une autre voie, alors, en conséquence, nous ajouterons les malédictions aux malédictions qui résulteront de nos propres péchés. Et si nous ne devions jamais nous détourner de cette mauvaise voie, alors nous subirons « la seconde mort. » Ap. 20 : 14.

Or, puisqu'au commencement de l'humanité, les hommes n'étaient pas sujets à tant de maux, de maladies, de souffrances comme ils le sont aujourd'hui, et qu'ils vivaient près de mille ans, nous avons donc la preuve que les nations d'aujourd'hui n'ont pas choisi

la bonne voie, mais qu'elles suivent plutôt une mauvaise voie –celle qui mène à la des- truction du corps et de l'âme. En ajoutant ainsi un péché à un autre, une mauvaise action à une autre, une souffrance à une autre, ils se précipitent à tombeau ouvert vers la ruine dans cette vie ; et à moins qu'ils ne se repentent, ils courent vers la destruction dans leur vie à venir : vers la seconde mort, une mort de laquelle il n'y a pas de résurrection.

LES CAUSES DE LA MALADIE

On peut classer les maladies en trois catégories. Les maladies hérédi-taires, les maladies transmissibles et les maladies auto-provoquées (acquises). Ceci étant, il doit y avoir trois catégories de péchés, trois types de lois que l'on transgresse. Deux de ces lois se trouvent dans le Décalogue (Ex. 20 : 3-17). La première interdit de pécher contre Dieu, la seconde contre notre prochain. La troisième est par conséquent la loi de la santé, celle qui interdit de pécher contre le corps (Lv. 11 ; Es. 66 : 16, 17).

Il est alors clair que le fait de pécher contre Dieu amène dans son sillage une malédiction héréditaire qui passe de père en fils « jusqu'à la troisième génération de ceux qui Me haïssent » (Ex. 20 : 5), dit le Sei- gneur. Et le fait de pécher contre nos prochains entraine des maladies contagieuses. L'exemple nous en est donné lorsque Myriam, après avoir péché contre son frère Moïse, fut frappée d'une maladie contagieuse, la lèpre, (No. 12). « Honore ton père et ta mère afin que tes jours

se prolongent.... » Ex. 20 : 12. Ainsi, « ce qu'un homme aura semé, il le moissonnera aussi. » Ga. 6 : 7. C'est ainsi qu'Haman fut pendu à la potence qu'il avait construite pour pendre Mardochée (Esther 7 : 9, 10). Et lorsque Daniel fut jeté injustement dans la fosse aux lions, ses ennemis furent dévorés par des fauves affamés, mais Daniel eut la vie sauve (Da. 6 : 16, 22, 24). De plus, lorsque les trois Hébreux furent jetés dans la four- naise ardente, ceux qui les y jetèrent furent consumés par les flammes, mais les Hébreux en sortirent indemnes (Da. 3 : 21-23). C'est ainsi que « celui qui mène en captivité, sera lui-même amené en captivité. Celui qui tue par l'épée sera lui aussi tué par l'épée. » Ap. 13 : 10.

Il est par conséquent incontournable que si quelqu'un nuit à son pro- chain, ou a l'intention de le faire, le mal retombera sur lui-même ; et s'il fait du mal aux enfants de son prochain, ses propres enfants en subiront les conséquences. Cependant, les maladies non héréditaires sont provoquées par le pécheur lui-même lorsqu'il pèche contre son propre corps. Toutefois, pécher contre son prochain ou contre soi-même, c'est aussi pécher indi- rectement contre Dieu.

CE QUE TOUT LE MONDE DEVRAIT SAVOIR

Si quelqu'un souffre d'une maladie héréditaire dont la culpabilité in- combe uniquement aux parents, aux grands-parents et aux arrières grands-parents, il lui est bien-sûr impossible de faire grand-chose pour recouvrer

entièrement la santé, soit par le biais d'un régime ou par le biais d'un médicament. Il peut cependant contrôler cette maladie, ou la vaincre en obéissant strictement aux lois Divines ; sachant que rien en ce monde ne pourra l'en guérir à l'exception de la prière, si la sagesse Divine le décrète.

D'autre part si quelqu'un souffre d'une maladie qui lui a été transmise, ou d'une maladie contagieuse, parce qu'il aura péché contre son prochain, alors, il doit, pour guérir une fois pour toutes de cette maladie, se repentir de son péché et pratiquer la loi royale : « Tout ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le de même pour eux. » Mt. 7 : 12.

Mais si la maladie n'est ni héréditaire, ni contagieuse, il doit s'agir alors d'une maladie qu'on se sera attirée par soi-même ou acquise par soi- même pour avoir violé les lois de la santé, ou pour avoir d'une manière ou d'une autre mené une vie malsaine.

Les sages par conséquent corrigeront leurs habitudes de vie en s'as- surant qu'ils ne pèchent ni contre Dieu ni contre leurs prochains ; ils s'as- sureront qu'ils dormiront, qu'ils respireront, qu'ils mangeront, qu'ils boiront, qu'ils travailleront comme il convient et selon les règles divines ; et si la guérison arrive, ils en bénéficieront.

Puisque nous avons défini la cause de chacune des maladies, celui qui souffre de chacune d'elles peut sans difficulté déterminer laquelle des trois lois il aura violées,

et en conséquence, ce qu'il lui en coûtera. S'il est sujet à des complications, il doit être en violation de toutes les lois Divines. Qu'il cesse donc de pécher sur toute la ligne s'il espère recouvrer la santé et rester aussi en bonne santé.

Bon nombre de maladies sont bien sûr classées à tort comme des maladies contagieuses. La tuberculose par exemple n'est pas une maladie transmissible. Si une personne en est affectée, elle peut en guérir si elle mène une vie saine dès les premiers stades de la maladie. Il est alors évident que si on mène une vie saine, il est inutile de craindre que la mala- die ait sur soi une emprise. Ainsi, en dernière analyse, un grand nombre de maladies dites contagieuses ne le sont pas en réalité. À proprement parler, il s'agit de maladies infectieuses causées par soi-même. Comme on de- vrait s'estimer heureux de savoir que le fait de mener une vie saine et de faire le bien en ayant la foi en Dieu, nous épargne en fait, d'une multitude de chagrins.

RÉSUMÉ DES CAUSES DE TOUTES LES MALADIES

Ceux qui s'interrogent sur la cause de cette maladie-ci, de cette mala- die-là, et de toute autre maladie, peuvent rapidement évaluer chacun des cas suivants :

On comprend aujourd'hui que la vie et la mort se livrent une guerre, tout comme les nations le font entre elles. Telle armée pourrait

bombarder une armée ennemie, mais tous les soldats reçoivent des blessures diffé- rentes, même si toute l'armée est soumise au même bombardement. De même, les corps des humains représentent les soldats, et la cause des maladies, la puissante armée de l'Ennemi dans le conflit qui oppose le ciel et la terre. Ainsi, certains souffrent de maux de tête, d'autres de l'estomac, d'autres de diabète, d'autres d'anémie, d'autres du cœur, d'autres de calculs, d'autres de névrites, d'autres de maladies diverses ; tous, cependant, souffrent à cause de la même raison –parce qu'ils se sont tout simplement, d'une manière ou d'une autre, écartés de leur unique forteresse, les lois de Dieu. Voilà le dernier diagnostic pour toutes les maladies. Restez près de la Nature et la Nature restera tout près de vous.

LEÇONS TIRÉES DE LA MACHINE MODERNE

On doit d'abord réaliser que le corps humain est à certains égards, comparable à une machine faite de mains d'hommes. Quand le bac à essence d'une automobile est à sec, le moteur s'arrête immédiatement. Cette même loi s'applique au fonctionnement interne du corps. Quand le corps est en panne d'énergie (qu'il est affamé, qu'il manque de calories), il s'arrête de fonctionner, il meurt. Et bien que l'homme qui a fait la voiture peut, en faisant le plein d'essence, la faire redémarrer, il ne saurait en faire de même s'agissant du corps. Dès que le cœur s'arrête de battre, à ce moment précis, la vie cesse et le corps se repose jusqu'au jour de la résurrection--jusqu'au moment où Celui Qui l'a créé lui redonne vie.

Quand le carter d'un moteur se vide, et que le moteur continue

à tourner, la machine tombe alors en panne et elle ne sert plus à rien. Et de même que la vie du moteur se prolonge par la lubrification qui réduit la friction mécanique, la vie de l'être humain se maintient par le fait que la Nature remplace les cellules usées à la fin d'une journée de travail pendant le sommeil de l'individu. C'est ainsi qu'il peut se lever le matin avec une force renouvelée. Mais s'il omet de fournir le matériau dont la Nature a besoin pour reconstruire les cellules, et les tissus usés, il en souffrira bien sûr des conséquences tout comme la personne négligente qui aura omis de remplir le carter de sa voiture d'huile. Si on omet de boire suffisamment d'eau pendant le jour, le sang en conséquence s'appauvrira, l'appareil digestif ne fonctionnera pas et sera encombré de déchets qui fermenteront et pourriront. Et si la Nature est privée de l'énergie qui lui permettra de se débarrasser des toxines par les pores, les reins, les intes- tins, pour augmenter la température et supporter le processus de la com- bustion des déchets, alors, il n'y a rien d'autre à faire que de renoncer à essayer l'impossible. C'est la fin.

Il est par conséquent nécessaire qu'on fournisse convenablement à la Nature tous les éléments essentiels dont elle a besoin si l'on espère être toujours en pleine forme et vivre la vie qui nous est impartie.

De plus, aucun bon ingénieur ne met pas de pièces qui ne servent à rien dans un moteur ; et si son utilisateur en supprime une pièce quel- conque, que la pièce soit minuscule et sans importance, le rendement du moteur sera d'autant amoindri. Il en est

de même du corps humain. Mais bien que l'ingénieur puisse remplacer les pièces usées d'une machine qu'il a dessinée et fabriquée, le chirurgien ne peut remplacer les organes qu'il se verrait obligé d'enlever au patient. Par exemple on pourrait enlever une vis d'une machine sans que le rendement n'en soit affecté pendant un certain temps. Mais à la longue, le rendement de la machine diminuerait et si l'on ne remplace pas la pièce qu'on a enlevée, la machine finirait par ne plus servir à rien. La même situation se vérifie plus ou moins lorsqu'on enlève un organe du corps.

LEÇONS TIRÉES DE LA NATURE

Puisque Mère Nature elle-même nous renseigne avec plus de précisions sur le bien-être du corps, tous ceux qui désirent jouir de la vie ne sauraient oser mépriser ses conseils. Les plantes ne poussent jamais bien dans un sol pauvre ou dépourvu de propriétés vitales. Certaines plantes poussent mieux dans tel sol ou tel climat que d'autres. Certaines plantes croissent bien en altitude, d'autres dans des régions basses. La même loi semble s'appliquer à l'être humain : les races au teint basané s'accommo- dent mieux aux régions chaudes, celles au teint clair s'adaptent mieux aux régions froides.

Alors que la vie végétale subsiste dans une matière inorganique, la vie animale tire sa subsistance de matières organiques. De plus, puisque la vie végétale fut créée avant la vie animale, il est clair que le règne végétal

peut se passer du règne animal. Mais le règne animal ne saurait se passer du règne végétal. C'est ainsi que la végétation ne se contente que de Mère Terre, mais l'homme a besoin de la terre et de la plante. En d'autres termes, la vie végétale a besoin du sol duquel elle tire sa subsistance, tandis que la vie animale dépend de la végétation. Le régime carné est par conséquent artificiel et déficient –incapable de main- tenir la vie.

Tout comme il est impossible aux plantes de pousser dans un sol pauvre, un régime carencé ne peut assurer à l'homme son développement. Et puisqu'on admet que la plante renait de santé et de vigueur presqu'aus- sitôt après l'amendement du sol, on acceptera volontiers que la santé d'un individu connaîtra ce même regain de vitalité dès qu'il aura corrigé son régime. N'est-il pas alors vrai que la santé d'un individu dépend de ce dont il se nourrit, tout comme la plante dépend du sol dans lequel elle vit.

Si le régime carencé du malade est la source de sa maladie, et cela se vérifie aujourd'hui dans la plupart des cas, alors ni le médicament, ni la quantité qu'il pourra en prendre ne pourrait lui assurer la guérison. Cepen- dant quand son organisme va mal, il court généralement chez le médecin, non pas pour découvrir la cause du problème, et l'éliminer, mais pour être guéri. Cependant la cause demeure et le rapproche de plus en plus vers la tombe ! Et si le médecin ne lui donne pas de médicaments, il le prend en grippe ! Pourquoi ne pas évaluer son régime au quotidien et ses règles de vie ? Pourquoi prendre des médicaments alors qu'il vous suffirait de boire de l'eau, de vous exposer à l'air frais, au soleil,

de manger ce qu'il convient, de faire de l'exercice ou peut-être, de nettoyer votre maison, votre corps et votre environnement ?

Que l'on comprenne aujourd'hui que tous ceux qui ont une alimenta- tion carencée, qui vivent dans un mauvais environnement, dans l'insalubri- té, seront d'une manière ou d'une autre sujets à la maladie, tout comme une plante placée dans un sol maigre et dans un environnement hostile. On doit aussi ne pas oublier qu'une alimentation mal équilibrée, qu'elle soit de bonne qualité, ou en quantité suffisante, n'est pas moins qu'une alimentation carencée. Tout comme trop d'engrais tue la plante, l'homme aussi succombe à trop de nourriture. Trop et trop peu n'est pas mesure. Ainsi, la maladie n'est qu'un signal d'alarme donné à celui qui suivrait de mauvaises règles de vie. Mais, malheureusement qui comprend cela ! Et qui y prend garde !

Quelle autre cause attribuer aux maladies qui ne sont ni héréditaires, ni contagieuses, si ce n'est une vie malsaine : la malnutrition, les aliments « impurs » (Lv. 11), la suralimentation, une mauvaise élimination des toxi- nes, le manque d'exercice, le manque de soleil et d'air pur, un environnement insalubre, le fait de boire peu d'eau entre les repas, ou peut-être le fait de fumer ou de chiquer du tabac, le fait de boire habituellement du café ou du thé ou de prendre quelque autre excitant qui stimulerait le corps jusqu'à la dernière goutte d'énergie ? Assurément, les maladies telles que le cancer résultent d'une vie malsaine. Et si telle n'est pas la cause de la maladie du patient, alors la toute dernière cause, comme nous l'avons mentionné plus haut, c'est le péché contre le Décalogue.

La Nature nous enseigne que si un arbre devient malade de l'intérieur plutôt que de l'extérieur, pulvériser ce dernier de tout type de traitement ne ferait que précipiter sa mort et ne reviendrait qu'à un gaspillage de produit, de temps et d'énergie. Le corps humain ne fait pas exception à cette règle. Si la cause de la maladie est interne, à quoi vous servirait-il d'essayer de l'éliminer par l'usage de médicaments ? Dans un tel cas, les médicaments n'en élimineraient pas la cause, mais feraient un plus grand tort au patient, et en précipiteraient la fin.

S'il n'est pas possible d'empêcher la surchauffe d'un moteur lorsque le radiateur est vide, et si l'unique solution au problème c'est de le remplir d'eau, alors comment pourrait-on guérir d'une maladie sans en guérir la cause ? Réfléchissez-y.

Il est vrai que bon nombre de personnes souffrent de maladies hérédi- taires et de maladies contagieuses, mais la plupart des gens souffrent de maladies provoquées par de mauvaises règles de vie. Les boissons alcoo- lisées et autres stimulants, les pâtisseries enrichies, les bonbons, la surali- mentation, les mauvaises combinaisons alimentaires et l'utilisation exagé- rée de produits à bases de céréales. N'importe lequel, ou tous ces produits pris collectivement, ont dans ce siècle-ci provoqué des maladies plus ou moins graves chez l'être humain.

La constipation est l'une des maladies les plus banales dont l'être humain est lui-même l'auteur, à cause de ses mauvaises habitudes ali- mentaires. La constipation est en elle-même la cause de bon nombre de maladies entre autres, celle de la mauvaise assimilation.

non, l'homme n'est pas naturellement sujet à la constipation ; pas plus qu'une conduite d'eau n'est censée être obstruée si on n'y fait couler que de l'eau, l'unique utilisation prévue par le fabricant.

Voilà ce que déclare un certain institut de santé sur le fait que les plats cuisinés industriels soient aussi, entre autres, responsables de nombreu- ses causes de constipation : « Parce que nous ingérons des aliments raffinés et qu'ils remplissent nos intestins de gaz et de produits toxiques, il s'avère absolument nécessaire que nous prenions des hydrothérapies du colon au moins deux fois par an pour maintenir une bonne santé. Les maux de tête, les refroidissements, la grippe, les maux de ventre, le mu- cus, les gaz et bon nombre de dérangements disparaissent après un ou deux traitements du colon. »

L'on ne devrait pas oublier que Noé a vécu 900 années d'une vie bonne et heureuse et qu'il n'est fait mention nulle part qu'il fut obligé de recourir à des traitements du colon et de subir une opération ! Au lieu de recourir à des moyens artificiels pour purifier vos intestins, de temps à autre, pourquoi ne pas manger les bons aliments qui vous permettront de bien vider vos intestins tout au long de l'année ? De plus, un régime équili- bré empêchera non seulement vos intestins d'être encombrés de matières et de gaz toxiques, mais apportera à tout votre organisme les minéraux et les vitamines nécessaires sans lesquels on ne saurait jouir d'une bonne santé, quel que soit la prolongation de la durée de la vie. Alors, pourquoi gaspiller de l'argent sur des vitamines synthétiques et des aliments dévitalisés à des prix faramineux quand la

nature vous offre ses produits pleins de vitalité à des prix aussi bas que la gravité. N'oubliez jamais que les aliments artificiels ne valent pas mieux que des jambes ou bras artificiels.

UN TEMPS POUR LES ALIMENTS À LA PLACE DES MÉDICAMENTS

On ne devrait pas ignorer le fait que le corps humain est composé d'un certain nombre de minéraux : les mêmes qui se trouvent dans tous les aliments. Grâce à ces derniers, la Nature peut maintenir le corps en bonne santé si son propriétaire lui fournit les produits nécessaires, et si on ne laisse pas tomber pour ainsi dire « aucune clé à mollette » dans son méca- nisme délicat mais pourtant durable. Il est alors clair que si la nourriture que nous mangeons ne fournit pas à la Nature les matériaux bâtisseurs adéquats, cette dernière sera alors incapable d'accomplir sa tâche et si les conséquences de cette déficience ne se feront pas sentir dans l'immédiat, elles se manifesteront au cours de la vie et au fil des années.

Et si celui qui transgresse ces règles ne parvient pas à se réveiller et à amender ses voies à temps, alors même l'observation la plus minutieuse des lois de la santé ne parviendra pas à réparer les dégâts subis. Il est donc évident qu'on devrait s'efforcer de mener une vie saine, non pas parce qu'on tombe malade mais parce qu'on est déterminé à se maintenir en bonne santé. De plus, une machine qui est tombée en panne et qui a fait l'objet de réparations n'est jamais aussi bonne qu'une machine qui n'a jamais subi d'avaries,

pas plus l'homme qui tombe malade et qui recouvre sa santé par la suite. Son meilleur recours c'est de ne jamais y porter atteinte. Tout le monde devrait réaliser que la santé d'un individu c'est sa richesse et que sans elle, rien n'a de valeur. Il doit réaliser qu'il ne saurait jouir des droits et des privilèges que Dieu lui a donnés s'il ne prend pas soin de son bien-être physique et spirituel.

Les médicaments ont leur place, mais n'espérez pas qu'ils fassent le travail à votre place.

Nombreux sont ceux qui agissent comme le roi Asa. Il « souffrait des pieds au point d'éprouver de grandes souffrances ; cependant dans sa maladie il ne chercha pas l'Éternel, mais il consulta les médecins. » 2 Ch. 16 : 12. (Voir Prophets and Kings, p. 113 - Prophètes et Rois, p. 77.)

UN TEMPS POUR LES MÉDICAMENTS A LA PLACE DES ALIMENTS

Même les plantes les plus saines et dont on prend le plus grand soin sont la cible de maladies. Par exemple, lorsqu'un arbre qui jouit du meilleur des sols et qui est l'objet d'attention, est infesté par les insectes et est malade, il ne saurait faire disparaître la maladie quelque soit le traitement administré au sol. Et si on ne lui pulvérise pas un traitement qui éliminera la maladie, l'arbre mourra. De même, si la morale, le régime et l'hygiène d'un individu sont irréprochables et que néanmoins il tombe malade, et s'il ne

s'agit pas d'une maladie héréditaire, il ne tirera de son régime aucun avantage salutaire quels que soient les efforts faits dans ce domaine. Les médicaments constituent alors le meilleur remède si la prière reste sans effet.

Pour me répéter, si un cheval sain et bien soigné tombe malade, les médicaments sont manifestement le seul remède possible. Ainsi, si la vie quotidienne d'un individu est irréprochable, et qu'il tombe malade, alors mis à part la prière, quel pourrait être son dernier recours sinon les médi- caments ?

Par exemple n'est-il pas vrai que ni l'eau, ni l'air pur, mais que seule la nourriture peut sauver la vie d'un homme qui meurt de faim ? N'est-il pas aussi vrai que ni un bon régime alimentaire, ni un cataplasme, ni des mas- sages ne peuvent réduire ou contribuer à la guérison de la fracture ou de la luxation d'un bras ? Il est clair que seule l'intervention du médecin com- pétent pourra remettre les os à leur place et rien d'autre.

CE QUE TOUT MANGEUR DE VIANDE DEVRAIT SAVOIR

Aucun être humain ne devrait jamais ignorer qu'au commencement Dieu dit à l'homme : « Voici je vous donne toute herbe portant de la se- mence, et qui est à la surface du sol, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence, ce sera votre nourriture. » Gn. 1 : 29.

Oui, même après qu'Adam eût péché, et qu'il fût chassé du jardin, après que la terre

eût produit des épines et des ronces, il eut comme « nourriture, » « l'herbe » ; ce n'était plus celle qui poussait en Éden, mais celle qui poussait dans les champs (Gn. 3 : 18). Ce n'est qu'a- près le déluge qu'il permit à l'homme de manger de la chair, se limitant aux animaux « purs » (Lv. 11). La durée moyenne de la vie de l'homme tomba immédiatement sous la barre de 200 ans. Il est évident que la permission du régime carné avait pour but de réduire la durée de la vie de l'homme, et par conséquent, d'abréger les misères que lui causeraient le péché qui s'accroissait, mais peut-être aussi de lui permettre d'accomplir les rites préfiguratifs du système cérémoniel. Cependant, maintenant que la durée de la vie est vraiment trop courte et que les sacrifices ne sont plus en vigueur, il devient encore plus urgent dans notre situation d'affaiblissement physique, que nous nous conformions au régime non carné de l'Éden.

Conscient de cette lumière, Daniel refusa de se souiller des mets (de la viande) du roi. Il réclama qu'on lui donnât, ainsi qu'à ses compagnons des « légumes » (légumineuses) comme repas quotidien. Et une épreuve de dix jours prouva que de simples repas de végétaux étaient supérieurs aux mets carnés du roi (Da. 1 : 8-20).

Puisque nous avons vu qu'au commencement, le régime institué pour répondre aux besoins de l'homme était non carné, nous pouvons conclure avec certitude qu'on peut parfaitement édifier la santé et la maintenir au mieux sans l'usage de la viande. L'histoire retient que lorsqu'un homme suivait un tel régime, il pouvait parvenir à une santé et une vigueur excellentes, et vivre presque millénaire.

Et au lieu de mourir de maladie, il mourait rassasié d'une bonne vieillesse. En fait, même au temps d'Abram, il était si rare de voir une personne mourir avant ses pa- rents, que l'Inspiration se permet de rapporter « qu'Haran mourut en pré- sence de son père Térah. » Gn. 11 : 28.

Comme nous le savons, la vache peut maintenir une force vigoureuse et une parfaite santé grâce à un régime moyen composé de 20 % de grains et de 80 % d'herbe, sans consommer de viande. L'éléphant qui consomme encore moins de grains conserve une bonne santé, acquiert une force gigantesque et vit très longtemps. À l'inverse, le chien bien que carnivore ne peut se maintenir en bonne santé en mangeant seulement de la viande. Par son seul instinct, il sait qu'il doit manger des grains et aussi de l'herbe ; tandis que les herbivores ne mangent jamais de viande – des faits qui prouvent qu'un régime végétarien équilibré se suffit à lui-même, et qu'un régime carné seul n'est jamais complet. Le seul animal qui tire un assez bon avantage d'un régime carné, quoique relatif, est celui qui mange de tout : la peau, les poils, les os, les sabots et tout ce qui reste. (Combien il est malheureux de constater qu'à cause d'une vie perpétuelle dans le péché, l'intelligence que Dieu a donnée à l'homme s'agissant de ses be- soins corporels, s'est dégradée pour atteindre un niveau inférieur à celui des animaux privés de la parole !).

En dehors de ces considérations, si nous jetions un regard à travers les âges, nous verrions que ceux à qui furent confiés une œuvre spéciale et d'une grande importance reçurent aussi

un régime particu- lier ; un régime adapté à l'œuvre qu'ils devaient accomplir. Jean le Baptiste, l'Élie de son temps (Mt. 17 : 11-13 ; 11 : 14), à qui fut confié la plus grande œuvre qu'aucun autre prophète avant lui, --dont la mission n'était pas de prédire, mais de préparer la voie du Seigneur, de redresser les chemins tortueux, d'aplanir les lieux arides (Es. 40 : 3, 4)-- était un végétarien strict se nourrissant du fruit du caroubier et de miel (Mt. 3 : 4 ; Lu. 1 : 15).

N'est-il pas alors même plus essentiel en tant que porteurs du message d'Élie aujourd'hui, le message précédant le jour grand et terrible de l'Éternel, que nous soyons comme Jean, des végétariens stricts ?

De plus, le régime du Mouvement de l'Exode (Mouvement qui vint à l'existence pour préfigurer le second Exode : Es. 11 : 16-- celui qui doit sortir de toutes les nations, et constituer le Royaume des derniers jours : Mi. 4 : 1, 2) était un régime strictement végétarien jusqu'au jour où le peu- ple franchit la terre promise, et cela pendant quarante ans (Jos. 5 : 6). Oh oui ! Ils convoitèrent les potées de viande de l'Égypte, en pensant que cette restriction était due aux conditions difficiles, et que la viande bien que tout à fait essentielle, ne se trouvait pas dans le désert. Et à leur grande surprise, le Grand JE SUIS leur donna des cailles, là, dans le camp. En conséquence, des milliers de gens périrent alors que la viande était encore dans leurs dents (No. 11 : 33). Quelle condamnation ! Quel exemple à méditer !

Maintenant, puisque nous savons fort bien que ce Mouvement est un type de celui qui se lève aujourd'hui et que les échecs du premier devraient être des tremplins vers le succès pour le second (1 Co. 10 : 11), ne devrions-nous pas être reconnaissants et joyeux de ce que nous ayons reçu un meilleur régime que celui grâce auquel les fauves assurent encore leur subsistance ?

Et ne devrions-nous pas suivre avec joie cette recommandation que Dieu nous donne comme exemple, qui nous invite à nous abstenir de viande afin que notre force et notre caractère soient à la hauteur de notre tâche ? C'est seulement en agissant ainsi que nous nous qualifierons pour la tâche et pour le Royaume où : « Le loup habitera avec l'agneau, et la panthère se couchera avec le chevreau ; le veau, le lionceau, et le bétail qu'on engraisse, seront ensemble, et un petit enfant les conduira. La vache et l'ourse auront un même pâturage, leurs petits un même gîte ; et le lion, comme le bœuf, mangera de la paille. Le nourrisson s'ébattra sur l'antre de la vipère, et l'enfant sevré mettra sa main dans la caverne du basilic. Il ne se fera ni tort ni dommage sur toute ma montagne sainte ; car la terre sera remplie de la connaissance de l'Éternel, comme le fond de la mer par les eaux qui le couvrent. » Es. 11 : 6-9.

Ne devrions-nous pas maintenant, comme des êtres humains intelli- gents, des candidats pour le Royaume Divinement éclairés, ayant comme privilège de préparer la voie en vue de ce jour de joie et de perfection, renoncer à la nourriture carnée avant les lions et les serpents ?

CE QUE TOUT VÉGÉTARIEN DEVRAIT SAVOIR?

Avec une variété raisonnable de végétaux frais, de légumineuses, de grains, de noix, et de fruits, mais aussi de lait, d'œufs ou de leurs substituts, le végétarien peut facilement équilibrer son alimentation afin de pour- voir à tous les besoins de son corps. Il ne devrait pas, par conséquent, négliger d'inclure dans son régime une variété aussi large que possible d'aliments cuits et crus en n'oubliant pas que les seconds sont encore plus essentiels et plus complets.

« Il est possible », affirme l'Inspiration, « avec un peu de prévoyance et de méthode, de se procurer en tous pays ce qui est le plus favorable à la santé. Le blé, le riz, le maïs, et l'avoine, ainsi que les haricots, les pois et les lentilles s'expédient partout. En y ajoutant les fruits du pays ou de l'étranger, et les légumes qui croissent dans la localité, on a tout ce qu'il faut pour se passer de la viande. » --Ministry of Healing, p. 299 (Le Ministère de la Guérison, p. 252).

Comment se fait-il que certains végétariens stricts, au lieu d'améliorer leur santé et d'édifier la résistance contre la maladie, souffrent souvent de malnutrition, et deviennent encore même plus sujets à divers types de maladies physiques qu'avant l'abandon du régime carné ? C'est parce que dans la plupart des cas, on abandonne la chair sans apporter au régime un substitut satisfaisant. Bon nombre de personnes se sont trompées à l'idée qu'en augmentant simplement leur prise

de protéines, --les noix les légumineuses, les céréales -- ils pourraient combler parfaitement les déficiences. Ce faisant, ils ne comblent pas du tout leur déficience mais provoquent un déséquilibre dans leur repas. N'oubliez jamais que la chair est composée de 80 % d'herbes et de 20 % de grains. Les expériences biologiques prouvent de manière indéniable que les animaux ne peuvent se contenter d'un régime de protéines à base de céréales complètes dissociées des plantes feuillues. Celui qui cherche la santé doit garder à l'esprit que dans maints des cas, un régime déséqui- libré à comme conséquence immédiate, la constipation suivie de rhumatis- me ou d'arthrite, sans parler d'autres maladies encore plus terribles et destructrices. Équilibrez votre nourriture et la Nature prendra soin du reste.

La vérité selon laquelle les éléments contenus dans une viande de qualité supérieure proviennent de céréales et d'herbes, avec un ratio ap- proximatif de 20 % pour le premier et 80 % pour le second, démontre amplement que la chair ne peut être remplacée comme il convient que par un apport raisonnable en céréales et en plantes feuillues. Ne vous y trom- pez pas. Votre corps a besoin d'un régime composé de céréales et de protéines végétales dans les proportions exactes telles que celles présen- tées ci-dessus. En effet, elles s'avèrent toutes essentielles, et la constitu- tion de l'homme exige pour maintenir la santé et la longévité qu'il n'y ait aucun maillon manquant, ni aucun maillon faible dans la chaine des nutriments.

Il y a aussi une autre leçon importante à tirer dans le fait que le Créa- teur Omniscient n'a pas privilégié un coin particulier en lui accordant toutes les richesses de la création mais les a réparties de manière scientifique dans toutes les parties

de la terre. Il a de même soigneuse- ment réparti les éléments essentiels à la construction et au maintien de l'homme dans tout le règne alimentaire et ne les a pas tous placés dans une seule plante.

Pour se maintenir en parfaite santé, il faut donc s'assurer d'utiliser les treize sortes d'aliments classés ci-dessous, et les répartir comme il convient dans votre alimentation. Environ 80 % de votre régime devrait être composé des huit premières sortes d'aliments (groupe 1) et 20 % des trois secondes sortes d'aliments (groupe 2) et les deux dernières sortes d'aliments (groupe 3) sont les assaisonnements pour tous types d'ali- ments.

GROUPE I--

QUATRE VINGT POUR CENT DU RÉGIME

80 % du régime alimentaire d'un individu devrait être composé d'élé- ments de ce groupe :

1--Les feuilles (cresson, tiges de betterave, épinard, laitue et persil, chou, brocoli, chou-fleur, bette, etc…)

2--Les tiges (céleri, rhubarbe, asperge etc…)

3--Les fruits d'herbe (ananas, gombos, aubergines, poivrons, haricots verts, tomates etc…)

4--Tubercules (carottes, pommes de terre, radis, oignons, ignames, betteraves, navets etc…)

5--Cucurbitacées (courges, melons, concombres, potirons, etc…)

6--Fruits d'arbre (pêches, dattes, bananes, oranges, grenades, olives, avocats, etc…)

7--Fruits de vigne (mûres, raisins, etc…)
8--Produits laitiers

GROUPE 2--
VINGT POUR CENT DU RÉGIME

Seulement 20 % du régime devrait être constitué des aliments de ce groupe :

1--Céréales (avoine, riz, maïs, seigle, blé, orge etc…)
2--Légumineuses (haricots, lentilles, pois etc…)
3--Noix (pacanes, noix de coco, amandes, noisettes, châtaignes, etc…)

GROUPE 3--
ASSAISONNEMENT POUR TOUS TYPES D'ALIMENTS

Tous les aliments peuvent être assaisonnés avec les aliments de ce groupe :

1--Huiles (huile d'olive, huile de soja, huile de sésame, huile de noix, huile de coton, etc…)
2--Édulcorants (miel, sucre brut, sucre d'érable, shorgo, etc…)

LE RÉGIME DE L'HIVER ET DE L'ÉTÉ

Puisque Dieu a permis que la végétation pousse en été, et qu'elle soit en état de léthargie en hiver, Il a donc permis à l'homme de se nourrir d'aliments potagers frais pendant l'été, et de produits secs pendant l'hiver. Le fait qu'un arbre ne survive pas en été sans ses feuilles mais qu'il le puisse en hiver est bien une preuve supplémentaire que l'homme ne peut bien s'en tirer s'il

néglige de se nourrir de produits frais de saison, mais qu'il s'en tire fort bien avec peu de produits secs d'hiver quand les aliments sont hors de saison.

De plus, puisque Dieu au commencement ne mit pas à la disposition de l'homme les systèmes de transport que nous avons aujourd'hui, puis- qu'il ne donna pas à l'homme les moyens d'importer ou d'exporter les produits d'un lieu éloigné vers un autre, Il permit à l'homme de subsister au mieux grâce aux choses qui poussaient dans sa propre localité ou dans la région la plus proche de la sienne. Par conséquent, tout ce qui pousse ailleurs devient secondaire et ce qui n'est pas de saison devient accessoi- re. En d'autres termes, alors que les produits frais constituent ce qu'il y a de meilleur pour la santé d'un individu en été, il en est de même pour lui s'agissant des produits secs, en hiver, à moins que les produits frais ne poussent naturellement aussi pendant les mois d'hiver.

D'après ces considérations, on peut logiquement conclure que celui qui vit sous un climat chaud doit manger davantage de produits frais. Mais, celui qui vit dans les latitudes froides doit manger plus de produits secs, de conserves, de produits concentrés et de produits générateurs de chaleur. Celui qui fait autrement, ferait pour ainsi dire fonctionner à fond son systè- me de chauffage en été et son système de refroidissement à fond en hiver ! Ne serait-ce pas un miracle qu'un homme qui tripatouillerait à ce point son corps puisse survivre longtemps à une telle manipulation ? À supposer, si c'était possible, qu'un arbre à feuilles caduques perde ses feuilles en été et les

retrouve en hiver, il n'aurait jamais l'occasion d'expérimenter une telle idée contraire au rythme des saisons.

Au temps où les véhicules de transport à moteur n'existaient pas encore, et au moment où les rafales de neige couvraient les arbres de glace du sol jusqu'à leur cime, seuls les « grands » pouvaient avoir des fruits hors saison : fraises, cerises, etc....Ayant cela à l'esprit, l'Inspiration nous avertissait en ces termes : « Si tu es à table avec un grand, fais attention à ce qui est devant toi ; mets un couteau à ta gorge si tu as trop d'avidité. Ne convoite pas ses friandises car c'est un aliment trompeur. » Pr. 23 : 1-3

Au temps de Salomon, seul un chef avait accès aux nombreuses friandises à base de farine blanche, de sucre raffiné et autres produits alimentaires commerciaux. Aujourd'hui, l'industrie moderne met à la dispo- sition de tous, les « mets » du roi et par conséquent le monde moderne se nourrit « d'aliments trompeurs », d'aliments qui ne comblent pas les be- soins du corps, d'aliments qui font autant de bien au corps que l'appât du pêcheur en fait au poisson qui cherche à le mordre.

Les fruits sont les aliments de l'été. Ils sont destinés à rafraichir le corps. De plus, c'est plus un dessert qu'un repas.

Les conserves constituent un autre piège qui détruit la santé parce que la majorité des gens essayent d'en vivre toute l'année. Si vous désirez jouir d'une vie prospère et joyeuse,

abandonnez une vie artificielle sans règles et, de ce fait, éloignez-vous, ainsi, des maux dont souffre le monde.

COMBINAISONS ALIMENTAIRES

Il y a un certain nombre de théories s'agissant des combinaisons alimentaires, mais puisqu'elles s'opposent les unes aux autres, elles ne sauraient être toutes justes, et par conséquent, loin d'être convaincantes, elles créent le doute sur la nécessité de s'en inquiéter après tout.

Toutefois, pendant des siècles, les gens vivaient et étaient en bonne santé sans même s'inquiéter au sujet des combinaisons alimentaires. Pourquoi ? Réfléchissez-y. Cette question n'est devenue l'objet d'une préoccupation pour un grand nombre de gens uniquement au cours des années où les transports modernes et les préparations alimentaires commerciales ont fait leur apparition. Puisqu'il en est ainsi, le problème est évident : Comme nous l'avons montré précédemment, les moyens moder- nes de transport ont inondé les marchés de produits alimentaires impor- tés ; ce qui a permis à tout le monde d'acheter des produits hors-saison, et dans de nombreux cas, des produits qui ne poussaient même pas dans le terroir du consommateur. Naturellement, ces produits étrangers et hors-saison ne pouvaient se combiner parfaitement avec ceux de saison pro- duits localement. C'est de là que vient principalement le problème des combinaisons alimentaires. Pour me répéter, imaginez les problèmes qui résulteraient d'une utilisation simultanée de votre système de chaud et de froid !

De plus, les aliments adaptés aux besoins d'un consommateur, dans un endroit donné, pourraient ne pas convenir dans un autre. Ceci se com- prend par le fait qu'aux jours où les gens se nourrissaient entièrement des produits qui poussaient dans leur propre terroir, ils n'avaient pas les pro- blèmes que le monde connait aujourd'hui. La même vérité se vérifie par le fait que le Créateur a permis que certains produits poussent en telle locali- té, et d'autres espèces en telle autre. Mais en même temps, il a créé les moyens permettant des transports rapides et éloignés.

Pour parler de manière spécifique, il y a d'une part des autorités sanitaires qui soutiennent que les aliments contenant des protéines telles que « le lait, le fromage, les œufs, les noix, les haricots », s'harmonisent mal avec les hydrates de carbone, tels que « les artichauts, le pain, l'orge, les céréales, les gâteaux, la farine, la pomme de terre, les potirons, le riz et les spaghettis. » Il y a d'autre part, des autorités sanitaires qui soutiennent que ces deux catégories d'aliments s'associent parfaitement. Qui a raison ? Puisque l'on obtient le fromage, les œufs, le lait à partir des céréales et de l'herbe, il semble illogique de conclure qu'un produit obtenu grâce aux végétaux et aux céréales ne saurait se combiner parfaitement avec des grains et des végétaux. De plus, on pourrait bien observer que les veaux grandissent en parfaite santé grâce à une nourriture à base de lait, de céréales et d'herbes. D'autres s'opposent sur le fait que les céréales et les végétaux ne devraient jamais être combinés. Mais contrairement à cette théorie, on élève mieux le bétail avec de l'herbe que l'on associe aux céréales.

De plus, les céréales sont des graines et les graines ne sont rien de plus ou de moins que les fruits des végétaux.

Maintenant se pose la question : devrait-on associer les céréales aux fruits ? Aussi loin que le rapporte l'histoire, l'homme a toujours eu pour habitude de manger du pain à tous les repas ; et aucune ancienne généra- tion ne s'est fait l'écho de résultats néfastes sur sa santé.

La question la plus populaire à laquelle on doit répondre s'agissant des combinaisons alimentaires, c'est de savoir si l'on devrait combiner les fruits aux végétaux. La solution à cette question pourrait venir dans les lois ordonnées à la semaine de la création. N'ayant pas reçu le même degré d'intelligence que l'homme, la vache reçut l'herbe comme nourriture à l'exclusion des fruits et le singe reçut comme nourriture des fruits à l'exclusion de l'herbe. Ceci nous le savons car le bétail est bien doté pour se nourrir d'herbe, et les singes pour se nourrir de fruits. De plus, les vaches ne s'intéressent pas naturellement aux fruits et les singes ne s'intéressent pas naturellement à l'herbe tant qu'ils ont des fruits. D'après ces exemples tirés de la nature, on po urrait logiquement conclure que tous les fruits ne devraient pas être associés aux végétaux.

Quand on considère que dans la composition du lait entrent des propriétés inhérentes aux céréales et à l'herbe, et quoique les céréales s'associent aux fruits, et que ce ne soit pas le cas pour l'herbe, alors la combi- naison de lait et de fruits est d'un point de vue général, quelque peu discutable.

LES ALIMENTS CRUS

Puisque les aliments crus ont une valeur nutritive bien supérieure que les aliments cuits, il s'avère urgent que tout ce qui peut se manger cru ne devrait pas être cuit ou du moins pas tout le temps. Bon nombre d'aliments sont cuits uniquement par habitude : les épinards, les asperges, les gom- bos, les haricots verts tendres, les navets, les carottes pour ne mentionner que ces exemples. Toutefois, ils sont plus délicieux quand on les mange crus. Les personnes qui n'ont pas l'habitude de consommer des aliments crus devraient commencer à en manger en faibles proportions, puis les augmenter graduellement. Ils devraient être bien mastiqués et être consommés avec des aliments cuits et peu relevés de peur d'irriter la muqueuse de l'estomac.

SE SERVIR DU BON SENS

«La réforme alimentaire relève véritablement du bon sens ; on ne saurait manger, tous, les mêmes choses. Certains aliments qui seraient agréables au goût et sains pour telle personne pourraient être nocifs pour telle autre. Certains ne pourraient consommer du lait alors que d'autres le pourraient. Les haricots secs et les pois peuvent être digestes pour cer- tains et ne pas l'être pour d'autres. Certains estomacs sont devenus si sensibles qu'ils ne sauraient s'accommoder d'une farine intégrale. Aussi est-il impossible d'établir une loi immuable qui réglerait les habitudes diété-tiques de chacun. » --Counsels on Health, pp. 154, 155 (Conseils Sur La Santé pp. 154,155).

« Mais tous les aliments sains ne sont pas également bons dans n'importe quelle circonstance. Il faut les choisir, les adapter aux saisons, au climat dans lequel nous vivons et à nos occupations. Des aliments excellents à certaines saisons ou sous certains climats, peuvent ne plus convenir dans d'autres conditions. De même, tel aliment qui sera pris avantageusement par ceux qui se livrent à un travail physique pénible, ne convient pas aux personnes dont les occupations sont sédentaires ou intellectuelles. Dieu nous a donné une ample variété d'aliments sains, et chacun, guidé par l'expérience et le bon sens doit choisir ceux qui s'adap- tent le mieux à ses besoins. » --Ministry of Healing, pp. 296, 297 (Le Minis- tère de la Guérison, p. 251).

UN MODE DE VIE ÉCLAIRÉ ET VERS LE PROGRÈS

« Et que ta vigueur dure autant que tes jours. » De. 33 : 25.

Les Écritures relèvent clairement qu'il n'entre pas dans le plan de Dieu que l'homme soit malade ou faible et qu'il ne meure avant qu'il n'accom- plisse ses jours ; mais qu'il conserve sa force en fonction de son âge, et qu'il ne meure pas de maladie, mais avancé en âge.

« C'est encore là un mal grave. Il s'en va comme il [le méchant] était venu ; et quel avantage lui revient-il

d'avoir travaillé pour du vent ? De plus, toute sa vie, il mange dans les ténèbres et il a beaucoup de chagrin, de maux et d'irritation. » Ec. 5 : 16, 17.

Naturellement, ceux qui vivent indépendamment de Dieu ne font pas seulement le mal inconsciemment, mais ils travaillent aussi en vain. De plus, le fait qu'ils mangent sans l'éclairage nécessaire, et qu'ils n'ont sur le sujet aucune lumière Divine les conduit à manger ce qui ne leur donne pas de la force mais du chagrin, de la colère et de la maladie.

Les deux Guides Divins de la vie, la Parole et la Nature, sont comme nous l'avons déjà vu, les meilleurs et les seuls enseignants qui parlent avec autorité. Quiconque par conséquent néglige leurs conseils, marche involontairement dans l'obscurité et va tout droit vers les ennuis ; et s'il devait finalement y être empêtré il est sûr qu'il désirerait vivement en sortir. Mais s'il peut rapidement trouver sa voie à tâtons, il se trouverait tout aussi impuissant à sortir de l'impasse qu'il ne l'a été pour éviter d'y entrer. Par conséquent, toute théorie quelque plausible ou logique qu'elle puisse paraître est en définitive trompeuse à moins qu'elle ne soit à cent pour cent, en harmonie avec les deux Guides infaillibles de la vie : la Bible et la Nature.

Puisque ces deux Enseignants affirment avec autorité que l'homme fut tiré de la « poussière de la terre » (Gn. 2 : 7), il y a tout lieu de croire que le corps de l'homme et le sol de la terre contiennent les mêmes minéraux. Alors, naturellement, c'est parce que la chair ne peut vivre parfaitement de la chair que la

plante est le moyen qui rassemble les miné- raux du sol et les prépare pour la consommation humaine et animale. A l'évidence, les céréales, les noix, les fruits, les végétaux, constituent le meilleur régime originel et légitime de l'homme. Suivi dans des proportions raisonnables, il conservera à l'homme sa vivacité d'esprit, maintiendra son corps en bonne santé et lui conservera des valeurs morales et une intégri- té indiscutable.

Il y a un certain nombre de livres sur le marché ; certains préconisent une chose, et d'autres une autre. Mais la Nature et le Livre de Dieu recommandent de manière claire les principes qui conservent la santé et qui édifient le caractère ; et bien que les fanatiques puissent y ajouter et en retrancher, ils ne peuvent en contrôler les résultats. Les idées préconisant un régime « sans céréales » et basé sur une « cuisine sans cuisson », apparemment basées sur des principes justes, ne sont que deux idées résultant des nombreux fruits du fanatisme. Nous déclarons par consé- quent avec autorité que tous ceux qui restent au milieu du sentier droit et étroit, tous ceux qui composent avec sagesse leur menu uniquement à partir des éléments autorisés préserveront sans aucun doute leur santé, s'éloigneront d'un mode de vie bestial pour aller vers un mode de vie plus noble et plus humain. Ils engrangeront de nombreuses bénédictions et éviteront de grandes malédictions.

LA SURALIMENTATION

Puisque la capacité moyenne de l'estomac est d'environ un litre, un repas moyen pour une personne active ne devrait jamais dépasser : 3/4 de litre. Surcharger l'estomac, c'est aussi nocif pour l'organisme

que de boire à grands traits une liqueur enivrante ; oui, voire même davantage. L'un des maux qui résultent de ces mauvaises habitudes, c'est que outre les troubles gastro-intestinaux causés, la taille de l'estomac grossit, et le corps tout entier en conséquence devient difforme ; et ceci particulièrement lorsque le jeune est en phase de croissance, car un orga- ne interfère sur un autre. Outre les préjudices causés au corps, manger trop épuise l'organisme tout entier et raccourcit la vie. Un moulin ne peut broyer qu'une certaine quantité de grains avant de tomber en panne, qu'il s'agisse d'une longue ou d'une courte période de temps. De la même manière, la machine humaine ne peut accepter qu'une quantité déterminée de nourriture, et ensuite, elle s'arrête. C'est ainsi que l'on peut, pour ainsi dire, perdre sa vie en mangeant.

Manger trop provoque la fermentation, la fermentation cause l'irrita- tion, l'irritation cause la constipation et la constipation ouvre la voie à une multitude de maladies. L'excès en tout, nuit.

Que le lecteur, donc, se souvienne bien, que l'homme passe par trois étapes distinctes au cours de son existence : 1°) l es années de sa crois- sance, 2°) les années de maturité et 3°) les années de son déclin. Alors qu'il grimpe la pente de son développement, il lui faut de la nourriture qui le fasse croître, en plus de ce qu'il faut pour maintenir le corps en bonne santé. Mais après qu'il ait atteint le seuil de maturité

et qu'il ait franchi le versant de la force de l'âge, il lui faut manger uniquement pour s'entretenir. Et quand il aura dépassé le sommet de la vie et qu'il sera devenu vieux, et moins actif, ses besoins en nourriture devront être réduits de manière proportionnelle à son activité. Manger plus qu'il n'en faut au corps et plus que la tâche qu'on exerce ne l'exige, conduit non seulement au gaspillage de nourriture, mais aussi de l'énergie dont on a besoin. Car celui qui surcharge ses organes digestifs, les force à fonctionner plus qu'ils n'en peuvent et utilise son énergie à mastiquer inutilement des aliments et à éliminer un surcroit de toxines et de matières solides --il accable son organisme tout entier. Et si cette pratique insensée devait se perpétuer à tout moment et tout le temps, que l'on mange par plaisir plutôt que pour être en bonne santé et avoir de la force comme les hommes de cet âge le font habituellement, alors les organes du corps seront finalement incapa- bles d'assurer une exigence déraisonnable. Par conséquent, ceux qui mangent sans l'éclairage adéquat traverseront une période de détresse et verront leur vie s'achever avant qu'ils n'aient accompli leur tâche, avant que leur force ne soit consommée.

« Heureux toi, pays dont le roi est de race illustre, et dont les princes mangent au temps convenable, pour soutenir leurs forces, et non pour se livrer à la boisson ! » Ec. 10 :17.

« Le juste mange et satisfait son appétit, mais le ventre des méchants crie famine. » Pr. 13 : 25. Les chrétiens devraient manger pour vivre et non vivre pour manger.

MANGER ENTRE LES REPAS

À supposer que vous laissiez dans votre assiette un reste de votre petit déjeuner et qu'au déjeuner vous y ajoutiez un peu plus et sans en utiliser le tout

et que vous répétiez l'opération plusieurs fois jour après jour, pouvez-vous imaginer dans quel état seraient l'assiette et la nourriture et quelle odeur s'en dégagerait dans quelques jours ? Cependant, quelqu'un qui mange entre les repas, mangerait avant que la nourri- ture qu'il a prise précédemment n'ait quitté l'estomac, et crée inconsciemment une situation aussi mauvaise que celle décrite précédemment.

Si l'on ne permet pas à l'estomac de se vider d'un repas à l'autre, il fermentera à coup sûr et produira des gaz et des toxines, si bien que l'organisme se verrait obligé d'éliminer les toxines grâce au peu d'énergie qu'il tire de la nourriture ingérée. Au lieu de manger entre les repas, videz votre estomac avec de l'eau pure. Attisez un appétit sain en vue du prochain repas. De plus, si après un temps raisonnable, il vous reste encore de la nourriture dans votre estomac, au lieu de manger uniquement parce que c'est l'heure que vous vous êtes fixé, ou uniquement parce que vous avez une fausse faim, continuez à boire une infusion chaude jusqu'à ce que votre estomac se soit allégé et que votre appétit soit stimulé. De bonnes habitudes dans ce domaine allègeront votre budget, vous assureront une bonne santé et augmenteront votre énergie, adouciront votre haleine et développeront votre amabilité. Vous gagnerez sans rien dépenser !

« Il est d'une importance capitale de prendre les repas à des heures régulières. Le repas terminé, on ne doit plus rien prendre jusqu'au suivant. Beaucoup mangent lorsque leur organisme n'a pas besoin de nourriture, à des intervalles irréguliers, ou entre les repas parce qu'ils n'ont la

force de volonté suffisante pour résister à cette inclination. Certaines personnes, lorsqu'elles voyagent, grignotent constamment quelque nourriture, ce qui est très préjudiciable à leur santé. Si, au contraire, elles prenaient régulièrement des aliments simples et nourrissants, elles ne se sentiraient pas si lasses et seraient moins souvent malades.

« Une autre habitude néfaste consiste à manger au moment de se coucher, après les repas habituels. On ressent alors une certaine fatigue, et on prend encore quelque nourriture. En s'écoutant ainsi, on contracte une habitude devenant si invétérée qu'il semble impossible de s'endormir sans avoir mangé. Le résultat de ces repas tardifs est que la digestion a lieu pendant le sommeil. L'estomac continue donc de travailler puisque celle-ci n'est pas encore terminée. Le sommeil est troublé par des cauche- mars et au matin on s'éveille fatigué et sans appétit pour le petit déjeuner. Il faut que le travail de l'estomac soit terminé quand on se couche, car cet organe doit se reposer comme tout le reste du corps. Les soupers pris tard dans la nuit sont particulièrement nuisibles aux personnes sédentaires. Les troubles qu'ils engendrent sont souvent à l'origine d'une maladie mortelle.

« Dans bien des cas, la fatigue qui provoque le désir de manger provient de ce que les organes digestifs ont été surmenés pendant la journée. Après avoir digéré un repas ils ont besoin de repos. Cinq ou six heures

au moins devraient s'écouler entre les repas… » --Ministry of Healing, pp. 303, 304 (Le Ministère de la Guérison p. 256-257).

LES BONNES HABITUDES, L'HYGIÈNE ET L'EXERCICE VOUS ASSURERONT UNE BONNE SANTE

Pour corriger une digestion difficile, buvez une infusion chaude une heure avant et deux heures après le repas. Mangez lentement et masti- quez entièrement vos aliments en les imprégnant avec autant de salive que possible. Laissez toujours la table quand vous avez encore faim et efforcez-vous par tous les moyens de libérer vos intestins. Les autorités sanitaires recommandent d'aller à la selle trois fois par jour ; jamais moins de deux fois. Remarquez bien ceci et ne le prenez pas à la légère, car c'est là où la plus grande partie des maladies prend naissance. Attelez- vous rapidement à cette affaire car vous ne pouvez plus longtemps faire de votre corps une fosse septique. Si vous avez été constipé et que vous en souffrez, en conséquence, il faut que vous soyez entièrement nettoyé en allant à la selle cinq fois par jour au lieu de trois fois. Là encore, il faut du temps avant que vous n'obteniez des résultats significatifs.

N'oubliez pas aussi que votre corps est le tabernacle du Seigneur et qu'il devrait être gardé propre à l'intérieur comme à l'extérieur. Des vête- ments propres et deux bains chauds par semaine, terminés par un bain froid, ainsi qu'une rapide douche froide ou à l'aide d'une éponge sont essentiels. Voilà un tonique magnifique pour vous aider à vous éviter des rhumes et vous aider à vaquer à vos tâches quotidiennes.

Gardez votre maison d'une propreté immaculée, à l'intérieur comme à l'extérieur, particulièrement les sols, les meubles et les coins sombres. Et n'oubliez pas que les cabinets non couverts et sales ainsi que les toilettes tuent l'oxygène. Ayez une maison attrayante et en ordre. Que chaque chose soit à sa place. Ne l'oubliez jamais, la propreté est voisine de la piété et que la loi et l'ordre Célestes économisent l'énergie, les moyens et le temps.

N'oubliez pas que l'eau, le soleil, l'air pur et frais et l'exercice en plein air sont encore plus essentiels à la santé. Un jardin vous assure tous ces éléments, et de plus il fournit à votre table des aliments frais et vivifiants et vous permet aussi d'économiser. Oui, le jardinage, à la maison, peut mê- me préserver vos enfants du mal et les aider en même temps à développer des facultés physiques, des caractères nobles et les rendre utiles – ils apprennent à devenir des enfants travailleurs.

Ne dormez jamais dans une chambre aux fenêtres fermées. Respirez profondément et buvez de l'eau à chaque fois que vous en avez l'occasion. Deux litres d'eau ce n'est pas trop pour un adulte.

Buvez seulement deux bons verres une heure ou plus avant le petit déjeuner, trois verres entre le petit déjeuner et le déjeuner et deux verres entre le déjeuner et le souper ; et éventuellement après le souper ; buvez davantage dans des latitudes chaudes.

Ne craignez pas trop de vous exposer au soleil. Ayez toujours à l'es- prit que les roses et les fruits ont leurs belles couleurs uniquement parce qu'ils sont en contact direct avec les rayons

du soleil et que sans le soleil, rien ne peut se maintenir en vie. C'est la santé qui rend une personne belle, tandis qu'un maquillage artificiel sur un teint anémique ne donne jamais le même résultat. Mais si un teint pâle vous semble plus attrayant, alors réfléchissez bien et choisissez si vous désirez avoir une meilleure mine ou si vous voulez vous sentir mieux. De plus, l'usage d'un chapeau à bord large peut abriter votre visage du soleil sans que vous ne perdiez le bénéfice des rayons du soleil.

C'est parce que personne ne peut se permettre d'user avec parcimo- nie de ces trois éléments indispensables (le soleil, l'air et l'eau) que le Créateur en a largement dotés la terre plus abondamment que tout autre don et les a mis plus facilement à la portée de tous les êtres vivants. Ce sont les éléments indispensables les moins chers et les plus essentiels au corps que l'on puisse acquérir. Il serait futile de nous en priver.

Ceux qui omettraient d'observer ces principes de santé ne peuvent bien sûr espérer recouvrer la santé, voire même la maintenir à son état actuel.

UN ENVIRONNEMENT AGRÉABLE

Toute la création de Dieu est artistiquement conçue et ornée à la perfection. Elle suscite en nous de joyeux sourires et une réflexion profonde chaque fois que nous la contemplons. Tout ceci, Dieu l'a fait pour le bien de l'humanité. N'est-il pas alors vrai que votre maison et son environ- nement affectent non seulement votre santé mais aussi la mine que vous avez ?

Un environnement agréable apporte le bonheur et le bonheur amène la santé. La contemplation amène en nous le changement. Par conséquent, assurez-vous que vous changez pour le mieux ; alors vous verrez que votre beauté naturelle éclipsera tout maquillage artificiel.

LA VIE URBAINE

L'homme ne fut pas créé pour vivre dans une cité moderne, conçue à l'image de l'étroitesse d'esprit de l'homme. Il fut au contraire créé pour vivre dans un jardin bien orné et planté selon le modèle du Créateur. Oui, le Jardin d'Éden constituait le site urbain modèle pour l'homme. Quel contraste offre-t-il avec les villes d'aujourd'hui ! Tout le monde sait que lorsqu'un grand nombre d'animaux domestiques se trouvent confinés comme le sont les gens des villes modernes, ils deviennent sujets à toutes sortes de maladies. Les êtres humains ne font pas exception à cette règle. Il n'est pas exagéré de dire que ceux qui vivent dans les villes, vivent dans les entrepôts de la Mort. Si vous devez donc vivre dans une maison en ville, alors au lieu d'habiter dans un coin surpeuplé, veillez à ce que votre demeure soit aussi loin de la ville que possible et qu'elle ressemble au mieux au jardin d'Éden. Un jardin bien conçu et bien entretenu et des plantes de toutes sortes plantées avec goût autour de la maison feront parfaitement l'affaire.

N'oubliez jamais que la vie citadine est artificielle et ne s'inscrivait pas dans le plan de Dieu pour Ses enfants d'aujourd'hui ; pas plus qu'elle ne l'était pour les enfants de Lot.

N'oubliez pas que la malédiction et la des- truction consumèrent ces anciennes villes et qu'elles furent finalement enfouies dans le sol. N'oubliez pas que les maux des villes d'aujourd'hui surpassent les maux de tous les temps et que le jugement est aussi certain aujourd'hui qu'il l'était hier. N'oubliez pas que si vous ne pouvez sortir de la ville aujourd'hui, et que si vous voulez être épargnés du jugement et être trouvés dignes de partager les futures bénédictions avec les fidèles, vous avez une tâche à accomplir. Vous devez tôt ou tard, au premier signal, en finir en lui tournant le dos. Il faut le faire si vous y êtes encore lorsque l'appel vous sera adressé, comme ce fut le cas pour Lot. Oui, il en sortit, mais à quelle perte ! Vous ne sauriez oser adopter une attitude moins sage que la sienne !

DU TRAVAIL ET DU REPOS TOUTE L'ANNÉE

Nous savons que le temps est divisé en deux parties : la nuit et le jour. En été (la saison réservée à faire pousser et à récolter les vivres pour les mois d'hiver), les jours sont longs. Mais durant l'hiver (la saison durant laquelle l'agriculture n'est pas possible), les nuits sont longues. Ces lois Divines suggèrent de manière tout à fait claire que l'on devrait travailler plus longtemps pendant les mois d'été que pendant les mois d'hiver. Et quelle devrait être la durée du temps du travail ? Manifestement tant que dure le soleil. Oui, les paraboles de Matthieu 20 : 1-17 aussi déclare claire- ment que le Seigneur a donné l'ordre à Ses serviteurs de se mettre à l'ouvrage dès le matin et de continuer à

travailler jusqu'à la fin du jour, jusqu'au coucher du soleil.

Alors que le mode de vie naturel exige que l'on travaille plus long- temps pendant les mois d'été, il exige un temps de travail plus court pen- dant les mois d'hiver --une moyenne annuelle de 12 heures de travail et de 12 heures de repos. Celui qui se conforme à toutes les exigences que la Vérité recommande dans ces lignes se conforme aux lois naturelles de l'être humain, lesquelles favorisent la santé et amènent la joie au foyer. Mais s'il méprise ces lois, il ne peut s'attendre à recevoir davantage que ne lui permet son investissement. De plus, on devrait considérer clairement que la somme totale du travail accompli est tout aussi essentielle à une bonne santé que la somme totale de repos nécessaire et que l'une et l'autre participent à l'équilibre de l'individu. Il doit aussi considérer que c'est dans la mesure où il transgressera ces lois, qu'il paiera dans la même mesure le prix des souffrances qui en résultent. « Parce que tu as… man- gé de l'arbre », nous avertit le Créateur, « … c'est à la sueur de ton front que tu mangeras ton pain jusqu'au jour où tu retourneras à la poussière. » Gn. 3 : 17-19.

Pensez au monde cruel dans lequel nous vivons aujourd'hui ! Il essaie de s'en accommoder avec aussi peu de travail et de repos et autant de plaisir et d'amusement que possible. Il se nourrit de produits dénaturés et hors-saison. Il boit des boissons alcoolisées, des spiritueux et des bois- sons contenant des substances narcotiques toute la journée. Quel gâchis ! Quel miracle qu'il subsiste encore ! Il est vraiment « malheureux, miséra- ble, pauvre, aveugle et nu »

et ignore sa condition ; il dit :

« Je suis riche, je me suis enrichi, et je n'ai besoin de rien ! »

L'USAGE DES PURGATIFS

Les purgatifs ont leur place au même titre que les extincteurs à portée de mains. Il vaut mieux n'avoir jamais besoin de s'en servir. Ainsi en est-il de l'usage des purgatifs. Il est bon de les avoir dans l'armoire à pharmacie mais il est préférable de ne pas avoir à s'en servir. Le cas échéant, un lavement apporte une meilleure réponse qu'un purgatif si le problème ne dépasse pas le colon.

Certaines personnes obtiennent même de meilleurs résultats grâce à une boite entière ou un peu moins, de lait condensé ou un mélange com- posé pour moitié de lait et pour moitié de jus que ne leur donnerait un purgatif commercial ; d'autres obtiennent des résultats en prenant un verre ou deux de lait sucré entre les repas, tandis que d'autres en obtiennent de meilleurs grâce au babeurre. De tels laxatifs sont non seulement inoffensifs pour le corps mais ils sont aussi nourrissants. Ils perdront de leur efficacité s'ils sont pris tous les jours. Les espacer apporte au corps des effets plus durables.

Un régime alimentaire correct devrait corriger tous les cas de constipation. Les prunes, les figues, les dattes, les olives sèches et d'autres éléments tels que les fruits donnent d'excellents résultats. Commencez votre repas par une demi-douzaine de pruneaux (bien mastiqués) puis alternez-les avec les autres éléments mentionnés précédemment. De temps à autre, une limonade chaude avant le petit-déjeuner

assure aussi à l'intestin une désintoxication efficace. Un régime bien équili- bré, cependant, composé de 80 % d'un ensemble de végétaux et de 20 % de céréales, comme nous l'avons mentionné précédemment, éliminera la constipation et les maladies qui en résultent, sans compter qu'ils vous assureront le maintien d'une bonne santé.

L'EAU EN ÉDEN

Il nous est dit que dans le jardin d'Éden, le foyer Divinement conçu par Dieu, il y avait une seule sorte d'eau. Cette eau ne provenait pas d'un puits ni d'un toit, mais d'une source. Oui, celle qui formait le fleuve qui arrosait le jardin. Il est alors clair que l'eau de source constitue l'eau naturelle, et la meilleure eau à boire.

Mais attention aux mauvaises sources ; aux sources qui ne provien- nent pas d'un bassin pur, mais qui proviennent d'une fosse d'aisance ou d'une fosse septique. L'eau de source qui provient d'une source propre est encore meilleure quand on la récupère un peu plus en aval de la source elle-même. Car en descendant de la colline, l'eau s'oxyde (se charge d'oxygène) et devient donc plus légère ; et en marge de cette purification supplémentaire, elle reçoit encore plus de vie en recevant les rayons du soleil. L'eau distillée, comme l'eau de pluie, est dépourvue de tous ces minéraux ; elle est morte. Et puisque ce n'était pas le cas pour l'eau dispo- nible dans le foyer de l'Éden, il est évident qu'un certain nombre de sels minéraux enfouis dans le sol, et récupérés par la source alors qu'elle en jaillit, doit être pour le corps d'un apport bénéfique.

QUE SAVEZ-VOUS SUR LE SOMMEIL ?

(d'après le Reader's Digest Juin 1945)

De 25 à 70 ans, le temps moyen de sommeil est de 15 années. À cause du manque de sommeil, des généraux ont perdu des batailles, des patients nerveux sont devenus fous, et des femmes ont perdu leurs maris. Il est évident qu'il est important que chacun de vous comprenne bien la question du sommeil. Mais combien d'entre nous savent la réalité établie scientifiquement dans ce domaine ? Quel est votre score sur les déclara- tions suivantes dont certaines sont vraies, d'autres fausses ?

Les bons dormeurs ne se retournent Jamais (quand ils dorment).

Faux. Tout le monde change de position plusieurs fois pendant le sommeil, parce que la disposition musculaire du corps ne permet pas d'assurer une relaxation immédiate. On change en moyenne trente-cinq fois de position pendant la nuit.

Le sommeil le plus réparateur intervient pendant les premières heures de sommeil.

Vrai. Les études menées à l'Université COLGATE établissent que les meilleurs bienfaits que l'on tire du sommeil interviennent à la fin de quel- ques heures de sommeil.

Si vous dormez six heures au lieu de huit heures il vous faut fournir davantage d'énergie le lendemain pour accomplir la même tâche.

Vrai. Les tests en laboratoire montrent que nous consommons jusqu'à 25 % de plus en calories pour compenser la perte de sommeil.

Pour rattraper la perte de sommeil, il faut dormir quelques heures de plus pendant plusieurs nuits d'affilée.

Faux. Une nuit normale de sommeil vous apportera toute la récupéra- tion nécessaire qu'apporteraient des heures de repos supplémentaires.

Dormir en comp agnie de quelqu'un d'autre rend un sommeil réparateur plus difficile.

Vrai. Les moindres mouvements de l'autre personne nous empêchent de sombrer dans le sommeil le plus profond et le plus réparateur.

Les hommes capables de s'accommoder avec peu d'heures de sommeil sont parmi les plus énergiques.

Faux. Napoléon et Edison ne dormaient que peu d'heures la nuit, mais ils faisaient de courtes siestes pendant la journée. En 24 heures, ils effec- tuaient, semble-t-il, une période de sommeil normale.

Le manque de sommeil peut conduire à des maladies vraiment graves.

Vrai. Les animaux meurent plus rapidement du manque de sommeil que du manque de nourriture.

Nous nous endormons profondément et nous nous réveillons aussi en un quart de seconde.

Faux. Quand nous sommes à moitié endormis, soit au début ou à la fin de nuit nous traversons une période où nous ne pouvons parler, mais où nous pouvons entendre clairement les sons. Notre faculté de bouger est endormie mais nos facultés d'audition sont éveillées.

Dormir sur le côté gauche fatigue le cœur.

Faux. Peu importe si une personne d'âge moyen dort sur le dos, ou d'un côté ou d'un autre.

Boire des liquides chauds avant de se coucher est l'un des meil- leurs moyens de s'assurer un bon sommeil.

Faux. La pression de liquide exercée sur la vessie produit l'agitation. Seules de petites quantités de liquide devraient être absorbées le soir si l'on désire passer une nuit paisible.

Il est malsain de dormir en été avec un ventilateur électrique dans la chambre.

Faux. Si le ventilateur est tourné contre le mur pour éviter les courants d'air et placé sur un feutre épais pour absorber le bruit, cela augmentera vos chances de passer une nuit paisible.

La fatigue physique peut empêcher de trouver le sommeil.

Vrai. Un bain chaud est probablement le meilleur moyen de réduire la tension qui provient d'une trop grande somme d'exercice inhabituel avant de se coucher.

Le pire, s'agissant de l'insomnie, c'est de s'inquiéter des effets qu'elle pourrait avoir sur les tâches du lendemain.

Vrai. Dr. Donald A. LAIRD, qui a étudié les habitudes sur le sommeil, à l'Université de Colgate suggère que lorsqu'on éprouve des difficultés à s'endormir, on n'a qu'à se décider de se lever plus tard le lendemain. Le fait de savoir que vous passerez plus de temps à dormir, le sommeil viendra facilement.

Pour s'assurer un sommeil bien réparateur, il faut avoir des mate- las et ressorts d'une souplesse relative.

Vrai. Un lit moelleux tout comme un lit dur est le pire ennemi d'un sommeil profond.

Faire la sieste après le déjeuner n'est purement et simplement qu'une forme de laisser-aller, et diminue l'efficacité d'un individu.

Faux. Des études à Stephen College, Missouri, ont montré que lors- que les étudiants dormaient une heure après le déjeuner, leurs résultats scolaires étaient meilleurs que lorsqu'ils réservaient ce temps à l'étude.

L'effort mental, semble-t-il, constitue ce qu'il y a de pire pour se préparer à s'endormir.

Vrai. Une soirée calme se terminant par une marche pour fatiguer les muscles est le meilleur moyen pour se préparer à s'endormir.

CE QU'UN CHRÉTIEN DEVRAIT SAVOIR

Jusqu'ici, ces principes de santé Divinement révélés disent avec force qu'une large majorité de Chrétiens qui prient toujours pour avoir la santé mais qui ne font jamais rien pour corriger leurs mauvaises habitudes ne font que s'essouffler inutilement. Toutefois, c'est maintenant l'occasion, le moment béni, pour que chacun réalise qu'il est vain d'essayer de convain- cre le Seigneur de guérir nos corps adonnés au péché, si on ignore et si on méprise Les lois de la santé.

Tous les Chrétiens devraient maintenant être éveillés à la prise de conscience que prier pour avoir la santé n'est pas leur seul devoir ; que le fait qu'ils se contentent de prier et d'écouter un prédicateur, ne contribue pas seulement à les rendre malades, mais contribue aussi à maintenir leurs esprits dans l'inertie et leurs âmes dans les ténèbres quant au pro- grès de la Vérité. Tous ceux qui font reposer sur les épaules du docteur le poids total de leur santé, et sur les épaules du ministre leur bien-être spiri- tuel tout entier, n'obtiendront pas la santé et n'auront pas la vérité. Chacun doit porter son propre joug afin d'être loyal envers lui-même.

S'agissant de la manière dont les membres d'église, en tant que corps, pourraient recouvrer leur santé physique et spirituelle, le Seigneur pose la question et donne ensuite Lui-même la réponse :

« Si tu donnes ta propre subsistance à celui qui a faim et si tu fais entrer chez toi le malheureux sans asile ; si tu vois

un homme nu, couvre-le, et ne te détourne pas de ton semblable. Alors ta lumière poindra comme l'aurore et ta guérison germera promptement. Ta justice marchera devant toi et la gloire de l'Éternel t'accompagnera. Alors tu ap- pelleras et l'Éternel répondra ; tu crieras, et Il dira : Me voici !

« Si tu éloignes du milieu de toi le joug, les gestes menaçants et les discours injurieux. Si tu donnes ta propre subsistance à celui qui a faim, si tu rassasies l'âme indigente, ta lumière se lèvera sur l'obscurité et les ténèbres seront comme le midi. L'Éternel sera toujours ton guide. Il rassa- siera ton âme dans les lieux arides et il redonnera de la vigueur à tes membres. Tu seras comme un jardin arrosé, comme une source dont les eaux ne tarissent pas. » Es. 58 : 9-11.

Ce projet d'une grande nécessité qui consiste à s'occuper des pau- vres et des malades, suscité par Celui Qui s'intéresse à chacun de nous est maintenant, à notre avis, dirigé comme au temps des prophètes, par le biais d'une fidèle seconde dîme apportée par un peuple qui réalise qu'il vaut mieux donner que recevoir. En effet, il vaut mieux aider les autres que d'être aidé par eux. Celui qui donne est plus heureux que celui qui reçoit. Pour parler de manière symbolique, chaque Chrétien devrait se résoudre à être une conduite d'eau, un tuyau qui donne toujours et ne tarit jamais au lieu d'être un conduit à égout qui reçoit toujours et ne s'em- plit jamais.

Cependant la maladie et la mort ne disparaîtront pas totalement du sein des enfants de Dieu avant que le temps et la connaissance de la Vérité ne permettent l'accomplissement des chapitres 33 et 35 d'Esaïe :

« Regarde Sion la Cité de nos fêtes ! Tes yeux verront Jérusalem, séjour tranquille, tente qui ne sera plus transportée, dont les pieux ne seront jamais enlevés, et dont les cordages ne seront point détachés.

« C'est là vraiment que l'Éternel est magnifique pour nous. Il nous tient lieu de fleuves, de vastes rivières, où ne pénètrent point de navires à rames et que ne traverse aucun grand vaisseau. Car l'Éternel est notre Juge, l'Éternel est notre Législateur, l'Éternel est notre Roi : c'est Lui qui nous sauve. Tes cordages sont relâchés ; ils ne serrent plus le pied du mât et ne tendent plus les voiles. Alors on partage la dépouille d'un immense butin ; les boiteux même prennent part au pillage.

« Aucun habitant ne dit : Je suis malade ! Le peuple de Jérusalem reçoit le pardon de ses iniquités. »... « Alors s'ouvriront les yeux des aveu- gles, s'ouvriront les oreilles des sourds ; alors, le boiteux sautera comme un cerf, et la langue du muet éclatera de joie. Car des eaux jailliront dans le désert, et des ruisseaux dans la solitude ;

« Le mirage se changera en étang, et la terre desséchée en sources d'eau.

Dans le repaire qui servait de gîte aux chacals, croîtront des roseaux et des joncs. Il y aura là un chemin frayé, une route, qu'on appellera La voie sainte ; nul impur n'y passera ; elle sera pour eux seuls ; ceux qui la suivront, même les insensés ne pourront s'égarer. »

« Sur cette route, point de lion ; nulle bête féroce ne la prendra, nulle ne s'y rencontrera ; les délivrés y marcheront. Les rachetés de l'Éternel retourneront, ils iront à Sion avec chant de triomphe, et une joie éternelle couronnera leur tête ; l'allégresse et la joie s'approcheront, la douleur et les gémissements s'enfuiront. » Es. 33 : 20-24 ; 35 : 5-10.

LA FOI EST ESSENTIELLE À UNE BONNE SANTÉ

Toutefois, la touche finale d'une vie parfaite, c'est la foi : la foi que vous avez expérimentée et qui vous a révélée que vos voies sont celles de Dieu ; que vos actions sont sans aucun doute ce que Dieu désire de meil- leur et que c'est cela même qui vous sera du plus grand secours ; que vous en recevez déjà de l'aide, et qu'elle ne vous fera jamais défaut. Ayez foi que Celui Qui contrôle toutes choses, les grandes et les petites, est à la barre du bateau dans lequel vous naviguez ; et qu'Il est tout à fait capable de vous conduire sur les rivages de la santé, du bonheur et de la paix. Oui, même sur les rivages éternels du Paradis. De tout cela, vous en êtes sûr, car vous faites tout pour connaître la Vérité et pour vous conformer à ces exigences

et ceci à l'encontre de vos désirs naturels et contre votre propre volonté.

N'oubliez pas que la foi soulève des montagnes tandis que l'incréduli- té entraine de grandes malédictions. « Va, qu'il te soit fait selon ta foi ».

« Tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez reçu, et vous le verrez s'accomplir ». Mt. 8 : 13 ; Mc 11 : 24. N'exprimez jamais vos doutes ; ne vous plaignez jamais par habitude, et ne parlez jamais de vos maladies. Que vos conversations soient constructives et qu'elles ne pren- nent jamais des accents de découragement.

L'ANALYSE DU LABORATOIRE ET L'OPINION DU DIÉTÉTICIEN

Les tests et les opinions qui vont suivre sont adaptés et paraphrasés des sources suivantes: Le Médecin du Foyer Moderne, par l'Association Pacifique de Publication; l'École d'Infirmière de Chicago; Diététique Médi-cale, de Risley et Walton; Chimie de l'Alimentation et de la Nutrition, de Sherman; Choix Intelligent sur l'Alimentation, de Original H.F. Store, New York City, état de New York ; Nos Bébés, par Dr. Herman N. Bundesen.

L'EAU ET SA FONCTION

Le corps humain est constitué d'environ 67 % d'eau. Un individu peut vivre des semaines sans nourriture, mais il ne saurait vivre pendant plus de trois à cinq jours sans eau.

L'eau est le moyen par lequel tous les processus du corps sont menés à bien. Une personne moyenne doit boire environ six verres d'eau par jour. La plupart des gens boivent trop peu,

et au moment où il ne faut pas. Ne buvez pas pendant les repas ou n'essayez pas de faire descendre vos repas à coup de verres d'eau.

L'eau forme la majeure partie des cellules, amène la nourriture dans les tissus et élimine les déchets. C'est le composant principal des sucs digestifs et il régularise la température du corps.

L'eau adaptée à la consommation humaine devrait être claire, d'un goût agréable et ne devrait pas être trop dure. Elle devrait être débarrassée de tous les minéraux toxiques, des matières organiques, et des bactéries.

L'eau dure comporte une plus grande quantité de minéraux dissouts que l'eau douce. L'eau la plus dure provient des puits profonds.

L'eau se contamine facilement et est l'un des vecteurs les plus courants de fièvre typhoïde et du choléra. S'il y a un doute quant à la pureté de l'eau, elle devrait être purifiée ; la façon la plus simple et la plus sûre de purifier l'eau à la maison c'est de la bouillir. Les prétendus filtres que l'on incorpore au robinet ne donnent qu'une fausse sécurité quant à la pureté. Un grand filtre de sable élimine toutes les bactéries nocives.

LE RÔLE DE L'ALIMENTATION

Les protéines fournissent les éléments bâtisseurs du corps et qui servent à sa croissance et à sa réparation. Les graisses et les hydrates de carbone fournissent la chaleur et l'énergie. À l'évidence, ceux qui ont déjà un corps d'adulte et qui n'exercent pas un travail qui exigerait que leurs corps nécessiteraient d'être réparés, ont besoin d'un apport en protéines inférieur aux autres. Ceux qui vivent dans des latitudes chaudes et qui n'exercent pas une tâche ardue ont besoin d'un apport en hydrates de carbone

inférieur aux autres. Quand ces derniers sont en apport insuffisant alors les protéines servent à donner de l'énergie. Mais quand ils sont en excès, alors, ils sont stockés dans le corps sous forme de graisse et constituent une source d'énergie en cas d'urgence.

LES CALORIES

Un gramme d'hydrates de carbone donne 4,1 calories

Les besoins en calories varient selon l'âge, la tâche effectuée, et le sexe.

Selon Forchheimer, le besoin en énergie pour un homme de 70 kilos, sans qu'il ne sont jamais en repos total sauf pendant leur sommeil et par conséquent la valeur énergétique de leur repas ne devrait pas être en deçà de ce minimum sauf dans des conditions particulières et pendant des périodes brèves.

Les besoins quotidiens moyens en calories pour l'homme dans des conditions variables sont les suivants :

Travail musculaire très dur.....5500 C.

Travail musculaire modéré.....3400 C.

Travail musculaire léger à modéré....3050 C.

Travail musculaire léger sédentaire)....2700 C.

Aucun travail musculaire .....2450 C.

La personne à surcharge pondérale doit réduire la proportion d'aliments générateurs de poids

et s'en tenir strictement aux limites du minimum de ses besoins caloriques.

La personne plutôt maigre doit avoir un régime équilibré comportant la totalité de ses besoins caloriques.

Le besoin calorique d'un homme moyen, en travail, est de 3000 calo-ries par jour. Cependant, l'opinion des diététiciens varie très largement quant aux quantités de protéines, d'hydrates de carbone et de graisses exigées dans le cadre d'un régime bien équilibré. L'individu devra, peut être, déterminer lui-même ses besoins à l'usage.

LES MINÉRAUX

Les sels minéraux sont les suivants :

1.le calcium	6.le sulfate
2.le magnésium	7.le carbonate
3. le potassium	8. le chlorure
4. le sodium	9. le fer
5. le phosphate	10. l'iode

Les produits manufacturés sont particulièrement privés de ces minéraux essentiels. Cela se voit facilement quand on compare la farine blanche à la farine complète, et le riz poli au riz complet :

	En % De Cendres
Farine blanche	0,50
Blé entier	1,75
Riz poli	0,40
Riz complet	1,00

Les aliments suivants sont des sources appréciables en calcium, en phosphate et en fer :

Les amandes	le lait entier

L'orge
Les pois secs
Le pain complet
Le chou-fleur
Les dattes
Le jaune d'œuf
Les figues sèches
La lentille sèche
la farine d'avoine
les olives
les arachides
les raisins secs
les feuilles de navets
les noisettes
le blé
le son de blé

Sources particulièrement riches en Calcium :

Les amandes
Les haricots secs
Le chou-fleur
Le jaune d'œuf
Les figues sèches
Les lentilles sèches
Le lait entier
La farine d'avoine
les olives
les arachides
les pois secs
les pruneaux
les feuilles de navets
les noix
le son de blé

Sources particulièrement riches en Phos- phates :

Les amandes
L'orge
Les pois secs
Le jaune d'œuf
Les noisettes
Les noix
le blé entier
la lentille sèche
la farine d'avoine
les arachides
les raisins
le son de blé

Sources particulièrement riches en Fer :

Les pois secs
Le son de blé
Le jaune d'œuf
les légumes verts
le blé

Sources principales pour les autres minéraux:

Le Sodium :
Le pain
Les fruits
Le lait
le Potassium :
les noix
les sels de table
les légumes

	dre qu'en matiè-
L'ananas	re de santé le Les
pommes de terre	besoin en souf-
	fre soit habituel-
	lement couvert
	quand la propor-
	tion en protéines
	est adéquate.)

En règle générale, des quantités appréciables d'iode sont contenues dans les produits suivants :

Les bananes	les melons
Les betteraves	les radis
Les haricots verts	les tomates
La laitue	les navets

Quand l'iode manque dans le sol, elle manque aussi dans l'eau. Dans ces régions- là, le goitre est plus répandu qu'ailleurs.

L'OXYGÈNE ET SA FONCTION

Un homme peut vivre des semaines sans nourriture des jours sans eau, mais il ne peut vivre que quelques minutes sans oxygène. L'oxygène permet l'assimilation des aliments. C'est un gaz inodore, sans goût, incolore et légèrement plus léger que l'air.

Grâce à une combinaison chimique avec l'hémoglobine, l'oxygène est transporté dans le circuit sanguin. L'oxygène oxyde (apporte de l'oxygène) les éléments qui donnent l'énergie

et la chaleur. Ainsi, l'anémie diminue l'énergie. Il est tout aussi important d'avoir un apport abondant en oxygène pur que d'avoir un apport abondant en aliments.

LES HYDRATES DE CARBONE

Les hydrates de carbone sont les aliments non azotés. Les hydrates de carbone contiennent du carbone, de l'hydrogène et de l'oxygène. Leur énergie est utilisée par le corps soit sous forme de travail, soit sous forme de chaleur. Ils englobent les végétaux et les fruits contenant de l'amidon ou du sucre. Les aliments qui contiennent le plus d'énergie sont :

Les céréales le sucre
Le miel les pommes de terre

Tous les féculents requièrent plus de cuisson que les autres aliments parce que l'amidon est entouré d'une enveloppe qui ne peut être digérée quand ils sont crus.

Les principaux féculents sont :

Les artichauts	les pois
L'orge naturelle brune	les pommes de terre
Les haricots secs	les prunes
Le pain	le potiron
Les céréales	le riz
Les farines complètes	les spaghettis
Les lentilles	

LES GRAISSES

De tous les aliments, ce sont les graisses qui ont la plus grande valeur calorique. Elle est deux fois et demie supérieure à celle des hydrates de carbone.

Les principaux aliments riches en graisse sont :

L'huile d'amande	la crème fraîche
L'avocat	la mayonnaise
L'huile de coco	l'huile d'olive
L'huile de coton	l'huile d'arachide
L'huile de sésame	l'huile de soja

LES PROTÉINES

Les protéines sont les éléments azotés et se trouvent principalement dans les éléments suivants :

Les œufs	les pois
Les grains	le soja et autres haricots
Le lait	les noix

Moins digestes que les hydrates de carbone, ces aliments fournissent l'énergie et bâtissent le corps.

LES VITAMINES

Bien que nous n'ayons pas encore une compréhension approfondie, sur les vitami- nes, l'on admet généralement qu'elles sont essentielles pour maintenir la santé et pour prévenir du scorbut, de la pellagre, du béribéri et autres maladies.

La vitamine A est soluble dans les graisses et bien qu'elle soit affaiblie par l'oxygène, elle n'est pas altérée par la chaleur.

Une carence en vitamine A produit un retard de croissance, accroît la prédisposition aux infections, principalement les infections pulmonaires, nasales et oculaires, l'inaptitude d'une bonne vision la nuit, dessèche la peau et les cheveux et les rendent squameux.

Les besoins quotidiens moyens en vitamine A sont de 7000 unités environ. Les meilleures sources en vitamine A sont les suivantes :

Une once (28,35 gr.) de par unités

Épinard	contient environ	3000
carotte crue		1000
fromage		1000
laitue		500
beurre		600
aubergines		700

Les autres sources en vitamine A sont les suivantes :

Les abricots	la scarole
Les artichauts jaunes	les haricots verts
Les asperges	le chou frisé
Les avocats	les oranges
Les bananes	le persil
Les haricots	les pêches jaunes
Les feuilles de betteraves	les pois
Les mûres	les pois secs
Le brocoli	l'ananas
Les choux de Bruxelles	les prunes
Les cantaloups	les patates douces
Le céleri cru	les tomates
Le maïs jaune	les tomates jaunes
La farine de maïs jaune	les feuilles de navet
Le pissenlit	le cresson
Les dattes	

Le complexe vitamine B se compose de la vitamine B1 ou thiamine, la vitamine B2 ou riboflavine, ou la vitamine B6 ou acide nicotinique. Il n'y a pas de précision claire quant au besoin quotidien s'agissant de la vitamine B. Une carence en cette vitamine provoque la pellagre, le béribéri, la perte d'appétit, des lèvres douloureuses, une digestion mêlée de constipation, et un retard de croissance.

Les aliments riches en complexe vitamine B sont les suivants :

Les haricots rouges les noix principalement

Les haricots de soja	les arachides
Les choux	les pois verts (frais ou secs)
Les carottes	les prunes
Les céréales complètes	les épinards
Les grains	le jus de tomate
Le fromage	les feuilles de navets
Les œufs	le germe de blé
La farine complète	la levure de bière
Le chou frisé	
Les feuilles de moutarde	

La vitamine B1 ou thiamine, est la vitamine anti-névrite. On la trouve princi- palement dans les céréales complètes et dans les noix. Elle est altérée par la chaleur, on en bénéficie donc mieux dans les aliments crus. Le besoin moyen quotidien en vitamine B1 est de 50 unités pour les enfants et de 250 unités pour les adultes. Le besoin moyen quotidien pour les femmes enceintes est de 600 unités ou plus.

Les meilleures sources pour cette vitamine sont les suivantes :

Une once (28, 35 gr.) de	par unités
Le germe de blé contient à peu près	200
La prune	20
L'arachide	60
Les épinards	20
Le lait malté	50
Le maïs en conserve	15
Le pain complet	22
Les amandes	25

Les autres sources en vitamines B1 sont :

Les pommes	les choux-fleurs
Les avocats	les dattes
Les bananes	le pamplemousse

Les haricots verts	la laitue
Les haricots de lima	les oignons
Les haricots Navy	les navets
Les betteraves	les poires
Les choux de Bruxelles	les ananas
Les cantaloups	les prunes
Les carottes	les mandarines

La vitamine C est la vitamine anti-scorbut et est aussi appelée Acide Cévitamique ou Acide Ascorbique. On la trouve principa- lement dans les agrumes, et quoiqu'elle soit soluble dans l'eau, elle est altérée par l'oxygène ou les alcalis.

La déficience en vitamine C provoque le scorbut, des gencives douloureuses et saignantes et provoque le gonflement et la douleur des articulations et une tendance à l'hémorragie. Le besoin quotidien moyen en vitamine C est de 300 unités pour les enfants et 1000 unités pour les adultes.

Les principales sources de vitamine C sont les suivantes :

Une once (28.35 gr) de :	par unités
Le jus d'orange contient	250
Le citron	250
Le jus de Pamplemousse	200
Le chou cru	150
Le jus de tomate	100
Le jus de fraise	100
Les Canneberges	80
Le jus d'ananas	40

Autres sources de vitamines C :

Les pommes	les endives vertes
Les asperges fraîches	les choux frisés

Les avocats
Les bananes
Les haricots
Les feuilles de betterave
Le brocoli
Le chou de Bruxelles
Les cantaloups
Le chou-fleur
Les concombres
Les feuilles de pissenlit
la laitue
les oignons
les pêches
les pois verts
les poivrons verts
les pommes de terre
les épinards
les navets

La vitamine D est la vitamine antirachitisme et sa principale source c'est le soleil. Une carence en vitamine D provoque le rachitisme, un retard de la dentition, des jambes arquées, la protusion abdominale et la faiblesse. Les besoins moyens en vitamines D sont pour les enfants de 500 à 1000 unités et de 500 à 600 unités pour les adultes.

À part la lumière du soleil, cette vitamine se trouve principalement dans les éléments suivants :

5 gouttes de viostérol contiennent 800 unités
une once de jaune d'œuf 50 à 100 unités
une once de beurre 25 unités

Son utilisation consiste en la prévention du rachitisme et d'autres maladies des os telles que l'ostéoporose, la mauvaise consolidation après une fracture, les convulsions infantiles et l'arthrite.

Les scientifiques et les pédiatres ainsi que tous les experts dans le domaine de la santé du monde entier, insistent sur le fait que tous les bébés et les enfants en phase de croissance devraient être exposés, si possible chaque jour directement au soleil. Mais puisque les enfants ne peuvent être toujours exposés suffisamment au soleil dans certaines parties des États-Unis, pendant de nombreux mois de l'année. Il peut s'avérer nécessaire de leur administrer du viostérol (UV stérol ou Stérogil en France) d'autres préparations à base de vitamine (D) de Septembre à Juin et pendant tous les autres jours

où ils ne recevraient pas un bain de soleil avec leurs sous-vêtements uniquement.

Les statistiques en matière de santé prouvent que le nombre de maladies et de mortalité infantiles commencent à grimper au début de la saison hivernale à cause des refroidissements, des bronchites, de la pneumonie et des grippes. Ceci peut-être dû au manque de soleil ou de vitamine D.

La vitamine E est la vitamine anti-stérilité. Elle est soluble dans l'huile et n'est pas altérée par la chaleur ou la cuisson. La carence en vitamine E peut provoquer l'avortement chronique et la stérilité.

Un régime normal fournit les besoins en vitamines E nécessaires, mais en cas d'avortement chronique et répété, une dose complémentaire en vitamine E peut-être nécessaire bien qu'on ne connaisse pas les besoins moyens nécessaires.

Les meilleures sources en vitamine E sont :
L'huile de coton l'huile de germe de blé
L'huile de germe de riz les céréales complètes
Les végétaux à feuilles

Les autres sources en vitamine E sont :
Le lait les jaunes d'œufs
Les huiles végétales le maïs L'avoine
les pois

La vitamine K, la vitamine de la coagulation produit la prothrombine. Les besoins moyens quotidiens ne sont pas connus.

On la trouve dans :
Les épinards et autres végétaux à feuilles

La luzerne	le chou
Les tomates	l'huile de soja
Les céréales	

Cette vitamine prévient de l'hémorragie chez les nouveau-nés et dans certains cas de la jaunisse et d'autres maladies du foie et des intestins bien qu'elle n'ait pas été d'un grand secours dans des cas d'hémophilie et de ménorragie.

D'autres substances semblables aux vitamines sur lesquelles on fait des recher- ches partielles et dont on a décrit les propriétés englobent les suivantes :

La vitamine K provenant du jus d'herbe bleue semble accélérer la croissance.

La vitamine P ou citrine aide dans des cas de purpura et certaines formes d'hémorragie. On l'obtient à partir du zeste de citron.

La vitamine F provenant des acides gras semble promouvoir la croissance.

LES ALIMENTS ACIDES ET ALCALINS

Si les tissus et les sécrétions du corps deviennent moins alcalins, il faut lui apporter une plus grande quantité d'aliments alcalins.

Bien que les canneberges, les pruneaux et les prunes produisent une cendre alcaline, ils augmentent l'acidité de l'urine. À l'inverse, bien que les citrons et l'orange soient acides, la digestion les transforme en produits alcalins et au lieu d'être acidifiants, ils deviennent alcalinisants.

Aliments Alcalinisants

Luzerne en poudre	comprimés de luzerne
Thé de menthe	de luzerne

amande
Beurre d'amande
Pommes
Abricots
Abricots secs
Artichauts
Avocats
Bananes mures
Bananes séchées
au soleil
Haricots de Lima
Haricots verts
Haricots beurre
Haricots rouges
Betteraves

Jus de betterave
Feuilles de betterave
Dattes séchées au soleil
Mûres
Jus de mûres
Myrtilles
Jus de myrtilles
Brocoli
Bouillon de potassium
Bouillon végétal
Babeurre
Choux rouges
Choux blanc
Cantaloups
Carottes crues
Concentré de carottes
Jus de pamplemousse
Jus de carottes
Choux fleur
Céleri
Jus de céleri
poudre de céleri
cerise
jus de cerise
chicorée
substitut de café
noix de coco
lait de coco en poudre
produits à base de coco
canneberges
concombres
groseille
groseilles séchées au
au soleil
pissenlit
aubergines
endives
figues
figues de Smyrne
figues séchées
au soleil
ail
jus d'ail
poudre d'ail
lait de chèvre
produit à base de lait de chèvre
raisins
jus de raisin
Jus de pamplemousse
miel pur, toutes sortes
airelles
jus de fruits
jus de légumes

Bulbe de céleri
Choux frisé
Varech
Chou-rave
Poireaux
Citrons
Jus de citron
Laitue
Limes
Jus de lime
Framboise de Logan
Jus de framboise de Logan
Cantaloups
Gombos
Poudre de gombos
Olives mûres
Huile d'olive
Oignons
Jus d'oignons
Huile de soja
Poudre d'oignon
Oranges muries dans
Pleurotes
Persil
Épinard
Jus de persil
Poudre de persil
Pousses Panais
Pêches
Pêches séchées au soleil
Poires
Pousses Panais
Pêches
Pêches séchées au soleil
Poires séchées au soleil
Pois frais
Poivrons
Feuilles de menthe
Tomates
kaki
ananas
jus d'ananas
prunes
patates douces
pommes de terre
blanches
prunes sèches
giraumon
radis
raisins secs
Lait framboise
riz poli
laitue romaine
rhubarbe
rutabagas
sarriette
oseille
fèves de soja
lait de soja en poudre
produits à base de soja
de l'arbre toutes sortes
uniquement
jus d'épinard
poudre d'épinard
chou de Bruxelles
courges
courges d'été
fraises
chou de Bruxelles
courges
courges d'été
fraises
jus de fraise
feuilles de fraise
blette
substitut de thé

cresson
Jus de tomates
Navets
Feuilles de navet
Jus de légumes

poudre de cresson
pastèque
germe de blé

Aliments Acidifiants

Orge
Haricots blancs
Noix de cajou
Céréales
Maïs
Farine de maïs
Amidon de maïs
Fromage blanc
Biscottes sèches
Crème de blé
Œufs
Farine de seigle
Farine de blé complète
Farine de gluten
Muesli croustillant
Lentilles
Macaroni
Maïs
Biscottes

pain
sucre candi
millet, orge
farine d'avoine
beurre de cacahuète
pécans
pois secs
riz complet
riz poli
riz sauvage
choucroute
jus de choucroute
spaghetti

sucre brut
sucre blanc
sirop
tapioca
noisettes

IL VAUT MIEUX SE CONFORMER AUX LOIS DE DIEU

Dans toute la création de Dieu, il y a soit la droite ou la gauche, soit l'est ou l'ouest, soit le nord ou le sud, soit le positif ou le négatif. Certains aliments sont acides, d'autres sont alcalins.

Mais le fait est que puisque tel aliment ne sert pratiquement à rien sans l'autre, il s'avère nécessaire que celui qui est en quête de la santé fasse usage des deux. Les proportions correctes qui devraient composer un régime alimentaire, peuvent être déterminées par le fait que la plus grande partie des produits qui proviennent du jardin sont alcalinisants. Il est assez instructif d'observer que les aliments qui devraient composer 80 % du régime, sont dans une large mesure alcalinisants, tandis que les aliments qui devraient composer 20 % du régime sont dans une large mesure des aliments acidifiants. La vérité est alors évidente. On devrait utiliser plus librement les aliments alcalins que les aliments acidifiants.

(Voir liste pp. 107 à 112). Ce même principe régit la quantité nécessaire concernant tous les minéraux. Par exemple quand on le compare à l'or, l'acier est beaucoup moins cher et abondant, mais dans quelle situation dramatique serait le monde si l'acier était d'un prix aussi élevé et aussi rare que l'or !

ALIMENTS ET CUISINE

Lors de la préparation des repas, l'on devrait garder à l'esprit que bon nombre de végétaux sont traités, aujourd'hui, contre la prolifération des insectes, et qu'on devrait les nettoyer avec grand soin.

Utilisez toujours l'eau de cuisson des végétaux et des fruits ; elle contient des minéraux précieux. Gardez aussi à l'esprit que les végétaux attendris ou trop cuits, perdent leur valeur nutritive. Plus ils sont frais mieux cela vaut ; une bonne raison pour laquelle chaque famille doit avoir des produits qu'elle tire de son propre jardin. L'arrière-cour de la maison constitue un lieu idéal pour le jardin,

et faute d'arrière-cour, un jardin à l'avant-cour de la maison parsemé de quelques fleurs ici et là sera d'un meilleur agrément pour la maison qu'une simple et belle pelouse.

La nécessité d'un effort particulier pour préserver et utiliser la valeur nutritive contenue dans les végétaux frais est largement reconnue. Remarquez par exemple, ce que dit un extrait tiré du Reader's Digest paru en Mai 1942 :

« En sortant du jardin, les légumes contiennent tous les éléments nécessaires pour assurer à l'homme la vie, la vigueur et la santé. Des milliers de personnes vivent uniquement de légumes et de rien d'autre. Si vous êtes une personne moyenne, tout ce que vous aimez en plus, dans votre régime, vous sera d'un meilleur profit si vous mangez davantage de légumes.

« De nombreuses ménagères achètent et utilisent beaucoup de légumes --et cependant leurs familles souffrent de malnutrition ! Des millions d'Américains qui ont les moyens de s'offrir de bons aliments à profusion, ont en fait un régime alimentaire carencé et sont par conséquent en mauvaise forme. Certains foyers riches apportent à leurs membres un régime moins satisfaisant en termes de vigueur physique qu'un coolie Chinois. Pourquoi ?

« L'une des raisons avancées par les savants, c'est que dans presque chaque foyer, la préparation et la cuisson des aliments provoque la perte de 70 à 80 % des vitamines et des minéraux essentiels.

« Prenons par exemple la patate douce. La ménagère moyenne, commence par la peler, puis la coupe en morceaux, la recouvre d'eau, puis la porte à ébullition, puis l'écrase.

Considérons alors ce qui se passe dans ce processus. Le fait d'éplucher un légume qui pousse sous la terre, lui enlève la plupart de ses minéraux. Le fait de le bouillir lui enlève quasiment la moitié du calcium et du phosphore utiles, lesquels sont essentiels à la formation de bons os et de bonnes dents, et le tiers du fer essentiel à la formation des globules rouges et la prévention de l'anémie. Le fait de l'écraser expose la chair à l'air, oxydant ainsi une grande partie des vitamines qui restent après l'épluchage et l'ébullition. Cette famille pourrait tout autant se faire servir un plat de pâte à papier.

« On peut faire cuire les aliments sans qu'il y ait une sérieuse perte de vitamines et de minéraux. Un aliment cuit à point n'est pas seulement plus nourrissant, mais aussi plus savoureux, parce que les sels minéraux et les sucres végétaux sont conservés dans les aliments. Vous aurez moins de soucis avec les membres de votre famille qui 'n'aiment pas les végétaux.' Vous ne pourrez peut-être pas toujours fournir à chaque membre de votre famille un menu idéal, mais vous pourrez extraire le maximum de valeur nutritive de tout ce que vous leur fournirez en réalité.

« Une grande partie de notre connaissance sur la manière dont une cuisson impropre détruit les minéraux et les vitamines, provient des expériences faites il y a quelques années par W. H. Peterson et C. A. Hoppert à l'Université du Wisconsin. Ces savants ont mélangé 15 grammes de chacun des végétaux, pour harmoniser les variations dans les plantes individuelles. Plusieurs portions furent portées à ébullition ; certaines avec une quantité d'eau juste suffisante pour les recouvrir ; d'autres avec le double du volume d'eau. Un autre lot fut cuit à la vapeur.

Et un autre lot fut cuit à la cocotte minute. Les scientifiques ont ensuite analysé chaque résultat pour en connaître la valeur chimique et la comparer avec celle des aliments crus.

« L'on découvrit que l'atteinte la plus grave portée à la valeur nutritive était due à l'ébullition. La plupart des minéraux utiles au corps humain étaient solubles dans l'eau. L'eau bouillante détruit donc les vitamines et les minéraux. Plus l'ébullition est longue et plus le volume d'eau est important, plus les résultats sont mauvais. Il en est de même, et ceci largement, en ce qui concerne les vitamines. Les principes chimiques sont détruits par la chaleur. Il n'est pas étonnant que les experts en nutrition disent que si vous faites bouillir vos légumes, il vaudrait mieux jeter les légumes et boire l'eau de cuisson ! »

Ne hachez pas, n'écrasez pas, et ne pelez pas vos légumes ou vos fruits frais avant que vous ne soyez effectivement prêts à les servir ou à les cuire. L'oxygène détruit certains éléments nutritifs. Ne faites pas cuire des produits congelés alors qu'ils le sont encore. Si vous les mangez crus, mangez-les dès qu'ils sont décongelés.

Les légumes à feuilles devraient être lavés minutieusement à l'eau salée avant de les hacher, de manière à éliminer les insectes, et de prévenir la perte de la valeur nutritive résultant de la saignée de la sève. Plus les produits sont frais plus ils sont riches en valeur nutritive.

Dans la mesure du possible, faites cuire les fruits et les légumes avec leur peau .Si vous devez les éplucher faites-le après la cuisson. Ne jetez jamais l'eau de cuisson de végétaux ou leur peau. Servez-vous en

pour en faire des sauces, des soupes ou des ragouts. N'oubliez jamais que quand vous jetez la valeur nutritive des aliments, vous jetez aussi votre santé et votre argent. Quoique votre corps s'affaiblisse de la sorte, vous faites peser sur vous un joug plus lourd, pour gagner votre vie.

Faites frire vos aliments lorsqu'aucune autre méthode de cuisson ne convient. N'y ajoutez jamais du bicarbonate.

Évitez l'usage du sucre blanc, et les autres sucres industriels. Utilisez, au contraire du sucre complet et des édulcorants naturels.

Au lieu de boire du café, du thé, du chocolat, du cacao ou des boissons gazeuses, buvez du lait, du substitut de café, du lait malté chaud ou froid, et des jus de fruits. Quelles bénédictions !

Les conserves ne remplacent pas les aliments frais. Si vous êtes obligés d'en consommer, servez-vous en avec parcimonie en les accompagnant d'aliments frais, particu- lièrement ceux de saison quand ces derniers sont disponibles. Les préparations alimen- taires industrielles ne sont pas aussi saines que les préparations maison.

La farine blanche devrait être utilisée avec beaucoup de parcimonie, voire même jamais.

Utilisez la farine complète pour faire vos pains et vos gâteaux, sauf dans des cas particuliers où le docteur vous conseillerait autrement. Le vinaigre, la moutarde et autres condiments devraient être abandonnés. Ne laissez pas le lait au soleil. Protégez-le contre la détério- ration des vitamines.

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES ET CHOSES À NE PAS FAIRE

Brossez-vous absolument les dents après chaque repas. Assurez-vous d'enlever toutes les particules alimentaires

particulièrement sur le sommet de vos dents du fond. Les particules d'aliments entre les dents fermentent en quatre heures environ, et la fermentation dissout l'émail des dents, ce qui provoque des caries et des maux de dents. Les appareils dentaires sont chers et ne sont pas mieux que des jambes de bois. Il vaut mieux garder vos propres dents. Les dentifrices ramollissent les gencives et exposent les dents à la pyorrhée alvéolaire. Il vaut mieux utiliser la poudre de dentifrice. Le bain de bouche d'eau salé durcit les gencives, tue les bactéries et prolonge la vie de la dent.

Puisque les germes de pyorrhée contaminent les brosses à dents, il vaut mieux donc les garder dans l'eau salée, ou au soleil.

Faites-vous des amis. Soyez joyeux et calmes en tout temps. N'oubliez pas « qu'un cœur joyeux est un bon remède, mais qu'un esprit abattu dessèche les os. » Pr. 17 : 22. Les craintes, les colères, les gros soucis, les angoisses augmentent le volume des sécrétions gastriques, ce qui provoque des aigreurs d'estomac et des ulcères gastriques.

« Les rapports entre l'esprit et le corps sont très intimes. Lorsque l'un est affecté, l'autre s'en ressent. L'état d'esprit influe sur la santé beaucoup plus qu'on ne le croit généralement. Bien des maladies sont dues à la dépression mentale. Le chagrin, l'anxiété, le mécontentement, le remords, la méfiance, tendent à briser les forces vives et à provoquer l'affaiblissement et la mort. Le courage, l'espérance, la foi, la sympathie, l'amour favorisent la santé et prolongent la vie. Un esprit content et heureux contribue à la santé

du corps et à la force de l'âme. »-- Ministry of Healing, p. 241 (Le Ministère de la Guérison p. 207).

« Ne vous inquiétez donc point, et ne dites pas : que mangerons-nous ? Que boirons-nous ? De quoi serons-nous vêtus ? (Car toutes ces choses, ce sont les Païens qui les recherchent.) Votre Père céleste sait que vous en avez besoin. Cherchez premièrement le royaume et La justice de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus. Ne vous inquiétez donc pas du lendemain ; car le lendemain aura soin de lui-même. Á chaque jour suffit sa peine. » Mt. 6 : 31-34

Sachez que votre santé, c'est votre trésor, que sans elle tout est perdu ; et que vous vivez, que vous vous déplacez, et que votre corps vous sert à faire toutes vos tâches chaque jour, avec efficacité, et en son temps. Le travail favorise la santé, et apporte le bonheur. Si un arbre cesse de porter du fruit, son propriétaire le coupe, et si un être humain ne produit pas lorsqu'il le faut alors à quoi sert-il ? Le Maître n'a pas jugé utile de garder un arbre stérile : voyant un figuier sur le chemin, Il s'en approcha ; mais il n'y trouva que des feuilles, et lui dit : que jamais fruits ne naissent de toi ! Et à l'instant le figuier sécha. » Mt. 21 : 19

« Il dit aussi cette parabole : un homme avait un figuier planté dans sa vigne. Il vint pour y chercher du fruit, et il n'en trouva point. Alors il dit au vigneron : voilà trois ans

que je viens chercher du fruit à ce figuier, et je n'en trouve point. Coupe-le : pourquoi occupe-t-il la terre inutilement ? Le vigneron lui répondit : Seigneur, laisse-le encore cette année, je creuserai tout autour, et j'y mettrai du fumier. Peut-être à l'avenir donnera-t-il du fruit ; sinon, tu le couperas. » Luc 13 : 6-9

« Tu travailleras six jours (de la semaine), et tu feras tout ton ouvrage. » Ex. 20 : 9. « C'est à la sueur de ton front que tu gagneras ton pain. » Ge. 3 : 19

Il est sûr que tout dans la création de Dieu s'assure sa propre subsistance. Les oiseaux, eux aussi, s'assurent leur subsistance, même depuis le jour où ils quittent leurs nids. Cependant, ils n'éprouvent jamais aucune angoisse. Seul l'homme a toujours cherché à asservir son prochain pour assurer sa subsistance de la sueur d'un autre. L'être le plus intelligent est devenu la plus grande des brutes ! Que chaque Chrétien valide produise assez de richesses pour aider aussi les personnes handicapées.

De plus, il y a des doutes que celui qui manquerait de bien accomplir sa tâche, et dans le temps qui lui est imparti, soit un jour lui-même prêt pour le Royaume et à l'heure, quand le chariot de feu s'élèvera, et que les saints s'écriront « Gloire ! Alléluia ! »

NE PAS AVOIR FAIM ET RESTER DÉSEMPARÉ

Nombreuses sont les personnes, qui faute, et cela même pour de bonnes raisons, d'avoir un repas préparé par la cuisinière, qu'il mangerait

à satiété, se mettent en colère pour le reste de la journée au lieu de s'occuper de leur propre repas. Il n'y a à cela aucune excuse, si l'on est chez soi ou si on a une épicerie à portée de main.

Des repas de circonstances, et parfois de bons repas, se trouvent parmi ceux que l'on peut présenter tout de suite sur la table, prêts à être dégustés par tous ceux qui ont besoin d'un repas. Chaque foyer, pratiquement chaque jour de l'année, a dans son placard des articles de première nécessité, tels que du pain, des céréales instantanées, des fruits secs et souvent même des fruits frais, du miel, des œufs, du lait et surtout des conserves qui ne demandent qu'à être ouvertes et à être servies.

Oui, tout membre de la famille, même les enfants en cas de besoin urgent, peut immédiatement choisir ce qu'il désire manger, là, sous la main, et sans se donner trop de mal, ou importuner les autres, se mettre à table pour déguster un repas à la fois délicieux, et nutritif. Une tranche de pain, une assiette de céréales instantanées, un peu de miel ou de confiture, des œufs, un verre de lait, une orange ou une pomme, quelques raisins, des prunes séchées ou autres, tout cela fera un excellent repas et beaucoup plus sain que bon nombre de repas que l'on trouve chez l'Américain moyen et même chez les foyers ayant une cuisinière à leur service ; avec en plus l'avantage que la préparation d'un tel repas ne prend que cinq minutes environ, et on s'en sortira sans trop de mal.

Quand pour une raison ou une autre votre repas n'est pas préparé comme vous le souhaitiez

prenez-vous en main comme une personne qui sait ce qu'elle veut, au lieu d'agir comme un handicapé, ou comme un oiseau encore dans sa nichée, ou même comme un chaton qui a encore les yeux fermés.

Ensuite, pour couronner le tout, dès que vous aurez terminé, faites votre vaisselle ; vous n'en aurez pas beaucoup et cela ne vous prendra que quelques minutes. Cela soulagera les autres membres de la famille d'un lourd fardeau, vous rendra heureux et apportera la joie à d'autres et gardera la cuisine et la salle à manger propres, sans qu'il n'y ait des choses qui traînent, qu'il faudra pousser ici et là, qui fassent désordre ou qui irritent la famille. Les ménagères aussi, trouveront ce système très avantageux --La vaisselle se fera plus vite, la cuisine et la salle à manger, en fait toute la maison, donnera l'impression d'être toujours en ordre. Vous n'aurez plus à penser à la vaisselle, n'aurez pas à craindre pour votre tranquillité, et vous n'aurez peut-être plus à vous arrêter plus tard en plein travail pour faire la vaisselle pour le repas du midi ou du soir. Tout le monde trouvera que ce système est bien organisé, pratique, et qu'il fait gagner du temps.

De plus, quand vous êtes loin de chez vous, s'il n'y a pas dans les environs un restaurant qui vous convienne, et qui soit recommandable, vous pourrez trouver dans une superette raisonnable tout ce que vous pourrez trouver aussi facilement que dans votre placard. De plus, une grande variété d'articles vous assurera un bon repas.

Vous trouverez ce repas délicieux, nutritif, vous en aurez pour votre argent, et il sera plus adapté aux besoins de votre corps.

Cela vous semblera tout d'abord peu commode ; mais après l'avoir fait plusieurs fois, vous ne voudrez plus retourner à votre ancienne habitude, celle d'essayer de trouver quelque chose à manger dans un restaurant, puis dans un autre. Votre voiture fera une parfaite salle à manger. Plus la peine d'emmener avec vous des assiettes, ou de vous inquiéter qu'elles soient lavées par telle ou telle personne. Vous pourrez vous acheter des assiettes jetables et votre repas terminé, vous pourrez facilement les jeter avec les déchets. Ainsi, vous aurez ce qu'il y a de mieux, avec autant de fantaisie que vous l'aurez souhaité, aussi proprement que vous l'aurez aimé, et aussi bon marché qu'à la maison.

Voici maintenant quelques articles que l'on peut trouver toute l'année dans la plupart des bons magasins, aliments nutritifs et pratiques pour tout repas à l'extérieur :

Du pain ou des petits pains au lait, du fromage blanc, du lait frais ou en brique, du babeurre, des fruits frais ou secs, un large assortiment de conserves qui n'ont pas besoin d'être réchauffés. Vous trouverez, en plus, toutes sortes de jus frais, et quand c'est la saison, des baies, des melons, du raisin, des tomates, des poivrons, des oignons, du persil, de la laitue, et plein d'autres bonnes choses qui ne nécessitent pas de cuisson. Avec tout cela, vous pouvez vous asseoir et vous faire un pique-nique de roi !

RECETTES

Abréviations :
t. = tasse (250 gr. env.) pt. = pinte (½ Litre env.)
li. = livre (454 gr.) L.= litre
Oz. = once (28,35 gr.) C. = cuillère à soupe
c. = cuillère à café

SALADE DE CHOUX ET DE RADIS

1t. (250 gr.) de radis – 1 t. (250 gr.) de choux – 1/8 t. (32 gr.) d'oignons émincés – ½ t. (125 gr.) de cacahuètes effilées – une pincée de sel.

Coupez les radis en tranches, et émincez finement les choux. Combinez ensuite tous les ingrédients, et servez le tout sur une feuille de laitue avec de la mayonnaise, ou quelque autre assaisonnement. Recette pour 4 personnes.

SALADE DE CAROTTES

2 t.(500 gr.) de carottes râpées – ½ C. de jus d'oignons – 3 œufs durs – 1 C. de jus de citron – 1 poivron finement émincé – ½ c. de sel – ½ t. (125 gr.) de mayonnaise.

Ajoutez aux carottes le jus d'oignons, les œufs coupés en morceaux, le jus de citron, le poivron et le sel (Ajoutez des pois si vous le souhaitez). Mélangez le tout à la mayonnaise. Réservez-en une goutte pour couronner la salade. Garnissez avec du persil. Recette pour 6 personnes.

VINAIGRETTE PROTÉINÉE

2 jaunes d'œufs durs. – 1 C. de jus de citron – 1 C. d'huile végétale – 1 C. de miel – 1 C. de beurre d'arachide (cru de préférence) – un peu de sel.

Écrasez les jaunes d'œufs, et mélangez- les bien avec les autres ingrédients. Cela vous donne 1/3 de t. (83 gr.) de vinaigrette. Les blancs d'œufs peuvent être coupés en tranches et être utilisés pour garnir la salade.

SOUPE VÉGÉTARIENNE ENRICHIE

1 pomme de terre moyenne – 1 t. de purée de pois (250 gr.) – 1/2 t. (125 gr.) de céleri émincé – 2 œufs – 1 oignon moyen – une pincée de menthe – 1/4 t. (63 gr.) de riz – 1 C. de graisse végétale – 1 t. (250 gr.) de gluten haché – une pincée de sel.

Coupez la pomme de terre et le céleri en petits morceaux ou passez-les dans un broyeur. Mettez l'eau juste à niveau, puis ajoutez deux tasses supplémentaires. Portez à ébullition, puis ajoutez le sel et la menthe. Mettez-y le riz en tournant lentement pour le maintenir en ébullition et laisser cuire pendant 30 minutes. Mettez l'œuf et le gluten ensemble et battez avec une fourchette. Chauffez la graisse dans une poêle, faites revenir le tout en y ajoutant la purée et les légumes. Faites mijoter pendant 30 minutes et servez chaud. Recette pour 8 personnes. (Pour le gluten, voir plus loin la recette « des croquettes de gluten enrichies ».)

COMPLEXE-B

(À utiliser dans les sauces et dans d'autres plats.)

12 morceaux de toast (très grillés) – ¼ c. de sel d'oignon – 115 gr. de levure de bière – 4 C. de sauce de soja – 2 C. de jus de tomates – ¼ c. de sel de céleri.

Mettre les douze toasts bien grillés à la limite du noir, dans 2 litres d'eau. Faites bouillir l'eau jusqu'à ce qu'elle devienne noire. Coulez l'eau et faites bouillir jusqu'à ce que vous obteniez un sirop épais.

Ajoutez ce sirop aux autres ingrédients et faites-le fondre. Faites cuire dans une casserole épaisse jusqu'à ce que le mélange devienne épais et couleur café. Mettez dans un pot et tenez au frais.

ESCALOPES DE GLUTEN ENRICHIES

2,300 kg. de farine blanche – 6 c. de sauce de soja – 2 c. de complexe-B – 3 litres d'eau – 1 oignon – 1 c. de sel.

Mélangez au fur et à mesure les 3 litres d'eau froide à la farine jusqu'à ce que vous obteniez une boule de pâte fine. Pétrissez-la bien, recouvrez-la d'eau et laissez-la reposer pendant une demi-heure. Ensuite pour enlever l'amidon, mettez la pâte dans de l'eau tiède et travaillez-la à la main. Quand l'eau devient laiteuse, jetez-la et changez-la, et continuez le processus jusqu'à ce que vous en ayez éliminé l'amidon, jusqu'à ce que l'eau soit devenue claire. (Il est très important que tout l'amidon soit sorti de la pâte.) Il vous reste alors une boule de gluten. Étirez le gluten pour qu'il soit assez mince, en le tenant des deux mains et en le tirant d'abord d'un côté puis d'un autre, jusqu'à ce qu'il soit aussi mince qu'une pâte à tarte. Ensuite, étendez-la sur une planche enfarinée, et recouvrez la moitié de la pâte d'une carotte coupée en petits morceaux, puis pliez-la plusieurs fois et enfoncez entièrement la carotte dans la pâte. Ensuite, donnez au gluten la forme de croquettes plates d'environ 6 mm d'épaisseur, et 7,5 cm de largeur.

Ajoutez 4 tasses d'eau au complexe-B, puis la sauce de soja, un oignon (haché) et le sel. Mettez-y les croquettes et faites-les cuire à feu doux pendant 2 heures, ajoutez de l'eau si nécessaire. Mettez dans un récipient en verre et mettez au frais jusqu'à ce que vous soyez prêts à les utiliser. Recette pour 2 douzaines de croquettes. D'autres légumes appropriés peuvent être utilisés à la place des carottes.

PÂTES DE LÉGUMES

1 pomme de terre crue – 1 t. (250 gr.) de chapelure – 2 petits oignons - ½ t. (125 gr.) de noisettes moulues – 1 c. de sel – 2 œufs (gros) – 4 c. d'huile végétale – 1 pincée de sauge – ½ t. (125 gr.) de farine d'avoine – 1 c. de persil émincé – 2 c. de sauce de soja ou de complexe-B.

Broyez la pomme de terre et l'oignon ensemble, puis ajoutez le sel, et la sauge, puis faites brunir dans l'huile, à feu doux. Ajoutez ensuite la farine d'avoine, la chapelure, les œufs, les noix, le persil et la sauce de soja. Façonnez des petits pâtés et laissez brunir dans un four chaud, ou faites les frire dans une poêle avec un peu d'huile. On peut aussi les façonner en pains et les mettre en tranches pour des sandwiches ou les servir chauds avec de la sauce tomate. Recette pour 6 personnes.

POIVRONS FARCIS

8 gros poivrons – 1 ½ t. (375 gr.) de riz non cuit – ¾ t. (190 gr) d'oignons émincés – ½ t. (125 gr.) de carottes râpées – 1 boîte de soupe de tomates – ¼ t. (63 gr.) de gombos finement émincés - ½ t. (125 gr.) d'aubergines

– 2 C. de sauge

une pincée de sel – 3 C. d'huile – 1/2 t. (125 gr.) de persil haché – (1/2 t. (125 gr) de maïs broyés si on le désire)

Mettez tous les ingrédients dans un bol, et mélangez-les entièrement. Lavez les poi- vrons, enlevez soigneusement le pédoncule, et farcissez le poivron à l'aide du mélange, puis recouvrez à nouveau à l'aide du pédoncule. Mettez des lits de feuilles de chou, ou de choucroute, ou quelque autre légume dans une marmite (si vous le désirez) puis serrez les poivrons les uns contre les autres et recouvrez-les d'eau juste à ras. Mettez le couvercle et faire cuire lentement à la vapeur jusqu'à ce que le riz soit cuit.

On peut envelopper la même farce dans des feuilles de choux, ou de brocoli ou de grandes feuilles de betterave ou des feuilles de navets ou des jeunes feuilles de vigne, mais faites-les cuire comme les poivrons farcis. (Attendrissez les feuilles dans une eau bouillante avant de les utiliser.)

Pour plus de saveur, versez de la sauce tomate ou de la crème fraîche sur les poivrons au moment de servir. Recette pour 8 personnes.

RIZ PILAF TURC MODERNE

2 t. (500 gr.) de riz – 1 c. rase de sel – 2 t. ½ (0.625 litre) d'eau froide – 1 t. ½ (375 gr.) de céleri finement émincé - 3 C. de sauce de soja – 1 t. ½ (375 gr.) d'oignons finement émincés – ½ t. (0.250 litre) d'huile –

Lavez le riz pour enlever complètement l'amidon en le frottant avec les mains dans l'eau, puis rincez. Répétez l'opération cinq ou six fois (jusqu'à ce que l'eau soit claire). Mettez le riz dans un bain-marie, et ajoutez l'eau froide, dans laquelle le sel

a été dissout. Laissez cuire à la vapeur dans le bain-marie pendant 1 h 45. Il est important d'utiliser un couvercle hermétique, et de ne pas l'enlever du tout avant la fin du temps recommandé de peur qu'il n'y ait une fuite de vapeur et que le riz ne soit pas léger.

Juste avant la fin cuisson du riz, chauffez l'huile dans une poêle, ajoutez ensuite les oignons, le céleri, la sauce de soja et une pincée de sel. Laissez brunir légèrement. À l'aide d'une fourchette mélangez-en les ¾ au riz en prenant soin de ne pas en faire une pâte. Faites-en un tas dans un plateau, et garnissez avec le reste des oignons et le céleri braisés. Recette pour 6 personnes.

POT AU FEU VÉGÉTAL

(Soupe de tomates – carottes au beurre – gombos cuits au four – pois frais – épinards ou autre légumes verts – riz à la sauce – pommes de terre en purée ou rissolées – oignons à la crème,--tout cela cuit ensemble !)

Préparation

4 carottes fraîches 2 oignons 250 gr. de gombos frais
450 gr. d'épinards ou autres légumes verts
2 t. (500 gr.) de pois frais 1 t. (250.gr) de riz non cuit 4 petites pommes de terre
1 t. (250 gr.) de purée de tomates

Grattez les carottes et mettez les entières dans une marmite profonde. Placez les gombos (entiers) à côté des carottes, recouvrez ensuite avec les pois. Placez les pommes de terre (entières) par-dessus, ainsi que les oignons coupés en deux, et mettez ensuite un lit d'épinards. Recouvrez ensuite avec de l'eau légèrement salée, et ajoutez trois tasses d'eau supplémentaires, ainsi que le sel et l'huile. Portez tout cela lentement à ébullition. Mettez le riz ensuite dans un sac en mousseline, rempli juste

au 1/3, et placez-le dans la marmite. Faites cuire le riz à point. (Si les pommes de terre sont pelées, faites bouillir les pelures, égouttez-les, et versez le liquide dans les légumes à la place de l'eau ou mettez-les dans un sac. Laissez-les cuire avec les légumes.)

Sortez le riz puis enlevez doucement les oignons, les pommes de terre, les épinards, les carottes et les gombos, et placez-les chacun dans un plat séparé. Versez le bouillon dans une casserole, en laissant les pois dans le chaudron. Ajoutez la purée de tomates au bouillon et servez comme une soupe. Ajoutez un peu de crème aux pois et servez.

Le riz peut être servi avec de la sauce, et les pommes de terre peuvent être écrasées ou coupées et tranchées et brunies dans un peu d'huile. Ajoutez un peu d'huile aux carottes.

Les gombos peuvent être roulés dans de la chapelure, et brunis dans un four. Les épinards peuvent être servis nature ; ajoutez de la crème aux oignons. (salez chacun des éléments à discrétion.)

GOMBOS CROUSTILLANTS

Coupez les gombos dans le sens de la longueur, et saupoudrez-les de sel. Plongez- les dans un œuf battu, et roulez-les bien dans de la chapelure. Humectez-les d'huile, et cuisez-les au four à température moyenne jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres. Servez-les tels quels ou avec de la crème ou de la sauce tomate.

ESCALOPES DE LÉGUMES

1 poivron vert (coupé en bandes de 2,5 cm)

1 t. (250 gr.) de légumes cuits (sauf les tomates) – ½ oignon finement haché – 1 œuf – 5 C. d'huile – ½ t. (125 gr.) de croutons de pain – 2 C. de farine – 2/3 t. (40 gr.) de chapelure de crackers – 1 c. de sel – ½ t. (0.125 litre) de lait.

Mélangez le poivron, l'oignon, et l'huile et faire cuire pendant cinq minutes tout en remuant. Mélangez bien la farine et le sel, et mélangez au reste, ensuite versez graduel- lement le lait tout en remuant, et portez à ébullition.

Ajoutez ensuite les légumes et les œufs et le pain (coupé en petits cubes de 0,63 cm et brunir dans une cuillerée d'huile). Pour terminer, mettez le mélange dans un moule huilé, recouvrez ensuite avec la chapelure de crackers, et faites gratiner dans un four chaud. Recette pour 6 personnes.

PITA DE LÉGUMES AU FOUR

2 œufs – 2 paquets d'épinards frais (ou autres légumes verts) – 1 c. de sel – 1 t. (250 gr.) de riz cuit – 1 t. (0.250 litre) de lait – 2 C. d'huile –1 gros oignon finement haché.

Battez les œufs, le sel, et le lait ensemble. Faites revenir l'oignon dans l'huile, et mélangez ensuite aux autres ingrédients. Recouvrez le fond d'un moule avec de la pâte. Faites une couche de farce d'environ 2,5 cm d'épaisseur, et recouvrez ensuite avec de la pâte. (Mouillez les bords de la croute avant de replier la pâte.) Ne percez pas le haut de la pâte,

pour garder toute la vapeur. Pour commencer la cuisson, recouvrez avec un autre moule, et laissez cuire à feu moyen pendant vingt minutes environ. Découvrez ensuite et percez les bulles de vapeur avec une fourchette, et laissez jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Servez chaud. Recette pour 4-6 personnes.

D'autres légumes verts, ou même des aubergines séchées peuvent remplacer les épinards ; ou remplacez la farce par du riz cuit, des œufs, de l'huile, du persil et salez à discrétion. (Cette combinaison exige moins de cuisson.)

PAIN DE BLÉ ENTIER

75 gr. de levure boulangère – 60 gr. de sel – 60 gr. de graisse (pas d'huile) – 7 t. (1.750 litre) d'eau – 2,5 kg. de farine complète – 180 gr. de sucre ou de miel.

Mélangez entièrement la levure, la graisse, le sucre (ou le miel), le sel et l'eau. Mélangez à la farine et pétrissez à fond. (La fermeté de la pâte doit être assez moyenne.) Laissez lever dans un lieu relativement chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume. Pétrissez et laissez lever encore une fois. Pétrissez à nouveau et laissez lever encore une troisième fois. Divisez en 7 parts égales et faites-en une boule. Laissez lever une quatrième fois, puis façonnez chacune des parts en miche que vous mettez dans des moules que vous laissez lever et dépasser jusqu'à 2,5 cm. Placez ensuite dans un four à 230 degrés. Quand c'est bien doré, enlevez du moule et laissez refroidir complètement avant de les ranger. Recette pour 7 pains de 454 gr.

PAIN DE MAÏS LÉGER

4 t.(1 kg.) de farine de maïs – 1 pincée de sel – 1 t. (0.250 litre) d'eau bouillante – ½ l. d'eau fraîche – 1 t. (250 gr.) de farine blanche – 1

C. d'huile – ¾ t. (190 gr.) de sucre roux – 6 œufs (séparés)

Ébouillantez la farine de maïs avec l'eau. Remuez ensemble la farine, le sucre et le sel. Ensuite mélangez à l'eau froide et à l'huile. Versez la farine de maïs et mélangez pendant longtemps.

Séparez les jaunes d'œuf et battez les blancs. Battez les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient épais et mélangez-les aux blancs. Incorporez-les lentement à la pâte. Laissez cuire à feu moyen. Recette pour 10 personnes.

FLOCONS DE BLÉ

1 t. (250 gr.) de farine complète – ½ t. (125 gr.) de son – 1/4 t. (63 gr.) de farine de soja – ¼ de t. (63 gr.) de sucre – 1 c. de sel – 4 C. de graisse – 1/4 de t. (63 gr.) de mélasses.

Bien mélangez les ingrédients secs. Puis ajoutez-y la graisse avec les doigts, et mélangez le tout à la mélasse. Ajoutez juste assez d'eau pour lier les ingrédients entre eux. Tournez aussi peu que possible. Étalez la pâte dans les moules. Faire cuire lentement jusqu'à ce qu'elle devienne ferme. Passez dans l'appareil à flocons, puis grillez au four.

BISCUITS ROULÉS SUCRÉS

60 gr. de levure boulangère – ½ t. (0.125 litre d'eau) – 127 gr de graisse - 1 c. de sel – 454 gr. de farine blanche – 227 gr. de sucre – 680 gr. de farine complète – 3 œufs –

Faites fondre la levure, la graisse, le sel, le sucre et les œufs dans l'eau. Ajoutez la farine et mélangez le tout jusqu'à ce que la pâte soit molle. Pétrissez à fond et laissez lever la pâte dans un endroit relativement chaud jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Pétrissez et laissez lever à nouveau jusqu'à ce qu'elle éclate à la pression du doigt. Répétez l'opération une seconde fois ; laissez lever à nouveau, et coupez la pâte en trois parties. Étendez et roulez chaque portion jusqu'à 0,64 cm. d'épaisseur. Badigeonnez- les d'huile, parsemez-les de sucre, et saupoudrez-les de cannelle. Roulez-les serrés comme des roulés à la confiture. Coupez-les en rouleaux de 1,5 cm et mettez-les dans un moule huilé en laissant 5 cm d'intervalle entre chacun d'eux. Mettez-les dans une pièce chaude et laissez-les lever. Faites les cuire au four à 220 degrés. Quand ils sont dorés, enlevez-les du four et retournez-les jusqu'à ce qu'ils soient froids. (Recette pour 4 douzaines de biscuits.)

GÂTEAU MOELLEUX NATURE

2 C. d'eau chaude – 3 gros œufs – 1 pincée de sel – 1 C. de jus de citron – 1 t. (250 gr.) de sucre rase – 1 t. (250 gr.) de farine – zeste d'un ½ citron.

Mettez de l'eau à chauffer avec une pincée de sel. Battez les œufs jusqu'à ce qu'ils soient très légers et ajoutez-y de l'eau chaude. Battez-les jusqu'à ce que le mélange soit dur puis ajoutez le sucre et les arômes. Battez à nouveau pendant quelques minutes, puis incorporez la farine. Retournez chaque côté dans un plat huilé, et faites cuire au four pendant 25 mn à feu moyen.

La même recette peut convenir pour les petits gâteaux. On peut y ajouter des raisins si l'on veut. Recouvrez le tout de glaçage.

Votre santé, aujourd'hui, sera aussi bonne que vous l'avez souhaité et sera le fruit de votre mode de vie d'hier ; et votre santé, demain, sera aussi bonne que vous le voulez et sera le fruit de votre mode de vie d'aujourd'hui.

Les faits sont là, qu'on y croit ou pas.

« Mon âme bénis l'Éternel ! Que tout ce qui est en moi bénisse Son saint nom ! Mon âme bénis l'Éternel ! Et n'oublie aucun de Ses bienfaits ! C'est Lui qui pardonne toutes tes iniquités, qui guérit toutes tes maladies ; c'est Lui qui délivre ta vie de la fosse, qui te couronne de bonté et de miséricorde ; c'est Lui qui rassasie de biens ta vieillesse, qui te fait rajeunir comme l'aigle. » Ps. 103 : 1-5

Maintenant, Si vous savez ces choses, vous êtes heureux, pourvu que vous les pratiquiez. Jean 13:17