

- Le Guide mensuel mangez cru -

Frédéric Patenaude

Août 2009

RAW VEGAN

Mentor Club

Mon premier Mentor, Albert Mosséri

Dans ce bulletin, je veux vous présenter les travaux de mon premier mentor cru, Albert Mosséri.

Si vous avez lu mon livre « Les secrets de l'alimentation vivante », vous savez probablement que cet homme a eu une grande influence sur ma façon de penser et ma carrière. En 1996, j'ai découvert l'alimentation vivante et l'hygiénisme naturel, c'était avant mes aventures dans le mouvement de l'alimentation vivante aux U.S.A.

A cette époque, j'ai écrit à Albert Mosséri qui m'a répondu et depuis ce temps nous correspondons régulièrement. Mosséri est un disciple de Herbert Shelton et probablement le seul vrai hygiéniste naturel en Europe.

Comme Shelton, Mosséri a été un écrivain très productif, mais ces livres sont beaucoup plus faciles à lire que ceux de Shelton. Alors que Shelton écrit des livres de plus de 500 pages avec beaucoup de références

historiques et de répétitions, Mosséri écrit des livres courts qui se lisent comme des nouvelles.

En plus de ces livres, il publie un bulletin mensuel qui est la traduction française des travaux de Shelton (et autres hygiénistes) et des questions et réponses intéressantes.

Mosséri a été un des premiers hygiénistes qui a réussi à mettre le doigt sur l'erreur de

Dans ce bulletin spécial :

Mon premier Mentor, Albert Mosséri.....	1
La découverte de l'hygiénisme.....	2
La différence entre l'hygiénisme et la naturopathie	3
L'anatomie et la physiologie ne sont pas de la médecine.....	4
L'explication de la maladie.....	4
La toxémie.....	4
La maladie.....	5
La notion de toxémie.....	5
La fièvre.....	6
La propreté interne.....	6
L'énervation.....	7
Le niveau toxémique et la tolérance variable.....	8
Sublata causa, tullitur effectus.....	9
Notes finales de Frédéric.....	9
Le coin du lecteur cru.....	11

Shelton qui recommandait de prendre beaucoup de noix chaque jour. Durant plusieurs années, il a prévenu les gens au sujet des noix, des graines, des avocats et de l'huile. Il recommandait une alimentation à base de fruits, de légumes, de légumes cuits à la vapeur et d'une quantité minime de gras.

Mosséri a été un grand critique de la médecine traditionnelle, et probablement le seul écrivain moderne qui a eu le courage de parler ouvertement contre ce géant terrifiant. Dans sa carrière, il a reçu près de 4000 jeûneurs à son centre de jeûne en France. Plusieurs de ces livres parlent de cas fascinants qu'il a rencontré et des leçons qu'il a appris tout au long de son cheminement.

En plus de critiquer la médecine et d'offrir une approche rationnelle de la santé, Mosséri a aussi critiqué la médecine alternative en montrant ses bases illogiques et en expliquant pourquoi cela ne fonctionne pas.

Mais, en plus d'avoir une forte croyance en l'hygiène naturelle, Mosséri a aussi beaucoup de sens commun. Il reconnaît les difficultés que les gens ont à appliquer l'hygiène naturelle dans leur vie et il leur donne des trucs pratiques que tout le monde peut utiliser. Il a compris rapidement les erreurs que la majorité des gens font lorsqu'ils veulent améliorer leur santé naturellement, comme ne pas mettre les priorités aux bons endroits et passer trop de temps sur des détails de la santé qui ont moins d'importance, tout en négligeant ceux qui sont vraiment importants.

Albert Mosséri est né en 1925 en Egypte, ce qui lui donne 84 ans. Il a vécu la majeure partie de sa vie en France et il publie encore sa newsletter chaque mois.

Avec sa permission, je vous présente quelques écrits importants de Mosséri.

Pour contacter Albert Mosséri et recevoir son bulletin mensuel, vous pouvez écrire à :

A. Mosséri, 25 rue de Grand Pré, F-10290 Rigny-la-Nonneuse (Aube) France.
www.hygienisme.org

La découverte de l'hygiénisme

par Albert Mosséri

L'hygiénisme a été découvert vers le début du 19^{ème} siècle par une vingtaine de chercheurs, médecins pour la plupart : Docteurs. J.H. Tilden, R.T. Trall, Alcott, Jennings, Edmond Moras, Sylvester Graham, Dewey, Walter, Weger, etc. Plusieurs de ces chercheurs avaient étudié la médecine parce qu'ils étaient eux-mêmes malades, dans l'espoir d'y trouver la solution à leurs problèmes de santé. Mais aussitôt les études terminées, ils abandonnèrent, n'ayant rien trouvé d'utile pour leur santé, ni pour leur maladie.

Ils avaient tous l'esprit cartésien et incisif, comme tous les chercheurs le sont. Ils ont tout d'abord cherché en médecine les principes de base, mais ils ne les ont pas trouvés. Ils ont travaillé chacun de leur côté, seuls, isolés les uns des autres. Chacun d'eux, à force de travail, d'observations et de raisonnements, a découvert un aspect différent de la santé naturelle. Ils ont commis aussi certaines erreurs dans leur cheminement. Ce fut au crédit du Dr. Shelton d'avoir fait la synthèse de toutes ces découvertes sensationnelles, après avoir écarté les erreurs possibles, et d'avoir réuni le tout en un système cohérent qu'il appela le Système Hygiéniste.

C'est ainsi que l'hygiénisme a été découvert et développé aux Etats-Unis d'Amérique, pour s'étendre ensuite dans plusieurs pays d'occident. En France, j'ai introduit ce Système Hygiénisme en 1950 et à l'heure actuelle, je reste le seul praticien à le

pratiquer dans sa pureté originale, sans lui adjoindre des modalités naturopathiques inutiles. Je le propage par mes nombreux livres, ainsi que par ma Maison de Cure. Peu après la découverte de l'hygiénisme aux U.S.A., vers la fin du 19^{ème} siècle, en Europe, ce fut l'avènement de la naturopathie avec ses pionniers comme Louis Kuhne, Adolph Just, L'abbé Kneipp, Priesnitz, Biltz, etc.

La différence entre l'Hygiénisme et la Naturopathie

Il faut distinguer entre la Naturopathie et l'Hygiénisme. En effet, la Naturopathie cherche à réformer la médecine, qu'elle trouve trop violente, trop chimique, par des méthodes plus douces, par une médecine douce, qui ne renierait pas les principes mêmes de la médecine traditionnelle, à savoir de combattre la maladie et ses symptômes.

La naturopathie a recours à des méthodes naturelles comme :

- Les bains de sièges
- L'argile
- L'hydrothérapie
- La chiropratique
- Les massages
- Les compresses
- Les tisanes
- Les oligo-éléments
- Les suppléments nutritionnels
- La biorespiration
- L'acupuncture
- L'homéopathie
- Les cures thermales
- Etc.

Par contre, l'Hygiénisme ne reconnaît pas l'existence des remèdes, même naturels. Nous stipulons que le seul 'remède', pour ainsi dire, c'est la suppression de la cause et non celle des symptômes, fût-ce par des méthodes naturelles. Quand l'effet est

supprimé, il revient toujours, sous une forme ou sous une autre. Mais quand la cause est éliminée, l'effet (maladie) s'élimine avec le repos et la vitalité récupérée.

Notez que plusieurs naturopathes se qualifient d'hygiénistes, pour profiter du crédit que l'Hygiénisme porte, mais ce ne sont pas des hygiénistes.

Enfin, les hygiénistes n'utilisent que les facteurs d'hygiène nécessaires à la vie, et indispensables à la santé et écartent tout le reste. Par exemple, les massages ne sont pas nécessaires à la vie et à la santé, donc il faut les écarter comme facteur d'hygiène pour les malades.

*(*F.P. : Ce que Mosséri explique ici un élément très important de l'hygiénisme naturel, il n'est pas contre les massages pour la relaxation, mais il veut dire que les massages ne sont pas essentiels pour être en santé et le bon rétablissement du corps. Le toucher humain est certainement un facteur important pour la santé, mais le massage thérapeutique n'est pas nécessaire. Lorsque quelqu'un est malade, il faut regarder les nécessités de base à la vie et porter notre attention sur celles-ci, et éviter les remèdes thérapeutiques qui ne font que masquer les symptômes et changer leur apparence.)*

L'hygiénisme n'est donc pas thérapeutique. Ce n'est pas une nouvelle thérapie. Il cherche simplement à éliminer les causes de la maladie, qui sont les conditions malsaines de la vie, surtout dans le domaine de l'alimentation artificielle moderne.

L'Hygiénisme ne cherche pas des prétextes ni des faux-fuyants comme la médecine quand elle déclare les microbes comme étant la cause des maladies. 'Le microbe n'est rien, le terrain est tout'.

Enfin, tandis que la naturopathie cherche à réformer la médecine, l'hygiénisme la rejette

en bloc, dans ses principes et dans ses pratiques.

L'anatomie et la physiologie ne sont pas la médecine

Attention, l'étude de l'anatomie, de la physiologie, de la biologie, enseignées durant les premières années de médecine, ne constituent pas l'étude de la médecine proprement dite. Ces sciences sont parfaitement valables et nécessaires. La médecine comprend la thérapeutique, c'est à dire le traitement des maladies par des médicaments et autres procédés néfastes.

- Vous avez renié la médecine, avais-je dit au Dr. J.M.C.
- Non, je n'ai pas renié la médecine, me dit-il. J'ai rejeté seulement les médicaments.
- Mais la médecine, ce sont les médicaments. Sans médicaments, il n'y a plus de médecine.

Quand à la chirurgie, nous ne l'admettons que pour les accidents et quelques cas rares irréversibles.

L'explication de la maladie

Par Albert Mosséri

La toxémie

La toxémie est la présence de n'importe quelle substance incompatible avec la santé, dans le sang, la lymphe, les fluides, les organes, les tissus et les cellules du corps.

C'est ce qu'on nomme un peu vaguement : le terrain.

Or, voilà que le Dr. Delore écrit :

'La notion du terrain se légitime par cette constatation banale, que devant l'agent extérieur de la maladie, les êtres se comportent différemment. C'est le terrain cancérisable, tuberculisable... que nous avons en vue, et non le terrain cancéreux, tuberculeux... Cette distinction est essentielle si l'on veut éviter une totale confusion lorsqu'on parle du terrain'.

Ce médecin naturopathe a tout de même une notion entitative de la maladie, puisqu'il parle d'elle comme venant de "l'extérieur". Il navigue encore dans les eaux boueuses de la médecine.

D'autre par, ce dont il parle, c'est bien de l'hérédité ou des prédispositions hérédités, des diathèses individuelles, qu'il groupe sous le vocable de "terrain". Donc, pour lui les microbes causeront toujours la maladie, qui prendra la forme à laquelle l'hérédité la prédispose. Il explique ainsi la diversité des maladies, selon les individus.

Mais il ignore totalement la conception hygiéniste de la toxémie, selon laquelle le terrain de chaque individu peut varier d'une période à l'autre, d'un mois à l'autre, d'un jour à l'autre, selon ce qu'il mange, selon ce qu'il boit, et selon les poisons qu'il avale.

Pour ce médecin, il n'y a que les microbes, "l'agent extérieur" comme il dit, qui comptent, avec le terrain héréditaire. La qualité des tissus, celle du sang, ect., sont pour lui constantes. Le tabac, l'alcool, le café, les produits chimiques ne souillent pas l'organisme! On voit la carence de ses positions.

Quand une personne boit de l'alcool, ce poison peut être détecté tout de suite dans le sang, et disparaît au bout de quelque temps quand les reins l'auront éliminé. Le terrain change selon ce qu'on boit.

Quand une personne mange des produits bourrés de produits chimiques, comme les

conserves et les autres aliments fabriqués en usine, le sang et les tissus s'imprègnent de produits toxiques. Le terrain devient intoxiqué. Ensuite, le corps cherche à éliminer ces produits toxiques en faisant une crise violente de toxémie.

La maladie

La maladie est un processus compensatoire que le corps établit, lorsque la saturation toxémique a dépassé le seuil de tolérance.

En effet, au début, le corps supporte les poisons divers et les aliments malsains, mais par la suite, il en est saturé et il atteint le seuil de tolérance.

Alors, il cherche à éliminer ces poisons, mais comme les canaux habituels sont vite débordés, il réquisitionne d'autres organes pour l'aider. C'est pourquoi la maladie est un processus compensatoire.

D'autre part, la maladie est une crise de toxémie, un effort d'élimination violent ou passif, selon que la maladie est aiguë (fièvre, douleurs aiguës, vomissements, diarrhées, etc.), ou faible (quand la maladie est chronique).

Selon la loi #24, que j'explique dans mon livre "Confiez votre santé à la nature", : *La maladie est une élimination vicariante.*

Le mot 'vicariante' veut dire "compensatrice". Les émonctoires étant surchargés, le corps réquisitionne d'autres organes pour prendre le relais et poursuivre en force l'élimination.

C'est ainsi que la fièvre aide souvent l'élimination pour le corps tout entier quand il est encrassé, et que les émonctoires habituels (foie, reins, poumons) ne suffisent plus à le purifier.

Les poumons agissent parfois, à l'aide de la toux, pour expulser les catarrhes que les muqueuses nasales n'arrivent pas à rejeter par le nez.

Que la maladie soit une élimination, est prouvé par l'accroissement de celle-ci : urines plus chargées, haleine fétide, fièvre, furoncles, diarrhée, vomissement, transpiration fétide, pus, etc.

Le but de la maladie est de purifier le corps, afin qu'il fonctionne mieux.

Une maladie aiguë ne se déclare, que si le corps est surchargé d'impuretés, engendrées par des habitudes anti-hygiéniques. Quand les organes de dépuración mentionnés et les émonctoires seaturent au-dessus de leur capacité, et que le potentiel vital est élevé.

*(*F.P : Lorsque Mosséri parle de 'potentiel vital', cela veut simplement dire qu'un organe faible ne va pas être capable d'assister aussi efficacement dans le processus d'élimination qu'un organe fort et en santé. Il fait aussi référence au fait que le potentiel du corps est limité et que plus nous en abusons, plus se sera difficile pour celui-ci de retrouver la santé.)*

La notion de toxémie

Quand nous consommons chaque jour nos repas, ceux-ci se divisent en deux parties : d'abord le chyle est absorbé, assimilé et approprié par l'organisme, ensuite le chyme est transmis aux intestins qui se chargent de le rejeter au dehors. Si ce dernier renferme des poisons, des produits de la fermentation ou de la putréfaction, ils pénètrent dans le sang et le polluent. C'est la *toxémie exogène*.

Par ailleurs, nos cellules usées sont automatiquement remplacées par de nouvelles cellules, tandis que les vieilles doivent être éliminées.

C'est ainsi que le sang est nettoyé par les reins qui filtrent les impuretés, pour les déverser dans la vessie, puis les rejeter par l'urine. Les poumons éliminent le gaz carbonique résultant de l'oxydation des déchets cellulaires, au moyen de la respiration.

L'élimination normale se fait donc principalement par l'oxydation (respiration) des déchets, ou leur rejet par les reins dans l'urine.

Or, l'énervation de l'organisme retarde l'élimination normale des déchets du corps, exactement comme une mauvaise nouvelle peut bouleverser une sténographe, et l'empêcher de faire ses 120 mots à la minute.

Il faut comprendre le terme énervation, et le distinguer du mot énévement.

Tout dans l'organisme fonctionne avec de l'énergie nerveuse. Celle-ci doit demeurer abondante pour un bon fonctionnement de tous les organes. Tout ce qui risque de diminuer cette énergie nerveuse. Comme la fatigue musculaire, la fatigue mentale, les excès digestifs, les abus sexuels, les poisons, les substances malsaines, les aliments nocifs, etc., affectera l'élimination.

L'élimination se trouvant ainsi retardée, la saturation toxémique monte, c'est à dire la quantité de déchets, de toxines et de substances morbides, qui devaient être éliminées, augmente sensiblement, tout comme le niveau d'un cours d'eau s'élève lorsqu'on installe un barrage.

Cette saturation toxémique s'accroissant, la muqueuse du nez se charge d'expulser une certaine quantité de toxines, sous forme de catarrhes : rhumes, sinusite, asthme, bronchite, etc.

De même, l'élévation du niveau de l'eau contenu par un barrage, cause une augmentation de la pression sur ses parois,

et il finit par céder à l'un de ses endroits les plus vulnérables et faible. Nous avons alors une fuite d'eau.

La fièvre

Si on jouit d'une bonne vitalité, comme chez les enfants, le corps élève sa température pour oxyder plus rapidement ces déchets accumulés qui menacent son bien-être...

...exactement comme une cheminée surchargée de charbon, dont la température monte rapidement, jusqu'au point où le carburant s'épuise, et où cette température baisse automatiquement, d'elle-même.

Voilà la signification de la fièvre. C'est un processus que le corps déclenche pour aider l'élimination.

Mais qu'est-ce qui provoque l'énervation?

L'énervation est provoquée par des habitudes malsaines, des routines peu hygiéniques et des conditions défavorables de la vie, telles que le surmenage physique, mental, sexuel, les fortes émotions, la hâte, la précipitation, le chagnin, les soucis, les excès de table, l'alcool, le café, le chocolat, les épices, les fromages fermentés (camembert, vieux fromages, roquefort, munster, bleu, crottins, etc.), les sous-produits acidifiants des aliments non spécifiques à l'espèce humaine, etc.

La propreté interne

Dans les pays civilisés, on attache de l'importance à la propreté externe et pas du tout à la propreté interne. On se lave tous les jours, on nettoie le plus petit brin de poussière qui se dépose sur les meubles, on utilise des produits corrosifs pour frotter, faire briller et soigner l'apparence.

Or la propreté interne du corps est bien plus importante pour la santé que la propreté externe. On peut certes se laver trois fois par jour, quelle importance si on est sale à l'intérieur?

Quand on prend le méro à Paris, en été, à l'heure de pointe, les hommes se tiennent en équilibre en tenant, en haut, les poignées fixées au plafond. La transpiration nauséabonde que leurs aisselles émanent empoisonne toute l'atmosphère et gêne les autres voyageurs au point de les incommoder et de les porter à changer de place.

Comment savoir si on est malpropre à l'intérieur du corps?

C'est simple : il suffit de sentir la transpiration sous les aisselles, comme on vient de le voir. Elle ne doit pas avoir d'odeur. Les selles doivent aussi être inodores, moulées.

*(*F.P. : Les selles n'ont pas besoin d'être 'moulées' mais, elles ne doivent pas avoir d'odeur et comme Mosséri a déjà mentionné, elles sont 'propres' - ce qui veut dire que l'on a pas vraiment besoin de papier hygiénique, mais on le fait quand même pour faire une petite vérification.)*

L'haleine au réveil doit être pure, agréable, parfumée, au lieu d'être nauséabonde et mauvaise. Le goût de la bouche doit être doux, pas amer, ni pâteux, ni sec.

L'air et le soleil oxydent la transpiration inodore. Quant à la poussière, elle n'a aucune conséquence sur la santé.

Par contre, si on a les mains souillées par des produits chimiques, comme lorsqu'on répare un vélo, ou qu'on bricole sa voiture, alors il faut aller vite se laver les mains. Si de tels produits chimiques s'introduisaient dans le corps par le chemin des aliments, les

conséquences pourraient être très graves, allant jusqu'à la paralysie.

L'énervation

Revenons à l'énervation, dont il était question tout à l'heure.

Pour ceux qui se trouvent à proximité du point de saturation, le moindre refroidissement, surmenage ou abus, aura un effet d'énervation, qui retardera l'élimination et précipitera la toxémie au-dessus du niveau de tolérance.

Voilà comment une grippe éclate...

...tout comme le tonneau de Torricelli éclate quand la pression augmente (révisez vos cours de physique du collège!)

Si par contre, le degré de toxémie n'est pas très élevé dans l'organisme, arrêt provisoire de l'élimination ne sera pas suffisant pour porter la saturation des déchets au-dessus du niveau de tolérance, et aucune grippe ne s'ensuivra.

Précisons encore ici, que énervation ne signifie pas énervement.

L'énervement est limité à l'état contrarié des nerfs. Mais énervation est un mot de physiologie qui signifie diminution des énergies nerveuses.

Le système nerveux préside à toutes les fonctions du corps, et les dirige magistralement comme un chef d'orchestre. C'est ainsi qu'il dirige les fonctions digestives, respiratoires, sécrétoires, excrétoires, musculaires, sexuelles, celles de l'élimination, et tant d'autres encore.

Or si l'énergie nerveuse venait à être réduite, c'est à dire s'il se produisait une énervation, toutes ces fonctions essentielles de l'organisme se trouveraient du même fait

réduites aussi. C'est pourquoi l'énervation de l'organisme entraîne le retard et la diminution de l'élimination, laquelle fonction est menée par les reins, par les poumons, par les cellules, etc.

Prenons le cas du refroidissement, par exemple. Il énerve toujours l'organisme. Il s'ensuit que les organes d'élimination, comme les cellules, privés du flux abondant d'énergie nerveuse, ralentissent leur travail. Résultat : augmentation de la toxémie, - déchets dont le corps se débarrasse sous forme de morve et de catarrhes, si la quantité dépasse le niveau de tolérance individuelle.

Le niveau toxémique et la tolérance variable

Quand une personne est parfaitement saine, l'énervation ne provoque pas de rhume, car elle ne réussit pas à élever le niveau toxémique au-delà du niveau de tolérance. Les gens sains ont un corps très peu chargé de toxines.

Nous avons vu que la grippe et le rhume se déclare quand l'énervation de l'organisme fait déborder la quantité de déchets, par retard dans l'élimination.

Ici, le niveau de tolérance toxémique baisse, par augmentation de la toxémie.

Or ce niveau de tolérance pourrait aussi baisser (et provoquer une grippe), par augmentation de la vitalité individuelle.

Dans le premier cas, le corps ne tolère plus les déchets, car ils sont en trop grande quantité, tandis que dans le deuxième cas, quoiqu'en petite quantité, il ne les tolère pas, car il a une plus grande vitalité qui ne s'accommode plus avec cette toxémie.

En effet, une personne en bonne santé rejette rapidement et violemment la toxémie, faisant une fièvre, par exemple. Par contre,

une personne faiblarde, de santé médiocre, n'a pas la force d'éliminer les déchets. Elle ne fera qu'une fièvre légère ou pas du tout. Les affections aiguës sont propres aux forts, et les affections chroniques sont propres aux faibles.

C'est ainsi que lorsqu'on part en vacances, avec le repos la vitalité augmente et un rhume pourrait bien se déclarer. Plus la santé est vigoureuse, moins elle s'accommode des déchets, et plus fortement elle réagit contre eux.

Il en est de même quand on change de régime, pour en adopter un autre plus sain. Les forces vives augmentent après quelque temps, et procèdent au nettoyage des déchets qu'elles toléraient auparavant, mais qu'elles ne tolèrent plus désormais, car elles ont le pouvoir et la force d'éliminer. La maladie est une élimination.

Enfin, quand on jeûne, les forces du corps étant libérées du travail exténuant de la digestion, se tournent vers le travail d'élimination. Le jeûneur fait ainsi une maladie pour éliminer activement.

*(*F.P. : Il est essentiel de comprendre cette dernière partie. C'est aussi en relation étroite avec la Loi de l'accommodation que j'explique dans mon livre 'Les secrets de l'alimentation vivante'. Une personne en santé ne tolère pas la moindre petite quantité de toxine, alors qu'une personne qui n'est pas en santé peut manger des beignes et boire du café toute la journée et ne pas ressentir de différence. Mais, une personne dont la santé est pauvre avance tranquillement vers un état de maladie chronique alors qu'une personne en santé garde son corps propre et évite la possibilité d'une maladie chronique.)*

En résumé :

- 1) Certaines habitudes malsaines, surtout alimentaires, diminuent

l'énergie nerveuse du corps (énervation).

- 2) Cette énervation retarde l'élimination et la ralentit.
- 3) Ce ralentissement élève le degré de saturation toxémique.
- 4) Quand la toxémie atteint, lentement ou brusquement, le niveau de tolérance et qu'elle le dépasse, une crise d'élimination (maladie) se déclare pour rejeter cet excès.
- 5) Cette crise prend la forme d'une maladie aiguë ou chronique.

Sublata causa, tollitur effectus

Nous avons vu que la maladie est une élimination bienfaisante, et qu'il est nocif de la combattre.

'Presque tous les hommes meurent de leurs remèdes et non de leurs maladies' – Molière

Il serait donc loisible de s'attaquer aux causes, au lieu de s'attaquer vainement aux effets (symptômes).

Entre-temps, la grippe, étant un processus de compensation éliminatoire que le corps établit pour se débarrasser de sa saleté interne, disparaît avec ses symptômes, aussitôt que le niveau de toxémie s'abaisse au-dessous du niveau de tolérance.

Et cela se produit par n'importe quel traitement, et même plus rapidement, sans aucun traitement!

Voilà, par exemple, pourquoi n'importe quel remède paraît guérir le rhume. Alors, on attribue la guérison au dernier traitement. Et pourquoi pas à l'avant-dernier? Pourquoi pas aussi en dépit de tous les traitements?

Les remèdes sont de véritables maux qui usent la nature – Fenelon.

Notes finales de Frédéric

Avec cet exposé de Mosséri sur la nature de la maladie, je sais que plusieurs questions sont laissées de côté.

Est-ce que toutes les maladies sont de l'élimination? Que ce passe-t-il avec le cancer?

Dans des articles futures, je répondrai à ces questions et bien plus.

Certaines personnes peuvent aussi se demander si cette explication de la maladie est un peu trop simpliste. Avec toutes les connaissances que nous avons aujourd'hui sur l'immunité et la virologie, cela semble être un peu primitif de qualifier toutes les maladies de crise d'élimination.

Heureusement, plusieurs de ces questions seront vues dans les prochains bulletins.

Ce que j'ai vraiment à dire sur l'hygiénisme naturel présentement c'est qu'il présente un modèle de la maladie et de la santé qui fonctionne beaucoup mieux que le modèle traditionnel.

Lorsque l'hygiénisme naturel a été inventé, les docteurs traitaient leurs patients avec des remèdes toxiques qui parfois les tuaient et ils leur disaient qu'ils ne devaient pas se laver plus d'une fois par mois.

Nous savons maintenant que certaines maladies peuvent être transmises d'une personne à une autre.

Mais, même avec ceci en tête, c'est absolument possible que le concept de toxémie soit vrai.

J'ai noté que lorsque je suis exposé au froid et aux personnes malades, ce n'est pas assez pour que je développe les symptômes d'un rhume sauf si je fais les erreurs que Mosséri explique dans son livre.

Nous savons que plusieurs personnes transportent avec eux la bactérie de la tuberculose (*Mycobacterium tuberculosis*). Mais, ils n'ont pas de symptômes. Est-ce que cela serait parce que la bactérie prolifère seulement lorsque le corps est à un stade spécifique de la crise d'élimination?

Nous avons besoin de faire plus de recherches pour amener les principes de l'hygiénisme naturel en accord avec les connaissances scientifiques.

T.C. Fry a déjà dit que le virus et la bactérie ne sont pas la cause de la maladie comme les mouches ne sont pas la cause des déchets.

Les mouches sont une conséquence des déchets. Elles apparaissent et prolifèrent lorsque les déchets sont présents.

Est-ce que c'est semblable pour les virus et les bactéries?

Robert Koch, l'homme qui a découvert la bactérie qui cause la tuberculose, nous donne 4 critères pour établir une relation claire entre la cause et l'effet du microbe à la maladie.

Ces critères sont :

- 1) Les micro-organismes doivent être trouvés en abondance dans tous les organismes qui souffrent de cette maladie, mais ne doit pas se trouver dans les êtres sains.
- 2) Les micro-organismes doivent être isolés d'un organisme malade et se développer dans une culture pure.
- 3) La culture des micro-organismes devrait causer la maladie lorsqu'il est introduit dans un organisme sain.

- 4) Les micro-organismes doivent être isolés à nouveau de l'inoculé, de l'hôte malade expérimental et être identifié comme étant identique à l'agent original en cause.

Il apparaît que plusieurs maladies, incluant le Sida, viole presque tous les critères de Koch.

Aujourd'hui, ces critères ont une importance historique. Plusieurs agents qui ont été acceptés comme étant la cause spécifique d'une maladie ne concorde pas avec les critères de Koch.

Je vous ai présenté ces critères pour vous montrer ce que nous avons appris de Mosséri.

La notion de toxémie n'a pas été acceptée par la médecine. Mais, qui a dit que la médecine s'occupait de la santé et non seulement des symptômes?

L'hygiénisme naturel se préoccupe de la santé, et reconnaît seulement les éléments essentiels à la vie qui peuvent apporter vraiment la santé, et que la première action pour ramener la santé est d'éliminer les causes de la maladie.

Aujourd'hui, la médecine accepte le fait qu'au moins 75% des maladies sont reliées à l'alimentation et au style de vie malsain.

La médecine admet aussi le fait qu'il n'y a pas de remède pour un rhume.

Mais, comme Mosséri l'a expliqué, le rhume est une crise d'élimination (qui peut être précipité par un virus), et la seule façon de se guérir est d'éliminer la cause de la crise.

C'est ici que le concept de toxémie – qui n'est peut-être pas parfait – fait du sens et est efficace en pratique.

Un simple test pourrait être effectué pour prouver tout cela une fois pour toute. Nous pourrions faire une expérience avec plusieurs groupes de personnes. Un groupe aurait une alimentation crue faible en gras à 100% et l'autre un régime standard.

Les deux groupes seraient exposés aux facteurs du rhume commun : des gens malades et une température froide.

Nous pourrions alors évaluer clairement si le virus seul est suffisant pour causer la maladie. Selon moi, il ne pourrait pas.

Le coin du lecteur cru

Vous pouvez maintenant retrouver Albert Mosséri sur internet à l'adresse suivante : www.hygienisme.org

Le blog ? J'étais occupé ailleurs! Je m'en occupe bientôt...

A votre santé
Frédéric