

La Page du Régime

On a fait croire que la viande donnait beaucoup de calories sans mettre en contre partie, à son désavantage, tous les poisons qu'elle développe dans l'organisme. — Les légumineuses : lentilles, pois, haricots secs, développent beaucoup de calories, mais on ignore que Fawel, le célèbre chimiste biologiste a démontré, depuis plus de 30 ans que ces légumineuses forment dans l'intestin humain des poisons redoutables.

Une savante publicité américaine fait croire que la banane est un aliment merveilleux pour les enfants et les vieillards, alors que c'est un poison. En effet, la banane ne contient que 12 0/0 d'hydrates de carbone assimilable. Le reste est de la fécule qui ne pourrait s'assimiler qu'étant cuite à l'eau, c'est-à-dire réduite en empois pour être transformée en sucre par les acides de l'estomac. Mais la cueillette précoce de ce fruit fait qu'il fermente et que cette fermentation fabrique un poison violent qui se révèle par la cuisson. On voit donc qu'ici, la gourmandise suscitée par une réclame fallacieuse a tort et que la science alimentaire rétablit la vérité des faits.

Le lecteur comprendra, par ce simple exposé, tout le complexe de la question du Régime et il comprendra aussi que l'éducation si négligée de cette science indispensable à tous, doit, enfin, devenir la principale préoccupation de chacun.

Rien ne se fait au hasard : pas plus un bel enfant qu'une machine à vapeur, et il est temps, enfin, que ces vérités premières fassent l'objet de l'attention de ceux dont l'intelligence ne se confond pas avec la crédulité.

Le but que je poursuis ici et que j'exposerai tout au long dans une série d'articles est celui de démontrer aux artistes de tous genres que leurs talents, et, souvent, leur génie, s'accroîtraient dans des proportions insoupçonnables s'ils savaient se nourrir physiologiquement et combattre à temps, par cette alimentation physiologique, les effets néfastes de l'hérédité décuplée par les erreurs de l'alimentation vulgaire.

Il est assez curieux de voir que, tant que l'on peut aller et venir, avec une

certaine aisance, on s'imagine être bien portant. La théorie, si néfaste de l'auto-suggestion, qui prétend devoir négliger les avertissements toujours sérieux de la nature, fait que l'on continue les divagations alimentaires jusqu'au jour où, soudainement, la maladie vous terrasse.

Depuis toujours la musique et le chant ont été mes agréments favoris et je voudrais faire connaître aux lecteurs du Guide, et pour leur plus grand bien, les curieux rapprochements que j'ai pu faire en étudiant les rapports étroits que l'alimentation peut avoir avec l'art musical.

L'expression musicale et la qualité de cette expression, si elle prend sa source dans les profondeurs de l'hérédité, ce qui est incontestable, peut aussi varier dans sa puissance, dans son vérisme biologique, suivant tel ou tel mode d'alimentation.

Stéphane Leduc a dit, avec raison : « Nous n'agissons pas, nous réagissons ». Ceci est rigoureusement vrai. Nous réagissons aux réflexes internes héréditaires et nous ne sommes pas plus maîtres des réactions de notre subconscient que de la marche de la lune.

Cette impuissance ne nous empêche pas de rechercher les meilleures conditions dans lesquelles pourront s'exercer ces réactions du subconscient.

La Physiologie alimentaire nous apprend que si nos cellules nerveuses, notre matière grise, notre bulbe sont envahis par des poisons alimentaires ou autres, notre mental réagit violemment et toujours contrairement aux nécessités vitales biologiques. Cela explique les manifestations de l'abus du tabac, de la viande, du café, si toxique, du chocolat, du cacao, de la morphine, etc., etc...

On peut être certain que dans tous ces cas, c'est le subconscient qui est atteint et que, dès lors, il sera victime lui-même des réactions violentes provoquées sur ses cellules nerveuses par le milieu vicié qui les alimente.

(A suivre)

Professeur MONO.

En vente chez le signataire 24, rue de Constantinople, Paris (8^e), ses deux livres : Discours d'un Empirique sur l'Alimentation ; Santé et Guérison par les Aliments, les 2 franco 42 fr. Ch. postal 419.08. Sommaires des 2 livres envoyés gratuitement.