

## LES MÉDECINS MORTS NE MENTENT PAS !

("DEAD DOCTORS DON' T LIE")

(Découvrez pourquoi la durée de vie moyenne d'un médecin ne dépasse pas 58 ans)

**Conférence du Dr. JOËL WALLACH -**

enregistrée aux USA en 1996, transcrite, traduite et adaptée par Edith Gallay

### INTRODUCTION

Y a-t-il un moyen d'augmenter notre durée de vie tout en maintenant notre capital santé ?

Dans cet exposé, le Dr. Wallach, nous explique pourquoi la plupart des maladies chroniques et dégénératives sont évitables dès lors qu'on complète notre alimentation en l'enrichissant avec des substances adéquates.

Vous allez découvrir pourquoi, dans certaines contrées, on rencontre des populations dont les individus vivent bien au-delà de 120 ans. Ces populations ne connaissent aucune des maladies auxquelles nous sommes habituellement confrontés au cours de notre vie ; on n'y répertorie pratiquement pas de cancer, de maladies cardiaques, de diabète, ni autres maladies ordinairement répandues dans le monde. Vous allez aussi comprendre le rôle vital que jouent les minéraux pour maintenir la santé, et pourquoi notre alimentation en manque tant.

Le Dr. Wallach a consacré sa vie à la médecine préventive et sa personnalité fait autorité dans le domaine de la médecine nutritionnelle.

\*\*\*

Combien, parmi vous, ont eu la chance de vivre dans une ferme ou vivent encore dans une ferme, en élevant du bétail ?

Moi, j'ai grandi dans une ferme, dans le comté de Saint-Louis dans les années 1950. Nous avons démarré avec un élevage de veaux. Si vous élevez du bétail, le seul moyen de gagner de l'argent, c'est de devenir auto-subsistant ; alors nous avons cultivé pour notre propre compte du maïs, du soya et du foin.

Nous possédions un tracteur avec un moulin, qui broyait maïs, soya et foin, auxquels nous ajoutions des sacs pleins de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments.

À cette époque, c'est ainsi que nous nourrissions nos vaches. Après six mois, nous les envoyions à l'abattoir, et nous gardions quelques beaux spécimens pour en profiter nous-même.

Quand j'étais adolescent, ça m'a toujours stupéfait que nous agissions de la sorte avec nos vaches alors que nous qui souhaitons vivre jusqu'à 100 ans sans maux ni douleurs, nous ne prenons aucun supplément de vitamines ou de minéraux ! Cette situation m'agaçait.

Alors, j'ai demandé à mon père : - "*Dis papa, comment se fait-il que tu fais ça pour les vaches, et tu ne le fais pas pour nous* " ? Il me répondit sévèrement : - "*De quoi te plains-tu fiston ? Tu as déjà la chance d'être nourri avec nos savoureux produits fermiers, j'espère que tu apprécies* " ! Bien sûr que j'appréciais, donc je n'ai pas rétorqué, car je ne voulais pas qu'on me mette au pain sec !

Plus tard, je me suis inscrit au Département d'Agriculture de l'Université du Missouri où j'ai obtenu mon certificat en agriculture, avec une option majeure en élevage et en étude des sols et récoltes.

Ensuite, je suis entré à l'école vétérinaire.

En tant qu'étudiant frais émoulu, j'ai essayé de trouver la réponse à cette question essentielle : ***Pourquoi les vaches sont-elles mieux nourries que les hommes ?***

En voici la raison : nous savons comment prévenir et guérir les maladies avec des nutriments, mais la raison pour laquelle nous le faisons seulement chez les animaux, c'est parce que nous n'avons pas le choix : nous n'avons pas d'hôpitaux pour animaux, ni d'assurances maladies, ni de sécurité sociale pour nous épauler en cas de pépin. Si vous voulez gagner quelques sous et si vous êtes éleveur, il faut apprendre à vous débrouiller efficacement, avec les moyens du bord, en utilisant la nourriture et les nutriments.

Après l'école vétérinaire, j'ai enfin pu accomplir un rêve que j'avais depuis l'enfance : je suis allé en Afrique où j'ai travaillé pendant deux ans avec Marlin Perkins. Certains parmi vous se souviennent sûrement de son livre : *Le royaume de la vie sauvage*.

Après avoir passé deux ans à m'occuper des animaux sauvages, les gens me demandaient : - "*Êtes-vous un vétérinaire pour les petits animaux ou pour les grands animaux*" ? Je leur répondais : - "*Vétérinaire pour animaux extra grands*", parce que je travaillais avec des éléphants et des rhinocéros.

C'est alors que je reçus un télégramme me priant de rejoindre le zoo de Saint Louis : - "*Nous avons besoin d'un vétérinaire d'animaux sauvages au zoo pour un projet particulier ; ayant reçu un subside de 7,5 millions de dollars de l'Institut de la Santé, nous avons besoin d'un vétérinaire qui fasse les autopsies des animaux morts de mort naturelle*".

J'étais ravi de cette proposition que j'acceptais sans hésiter. Bien sûr, je n'ai pas seulement pratiqué des autopsies sur les animaux du Zoo de Saint-Louis, mais également sur ceux du zoo de Brookfield à Chicago, du Bronx Zoo à New York, et du National Zoo de Los Angeles entre autres.

Mon travail consistait à autopsier les animaux décédés de *mort naturelle* au zoo et à étudier les espèces animales qui étaient spécialement sensibles à la pollution.

Ceci, parce que dans les années soixante, on venait juste de commencer à être sensibilisé à la pollution, aux problèmes écologiques et aux catastrophes naturelles et personne ne savait exactement que faire. J'étais donc censé trouver une espèce particulièrement sensible à ces effets et l'utiliser comme baromètre, un peu comme pratiquaient autrefois les mineurs du Pays de Galles, avec les canaris : Ils avaient l'habitude d'enfermer un canari dans une petite cage et de l'emmenner dans le fond de la mine de charbon. Le canari est 15 fois plus sensible à l'effet du gaz que l'homme. Si du méthane ou du monoxyde de carbone s'infiltrait dans la mine, le canari tombait de son perchoir et mourait en premier. Les hommes savaient dès lors qu'il fallait quitter les lieux au plus tôt, avant que tout n'explose ou qu'ils ne suffoquent.

Bref, une fois encore, durant une période de 12 ans, j'ai pratiqué environ 17 500 autopsies sur environ 454 espèces d'animaux. J'ai fait de même avec 3000 humains, qui avaient vécu à proximité du zoo et, après analyses, voici ce que j'ai trouvé : chaque animal, comme chaque humain, qui décède officiellement de mort naturelle, meurt en fait d'une déficience nutritionnelle, et ça m'a fasciné, ça m'a ramené à nos vaches. Je me suis dit : "*Ça c'est incroyable ! Tout le monde meurt suite à un défaut nutritionnel !* Nous pourrions rassembler toutes ces informations, les résultats des données chimiques et biochimiques, etc... noter toutes ces informations sur les fiches d'autopsies et en tirer des conclusions.

J'ai donc publié 75 articles scientifiques, j'ai écrit de multiples comptes rendus et j'ai même écrit un livre pour mes étudiants en médecine. Malheureusement, ça ne les motivait pas. Pourtant, dans les années soixante, mes articles étaient publiés dans toutes sortes de journaux, dans des magazines, j'ai participé à plusieurs émissions de télévision et malgré tout ces efforts, je n'arrivais pas à trouver quelqu'un qui puisse être séduit par un sujet aussi passionnant que la nutrition.

Alors j'ai décidé de reprendre mes études et cette fois, je me suis inscrit à la Faculté de Médecine afin de devenir médecin. J'ai l'habitude de dire que c'est ainsi que j'ai décroché mon permis officiel de tuer !

Mes professeurs m'autorisèrent à appliquer en médecine humaine tout ce que j'avais appris à l'école vétérinaire à propos de nutrition. Sans surprise pour moi, les résultats furent probants. J'ai pratiqué 12 ans la médecine interne en tant que médecin généraliste, et c'était passionnant.

Ce que j'aimerais aujourd'hui échanger avec vous, c'est le résultat de l'expérience que j'ai acquis au cours de ces 10 -12 ans en utilisant la nutrition pour guérir mes patients humains.

Même si vous ne reprenez que 10 % de ce que je vais vous dire, vous économiserez de l'argent et vous vous épargnerez bien des ennuis de santé, tout en ajoutant à votre existence un surplus d'années agréables à vivre.

Mais vous ne pouvez pas gagner ces années supplémentaires, vous ne pouvez pas accéder à la longévité, sans faire une certaine démarche :

La première chose à laquelle je vais m'employer, c'est de vous convaincre que ça en vaut la peine.

Laissez-moi d'abord vous démontrer que le potentiel génétique de longévité pour un être humain est de 120 -140 ans. Dans certaines régions particulièrement propices de notre globe, on rencontre des populations qui atteignent un taux de longévité extraordinaire. Pour cette raison, ces régions ont été baptisées "**vallées des centenaires**". Il y a au moins cinq endroits au monde où les gens atteignent couramment l'âge de 120-140 ans.

- Commençons par le **Tibet** et la **Chine** : Nous avons pris connaissance de l'existence de ces populations suite à lecture du livre de James Hilton - *Les Horizons Perdus* - paru en 1934. En 1937, Frank Capra en a fait un film superbe, dont on a du reste réalisé depuis une nouvelle version, en couleurs cette fois, dont le titre est *Chamberly*. Je vous recommande de le voir.

L'individu qui aurait atteint l'âge le plus élevé jamais répertorié au monde, au sujet duquel on possède quelques documents authentifiables, concerne un chinois du nom de Li Chung-Yun, qui vivait en bordure de la frontière tibétaine.

Quand il eut 150 ans, le gouvernement de l'Empire Chinois lui remit un certificat, qui prouvait qu'il était né en 1680. Lorsqu'il eut atteint 200 ans, on lui décerna un autre certificat, et les Chinois prétendent qu'il a succombé à 253 ans. En 1933, le New York Times et le Times de Londres ont relaté cet événement lors de son décès, de sorte qu'on en possède des comptes rendus officiels. Je suis convaincu que l'appréciation de son âge est surfaite, cependant, même s'il n'avait atteint que 200 ans, c'est un beau score ! C'est ce personnage qui inspira cette histoire à James Hilton.

- À l'est du **Pakistan**, vit une population qu'on appelle les *Hunzas*. Ces gens sont connus pour leur longévité exceptionnelle. Ils atteignent facilement l'âge de 120-140 ans. Si vous êtes familiers des médias de la santé naturelle, vous avez sûrement entendu prononcer leur nom.

- À l'ouest de la **Russie**, au pied du Caucase, on doit d'abord citer les *Géorgiens*, déjà célèbres au XVII<sup>ème</sup> siècle à cause de leurs fameux yogourts. Plus au Sud, il faut mentionner les *Arméniens*, les *Abkaziens* et les habitants de l'*Azerbaïdjan*. Toutes ces populations furent abondamment étudiées depuis 60 ans, particulièrement par les scientifiques de l'Union Soviétique qui utilisèrent cette capacité à atteindre un âge avancé comme outil de propagande, utilisant à des fins politiques des slogans tels que : *l'URSS, le pays de la longévité !*

En 1973, un numéro spécial du *National Geographic* fut entièrement consacré aux centenaires. Sous le titre "*Chaque jour est un don quand vous avez plus de cent ans*", on y trouvait un très beau reportage photographique, car vous savez que ce magazine est célèbre pour ses photographies. Parmi ces douzaines de photos, trois d'entre elles m'ont particulièrement frappé : sur l'une d'elles, on pouvait voir une dame de 136 ans, assise dans une chaise à bascule, avec un grand cigare dans une main et un verre de vodka dans l'autre ! Elle prenait du bon temps. Elle n'était pas dans une maison de retraite, toute "flagada", ni aux prises avec un héritier prêt à lui soutirer de l'argent. Elle se la coulait douce à 136 ans !

Sur une autre photo, plusieurs couples posaient en formant un demi-cercle ; ils célébraient leur 100, 115 voire 120<sup>ème</sup> anniversaire de mariage !

Sur la troisième photo, on pouvait observer un vieux monsieur qui se reposait dans un champ de coton d'Azerbaïdjan, tout en écoutant son transistor. Il s'agit de M. Shirali Mislimov. D'après son certificat de naissance, son certificat de baptême, son livret militaire, et selon les certificats de naissance de ses enfants, **le *National Geographic* affirme qu'il avait 168 ans et qu'il était donc à l'époque la personne la plus âgée au monde.**

- Dans une tout autre région de la planète, aux **Andes**, les *Indiens* de l'Équateur qui vivent dans la région du lac Titicaca, à l'Est du Machu Picchu, sont également réputés atteindre l'âge de 120-140 ans.

- Aux **USA**, la personne la plus âgée de notre temps, est répertoriée dans le livre *Guinness* des records. Il s'agit d'une dame de Virginie morte à l'âge de 115 ans, qui d'après le constat officiel est décédée des suites d'une chute. En fait, elle est décédée parce qu'elle avait une carence nutritionnelle. Elle souffrait d'OSTÉOPOROSE, et elle est morte trois semaines après sa chute parce qu'elle n'avait pas assez de calcium. Elle n'avait pas de maladie cardiaque, pas de cancer, pas de diabète, pas d'autre infirmité, mais pourtant elle souffrait d'une carence en CALCIUM. Très intéressant !

Sa fille prétend qu'elle était également sujette à des fringales incontrôlées. C'est un syndrome connu. D'habitude, quand on a des fringales pour du chocolat, pour du sucre, c'est que l'on a un déficit de CHROME et de VANADIUM, mais nous en parlerons plus tard.

- En **Afrique**, au *Niger*, on rapporte qu'après les funérailles, à l'âge de 126 ans, d'un célèbre chef de clan, une de ses femmes - car j'imagine, comme c'est la coutume, qu'il en avait plusieurs - se vantait que le jour de son décès, son mari, était encore en possession de toutes ses dents. On peut donc imaginer que ses autres attributs étaient également conservés !

Il faut encore citer un *Syrien* qui atteignit l'âge de 133 ans et qui est mort en juillet 1993. Il figure également dans le livre *Guinness* des records, non pas parce qu'il a vécu jusqu'à cet âge, (beaucoup vivent plus longtemps), non pas parce qu'il s'est marié pour la quatrième fois à l'âge de 80 ans, mais parce qu'il est devenu père de 9 enfants après l'âge de 80 ans. Si vous comptez 9 mois pour chaque enfant, une année pour que chaque enfant soit sevré, il était encore en train de pouponner après l'âge de 100 ans. C'est à ce titre qu'il est entré dans le livre des records.

Alors, vous voyez, il y a encore de l'espoir pour vous messieurs !

- Une entreprise scientifique dont on a beaucoup parlé s'est déroulée, il y a quelques années en Arizona. Pendant deux ans, 3 couples restèrent volontairement enfermés à l'intérieur d'une serre géante étanche. Tant que dura l'expérience, ils étaient censés manger une nourriture irréprochable, leur atmosphère était

recyclée et ils produisaient leur propre nourriture. Pas de polluants dans leur cas, ni dans l'air, ni dans les aliments. En novembre 1993, les 6 *bionautes* quittèrent les lieux, ils furent examinés sur toutes les coutures par un médecin gérontologue de UCLA (Université de Californie, Los Angeles). Quand toutes les analyses médicales concernant leur état physique, (sang, poids, etc...) furent regroupées, on livra tous ces paramètres à un ordinateur qui décréta, en extrapolant dans le futur, que d'après leur état de santé actuel, *ils pourraient vivre jusqu'à 165 ans, s'ils s'astreignaient désormais à suivre le même mode de vie que dans la serre.*

En fait, force est de constater qu'il y a une possibilité pour l'Homme d'atteindre 120 -140 ans !

Dans la ferme de mes parents quand on arrivait à produire 400 quintaux de blé par hectare, en comptant tout le travail que nous fournissions, les fertilisants etc..., on parvenait à faire un bénéfice. Mais si vous n'obtenez que 200 quintaux par hectare tout en fournissant le même effort, en utilisant la même quantité de fertilisant, vous êtes perdants. Pensez-y !

***La durée de vie moyenne d'un américain ordinaire est de 75 ans et demi, mais celle d'un docteur en médecine n'est que de 58 ans. Statistiquement, si vous voulez gagner 10 ans de vie, il vous faut donc renoncer à vous inscrire à la Faculté de Médecine !***

Pour allonger sa vie, il y a un certain nombre de choses importantes à respecter. Par exemple :

- Il faut éviter de tomber dans un puits ;
  - Ne pas marcher sur une mine antipersonnel, (vous savez de quoi il s'agit : si vous marchez sur un de ces engins, vous vous serez tué, tout à fait inutilement) ;
  - Renoncer à jouer à la roulette russe, et à fumer ou boire avec excès ;
  - Ne pas s'habiller en noir et courir au milieu de l'autoroute à minuit, vous serez renversé par une voiture ;
- Toutes ces choses sont dangereuses, mais c'est fou combien de dizaines de milliers de gens de par le monde, meurent de ces événements stupides, notamment chaque année, aux USA.
- Ensuite, n'oubliez pas d'agir positivement.

Vous devez adjoindre à votre régime alimentaire journalier, pas moins de 90 nutriments :

**60 minéraux + 16 vitamines + 12 amino-acides essentiels (ou "protéine building block") + 3 acides gras essentiels = 90**

J'insiste : **vous avez besoin de l'intégralité de ces 90 nutriments, chacun d'eux devant être consommé en quantité optimale dans votre diète quotidienne, autrement vous serez victime d'un déficit alimentaire conduisant à la maladie.**

À l'Université de Columbia, j'étais déjà considéré comme un farfelu lorsque je fonçais à travers les couloirs, mes lunettes sur le nez, et mon bloc-notes à la main, courant après les étudiants pour leur demander s'ils prenaient des vitamines et des minéraux. J'étais toujours obnubilé par ça. Les copains me regardaient, me prenant pour un cinglé ! Ils me répondaient : - *Oui, je prends de la vitamine E.*

J'attendais qu'ils m'énumèrent les 89 autres substances, mais non, c'était tout. Si aujourd'hui on demande aux gens, s'ils prennent des suppléments alimentaires, ils disent : - *Oh oui, je prends du calcium, du fer ou de la vitamine C, parce que c'est ce dont ils ont entendu parler.*

**Bref, vous avez besoin de 90 nutriments si vous voulez y arriver.**

Depuis longtemps, les journaux, les magazines, la TV et la radio se sont intéressés aux problèmes de santé, de longévité et aux suppléments nutritionnels. S'ils en parlent, ce n'est pas parce que le département de la santé publique les encourage à le faire, ils publient ce type de reportages parce que cela fait vendre leurs revues.

Mon article favori a paru dans *Times Magazine* du 6 avril 1992, si vous ne l'avez pas lu, je vous conjure de courir soit à la bibliothèque de votre école, soit à la bibliothèque publique, d'obtenir des photocopies, d'en coller une copie à la porte de votre salle de bain et une sur le frigo. C'est un article qui a fait la Une : "**Le vrai pouvoir des vitamines ; nouvelles recherches montrant qu'elles peuvent aider à lutter contre le cancer, les maladies cardiovasculaires et les ravages de l'âge**".

Sur six pages favorables, une seule phrase critique est émise par un médecin qui était invité par le journaliste à donner son opinion au sujet des apports vitaminiques et minéraux ajoutés à la diète de tout un chacun. Péremptoire, ce médecin, (le Dr. Victor Herbert) objecte : - *Ajouter des vitamines ne sert à rien !*

Un autre éminent professeur du *Mont Sinai Medical School* de New York City, déclare quant à lui : - *Nous avons toutes les vitamines dont nous avons besoin dans notre alimentation et avaler des suppléments ne fait qu'augmenter la valeur financière de notre urine !*

Il prétend que si vous dépensez de l'argent pour consommer plus de vitamines et de minéraux, vous faites mieux de prendre votre argent et de le jeter directement dans la cuvette des toilettes, car vous n'en tirerez pas de bénéfice. En termes plus crus, selon lui vous *pissez votre argent en pure perte et ça ne soulage que votre porte-monnaie !*

Pourtant cet article ne fait que publier le résultat de recherches les plus récentes à ce sujet, donc, il y a des chances pour que ça soit vrai, n'est-ce pas ?

En conséquence, après avoir pratiqué ces 17 500 autopsies sur 454 différentes espèces d'animaux, provenant des quatre coins du monde, et en y ajoutant en prime celles de 3000 humains, parce que j'aime être en bonne santé moi-même et parce que j'ai des enfants et des petits-enfants et bientôt des arrière-petits-enfants, en ce qui me concerne, je préfère uriner l'équivalent de 50 centimes ou d'un franc par jour d'éventuels excédents de vitamines et minéraux. C'est une assurance vie relativement bon marché.

Depuis 1776 et la deuxième guerre mondiale, le gouvernement américain a dépensé 80 millions de dollars en soins, en recherches et études concernant la santé. Actuellement nous atteignons 1,2 trillion de dollars par an pour les soins de maladie. Vous pensez : - *Moi, ça ne me coûte rien, puisque de toutes manières c'est remboursé par l'assurance*, et vous savez bien que chacun en veut pour son argent. Mais laissez-moi vous dire que si on utilisait le système médical humain dans le domaine de l'agriculture et de l'élevage, votre entrecôte atteindrait un prix prohibitif.

**Par contre, si on appliquait le système utilisé en agriculture pour les humains, votre prime d'assurance pour 5 personnes n'atteindrait pas plus de 15 Fr. par mois seulement. Faites votre choix !**

Si le monde médical a pu s'enrichir, c'est par le biais des programmes d'assurances et des subsides gouvernementaux. Je pense qu'ils nous doivent quelque chose en retour, comme le font les industries, en envoyant des notices informatives :

Citons par exemple, un cas célèbre qui a défrayé la chronique : il y a 25 ans environ, Ralph Nader, un brillant avocat, champion de la défense des consommateurs osa défier la *General Motors*. Le réservoir d'une voiture avait explosé lorsqu'elle avait été heurtée, par l'arrière, à 20 km à l'heure. Les passagers qui avaient été grièvement brûlés portèrent plainte contre la *General Motors*, qui les éconduisit en répondant : - *Vous avez juste été victime d'un simple accident de voiture, nous n'allons pas payer pour cela.* - "Que nenni, a rétorqué Ralph Nader, *il s'agit d'un vice de construction*" !

L'affaire fut finalement débattue devant la Cour Fédérale et le juge a donné raison aux plaignants. La *General Motors* a dû adresser une lettre recommandée à tous les gens qui avaient acheté ce modèle, les priant de ramener la voiture afin qu'ils puissent la modifier gratuitement.

Je crois que les professions médicales nous doivent les mêmes égards : quand les recherches scientifiques démontrent que ce qui été tenu pour acquis, durant ces 10-15-25-50-100 ou mêmes 300 dernières années s'avère incorrect, les médecins devraient envoyer à chacun de leur patient une lettre recommandée qui permettrait en quelque sorte de remettre les pendules à l'heure. Une notice disant : - *Écoutez, durant ces prochaines semaines, on va vous donner une conférence gratuite d'une heure, sur un sujet tel que : comment soigner les calculs dans les reins, la tuberculose ou les maladies cardiaques par des moyens naturels.*

Y a-t-il quelqu'un dans cette salle qui ait jamais reçu un tel avis de son médecin ? C'est quand même étonnant, ne trouvez-vous pas !

J'ai rédigé quelques exemples d'avis que vous auriez dû recevoir durant ces dernières années suite à la désinformation :

• Le premier concerne **L'ULCÈRE D'ESTOMAC** :

Y a-t-il quelqu'un parmi vous qui n'ait pas entendu dire que l'ulcère est causé par le stress ? Évidemment tout le monde a entendu ça.

Nous savions, il y a 50 ans, dans l'industrie vétérinaire, que l'ulcère chez les porcs, en tout cas, était causé par une bactérie appelée *Helicobacter pylori*, et bien sûr nous ne pouvions nous permettre d'obtenir un de ces chirurgiens de l'estomac très prisé dans les cliniques pour les humains car bien sûr, ça n'atteint pas que les hommes ces choses - là.

Sachant que les côtes de porc coûteraient 500 francs le kg si nous appliquions cette chirurgie, nous avons appris qu'avec un oligo-élément appelé BISMUTH et avec un antibiotique comme la TETRACYCLINE, nous pourrions éviter cette maladie et soigner les ulcères des porcs sans avoir recours à la chirurgie. Et c'est ce que nous avons fait, parce qu'avec le bismuth et la tétracycline ça ne coûte pas plus que 10 francs pour soigner l'ulcère d'estomac d'un porc.

L'Institut National de la Santé Publique, publie en 1994 une information qui dit : *L'ulcère est causé par une bactérie appelée Helicobacter pylori et non pas comme on le croyait par le stress et l'on peut en guérir*. Ils utilisent le mot **guérir** dans ce nouveau document.

Dans les comptes rendus de recherches médicales concernant les humains, on ne trouve jamais de constats de ce genre.

Ils écrivent plutôt : *Ça montre d'éventuels résultats prometteurs, ça sera peut-être bénéfique, dans le futur*.

L'Institut National de la Santé Publique lui, emploie le mot guérir, en citant cette combinaison de bismuth et de tétracycline.

Pour ceux qui ne savent pas où se procurer du bismuth, sachez que vous pouvez l'obtenir dans n'importe quelle droguerie ou pharmacie, c'est rose, ne coûte que 5 francs pour un flacon de 250 gr. et c'est appelé *pepto-bismo*.

Avec une cuillère à thé par jour de bismuth et une pastille d'auréomycine, vous pouvez soigner votre ulcère.

Vous avez le choix, soigner votre ulcère pour une somme négligeable ou aller à l'hôpital vous faire sectionner une partie de l'estomac.

• Bon, quelle est la cause n° 2 de décès chez les Américains ? C'est une maladie terrible, appelée **CANCER**, n'est-ce pas ?

Les médecins reçoivent des quantités d'informations sur le cancer. Ils devraient vous envoyer leur facture en y joignant quelques photocopies provenant de quelques-unes de ces sources d'information.

Par exemple, en septembre 1993, l'Institut National du Cancer, et la *Medical School de Boston* ont fait une étude épidémiologique sur des patients cancéreux et ils ont démontré **qu'un régime anti-cancer a été trouvé** :

La **Chine** fut sélectionnée pour cette étude, parce qu'une population pauvre de la région de Linxian présentait un taux-record de cancers de l'estomac et de l'œsophage.

L'étude qui dura 5 ans porta sur un groupe de 30 000 personnes. Le protocole retenu consista à administrer diverses vitamines et minéraux dont on doubla les doses journalières (AQR=apport quotidien recommandé) habituellement recommandées pour la population américaine. La dose recommandée aux USA étant de 60 mg, on administra une quantité double de **vitamine C** à un groupe de gens qui reçurent journallement 120 mg.de vitamine C.

En Amérique, vous pouvez aller dans n'importe quel magasin diététique, vous ne trouverez pas de vitamine C conditionnée à moins de 500 mg. par comprimé pour un adulte. Pourquoi ? **Parce qu'aux USA, Linus Pauling, ce grand biochimiste, ce monsieur qui a reçu pas moins de 2 prix Nobel, (Prix Nobel de Chimie en 1956 et prix Nobel de la Paix 1962) prétend que si vous voulez prévenir ou guérir le cancer avec de la vitamine C, il faut en utiliser au moins 10 grammes par jour.**

Les médecins qui ont argué contre lui, il y a 35 ans environ sont actuellement tous morts, tandis que Linus Pauling, âgé de 90 ans, qui travaillait encore 14 heures par jour, 7 jours par semaine, dans son ranch à Big Sur en Californie tout en enseignant à l'Université de Californie de San Francisco, a vécu jusqu'à 93 ans.

Vous devez faire un choix : soit vous écoutez les médecins qui eux sont déjà morts, soit vous vous fiez à Linus Pauling, qui a vécu presque centenaire ! (†1993)

Alors, dans un premier temps, bien qu'en doublant les quantités de **vitamine C** et de **vitamine A** par rapport à l'AQR, on n'observa pas d'amélioration ; on ajouta donc encore du **zinc**, de la **riboflavine** (vitamine **B**), et des **minéraux traces**, rien ne se passa encore. Dans un des groupes, on obtint soudain une amélioration incontestable après introduction dans le régime de trois ingrédients en même temps : **la vitamine E, le  $\beta$ -carotène et le sélénium** qu'on administra en quantité doublée par rapport à l'AQR.

Même si en utilisant un produit nutritionnel, on n'augmente son bien-être que dans une proportion de 0,5 %, c'est déjà un bienfait pour l'humanité !

Du reste vous pouvez le vérifier, ces articles sont publiés !

Chez les gens qui reçurent un supplément en **vitamine E,  $\beta$ -carotène et sélénium** pendant 5 ans, on constata que la mortalité - dûes à toutes formes de décès confondues - se réduisit de 9 %. Ça veut dire qu'environ une personne sur 10, qui officiellement aurait dû mourir durant ces 5 ans, si elle n'avait pas consommé ces 3 nutriments, a survécu. Concernant le taux de toutes les sortes de cancers confondus, 13 % ont survécu, qui auraient été voués à la mort sans ces trois nutriments. Le cancer qui fut le plus spectaculairement amélioré, ce fut le cancer de l'estomac : 21 % de ceux qui auraient dû en mourir, survécurent. D'autre part, un apport en vitamine B, permit de réduire le taux de cancer de l'œsophage de 14 %.

Suite à ces chiffres significatifs concernant le cancer qui, je vous le rappelle, est la cause n°2 de mortalité en Amérique, votre médecin aurait dû envoyer à chacun de ses patients une information photocopiée de ces comptes-rendus, au moins vous en fournir les références, même s'il ne tenait pas à s'impliquer lui-même en donnant son avis, ensuite vous en tirez vos propres conclusions et agissez à votre guise !

C'est pourquoi je pense que si cette matière prête à plaisanterie, malheureusement, **ça en dit long sur l'attitude du corps médical !**

- Maintenant, parlons un peu de l'**ARTHRITE**<sup>1</sup> :

Je vous cite une publication provenant du *Habit Medical School, Boston D.A. Hospital*, datant du 24 septembre 1993, le titre de l'article est intitulé: *Protéines de poule utilisées dans les cas d'inflammation et douleurs*.

Dans un groupe de patients souffrant d'arthrite, on a sélectionné des malades qui n'avaient obtenu aucun résultat avec les traitements médicamenteux ordinaires. Ni les injections d'or, ni l'aspirine, ni la cortisone, ni aucun autre calmant auquel vous pouvez penser, y compris des thérapies manuelles. La seule chose qui leur restait, c'étaient de faire appel à la chirurgie de remplacement des cartilages.

Mais avant qu'ils ne procèdent à cette ultime démarche à l'hôpital *d'Harvard Hospital School*, on leur a fait une proposition :

- *Écoutez : nous recherchons de gens qui veulent bien accepter de souffrir encore pendant 90 jours (donc trois mois), parce que nous aimerions entreprendre une expérience intéressante !* À la suite de quoi, 29 personnes se sont portées volontaires.

À ces 29 volontaires réfractaires à tous les autres traitements pour l'arthrite, on administra tous les matins dans leur jus d'orange, une cuillère à thé bien remplie d'extrait de cartilage de poule en poudre.

Selon la *Harvard Médical School*, en 10 jours, toutes les inflammations et les douleurs disparurent. Après 30 jours, les participants continuèrent à vider de nouvelles boîtes, et après trois mois, ils avaient retrouvé pratiquement toutes leurs fonctions locomotrices.

Ici il faut noter quelque chose d'amusant. C'est une remarque qui a été faite par le type qui a dirigé cette étude à l'Harvard Medical School. Je cite, écoutez bien en quels termes il s'exprime, c'est très important : "*Après trois mois de traitement, c'est clair, je dois constater que le remède est efficace*".

Parce que ça marchait, pour lui, la *poudre de poule* était devenue un **remède** ! Vous pouvez l'imaginer, anticipant déjà les bénéfices qu'il ferait en conditionnant la poudre de poule sous forme de gélules ; en multipliant les gélules par le nombre de ses patients, il envisageait d'exploiter ce filon dans les plus brefs délais !

Ça signifie que si vous allez au Kentucky Fried Chicken, au milieu de la nuit, que vous volez deux grands sacs poubelles remplis de déchets d'os de poulet, puis que vous emmenez tout ça à la maison, qu'ensuite vous écrasez toutes les extrémités de ces os avec un marteau pour en extraire le cartilage et le séchez dans votre four, en fait, vous manufacturez un produit pharmaceutique et le FDA (Food and Drug Administration) risque de vous mettre en prison. Ensuite, quand vous mangez cet extrait d'os, on pourrait en prime vous accuser d'exercice illégal de la médecine.

Si vous estimez que c'est ennuyeux de faire toute cette préparation, vous n'avez qu'à aller dans un supermarché d'alimentation et demander de la gelée de bœuf (ox jelly). Les femmes connaissent bien ça, car c'est bon pour les ongles, les cheveux et la peau. Ça contient du matériel brut de cartilage capable de régénérer votre cartilage, car c'est fait à partir de tendons et cartilages de bœuf. (Actuellement, malheureusement, mieux vaut s'abstenir à cause du problème des farines animales).

Si vous avez de l'arthrite, prenez-en un à deux sachets par jour dans votre jus d'orange. Si vous prenez en même temps deux cuillères à soupe de métaux colloïdaux, la prochaine fois que je reviendrais dans trois mois, vous me sauterez au cou pour m'embrasser !

- Combien d'entre vous ont entendu parler de la maladie d'**ALZHEIMER** ?

Il y a 50 ans, lorsque j'étais enfant, cette maladie n'existait pas.

C'est une nouvelle maladie, une de ces choses qui apparaissent soudain. C'est une maladie très répandue aux USA. Une personne sur deux atteignant 70 ans est victime de la maladie d'Alzheimer. C'est assez inquiétant !

Depuis environ 50 ans, dans l'élevage, on sait comment prévenir et guérir la maladie d'Alzheimer chez le bétail. Vous pouvez imaginer combien les fermiers perdraient d'argent si les cochons se roulaient par terre dans l'étable et se demandaient en se grattant la tête : - *Pourquoi suis-je là ? Où se trouve mon auge ?* Parce que si les porcs n'augmentent pas de quelques grammes en poids chaque jour, le paysan perd de l'argent. Alors, dans le domaine de l'agriculture on a appris à se parer devant les prémices de la maladie

d'Alzheimer : **On administre aux animaux une quantité élevée de vitamine E** et croyez-moi, ça marche. Pourtant, les gens chipotent encore : - *Est-ce que c'est bon, ces hautes doses de vitamines E ?*

Par exemple, ces résultats n'ont pas empêché l'Université de Californie de San Diego (UCSD) de prétendre, en 1992, que la vitamine E accentuait la perte de mémoire chez les malades victimes de la maladie d'Alzheimer ! Bien que ces affirmations émanent d'un centre de recherches de premier ordre, nous considérons qu'elles ont malgré tout 50 ans de retard sur les recherches faites en médecine vétérinaire.

Vous devriez demander les informations les plus récentes à votre médecin concernant ce sujet.

### **S'ils tiennent à leur peau, les malades feraient mieux de consulter un vétérinaire !**

- Y a-t-il des gens parmi vous qui souffrent de **CALCULS RÉNAUX** ?

Quel est l'élément que le médecin vous ordonne de rayer de votre alimentation si vous êtes victime des calculs ? Supprimez le CALCIUM ! Pas de laitage, rien qui puisse contenir du calcium, car ils ont cette croyance qui en dit long sur leur ignorance, ils croient encore que le calcium dans les reins provient du calcium qu'on absorbe par la nourriture. Mais en fait, ce calcium provient de vos propres os, et cela signifie que vous avez une carence catastrophique en calcium, une ostéoporose galopante, et c'est pour ça que vous avez des calculs.

Dans l'industrie de l'élevage, il y a déjà belle lurette qu'on sait que si l'on veut éviter les calculs chez les animaux, il faut augmenter les rations de **calcium, de magnésium et de bore**. Quand vous ou moi, nous avons des calculs, les crises sont tellement douloureuses, qu'on souhaiterait même mourir ! Mais quand les bœufs, les béliers, les boucs et les moutons ont des calculs, ils meurent réellement pour des raisons anatomiques.

Vous ne trouverez pas un éleveur assez stupide pour gaspiller de la nourriture pour un animal qui meurt avant même qu'on puisse le manger ou l'envoyer au marché ! Nous apprenons à gérer et à prévenir de telles éventualités.

Je prétends que ceux d'entre vous qui ont eu des calculs rénaux auraient dû recevoir une notice rectificative de la part de leur urologue, car en mars 1993, le *Habit Medical School* à Boston, publiait le résultat d'une étude, informant que la prise de calcium diminuait le risque de calculs dans les reins, ce qui contredit les recherches conventionnelles. L'article disait littéralement : *Les gens dont le régime contient beaucoup de calcium, réduisent le risque d'avoir des calculs rénaux*

L'étude porta sur 45 000 personnes qui furent divisées en 4 catégories et le groupe qui absorbait le maximum de calcium n'eut pas de calculs dans les reins.

Lorsque je me suis engagé dans cette croisade pour la santé et que j'ai commencé à faire des conférences un peu partout, je savais que je risquais de devenir aliéné. J'étais sur la route 300 jours par année. Alors, j'ai décidé de trouver un passe-temps que je pourrais faire dans ma chambre d'hôtel, pour me détendre et ne pas avoir le cafard, en pensant à mon foyer.

Je voulais une activité qui puisse aider les gens. Je ne voulais pas faire des mots croisés, même si c'est un bon exercice mental, car cela n'aiderait personne d'autre que moi. Après m'être creusé les méninges, j'ai finalement décidé de collectionner les rubriques nécrologiques des médecins et des avocats !

Aussi farfelu que cela paraisse au premier abord, rappelez-vous ce que je vous ai dit : les médecins meurent en moyenne autour de 58 ans, et l'Américain moyen vers 75 ans et demi.

Voilà une catégorie professionnelle pontifiante qui vous dit ce que vous devez faire : supprimer le sel, pas de caféine, ne pas manger de beurre et il faut le remplacer par de la margarine. Ils édictent tous ces préceptes stupides, et eux, ils meurent à une moyenne d'âge d'environ 58 ans.

Pendant ce temps, tous ces gens vivant jusqu'à 100 ou 120 ans mettent tous les jours un morceau de sel gemme dans leur thé et en boivent 40 tasses par jour, donc ils ingèrent 40 morceaux de sel auxquels ils ajoutent encore une bonne portion de beurre ; de plus, ils ne consomment pas d'huile d'olive, et pourtant **ils arrivent à vivre jusqu'à 120 ans**.

Alors qui croire ? Les pontes qui vivent chichement jusqu'à 58 ans ou ces irresponsables qui atteignent en forme les 120 ans ? C'est à vous d'en décider !

- Extraite d'une rubrique nécrologique, voici mon anecdote favorite :

Un de mes confrères, âgé de 38 ans, est littéralement tombé comme frappé par la foudre à son domicile. C'était un médecin généraliste. Il a succombé à une rupture d'anévrisme : c'est lorsqu'il y a obstruction dans une artère qui gonfle parce qu'elle manque d'élasticité, comme quand vous heurtez un caillou avec le pneu de votre voiture et vous avez la chambre à l'air qui sort. Nous avons appris en 1957, qu'il est mort d'une affection dont **même pas une dinde ne serait morte** ! Je vais vous expliquer pourquoi je dis ça. C'est qu'en 1957 il a été démontré que l'**anévrisme** est provoqué par une **carence en cuivre**. Nous avons mis sur pied



un projet pilote avec 250 000 dindes recevant des pilules contenant 90 nutriments essentiels et les premières 13 semaines, la moitié de ces dindes moururent : une perte sèche de 125 000 dindes qu'on a dû envoyer entassées dans des corbeilles de boucher au laboratoire de diagnostics afin de les autopsier. Et le constat fut qu'elles sont décédées d'une rupture d'anévrisme !

Alors, l'année suivante, pour éviter cette catastrophe, nous avons décidé de doubler la quantité de cuivre : **sur 500 000 dindes, nous n'en perdirent aucune de rupture d'anévrisme.**

- Nous avons répété cette expérience avec des souris, des rats, des lapins, des chiens, des chats, des vaches, des chèvres et des cochons et l'on démontra **qu'une quantité importante de maladies découlent d'une carence en cuivre.**

Pour nous, les cheveux gris en sont entre autres, le premier signe, ainsi que les rides du visage qui sont provoquées par le manque d'élasticité de la peau et vous donne des pattes d'oie autour des yeux et vous ressemblez en vieillissant à une prune sèche. On doit encore citer les **varices** provoquées par un affaiblissement de la paroi des veines.

Toute la peau du corps se distend et devient flasque ; les bras, jambes, ventre, seins, etc... Bien sûr, vous pouvez avoir recours à la chirurgie esthétique et vous offrir un lifting. Mais consommez du cuivre en prévention, c'est meilleur marché et plus sûr.

Alors, ce confrère dont je viens de vous parler avait sûrement un doctorat en médecine, il n'avait pas *l'urine pleine de fric*, mais finalement, il a quand même succombé à une affection **dont pas même une dinde ne serait morte.**

- J'ai sous les yeux, l'avis de décès d'une célèbre avocate de Détroit, Mme E.J.A., âgée de 44 ans, que j'ai relevé dans la rubrique nécrologique du New York Times. Cette dame avait probablement des muscles en acier parce qu'elle appartenait à un club de santé privé, mais elles n'avaient sûrement pas des *urines pleines de fric*, parce qu'elle est décédée d'une rupture d'anévrisme cérébral. Quand on ne pratique pas d'autopsie, d'après les symptômes, on diagnostique officiellement une attaque ou une hémorragie cérébrale, mais il s'agit en fait d'une **rupture d'anévrisme provoquée par un déficit en cuivre.**

Avez-vous déjà entendu parler de l'homme aux best-sellers, un type nommé Stuard Birder qui a écrit sur la santé, les régimes et la diététique ? Il a fait ses études dans une excellente école de Boston, à proximité de la *Harvard Medical School*. et parmi ses ouvrages, on peut citer : *Le régime de Southampton - Pour perdre du poids - Toujours jeune - 20 ans de moins en 20 semaines - Comment être votre propre diététicien.*

Pourtant, ce malheureux confrère mourut à 40 ans d'une **cardiomyopathie, maladie provoquée par une carence nutritionnelle en sélénium.** Lui non plus n'avait pas *l'urine pleine de fric* !

Ça vous dirait de suivre ses conseils diététiques ?

Chez les ovins, la carence en sélénium provoque une maladie appelée la **tétanie du mouton**. Pour l'éviter, n'importe quel éleveur peut se procurer à la droguerie du coin des pastilles de **sélénium** ou du sélénium injectable.

On serait stupide de refuser de dépenser quelques centimes par jour en sélénium : ne pas le faire est une atteinte à notre potentiel de longévité. C'est une de ces mines anti-personnel qu'on peut éviter.

- Dans le même registre, voici encore une autre anecdote :

Il s'agit de la responsable du département de cardiologie de plusieurs importants établissements hospitaliers, une éminente cardiologue, âgée de 47 ans. Devinez de quoi elle est décédée ? **D'une crise cardiaque, une cardiomyopathie.**

Vous l'imaginez traversant le couloir, avec son stéthoscope autour du cou, symbole de ses hautes fonctions, et soudain - boum - elle s'écroule dans le couloir, victime d'une crise cardiaque ; les infirmières se précipitent et l'étendent sur un brancard. Elles ameutent un technicien et les médecins et l'emmènent dans la salle de réanimation d'où l'on entend les gens qui s'agitent.

Supposez que vous êtes un patient cardiaque, connecté à un monitor ou branché à un électrocardiogramme et vous entendez derrière la porte : - *Mets-ça là, non plus près, enlève ça, zut, ça n'a pas marché, recommence* - et soudain, vous entendez ce terrible bruit qui vous informe que le traitement n'a pas réussi - bip,bip,bip, beeeep... - Le bruit que fait une ligne plate qui vous indique que le cœur a lâché.

Tout le monde ressort épuisé et vous, vous êtes inquiets : -*Madame l'infirmière, qu'est-ce qui se passe là-dedans ?* Et elle vous répond : *Votre cardiologue, la cardiologue en chef de cet hôpital, âgée de 47 ans, vient de décéder d'une crise cardiaque !*

Vous imaginez la tête des patients relevant les pans de leur pyjama, et se précipitant hors de l'hôpital, abandonnant là, montres, chaussures, portefeuilles et cartes de crédits, paniqués à l'idée de subir eux aussi le sort de cette pauvre doctoresse.

- Rappelez-vous que je vous ai déjà parlé de ce syndrome qui se manifeste par des **FRINGALES INCONTRÔLABLES**<sup>3</sup>, qu'on appelle en jargon médical « *pica* » (du nom de la pie, cela fait allusion à une perversion de l'appétit).

C'est une maladie étrange que les fermiers connaissent aussi chez les chevaux, lorsqu'ils se mettent à tout mâcher, même leur mangeoire ou la balustrade. Dans ce cas, vous avez avantage à leur donner immédiatement des minéraux.

Les animaux produisant du lait, comme les vaches par exemple, ont une déperdition chronique en minéraux, car ces derniers filtrent dans le lait.

Vous avez déjà observé ces blocs de minéraux qu'on donne au bétail à lécher ? On voit parfois encore des vaches mâchonnant un bout de ramure de cerf. Un bon fermier doit mettre ces objets à disposition de ses bêtes, car autrement elles risquent de bouffer leur râtelier.

Chez les humains, cette *pica* apparaît dans des circonstances bien particulières, par exemple chez les femmes enceintes. Vous connaissez ces histoires où la femme, au milieu de la nuit, tape sur l'épaule de son mari et lui dit : - *Chéri, il faut que tu te lèves immédiatement car j'ai une furieuse envie de cornichons et de glace à la fraise.*

Elles sont en manque évident de minéraux, parce que le fœtus en absorbe pour son propre compte. Il faut donc supplémenter la femme enceinte en minéraux.

### **Les fringales pour des douceurs ou les choses salées, relèvent toujours d'un déficit nutritionnel.**

Dans ma pratique, j'ai des gens qui viennent me consulter et me disent - *Docteur, je dois aller consulter un psy - Pourquoi donc ? - Je me réveille au milieu de la nuit, je me précipite au jardin avec une cuillère et je mange de la terre ! - Ou alors : - Docteur, mon môme, quand il joue avec sa pelle et son seau dans notre bac à sable, il mange le sable avec sa pelle ! Ça c'est O.K, vérifiez seulement que la terre soit propre !*

On entend parfois que des enfants lèchent compulsivement la peinture au **PLOMB** des murs décrépis de leur maison, et s'intoxiquent au **PLOMB**. Ceci se manifeste par une régression intellectuelle, des problèmes osseux et de l'anémie : cela s'appelle le **SATURNISME**.

Nous sommes vraiment futés : nous dépensons 7 millions de francs pour enlever les peintures au **PLOMB** de ces maisons et les repeindre avec des peintures au latex, mais ce qui serait vraiment plus intelligent, c'est de donner à ces enfants pour quelques centimes par jour les minéraux qui leur font défaut. Ils seraient en meilleure forme, ne lècheraient plus les murs et nous épargnerions 7 millions de francs.

**Si vous manquez de sélénium et ne voulez pas attendre que ça se manifeste par une cardiomyopathie**, ou de succomber à une crise cardiaque, observez vos mains. Si vous remarquez que vous avez quelques petites taches blanches sur les ongles, c'est que vous avez des signes précurseurs d'une carence en **SÉLÉNIUM**. Ce dommage est provoqué par un excès de ce qu'on appelle les *radicaux libres*. Si vous détectez ça suffisamment tôt, et vous commencez dès maintenant à prendre du sélénium sous forme colloïdale, vous arriverez à faire disparaître ces tâches en six mois, et de plus vous éviterez la crise cardiaque. Car, si elles disparaissent sur vos ongles, elles disparaissent aussi de l'intérieur de votre corps, c'est-à-dire, de votre cerveau, de votre cœur, de votre foie et de vos reins.

- Avez-vous une **PRESSION BASSE** ? Environ 10 % de la population a une pression basse. Combien parmi vous ont été confrontés à un gosse hyperactif qui carbure au sucre ? Pratiquement tout le monde dans cette salle.

Une carence en **CHROME et VANADIUM** va provoquer un taux bas en sucre dans le sang, et si on laisse cette situation se développer dans le temps, on aboutit au **DIABÈTE**.

La déficience en **ÉTAIN**, est illustrée par la **CALVITIE** chez les hommes, mais si vous négligez d'y remédier à temps, vous pouvez être atteint de **SURDITÉ**.

Ensuite il y a la carence en **BORE** et vous mesdames, vous devriez bien écouter cela, car le **bore aide à fixer le calcium dans vos os**, et vous éviterez ainsi les problèmes liés à l'ostéoporose.

Ça vous aide aussi à produire des œstrogènes, et vous messieurs, cela vous permet de produire de la **TESTOSTÉRONE** ; si vous ne consommez pas assez de **BORE**, mesdames, vous allez souffrir de mille désagréments à l'approche de la ménopause, et vous messieurs, si vous ne produisez pas assez de testostérone, vous ne saurez pas qui de vous ou de votre partenaire porte le pantalon. Ça veut dire : vous aurez des doutes quant à votre identité sexuelle.

Quant au déficit en **ZINC**, il provoque une diminution des sens du **GOÛT** et de l'**OLFACTION**. La nourriture n'a plus de goût, même quand vous n'avez pas de rhume ; quant à l'odorat, quand votre femme passe sa journée à vous mitonner un bon petit repas, et qu'elle vous demande si l'odeur ne vous met pas en appétit, si vous remarquez que vous n'avez rien senti en entrant, vous souffrez sûrement d'une carence en **ZINC**.

Lorsqu'il s'agit d'animaux de laboratoire, on multiplie par deux leur taux de survie, rien qu'en rajoutant à leur diète 7 terres rares en plus des minéraux déjà cités ; ces terres rares sont des minéraux qui sont également nécessaires. Pour l'instant, on n'a pas pu démontrer ceci chez les humains, mais je n'ai pas l'intention, ni le temps d'attendre 500 ans jusqu'à ce que les médecins arrivent enfin à le prouver, sachant qu'on discute encore du bien fondé d'utiliser de la vitamine C ou du calcium.

En ce qui me concerne, je le fais, un point c'est tout. Je ne fais pas de mal à ces animaux de laboratoire, je double juste leur durée de vie en leur donnant un supplément de *Terres Rares* : ce ne sont pas des drogues mais des minéraux actifs sous forme de traces : il s'agit du LANTHANE, du PRASEODYM, du NEODYM, du SAMARIUM, de l'ERBIUM, du LUTETIUM et du THULIUM. Il doit y avoir une raison pour qu'elles soient toutes nommées d'après des sites célèbres.

**Rappelez-vous, nous avons besoin de 90 nutriments :**

### **60 MINÉRAUX + 16 VITAMINES + 12 AMINO-ACIDES ESSENTIELS + 3 ACIDES GRAS ESSENTIELS**

Soyons reconnaissants envers Dame Nature, qui nous pourvoit abondamment en plantes capables de synthétiser les **vitamines, les acides aminés et les acides gras** qui nous sont indispensables. Elles peuvent le faire grâce à la synthèse de la chlorophylle, mais il serait nécessaire d'absorber journalièrement 15 à 20 plantes différentes dans la bonne combinaison pour obtenir ce résultat. Théoriquement c'est possible, mais ce n'est pas pratique et la plupart des gens ne le font pas.

Par exemple, la moyenne des Américains pense naïvement que s'ils mangent des chips avec des crackers, ils mangent des légumes ! Vous voyez qu'il faut bien définir ce qu'on entend par légume.

Ensuite, pour complaire à leur médecin, les gens essaient de sélectionner des viandes contenant peu de graisses, mais, par-dessus leur blanc de dinde, ils ajoutent la moitié d'un pot de mayonnaise et coincent le tout entre deux tranches de pain de mie "*Wonderbread*", vous savez ce truc qui pourrait servir d'isolant pour les murs de votre maison, ou colmater les trous de vos semelles de chaussures.

Lorsque j'étais un enfant, il y a 50 ans, on s'amusait bien, parce que nous n'avions pas encore la TV. Durant l'hiver, on s'asseyait dans la cuisine et on regardait faire le pain maison qu'on préparait à partir d'une préparation de marque réputée : "*WONDERBREAD*". Sur les sachets contenant les ingrédients nécessaires, on pouvait lire : *Wonderbread, le pain- miracle, 12 substances pour aider à construire votre corps.*

15 ans après, on avait modifié le texte et on pouvait lire : *Wonderbread - 8 substances pour aider votre corps.* Maintenant, si vous allez au magasin, voir ce qui est écrit sur les mêmes emballages, il y a juste marqué : *WONDERBREAD.* Ça explique beaucoup de choses et ça laisse songeur !

Alors même si théoriquement c'est possible, c'est à peu près sûr que vous n'obtiendrez pas les quantités de vitamines, amino-acides et acides gras en proportions justes et suffisantes uniquement avec votre nourriture quotidienne ordinaire.

Si votre vie vous tient à cœur, ainsi que celle de vos enfants et petits-enfants, prenez soin de bien consommer toutes ces vitamines, amino-acides et acides gras, parce que je vous garantis que vous n'arriverez pas à 120 ou 140 ans sans faire un petit effort.

En ce qui concerne les **minéraux**, c'est une autre histoire. C'est une histoire tragique, **parce que les plantes ne peuvent pas synthétiser les minéraux**, en tout cas pas sous une forme adéquate. **S'il n'y en a pas dans le sol, il ne peut pas y en avoir dans les plantes.**

Dans le document sénatorial n° 264, édité en 1936, par le 74<sup>ème</sup> congrès des USA, 2<sup>ème</sup> session, on peut lire que certains sols agricoles ou des sols lessivés par les pluies sont complètement nuls du point de vue minéral. Donc, les récoltes produites sur ces sols, les graines, les fruits, les noix et les légumes, ne contiennent pas de minéraux et les gens qui les mangent présentent des types de maladies relevant de carences nutritionnelles. Le seul moyen d'y remédier, c'est de leur procurer des suppléments minéraux.

Ceci a été écrit et imprimé par le congrès US en 1936, donc il y a déjà plus de 60 ans. Vous croyez que depuis on a progressé ? Non, c'est même pire, et si on continue sur notre lancée, ça va encore se dégrader !

Quelle en est la raison ? Si vous faites ce que nous avons fait, et ce que les gens continuent à faire, c'est-à-dire ajouter de l'engrais composé essentiellement de **NPK** (Azote, Phosphore et Potassium) pour fertiliser les sols, ceux-ci vont s'épuiser en quelques années.

La raison pour laquelle on pratique ainsi, c'est que l'agriculteur est payé au rendement quantifiable en termes de kilos et en tonnes de produits. Ceci n'encourage pas le paysan à mettre 60 minéraux dans les sols car, de son point de vue, pour une somme bien plus modique injectée par hectare, il peut obtenir un maximum de rendement. Mais, chaque fois qu'il récolte une moisson, les plantes ont pompé les minéraux du sol, cela représente beaucoup de kilos de minéraux soustraits par hectare. Alors, au fil du temps, ceux-ci viennent à manquer, **car ça ne prend guère plus de 5 à 10 ans pour épuiser un sol.**

C'est comme avec un compte en banque : si vous ne mettez que 3 francs dans votre compte chaque mois et faites des chèques de 60 francs, qu'est-ce qui va se passer avec votre compte ? Vous faites des chèques sans provision ! Pourtant, c'est cette politique inepte qu'on pratique avec nos champs !

Je vous le dis, pour notre santé c'est la même chose, avec les 1,2 trillions de dollars (environ 1,7 trillion de francs) dépensés par an qui sont nécessaires pour nous rafistoler, uniquement parce qu'il n'y a plus assez de minéraux présents dans nos sols.

Nous devons tous nous impliquer et nous responsabiliser davantage en matière de santé et prendre consciencieusement ces minéraux.

Souvent on me demande : *"Comment faisaient les gens, il y a 1000 ans ? Ils n'avaient pas d'engrais artificiels ! Comment s'y prenaient-ils ? Ces sociétés avaient pourtant des gens qui vivaient âgés et pas nous. Pourquoi" ?*

Pensez aux Egyptiens, aux Chinois, aux Asiatiques, ces peuples qui vivaient près des grands fleuves, le Nil, le Fleuve Jaune, le Gange, l'Euphrate. Ce qui se passait, c'est que chaque année il y avait des inondations saisonnières, un peu comme nous l'avons vécu aux USA dernièrement avec le Missouri. L'inondation amenait du limon, des déchets rocheux provenant des montagnes situées à plus de 5000 km. en amont et ces gens priaient avec ferveur tous leurs dieux ; ils invoquaient le Dieu de l'Eau, le Dieu du Ciel, le Dieu du Vent, le Dieu des Roches, pour que l'inondation se produise. Et nous, nous prions le ciel pour qu'il n'y ait surtout pas d'inondation ! Durant l'hiver, l'inondation amenait du limon sur les terres et ils en tiraient de bonnes récoltes.

Si Jules César fit les doux yeux à Cléopâtre, reine d'Egypte, ce n'est pas tant pour son joli minois, mais parce qu'elle contrôlait le meilleur blé du monde.

Il voulait mettre la main sur ses récoltes afin que son armée puissent conquérir le monde. Il avait besoin du meilleur blé pour que ses troupes puissent marcher sans se traîner sur les genoux, que ses soldats puissent se battre et gagner, malgré la rudesse du régime auxquels ils étaient soumis.

Toutes les cultures qui ont apporté au monde de grandes civilisations artistiques et de nouvelles technologies proviennent de ces endroits, car correctement nourris, par ces sols riches en minéraux, les peuples sont susceptibles d'acquérir une intelligence plus performante.

Voyons d'un peu plus près l'effet de quelques minéraux sur notre santé. Tous ont une action. À titre d'exemple, commençons par le **CALCIUM**, un minéral que vous connaissez bien :

#### **Le déficit calcique produit environ 147 types de syndromes maladifs différents :**

- **L'OSTÉOPOROSE** est la 10<sup>ème</sup> cause de mortalité chez les adultes aux USA, ça nous revient très cher, ça nous coûte environ 50 000 francs pour chaque hanche à remplacer, donc 100 000 francs pour deux hanches. Aussi ruineux que cela soit, on le fait car la sécurité sociale payera pour nous !

Rappelez-vous la dame dont je vous ai parlé plus haut, en Virginie, qui avait 115 ans et qui est morte des suites d'une chute, parce qu'elle était atteinte d'ostéoporose.

On ne trouve pas de cas d'ostéoporose chez les animaux, parce qu'on ne peut pas se le permettre. Imaginez un peu : vous avez une ferme avec 100 vaches et cette année vous n'avez pas un seul veau. Vous ne pouvez pas régler vos factures. Vous êtes embêté car vous devez payer le fourrage, les factures du vétérinaire, l'entretien de la ferme, les engrais, le maintien des clôtures et le foin, vous n'avez pas de liquidités. Vous êtes en faillite !

Alors vous appelez le vétérinaire et lui demandez si vous devez vous débarrasser de toutes vos vaches. Et il examine les vaches et ne trouve rien d'anormal chez elles. Alors, il faut ausculter le taureau. Ah ! Là est le problème. Le taureau a de l'ostéoporose, les hanches du taureau ne lui permettent pas de monter les vaches. Si le vétérinaire vous disait : - *Si vous me donnez 100 000 francs, je remplace les hanches du taureau et vous aurez de nouveaux des veaux !* La première chose que le paysan ferait, ça serait d'abattre son taureau avec son fusil de chasse et mettre ses côtelettes sur le grill.

Vous savez bien que le paysan n'est pas prêt à payer 100 000 francs pour opérer ce taureau, alors qu'il peut acheter un nouveau taureau par an et ceci pendant 70 ans pour le même prix.

Enfin, quand un paysan a un bon taureau qui accomplit bien son boulot, il aime le garder. Y a-t-il un moyen efficace pour maintenir nos taureaux en bonne forme et pour qu'ils ne soient pas sujet à l'ostéoporose ? Ma réponse est oui. Si vous donnez aux veaux mâles l'équivalent de 15 centimes par jour de calcium, tous les jours dès qu'ils sont sevrés, ils n'auront jamais d'ostéoporose et vous vous éviterez une perte d'argent désastreuse.

En matière de prix, ça correspond à économiser l'équivalent d'une demi-tasse de café par jour. En règle générale, le paysan préférera renoncer à une demi-tasse de café quotidienne pour mieux nourrir son taureau chéri.

Et bien nous, nous devrions procéder de la même manière - O.K. ?

Ensuite il y a les gencives qui se rétractent : les dentistes et les orthodontistes vous diront que si vous voulez éviter de perdre vos dents, il faut absolument vous brosser les dents et utiliser du fil dentaire après chaque repas. Si vous pensez que ça marche, je suis prêt à parier gros avec vous !

En tant que vétérinaire, j'ai examiné environ 100 000 animaux de toutes sortes : souris, rats, lapins, chiens, chats, moutons, cochons, chevaux, lions, tigres et ours, et je n'ai observé nul déchaussement dentaire bien qu'ils n'utilisent pas non plus de fil dentaire. Il faut bien l'avouer, ils ont une haleine fétide. Oh là, là, si vous sentiez l'haleine d'un chameau, c'est affreux ! Mais ils n'ont pas de dents qui se déchaussent.

Si nos troupeaux ne sont pas concernés par le problème des gencives rétractées, c'est que nous l'avons résolu en réglant celui de l'ostéoporose, car les gencives qui se rétractent ne sont pas dues à un manque de fil dentaire, mais elles sont consécutives à l'ostéoporose de l'os de la mâchoire et à ceux des os de la face. Alors, si vous avez des gingivites ou des gencives qui se rétractent, vous êtes atteint d'ostéoporose avancée. L'os qui enserme la dent perd de sa masse tous les jours un peu plus, et si vous déposez déjà vos dents pour la nuit, dans un verre d'eau, sur votre table de nuit, c'est la preuve que vous souffrez d'une ostéoporose majeure, car votre mâchoire s'est complètement rétractée, laissant tomber les dents.

- Ensuite il y a l'**ARTHROSE** <sup>2</sup> qui engendre l'arthrite. On l'a mentionné plus haut avec le cartilage de poulet et la gélatine de bœuf, 85 % des arthrites sont causées par l'ostéoporose des articulations et des os, comme les arthrites dégénératives, l'ostéoporose arthritique, les sciatiques, les lumbagos et les rhumatismes. Pensez-y un instant !

Si vous avez un problème de hanche par exemple et si vous ne prenez pas d'antidouleur, d'analgésiques ou un produit anti-inflammatoire, vous utilisez quand même un soutien, une canne ou un roller. Vous allez essayer de vous soulager pour souffrir moins, en mettant le moins de poids possible dessus.

Imaginez que vous conduisez un tracteur dans votre champ, ou votre voiture sur l'autoroute et que vous voyez soudain l'indicateur d'huile vous avertir qu'il n'y a plus assez d'huile, ça surchauffe, il faut vite rajouter de l'huile ! Mais ce signal vous énerve, vous ouvrez le capot de votre voiture, vous sortez votre canif, vous coupez le câble qui est relié au tableau de bord et vous continuez à rouler ! Feriez-vous vraiment ça avec votre voiture, votre tracteur ou votre Mercedes ? Non, bien sûr !

Mais nous prenons ces calmants dans le cas d'arthrite, nous allons danser, faisons de l'aérobic, de longues marches ou du jogging, et "*vraiment, ces pilules sont efficaces, docteur, car ça fait disparaître ma douleur !*"

Alors, vous en consommez de plus en plus et c'est votre médecin qui va devenir riche, parce que maintenant vous avez besoin de la chirurgie de remplacement.

- On va encore dire deux mots de l'**HYPERTENSION** :

C'est un de mes sujets favori. Il s'agit de pression sanguine élevée. Quelle est la première chose que le médecin va supprimer dans votre alimentation ? Bannissez le sel ! Ils disent tous ça ! Ce concept a été engrammé dans leur cerveau. Ils doivent penser qu'on est plus bête que les vaches, parce que la première chose que l'on met à disposition d'un troupeau, c'est un gros bloc de sel !

Aucun paysan ne fera l'économie de ce bloc de sel pour ses bêtes. S'il ne le fait pas, les vaches vont mourir. Il payera d'énormes sommes au vétérinaire et ça le ruinerait.

Nous, on doit supposer n'avoir pas besoin du sel, on doit paraître en obtenir suffisamment en mangeant nos salades et notre pain complet. Moi, je ne crois pas ces sornettes.

Rappelez-vous ces gens qui vivent très longtemps mettent un gros morceau de sel gemme dans chaque tasse de thé. Ils boivent environ 40 tasses de thé par jour, pour rester hydratés parce qu'ils vivent à haute altitude où l'air est très sec. Dans chaque tasse de thé, ils ajoutent deux morceaux de beurre et un morceau de sel gemme, mais ils n'utilisent pas de lait écrémé, ni de succédané de crème, pas des *sucriettes* à l'aspartame, et devinez quoi ?

Les médecins qui vont mourir à 58 ans vous somment de supprimer le sel et le beurre, mais les gens qui vivent jusqu'à 120 ans consomment sans restriction beurre et sel. Alors que choisir ?

Aux USA, il y a quelques années, on a prélevé 40 000 Fr. sur nos taxes pour faire une étude épidémiologique de longue durée sur deux groupes de 5000 personnes qui souffraient d'hypertension. Après 20 ans d'études, on vous apprend que dans ce groupe de 5000 personnes, ceux à qui on a supprimé leurs remèdes et à qui on a fait suivre un régime pauvre en sel, ceux-là moururent tous.

Ce n'est pas une surprise, mais, à la suite de cette étude, quelqu'un a sûrement obtenu son doctorat (Ph.D.) et tout le monde fut content, n'est-ce pas ? Ceux qui ont regardé ces données ont dit : *Ah ! il n'y a que 99,7 % des gens qui n'ont pas obtenu de résultats, avant de mourir ; 0,3 % ont eu un résultat, leur pression sanguine a baissé d'un point avant de mourir avec un régime à restriction saline.* Alors, le rapporteur qui jugeait cet article conclu que vu les résultats cela n'avait pas d'incidence. Les patients avec hypertension ont meilleur temps de manger des cacahouètes salées et des concombres au sel, et saler leur repas à volonté, car cela ne joue pas de rôle.

Se focaliser sur une diète sans sel cause plus de STRESS que d'en consommer !

Quant au groupe témoin, qui comptait également 5000 personnes, victimes d'hypertension, on a doublé l'AQR en calcium et après six semaines on arrêta l'expérience parce que 85 % des patients avaient réussi à normaliser leur tension rien qu'en doublant leur ration de calcium !

Alors que le blanc de dinde avait démontré son inefficacité, on aurait dû supprimer tous les médicaments et tous ces régimes inutiles et sur tout prévenir les médecins en leur recommandant d'abandonner ces pratiques diététiques démodées et qu'il suffisait de doubler la dose calcique journalière de leurs patients hypertendus, comme l'avaient démontré ces recherches.

Est-ce qu'un seul patient a jamais reçu une notice de son médecin lui prescrivant d'abandonner son régime sans sel et de doubler ses doses calciques ? Pas un seul, ça n'arrive jamais, c'est vraiment là que réside le problème !

- Quant au **SYNDROME PRE-MENSTRUEL (PMS)** et les syndromes physiques et émotionnels qui l'accompagnent en général, le médicament de choix de mes confrères, c'est *l'hystérectomie*, raccourcie en **HYSTERECTOMIE** <sup>3</sup>.

Imaginez une pauvre patiente de 30 ans qui dit à son médecin : - Docteur, il faut me dépanner. Avant mes règles, chaque fois que je sors de chez moi, si je tombe sur les enfants de ma voisine qui dévalent les escaliers ils crient : - Voilà la sorcière ! - Mes propres enfants me prennent pour une folle, mon mari me quitte, je suis en train de perdre mon job. Pour l'amour du ciel, faites quelque chose !

À la place de lui prescrire un apport supplémentaire en CALCIUM, son gynécologue lui dit : "*Laissez-moi vous suggérer de pratiquer une hystérectomie et vous verrez, tous ces désagréments disparaîtront comme par enchantement*" !

Récemment, l'Université de San Diego, CA, publia une information disant que si vous doubliez votre AQR en calcium, vous vous débarrasseriez de 85 % des troubles physiques et émotionnels liés au PMS. À la suite de quoi, j'ai pu observer une immense queue devant le magasin diététique du coin, tôt le matin déjà, avec des tas des gens qui attendaient impatiemment son ouverture et ces gens étaient curieusement tous des hommes ! Ils attendaient là pour acheter du calcium, soit pour leur fille, pour leur petite amie, pour leur femme, ou leur sœur, etc...Vous voyez !

Et maintenant, en ce qui concerne **le mal au dos** au niveau des lombaires, 85 % des Américains ont mal au dos lorsqu'ils travaillent à l'ordinateur, comme ceux qui portent de lourdes charges ou ceux qui conduisent de gros camions. Ce mal est un grand problème. Ce problème provient de l'ostéoporose des vertèbres lombaires et des disques, car si les disques n'ont plus rien sur quoi s'accrocher, les vertèbres ayant fondu, qu'est-ce qui se passe avec le disque ? Surtout, si en plus, vous souffrez aussi d'un déficit en CUIVRE, les disques vont glisser parce que vos ligaments sont hyperlaxes (distendus). Mais comme les Américains sont couverts par des assurances et que nous avons MEDICARE, on dépense aux USA en moyenne 35 000 francs pour une personne et dans notre clientèle nous pratiquons 4 à 5 opérations chirurgicales par année - pour une cause de déficit calcique - car les patients supplient le médecin de le faire. Faites votre choix !

- Le dernier sujet que je désire encore aborder, c'est le **DIABÈTE**.

C'est un sujet très à la mode, c'est le responsable n° 3 des décès aux USA. Cette maladie engendre des effets secondaires très compliqués. Par exemple des **cécités** de tout genre, des faiblesses rénales, nécessitant des dialyses, des transplantations, des problèmes cardio-vasculaires qui sont la cause majeure des décès aux USA. Ensuite votre vie est écourtée parce que les gens qui souffrent de diabète ont en moyenne une espérance de vie plus courte que ceux qui n'en souffrent pas.

En 1957, "Animal Industry" nous informait que **l'on pouvait éviter et guérir le diabète** chez les animaux en ayant recours à **deux oligo-éléments**. Cette information était extraite d'un journal mensuel tout ce qu'il y a de plus officiel, publiée par l'Institut de la Santé Nationale, dans le numéro du mois d'août 1957 des "Federations Proceedings", le journal officiel de la santé américaine !

**Les deux oligo-métaux en question sont le CHROME et le VANADIUM.**

D'après l'Université de Vancouver, (British Columbia Medical School), **le vanadium seul peut remplacer l'INSULINE chez des diabétiques adultes**, ce qui représente 85 % de tous les diabétiques ; bien sûr ils ne peuvent pas arrêter l'insuline du jour au lendemain, on fait ça graduellement. Il faut compter 4 à 6 mois pour

sevrer la plupart des gens, s'ils prennent la quantité adéquate de CHROME et de VANADIUM. J'ai pu tester la preuve de leurs efficacités sur des centaines de mes patients.

### **Le fait de ne pas tenir compte de ces recherches est irresponsable !**

Si vous vous adressez à une firme renommée de Saint-Louis (USA), spécialisée dans les préparations de granulés pour les animaux de laboratoire, on vous répondra qu'on y intègre **28** minéraux. Ainsi, les rats doivent se contenter de 28 minéraux.

Si vous vous adressez maintenant aux laboratoires de recherche d'une usine de production de nourriture pour chiens et chats, (par exemple la Health Packing Compagny au Kensas) qui met au point des préparations nutritionnelles spécialement adaptées aux animaux domestiques et basées sur les recherches les plus récentes et vous leur demandez combien de minéraux entrent exactement dans la composition de la pâtée pour chien, ils vous répondront immédiatement : il y a **40** minéraux ! De fait, nos compagnons familiers tombent rarement malades, tant ils sont bien nourris avec Canigou ou Ron-Ron.

**Quant aux bébés humains, eux, comme vous pourrez le constater, ils ont beaucoup moins de chance car ils ne reçoivent que 11 minéraux. Je défie quiconque de me dénicher au supermarché une seule préparation lactée pour bébé contenant plus de 11 minéraux. Peu importe qu'il s'agisse d'Aptimil, d'Adapta, d'Humana, de Galactina ou de lait au soya, c'est du pareil au même, moi, je considère qu'ils sont tous inadapés !**

Alors que la pâtée élaborée pour nos amis les chiens et les chats, contient un minimum de 40 minéraux, trouvez-vous normal que les bébés humains en soient réduits à la portion congrue ? **À mon avis, cette attitude est totalement irresponsable et même criminelle.**

Je suis convaincu que vous avez retenu la leçon et que vous avez compris que vous ne devez pas compter seulement sur l'apport de votre alimentation journalière, mais qu'il est nécessaire de se supplémenter en nutriments, et qu'on ne peut pas non plus faire vraiment confiance aux préparations soi-disant diététiques commerciales, qu'elles soient présentées sous forme de poudre, de liquide ou de capsules.

Les minéraux dont vous avez essentiellement besoin sont les minéraux métalliques qu'on trouve dans la poudre de roche : comme la poudre d'huître, la coquille d'œuf, la dolomite, le carbonate de calcium, l'argile, la poudre de coquillages. Malheureusement, sous cette forme, ils ne sont absorbables qu'à 8-12 %, et à partir de 35-40 ans notre capacité d'absorption diminue encore jusqu'à atteindre 3-4 %. Par exemple, le FER n'est assimilable que sous sa forme ferreuse, l'oxyde de fer, la rouille n'est pas assimilable.

Un autre problème est lié à la composition du minéral : par exemple, un monsieur qui souffrait d'arthrite et qui après avoir entendu une de mes interventions à la radio a couru à la pharmacie du coin pour acheter du calcium. Malheureusement, on le lui a vendu sous forme de LACTATE DE CALCIUM, conditionné à 1000 mg par tablette. Si le patient ingère 2 tablettes, il ne s'agit cependant pas de 2000 mg. de calcium, car pour une tablette de 1000 mg. de lactate de calcium, 250 mg. seulement du poids total est représenté par du calcium métallique car le reste des 750 mg. est du lactose pur. Si la capacité d'absorption du patient se monte à 10 %, 10 % de 250 mg. Représente donc 25 mg. Si le patient prend 2 tablettes à 1000 mg., la quantité de calcium ingéré ne représente en fait que 50 mg. C'est normal que son état ne s'améliore pas, car il est bien dessous des normes requises. Pour obtenir la dose adéquate nécessaire pour soigner son arthrite, il lui faudrait en fait ingérer 90 tablettes de lactate de calcium à 1000 mg., ça représente 30 tablettes à chaque repas et je vous rappelle qu'en plus il faudrait faire de même avec les 89 minéraux nécessaires restants.

En conclusion je vous recommande de vous supplémenter avec un autre composé calcique plus compatible.

Pour ceux qui ne jurent que par les méthodes naturelles et pensent que les légumes suffisent à obtenir une alimentation convenable, voyons cela de plus près : Combien faudrait-il d'épinards, pour obtenir la dose journalière requise en MAGNESIUM (330mg) ? J'ai choisi l'exemple du magnésium parce que les plantes vertes en contiennent beaucoup, car le magnésium est le constituant essentiel de la chlorophylle et c'est un minéral indispensable pour l'homme. Un kilo d'épinards contient environ 500 mg de magnésium. Vous devez donc ingurgiter 660 gr. d'épinards par jour. Il faut néanmoins se rappeler qu'avec cette quantité d'épinards, vous absorbez par la même occasion 4,6gr. d'acide urique, ce qui est tout à fait contre-indiqué. Beaucoup de légumes verts contiennent également un taux élevé d'oxalates qui empêchent l'absorption du magnésium. Il faut également considérer que cette même démarche s'appliquant aux 58 autres minéraux nécessaires, moi je trouve plus pratique de prendre des suppléments.

Dans les années 60, voilà que le Département de l'Agriculture et de l'Industrie, mentionne les *minéraux chélatés*. Les minéraux chélatés sont des minéraux liés à un amino-acide, une protéine ou un enzyme, qui enrobe le métal en question et permet d'augmenter de 40 % sa capacité d'absorption.

L'industrie des produits diététiques (Heal Food Industry) sauta immédiatement sur l'occasion, car il s'agit là d'un progrès majeur en ce qui concerne l'**absorption** des minéraux et parce que les paysans ne sont pas

assez stupides pour dépenser l'équivalent d'un dollar qui entre dans la bouche d'un animal pour en retrouver 99 cents ressortant intacts à l'autre extrémité, ils ont été assez futés pour s'y être intéressé...

C'est sous leur forme colloïdale que les minéraux sont les plus absorbables, sous cette forme, ils sont absorbés à 98%, car ils se présentent sous forme d'agrégats de molécules électriquement chargées, ce qui les rend par conséquent deux fois et demi plus efficaces que les minéraux sous forme métalliques (= les oxydes).

Ils se présentent sous forme de liquide uniquement. On ne peut pas les conditionner sous forme de poudre ou capsules, ils sont sous forme de très petites particules en suspension. Leur taille est 7000 fois plus petite que celle d'une cellule sanguine.

Les plantes ont un rôle très intéressant à jouer au niveau des colloïdes minéraux. Rappelez-vous, les plantes sont incapables de produire elles-mêmes des minéraux. Si elles n'en trouvent pas dans le sol, la plante ne pourra pas en produire.

Par contre, les minéraux que la plante pompe du sol, elle les convertit en minéraux colloïdaux. C'est sous cette forme que nous stockons et utilisons les minéraux dans notre corps.

C'est sous cette forme que ces minéraux sont transportés depuis les organes où ils sont stockés vers les sites où ils vont être utilisés. Dans nos produits agricoles, nos récoltes, on ne trouve pas beaucoup de métaux colloïdaux car, nous l'avons vu, les sols en sont appauvris.

Maintenant, je vais vous expliquer pourquoi tout cela a tant d'importance.

On trouve un dénominateur commun à toutes ces populations qui ont une espérance de vie si supérieure à la nôtre. Il s'agit de gens vivants dans des villages à haute altitude, (2600-4300 m.), dans des endroits très secs : ils ont moins de 50 mm. de pluie par année, pas de neige, pas de rosée. Toute l'eau de boisson, ainsi que l'eau d'irrigation pour les récoltes provient des eaux glaciaires, véhiculant ce qu'on appelle "*la laitance glaciaire*".

Les glaciers produisent des monceaux de poudre de roches formant un dépôt d'environ 10 cm. d'épaisseur par an, et qui contiennent plus de 60-70 minéraux.

L'eau provenant de ces sites n'est pas limpide comme l'eau de Volvic ou d'Evian. Si vous la mettez dans un verre, elle apparaît jaune, blanche ou bleutée et on l'appelle "*lait glaciaire*" dans la région du lac Titicaca, parce que ça ressemble à du lait, mais ce lait particulier est un vrai cocktail de santé, un concentré énergisant de tous les principes nécessaires à la vie.

Ces gens en absorbent donc en permanence durant toute leur vie, 10-12 % jusqu'à 40 ans, puis 3-4 % en vieillissant et depuis 2500-5000 ans selon les cultures. Ils irriguent leurs champs avec cette laitance glaciaire, année après année, récolte après récolte, génération après génération depuis des millénaires. On ne trouve chez eux ni diabète, ni maladies cardiovasculaires, ni hypertension, ni arthrite, ni ostéoporose, ni cancer, ni cataracte, ni glaucome, pas de malformation à la naissance, pas de prison pour les drogués, pas de taxes, pas de médecins, et pourtant ils arrivent à vivre si âgés sans maladies.

Alors, vous comprenez maintenant pourquoi les minéraux colloïdes sont des éléments de première importance. Et chaque fois que vous omettez de prendre votre dose journalière, vous raccourcissez votre vie de quelques jours.

La plupart d'entre vous ne vont pas se rendre chez les HUNZAS, au TIBET ou au lac TITICACA, parce que le confort leur manquerait trop : car là-bas on ne trouve pas toutes les commodités de la vie moderne : des cuisines bien équipées, des voitures, l'électricité, des TV câblées à multi-chaînes des maisons isolées, pas de chauffage central, ni air conditionné, etc..., Mais leur richesse à eux tient à la présence des minéraux colloïdaux.

Aux Etats-Unis, le seul endroit où l'on peut trouver ces minéraux, c'est dans une vallée au sud de l'Utah, dans une couche géologique préhistorique. Selon les géologues, il y a 75 millions d'années, les parois et le fond de la vallée étaient composés de 60-70 minéraux. Les végétaux de ces régions, au cours des siècles, ont transformé ces minéraux en métaux colloïdaux dans leurs tissus. À cette époque, il y eut une éruption volcanique qui a recouvert cette vallée avec une fine couche de poussière volcanique et de cendres, pas assez importante, ni assez lourde pour transformer le tout en huile et charbon. Cet endroit était très sec et donc ça n'a pas pu se pétrifier ou se fossiliser, ni se transformer en roches. L'air est très sec et si aujourd'hui on bâchait la vallée, on pourrait sans risque y stocker du foin. Vous savez, je m'y connais en foin, j'en ai trimballé des bottes !

En fait, cette couche géologique, c'est du foin. D'après les géologues, c'est du FOIN fossilisé, vieux de 75 000 ans ! On peut encore reconnaître les herbes, les feuilles, les brindilles, les pommes de pins, les écorces, etc...



Si on prend cette substance végétale et qu'on la malaxe et l'écrase jusqu'à ce qu'on obtienne une poudre qui a la consistance de la farine très fine et qu'ensuite on la laisse tremper dans de l'eau pendant 3 ou 4 semaines, puis qu'on la filtre et qu'on la mette en suspension dans de l'eau de source, jusqu'à ce que l'on obtienne le point de gravité de 3,00 (cela représente 38 g. de ce colloïde par litre) - c'est assez dense, alors on obtient la substance telle qu'elle se présente au sortir de cette véritable source de jouvence qui produit le **MINERAL GOLD**. À l'analyse des cendres, on détecte **60 minéraux colloïdaux**, et ma foi, ceux qui l'ont essayé en sont contents. - "*Docteur, mon arthrite, mon diabète, mon début de cataracte se sont améliorés, mes cheveux blancs redeviennent colorés, mon mal de genou a disparu ! J'ai jeté ma canne aux orties* " !

Alors bien sûr, les médecins ont immédiatement soupçonné qu'on y avait ajouté des anti-inflammatoires, de la cortisone, de la prednisone, des antibiotiques, ou d'autres médicaments, *puisque ça guérissait*. Après avoir procédé eux-mêmes à l'analyse de ce matériau, force leur a été de constater qu'ils n'avaient détecté rien d'autre dans ce substrat que ces 60 minéraux.

#### EN GUISE DE CONCLUSION :

**Devenir centenaire n'est pas une obligation, mais vivre au mieux de sa forme le temps qui nous est imparti, mérite bien ce petit effort de notre part. Il n'y a pas de miracle !**

#### FIN

N.B. Cette conférence a été traduite et adaptée par notre Association qui a voulu par ce biais faire connaître au plus grand nombre le message du Dr. Wallach. Nous désirions rendre hommage à ce courageux médecin qui n'hésite pas à payer de sa personne et lutte pour améliorer notre santé tout en essayant de rappeler à ses confrères les concepts hypocratiques : PRIMUM NON NOCERE et MENS SANA IN CORPORE SANO aujourd'hui si appréciés.

#### Notes

<sup>1</sup> **Arthrite** : nom générique de toutes les affections inflammatoires aiguës ou chroniques qui frappent les articulations, caractérisées anatomiquement par des lésions cartilagineuses et osseuses.

<sup>2</sup> **Arthrose** : nom sous lequel on désigne des affections chroniques dégénératives non inflammatoire des articulations, caractérisées anatomiquement par des lésions cartilagineuses.

<sup>3</sup> Hystérie-ectomie : jeu de mot sur hystérie, qualification psychiatrique, péjorative décrivant un état d'excitation fébrile exclusivement féminin.

#### Commentaires

Concernant l'arthrite et l'arthrose, on trouvera en droguerie et en pharmacie l'équivalent des produits proposés dans la conférence, par exemple :

- Ossopan, extrait d'os de bœuf - Robapharm
- IChondrosulf 400, obtenu à partir de cartilage de poisson - IBCA
- Actiform, protéines d'os et de soya - Soleil-Vie
- GAG, glycéro-amin glycanes, extrait de moules, etc...

Afin d'optimiser votre santé, il faut que la gamme des ingrédients indispensables figure au complet dans votre nourriture quotidienne : en plus d'un complexe vitamino-minéral adapté à votre âge et à vos activités, (Nature'plus, Bioptimum, Bùrgenstein, etc...) Il ne faut pas oublier les acides gras essentiels et les acides aminés.

On trouvera les acides-aminés :

- Sous forme de lécithine
- Amino-plex -Nature plus, etc...

Les huiles de poisson :

- MAX-EPA, etc...
- Vous pouvez vous procurer le "**MINERAL GOLD**", dans votre pharmacie favorite.

## Minéraux et Terres rares présents dans le Mineral Gold :

|           |            |           |            |           |           |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|
| Actinium  | Chlore     | Hafnium   | Néodyme    | Ruthénium | Thallium  |
| Aluminium | Chrome     | Holmium   | Nickel     | Samarium  | Thorium   |
| Antimoine | Cobalt     | Indium    | Niobium    | Scandium  | Thulium   |
| Baryum    | Cuivre     | Iode      | Osmium     | Sélénium  | Étain     |
| Béryllium | Dysprosium | Iridium   | Palladium  | Silicone  | Titane    |
| Bismuth   | Erbium     | Fer       | Phosphore  | Argent    | Tungstène |
| Bore      | Europium   | Lanthane  | Platine    | Sodium    | Uranium   |
| Brome     | Fluor      | Lithium   | Potassium  | Strontium | Vanadium  |
| Cadmium   | Gadolinium | Lutétium  | Praséodyme | Soufre    | Ytterbium |
| Calcium   | Gallium    | Magnésium | Rhénium    | Tantale   | Yttrium   |
| Cérium    | Germanium  | Manganèse | Rhodium    | Tellurure | Zinc      |
| Césium    | Or         | Molybdène | Rubidium   | Terbium   | Zirconium |

## BIBLIOGRAPHIE :

- Dr, J.P. CURTAY - La nutrithérapie, bases scientifiques et pratique médicale – nle édition - Ed.Boiron - 1999
- Th. SOUCCAR - Dr. J.P. CURTAY - Le nouveau guide des vitamines - Ed.Seuil - 1996
- Dr. J.P. CURTAY et Th. SOUCCAR - Le programme de longue vie, de la science à l'alimentation - Seuil - 1999
- Dr. L. PAULING - Abusez des Vitamines ! Ed. Sand ( Tchou) - 1988
- Dr. P. CORSON - Notre ange gardien : la vitamine C et ses alliés indispensables à la santé - Ed. G. Trédaniel - 1995
- M.F. MULLER - Minéraux et oligo-éléments colloïdaux - source de santé, vitalité et jouvence - Ed. Jouvence - 2002
- Dr. M. ALLARD - À la recherche du secret des centenaires - Ed. Le cherche midi -
- Dr. M. MASSOL - La nutroprévention + La nutrimédecine + La nutrithérapie - Puf -médecine & société - 2000
- Dr. D. RUEFF et Dr. M. NAHON - La bible anti-âge - Ed. Jouvence, Genève - 1998
- Dr. D. RUEFF - Vitamine C - Ed. Jouvence - 2000
- M. APFELBAU, C. FORRAT, P. NILLUS -Abrégé de diététique et de nutrition - 2<sup>ème</sup> Ed. Masson - 1989
- WALLACH J. - Dead doctors don't lie : conférence Rare Earths, forbidden cures -Double Happiness Publishing Co, CA -USA

David Sheldrick .

Lonely Planet Kenya

by Tom Parkinson, Joseph Bindloss - Sample pages displayed by agreement with Lonely Planet