FRANCE GUILLAIN

Module 7

LES MALADIES DEGENERATIVES
QUI NE TROUVENT PAS DE REPONSE OFFICIELLE

M O D U L E 7

M A L A D I E S dites D É G É N É R A T I V E S

1 ère partie - Introduction

Que nomme-t-on maladie dégénérative en médecine ?
Quelle est la réponse de la médecine ?
Quelles différences avec les maladies infectieuses ?
Qu'est-ce qu'une maladie auto-immune ?
Quel en est le processus ?
Comment un organe se dégrade-t-il ?
Quel est notre regard sur la maladie dégénérative ?
Quelle est (ou sont) notre (nos) réponse (s) ?
Qu'attendons-nous d'une remédiation ?

2 ème partie

- **Maladie d'Alzheimer ou diabète de type 3**

Inflammation du cerveau et plasticité
Quel lien avec le diabète de type 2 ?
Les sucres protéinés et le cerveau

- **Maladie de Parkinson**

Quels liens avec les pesticides ?

- **Diabète 2**

Surpoids et obésité
Trop de sucre tout en étant maigre

3 ème partie

- **Le cancer**

Le protocole médical
Comment l'aborder ?
Comment démonter les recommandations alimentaires ?
Les suppléments alimentaires de la Méthode
Comment tous les éviter ?
Les effets secondaires des chimios

- **L'Asthme et les maladies pulmonaires**

Effets particuliers du Bain dérivatif sur les poumons
Dangers de ne pas prendre soin de ses poumons

- **Spondylarthrite Ankylosante**

Une maladie longue et invalidante
Génétique ou non ?
Comment créer les conditions d'un environnement qui empêche les gènes de s'exprimer ?

- **Sclérose en plaques**

Agir dès les premiers signes
Comment sortir d'un état grabataire ?

<u>4 ème partie</u>

- **Fibromyalgie**

Maladie imaginaire ou bien réelle
Les points touchés par la douleur
Supprimer l'inflammation
Nourrir comme il faut le système nerveux

- **Endométriose**

Les causes officielles
Les causes réelles
Opération ou alimentation et Bain dérivatif
Comment l'argile peut aider ?
Les risques de stérilité
Arriver à faire un bébé

- **VIH**

Les femmes sont souvent plus touchées que les hommes
Les enfants VIH
Un problème d'immunité
Une charge médicamenteuse dangereuse pour le foie et le pancréas
Comment aider ces organes

- **Les maladies de l'intestin :** Crohn, colon irritable, perméabilité

Médicaments contre la diarrhée, la constipation
Opération du colon quelles conséquences ?
Transplantation de matières fécales
Les solutions douces et efficaces

Première Partie

Parmi les événements désagréables ou dangereux dans une vie, il y a les **accidents**, chutes, blessures. Il y a aussi des **maladies infectieuses** liées à des bacilles, bactéries, parasites, virus, plus ou moins virulents ou contagieux. Ces maladies ont un début à la suite d'une incubation, et une fin dite guérison.
Il en va autrement de maladies qui durent très longtemps, parfois toute la vie, parfois avec des rémissions plus ou moins longues.
Parmi elles, **les maladies dégénératives** qui s'accompagnent d'une **dégradation progressive d'un ou de plusieurs organes**, à la suite d'une accumulation de **toxines**, ou par **manque grave** de certains **nutriments**, non assimilés par le corps, ou encore par un **emballement du système immunitaire**. Dans ce dernier cas, on parle alors de maladies auto-immunes.

Le Covid 19 de cette année 2020 associe une attaque virale qui dégénère en maladie auto-immune dans le poumon, qui est détruit par la réaction intempestive du corps : les globules blancs se mettent à produire de l'interféron pour neutraliser le virus. Si la production d'interféron est trop violente, elle enflamme les poumons qui deviennent alors la proie facile du virus, que cet interféron était supposé neutraliser. C'est une destruction dite, en partie, auto-immune.
La fièvre excessive dans le paludisme pourrait aussi être considérée comme une réaction auto-immune quand elle atteint 42° niveau létal, dans le sens où elle est une réaction immunitaire de défense trop intense et dangereuse. Mais l'on réserve le terme d'auto-immune lorsqu'il y a production excessive d'anticorps qui deviennent dangereux pour celui qui se défend.
.
Le Covid 19 ou coronavirus pourrait entrer dans la catégorie des maladies dégénératives, dans la mesure où il y a destruction de l'organe poumon. Mais cette destruction étant foudroyante, et non lente et progressive, elle en est exclue. On l'assimile alors aux infections graves.

Remarque importante sur ces phénomènes dangereux de l'auto-immunité : de même que **le fascia**, lorsqu'il est actif grâce au Bain dérivatif qui élimine l'inflammation chronique basse, absorbe les excédents d'hormones (ex : adrénaline ou hormone thyroïdienne) de même il **absorbe les excédents d'anticorps**. D'où l'importance capitale du Bain dérivatif ou poche froide, technique gratuite à la portée de tous.

Nous nous intéressons **ici** aux **maladies dites dégénératives** qui se distinguent par la **destruction lente d'un organe ou de plusieurs organes**.
Contrairement aux précédentes, nous avons le temps avec nous, pour réfléchir, analyser, essayer de comprendre comment il est possible **d'accompagner** un traitement médical, soulager, et parfois faire si bien disparaître tous les symptômes invalidants que la personne retrouve une vie normale et n'a plus besoin de traitements chimiques tant qu'elle respecte une hygiène de vie naturelle.
Nous ne pourrons jamais parler de guérison, nous dirons que **nous contenons, nous jugulons** par une hygiène naturelle les manifestations douloureuses de la maladie qui ne demande qu'à réapparaître si l'on abandonne cette hygiène.
Parmi les nombreuses maladies dites dégénératives, nous accompagnons particulièrement celles qui sont de type inflammatoire, le Bain dérivatif ou poche froide étant un facteur anti inflammatoire utilisé dans les hôpitaux en cas d'hyperthermie, sous forme de vessie de glace, ou, aujourd'hui, de poches de gel, depuis que l'on sait produire du froid.

Doc1

:45 Dim. 29 mars

Bonjour,

MACSF

Messages: 1270
Enregistré le: 19
2010 17:50

La pose de vessie de glace pour régulation de l'hyperthermie n'est pas évoquée à l'article R 4311-5 du code de la santé publique listant les actes relevant du rôle propre de l'infirmière.

En revanche, l'article R4311-7 énonce : *« L'infirmier ou l'infirmière est habilité à pratiquer les actes suivants soit en application d'une prescription médicale qui, sauf urgence, est écrite, qualitative et quantitative, datée et signée, soit en application d'un protocole écrit, qualitatif et quantitatif, préalablement établi, daté et signé par un médecin : 23° Participation à l'hyperthermie et à l'hypothermie »*

Cette participation peut effectivement consister en la pose d'une vessie de glace. Toutefois, vous ne pouvez en prendre seul l'initiative. En effet, dans le respect des dispositions précitées, si en tant qu'IDE, vous êtes tout à fait compétent pour poser des vessies de glace, cet acte est subordonné à la rédaction d'une prescription médicale préalablement rédigée ou à défaut, d'un protocole, écrit, daté et signé par un médecin, s'il en existe un dans l'établissement dans lequel vous exercez.

De plus l'article R 4311-9 du code de la santé publique précise : *"L'infirmier ou l'infirmière est habilité à accomplir sur prescription médicale écrite, qualitative et quantitative, datée et signée, les actes et soins suivants, à condition qu'un médecin puisse intervenir à tout moment : 9° Techniques de régulation thermique, y compris en milieu psychiatrique."*

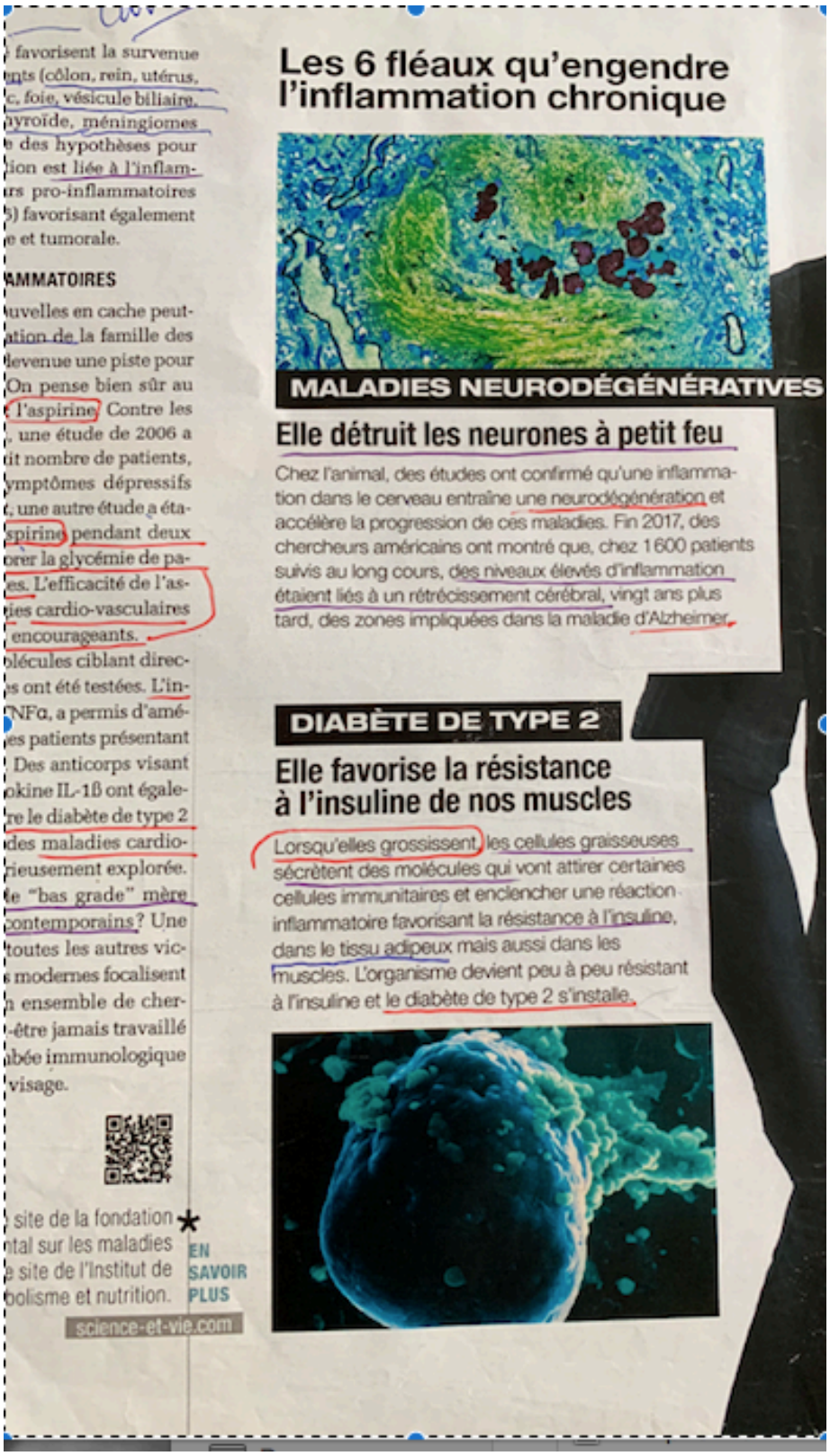
En conclusion, la pose de vessie de glace pour régulation thermique ne relève donc pas du rôle propre de l'IDE. Cet acte est soumis à une double condition :
- La rédaction d'une prescription médicale ou d'un protocole
- Et la proximité d'un médecin susceptible d'intervenir rapidement

Cordialement,

Juriste MACSF

Pour chaque maladie, nous observerons
Description
Les causes lorsqu'elles sont connues
Existence d'un traitement médical, curatif ou seulement soulagement
Ce que nous pouvons apporter avec la méthode
Liste des maladies de type inflammatoire

Doc2



favorisent la survenue
nts (côlon, rein, utérus,
c, foie, vésicule biliaire,
hyroïde, méningiomes
e des hypothèses pour
ion est liée à l'inflam-
rs pro-inflammatoires
5) favorisant également
e et tumorale.

AMMATOIRES

uvelles en cache peut-
ation de la famille des
levenue une piste pour
On pense bien sûr au
l'aspirine. Contre les
, une étude de 2006 a
it nombre de patients,
ymptômes dépressifs
, une autre étude a éta-
spirine pendant deux
orer la glycémie de pa-
es. L'efficacité de l'as-
ies cardio-vasculaires
encourageants.
olécules ciblant direc-
s ont été testées. L'in-
NFα, a permis d'amé-
es patients présentant
Des anticorps visant
okine IL-1ß ont égale-
re le diabète de type 2
des maladies cardio-
rieusement explorée.
le "bas grade" mère
contemporains? Une
toutes les autres vic-
s modernes focalisent
n ensemble de cher-
-être jamais travaillé
abée immunologique
visage.

site de la fondation
ntal sur les maladies
e site de l'Institut de
bolisme et nutrition.

EN SAVOIR PLUS

science-et-vie.com

Les 6 fléaux qu'engendre l'inflammation chronique

MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES

Elle détruit les neurones à petit feu

Chez l'animal, des études ont confirmé qu'une inflammation dans le cerveau entraîne une neurodégénération et accélère la progression de ces maladies. Fin 2017, des chercheurs américains ont montré que, chez 1600 patients suivis au long cours, des niveaux élevés d'inflammation étaient liés à un rétrécissement cérébral, vingt ans plus tard, des zones impliquées dans la maladie d'Alzheimer.

DIABÈTE DE TYPE 2

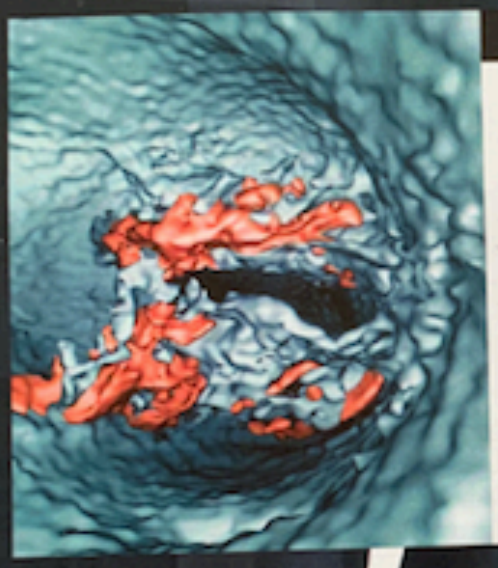
Elle favorise la résistance à l'insuline de nos muscles

Lorsqu'elles grossissent, les cellules graisseuses sécrètent des molécules qui vont attirer certaines cellules immunitaires et enclencher une réaction inflammatoire favorisant la résistance à l'insuline, dans le tissu adipeux mais aussi dans les muscles. L'organisme devient peu à peu résistant à l'insuline et le diabète de type 2 s'installe.

Doc3

Elle brouille la communication cérébrale

C'est un des scénarios les plus étudiés pour la schizophrénie. Une infection contractée par la mère pendant la grossesse serait l'élément déclencheur d'une inflammation aiguë qui dériverait ensuite sur une inflammation de bas grade. Le cerveau du futur enfant se construirait dans ce "bain" inflammatoire, ce qui perturberait le fonctionnement des neurotransmetteurs, et provoquerait différentes maladies psychiatriques.



INFARCTUS, AVC

Elle fragilise la paroi des vaisseaux

En certains points de nos vaisseaux – courbures, bifurcations – les turbulences créent une inflammation des cellules de la paroi vasculaire. En réaction, celle-ci devient perméable à certains lipides comme le cholestérol, qui se retrouvent piégés, s'oxydent et déclenchent une réaction immunitaire. Les cellules immunitaires entrent sous la paroi mais y restent coincées, contribuant à la fois à intensifier la réaction inflammatoire et à faire grossir la plaque d'athérome qui, plus tard, peut se rompre, entraînant la formation d'un caillot qui provoque à son tour un accident vasculaire.

CANCER

Elle est l'alliée des cellules cancéreuses

Chez les diabétiques, l'insulinorésistance (elle-même nourrie par l'inflammation) est aussi suspectée de favoriser l'apparition dans les cellules de mutations à l'origine de tumeurs. Certaines maladies inflammatoires sont connues pour augmenter le risque de cancer. De plus, chez les patients atteints de cancers, on observe un taux plus élevé de TNFα, une cytokine pro-inflammatoire.

Mais la relation cancer-inflammation est sans doute plus complexe encore. Car une fois la tumeur établie, *"les cellules tumorales parviennent à détourner le système immunitaire. Elles sécrètent des cytokines qui, elles, sont anti-inflammatoires : elles modifient le phénotype des macrophages qui oublient alors de s'attaquer aux cellules tumorales"*, explique Stéphane Porteaux.

inflammation → possible de l'angiogenèse qui transforme un lipome (amas de gras) en TUMEUR

Maladies neurodégénératives : Alzheimer, Parkinson
Diabète de type 2
Cancers
Spondylarthrite ankylosante
Sclérose en plaques
Fibromyalgie
Endométriose
VIH ou séropositivité

Ce que nous entendons en plus « dans » dégénératives.
Outre la dégradation d'un ou de plusieurs organes, nous entendons *mauvaise alimentation cellulaire*.
Alimentation cellulaire
Au regard de La Méthode, nous considérons que la dégénérescence d'un organe est liée **en partie à la nutrition des cellules de cet organe**.
Il semble que les progrès de la médecine qui sauve des vies et fait disparaître bien des maux rapidement, le développement de l'agro-alimentaire, des plats en conserves ou surgelés, ont fait oublier, au fil des décennies, l'importance de l'alimentation de base humaine.
Car il existe une alimentation propre à l'être humain.
Les études publiées par l'Université d'Harvard en 2008 à la suite de 22.000 études internationales et qui concluent à une alimentation que nous résumons, dans la Méthode, sous les noms de Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5 correspondent à une alimentation universelle, la même dans tous les pays, traditionnelle -qui transmet la culture- et assurant le meilleur fonctionnement du corps selon Harvard.
Il ne s'agit donc pas de *régime*, avec privation ou exclusion systématique de catégories d'aliments.
Toutefois, nous ne considérerons pas comme aliments ou boissons de tous les jours et, pour tous, le vin, la bière le cidre et les alcools, pas plus que les jus, les sirops ou les sodas.

Bain dérivatif ou poche froide
Pour ce qui concerne l'état inflammatoire chronique bas, ou température interne, ses effets délétères ne sont plus à démontrer depuis 2008.
Dans son livre Les Combats de la Vie paru en 2008, année où le Pr Luc Montagnier reçut le prix Nobel de médecine, il est écrit que l'état inflammatoire est le déclencheur des maladies dégénératives.
Nous ne prétendons pas que le Bain dérivatif ou poche froide résout tous les problèmes inflammatoires. Cependant nous nous intéressons ici à tous les cas d'améliorations, de confort de vie, d'élimination de nombreux symptômes qui permettent aux personnes de retrouver une vie normale, le plus souvent bien mieux qu'avant. Les pathologies accompagnées de traitements lourds, comme les cancers, où la Méthode permet un confort et montre des résultats d'analyses, de scanner et d'IRM surprenant de bonne qualité.
C'est bien pourquoi le Dr Catherine Vartanian, cancérologue au CHU de Villejuif depuis 40 ans m'avait demandé de faire une conférence à la Mairie de Villejuif, au vu des résultats qu'elle observait depuis 15 ans sur ceux de ses patients qui pratiquaient la Méthode.
C'est aussi pourquoi le CEED Centre Européen d'Études du Diabète m'a demandé, le 23 novembre 2018 de faire une conférence de plus de deux heures à Colmar au vu des effets régulateurs de la Méthode sur les diabètes de type 1 et des effets sur le diabète de type 2.
Il est facile de trouver des traces précises de ces interventions sur ma page Facebook *Méthode France Guillain*.

Nous allons donc voir de quelle manière aborder la compréhension de ce que nous pouvons faire. Car pour chaque maladie, il est important pour nous d'essayer d'en comprendre au mieux le mécanisme.

La manière la plus répandue aujourd'hui d'aborder la maladie est de vouloir faire disparaître les symptômes désagréables.

Il y a les produits que l'on fait prendre, médicaments et compléments, il y a les aliments que l'on conseille ou déconseille.

Ex : j'ai mal à la tête ou au ventre, je prends le comprimé, la poudre, le sirop, le complément ou même l'aliment ou la tisane qui va faire disparaître ce problème.

Bien sûr il y a aussi la recherche de la cause lorsque les symptômes persistent, mais en très grande majorité les traitements consistent à faire disparaître les symptômes, même, malheureusement, de plus en plus en naturopathie, plutôt que de reprendre en profondeur, à la base, l'alimentation. Je me permets d'écrire *même en naturopathie*, car la naturopathie a tendance à aller vers la suppression de catégories d'aliments même naturels (tomate, banane, certains fruits et légumes, etc) plutôt que de rendre à la personne la capacité de digérer et assimiler tous les aliments que nous offre la nature.

C'est ce que je dénonce sous le nom de *régimes privatifs* qui, en se prolongeant, en éliminant les aliments allergènes au lieu d'éliminer les allergies, finissent par être des régimes de luxe pour personnes qui disposent d'un large choix d'aliments. Quand les aliments ne sont pas en plus remplacés par des compléments alimentaires. Tandis que **La Méthode tend à nous rendre capables de consommer ce qui est à notre portée financière et liée à lieu d'habitation**. Nous nous efforcerons donc d'essayer, par l'alimentation, le Bain dérivatif ou poche froide, l'utilisation de la lumière solaire directe importante dans certains cas et l'argile, de revenir au fonctionnement initial du corps pour toutes **les maladies qui sont apparues beaucoup de temps après la naissance**.

Notons *en effet, les maladies de naissance sont beaucoup plus difficiles à comprendre et à aborder avec La Méthode. Ce qui ne nous empêchera pas d'essayer d'apporter des soulagements, mais il vaut mieux savoir que c'est beaucoup plus difficile*.

Comment accompagner les maladies et soutenir le traitement donné par le médecin avec La Méthode ?

Ce qui fait la différence avec La Méthode, *cf* D 4, c'est la prise en compte depuis 46 ans de 3 éléments qui n'intéressaient personne, et qui commencent à arriver sur le devant de la scène de la Recherche internationale, *grosso modo* depuis 2008 pour le microbiote, 2010 pour la température, 2018 pour le fascia.

- **La température** : j'en parlais dès 1994 dans *Les Bains dérivatifs* aux éditions Jouvence. Aujourd'hui, la reconnaissance de l'état inflammatoire chronique bas comme étant le **déclencheur** de toutes les maladies dégénératives ne fait plus de doute.

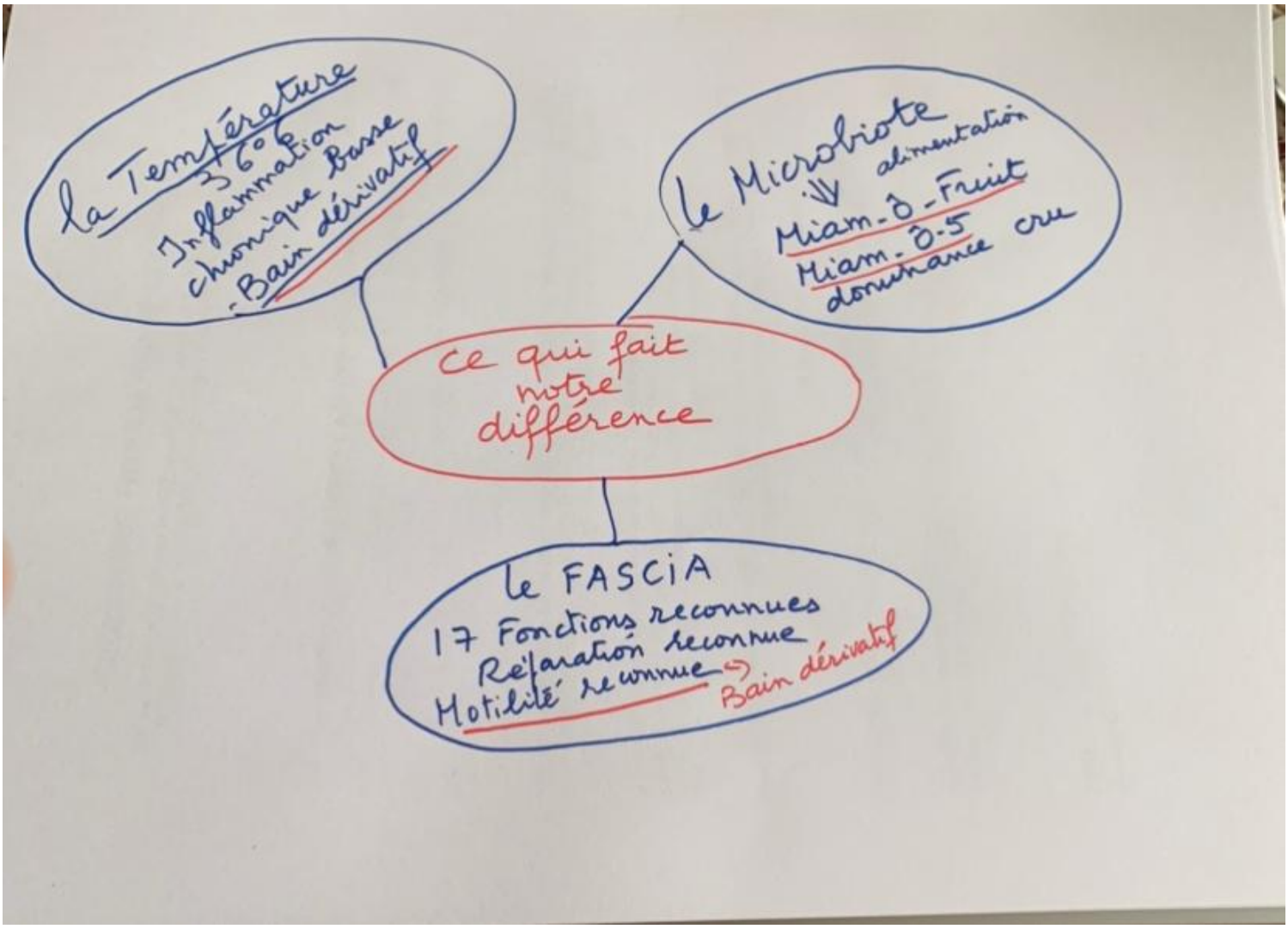
  Il est aussi connu depuis 2006, et plus récemment publié en 2020 que la température moyenne interne d'un être humain en bonne santé est de 36°6.

  Ceci dit, cela nous était déjà enseigné à l'école primaire en 1950. Mais la vague moderniste, avec les antibiotiques, a balayé ces connaissances d'*écoles primaires*.

  Le Bain dérivatif ou poche froide nous aide à rétablir cette température.
- **Le Microbiote intestinal** : il est étroitement lié à la qualité de l'alimentation, puisqu'il se forme et nourrit de ce que nous mangeons. Les meilleurs prébiotiques, ou aliments de l'ensemble des microbes et bactéries de notre intestin sont les végétaux crus, légumes et fruits, et bio. Rappel: on ne confond pas probiotique (ensemble de microbes) et prébiotique (alimentation des microbes). Toute la Recherche aujourd'hui connaît des liens certains entre le microbiote et la maladie de Crohn, mais aussi le lien avec l'autisme établi par les Suédois depuis 2000, ainsi que les liens étroits entre le microbiote et nos neurones,

puisque l'intestin est un véritable treillis de neurones. **L'alimentation** a donc un rôle majeur sur le microbiote intestinal.

- **Le fascia** : depuis l'émission d'ARTE sur le fascia et les découvertes du Pr Evan Rosen spécialiste de l'alimentation à l'Université d'Harvard sur les graisses brunes, on ne peut plus douter des 17 fonctions des graisses brunes activées par le fascia à la condition que la température interne soit correcte, et donc que le corps ne soit pas en état inflammatoire chronique bas. Pour activer le fascia : le **Bain dérivatif** ou poche froide.



DEUXIÈME PARTIE

LES MALADIES

Maladie d'Alzheimer, ou diabète de type 3

Description

Premier stade

Décrite en 1906 par le psychiatre et neurologue Alois Alzheimer, Allemand né à Marktbreit, la Maladie d'Alzheimer touche des personnes de plus en plus jeunes.

Elle se manifeste le plus souvent, des années avant, par des trous de mémoire fréquents, la confusion des mots, qui n'a rien à voir avec un simple lapsus. Par exemple, l'on va dire *dentifrice* à la place de *table*. Puis, progressivement il y a des pertes de repères : un instant on ne reconnaît plus sa rue, puis la clarté d'esprit revient. **On est surpris** et encore **inquiet**, par des *absences* imprévisibles.

La personne reste autonome.

A ce stade, la maladie a longtemps été impossible à détecter. Mais les progrès de la Recherche, en particulier au CHU de la Salpêtrière, à Paris, permettent aujourd'hui de la détecter à ce niveau. Pour le moment, on essaie de donner des médicaments qui retarderaient son évolution. Notons au passage que plusieurs de ces médicaments ont été récemment dé-remboursés par la SÉCU pour cause officielle d'inaction.

Par contre, **nous pouvons intervenir à ce stade** de manière favorable en rectifiant l'hygiène de vie, nous le verrons plus loin.

Deuxième stade

Les absences de mots au milieu d'une phrase se multiplient, on commence une phrase et on ne peut la terminer. La personne ne sait plus ce qu'elle voulait dire. Les confusions de mots s'accentuent, les pertes de repères aussi. On oublie de plus en plus de choses importantes dans la vie de tous les jours, avec perte d'automatismes.

Lors du test avec un neuropsychologue spécialisé, **on rit de ses trous de mémoire**, on n'est plus affecté par ces déficiences du cerveau que l'on finit par percevoir comme normales.

Les causes

Ici, on incrimine parfois l'aluminium, les métaux lourds, en Allemagne c'est le glutamate : Hans Ulrich Grimm dans *Le mensonge alimentaire* éditions Trédaniel 2006.

Ce que l'on peut voir à l'IRM :

- Destruction de neurones par **dépôt de protéines amylases** sur ces derniers. Des protéines sucrées.
- **Lésions**, coupures **dans l'hippocampe**, zone du cerveau intervenant de manière importante dans les processus de mémorisation.

Selon le spécialiste David Perlmutter, américain au cursus complet en neurosciences et en alimentation, c'est l'**excès de protéines sucrées,** comme celles des céréales, du pain, des pâtes, de tous les amidons sucrés alliés aux produits laitiers, crèmes, boissons sucrées, **y compris jus de fruits frais à l'extracteur,** alliés à la viande, aux fromages, qui est responsable 1) de l'obésité, 2) du diabète 2, 3) de la maladie d'Alzheimer nommée de plus en plus fréquemment diabète de type 3. David Perlmutter exclut même le pain bio, tous les fruits cuits, au sirop, surgelés, confitures et compotes même sans sucre ajouté.

Mais nous verrons que les seuls sucres vraiment indispensables au cerveau sont le sucre des fruits frais accompagnés d'huile (tout fruit naturel et complet contient de l'huile), et le miel qui n'a pas été chauffé, accompagné de gras (amandes, oléagineuses, pensons aux préparations du Bassin Méditerranéen)

David Perlmutter : *Ces glucides qui menacent notre Cerveau* éditions Livre de Poche

Traitement médical
Nous avons vu que pour le moment il n'en existe pas.
Pourtant il y a 8 ans, une expérience faite sur des souris, aux CHU de Marseille Nord ainsi qu'au CHU de Montpellier a montré que l'injection, dans le liquide céphalo rachidien, de cellules souches prélevées dans des graisses brunes humaine, avait réparé les hippocampes de souris absolument Alzheimer. La conclusion de l'étude était que c'était applicable aux humains.

Ce que nous pouvons apporter avec la méthode
Il y a deux angles sous lesquels La Méthode va agir.

- Nous allons utiliser la **plasticité du cerveau** pour que les circuits de celui-ci contournent, évitent les neurones endommagés. Pour que ce soit possible, il suffit d'éliminer l'état inflammatoire chronique bas, en permanence.
  Ex : les religieuses d'Allemagne : émission télé citée dans *La Méthode France Guillain* éditions du Rocher.
- Nous allons tout mettre en œuvre pour que le corps fabrique, **par l'alimentation**, les **graisses brunes** qui contiennent les cellules souches réparatrices (cf l'article publié par la célèbre revue scientifique d'obédience internationale ***Nature,*** en lien sur mon site www.bainsderivatifs.fr). Et nous les activons, comme précédemment, par le Bain dérivatif qui enclenche la motilité de l'intestin, transporte les graisses brunes via les canaux lymphatiques, jusqu'aux zones lésées de l'hippocampe qu'il doit pouvoir, nous le supposons, réparer, comme ce fut le cas des souris de laboratoire des CHU de Marseille et de Montpellier.
  Exemple : le père de Josiane à Marseille, venu me voir au Salon Artemisia de Marseille avec sa fille et sa femme, et son médecin qui m'a remercié d'avoir *sorti* son patient de l'Alzheimer.

Ce que nous allons conseiller : manger propre et organisé.

- Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5 tous les jours en bio, en ne dépassant pas la quantité de 3 cuillers à soupe pleines de céréales cuites ou de tubercules par jour. Légumes à volonté, crus et cuits. Une seule cuiller à soupe bien sûr de légumineuse cuite. Bien respecter les six cuillers à soupe d'huile par jour qui accompagnent ces repas.
- Pas de vin, alcool, bière, cidre, pas de jus de fruits même frais, même à l'extracteur, pas de jus de légumes.
- Pas de tabac.
- Pas de gâteaux, biscuits salés ou sucrés, pas de produits laitiers tous animaux, même bio tels que fromage blanc, yaourt, crèmes, ou fromages industriels type Caprice des Dieux, Boursin ou Vache qui rit. Par contre une ou deux fois par semaine, un morceau d'un très bon fromage traditionnel français, bio, autant que possible accompagné d'un fruit acide tel que raisin, groseille, pomme, plutôt que du pain.
- Bain dérivatif ou poche froide à fond jour et nuit (bouteille d'eau congelée)
- Application deux fois par jour au moins d'un cataplasme de deux heures d'argile verte illite, épais de 3 centimètres, sur la nuque, dans la partie creuse de l'arrière du cou.
- Exposer tous les jours au minimum une heure (ce temps peut être fractionné) son visage à la lumière solaire directe, sans lunettes ni lentilles. Dans le livre Soleil Vital du Dr Downing et Jean Celle, il est écrit qu'une étude a montré que les personnes très âgées Russes qui ont droit à une exposition du visage, des yeux sans lunettes ni lentilles, tous les jours durant une heure, à la lumière naturelle directe du jour, ceci en toutes saisons, ont un taux très faible de maladies dégénératives du cerveau.
- Ceci est reporté dans *La Méthode France Guillain* éditions du Rocher dans le chapitre sur le Soleil.

Toutes ces recommandations devront être suivies jusqu'à récupération complète du fonctionnement du cerveau, et prolongées avec autant de précision pour une durée égale au temps qui a été nécessaire à la récupération de toutes les fonctions cognitives. Ensuite, la personne pourra se contenter d'être stricte 5 jours sur 7. Mais le plus souvent, elle aura tant de bonheur à avoir retrouvé ses facultés qu'elle ne fera plus beaucoup d'écarts.

Maladie de Parkinson

Description

Décrite dès 1817 par James Parkinson, médecin anglais né à Londres, c'est une maladie neurologique dégénérative avec perte progressive des neurones. Elle endommage le système nerveux central.

La personne a de plus en plus de tremblements, ses gestes sont ralentis, de plus en plus rigides, saccadés, incontrôlables. Parler devient de plus en plus difficile, et des troubles cognitifs s'installent.

Elle touche des personnes de 45 à 70 ans.

Les causes sont encore officiellement considérées comme mal connues. Cependant, deux tribunaux, celui de Bourges et celui de Rennes ont déjà reconnu les pesticides comme étant responsables de cette maladie pour des paysans.

L'expérience montre que non seulement beaucoup de paysans sont atteints de cette maladie, mais aussi les personnes qui habitent dans les campagnes très agricoles et qui vivent en bordure des champs largement traités aux pesticides.

Cette maladie touche aussi des habitants des villes qui passent régulièrement leurs vacances dans des lieux arrosés de pesticides.

Il semblerait que c'est l'association de plusieurs pesticides qui endommage les neurones.

Traitement médical de soulagement

Les traitements médicaux ont pour effet de diminuer les symptômes et ralentir l'évolution de la maladie de nombreuses années. Ils diminuent en particulier les tremblements.

Le problème est que les médicaments qui diminuent les tremblements ont pour effet de détruire l'acétylcholine, hormone de la mémoire.

Ce que nous pouvons apporter avec la méthode

Comme dans la maladie d'Alzheimer, le **contrôle de la température interne**, donc l'élimination de l'état inflammatoire permet au cerveau de **contourner les neurones endommagés**. Ainsi, tant qu'il reste une quantité suffisante de neurones actifs, le cerveau retrouve une meilleure maîtrise des mouvements, en diminuant les tremblements et même en les supprimant chez les personnes moins atteintes. Et l'acétylcholine n'étant pas détruite, la mémoire et les fonctions cognitives sont mieux préservées.

Par ailleurs, nous pouvons espérer qu'une bonne alimentation qui permet au corps de fabriquer les graisses brunes réparatrices permette de garder plus longtemps les neurones encore actifs en bon état, du moins retarder de beaucoup leur destruction.

Nous donnerons donc pour la maladie de Parkinson les mêmes conseils que pour la maladie d'Alzheimer (*cf* Maladie d'Alzheimer).

- Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5 tous les jours
- Alimentation propre donc bio et naturelle, fruits, légumes, préparés de manière à en préserver toutes les propriétés. Beaucoup de cru, cuissons douces, pas de réchauffé, pas de conserves ni de plats cuisinés du commerce.
- Cataplasmes d'argile sur la nuque comme pour Alzheimer

- Bain dérivatif ou poche froide le plus possible, le jour et la nuit.

Bien sûr si la personne est aidée, surtout au début, ce sera une excellente chose.
Des bains de lumière solaire directe sur tout le corps sont aussi à fortement conseiller.

Diabète de type 2 ou diabète sucré

Description

Le diabète de type 2 se caractérise une **mauvaise régulation du sucre** dans le sang. Plus communément, on dit que l'on a trop de sucre dans le sang.
On le nommait diabète gras, diabète de la maturité ou diabète des vieux car il n'apparaissait qu'à un âge avancé, au moins 50 ans et souvent bien plus, et le plus souvent chez des personnes en surpoids, ce qui était rare avant 1970. Mais depuis vingt ans il touche même des enfants de trois ans… obèses.
Chez une personne saine, **c'est l'insuline qui régule** le taux de sucre dans le sang ou glycémie.
Notons : trop d'insuline peut provoquer une hypoglycémie, une quantité insuffisante d'insuline provoque une hyperglycémie.
Le taux de glycémie, en France, est jugé normal à jeun lorsqu'il se situe entre **0,70 et 1,10g** par litre de sang. C'est une moyenne. En pratique, ce taux, dans une journée, varie entre 0,50 et 1,50g de sucre par litre de sang.
L'insuline fait diminuer la glycémie. L'adrénaline ou l'hormone de croissance la font monter. L'alimentation et l'activité physique ont aussi une action sur la glycémie.
Une activité physique intense peut provoquer une hypoglycémie (l'activité musculaire consomme du sucre) tandis que des émotions intenses de tristesse ou de joie comme tomber amoureux peut être hyperglycémiant.
C'est l'hyperglycémie qui est la plus dangereuse, elle peut mener à un AVC, à la cécité, à une insuffisance rénale, à une amputation.

Les causes connues du diabète de type 2

Certains gènes semblent prédisposer, dans certaines familles, au diabète de type 2. Mais on connaît par exemple dans la Sierra Madre del Sur au Mexique des villages où tout le monde possède ces gènes et où personne n'a de diabète. Personne, tant que ces Indiens mangent de manière traditionnelle, des fruits, des graines oléagineuses et des repas du type Miam-Ô-5. Mais dès que ces Indiens se mettent à consommer fast-food, ils deviennent rapidement diabétiques.
La cause génétique est donc contournable : comme nous le montre l'épigénétique, un gène défectueux ne s'exprime que dans un contexte, alimentaire, psychologique, en zone de pollutions, etc.
Plus généralement, le diabète de type 2 apparaît à la suite de :

- Une **alimentation** éloignée de l'alimentation humaine, universelle et traditionnelle telle qu'elle a été décrite par Harvard en 2008 et que nous résumons en Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5.
- Le **surpoids et l'obésité**. Mais il n'est pas nécessaire d'être en surpoids important pour être diabétique 2.
- La **sédentarité**
- La consommation de tabac
- La tension artérielle
- Chez la femme enceinte, une prise de poids excessive

Plus rarement, certaines maladies inflammatoires du pancréas, une opération du pancréas, certaines maladies du foie, peuvent induire un diabète de type 2.

Les symptômes

- Une soif importante
- Des besoins d'uriner très souvent
- Une grande fatigue
- Un amaigrissement

Certains problèmes secondaires peuvent aussi exiger une recherche de diabète de type 2 : des cystites répétées, des mycoses récurrentes, l'apparition de nombreux furoncles, des troubles visuels, des crampes dans les jambes, des problèmes cardiaques ou vasculaires.
Seule la prise de sang est déterminante.

Le traitement médical régule le sucre mais ne guérit pas le diabète qui est une maladie chronique.

- Un régime alimentaire spécifique est recommandé
- Une activité physique régulière
- La surveillance des glycémies capillaires

Quant aux médicaments, certains diminuent la résistance à l'insuline, tandis que d'autres stimulent sa production par le pancréas. D'autres diminuent l'absorption du sucre par l'intestin. Certains médicaments entraînent une perte de poids pour les patients qui en ont besoin.
Enfin, si les médicaments ne sont pas efficaces, il y a le traitement à l'insuline par injections, chaque soir. Certains patients ont une pompe à insuline mise de manière permanente.
Bien sûr, dans le diabète de type 2, ce qui nous intéresse est de revenir au stade qui le précède, réguler son sucre soi-même, sans médicaments ni insuline.
C'est parfois possible.

Ce que nous pouvons apporter avec la méthode

- M**iam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5** forment une alimentation parfaite pour les diabètes de Type 1 et 2. Ces deux repas régulent très bien la glycémie, à condition de s'y tenir tous les jours. Ils apportent les meilleurs sucres.
- Le **Bain dérivatif** régule le poids, et en faisant travailler le fascia, il fait travailler les graisses brunes apportées par cette alimentation. Or le Pr Evan Rosen d'Harvard a bien démontré en 2014 que ces graisses brunes régulent le sucre dans le sang et dans les muscles.
- Éventuellement une cure de **cataplasmes d'argile verte illite** très épaisse sur le bas du ventre, deux heures par jour durant 21 jours, tous les trois mois, pour aider le pancréas.
- Une cure d'huile d'olives vertes Omphacine de 9 semaines par an, afin de libérer la vésicule biliaire de ses calculs (pour la plupart indolores) est aussi un bon conseil à donner.
- La personne doit de toutes façons continuer de faire surveiller les glycémies capillaires par le médecin.

TROISIEME PARTIE

Cancers

Description

Le cancer est multiforme.
Il existe les tumeurs et les cancers fluides comme les leucémies. Nous n'entrerons pas dans le détail de toutes les formes de cancer. Notre expérience dans ce domaine se limite pour le moment aux tumeurs.
L'accompagnement avec La Méthode, jusqu'à aujourd'hui, a concerné essentiellement des cancers à tumeurs. Nous n'avons rien sur les leucémies. Et, au vu des résultats obtenus avec les tumeurs, il vaudrait la peine d'essayer notre protocole d'accompagnement sur les leucémies.

Les causes des cancers

Elles sont très diverses, mais on ne peut nier l'influence de l'hygiène de vie dans l'apparition d'un certain nombre d'entre eux. Certains épidémiologistes disent que l'on pourrait éviter 80% des cancers avec une bonne alimentation et une bonne hygiène de vie.

Le traitement médical

Opérations, radiothérapies, le plus souvent sont associés à la chimiothérapie.
Nous ne pouvons donc qu'accompagner le traitement médical.

Chimiothérapie

Avec La Méthode, nous avons aujourd'hui un recul de 20 ans qui nous permet de connaître les effets favorables de notre alimentation, du Bain dérivatif ou poche froide, de l'argile.
Voyons les effets secondaires des chimiothérapies, selon leur puissance, en ordre dégressif. En caractères gras, les effets les plus répandus.

Effets secondaires de chimiothérapies

- **Chute de cheveux**
- **Nausées et vomissements, fièvre, amaigrissement.**
- **Diarrhées**
- **Baisse des globules blancs, des globules rouges, des plaquettes** : anémie, risques d'infections, risques d'hématomes et de saignements.
- Lésions de la bouche : aphtes, rougeurs, douleurs.
- Perte de l'appétit
- Sensations de fourmillement ou d'engourdissement dans les mains ou les pieds, difficultés à marcher.
- Troubles cutanés et syndrome main-pied : rougeurs, plaques, dessèchement de la peau, cloques, gonflement.
- Modification de la couleur et une fragilisation des ongles qui peuvent se strier, se casser et tomber.
- Douleurs musculaires et articulaires
- Troubles du cycle menstruel
- Troubles cardiaques
- Fatigue, épuisement.
- Réactions allergiques
- Chimie dans le sang

Encore une fois, **notre intervention est un accompagnement** au traitement médical. Il a pour but de **soutenir** la personne durant son traitement, afin **d'éviter au maximum les effets secondaires observés.** D'ailleurs, les oncologues eux-mêmes reconnaissent que certaines personnes traitées n'ont aucun des effets secondaires. Mais pour ce que je peux constater, le patient se garde bien de dire tout ce qu'il fait pour les éviter, ou bien il en parle avec une telle prudence qu'il ne dit pas grand-chose.
Cependant on voit de plus en plus de médecins qui entendent parler du Miam-Ô-Fruit, de notre alimentation, et qui la mettent en relation avec les bons résultats médicaux. Certains oncologues connaissent La Méthode. Sans la conseiller directement car ce n'est pas dans leurs déontologie, ils encouragent la personne qui leur en parle à continuer.
Il faut savoir qu'un médecin n'est pas supposé remplacer le diététicien de l'hôpital. Ce sont deux fonctions distinctes. Le médecin est tenu d'envoyer vers le diététicien selon le protocole médical.

Or, les conseils du diététicien sont extrêmement différents des nôtres.

Voici les conseils du diététicien, destinés à éviter les effets secondaires :
Contre les nausées
- Privilégier plusieurs petits repas plutôt que deux repas traditionnels plus longs à digérer
- Privilégier les boissons gazeuses fraîches à base de cola en particulier, pour diminuer les nausées.
- Manger légèrement avant et après le traitement
- Éviter les aliments lourds, gras, épicés.
- Ne pas boire pendant les repas, boire avant ou après.

Contre les diarrhées
- Avoir une alimentation pauvre en fibres en préférant : riz blanc, pâtes blanches, pommes vapeur, bananes bien mûres, gelée de coing, fromage à pâte cuite, biscottes, carottes.

Contre les lésions de la bouche
- Sucer des glaçons, des glaces à l'eau et des sorbets, des bonbons à la menthe
- Boire beaucoup : eaux minérales, thé, tisanes, boissons à base de cola.
- Privilégier les aliments mœlleux ou mixés.
- Éviter noix, gruyère, ananas, jus de citron, vinaigrette, moutarde, les aliments secs, croquants ou durs

Le problème pour nous est que nous sommes là bien loin des Miam-Ô-Fruit et du Miam-Ô-5 !
Il faut donc que la personne concernée soit connaisse déjà La Méthode et soit déterminée à la suivre, soit nous devrons lui expliquer en quoi notre alimentation va lui permettre d'éviter tous ces problèmes de nausée, diarrhée, baisse de plaquettes, etc.
Si le patient se permet de critiquer ouvertement ce que lui conseille formellement, écrit sur une feuille vécue comme une ordonnance, le diététicien, cela risque de se retourner contre le patient déjà fragilisé par sa maladie. Le patient aura besoin d'une solide conviction, et devra laisser entendre au diététicien qu'il lui obéit bien. Car le problème, pour le diététicien serait de ne pas avoir été assez ferme avec le patient si celui-ci vomit, a de la diarrhée et maigrit trop pour continuer le traitement.
Nous voyons là une des vraies difficultés.
Car pour ce qui nous concerne, voici ce que nous allons conseiller :
- Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5 tous les jours en bio, en ne dépassant pas la quantité de 3 cuillers à soupe pleines de céréales cuites ou de tubercules par jour. Légumes à volonté, crus et cuits. Une seule cuiller à soupe bien sûr de légumineuse cuite. Bien respecter les six cuillers à soupe d'huile par jour qui accompagnent ces repas.

- Accorder une part importante aux végétaux crus : dans le Miam-Ô-5, l'entrée de crudités devra représenter à peu près 80% de la ration alimentaire.
- Pas de vin, alcool, bière, cidre, pas de jus de fruits même frais, même à l'extracteur, pas de jus de légumes.
- Pas de tabac.
- Pas de gâteaux, biscuits salés ou sucrés, pas de produits laitiers tous animaux, même bio tels que fromage blanc, yaourt, crèmes, ou fromages industriels type Caprice des Dieux, Boursin ou Vache qui rit. Par contre une ou deux fois par semaine, un **petit** morceau d'un très bon fromage traditionnel français, bio, autant que possible accompagné d'un fruit acide tel que raisin, groseille, pomme, plutôt que du pain.
- Boire de la sève de bouleau fraîche, non pasteurisée, à raison d'un quart de litre par jour, car le silicium organique naturel qu'elle contient détruit l'aluminium principal vecteur de la diffusion des métastases. Sous les Tropiques, l'eau de coco vert remplit le même office. Rappelons que l'aluminium est un grand diffuseur.
- Prendre chaque matin à jeun une cuiller à soupe de 10ml d'huile d'olive vertes Omphacine, et à défaut d'une bonne huile d'olive bio, suivie d'un bol d'eau tiède. Cela aidera la vésicule à se débarrasser des calculs biliaires, aidera l'intestin et la peau, les ongles, etc.
- Faire une cure de lait de juments des Vosges sous forme de paillettes lyophilisées, sèches, à mettre directement en bouche, lentement, par petites quantités, de manière à bien insaliver. Ce lait de juments soutiendra l'immunité, l'énergie du patient.
- Bain dérivatif ou poche froide 24 heures sur 24, sauf sortie en ville bien évidemment, car le cancer est une maladie de type inflammatoire.
- Cataplasme d'argile verte illite tous les jours deux heures sur le bas du ventre, afin de soulager le foie.

Le dossier médical de Teva Mulliez, habitant de Tahiti, suivi par l'hôpital Pompidou à Paris, qui vous est remis dans son intégralité, montre très clairement les effets d'un accompagnement avec La Méthode, pour un cancer du rectum.

Voici son histoire.
A 65 ans, Teva Mulliez n'a jamais pratiqué La Méthode. Il mange comme tout le monde, des repas faits principalement chez soi, mais boit du vin, de la bière non bio (donc beaucoup de pesticides), des repas entre amis, un peu d'alcool, des gâteaux, la vie normale quoi. Il se croit en bonne santé.
Grand, robuste, actif, il a tout de même du ventre, à peu près 8 kilos de trop.
À l'occasion d'un simple contrôle médical général, en Polynésie, on lui découvre une tumeur au rectum. La biopsie montre que cette tumeur est cancéreuse.

Teva arrive en France en octobre 2018.
Sa femme, qui est une de mes cousines que je ne connaissais pas me contacte.
Teva doit commencer une chimiothérapie de 6 semaines dans 15 jours.
Je lui recommande TOUT le protocole ci-dessus.
Teva met tout en place instantanément, avec l'aide de sa femme.
Durant les 15 jours qui précèdent la chimio, il pratique absolument tout.

Puis il commence la chimio.
La diététicienne de l'hôpital Georges Pompidou lui donne une feuille des conseils alimentaires comme ils sont écrits, précédemment, sur ce document.
S'il suit ses conseils, il ne peut plus faire ni Miam-Ô-Fruit, ni Miam-Ô-5.

De plus, **il lui est recommandé beaucoup de protéines animales en particulier viande, poisson, yaourts, fromage blanc, tous les jours**.
Teva me les montre.
Je lui conseille de suivre scrupuleusement ma méthode, avec très peu de produits animaux, pas plus de 20 grammes de viande ou de poisson par repas, lui assurant qu'il n'aura ni nausées, ni perte d'appétit, ni vomissements, ni perte de cheveux, ni diarrhée, ni baisse de plaquettes, etc. Je lui avais recommandé de se montrer très docile et bien sage devant les recommandations de la diététicienne. Ce qu'il a fait.

L'hôpital lui donne **un paquet de médicaments** contre la nausée, la diarrhée, contre le manque d'appétit, plus des compléments alimentaires.
Je lui conseille de mettre tout cela dans un tiroir et de **ne pas y toucher** s'il n'en a pas besoin.
Puis il continue de même durant toute la chimio.
Surprise énorme du médecin, il n'a absolument **aucun des effets secondaires** de cette chimio pourtant très puissante : pas de baisse des plaquettes, rien de notable nulle part.
Il est en pleine forme. Il a même perdu le ventre et récupéré de l'énergie.
La chimio s'achève, il déborde de bonne santé. Au labo, le médecin lui dit même que son sang est si parfait qu'il pourrait le donner.
Alors que normalement il devrait avoir le médicament de la chimio dans le sang.

Comme il est supposé avoir été épuisé par la chimio, on lui donne **deux mois de répit** avant l'opération de la tumeur du rectum.
Il retourne à Tahiti où son médecin est ébahi par sa pleine forme.
Il continue tout le protocole que je lui ai donné.

En janvier 2019, il revient à Paris pour **l'opération.**
Le chirurgien l'opère durant **5 heures**.
Et il découvre **une seconde tumeur à 8cm** au-dessus de celle qu'il vient d'opérer.
Il est très ennuyé, car cette seconde tumeur est entourée de gros vaisseaux et le risque est l'hémorragie. Le chirurgien décide donc de se donner trois semaines de réflexion pour la seconde opération.
Ce sont **trois semaines de repos** pour Teva qui récupère si vite de son opération que l'infirmière qui vient le voir tous les jours lui déclare qu'il n'a plus besoin d'elle tant il va bien.
Teva continue la totalité de ce que je lui ai conseillé.
Trois semaines de Bain dérivatif intensif plus tout le reste.
Trois semaines plus tard, l'oncologue décide de la seconde opération.
Mais avant il faut un scanner. Le scanner est fait plusieurs fois dans tous les sens : la seconde tumeur a disparu totalement.
Le chirurgien déclare au couple qu'il est très ennuyé, car **la tumeur a disparu**.
Et comme il ne sait pas où elle a bien pu s'en aller il décide d'une seconde chimio de 6 semaines, **très agressive** : ça, c'est bien plus tard que Teva l'apprendra à Tahiti.

Teva continue scrupuleusement mon protocole.
Et tout se passe aussi bien que lors de la première chimio. Toutes les analyses en votre possession vous lemontrent.
Retour à Tahiti, avec surveillance médicale.
Pour en avoir le cœur net, il est envoyé en Nouvelle Zélande pour un autre scanner, afin de vérifier l'état de chacun des organes. En effet, après deux chimios de ce genre, il se produit une fibrillation dans plusieurs organes, ce qui n'est pas du tout une bonne chose évidemment.

Le scanner en Nouvelle Zélande montre un **bon état des organes**. À la réception de l'analyse de l'IRM, l'oncologue de Papeete se demande comment c'est possible avec tout ce qu'on lui a fait comme chimio. Les résultats sont communiqués au CHU Georges Pompidou à Paris.

Aujourd'hui, soit près de18 mois après la première chimio, Teva continue d'être surveillé, analyses et scanners montrent toujours une bonne santé.
Teva **continue tout le protocole** que je lui ai donné, à l'exception de l'argile sur le bas du ventre qui n'est plus nécessaire. Il remplace la sève de bouleau par l'eau de coco vert. Il cultive ses légumes et fruits donc en bio. Il a une énergie à soulever des montagnes et n'arrêtera jamais la méthode. Il continue l'huile Omphacine et le Lait de jument. Il a une forme éclatante, tous ses amis le trouvent physiquement rajeuni.
Lui se sent plus d'énergie qu'avant toute cette aventure. Il est confiné comme nous en ce moment à Tahiti, il cultive son potager et ses arbres fruitiers.

Documentation : Vous disposez de tout le dossier de Teva Mulliez dans ce cours.

_____

Asthme et maladies pulmonaires

Description
L'Asthme est une maladie chronique des poumons, typiquement inflammatoire. Respiration sifflante, gêne respiratoire, essoufflement, toux sèche, oppression dans la poitrine, sont ses manifestations les plus courantes.

Les causes
Les causes en sont aussi assez variées, cela peut venir des produits inhalés comme tabac des parents, de produits toxiques dans son métier ou dans l'environnement, par exemple l'air pollué par les voitures ou les usines de certaines villes. Cela peut aussi être favorisé par la trop grande consommation de produits laitiers, et parfois par la seule consommation de ces produits, même en quantité très modérée.
Chez les personnes sensibles, un simple yaourt peut déclencher des problèmes rhino-pharyngés suivis de crises d'asthme.
Or, sur l'asthme, quel que soit l'âge, nous avons un recul d'effets positifs remarquables du Bain dérivatif ou poche froide, depuis 44 ans.
Si l'on ajoute à cela notre alimentation, les crises ne reviennent jamais. Mais seulement si l'on continue La Méthode au moins 5 jours sur 7. Toute la vie.

Le traitement médical
Le plus courant est un médicament, la *ventoline,* qui supprime la crise, mais n'élimine pas le problème.

Ce que nous pouvons apporter avec la méthode
L'action favorable du Bain dérivatif sur **toutes les maladies pulmonaires**, jusqu'aux plus graves comme la tuberculose a largement été démontrée durant 20 ans au Sanatorium de Leipzig en Allemagne par le Dr Adrian Vander, directeur de cet établissement et auteur d'une grosse encyclopédie médicale datée de 1957.
Car **toutes ces maladies** se construisent **sur l'inflammation du poumon**.
Et c'est exactement ce qui se produit avec le coronavirus ou Covid19.

Bien évidemment un traitement médical d'urgence s'impose dans certaines affections, mais le meilleur accompagnement à tout ce qui est pulmonaire est sans aucun doute le Bain dérivatif ou poche froide pratiqué très intensivement.
Même si l'on ne peut faire que le Bain dérivatif ou poche froide, d'autant plus réalisable que dans tous les hôpitaux existent des poches froides, qui pourraient être facilement utilisées, et que les poches froides sont un matériel très peu coûteux !
Dans l'urgence d'une crise d'asthme, même pendant que l'on utilise la *ventoline*, il est extrêmement intéressant de mettre des poches froides dans l'entrejambes.

Tous les asthmatiques qui se mettent à faire l'alimentation de la Méthode, et souvent, suppriment les produits laitiers tout en pratiquant tous les jours, à raison de 3 ou 4 heures par jour plus la bouteille d'eau congelée la nuit, ne souffrent plus d'aucun des symptômes qui accompagnent l'asthme.
Mais s'ils sont obligés de s'arrêter quelques jours, en vacances ou en déplacement pour leur travail, les effets positifs persistent. Cependant il faut s'y remettre aussi tôt que possible.
N'oublions pas que le Bain dérivatif ou poche froide, en régulant la température interne, fait travailler le fascia qui entoure le poumon. Cela supprime en premier l'état inflammatoire, et à terme nettoie le poumon et le nourrit via les graisses brunes réparatrices.

Spondylarthrite ankylosante

Description

C'est une maladie inflammatoire de la colonne vertébrale. Elle affecte particulièrement le bassin, le sacro-iliaque et les hanches, ainsi que la colonne vertébrale. Mais à terme, les articulations des membres ainsi que la cage thoracique peuvent être atteints.
Elle touche plus les hommes que les femmes et apparaît le plus souvent avant l'âge de 30 ans.
Elle se manifeste le plus souvent par de fortes douleurs au bas du dos, survenant la nuit, pouvant irradier la cuisse.
Il peut aussi y avoir des douleurs dans les talons, douleurs plus importantes au repos.
Enfin, un raidissement articulaire qui peut aller jusqu'à l'ankylose. Si la cage thoracique est atteinte, la respiration devient plus difficile.
Souvent elle affecte peu à peu toutes les articulations, y compris les doigts et les orteils.
Avec le temps, elle peut affecter les yeux, la peau (psoriasis),les intestins (intestin irritable, maladie de Crohn) diarrhées plus ou moins sanglantes, le cœur, les poumons qui se fibrosent.
Il est donc vraiment important de s'en occuper !

Les causes

L'antigène HLA-B27 est désigné, mais d'autres gènes sont suspectés. Car certaines personnes, comme Déborah Ply -dont je cite le cas dans *Le Bain dérivatif,* éditions du Rocher 2018- ne sont pas porteurs de ce gène identifié.
Dans ce même ouvrage, je cite le cas de Jonathan Cugnières dont les deux parents sont porteurs du HLA-B27. Le fils a hérité de ses deux parents : lui était sur fauteuil roulant tandis que ses parents n'avaient besoin que d'une canne.

Le traitement médical

Le traitement médical existant ne guérit pas, et consiste principalement en médicaments anti-inflammatoires non-corticoïdes.

Ce que nous pouvons apporter avec la méthode

Un confort incontestable de vie, le retour à la vie normale de chacun, en supprimant l'état inflammatoire par le Bain dérivatif ou poche froide, qui n'a aucun des effets secondaires des médicaments. Une réparation permanente des tissus, par notre alimentation cellulaire universelle, traditionnelle, propre puisqu'elle est bio et naturelle -non industrielle.

Déborah marchait très lentement, en poussant des chaises chez elle en guise d'ambulateur, et en proie à de terribles douleurs depuis quinze années.
Jonathan ne pouvait plus travailler comme maître-nageur sauveteur en mer depuis 5 ans et était en fauteuil roulant depuis un an, à 32 ans.
Or, dans les deux cas, le simple passage à l'alimentation de cette Méthode qui permet au corps de fabriquer les graisses brunes réparatrices, accompagné de Bain dérivatif ou poche froide intensivement a permis à chacun de retrouver une vie normale.

Sur Jonathan, les effets ont été presqu'immédiats. Dès la première semaine il n'avait plus de problèmes de transit ni de sommeil. Après trois semaines il marchait autour de sa villa avec des bâtons de marche. Un mois et demi plus tard il reprenait la planche à voile abandonnée depuis 5 ans. Un an après il avait retrouvé toute la musculature, et une vie normale.
Ses deux parents ont abandonné leur canne.

Sur Déborah, malade depuis au moins 15 ans, ce fut plus long.
Durant les 4 premiers mois de la Méthode très bien suivie, les douleurs semblaient parfois s'amplifier, aucun progrès ne se montrait. Mais sa volonté farouche d'y arriver fit qu'au bout de quatre mois de l'alimentation propre et donc bio, plus le Bain dérivatif ou poche froide, elle vit rapidement les choses s'améliorer à grande vitesse. Chaque jour apportait un progrès très sensible. Et depuis lors, elle a retrouvé ses 20 ans. Et déborde d'énergie.
Ni Déborah, ni Jonathan n'abandonneront la Méthode.

ATTENTION : nous ne parlons pas ici de guérison ! Nous ne faisons que juguler, contenir une maladie potentielle. Si Déborah ou Jonathan abandonne cette hygiène de vie, il y a tout à parier qu'elle reviendra très vite. D'ailleurs Déborah le sent très bien dès qu'elle fait le moindre écart à La Méthode. Jonathan, quant à lui ne peut pas dépasser une jour et demi d'écart.
Nous sommes ici dans ce que montre l'épigénétique : un gène ne s'exprime qu'en fonction de son environnement physique et psychologique.

Sclérose en plaques

Description

Cette maladie est décrite depuis le 13 ème siècle, ce n'est donc pas une nouveauté.
C'est une maladie inflammatoire qui attaque le système nerveux central. Elle attaque les cellules nerveuses du cerveau et de la mœlle épinière. On peut aussi se figurer les fibres nerveuses comme des câbles électriques dont la gaine est la myéline. Ces câbles perdent peu à peu leur gaine de myéline. Ils sont donc mis à nu, et lorsqu'ils se touchent, il se produit un terrible court-circuit -indolore ou qui peut être douloureux- qui coupe le courant entre le cerveau et un membre, par exemple une jambe ou un pied qui, soudain ne répond plus aux commandes. Et c'est la chute, et souvent le premier signe.

Les troubles de la marche sont souvent les premiers symptômes. Ensuite peuvent apparaître des troubles de la vue, de la sensibilité tactile ou autre, des vertiges liés à l'oreille interne, de l'instabilité de la posture, de la constipation, des troubles des sphincters, une paralysie faciale, de l'hyperacousie et bien sûr une énorme fatigue.
On le voit, le tableau est assez dramatique.

Les causes
On ne connaît pas le *pourquoi*. On suspecte l'existence de certains gènes, IL2RA et IL7RA. Mais aujourd'hui, grâce à l'épigénétique, on considère qu'il peut y avoir une prédisposition familiale, mais que **la maladie ne peut se déclarer qu'en vertu d'un environnement** qui le favorise. **Cette affirmation est capitale au regard de La Méthode**.
Il est communément admis que c'est le système immunitaire qui détruit la myéline. Ce qui classe cette SEP dans la catégorie non seulement des maladies inflammatoires, mais aussi auto-immunes. Et parmi les maladies dites auto-immunes, c'est aujourd'hui la plus fréquente.

Le traitement médical
Pour le moment, le traitement médical n'élimine pas la maladie, mais fait tout pour la ralentir et soulager. Soulager les douleurs, la constipation, etc.

Ce que nous pouvons faire avec La Méthode
En conseillant la totalité de la Méthode, alimentation avec une dominante crue, le Bain dérivatif ou poche froide intensif jour et nuit, le cataplasme d'argile verte illite sur le bas du ventre au minimum deux fois par jour au début, les bains de lumière solaire autant que possible sur le bas du ventre et le sexe en un lieu protégé des regards, nous constituons autour de la personne, le milieu, l'environnement qui défavorise l'expression des gènes défectueux. C'est une application des conclusions de l'épigénétique, qui rejoint les préconisations de l'hygiénisme du début du XX ème siècle tout simplement.
Plusieurs exemples très intéressants sont cités dans La Méthode France Guillain 2015 et dans Le Bain dérivatif éditions du Rocher 2018.

QUATRIEME PARTIE

Fibromyalgie

Description

Une grande fatigue générale, des troubles du sommeil, des douleurs diffuses dans tout le corps et qui changent d'emplacement sans cesse, telles sont les plaintes des personnes atteintes de fibromyalgie. Symptômes qui deviennent peu à peu invalidants, jusqu'à ne plus pouvoir travailler.

Très mal connue, elle est l'objet de polémiques médicales. Devant l'impuissance à l'éliminer, de nombreux praticiens proposent un anxiolytique ou des calmants, ce que bien des patients refusent, car ils sentent bien que ce n'est pas psychologique comme on voudrait le leur faire penser.

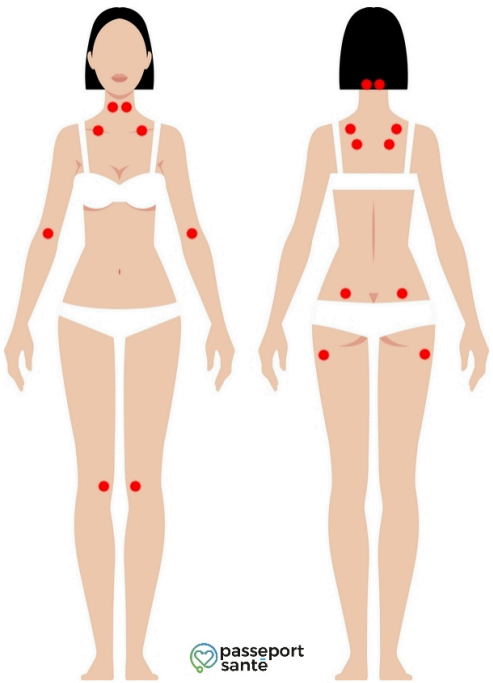
Mais on peut comprendre le médecin qui se trouve confronté à des symptômes variables dans le temps, qui peuvent faire penser à diverses pathologies.

Cependant les douleurs apparaissent à peu près chez tout le monde aux mêmes endroits du corps, principalement autour du cou, de face et de dos, à la pliure des coudes, à la hauteur des reins, en haut de l'arrière des cuisses et sur le dessus des genoux.

Doc 5

16:16 Mar. 31 mars

Ses **symptômes nombreux** et sa ressemblance ou sa cohabitation avec d'autres maladies ou syndromes (rhumatismes articulaires, maladies de système, syndrome de fatigue chronique, syndrome de l'intestin irritable, migraine, etc.) compliquent le **diagnostic** de fibromyalgie. Ainsi, il arrive parfois que les personnes atteintes doivent attendre en moyenne 5 ans (et une dizaine de visites médicales) avant d'obtenir le diagnostic de fibromyalgie[3], même si ce temps a tendance à diminuer depuis quelques années. Avant de poser un diagnostic de fibromyalgie, les médecins demandent des examens complémentaires (en particulier prises de sang et radiographies) afin d'écarter d'autres maladies qui se soigneraient tout autrement.



Ensuite, partout dans le monde, le diagnostic de la fibromyalgie repose sur **deux critères** établis par l'*American College of Rheumatology*, retenus et approuvés par un comité international :

- La présence d'une **douleur diffuse** pendant plus de 3 mois. La douleur doit être présente des deux côtés du corps (gauche-droite), en haut et en bas de la ceinture, ainsi qu'à la colonne vertébrale.
- Une sensation de douleur sur au moins 11 des 18 **points caractéristiques** de la maladie (*voir schéma ci-contre*).

Les causes
Les causes sont, pour le moment, de l'ordre de la supposition. Peut-être un stress violent vécu dans l'enfance, puis, entre 30 et 50 ans, un nouveau stress violent. Ceci entrainant une perception plus aigüe de la douleur que les autres personnes.

Le traitement médical
Pour le moment, aucun traitement médical n'en vient à bout. On cherche donc plutôt des phénomènes psychologiques.

Ce que nous pouvons apporter avec la méthode
Un vrai soulagement !
Avec les Miam-Ô-Fruit, Miam-Ô-5, en bio, plus le Bain dérivatif intense jour et nuit, plus chaque jour un cataplasme bien épais d'argile verte illite sur le bas du ventre, on voit le plus souvent disparaître toutes ces douleurs en l'espace d'un mois.
Est-ce l'action sur la température interne ? Un nettoyage par l'action du fascia ou une meilleure alimentation du système nerveux via les graisses brunes réparatrices et le travail du fascia ?
Toujours est-il que les personnes qui adoptent cette hygiène de vie voient leurs douleurs disparaitre et peuvent reprendre leur travail.

Endométriose
Description
L'endométriose, c'est l'endomètre qui tapisse l'intérieur de l'utérus qui part à la conquête de l'intérieur du corps. Il enveloppe les ovaires tout en développant des kystes. Il forme un tissu cicatriciel qui relie les organes entre eux ce qui occasionne de terribles douleurs.
Le plus souvent il couvre les ovaires, les trompes de Fallope, les ligaments de soutien de l'utérus et la surface externe de l'utérus.
L'endométriose s'est particulièrement développée ces trente dernières années, touchant en France près d'**une femme sur dix**, et ceci de plus en plus jeune, **dès l'âge de quinze ans**.
L'endométriose, au-delà des douleurs qu'elle engendre, rend difficile la conception d'un bébé.

Les causes

- **Les causes officielles**
  On parle de **flux rétrograde**, autrement dit le sang des règles, au lieu de s'écouler vers l'extérieur, s'écoulerait à l'intérieur, provoquant ainsi un enracinement des cellules endométriales.
  Il est en effet assez facile d'imaginer le flux du sang des règles, lorsque l'on est allongée, avec dans le vagin un tampon ou une cup. Une partie du sang, selon les simples lois de la pesanteur, peut parfaitement se répandre là où il ne devrait jamais aller.
- **Les causes selon mon analyse personnelle**.
  L'incontinence des règles.
  Ayant vécu de nombreuses années dans des pays où les êtres humains vivent encore nus de nos jours, j'ai pu constater qu'à aucun moment du mois, les femmes qui vivent nues à longueur d'année n'ont besoin de se cacher durant leurs règles, et qu'elles n'ont jamais de sang qui coule le long de leurs cuisses. Elles ont tout simplement la **continence** de leurs **règles**, ce que j'explique depuis bien longtemps dans mes divers

livres. Elles font leurs règles comme elles vont uriner, sur commande de leur cerveau, ce qui semble bien normal et naturel.
Le sang est maintenu à sa place normale, dans l'utérus, jusqu'à ce qu'une légère pression donne le besoin d'aller l'expulser. Il n'y a donc jamais de risque de flux rétrograde, pas de risque d'endométriose.
Le sang n'est pas reflué ni maintenu entre l'utérus et le tampon ou la cup. Il est soit dans l'utérus, soit éliminé.

Note : depuis deux ans, de plus en plus de femmes, aux USA et en Occident, s'entraînent avec des culottes spéciales à la continence des règles avec succès. Cet exercice a un autre avantage très important : le resserrement et la fermeture hermétique du vagin qui est ainsi mieux protégé des infections, et la diminution du risque de descente d'organes plus tard. Bien des avantages qui devraient nous porter à réfléchir.

Le traitement médical

Pour atténuer les douleurs le médecin donne des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Lorsque les lésions sont sensibles aux hormones, le traitement consiste à diminuer les taux d'œstrogènes, en donnant des anti œstrogènes, ce qui peut diminuer les saignements et faire régresser les lésions.
Les contraceptifs oraux combinés, qui associent œstrogène plus progestatif. Certains stérilets aux hormones aussi. Mais tout cela comporte en moyenne 20% d'échecs. On va parfois jusqu'à supprimer les règles. Ce qui, sans jeu de mots facile, ne règle pas le problème à sa base.
Car l'essentiel du traitement consiste à soulager des douleurs.
Enfin dans les cas les plus graves, c'est la chirurgie qui vient au secours, allant parfois jusqu'à retirer l'utérus et les ovaires. Vu l'âge de plus en plus jeue des femmes, c'est tout simplement inquiétant, d'autant que ces opérations entraînent parfois une légère ou sévère incontinence urinaire.
De plus, le taux de récidive de l'endométriose après opération, en particulier opération de grattage, ce taux de récidive est de 20% dans les cinq années qui suivent.
30 à 40% des femmes atteintes d'endométriose connaissent des problèmes de fertilité.
On le voit, le tableau vaut bien la peine d'essayer une méthode naturelle pour s'en sortir.

Ce que nous pouvons apporter avec la méthode

L'endométriose est une maladie inflammatoire. C'est aussi une prolifération anarchique de cellules du sang des règles qui étaient à l'origine destinées à se multiplier indéfiniment jusqu'à faire un bébé. Il n'y a donc rien d'étonnant à cette prolifération si ce sang se trouve soudain dans un milieu favorable, l'intérieur du corps, alors qu'il devrait être expulsé au-dehors. Sa place légitime est soit dans l'utérus, soit dans les toilettes.
Le Bain dérivatif ou poche froide suffisamment pratiqué redonne à l'ensemble de nos muscles et de nos tissus la tonicité qu'ils auraient toujours dû avoir. Il raffermit tout l'ensemble périnée, vagin et muscles internes.
Peu à peu il donne la continence des règles. De plus en plus de femmes en témoignent.
Nous conseillerons donc à une femme atteinte d'endométriose :

- Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5 tous les jours en bio pour fabriquer les graisses brunes réparatrices
- Bain dérivatif ou poche froide intensivement, le jour et la nuit, tout le temps qu'elle passe chez elle.

- Ne plus utiliser de tampons ni de cup, mais des serviettes hygiéniques. C'est un passage obligé. Ou bien se procurer, sur le web, une culotte d'entrainement à la continence des règles.
- Faire tous les jours et au début toute la nuit en plus des cataplasmes d'argile verte illite, très épais (2 à 3 cm d'épaisseur) sur le bas du ventre. Et ceci jusqu'à disparition totale du problème, ce qui, selon le stade de développement de l'endométriose et l'âge de la femme peut nécessiter de six mois à trois ans.
-

Avec cette méthode, non seulement on se débarrasse de l'endométriose définitivement, mais en plus on peut avoir de beaux enfants, de plus en plus de femmes en témoignent.

_____

VIH ou séropositivité

Description

Le VIH est le Virus de l'Immunodéficience Humaine. Il peut causer le SIDA, Syndrome d'ImmunoDéficience Acquise.

Cette infection atteint le système immunitaire, autrement dit nos moyens de défense contre les maladies.

Il touche à peu près autant de femmes que d'hommes dans le monde, mais également certains enfants nés de mère VIH.

Quelques chiffres, dans le monde.

En 2015, 18,2 millions de femmes de 15 ans et plus, soit 51% de la population d'adultes vivant avec le VIH, sur 36,7millions de VIH dans le monde.

En Europe occidentale, 22% des nouveaux cas d'infection ont touché les femmes en 2015.

Dans les écoles maternelles en France, les enfants VIH sont signalés à l'enseignant afin que ce dernier soit prudent et mette des gants en cas de saignement de l'enfant à l'occasion d'une blessure. En France en 1997, plus de 1000 enfants étaient nés séropositifs d'une mère séropositive.

Le traitement médical

Le traitement médical est la trithérapie (3 molécules) ou la quadrithérapie (4 molécules). Elle consiste à limiter la réplication du virus, à maintenir son taux au plus bas.Tant que ce taux est très bas, les risques d'infections sont faibles. Le problème majeur des VIH est l'immunité basse.

Le traitement ne guérit pas, il contient le virus, il le confine, il l'empêche de proliférer.

Les causes

On connaît le VIH depuis plus de cent ans, la maladie vient d'un singe, en Afrique. La population touchée était réduite, relativement isolée. Les gens atteints mouraient assez rapidement, sans forcément transmettre le virus. C'est le développement du tourisme et des communications qui est à l'origine de l'explosion mondiale. Notre confinement aujourd'hui avec le coronavirus n'a pas d'autre objectif que d'éviter ce qui s'est produit avec le SIDA, même si le mode de transmission est différent.

Ce que nous pouvons apporter avec la méthode

Les deux dangers pour une personne VIH sont l'infection et la maigreur.

- L'infection est très dangereuse, en particulier celle des poumons, ainsi que le risque de cancer. Ce sont des risques inflammatoires.
- La maigreur est aussi un danger d'affaiblissement grave qui diminue encore l'immunité.

Contre les risques inflammatoires, nous proposons le Bain dérivatif ou poche froide.

Contre la maigreur, nous proposons le Miam-Ô-Fruit et le Miam-Ô-5 qui permettent au corps de fabriquer les graisses brunes réparatrices qui densifient l'organisme et le rendent plus résistant.
Nous conseillerons donc aux personnes VIH, définitivement et à vie :

- Miam-Ô-Fruit et Mima-Ô-5 en bio tous les jours
- Bain dérivatif ou poche froide jour et nuit
- Chaque jour un cataplasme d'argile verte illite de deux heures sur le bas du ventre afin d'aider le foie, le pancréas à supporter les tri ou quadrithérapies.

Il sera aussi recommandé de supprimer le vin, la bière, le cidre, les alcools et le tabac ainsi que les sodas et autres boissons sucrées.

_____

Les maladies chroniques de l'intestin
La maladie de Crohn, le syndrome du colon irritable, la perméabilité intestinale, la constipation, l'alternance constipation-diarrhée.
Description
Toutes ces maladies se caractérisent par des selles mal formées, trop molles, parfois liquides, ou dures et sèches en petites billes. Ou des selles flottantes, trop blanches, trop foncées. OU encore filandreuses, malodorantes.
La plupart laissent l'anus sale, il y a des traces sur le papier ? Certaines selles sont douloureuses.
L'absorption intestinale est défaillante avec des conséquences variables sur le poids, trop lourd ou trop maigre, avec des carences parfois graves.

Les causes

- En tout premier lieu un microbiote en mauvais état.
  Ce microbiote peut avoir été endommagé dès la naissance par le lait en poudre, et ensuite par une alimentation industrielle.
  L'hygiène sous l'angle lutte continuelle contre les microbes est très dommageable à l'élaboration d'un bon microbiote.
  Notre microbiote est en lien très étroit avec notre cerveau, nos pensées, notre caractère. Il importe donc que nous le préservions afin de ne pas nous trouver tous avec le même microbiote : c'est tout le danger des probiotiques.
- Nos membranes cellulaires sont mal nourries, ce qui est cause de la perméabilité. Le plus souvent c'est un manque d'huiles et de bon gras.

Le traitement médical
Contre la diarrhée et les douleurs, probiotiques et prébiotiques, anti douleurs et anti inflammatoires sont les premières prescriptions.
Cela s'accompagne de la suppression d'un certain nombre d'aliments : suppression des légumes et fruits crus, prescriptions de riz blanc très cuit avec des carottes cuites elles aussi.
On recommande les aliments cuits.
Le corps est nourri d'aliments morts, dévitalisés, la personne s'affaiblit progressivement.
En cas extrême, il y a deux sortes d'opérations :

- On ôte la parie enflammée de l'intestin. Cette opération est suivie de traitements médicamenteux longs, afin de lutter contre les selles trop fréquentes, qui peuvent s'élever à 20 par jour.

- On fait une greffe de matières fécales prélevées sur un donneur. Et on se trouve avec le microbiote d'une autre personne. Le résultat est parfois intéressant, mais il y a un pourcentage d'échec qui oblige à recommencer
- Pour la perméabilité, il est prescrit des compléments alimentaires, en général durant des mois, parfois des années.

Ce que peut faire La Méthode
En cas de diarrhée ou de constipation

- En premier, supprimer l'inflammation par le Bain dérivatif ou poche froide qui agit presque directement sur l'intestin et qui a la faculté de stopper une diarrhée aussi bien que la constipation.
- Pour stopper la diarrhée, c'est la suppression de l'inflammation qui calme l'intestin par le double effet du froid et du mouvement lent, rythmé et calmant du fascia sur l'intestin.
- Pour stopper la constipation, c'est le mouvement du fascia qui enclenche la motilité de l'intestin et permet l'expulsion des selles.

Maladie de Crohn et colon irritable

- La cure de banane écrasée et oxydée expliquée à l'origine par le Dr Carton, puis recommandée par le Dr Kousmine est le meilleur prébiotique pour nourrir parfaitement notre microbiote et l'aider à se reconstituer rapidement.
- La consommation du Miam-Ô-Fruit et du Miam-Ô-5 perme la fabrication des graisses brunes réparatrices et par suite la réparation de l'intestin. Cette réparation peut se faire en plusieurs phases successives qui oblige à faire régulièrement la cure de banane écrasée oxydée.
- Un cataplasme d'argile verte illite de deux heures par jour sur le bas du ventre sera bienvenu durant trois semaines.

Perméabilité intestinale

- Le processus est le même que pour la maladie de Crohn, et l'on devra veiller à bien consommer les six cuillers à soupe de 10ml d'huile par jour dans ses repas.
- Une cure d'huile d'olive, une cuiller à soupe de 10ml, à jeun, le matin, suivie d'un bol d'eau tiède est aussi très intéressante.
- La consommation du Miam-Ô-Fruit et du Miam-Ô-5 perme la fabrication des graisses brunes réparatrices et par suite la réparation de l'intestin.
- Un cataplasme d'argile verte illite de deux heures par jour sur le bas du ventre sera aussi bienvenu durant trois semaines.

Cette perméabilité doit disparaître en trois ou quatre semaines au maximum.