

Dr N. WALKER

**VOTRE SANTÉ
PAR LES JUS FRAIS DE LEGUMES
et de fruits**

traduit de l'américain par Nadine Gassie

éditions d'utovie

AVANT-PROPOS

Je tiens à témoigner ma gratitude au Dr Walker pour sa collaboration indéfectible dans la préparation de cet ouvrage.

Norman W.Walker a toujours mis sans réserve à ma disposition son expérience ainsi que les résultats de ses expériences et analyses, lesquelles ont rendu possible l'élaboration et la publication pour la première fois dans l'histoire, d'un guide complet des utilisations thérapeutiques de nos légumes les plus communs, lorsque ceux-ci sont utilisés sous la forme de jus frais et crus.

Je gage que ce guide représentera pour tous les membres de ma profession un ouvrage de référence utile et pratique, et qu'il sera d'une aide précieuse pour quiconque souhaite retirer le plus grand profit des aliments simples que la nature offre à l'être humain pour se nourrir.

R.D.Pope, *docteur en médecine*

Précautions :

Issus de dizaines d'années d'expériences, les travaux de Norman Walker, docteur en sciences, n'engagent cependant que sa seule responsabilité. Ses propositions ne peuvent pas être prises pour des solutions d'auto-médication.

Dans tous les cas, l'avis d'un médecin spécialisé dans les médecines alternatives sera indispensable.

Il est important de noter que ces expérimentations ont eu lieu sur près de 80 ans. La première rédaction de cet ouvrage remonte à 1936. Il a été revu en 1970 et 1978.

Nous ne pouvons que recommander l'utilisation, pour la préparation de ces jus de légumes et de fruits, de produits issus de l'agriculture biologique.

TABLE

Première partie	7
Les jus frais de légumes et de fruits	7
Les carences de l'organisme	11
Pourquoi ne pas manger le légume entier ?	16
Les aliments cuits	18
Mon premier jus de carotte	21
Les jus ne sont pas des aliments concentrés	22
Protection contre les pesticides	25
Quelle quantité de jus absorber sans crainte ?	27
Deuxième partie	30
Les jus de légumes : indication et bienfaits	30
Troisième partie	81
Indications thérapeutiques des jus de frais et crus, formules	81
Quatrième partie	
Tableaux d'analyse des légumes	91
Tableaux d'analyse des fruits	98
Cinquième partie	106
Maladies et remèdes (classement alphabétique)	107
Sixième partie	136
Autres sujets d'intérêt vital	136
Oh, vous avez attrapé un rhume ?	137
Les glandes endocrines	139
Le vinaigre	140
À propos du lait	142
La naissance naturelle	145
Les jus aident-ils à la consolidation des os ?	149
Ne pas oublier	151
Détoxiquer l'organisme	153
INDEX	155

« On a l'âge de ses artères »... Oubliez ce vieux dicton ! Au cours de sa longue vie centenaire, Norman W. Walker, docteur en sciences, a apporté la preuve que longévité et santé peuvent aller de pair. Ces vérités que le Dr Walker détenait et qu'il n'a cessé d'exposer depuis le début du 20^e siècle, nutritionnistes et chercheurs en médecine les découvrent seulement aujourd'hui. Le Dr Walker lui-même était la preuve vivante que l'on peut conquérir une vie plus longue et plus saine grâce à un régime alimentaire approprié, un état mental et une hygiène de vie raisonnés. Chaque année apporte son lot de nouveaux régimes miracles, de nouvelles panacées universelles en gélules, de compléments nutritionnels de synthèse, d'exercices physiques révolutionnaires qui vont transformer nos vies et nous sauver ! Le programme du Dr Walker a ceci d'unique qu'il ne s'encombre pas des mots « nouveau, miracle, révolutionnaire... » : il n'en a pas besoin !

Norman Walker a entamé ses recherches sur la longévité et la santé dès la fin du 19^e siècle à Londres, lorsque tout jeune homme il fut atteint d'une maladie grave due au surmenage. Ayant frôlé la mort et refusant de se résigner à l'idée d'une santé déficiente dans un corps malade, il a accompli lui-même sa propre guérison. Depuis lors, il a employé sa vie entière à l'investigation des possibilités humaines d'accroître la longévité tout en se libérant de la maladie.

En 1910, il fonde le Laboratoire Norwalk de Recherche Scientifique et de Chimie de la Nutrition à New-York, pierre de touche de ses contributions capitales aux recherches sur la longévité et santé. Au rang de celles-ci figure la découverte de la valeur thérapeutique des jus frais de légumes, et à partir de 1930, la mise au point de l'Extracteur Norwalk par trituration et pressage hydraulique.

Nous avons la conviction que le Dr Walker était l'un des plus grands nutritionnistes mondiaux : la somme unique de son travail vous est aujourd'hui rendue accessible au travers de ses ouvrages.

PREMIERE PARTIE

**LES JUS FRAIS DE LEGUMES
et de fruits**

Le corps humain est étroitement dépendant de la qualité de son alimentation, et non moins de la compatibilité de ces aliments avec ses besoins. Le monde s'est ouvert à cette réalité au cours de ces deux derniers siècles. Peu à peu, les complexités mystérieuses du métabolisme humain et la façon dont le corps utilise les minéraux et les vitamines fournis par sa nourriture se sont éclairées.

Les résultats obtenus dans la guérison de maux de plus en plus nombreux peuvent être qualifiés de phénoménaux, et ceci est particulièrement vrai dans le domaine de la thérapie par les jus. Quiconque, aujourd'hui, ignore encore la valeur nutritionnelle et thérapeutique des jus frais de fruits et de légumes est regrettamment mal informé.

Depuis le début du XX^e siècle, les jus frais de fruits et de légumes ont fait leur preuve. Leur valeur est désormais universellement reconnue tant par les professionnels que par le public. La raison principale de leur efficacité réside dans le fait qu'en séparant l'eau distillée et les éléments minéraux des fibres contenus dans les végétaux, on obtient un aliment liquide d'une digestibilité quasi instantanée.

En revanche, les processus de digestion requis pour séparer les éléments minéraux des fibres exigent de l'organisme beaucoup de temps (plusieurs heures) et de travail. Ces processus de digestion du fruit et du légume consommés entiers brûlent une grande quantité d'énergie, énergie produite et renouvelée par les aliments eux-mêmes. On constate donc qu'une partie de la nourriture « solide » ingérée est ainsi détournée de son objectif nutritionnel afin d'être employée comme « combustible » pour assurer le renouvellement de cette énergie.

Voici qui répond à une question fréquente : pourquoi ne pas manger les fruits et les légumes **entiers**, au lieu d'en faire des jus ? Les fibres, c'est un fait, ne présentent aucune valeur nutritive. Leur utilité et leur rôle sont cependant importants et avérés : elles font office de balai intestinal. Après un transit à travers l'estomac, le duodenum et sept à huit mètres d'intestin grêle, ces particules fibreuses atteignent le gros intestin sous la forme de cellulose microscopique. Pour le côlon, cette cellulose est utile par elle-même. Sans apport de fibre, ni le côlon ni le

corps dans son ensemble ne peuvent fonctionner correctement.

Il est donc impératif qu'un régime alimentaire quotidien équilibré comprenne un plat principal composé d'une salade de légumes **crus** et variés. Pour vous guider dans le choix et la préparation de ces salades, vous pouvez consulter mon ouvrage intitulé *Votre Santé par les salades crues*¹. En réponse aux nombreuses demandes d'information sur la composition minérale des aliments, nous y avons inclus un appendice où vous trouverez l'analyse de nos aliments les plus usuels.

Précisons à ce sujet qu'il est rigoureusement impossible, même de manière biologique, de produire **le fruit** ou **le légume** parfait. La raison en est simple : les facteurs qui entrent en jeu dans la croissance d'une plante peuvent varier, de façon radicale parfois, d'un terrain à un autre. De plus, il existe aujourd'hui de nombreuses variétés dans chaque espèce de plantes. Pour les carottes par exemple, vous avez le choix entre la Colmar, la Chantenay, la Tout-Champs, la Nantaise, sans compter les dizaines d'hybrides existant aujourd'hui, chacune de ces variétés présentant des différences de composition minérale, sans que ces différences les excluent de l'espèce des carottes. Il en est de même pour quantité d'autres légumes.

Nous sommes donc contraints de nous servir des résultats d'analyses comme de données théoriques — ce que l'on appelle « l'analyse moyenne » d'un aliment — ceci en raison des variations dans les conditions climatiques et géographiques, mais aussi dans la qualité du sol et des méthodes de culture employées. Notre corps est néanmoins sûr de trouver les vitamines et les minéraux dont il a besoin dans les nombreux légumes entrant dans nos combinaisons alimentaires.

Indiscutablement, les produits de culture biologique présentent une qualité supérieure, même s'ils sont encore trop peu nombreux. Il serait vain de faire une obsession de la qualité des produits que nous sommes en mesure d'acheter sur les marchés. A ceux qui ne voudraient pas transiger sur cette question, je conseillerais plutôt d'envisager une vie à la campagne où il leur sera loisible de cultiver leurs propres légumes.

D'une manière générale, tant que vous ne pourrez les produire vous-même, si vous ne trouvez pas exactement les produits que vous

1. Dans la même collection aux éditions Utovie.

recherchez , contentez-vous de choisir le meilleur dans ce qui est **dis-ponible**. Et assurez-vous de prendre toujours les produits les plus **frais**, que ce soit pour confectionner vos salades ou extraire vos jus.

1. LES CARENCES DE L'ORGANISME

Pour ma part, je sais que si je ne bois pas quotidiennement une quantité suffisante de jus frais de légumes crus, mon corps n'aura pas son quota d'**enzymes** fournies par les nutriments.

Et vous ?

Vous, et vous seul, êtes responsable des conséquences qu'aura votre façon de nourrir votre corps. Sachez que ce qui compte est la vie contenue dans votre nourriture.

Votre corps est constitué de millions de cellules microscopiques dont dépend toute votre existence. Ces cellules réclament des nutriments vivants et actifs. Il dépend donc de vous, et de vous seul, que votre nourriture les leur apporte.

1. 1 Les enzymes

La clé de l'efficacité avec laquelle vous nourrirez votre corps est la vie présente dans vos aliments, en particulier sous la forme de ces éléments intangibles que sont les **enzymes**. Ce sont ces éléments dissimulés au cœur des graines et dans les plantes en germination et en croissance — ce principe de vie connu sous le nom d'enzymes — qui permettent au corps d'assimiler sa nourriture et de vivre.

On a décrit les enzymes comme des **substances** complexes permettant la digestion de la nourriture et son passage dans le sang. On a aussi affirmé que les enzymes **digèrent** les cancers. On pourrait donc s'attendre à ce que les enzymes se présentent sous la forme d'un corps quelconque, d'un organisme physique. Or il n'en est rien, les enzymes n'ont pas plus de substance que l'électricité, qui n'est pas une substance mais active en revanche des substances dont elle n'est pas partie intégrante. Ainsi donc, les enzymes ne sont pas des « substances ». Elles sont un principe magnétique intangible de l'énergie cosmique de la vie, intimement impliqué dans l'action et l'activité du moindre atome présent dans le corps humain, les végétaux et toute forme de vie.

4. MON PREMIER JUS DE CAROTTE

Mes premières expériences consistèrent à racler des carottes sur une râpe ordinaire de façon à les réduire en une purée que je pressais ensuite dans un linge pour en extraire le jus. Après avoir découvert le miracle de ces jus d'une telle simplicité d'exécution, j'ai tenté de raffiner ma technique de réduction des carottes en pulpe afin d'obtenir plus facilement et plus rapidement une plus grande quantité de jus. J'ai bien vite découvert que ces jus fermentaient et se piquaient si on ne les utilisait pas immédiatement, le facteur temps étant ici prépondérant.

J'ai fini par mettre au point une technique d'extraction par trituration (pulvérisation) qui permet d'obtenir une pulpe presque aussi fine que du beurre d'arachide. Ce procédé ouvre les interstices des cellules des fibres, ce qui a pour effet de libérer atomes et molécules. Après quoi, par pressage de la pulpe dans une presse hydraulique, on obtient une extraction quasi complète d'un jus de la meilleure qualité qui soit. Le coût d'un tel appareil est évidemment très élevé. Mais si je peux vous donner un conseil : ne regardez pas à la dépense et considérez plutôt la valeur de l'investissement en terme de santé ; il sera bien vite amorti !

Les extracteurs de type centrifugeuse ont été grandement améliorés depuis leur invention et l'on trouve aujourd'hui des modèles tout à fait satisfaisants, facilement transportables et d'un faible encombrement pour les petits appartements modernes². Quel que soit leur procédé d'extraction, nous devons boire des jus quotidiennement. Néanmoins, il s'avère sur le long terme que les meilleurs jus (les plus complets) sont les plus économiques et les plus profitables à l'organisme. Le jus extrait par centrifugation devra être utilisé immédiatement, car l'oxydation et la chaleur dégagée par le frottement auront tendance à le gâter très rapidement.

Tout jus frais et cru vaut mieux que pas de jus du tout !

Mes expériences m'ont en outre appris que les produits de traitements toxiques restent prisonniers des fibres... Encore un inestimable bienfait sur lequel nous aurons bien sûr l'occasion de revenir.

7. QUELLE QUANTITÉ DE JUS ABSORBER SANS CRAINTE ?

Autant suis-je tenté de dire que vous pouvez en boire avec plaisir et sans vous forcer ! En règle générale, un demi-litre par jour est la quantité minimum susceptible de produire des effets notables. La quantité idéale se situe entre un et quatre litres par jour. N'oubliez pas que plus grande sera la quantité de jus absorbée, plus rapides seront les effets.

Lorsque les jus commencèrent à être largement préconisés, il est vrai que l'on suggérait de n'en prendre qu'à petites doses. Ceci est incontestablement à mettre en rapport avec le fait que n'existait à cette époque aucun appareil capable de produire des jus en quantités raisonnables. Obtenir ne serait-ce qu'un verre de jus avec un presse-fruits était une tâche pénible et laborieuse. Si des quantités plus importantes avaient été préconisées, il est à craindre que personne n'aurait pris la peine d'acheter un extracteur manuel compte tenu de l'effort nécessité par son utilisation. Aujourd'hui, nous avons la chance de disposer d'appareils performants parmi lesquels de Norwalk et le Champion figurent en bonne place.

Les extracteurs manuels n'écrasent que partiellement les fibres qui, à défaut d'être triturées, ne libèrent pas tous les éléments vitaux qu'elles renferment. La trituration (pulvérisation) est un principe fondamental pour la récupération de ces éléments vitaux. Quoi qu'il en soit, les centrifugeuses électriques et autres appareils similaires sont tout aussi recommandés lorsqu'une qualité supérieure n'est pas exigée. On comprend aisément qu'il soit physiquement et mécaniquement impossible d'extraire la totalité du jus par simple action centrifuge, mais le jus obtenu est généralement bon et si on le boit rapidement on en retirera un grand bénéfice malgré l'imperfection de la méthode d'extraction. L'eau naturelle inhérente à la composition des jus demeure de l'eau organique dotée d'une immense valeur.

Lorsque nous parlons d'eau, il vient tout naturellement à l'esprit de chacun l'eau du robinet ou de source, à la rigueur l'eau de pluie.

1. L'ALFALFA

L' **alfalfa** (luzerne) est une herbe légumineuse particulièrement précieuse, riche non seulement des principaux minéraux et éléments chimiques entrant dans la composition du corps humain, mais aussi d'oligoéléments tirés des profondeurs du sol où la plante va les puiser à plus de dix mètres de la surface, et jusqu'à trente mètres.

Pour souligner sa valeur, je citerai dans l'analyse moyenne de l'alfalfa, la qualité, la quantité et l'équilibre parfait du calcium, du magnésium, du phosphore, du chlore, du sodium, du potassium et du silicium, tous éléments grandement requis pour assurer la fonction correcte des divers organes du corps.

Si l'alfalfa est largement utilisée comme fourrage pour le bétail, il n'en reste pas moins qu'elle est d'une valeur incommensurable pour l'être humain lorsqu'on la consomme fraîche sous forme de jus. L'alfalfa s'adaptant parfaitement à tous les types de terrains et de climats, et prospérant même dans des sols alcalins, il ne saurait y avoir d'excuse pour ne pas en faire pousser chez soi, d'autant qu'elle est d'ordinaire difficile à trouver lorsque l'on réside en ville.

Si l'on ne peut obtenir d'alfalfa fraîche, on fera germer des graines d'alfalfa et l'on consommera ces germes aux repas. L'alfalfa germe facilement et ses germes sont d'une grande richesse.

1.1 LE JUS D'ALFALFA (n°19)

La végétation vitalise et transforme miraculeusement en cellules et tissus vivants des substances inanimées. Le bétail, qui se nourrit des produits crus de cette végétation, absorbe des organismes vivants et les transforme en organismes vivants encore plus complexes.

La végétation, pour sa part, qu'il s'agisse de fruits, de légumes, de plantes ou d'herbe absorbe des éléments inorganiques de l'air, de l'eau et de la terre pour les convertir en éléments organiques vivants. Pour être plus précis, la végétation a besoin d'azote et de carbone pro-

Légumes : Tableau d'analyse moyenne

Valeur et données pour une livre (450 g)		GRAMMES		
	Eau distillée	Protéines	Glucides	Lipides
Alfalfa	393	14	45	0,03
Ail	295	30,85	128	0,9
Artichaut	363	10	77	0,51
Asperge	426	6,4	12,7	0,5
Aubergine	423	5,45	23	1,35
Betterave	399,3	7,2	64,5	1,12
Bettes	417	10	19,2	1,3
Brocolis	405	16,35	26,8	1,35
Carotte	395	5	44	0,92
Céleri	429	4,9	16,8	0,45
Chou cabus	117	8,65	29	0,92
Chou-fleur	414	12,3	21	1,36
Chou frisé	410	8,6	30	0,45
Chou frisé de Milan	417	12	25	1,75
Chou rave	408	20	26	0,8
Choux de Bruxelles	388,5	27,5	36	1,4
Ciboulette	409	12	30	2
Concombre	435	5,4	13	0,45
Cresson	423	9,6	12,9	1,2
Epinards	408	15	20	10,5
Gombos	410	10	32	1,3
Haricots de Lima	310	35	100	3
Haricots rouges	380	17,75	38	1
Haricots verts	400	16	32	0,9
Laitue	432	6,3	11,2	1,25
Luzerne	393	14	45	0,03
Maïs	342	15	90	5
Moutarde (pousses)	423	9,5	17,8	1,6
Navet	414	15	65	0,5

Un régime à base d'aliments crus et de jus crus, et une hygiène interne scrupuleuse, tout particulièrement du côlon, sont sans conteste les meilleurs moyens de prévenir l'accumulation de toxines et la formation de mucus.

2. LES GLANDES ENDOCRINES

Le corps humain ne pourrait fonctionner sans l'intervention du système endocrinien. Les sécrétions de nos glandes sont les mécanismes activateurs responsables et partie prenante de toutes les fonctions et de tous les processus opérant dans notre corps.

Certaines glandes sont à sécrétion interne, d'autres à sécrétion externe. Toutes produisent en quantités micro-microscopiques une substance connue sous le nom d'**hormones**. Les glandes endocrines, à sécrétion interne, ne possèdent pas de canal excréteur leur permettant de déverser leurs hormones à l'extérieur. Ces hormones passent par osmose dans le sang ou la lymphe. Les glandes ouvertes, ou exocrines, déversent leurs produits dans le sang, la lymphe ou l'environnement immédiat, grâce à un ou plusieurs canaux conduisant les sécrétions de l'intérieur productif de la glande vers l'extérieur. Les amygdales et l'appendice sont des glandes exocrines. Les premières déversent leurs produits dans la bouche, la seconde s'épanche dans le côlon. D'autres glandes, telles le pancréas, sont mixtes, à la fois exocrines et endocrines.

Les hormones sont déversées généralement dans le sang ou la lymphe, mais elles peuvent aussi avoir une action apparentée à celle d'un contact électrique qui, effectué à un endroit du corps, déclenche, interrompt ou modifie une action à un autre endroit parfois éloigné.

Le volume d'hormones secrété à n'importe quel moment est si infinitésimal qu'il faudrait, pour obtenir par exemple 1 g d'extrait d'hormone épiphysaire, collecter les hormones par environ 3000 glandes pinéales.

À l'instar de toutes les autres parties du corps, les glandes

cidre. Et ça marche !

Votre **vie** se manifeste dans la condition de votre sang qui est synthétisé par la moelle de vos os, activé par votre rate et transporté par vos vaisseaux sanguins. Il s'agit d'un processus naturel systématique qui entraîne le renouvellement complet du flux sanguin tous les vingt-huit jours. Pour être en bonne santé et à un niveau d'efficacité optimum, il faut que l'équilibre soit maintenu pendant la création des nouvelles cellules sanguines et l'accomplissement de la fin du cycle par les vieilles cellules.

Aucun type d'alimentation n'est mieux adapté pour le maintien de cet équilibre qu'un régime à base de fruits et de légumes crus, et de leurs jus. De même, aucun ingrédient n'est plus rapide et plus efficace pour retrouver cet équilibre perdu que le vinaigre de cidre pur.

Toutes les hémorragies, menstruelles, hémorroïdiennes, nasales, coupures, etc., trouvent un remède formidable dans le vinaigre de cidre que l'on consommera à raison d'un verre d'eau additionné de deux cuillerées à soupe de vinaigre de cidre, une, deux, trois fois par jour si nécessaire.

Lorsque l'appareil digestif ne digère pas les protéines, il s'ensuit une carence en acide hydrochlorique qui a souvent pour conséquence l'hypertension artérielle. Une à trois cuillerées à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau au cours des repas contribue efficacement à faire baisser la pression du sang.

4. À PROPOS DU LAIT⁷

Lorsqu'un être humain de tout âge a besoin de **lait** qui ne soit pas du lait maternel **humain**, le lait le meilleur et le plus logique à employer est le **lait de chèvre cru**.

Ce lait ne doit **jamais** être chauffé à plus de 48°C, car au-des-

7. Avertissement de l'éditeur américain : La science découvre aujourd'hui seulement des faits médicaux qui étaient déjà évidents et capitaux pour le Dr Walker, et en particulier le fait que de nombreux enfants sont allergiques au lait de vache.

Norman Walker recommandait le lait de chèvre CRU, mais les lois actuelles interdisent la vente de tout lait cru non pasteurisé. Nous avons néanmoins choisi de laisser ses propos tels qu'il les a écrits afin de vous laisser seuls juges de leur pertinence et de leur valeur.

INDEX

		Cartilage	83, 84
		Catalepsie	112
		Cataracte	112
		Catarrhe	112
		Cécité	112
		Céliaci	16, 49
		Cheveux	34, 53, 113
		Chicorée frisée	55
		Chou	41
		Chou de Bruxelles	40, 78
		Chou frisé	59, 77
		Choucroute	72
		Cirrhose du foie	113, 141
		Coco	37
		Coliques	68, 113
		Colite	17, 113
		Concombre	37, 53
		Conjonctivite	114
		Constipation	114
		Coupures	65
		Crampes	114
		Cresson	64, 80
		Cystite	114, 133
		Désordres mentaux	114
		Détoxiquer	154
		Diabète	77, 115
		Diarrhée	115
		Diphthérie	115
		Dulse	60, 119
		Dysentrie	57
		Dyspésie	115
		Dysurie	115
		Eczéma	115, 117
		Eléphantiasis	116
		Emphysème	81, 116
Acidité de l'estomac	67		
Acidose	107, 154		
Acné	107		
Addison (maladie d')	64, 107		
Adiposité	107		
Ail	57, 61		
Albuminurie	66, 108		
Alfalfa	31		
Algues	60		
Allergies	108		
Amygdalite	108		
Anémie	109		
Angine ;			
Angine de poitrine	109		
Aphonie :			
extinction de voix	109		
Appendicite	109		
Apoplexie	110		
Artérite, artériosclérose	110		
Arthrite	110		
Asperge	34		
Asthme	110		
Astigmatisme	111		
Betterave	35		
Bile	56		
Botulisme	111		
Bronchite	111		
Brûlures d'estomac	111		
Calcium	37, 38		
Calculs biliaires	37		
Cancers	112		
Caries dentaires	112		
Carotte	21, 22, 42		