

Comment provoquer des carences

Danièle Starenkij* cite des expériences de déficiences provoquées médicalement pour observer les résultats magnifiés à grande échelle.

« À l'école de médecine de l'Université d'État de l'Iowa, des déficiences en acide pantothénique [vitamine B5] ont été induites sur des volontaires d'une prison de l'État. Des symptômes de fatigue apparurent chez ces hommes : des maux de tête, des vertiges, de la faiblesse, des **palpitations**, des crampes musculaires, des rhumes opiniâtres et des infections des voies respiratoires supérieures. Ils devinrent émotifs, aigris, irascibles, déprimés et querelleurs. Ils présentaient en permanence un taux de sucre du sang trop faible (hypoglycémie) qui provoquait une impossibilité de tenir la main tendue sans trembler ainsi que de nombreux autres symptômes. Les gamma globulines de leur sang décruent et leur vitesse de sédimentation augmenta – indices d'un état de **réceptivité** aux infections. Ils devinrent incapables d'élaborer des anticorps – même contre des injections de vaccins. Tous ces symptômes allèrent en s'aggravant avec la poursuite du régime. Dans un état de **torpeur** permanent, ces hommes souffraient pourtant d'insomnies. (...) Il y eut une telle diminution de l'acidité de leur estomac, de leurs enzymes digestives, des contractions de leurs intestins, qu'ils souffrirent d'indigestion, de flatulences et de constipation. Au bout de six semaines de ce régime, adéquat en tous nutriments excepté en acide pantothénique, ces hommes devinrent (...) malades. »

* « Au Bonheur du Végétarisme », Danièle Starenkij, éditions Orion

Mes commentaires sur les aliments peuvent vous sembler hautement nutritifs. La cuisine ne se réduit pas à quelques micro- ou macro-apports, voilà qui est évident. Elle est aussi attention du cuisinier, ambiance conviviale, joie de partager, liens historiques personnels à l'un ou l'autre plat particulier, qualité énergétique de l'aliment en fonction du mode culturel choisi par l'agriculteur. Mais ces points de vue étant surreprésentés dans le domaine, je pense utile de repérer quelques évidences.

par les tenants de l'école « hypotoxique » (Seignalet & Cie). Ferais-je une rechute de connerie ? Non, bien sûr. Depuis le temps que vous me lisez, vous connaissez mon hobby de détective de la nutrition.

Qu'ai-je donc appris dans cette enquête nutritive ? Une partie du côté délétère des laitages résiderait probablement dans leur capacité à nous transférer les résidus de la pollution. Pour échapper à ce piège-là, je choisis des laitages fermiers, issus d'ani-

maux nourris en pâturage non traités chimiquement, élevés sans ajout systématique de médicaments, etc.

Selon la très sérieuse et reconnue **Coalition Against Cancer**, association américaine présidée par le docteur Samuel Epstein, le cancer est dû au principal à des facteurs environnementaux bien plus qu'à des comportements à risque (fumer, malbouffe, etc.). Les cancers sont très probablement produits par l'encombrement de l'organisme avec une quantité ingérable de déchets (alimentaires, médicamenteux, environnementaux, même domestiques), doublé d'un déséquilibre généralisé des systèmes nerveux, digestif, hormonal etc. et d'une perturbation de l'univers bactérien intérieur. Tout cela dérive d'une façon de vivre moderne inconsciente, que je connais bien pour l'avoir pratiquée pendant des années avant de choper un cancer : vivre hors