

# Pour un naturisme prolétarien

## Les naturistes empiriques au secours de la médecine officielle

L'humanité tombée en décadence par mépris ou par ignorance des lois naturelles et surtout par des abus alimentaires, a été comme nous savons tous, en proie à des maladies dangereuses, mortelles. Elle a dû s'organiser au fur et à mesure de leur croissance, pour mener une lutte efficace contre ces fléaux. Elle a créé sa Médecine, dont, hélas ! la manière d'agir (amputation, médicaments violents introduits dans notre organisme soit pour des raisons de prophylaxie, soit pour des raisons thérapeutiques, parfois par des procédés anormaux, tels que : piqûres, vaccins (serums, etc), n'a contribué jusqu'à présent qu'à aggraver la situation, qu'à enraciner plus profondément le mal, qu'à rendre les maladies plus *chroniques* (par conséquent moins curables) qu'auparavant.

Par exemple, la paralysie sous toutes ses formes, et la tuberculose qui attaquent de nos jours même l'enfance, le cancer qui fait son apparition déjà à l'âge adulte et la syphilis, pour laquelle il n'y a pas d'âge. En résultat, le globe terrestre est transformé en une ambulance immense et sinistre.

A côté de ce travail négatif et exterminant de l'Ecole officielle, l'humanité souffrante a été témoin, dès le début du siècle passé et pendant toute sa durée, de la plus noble et importante tâche qui ait été mentionnée dans les annales de son histoire à travers les siècles.

Des gens « incompetents » absolument étrangers au métier de guérir et de maintenir la santé, parfois même illétrés, ayant comme munition unique leur intuition et leur sentiment d'amour pour leurs semblables, redécouvraient des procédés de guérison et d'hygiène uniquement basés sur les moyens naturels.

C'est aux paysans illétrés Vincenz Priessnitz et à son contemporain, Johannes Schroth que revient le grand honneur de l'inauguration de l'ère nouvelle dans le naturisme curatif, dans la vie naturelle.

Tous les deux ont agi dans la même région spontanément et sans la moindre entente entre eux (leurs procédés étant d'ailleurs tout à fait différents) à Graefenberg, le premier et à Lindewiese, le second.

Les moyens employés, déjà presque connus de tous, étaient simples et naturels : de l'eau, du soleil, de l'air ; du mouvement, pu's des végétaux comme alimentation.

Le monde des tarés, intoxiqués, drogués est accouru en masse ; la majorité d'entre eux regagnait sa santé, sa vie. L'enthousiasme montait du sein de l'humanité qui retrouvait son chemin perdu, son paradis.

Plus tard des gens intelligents, instruits, mais toujours étrangers à l'université se mêlèrent énergiquement à la lutte. Surtout pendant la seconde moitié du 19<sup>e</sup> siècle, nous remarquons : 1° Arnold Rikli qui, par sa méthode simple, mais efficace a mis en honneur les cures atmosphériques et principalement la cure de soleil à Bled en Slovénie ; 2° Schlöckers qui a prôné par ses éditions « Brot un Frucht » (le pain et les fruits), etc., le frugivorisme comme notre alimentation primordiale et idéale ; 3° Balzer, qui a suivi une direction semblable ; 4° l'abbé Kneipp à Wörismosen qui, par son énorme travail : « Das Grosse Kneipp-Buch » a soulevé l'attention de tout le monde, aussi bien que la médecine officielle, et à qui est dû, comme on sait la rénovation de l'usage des sandales. Il a organisé dans un sens merveilleux les applications de l'eau en instituant ses ablutions

à l'arrosoir et en proclamant son principe de « non séchage ». Il s'est attaqué impitoyablement à la mode absurde et pernicieuse des vêtements, chaussures serrées, chapeaux, fards, recommandant inlassablement la légèreté, la largeur ainsi que le moins d'habits possible, la pleine liberté du corps et de la circulation du sang même aux points les plus éloignés du cœur. Il conseillait d'éviter soigneusement tout serrement de la peau et surtout du bas-ventre, région qui, malgré sa grande importance sur notre santé et, par conséquent, sur notre vie, est de notre corps, la plus maltraitée et la plus méprisée encore de nos jours.

Et enfin, voilà Lois Kuhne, à Leipzig qui fait son apparition au firmament naturiste, en la personne de qui l'idéal allait trouver son plus formidable promoteur et défenseur.

Contrairement au principe théorique qui régit la pathologie officielle et d'après laquelle les maladies seraient dûes à la virulence des agents microbien, Khune a opposé courageusement le sien, en disant que les déchets intérieurs et extérieurs sont la cause initiale de toutes les maladies sans aucune exception et que les microorganismes en sont la conséquence naturelle et inévitable. Le tube digestif, c'est leur fabrique et l'abdomen, c'est leur point de départ infectieux.

Ainsi il a institué son aphorisme de l'« unité des maladies » et nécessairement aussi celui de la « guérison unique » en la basant sur cet axiome : « c'est l'hygiène (propreté) qui guérit ». Par de très simples, mais logiques arguments, il a démontré le non-sens de l'interminable et toujours croissantes nomenclature de diverses maladies, tandis qu'elles ne sont que des symptômes, des manifestations secondaires.

Les immunités artificielles obtenues soi-disant par les nombreux vaccins, sérums, si pernicieux pour notre avenir immédiat et lointain et qui pourtant constituent la gloire et l'honneur de la médecine actuelle, seraient à remplacer par les immunités naturelles, l'apanage privilégié des organismes purs.

Son système de vivre et de guérir est complet. Il modifie la qualité de notre nourriture en déclarant le frugivorisme comme notre alimentation saine et légitime. Quant à la quantité, il donne la plus intelligente solution : « A la fin du repas, il ne faut pas sentir le poids de la nourriture. »

Sa méthode, dont la partie hydrothérapique (bains du tronc à friction et bains de siège à friction) est son initiative originale, est applicable à la majorité des malades. Ses livres, dont le plus important s'intitule « La nouvelle science de guérir » sont un véritable trésor naturiste.

Le travail accompli à cette époque pour le réveil des idées naturistes, si florissantes dans l'antiquité (Pythagore, Apollonius de Tiane, Platon, Epicure, Zénon, Sénèque et tant d'autres) fut certainement admirable, d'autant plus que la plupart des pionniers cités plus haut furent persécutés du corps médical, et pendant des années et des années traînés devant les tribunaux.

Leur enseignement acquiert plus de valeur encore, si on veut se rendre compte qu'en même temps, la médecine officielle appelait le monde entier à célébrer ses fausses conquêtes scientifiques, notamment : 1° La prétendue constatation que l'homme a besoin d'une grande quantité d'albumine (200-400 gr. par jour) et que le malade surtout devrait être gavé de viandes, d'œufs, de fromage, de graisses ; 2° la découverte du bacille de la tuberculose ; 3° la découverte de la « tuberculine », préparation qui devait sauver les tuberculeux, etc., etc..

L'ivresse de l'homme, dérouté et vicié, était à son comble. Désormais, il crut pouvoir impunément et sans graves inconvénients s'adonner aux jouissances gastronomiques et sexuelles. Le docteur, moyennant une rémunération « insignifiante » était là comme Rédempteur de ses fautes physiques. Tout à fait à l'exemple du Pape d'autrefois qui, par ses fameu-

ses « indulgences » était l'infaillible Rédempteur de ses fautes morales.

Cette activité salutaire de l'élite naturaliste n'a cependant pas manqué d'émouvoir la classe professionnelle. L'éloquence des faits était telle qu'elle a abouti à intéresser les médecins et surtout ceux d'entre eux qui luttèrent désespérément contre ces mêmes maladies que guérissaient les cures naturalistes.

Parallèlement à l'exposé que nous venons de faire sur les naturalistes « empiriques », nous jugeons utile, malgré la difficulté, d'ajouter quelques mots sur les naturalistes « scientifiques », ceux bien entendu, dont nous avons pu faire la connaissance par nos recherches de toutes natures.

Deux parmi eux, méritent surtout d'être cités : Alex. Haig, de Londres et Thomas Powell, de Los-Angeles.

Contemporains, ils ont agi dans la première décennie du siècle présent. Le premier est l'auteur du livre intitulé « L'acide urique, le principal facteur de nos maladies » et le second n'a pas hésité, avec une documentation accablante, à lancer en 1909 par une édition volumineuse sa théorie sur les globules blancs.

La théorie de l'acide urique étant suffisamment débattue dans les milieux compétents et ainsi connue par presque tous, je me dispense de m'en occuper davantage. Mais il n'en est pas de même pour la théorie des globules blancs.

Autour d'elle a régné jusqu'aujourd'hui, un mutisme mystérieux, inexplicable. Un dédain injustifié y est opposé même de la part des milieux naturalistes, pour lesquels pourtant elle constituerait une arme importante contre les principes et enseignements fallacieux de l'École officielle. Il aurait fallu au contraire en faire une diffusion et une propagande intense pour montrer quel est l'ennemi de la santé le plus dangereux et le plus ignoré, mais cependant le plus facile à combattre.

(A suivre).

B. VROCHO.

## NOTES

SUITE DE LA REPOSE A HULIN

### Faut-il manger de la viande pour se réchauffer ?

Passons maintenant à l'analyse pour ainsi dire psychologique.

D'abord, êtes-vous sûr d'avoir choisi l'aliment qu'il vous faut, la viande, pour remédier à votre état ma'adif ? Pourquoi n'avez-vous pas demandé cette chaleur à la grande variété des fruits secs et oléagineux et au miel qui tous, peuvent pleinement remplacer la viande sans en avoir les graves inconvénients.

Alors ? Alors vous suivez la routine. Notre intelligence est tellement brouillée par des conceptions erronées sur la genèse des maladies (microbes, etc...) que nous avons peur de toucher du doigt la vérité : que l'homme est essentiellement le produit de ses habitudes, surtout de sa diététique. Evidemment si l'homme mène une vie saine à tous points de vue : nutritive, sexuelle, intellectuelle, conforme à sa nature ; s'il uti-

lise dans une juste mesure l'artificiel de la civilisation, il prospérera physiquement et moralement, il ne connaîtra pas les affres des « maladies » parce qu'il sera immunisé contre toute attaque nocive, microbienne ou non ; bref, il sera bien portant. Il parcourra naturellement tous les cycles de la vie et la mort viendra aussi naturellement sans aucun indice pathologique.

Au contraire, si les conditions hygiéniques dans lesquelles ont vécu ses parents l'ont fait hériter d'une constitution chancelante, d'une résistance cellulaire précaire, et si, par la suite, il mène lui-même une vie anormale, ses forces défensives et offensives (défense et attaque étant la loi universelle de la vie) faibliront sous les chocs incessants exercés par l'ambiance organique : hommes, microbes, influences extérieures : atmosphère, chaleur, froid, électromagnétisme, etc... auxquelles l'homme incombent tantôt lentement, tantôt brusquement.

Il m'a paru indispensable de donner ces quelques explications pour vous écrier maintenant : vous êtes frileux, vous n'arrivez pas à vous réchauffer d'une manière satisfaisante *parce que vous êtes malade.*

Vous êtes malade, ou tout au moins physiquement déséquilibré parce que la vie que vous menez est trop artificielle. Je me borne seulement à vous parler régime.

Cuisine compliquée, raffinée, cadavérique, épicée, grasseuse. Votre tube digestif, de la bouche à l'anus, n'est qu'un vaste champ d'irritations, de fermentations, de congestions, d'aigreurs, dont la constipation ou la diarrhée, ou les deux alternativement, sont les principales caractéristiques.

Le frileux présente l'image d'un volcan qui pendant la saison sèche et chaude se met en éruption (comparer avec les sueurs abondantes, cuisantes et froides du frileux, s'il n'a pas encore, bien entendu, atteint le degré plus avancé de l'essoufflement) pour se calmer pendant la saison froide.

La chaleur que vous créez ainsi par votre régime et par votre viande est, de par sa synthèse, incendiaire et mal répartie. Ce n'est pas le centre du corps qui en bénéficie. Les extrémités et la périphérie sentent à peine son rayonnement, d'où cette sensation pénible de froid.

Ne vous donnez pas l'illusion que vous consommez de la viande par nécessité calorifique, mais par une simple habitude dont vous êtes l'esclave. C'est le palais seul qui réclame. Il est comme ces bourgeois qui réduisent leurs frères à l'état de prolétaires en accaparant tout et en les obligeant à fonctionner toujours démesurément pour sa seule satisfaction égoïste, sans égard pour le déséquilibre qu'il suscite.

Le palais a la mission d'exercer un contrôle sévère sur le ravitaillement de toute la communauté : mais, pour des causes multiples, dont la commercialisation générale est la principale, sa collaboration avec l'instinct et l'intelligence va s'atrophiant. La fantaisie domine ; les masses alimentaires, toxiques par leur valeur chimique et écrasantes par leur volume excessif, peuvent alors forcer l'entrée que ne surveille plus notre partier dégénéré. Au lieu de reconstituer normalement l'organisme elles le surmènent, paralysent son développement, annihilent ses résistances naturelles contre les diverses maladies qui sont la conséquence fatale de cette erreur.

\*\*\*

Vous êtes frileux parce que votre sang est vicié, acide au lieu d'être alcalin. Il ne peut plus assurer les échanges matériels : le métabolisme. Il est plein de déchets organiques et alimentaires qu'il charrie continuellement sans pouvoir s'en débarrasser régulièrement. D'où sang veineux très abondant. Par contre le sang artériel, beaucoup moins volumineux qu'à l'état normal, est pauvre en éléments nutritifs et toniques et il ne parvient à irriguer que le centre du corps. Les extrémités et la périphérie en souffrent, leurs vaisseaux capillaires ainsi que leurs glandes sous-jacentes sont considérablement obstruées et la raideur des vaisseaux sanguins et lymphatiques correspondants oppose au liquide circulant une résistance douloureuse et toujours grandissante.

Je vais illustrer mon exposé par un exemple pour rendre plus évidente la vérité.

Mme X... est une jeune femme qui habite une ville voisine de Nice et qui suit très assidument mes cours naturistes depuis plus de deux mois. Son état physique était lamentable ; poumons pris, otite en forma-

tion, gorge irritée, cerveau brouillé, nerfs excités, gastrite, enthérite chroniques. Mais le comble c'est qu'elle souffrait d'une constipation opiniâtre et douloureuse, datant de plusieurs années, que n'étaient point parvenus à réduire tous les adjuvants chimiques ordonnés par les nombreux spécialistes consultés. Toute la région abdominale et anale était sensible au simple toucher. Ses rapports sexuels conjugaux, auxquels elle s'astreignait de temps en temps pour éviter tout déséquilibre au foyer, loin de lui procurer jouissance et bonheur, n'étaient pour elle qu'une corvée tyrannique.

Naturellement, elle était très frileuse, même durant la belle saison. Et elle se présentait à mon Institut enfoncée dans ses lainages et écharpes « pour ne pas attraper froid ».

Elle mangeait de la viande pourtant, puisqu'elle est propriétaire de deux boucheries fort prospères.

Cette élève a prospéré d'un jour à l'autre, et à un rythme étonnant, à tel point qu'aujourd'hui, au début du troisième mois de son traitement, elle se sent complètement rétablie au point de vue intellectuel et au point de vue physique (il faut ajouter qu'elle n'a pas abandonné son travail un seul jour). Pour la première fois depuis des années, son intestin fonctionne enfin normalement.

Cette femme peut cette année braver le froid, beaucoup moins couverte que l'année dernière, et sans en souffrir. Accidentellement, au cours de son traitement, elle ajoutait parfois tricot et chandail et je devais en effet tempérer son bain froid car je la sentais frileuse.

Fallait-il alors retourner à la viande ? Jamais ! Vrocho a des principes qu'il ne laisse point transgresser. D'ailleurs le mal lui était connu :

*La frilosité de la malade coïncidait toujours avec sa constipation ; elle n'apparaissait que le jour où l'intestin faisait de nouveau grève : état chronique et opiniâtre créé et maintenu sans aucun doute par la viande et ses complices.*

\*\*\*

*Leçon à retenir : La frilosité, comme tout état pathologique, est due notamment au fonctionnement déficient des émonctoires. Ce n'est donc pas l'augmentation du feu intérieur qu'il faut rechercher, mais au contraire la diminution de la congestion de nos entrailles pour que le sang, dégagé des lieux de l'incendie (irritation, fermentation, etc...) puisse dorénavant circuler librement dans toutes les parties du corps où il rétablira l'équilibre des rapports individuels et sociaux de nos innombrables unités cellulaires en les ravitaillant convenablement (sang artériel) et en les nettoyant bien (sang veineux).*

B. VROCHO.

P.S. — Notre camarade Vrocho se fera un plaisir de donner des conseils naturistes à ceux qui lui en demanderont. Nous publierons ses réponses toutes les fois qu'elles seront susceptibles d'intéresser de nombreux lecteurs. On peut lui écrire directement :

B. VROCHO, « Aux Naturistes », Palais Rocatella, place Guynemer, Nice.