

## Pour un Naturisme Prolétarien

### La Théorie des Globules blancs

12) La science a surtout appuyé ses conceptions leucocytaires aussi sur le phénomène, d'après lequel les microorganismes se dirigent vers le centre des globules blancs, ce qui signifierait « une digestion salubre des microbes par mes leucocytes ».

Le phénomène est exact, mais les conclusions qu'on en tire sont probablement erronées. Dans la nature en effet nous observons une tendance déployée par des microorganismes en vue de pénétrer au sein de leurs aliments parce que c'est là qu'ils trouvent les meilleures conditions de vie et de nourriture.

Il est donc très possible de supposer que quand les microbes pénètrent dans les leucocytes c'est pour s'en nourrir et les détruire, plutôt que pour devenir leur proie. C'est si vrai que les savants eux-mêmes constatent très souvent l'élimination par dégénérescence purulente des leucocytes après engoulement des microbes. Or, d'après le docteur Powell ce n'est pas l'exception accidentelle; c'est, au contraire, le fait normal, général, caractéristique, quoique parfois différé ou peu visible. Ce sont les microbes véritables « nettoyeurs », « gendarmes » de l'organisme. Ils sont là pour nous débarrasser des déchets parasites, des leucocytes et de leurs dépôts, nos premiers et véritables ennemis.

Cette théorie est confirmée par les procédés curatifs reconnus officiellement, quoique peu employées, des « setons », des « abcès de fixation », des vésicatoires, etc.

Par les « setons » et « abcès de fixation » on provoque et on entretient volontairement des abcès purulents à des endroits parfois éloignés de la congestion ou inflammation qu'on veut soigner. On obtient ainsi par dérivation un dégagement et une guérison de ces parties malades. C'est donc bien clair que les microbes entretenus dans les abcès détruisent et expulsent sous forme de pus extérieur quelque chose de faneuse existant dans le sang sous forme de pus intérieur non fixé. Ce pus intérieur non fixé sont les leucocytes en excès.

Les leucocytes présentent donc deux sortes de dangers : 1) Ils encombrant les tissus sains et troublent gravement leur fonctionnement ; 2) ils retiennent et nourrissent les microbes, dont le pullulement peut, à son tour, provoquer d'autres troubles funestes et même mortels.

13) Les divers acides et en particulier l'acide urique, dont la genèse a préoccupé de nombreux savants, parmi lesquels le Docteur Anglais Alex-Haig, déjà nommé, ont trouvé en la personne du Docteur Powell le meilleur investigateur : l'acide urique c'est, d'après lui, le produit des décompositions et transformations des globules blancs.

14) Dans des cas spéciaux, dont l'issue est presque toujours fatale, une absence plus ou moins grande de leucocytes dans le sang du malade est constatée, ce qui permet aux investigateurs de conclure que c'est à la suite du nombre insuffisant des leucocytes que le corps ne peut pas résister aux assauts des microbes et qu'il succombe.

Le Docteur Powell réserve son opinion aussi sur cette très intéressante question : Il s'agit, nous dit-il, d'une *Leucopenie* (manque de leucocytes) exclusive du sang, alors que ce corps entier est plein de leucocytes et c'est justement à cause d'eux qu'il succombe. Et voilà comment :

Le sang a besoin de se débarrasser continuellement des leucocytes soit par élimination bienfaisante, soit par des dépôts malfaisants. S'il n'est pas

trop altéré par surmenage ou par excès de leucocytes, il en conserve normalement une certaine quantité qui circule dans les vaisseaux sanguins, entre le moment où ils sortent soit du bol alimentaire, soit des dépôts déjà formés, et le moment où ils sont éliminés. Mais dans les cas de délabrement grave, le sang ne peut ni conserver cette proportion normale de leucocytes circulants, ni surtout prélever sur leurs dépôts déjà formés et endurcis. Il y a alors dépôt de la totalité des leucocytes dans les interstices des cellules, dans les tissus sains, ce qui a pour effet d'empêcher leur fonctionnement au point d'arrêter la vie.

Il en résulte que la « leucopenie » c'est la suite et la conséquence normale de l'« hyperleucocytose », c'est-à-dire de l'abondance des leucocytes.

15) La science accepte, sans pouvoir néanmoins expliquer le phénomène, que l'augmentation excessive des globules blancs (200.000 à 300.000 = hyperleucocytose) conditionne habituellement la diminution des globules rouges (3 millions), c'est que les globules blancs, étant une matière morbide, nocive, infectueuse, sont les destructeurs des globules rouges.

16) Enfin, à la question toujours brûlante « quelle doit être la quantité d'albumine indispensable pour maintenir la vie et la développer ».

Powell répond que l'homme civilisé en consomme trop, excessivement trop. Il trouve qu'au lieu des chiffres exorbitants de 250-400 grammes recommandés auparavant et de 50-100 grammes conseillés de nos jours, une quantité de 15-30 grammes journalièrement par personne suffirait pleinement.

Telle est, dans ses grands traits, la théorie des globules blancs du Dr Thomas Powell, qui donnerait volontiers aux leucocytes le titre de *cadavres blancs*.

Cette théorie vient enfin nous expliquer dans un langage plus scientifique quelles étaient les matières étrangères et morbides, dont Louis Kuhne, mentionné plus haut, parle copieusement dans ses livres, en les dénonçant comme la source unique de toutes nos maladies (les globules blancs et les dépôts formés chez eux).

Le système du docteur Powell, dont nous venons d'exposer la partie théorique, a aussi sa partie pratique qui est très efficace. Elle consiste, comme traitement externe surtout en sudations avec introduction dans le corps, par voie cutanée de matières dissolvantes, puis comme traitement interne en végétalisme rationnel à domination de fruits succulents et de salades très tendres.

Pour terminer, je voudrais répondre à la question :

— Est-il désirable et même possible de supprimer totalement les globules blancs ?

Généralement on peut débarrasser le corps des *dépôts* que ces cadavres ont faits dans ses divers organes, et c'est ce travail qui en d'autres termes s'appelle guérison.

On ne peut pas par contre empêcher leur reproduction quotidienne, puisque les aliments que nous ingérons ont des déchets qui, associés à ceux que nos organes produisent par leur usure incessante, doivent être éliminés du corps par quatre voies distinctes, par l'intestin, sous la forme plus ou moins solide, par les reins sous forme de liquide, par les poumons sous forme gazeuse et par la peau sous forme liquide et gazeuse, et que l'acide carbonique, l'acide urique, etc... ainsi que les sels de la sueur sont en grande partie les produits des transformations des leucocytes.

Mais ce qu'on peut obtenir sûrement, c'est de permettre à l'organisme d'éliminer ses matières fécales et leucocytaires continuellement et intégrale. ment. C'est ce qui s'appelle en langage courant la « Santé ».

Et le véritable moyen pour y arriver, connu suffisamment en ce moment, c'est d'après notre humble avis, le NATURISME.

Professeur Basile VROCHO.

« Aux Naturistes » - Institut de régénération.  
(Nice).

## NOTES

Vrocho ne voit, dit-il, qu'à travers le prisme de son système. Les camarades qui désirent faire appel à son expérience doivent d'abord essayer d'appliquer le plus largement possible, et sans mélange aucun, ses principes et sa technique. Ils pourront alors solliciter utilement des conseils supplémentaires.

Il faut, bien entendu, un outillage approprié, du courage et de la patience. Mais les résultats ne tarderont pas alors à couronner vos efforts.

Vrocho s'occupe actuellement à remanier son prospectus, à mettre au point son « guide », brochure de quelques pages qui condensera ses notions théoriques et pratiques et rendra service à nos camarades. Cette brochure comblera les lacunes visibles de « Gulliver l'Énergie » et complètera les notes que nous donnons ici même.

### A propos des sudations, Quelques conseils complémentaires.

— Préférer toujours, quand cela est possible, la transpiration par air chaud, supérieure, à mon avis à celle obtenue par bain d'eau chaude ou de vapeur. Nous prenons pour exemple les phénomènes naturels : si le temps est clairement ensoleillé, la sueur vient doucement ; on se mouille sans s'en apercevoir. Si le temps est au contraire chaud et humide on étouffe et on se fatigue davantage.

— Le patient qui, dans la caisse à sudation a la désagréable impression d'étouffement peut ressentir un soulagement et mieux supporter la sudation si on aère la tête à l'aide d'un éventail ou même d'un ventilateur électrique.

— Ne pas oublier d'entourer le cou d'une serviette pour éviter la chaleur qui, en s'échappant de la boîte, congestionnerait la tête.

— Il arrive parfois que des personnes à faible réaction (maigres, convalescents) ressentent, après la séance complète, le froid envahir leur corps parfois violemment. Ils doivent se mettre encore une fois en mouvement, soit activement, soit passivement (avec l'aide d'une autre personne).

— La courbature que le novice ressent d'habitude au début de son apprentissage naturaliste est la conséquence obligatoire et normale de la mise en train de son corps rigide et lourd.

En dehors de cette courbature, qui est naturelle, on ressent parfois des douleurs, plus spécialement dans la région des reins. Il s'agit là d'un phénomène pathologique à rectifier au plus tôt. Elles proviennent de rhumatismes locaux contractés après le bain froid final et dus à une réaction insuffisante, soit dans la caisse, soit au de-

hors à cause d'un local insuffisamment chauffé.

— La friction à l'aide de gants présente cet inconvénient de donner naissance à de petits boutons, surtout dans la région du ventre qui est plus spécialement frictionnée. Aucun danger ! Ces boutons disparaîtront au bout de quelques jours sans laisser de trace.

— Nous attirons particulièrement l'attention du lecteur sur le fait que la sudation Vrocho ne donne son plein effet que si le patient parvient, par des frictions incessantes, tant dans la caisse à sudation qu'avant la gymnastique deuxième série, à dégraisser radicalement sa peau. Des « boulettes » sortiront de tous côtés et tomberont par terre à mesure que le séchage augmente.

— D'habitude, on s'essuie à fond après un bain froid. On se passe ainsi de gymnastique. Mais ce procédé est bien inférieur au nôtre : ne pas s'essuyer mais se dessécher par friction à main nue ou gantée de façon à obtenir un nettoyage profond. Cette moiteur du corps permet d'appliquer une bonne gymnastique de souplesse et de réchauffage.

Résultat : avec le premier procédé, la chaleur du corps ne varie sensiblement pas ; avec notre procédé, on se sent vraiment chaud, on évite les frissons, et on se dégage des vêtements.

— En cas de doute, d'ignorance et d'inexpérience sur le dosage, l'intensité, la durée des diverses opérations, préférer les séances douces, courtes, alternées et répétées à celles qui, par leur importance et leur durée, risquent de devenir fatigantes.

— La sudation seule ou le chauffage du corps, ne donnent pas la solution du problème. Ils sont même secondaires par rapport au bain de tronc qui doit être considéré comme le pivot des agents physiques curatifs. La sudation peut devenir superflue, le bain de tronc, jamais.

## LE YOUGHOURT

Des déplacements m'ont obligé à trimbaler mon appareil à youghourt. Or, j'ai réussi à faire mon youghourt sans appareil lorsque je retourne chez mes parents. Chez nous, comme dans toute la région du Nord, il existe une cuisinière dont le foyer est placé au centre. À droite et à gauche sont deux fours. Sous ces fours vifs sont deux sortes de fours où la température est faible : on y met les chiffons et le bois d'allumage. Il m'a suffi de ne pas faire le feu d'enfer du matin pour y réussir mon youghourt.

Ici, j'utilise mon appareil, mais chacun peut s'en confectionner un. Il suffit de posséder une bouillotte

quelconque, et de fabriquer une boîte à double épaisseur entre lesquelles on place de la sciure. Naturellement, il faut laisser le moins de place possible pour les tasses : juste ce qu'il faut. Placer la bouillotte pleine et brûlante dans le fond. Mettre une planchette percée de trous au-dessus. Sur la planchette, placer les tasses. Fermer avec un couvercle double épaisseur. S'il ne joint pas tout à fait, un torchon aura vite arrangé les choses.

En somme, *tout emplacement tiède suffit*. Le dessus d'une cuisinière convient tout aussi bien, mais en isolant évidemment les tasses et en choisissant l'endroit tiède, sans courants d'air. Un radiateur, un poêle à feu continu sont merveilleux. Il suffit d'essayer.

Quant à moi je suis très satisfait du « youghourtol », qui se présente en pastilles. Il vaut les doses placées d'avance dans du lait et qui doivent être utilisées dans un délai assez court. Mes comprimés se conservent et donnent un excellent youghourt.

Et puis, une tasse de youghourt évite l'usage du ferment et sert à en refaire la fois suivante. Avec deux cuillères par tasse de youghourt, et cinq heures de fermentation, le nouveau est fait, pour une somme très modique.

R. LALLEMAND.

## Devis pour l'installation d'un Phonographe à l'Ecole

Un phonographe C.E.L. ....	350 »
Une boîte aiguilles variées .....	10 »
Un bichon .....	7 »
Une série pygmée-disques .....	30 »
Un grand disque .....	15 »

Total .....

Payable en 2 ou 3 mensualités.

Ecrire : Pagès - St-Nazaire (Pyr.-Or.)

## Fichier Scolaire Coopératif

500 fiches sur papier .....	30 fr.
500 — carton .....	70 fr.

*Livrables immédiatement.*

(Indiquer la gare)

## COMMANDEZ

### L'Initiateur Camescasse

Franco ..... 65 fr.

## ACHETEZ UN PIC-UP

Nous informons les camarades possédant un appareil de T.S.F. muni d'une prise pour pick-up, que la Coopérative peut leur faire parvenir à titre d'essais et sans engagement de leur part, pour une durée de quinze jours, un coffret (tourne-disque, pik-up) électrique, vendu par notre service au prix net de 600 francs franco de port et d'emballage.

Mieux que tout réclame, un essai de notre matériel vous permettra de juger de sa qualité et de sa présentation, qui ne redoute aucune comparaison à prix égal.

GRANDES FACILITES DE PAIEMENT.

*Pour demandes et conditions d'essais et de vente, s'adresser à :*

GLEIZE, à Arsac (Gironde).