

LA SANTÉ PAR LE PAIN COMPLET



Grâce aux procédés brevetés (Brevet Borsakovsky) de pulvérisation vous y trouverez assimilables les principes vitaux du grain du blé :

Pour vos muscles, pour vos os, voici ses trésors de sels minéraux : fer, calcium, magnésium, phosphore et manganèse.

Pour votre digestion, pour la croissance de vos enfants, voici ses vitamines : A, B1, B2, E et P. P.

La farine « BORSÀ » provient de blés sélectionnés.

Minoterie J. COUTURIER
MONTBRISON (Loire)

EN VENTE :

BOULANGERIES SPÉCIALISÉES
ET MAISONS DE RÉGIME

CENTRE HÉLIO-MARIN AGDE (Hérault)

Le premier grand centre naturiste
sur la Méditerranée

1966 — 10^e anniversaire
de sa fondation

80 bungalows en dur avec
eau — gaz — électricité

Chambres avec tout confort
et pension complète.

800 emplacements pour tentes
et caravanes, avec prises électr.
en bordure de mer.

Ouvert toute l'année

Ecrire à OLTRA Frères, C.H.M.,
Agde (Hérault) — Tél. : 2-89

Le Petit Echo Diététique

43, rue Le Marois, Paris XVI^e

Un numéro spécimen : 0,50 F
Vente dans les maisons de régime

L'homme à dialoguer avec son milieu, coupures nouvelles entre les groupes sociaux : comment maîtriser cet avenir ? Il faudra d'abord établir des liens nouveaux entre les villes et la campagne : les espaces verts et, plus généralement les forêts, la mer, la montagne, seront des centres d'attraction où les citadins (c'est-à-dire presque tout le monde) compenseront une vie artificielle par des activités physiques, des émotions esthétiques, des périodes d'isolement dans une ambiance plus naturelle. Les hommes vivront alternativement en 1985 des « temps » différents, dont ne seront absentes ni l'esthétique, ni la réflexion personnelle, ni la tendresse humaine. Il faudra ensuite que les individus apprennent à découvrir leur environnement.

L'un des remèdes à l'inquiétude que nous éprouvons en voyant croître à un tel rythme les valeurs apportées par les changements consiste à les équilibrer par une importance accrue donnée aux valeurs du passé.

Quelles seront les valeurs majeures en 1985 ?

- Singularité de l'homme.
- Respect de la vie : C'est aux sources mêmes de la vie que commence l'existence de l'être humain. Les pédiatres aujourd'hui prêtent la plus grande attention au développement de l'embryon, longtemps avant la naissance de l'enfant. C'est à ce stade que commence sa vie.

De façon plus générale, le respect de la vie en soi, quel que soit son domaine ou son règne, est une garantie supplémentaire pour l'homme. Il faut noter que le respect de la vie entraîne avec lui le respect de la nature.

- Qualité : On la retrouvera partout où sera l'homme : qualité de l'environnement (nature, espace, habitat, voisinage) ; qualité des matériaux, du silence, de l'atmosphère, qualité du rythme de la vie (transports, détente, travail) ; qualité des productions dans une civilisation caractérisée par la consommation de masse : cohérence qualitative des équipements collectifs pour un mode de vie équilibré.

- Dignité de l'homme et de la femme, la valeur de qualité entraîne comme conséquence et postule comme finalité la dignité de l'homme et de la femme. On a, par exemple, souligné l'idée que dans une société où les loisirs seront recherchés pour leur valeur d'enrichissement et le bonheur qu'ils procurent, on ne peut laisser subsister durablement et sur une grande échelle le travail ressenti comme servile.

- Solidarité des individus et solidarité à l'égard de la génération suivante.

Le temps de loisir ne sera plus perçu, en 1985, de façon négative, comme un temps de non travail et de récupération, mais comme le temps de récréation et d'épanouissement, comme une dimension autonome renfermant toutes les consommations culturelles et comme un ensemble d'activités libres formant un univers ; aussi complet que la société elle-même, et aussi diversifié que la vie elle-même.

Le loisir tend à devenir actif et collectif : il invite à un déploiement de toutes les occupations capables d'employer une activité disponible, depuis le « hobby », le bricolage, le jardinage, jusqu'aux activités sportives, culturelles, et aux activités sociales, en même temps qu'il appelle la reconstruction d'un environnement social et intégré proposant toute une gamme de modes de participation.

Il dépendra de choix collectifs que cette mutation se reflète dans les équipements de loisirs par leur caractère polyvalent ; alors qu'en 1964 on trouve les équipements sous une forme spécialisée et dispersée (cours de tennis, maison de jeunes, piscine, stade, théâtre, etc.) tous ces éléments déjà tendent et tendront de plus en plus à se regrouper dans de vastes sites consacrés au loisir, proposant à l'homme un éventail d'acti-

(suite page 23)

PHOTOTHERAPIE

Le texte qui suit est extrait du « Cours de Naturopathie » — Leçon n° 23 — Ce cours est directement tiré de l'enseignement du Dr Henry Lindlahr. Nous devons l'autorisation de cette reproduction à l'obligeance du Centre d'Hygiène Naturelle, à Lille.

La photothérapie est une méthode de traitement des maladies par la lumière artificielle. Quand la lumière provient du soleil, comme dans les bains de soleil, on parle d'HELIOThÉRAPIE.

L'héliothérapie, comme application empirique des rayons solaires au traitement des maladies, date de l'Empire Romain, mais ce n'est qu'au cours des dernières décades que l'on a utilisé scientifiquement les rayons solaires dans le traitement de diverses maladies. Et c'est encore plus récemment que l'on a utilisé la lumière produite artificiellement à des fins thérapeutiques.

La lumière artificielle peut être appliquée plus facilement que les rayons solaires, avec moins de risques et plus de régularité. Avec la photothérapie, les rayons sont toujours utilisables, constants et consistants, et les quantités nécessaires aux meilleurs résultats peuvent être administrées.

Avant d'examiner les divers procédés de production de lumière artificielle, disons quelques mots de l'héliothérapie ou bains de soleil, car cette forme de traitement est largement utilisée dans beaucoup de sanatoriums pour remédier aux maladies chroniques.

Il n'y a rien de plus beau et de plus réjouissant que la glorieuse lumière du soleil. Depuis des millénaires, les hommes jouissent de cette merveilleuse lumière, et durant tous ces siècles, les effets de la lumière solaire ont été indispensables à l'entretien de la vie, et à la guérison des maladies.

La lumière solaire est essentielle au bien-être de l'être humain, de même qu'à celui de la plante vivante. Une fleur plantée dans l'ombre n'atteindra jamais le développement splendide d'une fleur plantée dans une région ensoleillée. Il en est de même pour l'être humain. La personne qui vit dans la lumière du soleil développera un corps et une santé mentale robustes, tandis que celle qui exerce une profession la privant de la lumière solaire montrera rapidement des signes de maladie et de vieillesse prématurée.

Le soleil a une température de 8000° C environ, et c'est la plus puissante force de la nature, sans laquelle il n'y aurait ni santé ni développement naturel. La terre bénéficie en permanence du courant d'énergie solaire.

Vue à travers le prisme, la lumière solaire présente un spectre de couleurs analogues à l'arc-en-ciel. Ces couleurs sont : le rouge, l'orange, le jaune, le bleu, l'indigo, le violet et l'ultra-violet. Le rouge et l'orange sont les ondes calorifiques, le vert et le jaune sont les ondes lumineuses claires, et le bleu, le violet et l'ultra-violet sont des rayons chimiques.

Les rayons visibles qui ont la plus grande longueur d'onde sont les

HELIOThERAPIE

rayons rouges, mais au-delà d'eux se trouvent les rayons infra-rouges ou ondes calorifiques, de longueur d'onde plus grande, qui constituent toute la chaleur rayonnante; au-delà des infra-rouges se trouvent des rayons de longueur d'onde encore plus grande, ce sont les ondes Hertziennes, du nom de celui qui les a découvertes, le Dr HERTZ, en 1877. Ces rayons sont également invisibles, et sont à la base du prodigieux développement scientifique qu'est le télégraphe sans fil. Les rayons visibles, dont la longueur d'onde est la plus courte, sont les rayons bleus et violets, et au-delà se trouvent les rayons ultra-violets ou chimiques invisibles, de longueur d'onde plus courte. Enfin, au-delà de ces rayons, on trouve les rayons Roentgen et les rayons gamma du radium, de longueur d'onde encore plus courte.

Les rayons ultra-violets, parfois appelés rayons chimiques ou actiniques se trouvent en grandes quantités dans la lumière solaire, et lui confèrent la principale vertu thérapeutique.

On a démontré que la lumière du soleil exerce une puissante action sur la nutrition des créatures vivantes, et que si les rayons solaires pénètrent profondément dans l'organisme, le

métabolisme de tous les tissus est augmenté. Une telle action est simultanément bactéricide, analgésique, granulante et modificatrice des tissus.

La lumière du soleil est indispensable à la guérison rapide des maladies chroniques et de langueur, et il n'existe pratiquement pas de maladie qui ne soit justiciable de l'usage adéquat des bains de soleil. Nous avons fait des centaines d'observations montrant que l'usage des bains de soleil au cours d'un traitement apportait une amélioration considérable dans tous les cas, et des résultats parfois stupéfiants. De splendides résultats locaux ont aussi été obtenus.

Les malades en convalescence de maladies aiguës, ou souffrant de maladies chroniques, doivent bénéficier du soleil, à l'air pur si possible. Un bain de soleil pris à travers des vitres perd une grande partie de sa valeur, car les ultra-violets, qui sont les rayons les plus importants en thérapeutique lumineuse, sont arrêtés.

Les rayons solaires stimulent toutes les fonctions du corps en activité. La digestion et l'assimilation sont améliorées, la circulation sanguine et lymphatique est accélérée, l'élimination cutanée est augmentée et les tissus morbides sont détruits.

L'action sur la peau est particulièrement importante. La peau grâce à ses millions de pores, élimine une grande partie des impuretés qui s'accu-

mulent constamment dans l'organisme, et peuvent produire au niveau du sang une auto-intoxication.

De nombreux malades doivent leur guérison à l'influence de bains de soleil, et des maladies ayant résisté à l'art des médecins ont dû céder à la suite d'un tel traitement. Pour les personnes désirant guérir d'une maladie, ou s'efforçant d'acquérir une meilleure santé, un bain de soleil doit former une partie du traitement quotidien, chaque fois que possible.

Au cours du traitement héliothérapique des maladies, le corps entier doit être exposé, nu, aux rayons directs du soleil. Comme cela est impossible à de nombreuses personnes chez elles, il suffit alors d'être nu jusqu'à la ceinture et d'exposer tout le haut du corps aux rayons directs du soleil. Comme les organes vitaux se trouvent dans cette partie du corps, un bain de soleil, pris de cette manière, se révélera aussi satisfaisant. Les gens qui habitent dans des appartements, en ville, peuvent se tenir devant une fenêtre ouverte, dans cet état, et bénéficier des rayons solaires, tandis que ceux, plus heureux, qui habitent à la campagne, peuvent prendre leur bain de soleil, leur corps tout entier exposé aux rayons directs du soleil. Les personnes habitant près de l'eau devraient nager souvent, car elles profiteraient alors à la fois des bains d'air et de soleil, de l'exercice physique et du contact avec l'eau. Même si l'on ne

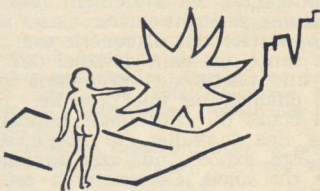
La lumière solaire est essentielle au bien-être de l'être humain.

Photo D. VISCHI.



AU CŒUR DES ALPES

un site remarquable dominant le lac de Monteynard, encadré de montagnes.



CENTRE NATURISTE ALPES et SOLEIL

Commune de SINARD
ISÈRE

30 km de Grenoble, sur la route du midi

Camping - Caravaning - Home - Bar
Ravitaillement - Chambres - Dortoir
Piscine 28 x 15 m - Lac - Pêche
Excursions en montagne

ALPES ET SOLEIL

15, rue Saint-Jacques, 38-Grenoble

L'Elan Gymnique

DOMAINE DE BARNEAU

par Soignolles-en-Brie - 77

Magnifique parc de 14 hectares
Vaste terrain de Camping

Au Château, chambres en location
Restaurant ouvert toute l'année
2 volley-balls - 3 badminton
5 deck-tennis - Douches

— PISCINE —

Accès par RN 19 - Autocars
Paris-Bastille - Soignolles-en-Brie
Tél. Soignolles 24

Centre Gymnique du Nord

Deux stades de nudité intégrale
à 10 km de la frontière belge

Stade de SAINT-AMAND-les-Eaux

LE MIEUX AMÉNAGÉ
DE LA RÉGION

VOLLEY-BALL — DECK-TENNIS
AGRÈS — SOLARIUM

JEU pour ENFANTS
CLUB-HOUSE - NATATION
CANOTAGE, DOUCHES, CAMPING

Stade d'ANNAPES (près Lille)

VOLLEY-BALL - VESTIAIRE
DOUCHES - CAMPING
SOLARIUM



Ecrire :

Centre Gymnique du Nord
B. P. no 23 à LILLE-BOURSE (Nord)

sait pas nager, on peut se mettre en maillot de bain et s'étendre sur le sable du rivage, en faisant bénéficier ainsi la peau de l'air et du soleil.

Les infirmes et les personnes devant garder la chambre doivent se porter, avec leur lit ou chaise, près des fenêtres pour bénéficier ainsi du soleil. Inutile de préciser que les personnes qui doivent garder la chambre doivent choisir une pièce lumineuse, aérée, donnant vers le sud ou vers l'est, de manière à bénéficier au maximum de la lumière du soleil.

Le premier jour, ne demeurer au soleil que pendant 10 minutes, puis augmenter progressivement la durée d'exposition jusqu'à 1 ou 2 heures. Si le soleil tend à produire des migraines, on peut mettre sur la tête une serviette trempée dans de l'eau froide, au cours du bain de soleil, ce qui prévient aussi les coups de soleil. D'autre part, si l'on se sent faible le jour suivant, légèrement fébrile, ou si l'on a des ampoules, cela indique qu'on a pratiqué le bain de soleil avec excès.

Avec du bon sens et de la prudence, la personne la plus faible peut prendre des bains de soleil avec d'excellents résultats.

Pour en revenir à la lumière artificielle, la chaleur rayonnante peut être appliquée à presque toutes les maladies avec d'excellents bénéfices. On trouve dans le commerce de nombreuses lampes portatives jusqu'à la grande lampe inamovible. Beaucoup de ces lampes sont équipées d'ampoules à filament de carbone de 100 à 200 watts. Mais on trouve aussi de nombreux types de petites lampes équipées avec les ampoules à incandescence normales, placées dans une douille entourée d'un réflecteur.

La chaleur rayonnante est très pénétrante. Elle soulage la congestion, stimule la circulation et calme les nerfs. Les douleurs dues au rhumatisme, aux névrites, aux névralgies peuvent être soulagées par une brève application de lampes électrothérapiques.

Le cabinet électrique est un autre moyen pour produire de la chaleur rayonnante. Il est surtout utilisé pour produire une abondante transpiration, en ouvrant les pores cutanés et en favorisant ainsi l'élimination des déchets. Ce bain de lumière électrique est habituellement suivi d'une douche en jet ou en pluie. Se reporter à la leçon correspondante sur l'hydrothérapie, concernant ce bain.

Il est probable que l'invention des lampes de quartz à vapeur de mercure, pour la production des rayons ultraviolets, a constitué un événement très important en photothérapie. On sait que les effets les plus importants du rayonnement solaire doivent être attribués aux ultra-violets. Ces rayons thérapeutiques introduisent dans le corps, à travers la peau, certains éléments chimiques qui augmentent le métabolisme de tous les tissus. Une telle action est bactéricide, oxydante, analgésique, granulante et modifiatrice des tissus. La lampe solaire Alpine et la lampe Kromayer produisent des ultra-violets d'intensité maxima pour l'action thérapeutique. La lampe solaire Alpine est indiquée pour traiter de grandes surfaces tandis que la lampe Kromayer convient aux applications localisées, sur les oreilles, le nez, la gorge, les orifices du corps, etc. Les traitements à la lampe de quartz

sont excellents pour augmenter l'hémoglobine et le nombre des globules rouges. On obtient des résultats étonnants en cas d'acné et de troubles cutanés. De bons résultats sont obtenus aussi en cas de tuberculose, de débilité générale et d'autres désordres chroniques. Ces traitements stimulent le système nerveux et les activités hormonales, augmentent la résistance vitale et améliorent les processus éliminatoires.

Au début du traitement, la peau doit être exposée à la lumière pendant 1 minute, puis le temps d'exposition est graduellement augmenté chaque jour, jusqu'à ce que le traitement dure 10 à 50 minutes ou plus. Si le traitement se prolonge trop longtemps, la peau sera brûlée au lieu d'être hâlée.

Rappelez-vous que les personnes blondes, au teint clair et celles qui ont les cheveux roux ont tendance à être brûlées plutôt qu'à être hâlées, et réagissent ainsi plus rapidement que les personnes au teint plus sombre. De nos jours on utilise, en thérapeutique, la lampe de quartz à vapeur de mercure dans chaque branche de la médecine et de la chirurgie, de même qu'en pratique générale. Le praticien désirant obtenir des succès devra utiliser cette indispensable forme de traitement qu'est la lampe de quartz.

L'HELIOThÉRAPIE est le traitement des maladies par la lumière du soleil; la PHOTOTHÉRAPIE est le traitement des maladies par la lumière artificielle; et la CHROMOTHÉRAPIE est le traitement des maladies par des couleurs rayonnantes.

Pour l'application des couleurs rayonnantes, une lampe thérapeutique ordinaire peut être utilisée, en face de laquelle on placera un écran coloré. Cet écran pourra être constitué d'une toile de soie, ou par du verre. Il est facile d'adapter un cadre de fil métallique à un réflecteur d'une lampe thérapeutique, puis de fixer une pièce de soie colorée à ce cadre.

En chromothérapie, les couleurs doivent être pures, non mélangées à d'autres couleurs, et les rayons colorés doivent être appliqués directement à la peau.

Voici l'action thérapeutique des différentes couleurs sur le corps :

VERT : cette couleur, s'il s'agit d'un vert authentique, a un effet calmant et apaisant sur les nerfs et sur le corps tout entier.

ROUGE : Cette couleur stimule les nerfs et le sang. Elle est utile dans le traitement de l'anémie, de la paralysie, de la tuberculose de l'épuisement physique et des états de faiblesse du corps. Elle ne doit pas être utilisée en cas d'états inflammatoires, ou nerveux et excitables.

ORANGE : Cette couleur est bénéfique en cas de tumeurs cancéreuses et malignes.

JAUNE : Cette couleur stimule les nerfs. Elle est bénéfique en cas de dérangement digestif, de constipation, et de troubles pelviens chez la femme.

BLEU et VIOLET : Ces couleurs sont sédatives, astringentes et tonifiantes pour les nerfs. Elles calment et apaisent le système nerveux et vasculaire, et se montrent ainsi bénéfiques en cas de nervosité et d'inflammation. Elles sont utiles en cas de névralgie, de rhumatisme, d'hémorragie, de sciatique et d'affections cérébro-spinales.