PRÉFACE DU DOCTEUR CHRISTIAN TAL SCHALLER

SOJA, AMI OU ENNEMI DE NOTRE SANTÉ ?

Eblouis par les progrès de la science, trop de médecins se sont contentés, dans les dernières décennies, de soigner leurs patients sans prendre le temps de les éduquer. Or, l'un des atouts majeurs de la médecine holistique (qui s'occupe des quatre corps de l'être humain : physique, émotionnel, mental et spirituel) consiste à ne pas se contenter de soigner mais à enseigner à tous comment gérer eux-mêmes leur santé au quotidien afin de ne pas devenir des consommateurs de médicaments et de thérapies. Dans cette optique, l'alimentation est sans aucun doute l'un des piliers d'une bonne immunité.

Hélas, la nourriture des habitants de pays industrialisés est très déséquilibrée : trop riche en aliments d'origine animale, en produits raffinés, en aliments industriels dévitalisés et enrichis d'additifs chimiques de toutes sortes. En conséquence, nos contemporains sont souvent obèses tout en étant carencés en diverses substances vitales, enzymes, vitamines et oligo-éléments qui sont indispensables au bon fonctionnement de nos cellules. L'ignorance nutritionnelle est la cause de souffrances et de maladies si nombreuses que cela dépasse l'imagination !

En tant que médecin holistique, j'enseigne la loi fondamentale de l'alimentation humaine, la règle des trois V : Végétal, Vivant, Varié. Suivre cette règle simple permet d'avancer avec souplesse vers un bien-être sans cesse accru.

V pour VEGETAL. Nous sommes des « végétophiles » et pouvons parfaitement vivre sans aucun aliment d'origine animale. En dehors de cas particuliers tels que l'enfance, la grossesse... nous n'avons généralement pas besoin de mélanger au même repas des céréales et des légumineuses. Il suffit d'en consommer au cours d'une même journée et le corps se charge d'équilibrer les apports. D'innombrables études prouvent qu'il n'y a aucun élément nutritif contenu dans les produits animaux qui ne soit pas présent dans les aliments végétaux. L'idée de croire que les protéines animales seraient meilleures que les protéines végétales est un mythe sans aucun fondement. Et les éléments d'origine végétale sont d'une bien meilleure qualité que ceux provenant des aliments d'origine animale. Il faut savoir que les gènes ne déter-

minent pas à eux seuls nos maladies. La nutrition joue un rôle critique pour déterminer quels gènes vont s'exprimer ou non.

Les lobbies des multinationales de la viande, du lait et des oeufs ont tout fait pour empêcher le public de connaître la vérité sur le rôle des aliments d'origine animale dans la genèse des maladies de civilisation et pour maintenir un status quo qui leur profite au détriment de la santé de millions de personnes. Mais nul ne peut maintenir indéfiniment la vérité au fond du puits. Elle finit toujours par sortir !

V pour VIVANT. Nous avons besoin d'avoir assez d'aliments crus pour combler nos besoins en vitamines et enzymes. Les graines germées représentent un des meilleurs moyens de disposer en permanence de cette catégorie d'aliments. Avec les algues d'eau douce ou d'eau salée, les graines germées sont vraiment des «super aliments» qui assurent le fonctionnement optimum de tous les organes du corps. Depuis 40 ans, l'Institut Hippocrate de West Palm Beach en Floride a permis à des centaines des milliers de malades de retrouver la santé grâce à une alimentation vivante et à une éducation holistique. De nombreux sportifs ont aussi vu leurs performances s'améliorer de façon remarquable grâce à cette nutrition qui met en avant la qualité des aliments plutôt que la quantité.

V pour VARIE. Ce troisième point nous permet d'éviter tout sectarisme alimentaire et de profiter aussi d'aliments «conventionnels», pour le plaisir, la convivialité ou par goût personnel, à condition d'éviter d'en faire une consommation régulière et excessive.

Dans mon livre *Diététique du vingt-et-unième siècle*, fruit de 40 ans de recherches en diététique qualitative, j'ai montré que la loi des trois V permet de se délivrer des systèmes rigides, générateurs de conflits et de racisme alimentaire, pour apprécier la complémentarité de toutes les écoles diététiques et manger en conscience, en conciliant les plaisirs du palais avec le plaisir - inestimable à mon avis ! -, de rester en pleine forme en respectant cette merveilleuse cathédrale qu'est notre corps.

Hélas, se délivrer des faux dogmes de la «civilisation du bœuf», qui sont la cause principale de la destruction des forêts planétaires, de l'augmentation des maladies de civilisation des pays riches et de la famine des pays pauvres, ne suffit pas. Il faut aussi prendre conscience que le soja est un «piège à végétariens» qui donne l'illusion que cet aliment végétal peut apporter la santé alors qu'il n'est qu'un poison.

J'ai une grande admiration pour Corinne Gouget, qui a déjà consacré beaucoup d'efforts à mettre en garde le grand public contre les dangers de l'aspartame et d'autres additifs chimiques. Elle a pu avertir des dizaines de

milliers de personnes des menaces qui pesaient sur leur santé. C'est aussi grâce à sa diligence que le présent ouvrage va permettre d'informer le public francophone d'un problème capital en rapport avec l'alimentation actuelle.

Cette lecture va vous ouvrir les yeux sur la manière presque incroyable dont les industriels de l'agroalimentaire trompent les gens au nom du Dieu Profit, ce Dieu qui permet à ses adeptes d'empoisonner des millions de gens sans aucune gêne, avec pour seul credo l'accroissement du bénéfice annuel. Dans ce livre, vous comprendrez que, contrairement aux propos des marchands, le soja n'est pas un « aliment miracle ». Bien au contraire, il constitue un immense danger pour les êtres humains qui se laissent berner par les sirènes de la publicité. Des centaines d'études épidémiologiques et cliniques ont montré que le soja était responsable de syndromes de malnutrition, de troubles digestifs et hormonaux, (notamment au niveau de la thyroïde), de stérilité et de malformations fœtales, de maladies auto-immunes et cardiaques ainsi que de cancers. La liste est longue ! Quelle désillusion pour tous ceux qui, en prenant conscience des dangers des aliments d'origine animale avaient cru trouver dans les dérivés du soja des aliments de qualité ! Mais on ne peut rester indéfiniment dans l'ignorance et il est temps que les êtres humains sortent de l'hypnose collective, créée et maintenue par les multinationales et les médias qu'elles contrôlent, pour enfin donner naissance à une humanité consciente, en pleine santé et respectueuse de la vie sous toutes ses formes.

Christian Tal Schaller, médecin holistique, auteur de cinquante livres sur la santé globale.

Avec son épouse, Johanne RAZANAMAHAY-SCHALLER, il parcourt le monde pour enseigner que « La santé, ça s'apprend ! »

Site www.santeglobale.info