Table des matières

PRÉFACE ..... p. 5

LA BIOGÉNIE, UNE NOUVELLE SCIENCE
LA CHIMIE DE LA JEUNESSE ..... p. 7

Fondements philosophiques et scientifiques ..... p. 7
Notre point de départ
Les quatre percées de l'évolution cosmique ..... p. 7
Fondement de la chimie de la jeunesse ..... p. 8
Les quatre sujets fondamentaux du présent ouvrage
La chimie de la jeunesse, la vie, le vieillissement et la mort ..... p. 8
La science essénienne de la vie et la biochimie contemporaine
occidentale. Le Noyau central de la Grande Expérience ..... p. 8
La Grande Expérience ..... p. 11
La terminologie scientifique nouvelle fondée
sur l'action biogénique ..... p. 13
Les principes de bases des environnements
biologiques multiples. Conclusions pratiques ..... p. 16
Résumé général de la chimie de la jeunesse ..... p. 19
Conclusions scientifiques et pratiques de la Grande Expérience ..... p. 21
Classification *Materia medica* des points de vue biogéniques ..... p. 21
La *Materia medica* de la Grande Expérience.
Méthodes appliquées ..... p. 22
L'unité biodynamique de l'homme et du cosmos, et thérapies ..... p. 22

La nouvelle terminologie en usage ..... p. 24
La méthode biogénique de la préparation des graines,
des céréales et des légumes ..... p. 25
Aliments complets, simples, fondamentaux et naturels,
et leurs avantages multiples ..... p. 26
Nutrition biogénique à la maison – Libération multiple ..... p. 27
Nutrition – Santé – Aliments crus – Feuilles vertes –
Germes - Aliments fondamentaux biogéniques ..... p. 28
Cellules, fluides environnementaux, déficiences, maladies,
vieillissement, mal-être, diète optimale et suppléments ..... p. 30
La flore intestinale, le métabolisme des cellules
et des hormones ..... p. 31
Notre pouvoir d'auto régénération ..... p. 33
Les symptômes généraux non spécifiques du grand âge
dans notre Grande Expérience, améliorés par le
système nutritionnel biogénique ..... p. 33
vieillissement, vitalité, exercice, longévité ..... p. 34

L'APPARITION DE LA VIE :
ALIMENTS BIOGÉNIQUES ET GRAINES GERMÉES ..... p. 36

Graines germées et poussées – Une expérience phylogénétique ..... p. 36
Les aspects biochimiques de la germination et de la pousse ..... p. 37
Considérations pratiques sur la germination et la pousse ..... p. 38
Explosion d'enzymes dans les graines germées ..... p. 40
Avantages multilatéraux des germes et des pousses
comparées au jardinage habituel ..... p. 40
Faits et trouvailles dérivant des recherches expérimentales
de sept universités ..... p. 41
La lécithine dans les germes et les pousses.
L'Effet anti-cholestérol ..... p. 42
Pousses, zinc et prostate ..... p. 43
La méthode pratique, pas-à-pas, pour faire germer et pousser ..... p. 44

La Révolution verte
Le miracle des mini légumes verts ..... p. 49

Les plantes vertes, créatrices de la nourriture et de l'énergie sur la Terre ..... p. 49
Le jardinage en intérieur pour les appartements de ville ..... p. 50
Les mini légumes verts bioactifs, les légumes « instantanés » cultivés dans des jardins d'intérieur ..... p. 52
Les mini légumes à croissance rapide : ail, oignons, betteraves, lentilles, légumes verts à grain entier ..... p. 52
Un mot sur l'eau et le sol ..... p. 58
Discussions sur les lumières dans le jardinage d'intérieur ..... p. 58
Quelques notes supplémentaires sur le jardinage d'intérieur ..... p. 61
Un jardin miniature d'intérieur et sa cornucopie ..... p. 62
Ciboulette, aneth, anis, bourrache, moutarde blanche, cumin en graines, coriandre, fenouil, baies douces, lavande, verveine de citron, marjolaine douce, baume au citron, menthes, basilic doux, persil, romarin, sauge, savory d'hiver... ..... p. 64
Une petite maison verte « à louer » en ville pour une grande famille ..... p. 68
Les valeurs en matière d'éducation, de santé et d'apport psychologique du jardinage d'intérieur pour les jeunes et les vieux ..... p. 68

Le Royaume bioactif de la mère terrestre ..... p. 71

Pré conditions des diètes individuelles ..... p. 71
Deux exemples de salades de fruits et de légumes ..... p. 72
Panorama de la cornucopie des aliments bioactifs (pourvoyeurs de vie) de l'opulente mère terrestre ..... p. 74
Les dix fruits bioactifs les plus importants chez les anciens Esséniens ..... p. 74
Les légumes potentiellement biogéniques ..... p. 74

Éléments nutritifs biochimiques des aliments propres à la diète biogénique ..... p. 75
Les calories quotidiennes des protéines biogéniques pour les cas extrêmes durant la Grande Expérience ..... p. 76
Calculs pour les protéines biogéniques dans 100 grammes ..... p. 76
Composition à base d'amandes, graines de tournesol, grains de soja, cacahuètes, lentilles, blé, pour 100 grammes ..... p. 77
L'algue commune et l'algue rouge, leur processus de photosynthèse et leur valeur nutritionnelle ..... p. 79
Salades de légumes ..... p. 80
Ingrédients pour les salades ..... p. 81
Les herbes en tant que nutriments ..... p. 82
Sauces, marinades, mayonnaises pour salades de légumes et de fruits ..... p. 83
Suggestions pour les en-cas ..... p. 86
Tisanes ..... p. 86
Fermentation de l'acide lactique, santé et longévité, synthèse de vitamines au moyen de l'acide lactique ..... p. 87
Lait fermenté et yaourt ..... p. 87
Fromage blanc ..... p. 89
Le petit-lait et le lait caillé fait maison ..... p. 89
Chou aigre ..... p. 90
Composition du chou dans 100 grammes ..... p. 92
Le pain de Zarathoustra : une recette vieille de cinq mille ans tirée du Zend Avesta, une de mes reconstructions «gastro-archéologique » ..... p. 93
L'incroyable graine de tournesol, le nutriment biogénique complet ..... p. 94
L'ail en tant que nourriture et que médicament, ses dérivés antibiotiques ..... p. 94
Une combinaison complète de protéines végétales biogéniques pures, par échange des acides aminés, tels que nous les avons utilisés dans certains cas thérapeutiques à l'occasion de la Grande Expérience menée au ranch de La Puerta ..... p. 95

Le rôle des graines non cuites et détrempées dans notre Grande Expérience ..... p. 96
Différentes diètes thérapeutiques spartiates réservées aux urgences au Ranch La Puerta durant la Grande Expérience ..... p. 96
Le pain plat essénien ..... p. 98
Départements de production de nourriture individuels et collectifs au sein de la fraternité essénienne de la Mer Morte :conformément au manuscrit de Pline conservé à Monte Cassino ..... p. 100
Unités organiques, biogéniques et bioactives du jardin de la santé écologique ..... p. 102
Deux vitamines bioactives : les vitamines C et E ..... p. 102
Thérapie à base de méga vitamines dans les cas extrêmement graves au Ranch La Puerta durant la Grande Expérience ..... p. 104

ALIMENTS BIOSTATIQUES
LE COMPROMIS INTÉGRAL ..... p. 106

Aliments biostatiques encore permissibles pour l'alimentation générale ..... p. 106
Cuire ou ne pas cuire ..... p. 106
Protéines : le problème et sa solution ..... p. 108
Deux manières de se passer des aliments commerciaux et industriels. Jardinage domestiques en intérieur et en extérieur, déshydratation, semences entières, grains, graines, noix ..... p. 109
Comment cuire en quelques minutes sans cuire ..... p. 109
Le pain plat essénien ..... p. 110
Le substitut au sucre parfait et naturel : le malt diastasique ..... p. 112
Allergique aux produits laitiers ? Fabriquer du yaourt au soja ..... p. 113
Sécher et préserver les aliments sans produits chimiques pour un office organique ..... p. 115
Des soupes d'hiver saines lorsque les légumes sont rares ou défraîchis ..... p. 117
Les herbes comme aliments et comme remèdes ..... p. 119

Thés d'herbes (tisanes) ..... p. 120
Les vertus et les valeurs de la consoude opulente ..... p. 121
Deux recettes à base de graines germées pour un usage général durant la Grande Expérience ..... p. 122

LE MONDE BIOCIDIQUE
Y SURVIVRONS-NOUS ? ..... p. 124

Les aliments biocidiques – Comment survivre à nos aliments et à notre environnement chimique ..... p. 124
Les poisons et les pesticides biocidiques qui sont les causes du vieillissement et de la maladie ..... p. 127
Synopsis de l'une de mes conférences sur les aliments biocidiques : 5 500 produits chimiques dans 30 000 aliments ..... p. 128
La nuisance biocidique des carbo hydrates concentrés, raffinés, industrialisés ..... p. 129
Les glaces et les tartes salées surgelées ..... p. 131
L'amidon raffiné : une nourriture biocidique ..... p. 133
Les produits moulus et issus de la boulangerie commerciale : tous ces aliments sont altérés, pleins de produits chimiques et synthétiques ..... p. 133
Nos archi-ennemis : les sucres raffinés et les amidons Le rôle des fibres naturelles et des fibres diététiques ..... p. 137
Les laxatifs et le côlon ..... p. 141
Le cholestérol, les graisses saturées et poly non saturées ..... p. 142
L'artériosclérose, ses causes, les déficiences, les vitamines, les minéraux et les métaux industriels toxiques ..... p. 145
Les aliments gras – La sobriété – La longévité ..... p. 146
Pourquoi toutes les viandes et les produits carnés sont biocidiques et pourquoi il faut les éviter ..... p. 147
Les produits chimiques, les hormones, les antibiotiques, les colorants, les agents de conservation dans les produits carnés ..... p. 149
La tragédie du fromage commercial ..... p. 150
Le lait et les produits laitiers : bons ou mauvais ..... p. 152

Les détériorations biologiques provoquées par des aliments principalement biostatiques et biocidiques ..... p. 154
Sénilité et alimentation ..... p. 155
Le processus biocidique après le passage au supermarché ..... p. 156
Les aliments biocidiques strictement interdits au Ranch La Puerta durant la Grande Expérience ..... p. 157
Les produits chimiques biocidiques dans les sodas ..... p. 159
Les toxines biocidiques dans l'air, dans le sol et dans les radiations ..... p. 160
Répercussions, strontium 90, calcium, iode et algue commune ..... p. 161
L'alcool, une boisson biocidique ..... p. 163
La plus grande plaie biocidique pour les deux tiers de l'humanité : l'eau polluée – La solution ..... p. 164
L'eau – La fluorisation – L'eau de source – L'eau distillée ..... p. 169

LA TERRE PROMISE : LE JARDIN ÉCOLOGIQUE ..... p. 169

Les fondements du jardin écologique ..... p. 169
La structure du jardin écologique ..... p. 176
L'unité de compost ..... p. 176
L'unité des vers de terre ..... p. 183
L'unité de germination ..... p. 183
L'unité de plantation ..... p. 185
Résumé ..... p. 190

EXERCICE – SOLEIL – AIR – EAU : LES ANGES DE LA MÈRE TERRESTRE ..... p. 192

Exerçons-nous avec Léonard de Vinci ..... p. 192
Le canon des proportions du corps humain d'après Léonard de Vinci ..... p. 194
Relaxation ..... p. 195
La marche : pour le troisième âge ..... p. 199
Le lever du soleil et le bain de soleil ..... p. 200

Les règles de base du bain de soleil ..... p. 201
Une salle de bain vieille de cinq mille ans : un dispositif d'économie d'eau et d'énergie pour le vingtième siècle ..... p. 202
Les règles d'or pour la santé et le bonheur ..... p. 202

LE RETOUR AU COURANT DE LA VIE ..... p. 204

Les méditations régénératrices estoniennes ..... p. 217

LES CYCLES RYTHMIQUES : LE CYCLE COSMIQUE, LE CYCLE SOLAIRE, LE CYCLE TERRESTRE ..... p. 219

Les cycles du cosmos, du soleil et de la Terre ..... p. 219
La psycho physiologie du sommeil ..... p. 221
Le sommeil, le rêve et le potentiel humain p.222
L'enseignement essénien et le potentiel humain ..... p. 223
Les cycles rythmiques : le cycle cosmique, le cycle solaire, le cycle terrestre et les rythmes humains ..... p. 225

HORIZONS PERDUS ..... p. 228

Les temps anciens – Les États Unis et le vingtième siècle ..... p. 228
Le panorama de notre désintégration économique, environnementale, sociale et psychologique.
Sommes-nous dans les derniers jours de Rome ? Peut-être pas… Cela dépend de nous ..... p. 231