

CHAPITRE 2

Les résultats de la méthode Bond

« Chevillez seulement votre courage au point résistant » - William Shakespeare

Vous pensez certainement que suivre la Méthode Bond implique un bouleversement total de votre régime alimentaire. En effet, c'est juste, si vous voulez respecter la méthode à la lettre. Toutefois, vous serez réconfortés de savoir que vous pouvez procéder par étapes et que chaque pas fait dans la bonne direction portera ses fruits.

*

Chaque pas fait dans la bonne direction portera ses fruits.

*

Dans le chapitre 10, *Les dix étapes vers la réussite*, vous trouverez un ordre de priorité des étapes à franchir. Vous pouvez ainsi commencer lentement et progresser à votre rythme jusqu'au niveau qui vous conviendra.

Le plus difficile sera de remettre en cause vos préjugés et d'aller à contre courant de nos traditions culturelles. Rappelez-vous simplement que ce sont votre santé et votre bien-être qui sont en jeu. N'oubliez pas que nos habitudes alimentaires sont aujourd'hui surtout culturelles.

*

Nos habitudes alimentaires sont avant tout culturelles.

*

Le grand explorateur de l'Arctique, Amundsen, lors de ses expéditions dans le Pôle Nord, avait l'habitude de se nourrir de phoque cru glacé dont il consommait la peau, le sang, les abats, bref tout, à l'instar de ses mentors Esquimaux. On lui demanda : « Comment pouvez-vous faire une chose pareille ? ». Amundsen répliqua « On aime manger ce qu'on a l'habitude de manger ». *Il avait dû s'habituer à une alimentation différente.*

*

On aime manger ce qu'on a l'habitude de manger

*

Cet ouvrage ne prétend pas vous faire manger comme les Esquimaux, bien au contraire ! Mais il a pour objectif de vous apprendre à aimer manger *différemment*.

Les pages qui suivent vous donnent un aperçu des bénéfices que vous pourrez retirer d'une alimentation naturelle selon la méthode Bond, c'est-à-dire d'un régime en accord avec votre programmation génétique. Le chapitre 8 explore les maladies mentionnées ci-dessous plus en détails. Ce chapitre est l'occasion de se rappeler les avantages de l'alimentation naturelle selon la méthode Bond.

Le contrôle pondéral

Bien que nous nous persuadions parfois du contraire, il n'est ni *naturel* ni *sain* d'avoir des kilos superflus. Les personnes en meilleure santé et bénéficiant de la longévité la plus longue, sont aussi celles qui ont le pourcentage de graisse corporelle le plus bas.

Il est vrai que nous sommes génétiquement programmés pour absorber une grande quantité de nourriture. Mais les aliments que notre organisme doit absorber en abondance sont des aliments peu caloriques comme les fruits et les légumes. Or aujourd'hui, nous nous gavons de mauvais aliments, très caloriques, tels que la viande, les graisses et les mauvais .

En revenant aux habitudes alimentaires pour lesquelles notre organisme est naturellement conçu, nous pourrions retrouver notre ligne « naturelle ». Les excès de graisse fondront comme neige au soleil, sans avoir à compter les calories et sans avoir à mourir de faim.

Le cancer et le système immunitaire

Les méthodes actuelles de traitement du cancer sont rudimentaires et barbares. On se rend de plus en plus compte qu'il vaut mieux *prévenir* son apparition. Or, la meilleure prévention se fait au niveau de l'organisme même ! Au cours des temps, le système immunitaire a développé la capacité de détecter et d'éliminer les cellules cancéreuses au moment où elles apparaissent. Certaines cellules deviennent cancéreuses plusieurs fois par minute. Le système immunitaire peut faire face à ce stress à condition d'en avoir les moyens.

Toutefois, le système immunitaire est trop souvent *mal nourri* et il fonctionne comme un moteur de voiture qui s'étrangle. Quelle est donc la nourriture dont il a besoin ? Il lui faut une variété d'oligo-éléments, tels que des minéraux, des vitamines, des bioflavonoïdes, des phénols et bien d'autres substances dont on ne fait que soupçonner l'existence au stade actuel de la recherche. Nous savons seulement que certains types d'aliments favorisent le système immunitaire, contrairement à d'autres qui le dépriment.

Le système immunitaire est trop souvent *affaibli* par des travaux superflus, tels que l'élimination de résidus stagnant dans un intestin en mauvais état de marche ou la consommation d'aliments *fragilisant* le système immunitaire.

Un système immunitaire opérationnel à 100 % est en mesure d'enrayer l'évolution d'un cancer déclaré. L'alimentation naturelle permet de mobiliser toute la force du système immunitaire contre les cellules cancéreuses.

Les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et l'athérosclérose

Ce sont les maladies qui font le plus de victimes en Occident. Et on peut les prévenir à 100% ! Pratiquement inconnues jusqu'à il y a 60 ans, ces maladies n'ont cessé de se développer depuis. Leur évolution vertigineuse correspond précisément à l'augmentation de la consommation de *viande, de graisses saturées et de mauvais hydrates de carbone (1) (1. synonyme : glucides. Elles comprennent tous qui est féculent et sucre)*. Vous n'avez pas besoin de revenir à l'alimentation de l'âge de pierre pour être certain de ne pas mourir de ces maladies. Reprenez tout simplement les habitudes alimentaires de vos grands-parents.

Cela vous reconfortera de savoir que l'alimentation naturelle selon la méthode Bond permet non seulement de stopper la progression de ces maladies, mais aussi de réparer les dommages causés.

La constipation, le cancer de l'intestin et la diverticulose

Toutes ces maladies font suite à un état de constipation chronique, provoqué par une alimentation déficiente en fibres et riche en aliments destructeurs des bonnes bactéries. L'alimentation naturelle selon la méthode Bond réduira la constipation à un simple souvenir désagréable. La constipation combattue, d'autres affections intestinales pourront être évitées. Si vous souffrez déjà de ces affections, l'alimentation naturelle stoppera leur évolution, elle pourra même les faire régresser.

Les attaques d'apoplexie et les thromboses

L'attaque d'apoplexie ou la thrombose ne devraient pas survenir avant un certain âge. Elles sont consécutives à une production anormale de certaines hormones, telles que la *thromboxane*, puissante hormone de coagulation du sang. Cette production excessive d'hormones est elle-même due à la production anormale d'une autre hormone, *l'insuline*. Et quelle est la cause d'une production anormale d'insuline ? La consommation en quantité anormale de *mauvais hydrates de carbone*.

Voilà tout ! Juste ce petit exemple pour vous montrer que les aliments ont un effet, comme les médicaments, qui peut déclencher une réaction en chaîne conduisant jusqu'à la maladie. Mais qu'est-ce qu'un mauvais hydrate de carbone ? Vous le découvrirez au chapitre 5. Sachez simplement qu'en adoptant une alimentation naturelle telle que celle décrite dans la méthode Bond, vous évitez la production en quantité anormale de thromboxane ou celle d'autres « mauvaises » hormones provoquant des maladies.

Le diabète

Le diabète, rare il y a 50 ans, est aujourd'hui la cause d'un grand nombre de maladies invalidantes ou de décès.

Le diabète des adultes (type II) était une maladie rare jusqu'à il y a environ 50 ans. Son incidence connaît maintenant une progression continue qui devrait atteindre 20% de la population américaine dans 10 ans. Le diabète est responsable de la plupart des cas de cécité, d'amputations et d'affections rénales. Le diabète augmente considérablement le risque de périr d'une maladie cardio-vasculaire.

Or, le diabète fait partie des maladies que l'on peut tout à fait prévenir. Il est généralement provoqué par la surconsommation de *mauvais* hydrates de carbone, dont le sucre. La consommation annuelle de sucre a considérablement augmenté. Nulle il y a 200 ans (voir tableau du chapitre 4), elle se monte actuellement à 65 kilos par personne ! Cette surconsommation de *mauvais* hydrates de carbone entraîne une sécrétion excessive d'insuline. Au fil du temps, le fonctionnement du pancréas se détériore et les cellules graisseuses deviennent dysfonctionnelles.

Pire encore, les quantités anormales d'insuline circulant dans le sang provoquent des ravages. Elles entraînent la formation de caillots, le durcissement des artères, la production de cholestérol, l'affaiblissement du système immunitaire, le dysfonctionnement rénal, voir même la décalcification des os !

L'alimentation naturelle selon la méthode Bond est un régime alimentaire prévenant totalement le diabète. Si vous êtes déjà atteint de cette maladie, ce mode d'alimentation vous permettra de le maîtriser et de minimiser ainsi ses complications.

L'arthrite rhumatoïde

On dispose aujourd'hui de preuves probantes, indiquant que cette maladie douloureuse et handicapante est provoquée par une réaction allergique à certaines substances affectant les nerfs. Les nerfs se mettent à envoyer de faux signaux aux cellules des articulations, qui les font enfler. Que pourrait bien être la cause de ce phénomène ? Les suspects n°1 sont les bactéries ou toxines s'infiltrant dans le sang par le biais d'un « cølon poreux » et d'un foie déjà trop intoxiqué pour les filtrer.

On évoque également la production de « mauvaises » éicosanoïdes. Les éicosanoïdes sont de super hormones qui apparaissent, donnent leurs instructions et disparaissent spontanément. Les « mauvaises » éicosanoïdes sont simplement celles produites en excès, en raison d'un facteur déséquilibrant. La production excessive d'insuline due aux *mauvais* hydrates de carbone compte parmi ces facteurs.

Le suspect n°3 est l'absorption de « mauvaises » graisses, en particulier les graisses végétales hydrogénées (présentes dans la margarine et dans de nombreux plats préparés) et une carence en acides gras de la série omega 3.

Quelle qu'en soit sa cause, on a constaté que l'arthrite rhumatoïde pouvait être soulagée, voire miraculeusement guérie, par un simple changement d'alimentation. Et en quoi ce changement d'alimentation consiste-t-il ? Bien entendu, en un régime très semblable à l'alimentation naturelle selon la méthode Bond !

Exemples de mauvaises graisses :

Beurre, margarine, huiles de graines (graines de tournesol, carthame, cacahouète, maïs), la graisse animale – voir chapitre 5 {p.m. titre}

Exemples de bonnes graisses :

Huile de colza, huile de noix, huile de lin, huile de poisson (voir chapitre 5). {p.m. titre}

La circulation et le teint

L'un des avantages les plus agréables de l'alimentation naturelle est la bonne irrigation des capillaires du visage et des extrémités qui restent en bonne santé. Les doigts et les orteils demeurent chauds et sensibles. Votre teint respire de santé.

L'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie des os. En ce qui concerne l'état des os humains, nous disposons de vestiges datant d'il y a des dizaines de milliers d'années. Nos ancêtres du Pléistocène ne connaissaient pas cette maladie. Les os troués comme du gruyère, cela n'existait pas ! Des vertèbres friables, crayeuses, se brisant sous le poids du corps, cela n'existait pas !

Et aujourd'hui, malgré le nombre impressionnant de comprimés de calcium avalés et des quantités astronomiques de lait englouties, l'ostéoporose est quasiment devenue une épidémie ! Quel est le problème ? Il vient du refus de chercher les vraies causes de la maladie. Seuls quelques médecins éclairés en arrivent à la conclusion évidente que la raison pour laquelle nos os ressemblent à du gruyère provient de notre alimentation.

Contrairement à la légende populaire, l'ostéoporose est provoquée non pas par un manque de calcium, mais par un déséquilibre hormonal. Le problème vient du fait que notre corps n'utilise pas convenablement le calcium que nous lui apportons. Cette théorie est en porte-à-faux avec la sagesse populaire. Les médecins nous incitent à prendre des comprimés de calcium et à consommer des produits riches en calcium en doses toujours plus importantes.

Une multitude d'études ont pourtant montré que la prise de comprimés de calcium est à peu près aussi efficace que d'essayer de remplir une baignoire sans en fermer le bouchon, en se servant d'une passoire. Il convient de manger d'une manière qui permette de combler les trous de la passoire et de fermer le bouchon de la baignoire. C'est ce que fait l'alimentation naturelle selon la méthode Bond, tout comme l'alimentation naturelle de nos ancêtres du Pléistocène.

Vous voulez en savoir davantage ? Alors consultez le chapitre 8. {titre} (pour mémoire)

La digestion

Dans les pays occidentaux, la consommation de médicaments en vente libre pour la digestion n'a jamais été aussi importante. Ce phénomène est dû sans aucun doute aux habitudes alimentaires catastrophiques qui prévalent. En modifiant votre alimentation et en suivant le régime naturel, vous vous débarrasserez définitivement de ces maux, aigreurs et crampes d'estomac douloureux ainsi que de ces nausées qui torturent tant de personnes.

Témoignages

Tout ceci vous semble-t-il trop beau pour être vrai ? Voici quelques témoignages de personnes, parmi tant d'autres, à qui la méthode Bond a bénéficié (nous avons utilisé des pseudonymes afin de préserver leur vie privée).

JOHN

« J'ai enfin retrouvé le sommeil pour la première fois depuis 20 ans ! »

John, domicilié à Phoenix dans l'Arizona, a la quarantaine et souffre d'embonpoint. Il se plaignait d'insomnies régulières. Il était réveillé au milieu de la nuit par des brûlures d'estomac et des troubles digestifs.

Il avait un régime alimentaire typiquement américain, c'est-à-dire « tout est permis ». On lui suggéra d'éviter certaines mauvaises associations d'aliments.

Le soir même, il se rendit dans un restaurant et choisit une salade composée en entrée. Il dégusta ensuite un steak plus petit que d'habitude, accompagné de légumes verts. En dessert, il mangea des fraises.

Ainsi il évita :

- les *mauvais* hydrates de carbone en général
- les entrées riches en protéines ou en *mauvais* hydrates de carbone
- les desserts contenant des féculents comme la tarte aux pommes ou le gâteau au chocolat
- une combinaison néfaste des aliments

Il renonça :

- au pain, aux frites et au riz (mauvais hydrates de carbone)

Il remplaça sa bière habituelle par un verre de vin rouge sec pendant le repas. Il but également un peu d'eau.

La composition de son repas était conforme au principe de la dissociation des aliments ; principalement à base de végétaux (salade et légumes verts), ne comportant qu'une seule protéine (le steak, en outre de petite taille) et *aucun* mauvais hydrate de carbone. En dessert, des fraises, l'un des seuls fruits pouvant être consommé en fin de repas (l'autre étant la framboise).

John fut aux anges le lendemain matin : il venait de passer sa première bonne nuit en 20 ans ! Dès lors, John prit garde d'associer des aliments pouvant être combinés et son corps le lui rappelait au moindre écart.

VALERIE

« Me voilà enfin libérée de la candidose pour la première fois depuis 5 ans ! »

Valérie, la vingtaine, présentait un surpoids de 5 kilos et était régulièrement en proie à des candidoses depuis de nombreuses années. Elle souffrait de pertes vaginales, de troubles gastriques et intestinaux, de constipation, de démangeaisons rectales, de flatulences, de crampes et d'un état grippal. Les analyses avaient révélé la présence de spores de candida dans son sang. Si le diagnostic devait se confirmer, il n'y avait pas de temps à perdre. Lorsqu'un candida se généralise, le pronostic est loin d'être réjouissant.

Le médecin de Valérie lui avait prescrit le traitement habituel, mais son effet semblait n'être que temporaire. Lors d'un séminaire sur l'alimentation naturelle, Valérie avait entendu dire que le candida était une conséquence courante des erreurs d'alimentation commises par les Occidentaux. Elle voulut faire en sorte que son alimentation l'aide à guérir, plutôt qu'elle n'aggrave son état.

Le candida est une espèce de levure présente dans les intestins de tous les êtres humains. Il s'agit d'un organisme malveillant, mis hors d'état de nuire si l'on est en bonne santé, par :

- les bactéries « bienveillantes » de l'intestin qui tiennent les organismes nocifs à l'écart
- le système immunitaire qui patrouille dans l'organisme et détruit les corps étrangers

Le développement du candida est favorisé par :

- les aliments qu'il aime, plus particulièrement les particules non digérées de sucre et de féculents
- l'absence de bactérie « bienveillante » dans l'intestin
- un système immunitaire faible
- un intestin poreux qui permet à la levure de se développer et de gagner tout le corps
- un niveau de sucre sanguin élevé

La méthode Bond devrait suffire en soi pour maîtriser un candida. Dans le cas de Valérie, il était cependant capital qu'elle mette en particulier l'accent sur les mesures correspondant à son état particulier. Elle fut initiée à la méthode Bond, avec priorité sur les points suivants :

- stimuler son système immunitaire
- priver le candida de nourriture
- veiller à soigner l'état de santé de son intestin.
- fournir de la nourriture aux « bonnes » bactéries

Valérie m'appela peu de temps après, ravie. Elle venait de passer un mois sans ressentir aucun des terribles symptômes du candida, elle se sentait mille fois mieux... et avait, en outre, perdu ses kilos superflus !

ROBERT

« J'ai perdu plus de 20 kilos en quatre mois ! »

Robert, âgé de presque 70 ans, homme d'affaires dynamique, présentait un ventre impressionnant. Pesant 120 kilos pour 1,80 m, son indice de masse corporelle (IMC) était de 34, ce qui le plaçait dans la catégorie des « obèses à hauts risques ». Evidemment, son médecin lui conseilla de maigrir aussi rapidement et autant que possible s'il voulait espérer vivre encore 20 ans.

Robert avait déjà souvent essayé de maigrir, mais toujours sans succès. Toujours la même chose : des régimes draconiens, une sensation perpétuelle de faim et une reprise de poids rapide.

Robert entendit parler de la méthode Bond et se sentit interpellé. Au cours d'un week-end prolongé, Robert et sa femme furent initiés aux subtilités de la survie dans la « jungle du supermarché ».

Trois mois plus tard, Robert téléphona pour annoncer qu'il revenait tout juste de chez son tailleur où il avait fait rétrécir le tour de taille de ses pantalons de 15 cm ! Robert avait perdu plus de 20 kilos. Il n'avait jamais mangé autant, jamais ressenti de sensation de faim et percé le secret de la méthode Bond : vous allez souvent à la selle !

Robert a encore un peu de chemin à parcourir avant d'atteindre son poids idéal de 80 kilos, mais son état de santé s'est déjà amélioré à 100%. Et surtout, il a acquis de nouvelles habitudes qui lui permettront de maintenir son poids et de rester en bonne santé durablement.

DENIS

« Je rêve ! L'an dernier j'ai été traité pour un cancer et depuis que je suis votre programme, mon système immunitaire s'est tellement renforcé que les cellules cancéreuses ont disparu. Mon cholestérol et mes triglycérides ont, en outre, considérablement baissé. »

Denis, homme d'affaires important, approchant les 70 ans, grand et mince, téléphona un jour.

« Vous ne vous souviendrez pas de moi mais j'ai pris part à l'un de vos séminaires il y a environ trois mois. Nous vous avons entendu à la radio et ce que vous aviez dit sur le système immunitaire capable de juguler le cancer m'avait particulièrement interpellé.

Il y a environ un an, j'ai terminé une thérapie classique contre le cancer de la vessie. Le traitement avait nettoyé ma vessie, mais les examens des trois mois révélèrent que le cancer était toujours latent.

Nous vous avons écouté parler et, après une phase de scepticisme, ma femme et moi décidèrent d'adhérer à vos idées. Nous avons acheté votre « manuel de survie », puis nous avons pris notre dernier dîner dans un restaurant chic. Nous nous sommes regardés et nous avons décidé de suivre votre programme dès le lendemain.

J'ai donné votre manuel à mon chef de cuisine et je lui ai dit que dès lors nous mangerions selon cette méthode. Il eut un choc, lui que j'étais allé chercher dans la meilleure école suisse de cuisine. A son honneur, il déploya toute son imagination pour concocter des plats respectant votre méthode sans que nos invités ne s'aperçoivent de rien !

Hier mon médecin spécialiste m'appela pour me communiquer les résultats de mes dernières analyses. « Qu'avez-vous donc fait ! » me demanda-t-il.

Je lui répondis nerveusement que j'avais simplement changé d'alimentation. Je pensais qu'il avait une terrible nouvelle à m'annoncer.

« Les résultats de vos tests sont remarquables ! » Votre taux de triglycérides et de cholestérol ont largement diminué et, surtout, il n'y a plus aucun signe de cellules pré-cancéreuses ! »

La femme de Denis fut également ravie. Depuis qu'elle avait arrêté de consommer de mauvais hydrates de carbone, elle se sentait comme libérée, et elle avait en plus perdu 8 kilos et retrouvé son poids idéal.

GENEVIEVE

« Vous avez révolutionné mon régime alimentaire et ma santé ! Lorsque j'ai arrêté de manger des céréales, des choses surprenantes se sont produites. Après des années de souffrances, les symptômes d'irritabilité de mon intestin disparurent. »

Geneviève, une femme énergique âgée de la quarantaine, consommait des quantités de liquides épais qu'elle transportait dans des bouteilles tirées de son grand sac à main. Geneviève ne mangeait aucun aliment solide, elle ne faisait que boire des jus de fruits et de légumes toute la journée.

Elle expliquait qu'elle souffrait d'un colon irritable et que c'était la seule façon qu'elle connaissait de maîtriser ce problème. Dès qu'elle arrêta, les symptômes reprenaient.

Les allergies, les problèmes intestinaux, l'asthme sont toujours difficiles à dépister et à soigner. Leurs causes peuvent être multiples et ces maladies ne sont pas toujours dues uniquement à l'alimentation. Toutefois, la première chose à faire lorsqu'on se trouve au fond de l'abîme, c'est d'arrêter de creuser ! C'est-à-dire, de stopper les habitudes dont on sait qu'elles ont une influence négative sur le corps.

Les troubles intestinaux correspondent souvent à une réaction allergique à un aliment. Il s'agit presque toujours d'un aliment auquel le corps n'est pas naturellement adapté. Les allergènes les plus communs sont les céréales (surtout le gluten) et les produits laitiers.

L'adepte du régime naturel ne consomme pas beaucoup, voire pas du tout de ces aliments, mais pour Geneviève, ce fut la révélation. Il est non seulement possible mais aussi indiqué de supprimer du régime de l'Homme ces aliments certes nouveaux, mais nocifs.

Geneviève essaya pendant quelques semaines de suivre la méthode Bond.

Elle nous contacta quelques semaines plus tard pour nous dire ceci :

« Vous avez révolutionné mon régime alimentaire et ma santé ! Lorsque j'ai arrêté de manger des céréales, des choses surprenantes se sont produites. Après des années de souffrances, les symptômes d'irritabilité de mon intestin disparurent. »

*

Ceci ne constitue qu'un échantillon des témoignages de personnes ayant bénéficié du fait qu'elles ont réussi à maîtriser leurs habitudes alimentaires. La biochimie de leur organisme s'est mise à fonctionner en harmonie avec leur corps.

Le message principal de cet ouvrage est le suivant : vous ne pouvez pas gérer absolument tout ce qui se passe dans votre organisme, c'est impossible ! Mais si vous donnez à votre corps les outils dont il a besoin, il se chargera lui-même de ces réglages.

Cet ouvrage veut également vous dire qu'en mangeant tout simplement ce qui convient naturellement à votre organisme, vous améliorerez votre santé sur tous les plans. Génétiquement, on vous a distribué un jeu de cartes bon ou mauvais. Quoiqu'il en soit, la plupart des personnes jouent mal leur jeu ! Bon ou mauvais jeu, ce livre vous indique comment en tirer le meilleur parti.

*

Apprenez à jouer les bonnes cartes !

*