

## La Page du Régime

Une carence en phosphore végétal produit des désordres graves dans l'organisme et l'on est tout étonné de constater, quand on examine les menus de nos contemporains, que le phosphore végétal en est presque totalement absent. Tout s'explique donc facilement !

Plus un organe vivant est riche en phosphore végétal, plus il est riche en puissance nerveuse biologique, c'est-à-dire en intelligence et en instinct naturels. Or, qui contestera que tout ce qui a trait à l'art musical n'est pas sous la dépendance du système nerveux.

Mais le phosphore ne suffit pas si les cellules sont enrobées d'acide urique et de poisons carnés en suspension dans le sang. Le phosphore ne suffira pas si les vitamines des fruits frais et des légumes item ne sont plus absorbées quotidiennement, ou si tout ce qui constitue, tout ce qui renforce les ressorts secrets de notre organisme n'est plus présent dans nos réserves. Or, il y a des diastases, des ferments, des catalyseurs, des essences végétales qui sont indispensables à tout organisme pensant et produisant intellectuellement.

Or, on doit être convaincu que tout ce qui est végétal, c'est la santé et tout ce qui est animal ou conserves, est la maladie. Ce que je ne peux pas expliquer ici tout au long, vu le cadre exigü dont je dispose, on le trouvera dans les deux livres que j'ai écrits et dans la publication de toutes mes conférences qui paraîtra prochainement. Je ne veux ici que parler de la voix et des instruments et que du rôle colossal qu'une bonne alimentation joue dans la carrière d'un artiste.

Les chanteurs doivent considérer que tous les troubles de sécrétions de l'appareil vocal sont déchainés par une intoxication alimentaire et des troubles de la fonction nerveuse.

Un chanteur aura beau être sûr, au studio, de son mécanisme vocal, il éprouvera des échecs devant le public si son organisation nerveuse n'est pas saine.

Affronter un public, c'est d'abord le subjuguier, soit par les premiers sons, soit par l'attitude. Un public subjugué

dès la première minute est un public à moitié conquis et, en tous les cas, indulgent.

Pour subjuguier un public, il faut dans son attitude, dans sa voix, dégager un magnétisme puissant. Or, la force magnétique d'un être vivant, cela est connu, est augmentée par les végétaux et annihilée par une alimentation animale trop riche. Les conducteurs de peuples, les Prophètes, étaient tous des naturalistes et des ascètes. Et ce qui est le plus curieux aussi, c'est que les grands athlètes sont aussi des naturalistes.

Les raisons de tout ce que j'ai exposé jusqu'ici seraient difficiles à comprendre au point de vue musical si je ne vous exposais les conclusions que j'ai, le premier, tirées du système Freudien, du nom de son auteur Freud, savant autrichien, et que l'on a appelé la Psychanalyse.

Je ne suis pas partisan de toutes les idées de Freud et ce n'est pas ici le lieu de discuter ses conceptions.

Je veux seulement retenir de ce système de la Psychanalyse ce qui en a fait la base, c'est-à-dire l'invention de ce que Freud a appelé le subconscient. Freud n'a pas démontré l'existence de ce subconscient, mais son hypothèse est permise et si elle a été riche en conséquences psychanalytiques, elle est encore plus riche en déductions sur l'Alimentation Biologique.

D'après Freud, c'est l'enregistrement dans le subconscient de déchainements psychiques graves qui crée toutes les maladies dans l'enfance et la Psychanalyse a pour but, par des procédés appropriés et dont l'étude est longue et difficile, de rompre ces inscriptions, presque indélébiles, dans le subconscient, ce qui détruit les effets pathologiques consécutifs et permet le retour à la santé.

(A suivre)

Professeur MONO.

En vente chez le signataire 24, rue de Constantinople, Paris (8<sup>e</sup>), ses deux livres : Discours d'un Empirique sur l'Alimentation ; Santé et Guérison par les Aliments, les 2 franco 42 fr. Discours d'un chanteur (15 fr.). Ch. postal 419.08. Sommaires des 2 livres envoyés gratuitement.