



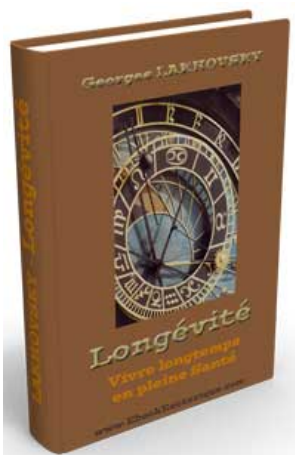
Ceci est un **extrait** du Ebook
en format PDF Acrobat

Georges Lakhovsky

Longévité

Vivre longtemps en pleine Santé

Ces quelques pages vous donnent une idée du contenu du livre et vous aideront dans votre choix.



Si ce livre vous plaît,
[Cliquez ICI](#)
pour achat et
téléchargement immédiat.
Pas d'attente de livraison et
pas de frais de livraison.

IMPORTANT ! La version complète du livre est en format *Ebook PDF Sécurisé*. Pour l'ouvrir, vous avez besoin du lecteur JAVELIN que vous pouvez télécharger gratuitement.

[Téléchargez votre lecteur Javelin ICI](#)



Vous pouvez aussi imprimer un exemplaire papier.
Conseil pour une impression plus économique :
n'imprimez pas la couverture couleur, commencez à
partir des pages textes.

Pour d'autres Ebooks ésotériques allez sur
www.ebookesoterique.com

Georges LAKHOVSKY



Longévité

**Vivre longtemps
en pleine Santé**

www.EbookEsoterique.com

Intercalaire de pagination

Ces pages assurent le nombre et la chronologie
de la pagination pour correspondre à la
table des matières du livre imprimé d'origine.

DU MÊME AUTEUR

- L'Origine de la Vie** (préface du Professeur d'Arsonval, de l'Institut), Paris, Gauthier-Villars, 1926.
- Contribution à l'Étiologie du Cancer**, Paris, Gauthier-Villars, 1927.
- L'Univers** (préface du Professeur d'Arsonval, de l'Institut), Paris, Gauthier-Villars, 1927.
- Le Secret de la Vie** (nouvelle édition revue et augmentée de *L'Origine de la Vie*), Paris, Gauthier-Villars, 1929.
- El Secreto de la Vida** (traduction espagnole du précédent), Madrid, M. Aguilar, 1929.
- La Science et le Bonheur** (Longévité et immortalité par les vibrations), Paris, Gauthier-Villars, 1930.
- Das Geheimnis des Lebens** (traduction allemande du *Secret de la Vie*), Munich, Beck Verlag, 1931.
- L'Oscillation cellulaire** (Ensemble des recherches expérimentales), Paris, G. Doin et C^{ie}, 1931.
- L'Étatisme, mort des nations**, Éditions S. A. C. L., 25, rue des Marronniers, Paris, 1931.
- La Formation Néoplasique et le Déséquilibre Oscillatoire Cellulaire** (traitement du cancer par l'oscillateur à longueurs d'onde multiples Lakhovsky), Paris, G. Doin et C^{ie}, 1932.
- L'Éternité, la Vie et la Mort**, Paris, Fasquelle, éditeur, 1932.
- La Terre et nous**, Paris, Fasquelle, éditeur, 1933.
- La Cabale**, Paris, G. Doin et C^{ie}, 1934.
- La Matière**, Paris, G. Doin et C^{ie}, 1934.
- Le Racisme et l'orchestre universel**, Paris, Alcan, 1934.
- Le Grand Problème**, Paris, Alcan, 1935.
- La Nature et ses Merveilles**, Hachette, 1936.
- De Moscou à Madrid**. Éditions S. A. C. L., Paris, 1937.
- Radiations et Ondes, sources de notre vie**, éditions S. A. C. L., Paris, 1937.

Intercalaire de pagination

Ces pages assurent le nombre et la chronologie
de la pagination pour correspondre à la
table des matières du livre imprimé d'origine.

LONGÉVITÉ

L'ART DE VIVRE VIEUX SANS SOUFFRIR

CHAPITRE PREMIER

HISTOIRE DE LA LONGÉVITÉ

Le problème de la longévité est un de ceux qui intéressent tout le monde. Sans doute les jeunes gens haussent-ils les épaules lorsqu'on leur parle de vivre vieux. En parole, ils font bon marché de la vie et, dans l'insouciance que leur procurent les longues années qu'ils ont devant eux, ils disent volontiers : « Je ne tiens pas à vivre vieux. La vieillesse est une déchéance dont souffre l'homme. La plus grande intelligence peut, à partir d'un certain âge, sombrer dans le gâtisme. Dans ces conditions, ne vaut-il pas mieux disparaître auparavant? »

Pourtant tous ces jeunes gens, lorsqu'ils atteignent l'âge de 50 à 60 ans, lorsque la carence sexuelle commence à se manifester, lorsque les maladies chroniques, les rhumatismes, les douleurs, la perte de la mé-

moire font leur apparition, ainsi que la perte de la gaité, lorsque toutes les manifestations séniles arrivent en caravane, alors tous ceux que la mort a épargnés jusque-là se raccrochent énergiquement à la vie, bien qu'ils n'aient plus en réalité pour perspective que la tristesse, la souffrance et toutes les misères de la fin.

Cependant, on est en droit de se demander si, par l'application de certaines méthodes que la science moderne met à notre disposition, on ne pourrait pas arriver à échapper à toutes ces misères et atteindre en beauté le crépuscule de la vie.

Les historiens et les physiologistes nous rapportent que certains hommes sont parvenus à un grand âge — jusqu'à près de deux cents ans — sans souffrance et dans une grande sérénité.

Nous allons nous efforcer, d'après l'exemple de ces hommes remarquables, de dégager les principes de la longévité et de chercher les causes de la maladie, de la dégénérescence et de la mort précoce.

A mon avis, pour vivre vieux sans souffrance, il faut d'abord observer trois principes fondamentaux, comme je l'ai expliqué dans mon ouvrage *La Science et le Bonheur*.

Premier principe : Croire à la longévité, c'est-à-dire avoir la foi qu'on peut atteindre la vieillesse et vouloir devenir vieux.

Deuxième principe : Ne pas avoir peur de la mort et croire à la survie, car le doute et la crainte de la mort abrègent notre vie.

Troisième principe: Eviter de compromettre notre existence en nous abstenant d'être jaloux, envieux ou méchant, mais cultiver la bonté, la sérénité d'âme, indispensables à l'équilibre de notre santé physique et morale.

Je vais essayer de développer ces principes selon les faits scientifiques expérimentaux qui permettent de les asseoir sur des bases fermes.

Mon point de vue n'est d'ailleurs pas exclusivement celui de la seule morale, ni celui de la religion, mais aussi celui de l'hygiène physiologique, qui est réellement la source d'une heureuse longévité.

Développons le principe : « Croire à la longévité ».

La longévité n'est pas une velléité, un désir irréalisable. C'est au contraire un fait expérimental étayé sur de nombreuses constatations de savants et de biologistes.

Le philosophe Jean Finot nous en cite de très nombreux exemples (1), qui ne sont pas si rares qu'on pourrait le croire.

Sans remonter à la très haute antiquité, qui ne nous permet pas de vérifier les 969 ans de Mathusalem et les 802 ans du roi de l'île des Locmians, que nous rapporte Valère Maxime, nous pouvons cependant faire état des affirmations de divers historiens. D'après Strabon, des habitants du Pendjab ont vécu jusqu'à 200 ans. Pline nous conte qu'un recensement de trois millions d'habitants, fait sous le règne de Vespasien en Gaule Cisal-

(1) Jean Finot, *Philosophie de la longévité*.

CHAPITRE II

LA RÉSONANCE

Je crois d'abord indispensable que nous cherchions ensemble les principes physiques et physiologiques sur lesquels repose la vie humaine et qui font de l'homme ce chef-d'œuvre de la création, si merveilleusement doué, ce miroir de la nature si fidèle et si compréhensif.

L'homme est, en effet, un instrument remarquable, mais nous ne saurions oublier qu'il est astreint à obéir aux lois de la nature et qu'il ne saurait les transgresser sans provoquer de catastrophe.

Je résumerai donc à cette fin les principes que j'ai développés dans mon ouvrage *La Nature et ses Merveilles* (1).

Nous allons chercher à expliquer la résonance qui, dans son interprétation la plus générale, est, à mon avis, la cause de tout l'univers. Vous pensez peut-être que je vais vous fatiguer par l'exposé de formules mathématiques et de démonstrations algébriques. Telle n'est pas mon intention. Au contraire, vous verrez, par

(1) Hachette, éditeur, Paris.

la suite, que la résonance peut être expliquée par un ensemble de faits susceptibles d'être compris par un enfant, auquel ses jouets mécaniques ont déjà donné une conception, si élémentaire soit-elle, du monde et du mouvement.

J'ai déjà, dans mes ouvrages antérieurs, expliqué la résonance. Mais j'estime nécessaire d'y revenir ici, car c'est la clé de voûte de la plupart des démonstrations que je donnerai au cours de cet ouvrage.

Ainsi, vous connaissez certainement l'anecdote de ce monsieur qui, désirant acheter un piano, s'était rendu chez un facteur réputé. Comme on l'avait fait entrer dans une salle contenant toute une série de pianos de différents modèles, et comme le vendeur se faisait attendre, il se mit, pour essayer la sonorité de l'un d'eux, à frapper sur une des notes, le la_3 par exemple.

Quel ne fut pas son étonnement d'entendre ce *la* répercuté par tous les autres pianos. Le client croyait que la salle était particulièrement sonore et produisait des échos dans toutes les directions. Le vendeur dès son arrivée, remarquant son étonnement, s'empressa de lui expliquer qu'il n'en était rien et que ce n'était que l'effet d'un phénomène physique bien connu : la résonance.

Ce qui signifie que les cordes du la_3 des autres pianos se mettaient à vibrer sous l'influence de la corde du premier piano et à l'exclusion des autres cordes.

Voici un autre phénomène que vous pouvez d'ailleurs reproduire vous-même. Si vous accrochez au mur

CHAPITRE III

L'UNIVERSION

Dans le chapitre précédent, nous venons de vous parler de la résonance et des effets considérables qu'elle est susceptible de produire, même à de grandes distances, comme c'est le cas dans les transmissions radioélectriques, dont nous avons cité divers exemples.

Il convient, maintenant, d'expliquer comment ces actions à distance peuvent se produire, car si nous voulons prendre la peine de réfléchir un peu, nous ne pouvons pas concevoir que l'on puisse constater de pareils effets, comme, par exemple, des réceptions d'ondes radioélectriques, de radioconcerts, de télévision à des milliers de kilomètres de distance, s'il n'existe pas, entre le poste émetteur et le poste récepteur, un agent susceptible de transmettre ces ondes, et, en quelque sorte, de leur servir de véhicule.

C'est de cet agent, que j'ai dénommé dans mes ouvrages antérieurs *l'universion*, que je voudrais vous entretenir dans ce présent chapitre.

Il est évident, en effet, que les théories classiques de la gravitation de Newton et celles, plus modernes,

de la relativité (1) resteraient parfaitement inexplicables sans l'existence d'un agent de transmission physique. Bien d'autres phénomènes comme l'attraction du fer et de certains métaux par l'aimant, les attractions et les répulsions à distance des corps électrisés, les transmissions radioélectriques auxquelles nous faisons allusion à l'instant, la propagation dans les espaces célestes de la lumière du soleil et des astres et, enfin, l'apparition de nouvelles radiations extrêmement pénétrantes qui sillonnent tout l'espace, supposent la présence d'un milieu impondérable doué d'une élasticité parfaite, capable de servir de support à ces actions et à ces phénomènes, et d'une force universelle dont les effets se font sentir jusqu'à l'infini.

Ce milieu impondérable, que les physiciens denommaient « éther », sans le définir, je l'ai appelé « universion », mot formé de deux termes : « univers » et « ion », pour indiquer d'abord qu'il emplit tout l'univers et, ensuite, qu'il se trouve également dans les espaces intermoléculaires et intra-atomiques des corpuscules élémentaires qui composent toute matière, tels que les ions, les électrons, les protons, les neutrons, les positrons et autres particules que la physique moderne ne manquera pas de découvrir.

Il y a une dizaine d'années, j'ai émis, pour la première fois, cette idée de l'*universion* dans un ouvrage

(1) Toutefois, la relativité généralisée d'Einstein n'implique aucun agent de transmission, ce qui, à mon sens, est une impossibilité physique.

CHAPITRE IV

L'OSCILLATION CELLULAIRE

Depuis que j'ai appris à penser, j'ai longuement médité sur la cause essentielle de la vie et cherché à m'expliquer comment chaque année poussent à la surface de la Terre des milliards et des milliards de tonnes d'êtres vivants de toutes sortes, animaux et végétaux, depuis l'herbe la plus minuscule jusqu'à l'arbre le plus colossal des forêts équatoriales, dont le tronc est traversé par une route, depuis le microbe et l'infusoire le plus infime jusqu'à l'éléphant et la baleine.

Or, tous ces êtres n'ont qu'un temps : ils naissent, vivent et meurent. L'infusoire ne vit que six heures, mais certains arbres vivent des siècles et même des millénaires, comme ces dragonniers des îles Canaries qui avaient plus de trois mille ans et qu'une récente tempête vient d'abattre.

Eh bien ! les six heures que vit l'infusoire et les trois mille ans des dragonniers ne sont qu'un zéro par rapport à l'éternité. Le fait est là. Seul le principe de la vie est éternel, mais les êtres vivants, unique matérialisation de la vie, sont constamment renouvelés.

Pourquoi cette danse d'éphémères, qui caractérise les êtres vivants ?

L'explication, je l'ai longuement développée dans mes ouvrages *Le Secret de la Vie* et *L'Eternité, La Vie et la Mort*. Je ne pourrai donc pas revenir ici sur tous les détails, mais je vais vous en donner un résumé assez substantiel, qui nous permettra d'expliquer l'oscillation cellulaire, la pensée-vibration, la matérialisation et tous les phénomènes de la vie.

Dans le deuxième chapitre, la résonance, je vous ai rapporté l'expérience de Hertz qui constata que des étincelles minuscules jaillissaient entre les extrémités d'un cercle de cuivre, lorsqu'à l'autre bout de son laboratoire il produisait, au moyen d'une bobine, des étincelles plus fortes. Autrement dit, les étincelles produites par la bobine engendraient un rayonnement qui faisait osciller électriquement à distance le cercle de cuivre (en l'occurrence, le circuit résonnant) en donnant naissance à des étincelles à ses extrémités. Ce cercle en cuivre, c'est ce qu'on a appelé, par la suite, *résonateur de Hertz* et *circuit oscillant*.

En l'espèce, l'étincelle était un signe visible de l'oscillation du circuit. Mais les circuits électriques peuvent osciller sans qu'il y ait production d'étincelles : en effet, dans les appareils modernes, tant émetteur que récepteur, on est parvenu à supprimer les étincelles.

Or, lorsque j'étudiais la morphologie de la cellule et la cytologie, j'ai été frappé par la multitude de résonateurs de Hertz ultra-microscopiques qu'on trouve dans la cellule (Fig. 1).

Ce sont de petits filaments tubulaires entortillés sur

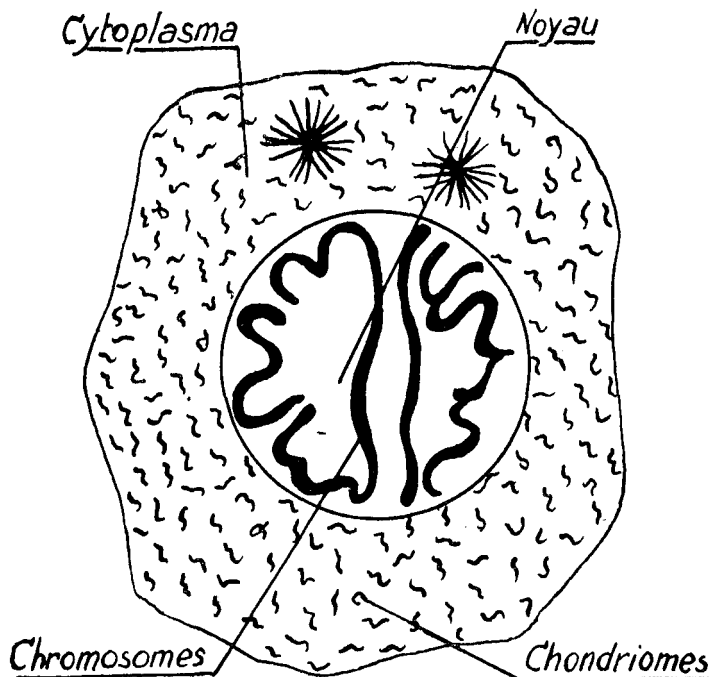


FIG. 1. — Coupe schématique d'une cellule au stade normal.

Cette figure montre la coupe d'une cellule à son stade normal; au centre, le noyau, de gros filaments tubulaires qui oscillent à une fréquence déterminée (*chromosomes*). Dans le cytoplasma, d'innombrables petits filaments, les *chondriomes*, oscillent à une fréquence bien plus considérable, en raison de leur longueur d'onde beaucoup plus petite.

eux-mêmes, dont l'enveloppe est constituée par de la cholestérine, de la plastrine, certaines résines, c'est-à-dire des substances diélectriques (isolantes), tandis que

CHAPITRE V

LA PENSÉE-VIBRATION

La pensée... Savez-vous exactement ce que c'est que la pensée?... Ne vous tourmentez pas trop, cependant, si vous ne pouvez pas répondre à cette question, car, avant vous, des milliers de philosophes l'ont déjà étudiée sous toutes ses faces et chacun d'eux, en donnant de la pensée une définition à son image, n'a pas pu finalement résoudre objectivement ce problème.

Descartes en a, toutefois, donné une expression élégante et concise par son *Cogito, ergo sum*, c'est-à-dire : « Je pense, donc je suis. » Ainsi donc, d'après Descartes, lorsque l'individu meurt, la pensée disparaît avec lui.

Je me hâte de dire que cette formule ne me satisfait pas, comme je l'ai d'ailleurs longuement exposé dans mes ouvrages *L'Universion* et *L'Eternité, la Vie et la Mort*.

Car, pour moi, la pensée, comme vous le verrez plus loin, est exclusivement une manifestation vibratoire électromagnétique. La physique nous apprend, d'autre part, qu'une telle vibration se propage indéfiniment

dans l'immensité du firmament à la vitesse de 300.000 kilomètres par seconde. Il s'ensuit que puisqu'aucune vibration ne disparaît, la pensée ne disparaît pas non plus. Par conséquent, la pensée de la vie tout entière d'un homme continue à vibrer éternellement, même après la mort de l'individu qui a produit cet ensemble de vibrations. Il en résulte donc que le principe de Descartes : « Je pense, donc je suis », ne paraît pas s'accorder avec la physique moderne, puisque la pensée continue à vibrer, et, par conséquent, à exister éternellement, même après la disparition du corps.

Mais je n'ai pas à rentrer ici dans ces dissertations philosophiques qui ne sont pas le but de ce chapitre. Car je vais m'efforcer de démontrer comment la pensée prend naissance chez l'homme et comment, par des processus purement physiques et physiologiques, elle se propage et nous permet d'analyser les sensations les plus subtiles et de former les raisonnements les plus abstraits.

Lorsque nous parlons, lorsque nous écrivons, lorsque nous chantons, travaillons, dessinons et nous livrons à des actions variées, ce sont autant d'expressions différentes de la pensée.

Quel est donc le phénomène physique de la pensée qui nous permet de nous rendre compte d'une aussi grande variété dans l'action ?

L'homme doit-il être si fier d'être capable de penser ? C'est ce qu'ont cru, depuis le début de l'humanité, et

principalement au siècle dernier, tous les plus grands philosophes qui se sont succédé, qu'il s'agisse d'Aristote, de Platon, de Descartes, de Pascal, de Spinoza, de Leibnitz, de Kant, de Spencer, ou même de notre grand philosophe national, M. Bergson.

Eh bien ! ce que l'homme seul a été jugé capable de faire depuis qu'il existe, de nos jours une simple boîte en bois peut le faire également... Vous devinez que c'est de l'appareil de T. S. F. et du phonographe qu'il s'agit.

En effet, comme le cerveau humain, cette boîte peut transmettre toutes les manifestations de la pensée. Elle parle et chante comme nous, elle nous passionne par les pièces de théâtre les plus poignantes, elle nous émeut par les symphonies orchestrales les plus pathétiques.

Par la belinographie, elle nous transmet, à distance, l'écriture la plus personnelle, les dessins, les gravures les plus caractéristiques que pourrait tracer notre main.

Par la télévision, elle nous fait voir à distance les personnes et les objets en mouvement, comme nos yeux nous permettraient de les voir réellement.

Or, si vous ne connaissez pas le mystère de notre cerveau, vous connaissez le secret de cette petite boîte de T. S. F. qui agit comme un autre cerveau.

Nous vous avons expliqué, dans les chapitres précédents, ce que contenait cette boîte : en somme, des résonateurs de Hertz, plus ou moins perfectionnés, qui suffisent à produire à grande distance le miracle de la résonance.

CHAPITRE VI

LA MATÉRIALISATION

Je me propose d'aborder maintenant la question de la matière et de la matérialisation.

Il est difficile de se représenter l'extrême petitesse des particules qui composent la matière. Ainsi, on a pu calculer que, dans une tête d'épingle d'environ 1 millimètre de diamètre, il existe une quantité d'atomes telle que si l'on en comptait un par seconde, il ne faudrait pas moins de 250 millions d'années pour les dénombrer tous.

Cette constatation remonte déjà à une vingtaine d'années. Depuis lors, la Physique a progressé à pas de géants. Aussi l'atome qui était considéré jadis comme l'élément le plus petit de la molécule, c'est-à-dire comme l'ultime stade de la décomposition de la matière, est-il aujourd'hui assimilé à un véritable système solaire, comprenant lui-même un noyau central positif, ou proton, jouant le rôle du Soleil, autour duquel gravitent encore, comme des planètes, des grains extrêmement petits d'électricité négative dénommés électrons.

A côté des protons et des électrons, existent égale-

ment d'autres particules, telles que le neutron qui, comme son nom l'indique, n'est ni positif, ni négatif, et le positron ou électron positif; ce qui vous montre le très grand nombre d'éléments composant la matière. Il faudrait donc, avec la physique moderne, plus d'un milliard d'années pour compter toutes ces unités renfermées dans une tête d'épingle.

Le nombre de ces électrons, c'est-à-dire de ces petites planètes, qui tournent autour du noyau central, varie avec la nature de l'atome considéré. C'est ainsi que l'atome d'hydrogène possède un électron, celui d'hélium 2, celui d'oxygène 8, celui de sodium 11, celui d'aluminium 13, etc... Ces électrons sont répartis généralement sur diverses couches, comme les planètes sur diverses orbites. Mais une même substance peut se présenter sous des variétés différentes, ayant la même composition chimique : ce sont les isotopes qui diffèrent les uns des autres par le nombre des particules qu'ils renferment et la façon dont ces particules sont groupées. Pour l'hydrogène, par exemple, on connaît deux isotopes, c'est-à-dire deux variétés ayant la même composition chimique, et l'atome de chacun de ces isotopes renferme un ou deux électrons seulement. Tandis que, pour le plomb, l'atome contient 82 électrons.

Vous voyez donc la différence formidable qui existe entre la molécule d'hydrogène et la molécule de plomb. D'autre part, le rapport entre les dimensions des particules constituant l'atome (protons, électrons, etc.) et la distance qui les sépare les unes des autres est com-

CHAPITRE VII

L'HYGIÈNE MORALE

Vous venez de voir dans les précédents chapitres comment on peut expliquer facilement tout l'univers par quelques principes fondamentaux tels que : la résonance, l'universion, l'oscillation cellulaire, la matérialisation.

Nous allons examiner maintenant comment avec ces principes, et surtout avec le principe de la pensée-vibration, nous pouvons expliquer la création géniale de l'homme, qui est l'être vivant le plus parfait en ce bas monde.

Reprenons donc la structure de la cellule cérébrale, telle que nous la voyons représentée dans le chapitre de la pensée-vibration. Je vous ai dit que, avec toutes ses dendrites et ses ramifications, la cellule cérébrale est semblable à une forêt immense, dont les arbres étaleraient des millions de petites branches. Je vous ai montré que chaque branche, appelée dendrite, joue le rôle d'un ruban de télégraphe de Poulsen, ou d'un disque de phonographe sur lequel sont enregistrées toutes nos sensations, tous nos sentiments, toutes nos

pensées, et qu'on peut ainsi comparer à une discothèque où seraient entassés des millions et des millions de disques. C'est grâce à cette bibliothèque magnifique, où toutes nos pensées sont gravées dans les innombrables filaments ultra-microscopiques des dendrites cervicales, que l'homme s'est élevé, petit à petit au-dessus de ses frères inférieurs, les animaux, qu'il a créé la civilisation, la beauté de l'art et jusqu'à la science.

C'est grâce à ces imperceptibles filaments, mécanisme de l'enregistrement de toutes nos pensées, que vous pouvez admirer les chefs-d'œuvre produits par le génie de l'homme, les splendides palais, monuments et cathédrales, la merveilleuse plastique sculptée dans le marbre, l'ivoire et le métal, depuis Phidias et Praxitèle, jusqu'à Rodin, les tableaux des grands maîtres des écoles des primitifs, de la Renaissance et des temps modernes, depuis Cimabué, jusqu'à Corot et Bonnat, en passant par Raphaël, Velasquez, Watteau, Ingres.

Mais que dire des transformations remarquables accomplies aux ^{xix}^e et ^{xx}^e siècles par ces innombrables phonographes ultra-microscopiques du cerveau sur lesquels sont enregistrées nos pensées : machines à vapeur, chemin de fer, téléphone, électricité, avions, T.S.F., télévision, etc... ?

C'est donc une force formidable que recèlent en puissance ces cellules cérébrales ultra-microscopiques de l'homme.

Rendez-vous compte de la force immense que peut déclencher un simple filament de dendrite, fragment

d'un centième de micron, lorsqu'une pensée-vibration vient l'exciter en résonance.

Un athlète peut soulever un poids de 100 kg., rien que par la volonté de le faire, parce que cette volonté fait vibrer en résonance une simple petite dendrite correspondant à la commande de l'effort à accomplir.

Il serait trop long de vous énumérer les efforts aussi bien physiques qu'intellectuels et moraux que l'homme peut déclencher en commandant par la pensée à ses dendrites, qu'il s'agisse d'un ouvrier qui travaille le métal, d'un mathématicien qui résout un problème d'algèbre, d'un ingénieur qui calcule un pont, d'un artiste qui mûrit un chef-d'œuvre.

Et je ne vous ai parlé ici que de toutes nos pensées conscientes. Mais songez à tous les réflexes dont notre corps est le siège chaque seconde, du fait du fonctionnement automatique de certaines dendrites qui, par l'excitation reçue des nerfs sous l'effet des diverses sensations, commandent automatiquement certains muscles, certains mouvements et même certains sentiments irréfléchis et spontanés.

Bref, ces dendrites sont comme une armée comptant des milliards de généraux qui commanderaient à des quintillions de soldats.

Toutefois, il ne faudrait pas pousser trop loin l'analogie entre notre cerveau et le télégraphe de Poulsen ou le disque de phonographe. Ces disques, une fois enregistrés et reproduits sur une matière dure, con-

CHAPITRE VIII

DIGESTION

Avant d'aborder la question de l'alimentation à proprement parler, nous allons tout d'abord étudier ensemble les problèmes de la digestion à la lumière de ma théorie de l'oscillation cellulaire et de la matérialisation.

Théories antérieures de la digestion.

Qu'est-ce que la digestion ? Cette question a été traitée dans de nombreux travaux de savants biologistes et chimistes. Tous, jusqu'à ces dernières années, ont abouti à cette conclusion qu'il s'agit avant tout d'une action chimique et thermique. Cette conclusion correspondait d'ailleurs exactement aux possibilités que pouvait offrir la science à cette époque.

La première explication qui fut donnée était d'ordre chimique et basée sur les réactions des différents aliments en présence des sécrétions glandulaires du tube digestif. C'est là une explication simpliste, ou tout au moins insuffisante, que l'expérience peut facilement infirmer, comme nous le verrons plus loin. Reste la question thermique.

Il y a une soixantaine d'années, Marcelin Berthelot lança sa théorie de la thermochimie, qu'il ne manqua pas d'appliquer à la biologie et à l'hygiène alimentaire.

Cette théorie se développa rapidement et, depuis cette époque, tous les savants physiologistes et biologistes prétendent évaluer uniquement en quantité de chaleur, c'est-à-dire en *calories*, la qualité nutritive d'un aliment.

Combien d'articles et d'ouvrages ont été publiés sur cette question ! Dans certains restaurants même, des chiffres portés sur le menu vis-à-vis de chaque plat indiquent leur valeur nutritive en calories. C'est ainsi que certains médecins ont pu dire qu'un jaune d'œuf donnant 360 calories par gramme nourrit trois fois et demi plus, environ, qu'un bifteck qui n'en donne que 101. C'est pour cette même raison que, dans le but de fortifier les convalescents ou les anémiques, ils leur recommandaient une alimentation où les œufs tenaient une grande place.

Et, par contre, ils considéraient les végétaux de faible valeur nutritive comme des aliments de qualité négligeable : tels étaient les salades, les fruits frais : pommes, poires, raisins, etc., parce que faibles en calories.

D'autre part, on préconisait à ces mêmes malades les nouilles (360 calories par gramme, comme l'œuf), toutes les pâtes et toujours des pâtes.

En outre, on dosait aussi l'azote dans chaque aliment

et l'on recommandait surtout la viande, le poisson, le fromage, les œufs contenant des albuminoïdes, parce qu'ils renferment le maximum de matières azotées.

Pendant plus de soixante ans, on a vécu sur cette erreur fondamentale qui identifie le corps humain à un foyer, où les aliments seraient complètement brûlés à la faveur de la température entretenue dans notre corps, qui en serait aussi la conséquence.

On s'imaginait que, plus ces aliments étaient riches en calories et en azote, plus leur « combustion » dans l'estomac était rapide. Mais cette conception ne résiste pas à un examen élémentaire, car, pour obtenir la dissociation de certains corps et de certaines matières protéiques, basiques et acides, que la digestion permet de distribuer aux tissus et aux cellules de notre corps, par l'intermédiaire de la circulation du sang, une température beaucoup plus élevée, même de cent degrés ne suffirait pas. A fortiori, la température du corps, 37 degrés C environ, est tout à fait insuffisante pour réaliser, par des moyens thermiques, cette transformation de la nourriture, telle qu'elle se produit au cours de la digestion.

En effet, pour démontrer la fausseté de cette théorie, il suffit de faire une expérience très simple. Au cours de votre déjeuner, prélevez, avant d'avaler, une petite quantité de chacun des aliments, que vous avez consciencieusement mâchée, mélangés intimement avec les sucs salivaires dont nous vous parlerons plus loin.

CHAPITRE IX

L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

C'est une question bien difficile à résoudre et bien controversée que celle de l'hygiène de la nourriture. « Des goûts et des couleurs il ne faut pas disputer », dit le proverbe. Cet adage s'applique parfaitement au goût alimentaire, en raison de la diversité des préférences de chacun.

L'égalité des goûts serait, en effet, contraire à la nature. Parmi les deux milliards d'hommes qui vivent sur la terre, il n'y en a pas deux qui aient les mêmes constantes chimiques et physiques, la même intelligence, les mêmes facultés de travail, les mêmes goûts.

Il n'y a donc pas deux personnes dans le monde qui aient le même appétit, le même pouvoir digestif, la même faculté d'assimilation, la même appréciation gustative.

Il n'est par suite pas étonnant que tous les vieillards qu'on interroge sur la cause de leur longévité fassent tous des réponses différentes.

Les uns attribuent leur grand âge à leur sobriété, les autres à leur régime lacté ou végétarien. D'autres,

les dilettantes, affirment qu'ils mangent de tout, mais avec modération. Il y a des originaux qui se vantent de n'avoir jamais cessé de fumer la pipe ou le cigare, d'autres d'avoir toujours apprécié le petit verre ou la dive bouteille... On en trouve même qui pratiquent avec un égal succès ces deux genres de sports. Je me rappelle l'anecdote très suggestive de ce vieux Breton de 105 ans qui répondit non sans humour au journaliste qui l'interviewait :

« Mon secret de longévité ? Il est bien simple : Quand j'ai trop fumé, je bois, et quand j'ai trop bu, je fume. »

D'après une statistique anglaise concernant dix centenaires, il s'en trouvait un qui fût continuellement ivre toute sa vie.

Puisque nous en sommes à l'action de l'alcool sur la longévité, je vous citerai un autre cas non moins extraordinaire, qui a fait l'objet de nombreux articles dans la presse anglaise et qui a été rapporté en ces termes dans *L'Ami du Peuple* du 1^{er} avril 1932 :

UN CENTENAIRE BRITANNIQUE

Décidément, les moyens d'arriver à une extrême vieillesse sont nombreux. Chaque centenaire a le sien.

On vient de fêter à Newmarket le cent-quatrième anniversaire de John Parlkner, qui est, comme on le suppose, le doyen des jockeys anglais. John Parlkner, qui

fit ses débuts en selle vers 1851, se porte à merveille. Il boit encore sa demi-douzaine de verres de gin ou de whisky chaque jour, dont un à jeun, le matin, avant de croquer un oignon cru. Il mange un oignon cru, précédé d'un verre d'alcool, tous les matins depuis l'âge de quinze ans. John Parlknér fume également une douzaine de pipes chaque jour, mais il mange peu. Il fait une consommation effrayante de harengs saurs, arrosés d'ale. Il estime qu'il en a mangé une dizaine de mille dans sa vie.

John Parlknér montait encore à cheval à l'âge de cent ans. Il avait monté sur les hippodromes jusqu'à l'âge de soixante ans.

Ce cas mérite qu'on s'y arrête pour l'analyser. Nous savons que l'abus de l'alcool entraîne dans l'organisme des troubles très graves, allant jusqu'à provoquer la dégénérescence et même la folie. Tous les chirurgiens vous diront qu'une opération faite sur un alcoolique a peu de chance de réussir.

Comment pouvons-nous donc concevoir que l'absorption intensive et régulière d'alcool soit parfois une cause de longévité?

Après mûre réflexion, je crois avoir trouvé l'explication de ce phénomène.

Vous savez que nos intestins, surtout le gros intestin, sont constamment habités par des quintillions de microbes, qui, en pullulant, provoquent le lent empoisonnement de notre organisme.

CHAPITRE X

LONGÉVITÉ ET CULTURE PHYSIQUE

Il est très à la mode, depuis quelques années, de pratiquer les sports et la culture physique. Dans tous les pays, les pouvoirs publics consacrent des sommes importantes à cette activité, sous prétexte d'améliorer la race. Les gouvernements les plus modernes possèdent un ministère des sports et des loisirs. Des compétitions nationales et internationales sont organisées. Les Jeux Olympiques sont disputés tous les cinq ans entre un grand nombre de pays.

Chaque administration, chaque société importante, bientôt chaque ville et chaque village, veut avoir son stade, ses équipes, ses athlètes, qui circulent à travers tout le pays pour se livrer à des compétitions sportives et battre des records.

Il est de notoriété publique que c'est grâce au sport qu'on arrivera à donner aux citoyens la santé et la force, et à rendre ainsi les nations entières plus fortes vis-à-vis de leurs voisins.

Eh bien, si paradoxal que cela puisse paraître, j'es-

time que l'exagération des sports et de la culture physique conduit fatalement à abrégé notre vie, comme d'ailleurs l'abus de la nourriture, de la boisson et de nos diverses facultés.

Considérons les champions des différentes catégories d'athlétisme dans tous les pays : vous constaterez qu'après avoir atteint très jeunes le maximum de force musculaire et de beauté, ils disparaissent généralement à la fleur de l'âge et n'atteignent que rarement la cinquantaine.

Sandow, célèbre par sa beauté musculaire et par ses lignes, est mort vers 52 ans.

Je ne pourrais évidemment vous citer de mémoire tous les champions sportifs qui sont morts jeunes. Mais je me souviens que, chaque fois que je lisais dans les journaux l'annonce de la mort d'un célèbre athlète, lutteur, cycliste ou boxeur, je ne manquais pas de me faire cette réflexion :

« Comment peut-il se faire que cet homme, après avoir acquis une force musculaire, une beauté de lignes, une endurance extraordinaires, que tout le monde lui enviait, soit disparu à la fleur de l'âge? »

N'aurait-on pas pensé, au contraire, qu'un tel champion, grâce à son régime sportif et à son entraînement, grâce aussi à sa santé si florissante, eût dû vivre plus de cent ans? »

On peut en effet se demander pour quelle raison tous ces hommes, d'apparence si saine et si forte, meurent relativement si jeunes.

CHAPITRE XI

LA CRAINTE DE LA MORT, LA SURVIE ET LA CROYANCE EN DIEU

Quelle vie affreuse que celle des hommes qui sont sans cesse tourmentés par la crainte de la mort.

Si nous nous en tenons aux affirmations de tous les philosophes rationalistes et positivistes qui se sont succédé depuis le ^{xvii}e siècle, qui prétendent qu'après la mort nous disparaîtrons dans le « grand tout », cet abîme sans fond et sans nom, notre vie se trouve constamment empoisonnée par cette sombre perspective d'être anéantis à tout jamais. Cette pensée obsédante et terrifiante contribuera évidemment à aigrir notre caractère et à abrégier notre existence.

Eh bien, mes chers lecteurs, voici le moment venu de vous ouvrir toute ma pensée et toute mon âme. Je vais essayer de vous expliquer et de vous démontrer l'utopie de ces philosophes rationalistes et positivistes. Certes, leur doute pouvait à la rigueur se justifier au ^{xviii}e et au ^{xix}e siècle, alors que la science n'avait pas encore donné de preuve positive de l'existence de Dieu.

Mais, à l'heure actuelle, la science moderne nous donne des arguments décisifs, grâce auxquels on peut concevoir, avec preuves à l'appui, cette force créatrice magnifique qui est Dieu.

En effet, lorsque, au point de vue scientifique, vous examinez et disséquez jusqu'à l'extrême limite toute chose inanimée ou tout être vivant, lorsque vous considérez les mouvements des atomes et des électrons, qui s'effectuent à des vitesses vertigineuses, lorsque vous regardez au microscope même une seule de ces cellules, dont deux cents quintillions forment l'ensemble de notre corps, lorsque vous étudiez leur naissance, leur croissance et leur disparition, vous ne pouvez pas nier l'existence d'une force supérieure à toutes, d'un génie suprême qui a créé, qui dirige et entretient toutes ces merveilles qui forment l'univers.

Lorsque vous examinez par la pensée la minuscule cellule vivante, qui est un univers organisé, et même l'ultra-microscopique molécule, qui est un vaste système solaire en miniature, vous ne pouvez pas ne pas tomber en extase devant le génie créateur, qui gouverne et dirige toutes ces merveilles.

Vous avez pu voir, dans le chapitre de la pensée-vibration, ce prodigieux mécanisme qu'est notre pensée : ces milliards de cellules cérébrales, ces quintillions de dendrites, dont chacune correspond à une vibration déterminée, qui est à l'origine même de toutes nos sensations et de toute notre vie.

Et ces ensembles de cellules innombrables formant

ces êtres animés par la pensée que sont les hommes et qui, malgré leurs indéniables défauts, constituent une création si géniale que notre cerveau lui-même est incapable d'en saisir la prodigieuse grandeur!

Non vraiment, en présence de tant de merveilles, il n'est pas possible de nier l'existence d'un Etre suprême, d'une Force extraordinaire qui crée, qui gouverne, qui entretient tous ces mouvements.

Donnez à cet être le nom que vous voudrez, appelez-le nature, force, Dieu, etc... Une conclusion s'impose, c'est que cet être suprême existe, c'est donc Dieu.

Peu importe, d'ailleurs, le nom de cette force suprême que chaque peuple désigne sous un nom différent : Dieu chez nous; God, chez les Anglais; Bogh, chez les Russes; Allah, chez les Musulmans; Jéhovah, chez les Juifs, etc...

Chez les croyants de tous les peuples, cette dénomination concrétise l'idée d'une force universelle, qui gouverne tout et qui est partout et en tout.

Pour moi, j'estime que l'existence de Dieu résulte scientifiquement de ma conception de l' « Univer-sion », notion qui a fait l'objet d'un ouvrage portant ce nom. Dans cet ouvrage, j'ai démontré, grâce aux données de la Science moderne, que l'univers est rempli d'une force impalpable, qui est partout et en tout, pénètre tous les corps, tous les êtres, tous les mondes, s'étend dans l'immensité de l'univers et occupe notamment tout le vide interastral et intermoléculaire. C'est en quelque sorte la promatière idéale, la substance-

Imprimé en France
 TYPOGRAPHIE FIRMIN-DIDOT ET C^{ie}. — PARIS. — 1938.

Avertissement de l'éditeur

Nos livres sont la reproduction digitale de textes devenus introuvables.

Le lecteur voudra bien excuser le léger manque de lisibilité et les imperfections dues aux ouvrages imprimés il y a des décennies, voir des siècles.

Par égard à la mémoire des auteurs et la spécificité des ouvrages, il convenait de les reproduire tels les originaux.

Mode d'emploi lecteur sécurisé JAVELIN

Utilisez le lecteur Javelin comme vous le feriez avec votre lecteur PDF habituel (par exemple Acrobat).

En haut du lecteur, vous trouverez la barre d'outils avec ses icônes, leurs fonctions sont évidentes par leur forme.

*Si votre lecteur Javelin n'est pas en français, cliquez le **troisième menu**, dans **Langues**, choisissez **Français**.*

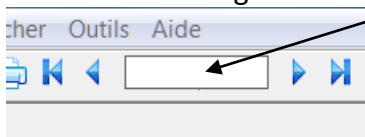
Téléchargez, éventuellement, le mode d'emploi
Comment utiliser votre lecteur sécurisé JAVELIN
avec liste explicative de toutes les icônes.

Les explications sont les mêmes
pour la version PC ou Mac
Cliquez l'image ci-dessous



Pour accéder rapidement à une page par la Table des Matières :

- Cliquez **Table des Matières**, ci à gauche.
- Repérez le chapitre qui vous intéresse
- Notez le numéro de la page.
- Introduisez ce numéro dans la case recherche en haut à gauche du lecteur.



- Cliquez Enter.

Vous arrivez instantanément à la page désirée.

Téléchargez,éventuellement, le mode d'emploi
[Comment utiliser votre lecteur sécurisé JAVELIN](#)
avec liste explicative de toutes les icônes.



Vous avez une question
sur l'Hermétisme,
l'Esotérisme ou la pratique des
Sciences Occultes ?

*L'Encyclopédie Ésotérique vous
apportera des réponses et des
mises au point précieuses.*

Cliquez www.ceodeo.com

*L'Encyclopédie Ésotérique ainsi que les
articles, dossiers, cours et essais que
vous trouverez sur notre site s'adressent
tant aux profanes qu'aux spécialistes.*

***Collège Ésotérique et Occultiste
d'Europe et d'Orient
(CEODEO) www.ceodeo.com***



EBOOK ÉSOTÉRIQUE

LIVRES ÉSOTÉRIQUES ET D'OCCULTISME
RARES OU ÉPUISÉS

Ebook Esotérique réédite,
sous forme de livres électroniques
ou Ebooks, des livres ésotériques et
d'occultisme qui sont devenus rares ou
épuisés.

Visitez Ebook Esotérique
www.ebookesoterique.com

Inscrivez-vous pour recevoir
notre Bulletin-Info.
Vous serez informé des
nouvelles parutions et promotions.





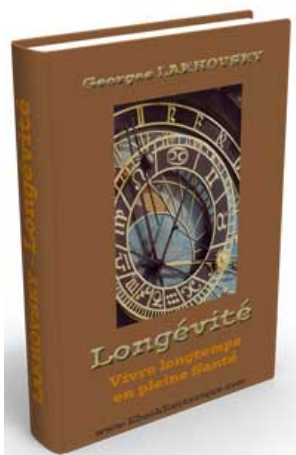
Ceci est un **extrait** du Ebook
en format PDF Acrobat

Georges Lakhovsky

Longévité

Vivre longtemps en pleine Santé

Ces quelques pages vous donnent une idée du contenu du livre et vous aideront dans votre choix.



Si ce livre vous plaît,
[Cliquez ICI](#)
pour achat et
téléchargement immédiat.
Pas d'attente de livraison et
pas de frais de livraison.

IMPORTANT ! La version complète du livre est en format *Ebook PDF Sécurisé*. Pour l'ouvrir, vous avez besoin du lecteur JAVELIN que vous pouvez télécharger gratuitement.

[Téléchargez votre lecteur Javelin ICI](#)



Vous pouvez aussi imprimer un exemplaire papier.
Conseil pour une impression plus économique :
n'imprimez pas la couverture couleur, commencez à
partir des pages textes.

Pour d'autres Ebooks ésotériques allez sur
www.ebookesoterique.com