



# **COMMENT VIVRE 100 ANS**

**G. H. Lockwood**



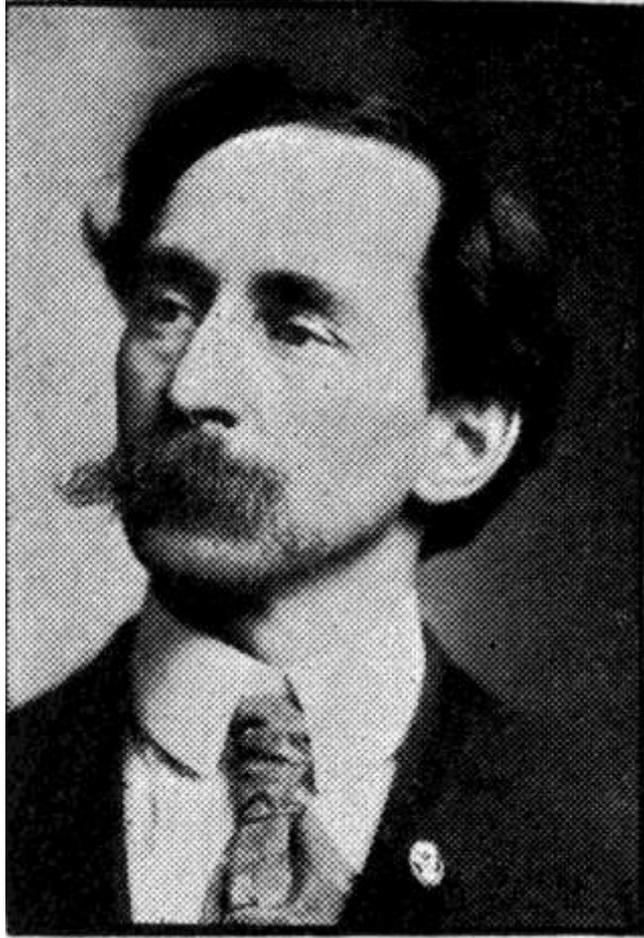
# **Comment vivre 100 ans**

**G. H. Lockwood**

**Éditeur    Lockwood Publishing Co.**

**Année      1912**

**Droit d'auteur    1912, GH Lockwood**



**GH Lockwood**

# TABLE DES MATIÈRES

- Comment vivre cent ans
- Environnement et santé - La lutte individuelle pour la suprématie
- Chapitre 1. Le corps en tant que machine
- Chapitre 2. Air - Le souffle de vie
- Chapitre 3. Eau et santé – Propreté intérieure ou extérieure
- Chapitre 4. Alimentation et santé – Que manger, comment manger, quand manger
- Chapitre 5. Vêtements et santé - La mode en ligue avec la mort et l'enfer
- Chapitre 6. Refuge et santé
- Chapitre 7. Exercice et santé – Travail et loisirs en plein air vs athlétisme
- Chapitre 8. Habitudes et santé - Animaux dressés ou spectacle humain
- Chapitre 9. Médecine - Son utilisation et son abus - Comment vivre cent ans
- Chapitre 10. Têtes chauves ou comment faire pousser des cheveux sur un œuf d'oie
- Chapitre 11. L'effet des germes sur la santé - Devons-nous les manger morts ou vivants
- Chapitre 12. Assimilation et élimination des déchets sanitaires
- Chapitre 13. Festin ou jeûne – Vivre pour manger ou manger pour vivre

-Chapitre 14. Cochons ou figues ! Faut-il manger du porc pour vivre

-Chapitre 15. Sommeil et points divers - Comment vivre cent ans

-Chapitre 16. Sexe - La pruderie ou l'intelligence gouverneront-elles le monde

-Chapitre 17. Esprit - Éducation, volonté, suggestion et nouvelle pensée

-Chapitre 18. Environnement et santé

-Un juste avertissement

# Comment vivre cent ans

Après avoir lu le titre « Comment vivre cent ans », vous ressentirez peut-être le besoin mental de demander à l'auteur s'il espère vivre aussi longtemps.

Je vais répondre franchement que non.

Je nuancerai cependant cette réponse en affirmant que si mes parents et mes professeurs avaient compris ce problème de santé comme je le fais maintenant et m'avaient appris ce que je sais maintenant et ce que j'ai mis dans ce livre, je serais alors raisonnablement certain, sauf accident, je dépasserais le poteau des cent milles. La machine physique que j'utilise actuellement a été utilisée très brutalement avant que je sois suffisamment sensé pour en prendre soin correctement, et avant que je puisse m'en occuper correctement, pendant la période de l'enfance, elle a probablement été encore plus blessée.

Tout récemment, par une journée chaude et très agréable de la mi-octobre, je roulais dans un tramway. Une jeune mère était dans cette voiture avec son bébé, âgé d'environ deux mois.

Elle avait le pauvre petit garçon tout enveloppé dans un lourd châle de laine qui était tiré sur son visage et dont les coins étaient soigneusement rentrés pour qu'aucun peu d'air frais ne puisse atteindre son précieux chéri.

De temps en temps, elle jetait un coup d'œil à l'intérieur pour voir s'il était vivant - une précaution très sage, car j'ose dire que si elle ne l'avait pas fait, en laissant entrer un peu d'air frais de temps en temps, ce bébé aurait été étouffé. Je ne m'attends pas à ce que cet enfant vive cent ans, en fait, ce serait un miracle s'il dépasse trente-cinq ans.

Ce que je soutiens personnellement à ce sujet, c'est que grâce à ma connaissance actuelle de la façon de vivre correctement, je serai capable de vivre de très nombreuses années de plus que ce que je vivrais autrement si cette connaissance ne m'était pas parvenue - et c'est tout ce que cela signifie.

Je peux vous proposer. Mais nous pouvons permettre à nos enfants et aux enfants de nos enfants de vivre pleinement la vie qui leur est impartie, de la vivre en possession d'une virilité et d'une féminité vigoureuses, de la vivre dans la joie qui vient de la seule santé, qui est plus désirable que les rubis et les diamants et de l'or fin.

**GH Lockwood.**



Mangez, buvez et soyez joyeux – et mourez demain !

