

Se nourrir en conscience

Le guide complet de votre transition vers l'alimentation vivante



Seconde édition - 685 pages - 312 recettes
270 références bibliographiques

Dr Gabriel Cousens

Se nourrir en conscience

Le guide complet de votre
transition vers l'alimentation
vivante

Gabriel Cousens, M.D.

Éditions Biovie 2014

© 2014, Éditions Biovie, *Se nourrir en conscience*

Éditions Biovie
La Fiscotte
04220 Saint Tulle

www.biovie.fr

Tel : 09 70 44 85 88

Traduction collective et bénévole. Coordination : Eric Viard – www.eco-bio.info
Finalisation: Cédricia Maugars – www.ccru.fr

Édition américaine : *Conscious Eating* Copyright © 2000 Gabriel Cousens, M.D.
Tous droits réservés.

Cet ouvrage a fait l'objet d'une traduction et d'une relecture collective intégralement bénévole, une quinzaine de personnes se sont impliquées. Compte tenu de l'ampleur de l'ouvrage, des erreurs typographiques, des imprécisions ou des fautes de français peuvent encore apparaître. Merci d'adresser vos observations à l'éditeur à l'adresse : eric.biovie@gmail.com en précisant le numéro de la page concernée.

MERCI DE RESPECTER NOTRE TRAVAIL COLLECTIF BENEVOLE ET DE NE PAS DIFFUSER CET EBOOK A VOTRE FAMILLE OU A VOS AMIS. SON PRIX MODIQUE ET ACCESSIBLE A TOUS EST UNIQUEMENT DESTINE A COUVRIR LES DROITS DE TRADUCTION POUR LA FRANCE.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

EN CAS DE MALADIE, CONSULTEZ D'ABORD UN MÉDECIN OU UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ EN MESURE D'ÉVALUER ADÉQUATEMENT VOTRE ÉTAT DE SANTÉ. PAR VOTRE LECTURE DE CET OUVRAGE, VOUS RECONNAISSEZ AVOIR PRIS CONNAISSANCE DE L'AVIS DE DÉSENGAGEMENT DE RESPONSABILITÉ ET CONSENTEZ À SES MODALITÉS.

Se nourrir en conscience

Traduction collective et bénévole :

*Comité de traduction du forum
www.eco-bio.info*

Gabriel Cousens, M.D.

Copyright Éditions Biovie 2014

Au service de Dieu qui m'a inspiré l'écriture de ce livre dans la lignée de l'enseignement de Genèse 1:29*. Ce verset de la *Bible* constitue les fondations de la nutrition spirituelle qui prépare l'humanité à entrer dans l'âge d'or de la paix.

**« Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence : ce sera votre nourriture. »*

Que mes frères et sœurs dans la tradition de la Danse du Soleil à laquelle j'appartiens, qui m'ont donné l'inspiration de me consacrer à la guérison de la planète reçoivent ma profonde gratitude. Que cette nouvelle édition d'*Alimentation Consciente* leur soit dédiée en souvenir de cette vision.

Ce livre, inspiré du Divin, s'est manifesté avec l'aide d'un grand nombre de personnes, que je tiens à remercier avec reconnaissance :

Nora Cousens, qui m'a patiemment soutenu avec tout son amour et ses commentaires réfléchis sur chaque aspect de l'édition originale.

Kiana Rose, qui m'a aidé à réviser les aspects ayurvédiques du Menu « Quatorze jours » du *Tree of Life Café* ainsi que toutes les nouvelles recettes ; elle a aussi révisé les nouveaux chapitres d'*Alimentation Consciente* et inspiré l'écriture du chapitre 30 *Alimentation et grossesse* ; elle a été un soutien pour mon âme durant toute l'écriture de cette nouvelle édition.

Shanti Golds, qui enseigne et prépare la cuisine vivante, a révisé la partie recettes, et qui, en tant que professeur personnel de Kali-Tri Yoga, a su entretenir la souplesse de mon corps durant la production de cet ouvrage.

Eloit Jay Rosen, M.S.W., expert dans le domaine de la nutrition qui a passé de nombreuses heures à effectuer la mise en page initiale, révisant les chapitres de la nouvelle édition, en m'offrant son soutien inspiré et sa contribution aux recettes.

L'équipe du Tree of Life Rejuvenation Center, qui a contribué à mettre sur pied le Menu « Quatorze jours » : Susan Langc, R.N., qui a ajouté les plats italiens ; Brickshaw, qui a contribué aux plats népalais ; Matti Yahu, qui a révisé de nombreuses recettes ; et tous les autres qui ont apporté leur contribution d'une manière ou d'une autre.

Renée Underkoffler de *Raw Experience*, et auteure de *Raw Truth, The Art of Loving Foods*, qui a plus particulièrement aidé à mettre en place le Menu « Quatorze jours » et qui a gracieusement partagé ses recettes et ses dons culinaires.

Heather Turner et **Davis Batson**, qui ont effectué un travail excellent et plein d'amour en m'aidant à réorganiser et réviser la quatrième partie sur *L'art de la préparation en alimentation vivante* ainsi que l'ensemble des recettes. Ma profonde gratitude à Heather, qui m'a aidé tout au long de la production de ce livre.

Christopher Roman, qui m'a aidé pour le glossaire.

Bobbie Spurr, N.D. qui a révisé mon travail sur l'Ayurveda et la partie recettes.

Pat Furger, qui a contribué à quelques unes des recettes de la première édition.

Joanna Brick, nutritionniste et écrivain, qui a contribué à la révision de la première édition.

Steven Schechter, N.D., auteur de *Fighting Radiation and Chemical Pollutants with Foods, Herbs, and Vitamins — Documented Natural Remedies that Boost Your Immunity and Detoxify*, qui a vérifié le chapitre 29 *Se protéger des dangers des émissions radioactives grâce à l'alimentation*.

Carol Meer, ma directrice administrative à Petaluma, qui a passé des heures sur son ordinateur, à travailler sur le livre et qui a participé aux éclaircissements et aux citations de la première édition.

Irv Neuman, exégète juif à Petaluma qui a révisé le chapitre 17 sur le judaïsme et le végétarisme.

Le père **Dunstan Morissey**, moine bénédictin, et le frère **David Owen**, archevêque de l'Église Essénienne du Christ, qui ont révisé le chapitre 18 sur le végétarisme de Jésus.

Le pasteur **Terry Swanson**, qui a révisé la partie du chapitre 18 traitant de l'Église Adventiste du Septième Jour.

Les docteurs **Harold Kristal**, **Howard Loomis**, **James Barody** et **Ted Morter Jr.**, qui m'ont donné de précieuses informations et des commentaires avisés sur le chapitre 11 traitant de l'équilibre acido-basique.

Hal et **Linda Kramer** de *Kramer Publishing*, qui ont soutenu les premiers développements de ce livre et m'ont fait de précieux commentaires.

La **Bawa Muhaiyaddeen Fellowship** qui a traduit une interview pour moi et m'a autorisé à la reproduire.

Beth Hamilton, C.A., **David Walker, C.A.**, et **Isaac Elias, M.D.**, qui ont relu la section sur l'acupuncture.

Patricia et **Tom Lee** de *Enzyme Express* d'Anchorage, en Alaska, qui se sont occupés de mon étude sur le crudivorisme en Alaska.

Les docteurs **Patrick** et **Gael Crystal Flanagan**, auteurs de *Crystal Energy*, et **Duane Taylor**, hydrologue agréé de *Northcoast Waterworks, Inc.*, pour la révision du chapitre sur l'eau.

Suzanne M. Stasa, M.A., C.M.T., pour l'amour avec lequel elle s'est occupée des deuxième, troisième et quatrième éditions.

Bill Wolcott, de *Healthexcel*, qui m'a inspiré pour le plan du chapitre 3 et pour la mise en forme son contenu.

Kathy Glass, qui a accompli un sacré travail dans la mise en forme de cette nouvelle édition.

Michele Chase, qui a participé à la saisie des nouveautés et à la production.

Richard Grossinger, qui m'a encouragé à réécrire et approfondir cette passionnante nouvelle édition.

Et à tous les autres qui m'ont aidé avec amour à créer ce livre — **Merci !**

Et un immense merci à la généreuse équipe de bénévoles qui a assuré la traduction française de *Conscious Eating* :

airielle, alix, Anne_Réunion, arluno, Blackbirdbrae, chris_de_Nice, Diane, esTerre, Gayanée, Gazelle, kristo, linaigrette, naomi, Naomie et Valé.

Avertissement

Ce livre n'a pas pour but de se substituer à un avis ou un traitement médical. Avant de mettre en place une alimentation personnalisée ou de démarrer des cycles de jeûne, nous vous conseillons de consulter au préalable votre praticien de santé holistique. Nous ne saurions aussi trop vous conseiller de rester sous sa supervision pendant toute évolution majeure de votre alimentation ou lors de jeûnes.

J'ai fait référence à de nombreuses études, parmi lesquelles certaines utilisaient des animaux. Cela ne signifie en aucune manière que j'encourage l'utilisation d'animaux à des fins de recherche scientifique, et si les données pour étayer mes propos avaient été disponibles autrement, soyez certains que je les aurais utilisées. Les recherches impliquant des animaux, en particulier celles où des animaux ont été sacrifiés, sont un obstacle à la paix entre les mondes animal et humain.

— *Gabriel Cousens, M.D.*

Table des matières

Avertissement.....	9
Avant propos.....	13
Mise à jour de l'auteur.....	15
Introduction.....	19
Les grands principes pour personnaliser son alimentation.....	23
Comment établir son propre régime alimentaire.....	27
L'assimilation des énergies de Mère Nature.....	47
Avancée révolutionnaire dans la personnalisation de son alimentation.....	59
Personnalisez votre régime en fonction de votre constitution physico-spirituelle.	97
Les aliments qui équilibrent ou déséquilibrent votre constitution.....	131
Les messages subtils de la Nature sur les aliments.....	145
Effet de la nourriture sur le corps, le mental et l'esprit.....	155
Alimentation carencée : Une source de dégénérescence physique et mentale	175
Le cerveau dépendant.....	189
Le jeûne, nourriture spirituelle.....	209
L'équilibre acido-basique, base de la santé.....	219
Un nouveau paradigme de nutrition.....	247
Le choix du végétarisme.....	255
Conseils généraux pour une alimentation saine.....	259
Le végétarisme, un pas vers la santé et l'harmonie.....	275
Les végétariens ont-ils un apport suffisant en vitamine B12 ?.....	291
Doutes à l'égard de l'alimentation végétarienne.....	309
Le judaïsme et la <i>Torah</i> (Ancien Testament) Enseignements sur le végétarisme	321
Jésus et le végétarisme.....	337
Le végétarisme dans les religions du monde.....	353
La Transition vers le végétarisme.....	361
Devenir végétarien.....	365
Première étape : J'arrête le bœuf.....	379
Deuxième étape : Sale temps pour aller pêcher.....	405
Troisième Étape : Une alimentation végétarienne.....	413
Quatrième Étape : L'alimentation végétarienne olympique.....	433
Boire une eau pure et saine : un vœu pieux.....	443

Les enzymes : le secret de la santé et de la longévité.....	457
L'alimentation vivante, cadeau de la Nature.....	489
Voyager cru.....	511
Se protéger des dangers des émissions radioactives grâce à l'alimentation....	519
Alimentation et grossesse.....	543
L'art de la préparation en alimentation vivante.....	569
Recettes crues.....	579
Bibliographie.....	655
Glossaire.....	673
EMTM : Une aubaine pour le nouveau millénaire.....	691
Liste de contacts.....	697
À propos de l'auteur.....	703

Avant propos

Je pense que le grand peintre américain, Frederick Remington aurait apprécié Gabriel Cousens et son livre, *Se nourrir en conscience*. Remington était un artiste courageux et talentueux qui se rendit aux frontières de l'ouest des États-Unis au milieu du XIX^e siècle afin de découvrir et d'explorer ces nouvelles terres. Il nous a ensuite livré son témoignage à travers des tableaux vivants et pénétrants. Gabriel Cousens explore lui aussi une des frontières les plus importantes et passionnantes : celle de l'alimentation optimale et des meilleurs soins possibles pour l'être humain dans sa globalité.

Le docteur Gabriel Cousens, est médecin, professeur, nutritionniste, artiste, scientifique, visionnaire et c'est un homme éveillé spirituellement, qui a quelque chose de très important à nous dire. Tous les jours, lors de ses activités médicales et de recherche, il constate les effets de nos choix alimentaires sur nous-mêmes, que ce soit une santé radieuse ou un terrain favorable à certaines maladies redoutables. Dans *Alimentation consciente*, il nous offre non seulement un guide nutritionnel de qualité mais il dépeint surtout un portrait des plus remarquables.

Grâce à sa connaissance des effets de la nourriture sur le corps humain, il enrichit sa palette de différentes teintes — des textures riches de science nutritionnelle, des touches lumineuses d'ouverture spirituelle, ainsi que des nuances profondes de logique intuitive et de bon sens — afin d'exposer et d'illustrer les paysages fertiles de la nutrition appliquée. Ses années d'expérience clinique et de recherche, alliées à sa conscience et son ouverture d'esprit personnelle, se retrouvent combinées dans ses prises de vue, portraits, et dans ses fresques, illustrant le fait que la façon dont nous mangeons, pensons et agissons détermine ce vers quoi nous évoluons et nous donnent la clé pour optimiser le processus.

Cependant, le docteur Cousens sait parfaitement que chaque individu doit trouver son propre chemin vers son programme de santé optimale. Il décrit et dresse une carte claire du territoire nutritionnel, en partant des sources, les religions, prônant à l'origine des choix alimentaires conscients, en passant par les mythes touffus entourant la nutrition végétarienne, pour en arriver à nous montrer l'avantage de faire ses courses et de préparer ses aliments avec discernement — tout en nous encourageant régulièrement à suivre notre propre voie selon les vérités de notre corps.

Le docteur Gabriel Cousens est un pionnier dans le domaine de la nutrition, qui a une vision panoramique de l'alimentation et de la santé, et qui s'y intéresse suffisamment pour nous en dresser une synthèse afin que nous puissions faire les choix les plus judicieux. En tant qu'étudiant et professeur en nutrition, j'avoue avoir appris beaucoup d'*Alimentation consciente*. Désormais, je comprends mieux la frontière de la nutrition, et je suis certain que ce livre va également élargir vos horizons — sans parler du fait qu'au fur et à mesure, il va faire de vous un « explorateur » en bien meilleure santé.

Avec *Alimentation consciente* vous allez mieux comprendre l'importance d'une nourriture optimale dans la construction d'une véritable santé. Ce livre sera sans doute considéré comme une référence parmi la masse grandissante des études de base sur le végétarisme. Vous êtes entre les mains d'un guide de la nutrition des plus compétents — le Dr Gabriel Cousens — bon voyage !

Michael Klaper, M.D.

Mise à jour de l'auteur

Depuis la première édition de ce livre en 1992, nous avons reçu énormément de demandes de la part des lecteurs d'*Alimentation Consciente*, qui désiraient savoir s'il existait un centre de préparation à un mode de vie basé sur l'« alimentation consciente ». En réponse à ce besoin grandissant, nous avons créé un centre de retraite au sein duquel nous avons élargi le concept d'« alimentation consciente » à celui de « vie consciente ». Les 67 hectares du *Tree of Life Rejuvenation Center* se situent sur une magnifique *mesa* du sud de l'Arizona, nichés au cœur des Patagonia Mountains et bénéficiant d'une superbe vue panoramique de 360°. Le *Tree of Life Rejuvenation Center* est un centre de retraite innovant, jeune, spirituel et écologique qui propose l'intégration de toutes les énergies vitales de guérison pour l'énergétisation et le renouveau complet du corps, du mental et de l'esprit.

Au centre *Tree of Life* nous avons créé un menu de vie éveillée. Chaque aspect de notre mode de vie — les jardins bio, la méthode de préparation préservant l'énergie vitale des aliments, les constructions écologiques en bottes de pailles, les systèmes hybrides fonctionnant à l'énergie solaire, les qualités de cœur de nos intervenants et l'énergie spirituelle de notre équipe — vise à créer, soutenir et maintenir une vie équilibrée.

Les participants apprennent à un niveau expérimental comment utiliser complètement les énergies de guérison du Divin et des éléments de la Terre, l'air, le soleil, l'eau et la planète vivante.

Je poursuis l'amélioration de nos très efficaces programmes de régénération, qui incluent le meilleur de la nutrition, médecine ayurvédique, homéopathie, acupuncture, naturopathie, technologie des tachyons et autres techniques de guérison. Sur cette terre bénie, entourée de montagnes, nous nous connectons aux rythmes naturels par la pratique de rituels au lever et au coucher du soleil, du yoga, de la méditation, d'exercices respiratoires, de randonnées dans la nature, de loges de sudation et de l'éveil profond des énergies spirituelles nourries par un mode et un cadre de vie inspirant.

L'une des raisons qui fait que les personnes sont attirées par le centre *Tree of Life* vient de la nature holistique, éclairée et profonde de nos programmes uniques. Nous proposons une supervision médicale de nos programmes de cures de jus et de retraites spirituelles en groupe qui accélèrent l'évolution consciente physique, émotionnelle et spirituelle et qui contribuent souvent à une profonde amélioration si ce n'est à la disparition des maladies chroniques. Notre programme ayurvédique *panchakarma* (« les cinq purifications ») guérit les déséquilibres internes causés en grande partie par le rythme trépidant de la vie moderne. *Panchakarma* est une

méthode ayant fait ses preuves, extraordinairement efficace pour retrouver son calme intérieur et une grande sensation de bien-être. Le centre *Tree of Life* propose aussi des cours de cuisine vivante et de jardinage bio. Je propose moi-même des thérapies intensives personnelles, de couple ou familiales, sur réservations. N'hésitez pas à nous appeler et à nous faire part de vos suggestions.

Au centre *Tree of Life* nous vous aidons à surmonter ce que nous appelons avec tendresse la « face chocolat-noir de la guérison », qui sont les résistances cachées à la guérison. Avec compétence et compassion, nous vous aidons à vous défaire de vos addictions aux habitudes malsaines qui conduisent aux maladies chroniques et à de grandes souffrances. Ces addictions comprennent les modes de vie néfastes, de mauvais choix alimentaires, la tendance à nouer des relations malsaines ainsi que les addictions aux substances nuisibles telles que le café, le tabac, le sucre, etc. qui toutes nous empêchent de réaliser notre plein potentiel. Chez beaucoup de personnes, nous arrivons à faire céder les blocages psycho-spirituels qui les maintiennent dans des cycles auto-destructeurs.

Tout aussi importants, mais souvent méconnus, sont la dépression liée à un déséquilibre biochimique non diagnostiqué ainsi que les autres déséquilibres biochimiques du cerveau et du corps. Ces déséquilibres peuvent être dus, entre autres, à l'hypoglycémie, des carences en neurotransmetteurs dans la chimie du cerveau, des allergies alimentaires, un abus antérieur d'alcool et autres substances, une candidose. Aider les personnes à reconstruire leurs voies neurotransmettrices pour les guérir des addictions aux drogues ou de la dépression m'intéresse tout particulièrement. Avec cette approche, j'ai vu des personnes être sevrées d'antidépresseurs et se libérer de différentes addictions à l'alcool, drogues et autres dépendances. J'aborde cet aspect dans cette nouvelle édition d'*Alimentation Consciente*.

Nous sommes spécialisés dans la création de programmes personnalisés pour vous aider à guérir dans la santé et la joie. Tous les programmes et possibilités de guérison que nous proposons au centre *Tree of Life* vous aident à surmonter ces blocages de l'énergie vitale et à atteindre des niveaux plus élevés de régénération et d'éveil. Se libérer de ses addictions n'est que la première étape du processus de régénération. Ce que nous souhaitons, c'est que vous vous libériez à tous les niveaux, que vous soyez libres de toute limitation — car alors seulement, vous pourrez faire l'expérience de la joie naturelle d'être divinement vivant.

Bien que le centre soit déjà complètement opérationnel, avec un restaurant de cuisine vivante bio et kascher certifié, le *Tree of Life Café*, huit élégants bungalows, un sanctuaire de méditation, des jardins et des bains bouillonnants, nous sommes toujours en cours de développement pour atteindre notre plein potentiel.

Pour ceux d'entre vous qui sont amoureux de la nature et pionniers dans l'âme, nous pouvons maintenant vous proposer beaucoup plus pour créer dans votre vie une puissante transformation curative. En fait, depuis son ouverture récente, notre centre a accueilli des hôtes de 28 pays venus partager notre mode de vie « vivant ». Ils rentrent chez eux, partout dans le monde, régénérés, inspirés et reconnectés à leur puissance intérieure.

Le centre *Tree of Life* est un concept unique de retraite écologique, spirituelle

et saine. Nous voulons vous donner les moyens de faire aboutir vos efforts pour créer un style de vie plus sain et que vous passiez du bon temps à cela. La clé du succès est l'inspiration plutôt qu'un enseignement intellectuel. C'est comme cela que le vrai mystère de la guérison agit. Cette inspiration, nous l'appelons l'*Expérience Tree of Life*.

Nous avons créé un environnement régénérant pour donner aux personnes les moyens de changer leur style de vie. Nous proposons aussi un soutien sur place et à domicile pour aider les individus, couples et familles à se diriger vers une santé joyeuse. Cela fait vraiment plaisir de voir ces personnes s'abreuver à nouveau à leur fontaine de joie intérieure. C'est votre droit inné qui attend d'être réclamé !

N'hésitez pas à contacter le *Tree of Life Rejuvenation Center* pour de plus amples informations ou pour effectuer une réservation.

P.O. Box 1080
Patagonia, AZ 85624
tél : 520-394-2520
fax : 520-394-2099
e-mail : healing@treeoflife.nu
Site web: www.treeoflife.nu

Puissiez-vous bénéficier d'une santé joyeuse à tous les niveaux,

Gabriel Cousens, M.D.

Décembre, 1999

Introduction

Nous sommes à l'aube d'un renouveau. *Se nourrir en conscience* a été écrit pour préparer et amener ces jours nouveaux. Se nourrir en conscience, c'est prendre conscience de la manière dont l'aliment que nous mangeons affecte notre corps, nos émotions, notre mental et notre vie spirituelle. C'est comprendre comment ce que nous mangeons agit directement sur l'écologie planétaire et sur notre degré de paix avec la vie humaine et animale présente sur cette planète, mais aussi sur ceux qui vivent et ceux qui meurent de faim. J'espère que cette vision élargie de la nutrition préparera et inspirera le lecteur à élever sa conscience du Divin et à prendre part à cette aube du nouvel âge d'or de la paix.

Dans cette édition revue et corrigée, quatre nouveaux chapitres, une quantité d'informations nouvelles sur les enzymes, plus de 100 nouvelles recettes, notre menu « Quatorze jours » et un grand nombre d'articles ont été ajoutés. Ces chapitres permettent au lecteur de comprendre plus profondément l'importance vitale d'une alimentation saine et la manière de la réaliser. Le chapitre 3 présente les découvertes récentes sur les métabolismes des oxydants-lents et rapides et des sympathiques/parasympathiques-dominants ainsi que la description complète du concept de dominance physiologique permettant de personnaliser son alimentation. Le chapitre 8 : *Alimentation carencée : Une source de dégénérescence physique et mentale* et le chapitre 9 : *Le cerveau dépendant*, mettent en évidence les graves conséquences d'une alimentation carencée dans notre société. Le chapitre 30 est le chapitre le plus complet (autant que je sache) jamais écrit concernant la nutrition végétarienne ou vivante optimale pendant la grossesse. Une grossesse saine est l'une des clés pour rebâtir une société saine de corps et d'esprit.

Nos choix alimentaires et la façon dont nous dirigeons notre vie sont intimement liés notre alimentation et à notre mode de vie. Nos choix reflètent l'état d'harmonie avec nous-mêmes, le monde, toute la création et le Divin. Cette vision synergique de la nutrition est au centre d'une vie intégrée, harmonieuse et paisible sur cette planète. Dans ce livre, le lecteur commencera à comprendre ce qui suit :

1. Comment l'esprit, le mental, les émotions, le corps et même notre caractère héréditaire sont considérablement affectés par les aliments que nous mangeons.
2. Comment mettre en place une alimentation personnalisée.
3. Un nouveau modèle de nutrition et d'assimilation.
4. Comment déterminer notre propre constitution psycho-physiologique et comment manger de façon à renforcer notre constitution spécifique.
5. Comment équilibrer l'acidité de notre organisme ou notre pH. Quelques-unes de mes recherches cliniques inédites sur les acides-bases ainsi que

- le concept de dominance seront présentées pour la première fois.
6. Une approche en profondeur des aspects psychologiques et spirituels pour mettre en place une alimentation personnalisée optimale.
 7. Les quatre étapes de transition vers l'alimentation consciente ainsi qu'une transition vers un mode de vie végétarien présentée d'un point de vue biologique, émotionnel, psychologique et spirituel. Les aspects pratiques pour accomplir et poursuivre cette métamorphose, même lorsque l'on voyage, seront abordés.
 8. Une approche complète de l'alimentation qui englobe les vastes implications planétaires de notre façon de manger, y compris les effets sur l'écologie, la préservation des ressources naturelles, la faim dans le monde et la paix mondiale, ainsi que les questions éthiques et morales concernant la cruauté envers les animaux. Vous verrez qu'une alimentation végétarienne, et en particulier une alimentation végétarienne sans produits laitiers, crée les prémices d'un changement de mentalité, en passant de l'accumulation des richesses naturelles au partage de celles-ci. Cela vient du fait qu'une alimentation végétarienne sans produits laitiers consomme de 1/10^e à 1/20^e de l'énergie et des ressources naturelles nécessaires à une alimentation carnée et pourrait par conséquent créer potentiellement l'abondance pour les millions d'enfants de Dieu nécessiteux.
 9. Le végétarisme est un mode d'alimentation permettant de renforcer notre communion avec le Divin et d'inaugurer l'âge de la paix.
 10. Le rôle du végétarisme dans différentes traditions religieuses et spirituelles. Vous découvrirez l'importance du végétarisme dans la plupart des religions et pratiques spirituelles du monde, lorsqu'on examine minutieusement le cœur de leurs enseignements.
 11. Un nouveau concept dans l'art de la cuisine vivante qui indique comment préparer les aliments de manière à élever notre conscience, favoriser l'assimilation et tenir compte de notre constitution psycho-physiologique. Les recettes sont élaborées afin de nous aider à profiter de toute l'énergie des aliments aux niveaux les plus subtils.
 12. Un passage en revue des nombreux sujets, inquiétudes et questions concernant le bien-fondé et les avantages d'une alimentation vivante végétarienne.

Ce n'est pas en mangeant que l'on atteint Dieu, mais une alimentation végétarienne — et en particulier une alimentation en grande partie vivante — apporte une aide puissante dans le processus d'évolution spirituelle. Cependant, si l'on ne développe pas des moyens d'existence justes, des relations justes, de l'amour et une connexion avec Dieu à travers la méditation et/ou la prière, la pratique du végétarisme se soldera sans doute par un état égotique déséquilibré. Une alimentation végétarienne fournit une bonne ligne directrice et constitue une condition préalable pour entrer dans l'âge d'or qui est en train de poindre. Autrement, comment l'agneau pourrait-il se coucher près du loup ou du lion ?

Se nourrir en conscience constitue une étude détaillée expliquant et permettant de faire la lumière sur les questions les plus essentielles concernant nos choix alimentaires et le fait de mener une vie saine, joyeuse et en harmonie croissante avec le Divin. Après avoir lu ce livre, on ne pourra plus clamer son ignorance concernant les effets de notre alimentation sur notre santé personnelle et celle du monde. Cher lecteur, vous aurez été suffisamment informé, guidé et alerté par

rapport à ces sujets de la plus haute importance.

Puissiez-vous tous être bénis et inspirés par la volonté de vous diriger vers une alimentation qui renforce votre communion avec Dieu. Dans l'*Apocalypse*, chapitre 2 verset 7, il est dit :

Que celui qui a des oreilles entende ce que l'Esprit dit aux Églises : À celui qui vaincra je donnerai à manger de l'Arbre de Vie, qui est dans le paradis de mon Dieu.

Les grands principes pour personnaliser son alimentation

L EXISTE UNE INFINITÉ DE RÉGIMES ALIMENTAIRES, chacun d'entre eux étant souvent présenté au public comme étant « le meilleur » régime qui convient à tout le monde. L'une des principales intentions de ce livre est de vous donner les éléments de base pour vous permettre de créer l'alimentation adaptée à vos propres besoins, plutôt que d'essayer de mettre tout le monde au même régime. Cette première partie permet au lecteur de découvrir de nouveaux concepts et une approche intégrée de l'alimentation en présentant une théorie complète sur la nutrition et l'assimilation, tout en considérant l'équilibre acido-basique de chacun, la constitution psycho-physiologique individuelle, le style de vie, les subtilités énergétiques des aliments, et les saisons qui influencent chaque constitution. Cette section présente aussi une approche générale de la personnalisation de notre alimentation — appelée *Alimentation Consciente*.

Menu du Jour

~ À méditer ~

Quelles sont les raisons qui vous incitent à modifier votre régime pour devenir végétarien ?

- ③ Quelque chose en moi me dit que c'est le moment
- ③ Raisons spirituelles
- ③ Envie d'une meilleure santé
- ③ Pour ne plus cautionner l'abattage des animaux
- ③ Pour protéger l'écologie de la planète
- ③ Désir de perdre du poids
- ③ Pour toutes les raisons ci-dessus !

Aperçu du Chapitre 1

POUR METTRE EN PLACE UNE ALIMENTATION SAINES, nous devons avoir une compréhension allant au-delà de l'aliment ; nous devons aussi prendre en considération les conditions physique, psychologique et spirituelle de l'individu. Il est important que notre mode de vie conscient permette de rétablir nos choix alimentaires dans une perspective juste de communion Divine grâce à la prière ou la méditation, la sagesse, des relations justes, l'amour et le respect de soi, des autres, de Mère Nature, et de toutes les créations de Dieu. Pour beaucoup, cela signifie qu'il ne faut pas vivre pour manger, ou manger pour vivre, mais manger pour accroître sa communion avec le Divin. Ce chapitre offre un grand nombre de « pensées nourrissantes » et entraîne le lecteur à considérer ses motivations alimentaires. Qu'attendez-vous réellement de la vie ?

- I. Comment personnaliser son alimentation
 - A. Perspectives sur l'alimentation
 - B. Relations mentales avec la nourriture
 - C. Manger pour accroître sa communion avec le Divin
- II. Astuces et tâtonnements dans la personnalisation de l'alimentation
 - A. Période de stabilisation, espace émotionnel, quantité et qualité de ce que nous mangeons
 - B. Objectifs généraux autour desquels organiser l'alimentation
- III. Psychologie des différents modèles alimentaires
 - A. Distinction entre l'intuition saine et les habitudes alimentaires inconscientes
 - B. Comment prendre conscience des habitudes alimentaires inadaptées
 - C. Mécanismes de résistance et excuses habituelles pour éviter de changer
- IV. La Communion Divine aide à changer les modes d'alimentation inadaptés

Comment établir son propre régime alimentaire

PARCE QUE CHACUN DE NOUS est un être unique au monde possédant ses propres variations biochimiques et capacités vitales, il n'existe pas de régime alimentaire type déterminé et rigide valable pour tous. Afin de développer une alimentation appropriée soutenant de façon optimale chaque aspect de notre vie, nous avons besoin de l'individualiser de façon à ce qu'il soit totalement fonctionnel à tous les niveaux. *Une alimentation saine est une alimentation qui ne troque pas l'éternel pour l'éphémère.*

En général, le terme « alimentation » est souvent envisagé dans son rapport avec le corps, mais dans le cadre de ce livre et en accord avec la somme des connaissances issues de l'antique sagesse, pour comprendre l'alimentation en profondeur il est nécessaire de la relier intimement à la vie spirituelle. La vie spirituelle n'est pas réservée au samedi ou au dimanche, aux jours saints, ou juste lorsque l'on médite ou prie. Le mode de vie global, représenté par l'Arbre de Vie Essénien, existe et croît à chaque instant et pas seulement en fin de semaine. L'Arbre de Vie est une métaphore pour montrer comment nous pouvons vivre comme de véritables êtres humains en équilibre et en harmonie sur cette planète. Les racines de l'Arbre de Vie sont les lois universelles de la nature ; ses branches sont les lois spirituelles universelles qui mènent aux cieux.

L'alimentation, considérée du point de vue de la nutrition spirituelle, n'est pas une religion, ou une façon obsessionnelle, dévoyée, de rechercher Dieu. Elle fait simplement partie d'une vie équilibrée et harmonieuse. Développer une alimentation tout à fait adaptée à soi-même, ce n'est pas être à la recherche du régime parfait, car seul est parfait ce qui est au-delà du complexe corps-esprit, c'est-à-dire Dieu, la Vérité ultime du Soi.

L'alimentation la plus efficace est celle que l'on pratique selon les principes de base de l'Arbre de Vie. Ce modèle de vie spirituelle vécue en conscience inclut la méditation et/ou la prière ; la recherche de la sagesse ; des relations épanouies avec d'autres personnes conscientes ; un mode de vie juste ; le respect pour la Terre et ses habitants ; l'amour de la famille et de toute l'humanité ; le respect des peuples et de leurs cultures ; le respect des forces de Mère Nature ; le respect et l'amour de nos propres corps et esprit ; l'amour de l'être global que nous sommes.

La difficulté de créer une alimentation complètement adaptée ne vient pas la nourriture elle-même, mais de la relation mentale que l'on entretient avec elle. La nourriture est encore plus fondamentale que le sexe. La plupart des gens peuvent vivre sans sexe, mais très peu peuvent affirmer qu'ils n'ont pas besoin de

s'alimenter pour vivre. La consommation d'aliments est un moyen physique primaire de survie qui nous permet de communiquer avec les autres et d'apprendre les leçons dont nous avons besoin.

Dieu a programmé naturellement notre première nourriture liquide qui vient du sein de notre mère biologique, terrestre. Rares sont ceux qui prétendent qu'il existe quelque chose de meilleur pour le nourrisson que le lait de sa mère.

Pourtant, quand la nourriture solide remplace le lait maternel, les discussions commencent sur ce qui « devrait » être mangé. Les croyances concernant l'alimentation et ce qu'il est « juste » de manger sont enracinées dans notre héritage culturel et religieux. Ces croyances sont souvent très ancrées.

Ce que nous mangeons est à la fois l'origine et la conséquence de notre état de conscience. Cela reflète la totalité de notre harmonie avec nous-mêmes, le Monde, les lois universelles, et toute la Création. Parce que la façon, et la nature de ce que nous mangeons nous apportent une certaine sécurité, nous ne sommes pas prêts à changer d'alimentation sans raisons significatives, comme la souffrance ou la maladie qui sont associées à nos habitudes alimentaires. C'est pourquoi on dit parfois qu'« il n'y a pas de maladies incurables, mais seulement des patients incurables ». Ce fameux adage est basé sur le fait que beaucoup de gens ne veulent simplement pas faire les changements nécessaires dans leur alimentation et dans leur mode de vie, même si leur vie en dépend.

Pour beaucoup de gens, manger peut être un mécanisme pour juguler diverses sensations, éviter des tensions sexuelles, et/ou éviter certains aspects douloureux de leurs vies. Certains mangent dans l'espoir de se sentir bien. D'autres peuvent manger afin d'étouffer leurs sensations ou leurs vies en général. D'autres se suralimentent dans un effort conscient d'autodestruction. Pour d'autres, manger devient une façon obsessionnelle de mener sa vie. Certains sont si effrayés par leur vie intérieure que lorsque Dieu appelle, ils préfèrent se ruer vers une autre assiette de dessert plutôt que de tenir compte de cet appel.

Trop manger est une façon d'anesthésier ses sensations. Se nourrir, dans le cadre de l'Arbre de Vie, consiste à manger quand on est resplendissant de vie et de joie, plutôt que d'essayer d'obtenir cette joie par la nourriture. Personnaliser son alimentation au niveau le plus subtil consiste à se nourrir dans le but d'accroître sa communion avec le Divin. L'art de l'*Alimentation Consciente* consiste à créer un régime alimentaire qui reflète et soutient notre prise de conscience au plus haut niveau, tout en réalisant nos besoins de fonctionnement dans la vie quotidienne.

Consommer des aliments appropriés à nos propres besoins est un moyen d'extraire l'énergie de notre environnement de façon harmonieuse. Dans le monde actuel où règnent la restauration rapide et les aliments irradiés, la relation à la nourriture a sombré dans la confusion. Beaucoup d'entre nous ont perdu ce contact avec les aliments naturels prodigués par Mère Nature. La façon naturelle de se nourrir semble d'une certaine façon « démodée » ou étrange. Les maladies engendrées par une alimentation non naturelle sont si insidieuses qu'elles semblent faire partie inévitablement de la vie. Ce n'est pas le cas. La médecine occidentale approche ce problème d'une façon détournée et continue de dépenser des milliards de dollars en développant des technologies sophistiquées pour traiter les maux de tête tout en continuant à taper sa tête (et la nôtre) contre le mur

proverbial. Celui qui choisit d'arrêter de se taper la tête contre le mur en abandonnant les modes alimentaires destructeurs est souvent ridiculisé. Notre culture a été tellement chamboulée que celui qui choisit de se guérir et de se maintenir en bonne santé avec une alimentation en harmonie avec la nature est souvent considéré comme idéaliste et extrémiste, plutôt que comme quelqu'un de raisonnable et de compétent. Si cela paraît exagéré, considérez tous ceux qui ont subi des triple-pontages à répétition à cause d'artères obstruées, sans qu'on élimine la cause avérée de leur problème en leur faisant adopter une régime alimentaire qui n'engraille pas les artères.

Pour effectuer un changement harmonieux, il faut modifier consciemment son mode de vie. Faire cela, et quitter les pratiques pourvoyeuses de maladies de notre culture, est considéré comme hérétique et dissident par rapport au style de vie « fast food » usuel. Bien qu'il soit difficile de changer ses vieilles habitudes et son système de croyances, ceci doit être fait si l'on souhaite vivre une vie saine et spirituelle. Lorsque certaines personnes hésitent à faire ces changements nécessaires, elles utilisent l'excuse de la pression sociale trop forte.

Pourtant, pour mettre en place une alimentation optimale à tous les niveaux, on doit avoir la volonté d'examiner ces schémas et d'abandonner ce qui n'est plus approprié. Par la suite, on commence à choisir des aliments qui permettent de maintenir et d'accroître une merveilleuse communion avec Dieu, ainsi qu'un sentiment de bien-être mental et physique.

En tant qu'ancien joueur de football carnivore du Midwest, j'ai grandi sans rencontrer de végétariens jusqu'à mes 28 ans. Une fois que j'eus réalisé le bien-fondé de l'alimentation végétarienne aux niveaux spirituel, mental et physique, il m'a fallu encore plusieurs années pour accomplir la transition complète. Pour faire des changements stables et durables dans notre alimentation, il est préférable de procéder pas à pas, afin que ceux-ci puissent s'intégrer dans le contexte général de notre mode de vie. On a besoin de solides ancrages pour réussir un changement durable vers une santé optimale à tous les niveaux (physique, mental et spirituel). Faire des changements idéalistes voire radicaux crée souvent un déséquilibre déstabilisant à court terme.

Avec un peu d'astuce et quelques tâtonnements, nous pouvons créer notre propre régime alimentaire. On dit que Gandhi, alors qu'il s'efforçait de trouver le régime qui lui convenait, essayait quelque chose de nouveau tous les quatre mois. Souvent une modification de l'alimentation ou du style de vie peut nous sembler convenir la première semaine mais être inappropriée après plusieurs mois. Par exemple, j'ai observé beaucoup de gens qui, dans les toutes premières semaines se sentent bien mieux alors qu'ils suivent un régime hyper-protéiné — en général basé sur une alimentation carnée — pour le traitement de l'hypoglycémie. Cependant, après quatre à six mois, bien que leur hypoglycémie soit mieux contrôlée, ils se sentent moins bien. C'est généralement parce qu'il faut un mois ou deux pour ressentir la charge toxique provenant du régime hyper-protéiné, basé sur la consommation de viande. Donner aux hypoglycémiques une alimentation pauvre en protéines et riche en glucides complexes, ou une alimentation végétarienne avec un plus haut pourcentage de protéines (ce point sera abordé dans le chapitre 3) stabilise le taux de sucre dans le sang et élimine progressivement la charge toxique résultant d'une alimentation riche en protéines

animales. Ceci est la solution à long terme du problème.

Personnaliser le régime alimentaire est réaliste et fondamental plutôt qu'idéaliste. Les régimes particulièrement idéalistes ou puristes peuvent même nous détourner de notre épanouissement spirituel. Une histoire intéressante à propos du Bouddha illustre bien ce point. Il est dit que pendant sa période ascétique Bouddha a passé plusieurs années en ne mangeant que des racines et des tubercules, debout sur une jambe dans une rivière en pratiquant des austérités yogiques. Il est ainsi devenu si mince et si faible qu'il a fini par s'évanouir et être rejeté sur la berge. Une petite bergère l'a découvert ainsi. En voyant sa maigreur extrême, elle décida de le nourrir avec du lait cru et du riz. En acceptant cette nourriture, Bouddha abandonna la conception ascétique qu'il avait du « régime alimentaire spirituellement correct ». Bien qu'il ne prit qu'un seul repas de cette nourriture par jour, il commença à se sentir plus fort et s'assit sous un arbre ; il est dit qu'en peu de temps le Bouddha atteignit l'illumination. Son alimentation n'était manifestement pas la cause de son illumination, mais c'était l'alimentation lui convenant à ce moment-là qui lui a donné la force de poursuivre son évolution spirituelle. L'alimentation n'est pas la clé, mais procure une aide précieuse pour améliorer tous les aspects de nos vies, y compris spirituels.

L'art de l'*Alimentation Consciente* est d'apprendre comment manger la quantité juste de nourriture afin d'optimiser tous les aspects de nos vies. Ce n'est pas une privation ou un régime minimal. C'est un modèle de nutrition qui nous nourrit dans notre intégralité. C'est une alimentation qui nécessite de porter une attention délicate aux détails de nos activités quotidiennes. Notre ardent désir pour le Divin se transforme en appétit irrésistible et guide le choix de notre alimentation.

Créer son alimentation

Pour créer son propre régime alimentaire, une vision claire du but est nécessaire. De la même manière qu'un architecte ne dessine pas un bâtiment sans connaître son affectation, on est capable de créer le régime alimentaire qui nous convient lorsqu'on a en tête une vision claire du but de sa vie, et de ce qui doit être accompli pour réaliser ce but. Bien que ce soit une affaire personnelle, je prends la liberté de suggérer quatre concepts alimentaires généraux, reliés à un objectif optimal de vie aux niveaux physique, émotionnel, mental et spirituel, qui peuvent aider à créer un modèle totalement fonctionnel pour s'alimenter :

1. Développer une alimentation contribuant à l'épanouissement spirituel, qui soutient, purifie et honore le corps en tant que manifestation physique et temple de l'âme de façon à conserver un mental clair, équilibré, éveillé et élevé. Un tel régime alimentaire aide physiquement nos corps à faire face aux circonstances de la vie quotidienne.
2. Augmenter la capacité d'assimiler, de conserver, de guider et de transmettre les énergies spirituelles qui sont actuellement générées sur notre planète ainsi que l'énergie émise par notre propre développement spirituel. Aussi, créer une alimentation qui soutienne ces énergies afin

d'activer et de favoriser l'éveil de l'énergie spirituelle, ou de rayonner celle déjà réveillée. Quand l'énergie spirituelle d'une personne est éveillée, elle agit comme catalyseur à tous les niveaux du corps, de l'esprit, de l'âme, et permet à l'individu de mieux attirer, appréhender, guider et sentir l'énergie et l'amour de la grâce divine.

3. Développer une alimentation qui équilibre quotidiennement tous nos centres d'énergie subtile. C'est le principe de base de l'« alimentation Arc-en-Ciel » .
4. Développer une alimentation qui nous met en harmonie avec le principe de compassion envers les animaux, les lois universelles de la nature et les problèmes écologiques concernant la nourriture, ce qui favorisera ainsi la paix sur notre planète.

De nombreux facteurs interviennent dans la façon de personnaliser son alimentation, comme la constitution biochimique ; le mode de vie ; la facilité à digérer les protéines, les glucides et les lipides ; le degré d'activité physique ; la durée de méditation ou de prière quotidienne ; l'état fonctionnel du système enzymatique ; le niveau effectif de santé, de vitalité, et de détoxification. Les facteurs externes, comme l'alimentation du moment, liée au changement des saisons et au climat en général, le contexte politique et social dans lequel on vit, sont aussi des facteurs importants. Étant données ces multiples variables, on se rend compte de la portée limitée du dernier régime à la mode, ou d'un régime établi par un ordinateur.

Il existe toutefois un programme d'ordinateur qui est bien supérieur. C'est celui du magnifique « bio-ordinateur » humain. Le programme de ce bio-ordinateur est établi sur la sensibilité intérieure et l'observation des résultats de ses propres choix. C'est lui qui nous aide à savoir combien et quoi manger. Pour apprendre à utiliser ce bio-ordinateur on doit faire attention aux messages internes et à la sensation que l'on éprouve après chaque repas. La méthode utilisée pour personnaliser son alimentation requiert de se fier à ce qui se passe, d'exercer son habileté mentale, et de procéder par tâtonnements. Pour être efficace dans l'art de l'observation il faut être à la fois le scientifique et l'objet de l'expérience. Le cadre général de ce livre peut servir de point de départ pour assumer la responsabilité d'une nouvelle alimentation ; le reste du travail de personnalisation de l'alimentation incombe à chacun.

Si l'on veut expérimenter précisément les effets d'un certain mode d'alimentation, il faut maîtriser des variables telles que le moment où l'on mange, ce que l'on mange, la quantité de nourriture, l'environnement autour du repas, et l'état émotionnel par rapport à la nourriture.

L'horaire des repas au cours de la journée, et la régularité de ceux-ci, doivent être fixés. La régularité aide le corps à ajuster sa physiologie. Si l'on mange tardivement dans la nuit, alors que la capacité digestive diminue, il est fort probable que la nourriture aura un effet différent que si l'on prend le même repas entre 7h et 9h du matin, ou entre 10h et 14h, qui sont les moments où la capacité digestive est la plus élevée.

La meilleure période pour prendre le plus gros repas de la journée se situe entre 10h et 14h selon la médecine ayurvédique ; pour la médecine chinoise, elle

se situe entre 7h et 9h. C'est notre propre observation qui déterminera le meilleur moment. Le temps du repas dépend de la constitution et de l'emploi du temps de chacun. Pour ceux qui veulent perdre du poids, ne pas manger le soir peut être bénéfique, car c'est le moment où la digestion est la plus faible. La clé, pour fixer l'horaire des repas, est de savoir quand on a réellement faim et soif de façon à apprendre à manger et boire à ces moments. Trouver la durée d'espacement entre les repas en considérant le moment où l'on a faim est un bon moyen pour déterminer la fréquence des repas. Une personne de constitution *kapha* peut attendre six heures, tandis qu'un *vata* doit manger toutes les deux à trois heures, et un *pitta* toutes les trois à quatre heures. Les différents types de constitution ayurvédiques seront abordés plus loin.

Le corollaire évident et crucial, est de savoir ne pas manger ni boire quand on n'a ni faim ni soif. Cela peut sembler facile, mais cela demande un haut degré de discipline.

Un environnement émotionnel et mental stable aide à comprendre clairement les effets de ce que l'on consomme. Si l'on est centré et calme avant le repas, si l'on mange dans un environnement paisible, tout en portant toute son attention sur la nourriture, la digestion ne sera pas la même que si l'on est perturbé émotionnellement, déprimé ou en colère, et que l'on essaye de manger dans le stress d'un important repas d'affaires par exemple, ou que l'on mange en lisant le journal ou en regardant les nouvelles à la télévision. Manger dans un environnement calme et enrichissant et dans un état d'esprit paisible facilite la digestion.

La quantité ingérée peut affecter notre comportement par rapport à un aliment précis de manière spectaculaire. Si l'on mange trop de n'importe quel aliment, même si celui-ci est très sain, on en aura une mauvaise appréciation. Il est utile de laisser du temps après le repas pour une digestion complète. Cela permet aussi d'observer le cours de la digestion. Le fait qu'un aliment soit bon pour nous va au-delà de son goût immédiat. L'aliment doit être bon tout au long du cycle complet de sa préparation, sa digestion, son assimilation, de l'énergie qu'il fournit, et de son élimination. Les effets d'un aliment doivent être positifs durant le cycle complet de la journée, et non juste une heure après le repas. Cela peut prendre quatre mois pour comprendre tout l'impact d'un aliment particulier sur notre propre système. Comme je l'ai mentionné ci-dessus, certaines personnes se sentent bien au départ avec le régime hyper-protéiné, riche en viande traditionnellement prescrit pour l'hypoglycémie. Au début, ce type d'alimentation peut les satisfaire, car cela les aide à équilibrer leur taux de sucre dans le sang. En outre, le taux excessif de protéines peut inverser le flux d'un processus de détoxification inconfortable. Il y a aussi un effet stimulant de la viande dû à l'adrénaline sécrétée par l'animal en mourant. La concentration élevée en acide urique, dont la structure chimique est proche de celle de la caféine, peut aussi avoir un effet stimulant. Au début ces effets peuvent paraître bénéfiques. Après plusieurs mois d'une alimentation hyper-protéinée anti-hypoglycémique, certaines personnes commencent à ressentir une intoxication et des douleurs arthritiques et nécessitent une approche alimentaire différente.

Lorsque l'on a une sensation claire de combien, quand et où manger, l'étape suivante est de s'intéresser à ce que l'on mange. Commencez à observer la

réponse de votre organisme aux différents aliments qui composent votre alimentation. Une façon de procéder est d'alterner les aliments tous les trois ou quatre jours pour que la différence de sensation en fonction de l'aliment consommé soit observable.

La réaction s'observe à plusieurs niveaux. Concrètement, on peut expérimenter une sensation d'estomac plein, des gaz et des ballonnements dus à la fermentation et à la putréfaction ; une augmentation de la production de mucus ; une certaine apathie du corps et de l'esprit ; une réponse allergique et un sentiment de dévalorisation. Si on veut bien y prêter attention, ces données indiquent clairement la cause alimentaire probable de ces symptômes très réels.

Menu du Jour

~ À méditer ~

Habitudes alimentaires que je souhaite changer

jour/ semaine

- ⑧ ⑧ Manger trop
- ⑧ ⑧ Viandes rouges : hamburger, steak, côtes, rôtis
- ⑧ ⑧ Porc : côtelettes, jambon, lard, saucisses
- ⑧ ⑧ Volailles : dinde, poulet
- ⑧ ⑧ Poisson : frais, congelé, en conserve
- ⑧ ⑧ Fritures, gras : pommes de terre, viandes
- ⑧ ⑧ Malbouffe : frites, confiseries, sodas
- ⑧ ⑧ Fast foods : Mc Donald's, Quick...
- ⑧ ⑧ Produits laitiers : fromages, lait, yaourts

Inversement, si l'aliment que nous ingérons renforce ou tout du moins n'interfère pas dans notre communion avec le Divin et le flux d'énergies cosmiques dans notre organisme, c'est que cet aliment nous convient. Lorsqu'on se sent lourd et paresseux après manger, à cause de la grande quantité d'énergie requise pour la digestion qui fait que l'on concentre son attention sur l'estomac, on peut être sûr que l'aliment que l'on consomme ne nous convient pas. Si notre énergie se trouve

aspirée, ou que notre communion avec Dieu est interrompue avant, pendant ou après le repas, cela indique qu'il faut modifier l'un des facteurs de notre nutrition. Si notre capacité à méditer est accrue et que nous expérimentons une plus grande harmonie avec les forces de la nature, de toute évidence nous consommons un aliment qui nous convient. En définitive, le modèle d'alimentation que l'on développe ainsi sera en adéquation parfaite avec tous les aspects de notre vie.

Psychologie des différents modèles alimentaires

Au fur et à mesure de l'évolution de notre corps, de notre mental et de notre esprit nos besoins alimentaires changent. L'alimentation ne change pas seulement avec les saisons, mais aussi avec l'évolution de nos états émotionnels, mentaux et spirituels. Il est donc important de rester sensible à la réponse de notre corps-mental-esprit aux aliments que nous ingérons pour réajuster nos apports nutritionnels en fonction de nos besoins. Ces ajustements sont guidés par notre propre intuition et la prise de conscience de la modification de nos goûts concernant la texture, les aliments, les couleurs et les odeurs. Lorsque notre santé s'améliore, nous mangeons généralement moins d'aliments car l'organisme est mieux à même d'assimiler non seulement l'aspect physique de l'aliment, mais aussi les énergies plus subtiles à partir desquelles il a été condensé.

Pour réussir à faire les bons ajustements dans notre alimentation, nous devons avoir une certaine liberté psychologique qui nous permette de distinguer notre saine intuition (cette subtile réaction interne qui nous dit quand, où, combien et quoi manger) de nos pulsions alimentaires habituelles, de la pression sociale, des besoins psychologiques inconscients, des transferts sur la nourriture et des schémas culturels et personnels. La clé de cette méthode repose sur l'identification des mécanismes alimentaires inadaptés et notre capacité à les abandonner s'ils entravent notre communion avec le Divin ou notre bien-être physique, émotionnel et mental. Lors de ce processus, nous devons nous poser les questions suivantes :

- Ai-je vraiment faim maintenant ?
- Suis-je en train de manger trop rapidement et de ne pas sentir que je suis rassasié ?
- Suis-je en train de succomber à d'autres besoins ?
- Qu'est ce que j'essaye d'exprimer en choisissant cet aliment ?
- Y-a-t'il d'autres aliments qui peuvent combler ce désir de manger ?
- Y-a-t'il d'autres activités qui peuvent combler ce désir de manger ?

Certains de ces mécanismes sont relativement faciles à identifier et à éradiquer. Par exemple, j'ai toujours considéré que les tartes aux cerises de ma mère étaient des offrandes d'amour qu'elle me faisait. J'ai quitté le lycée avec un transfert très positif sur les tartes aux cerises. Pendant des années, je mangeais toujours des tartes aux cerises avec une grande joie. Lorsque mon alimentation a évolué, la façon dont je me sentais après avoir mangé des tartes aux cerises a commencé à changer et je ne me sentais plus tout à fait pareil. Même les tartes aux cerises bio ne renversaient pas cette tendance. Grâce à cette réaction

négative post-prandiale et la prise de conscience du transfert alimentaire que j'effectuais, j'ai pu laisser tomber cette envie inappropriée de tartes aux cerises.

Si tous les processus d'abandon de certaines habitudes alimentaires étaient aussi simples, notre culture ne présenterait pas un pourcentage si élevé de la population souffrant d'une alimentation et d'une santé si mauvaises. Pour beaucoup de personnes, surmonter leurs transferts et leurs problèmes alimentaires peut nécessiter un travail intense et difficile qui les emmène au cœur même de leur fonctionnement psychique. Aux États-Unis, il est stupéfiant de rencontrer autant de personnes présentant un excès de poids ou obèses (soit un surpoids de plus de 10 kg).

En Amérique, il y a une telle abondance de nourriture que les gens sont littéralement en train de mourir de satiété. À cause de cette abondance de nourriture dans notre société, beaucoup de mécanismes de défense de l'ego se sont développés autour des aliments. Selon le Dr Cott dans *The Ultimate Diet*, aux États-Unis, environ 80 millions de personnes présentent une surcharge pondérale dont 45 millions sont obèses. Quarante pourcent des femmes ayant entre 30 et 40 ans sont obèses.

Les croyances négatives et les peurs les plus courantes à propos de l'excès de poids, sont liées aux conséquences d'une perte de poids et d'un retour à une silhouette normale. Beaucoup de personnes craignent que le sexe opposé éprouve une plus grande attirance sexuelle si elles perdent leur gras protecteur. Perdre cette protection fait émerger des peurs à propos de la sexualité, des attentats à la pudeur et des relations intimes en général. Certaines personnes vont jusqu'à avoir peur d'être rejetées par leurs semblables si elles sont trop attirantes. D'autres ont peur d'être l'objet de trop d'attentions et de l'intimité que cela pourrait entraîner. Le gras peut jouer le rôle de rempart contre l'intimité.

Pour d'autres, la nourriture est synonyme d'amour et d'affection. C'est une façon d'être aimé. Beaucoup de personnes ont comme programme que manger permet d'obtenir l'approbation parentale. Elles ont appris à faire plaisir à leurs parents en finissant leur assiette.

Pour certains, manger en excès constitue une façon générale et universelle d'étouffer les sensations de tristesse, colère, rejet, peur, anxiété et solitude ou de se rendre insensible aux sensations ou à la vie en général. Ne pas manger du tout, ou manger en excès est aussi une façon de s'opposer à des parents ou à un conjoint qui exige le contraire. Pour certains, ce qu'ils mangent ou ne mangent pas est peut-être l'une des seules choses dans leur vie que leurs parents ou conjoint ne peuvent contrôler. Manger peut réactiver beaucoup de vieux schémas familiaux que nous avons développés au fil des années, assis à la table de la salle à manger.

Manger en excès peut aussi contribuer à recréer des sensations de culpabilité et de mauvaise estime de soi. C'est une voie royale pour se punir ou être en colère contre soi-même. Certains se servent de cette suralimentation comme une forme lente de suicide. D'un autre côté, les personnes ayant expérimenté de vraies périodes de famine peuvent se retrouver à manger excessivement pour compenser ou pour conjurer leur peur de connaître à nouveau la faim.

Lorsque nous commençons à observer ces différents schémas

psychologiques, il apparaît que non seulement les habitudes alimentaires actuelles des personnes les maintiennent en mauvaise santé, mais que les pensées négatives liées à la nourriture qu'elles ont créées contribuent elles aussi au problème. Ces pensées dysharmonieuses maintiennent des modes alimentaires inappropriés. Pour faire une analogie, la graisse s'accumule dans notre corps comme ces pensées négatives adhèrent à notre esprit. Lorsque ces pensées qui nous enchaînent sont libérées, cela libère en même temps une grande quantité de blocages énergétiques. Cette libération d'énergie semble parfois équilibrer le système et d'une certaine manière nous permet de nous libérer de notre graisse. Symboliquement, et souvent littéralement, les pensées lourdes engendrent de la lourdeur, de l'épaisseur et de l'obscurité dans le corps. Les pensées remplies de lumière et d'amour génèrent de la légèreté et de la fluidité en nous. On dit que « les anges volent car ils prennent tout à la légère ». Lorsque nous mangeons, il est important d'être joyeux et d'avoir des pensées positives. Nos pensées négatives ou celles de ceux avec qui nous partageons notre repas, ou encore celles des journaux ou de la télévision, ajoutent de la pesanteur aux aliments que nous consommons.

La nourriture est amour. La vie est amour. Les pensées négatives limitantes qui nous enchaînent, nous enlissent dans une faim chronique, une glotonnerie inconsciente et un état chronique d'insatisfaction par rapport à la nourriture. Ces pensées pesantes nous empêchent d'expérimenter l'amour dans notre vie. Peu importe la quantité de nourriture que l'on essaye d'ingérer dans cet état de blocage, nous ne serons jamais rassasiés. Nous nous sentirons rassasiés par notre nourriture lorsque les pensées négatives, qui déterminent ce que nous pensons être — ou ne pas être — seront dissoutes. Nos pensées concernant la nourriture déterminent notre relation aux aliments et en définitive aux autres personnes. Les comportements de suralimentation chronique disparaissent généralement lorsque les pensées inadéquates par rapport à la nourriture se dissolvent.

La négativité est souvent stockée en tant qu'énergie bloquée dans l'excès de graisse. Lorsque nous abandonnons certains aspects négatifs comme le dégoût de soi, la culpabilité, le chagrin, la dépression, la solitude, l'impuissance, la colère, la haine, la peur des autres, la peur de vivre, l'apitoiement sur soi, le reproche et les envies de mort inconscientes, cette accumulation d'énergie négative sort généralement de notre corps. Nous sommes alors capables de nous libérer du rempart de graisse que nous utilisons pour nous protéger des souffrances de la vie. L'acte de manger devient alors rempli d'amour et de joie, et le corps et le mental deviennent légers et heureux.

Une alimentation végétarienne et en particulier une alimentation crue peut effrayer certaines personnes car cela les oblige à affronter directement leurs problèmes de nourriture et indirectement leurs problèmes quotidiens. Les aliments vivants sont si riches que l'on a besoin de beaucoup moins d'aliments pour obtenir la même quantité de nutriments. Notre alimentation optimale nécessitant moins d'aliments, nous sommes amenés à prendre conscience de nos comportements compulsifs par rapport à la nourriture. Si nous éprouvons un besoin compulsif de manger plus, alors que le corps se contente de moins, il devient de plus en plus difficile d'ignorer cette contradiction. Un grand nombre de pensées négatives peuvent surgir lorsqu'on commence à moins manger, tout particulièrement

lorsqu'on mange cru ou que l'on jeûne. Sans doute à cause de la grande quantité d'énergie présente dans ce type d'aliments, il semble plus difficile de réprimer nos sensations en mangeant cru qu'en mangeant des aliments trop cuits et non-végétariens qui engourdissent nos sensations de vie. Avec des aliments crus, les émotions et les pensées refoulées semblent être plus facilement libérées par le complexe psycho-physique.

Dans la partie qui traite de l'Ayurveda, je signale que les sucreries peuvent créer une illusion de plénitude et une satisfaction ou un bien-être factices. Lorsque certaines personnes se sentent mal, vides ou déprimées, elles se tournent souvent vers la malbouffe, en particulier vers les sucreries, dans une tentative malencontreuse de créer un sentiment passager de plénitude et de joie. À l'instar des alcooliques qui tentent de chasser leurs problèmes dans la boisson, ceux qui se tournent vers la malbouffe pour se sentir mieux, cherchent à évacuer leur tristesse et leur vide intérieur dans la nourriture. C'est une illusion à deux niveaux. La malbouffe, ce sont des aliments « fantômes » ayant une faible valeur nutritive et qui entraînent de graves conséquences sur la santé. La malbouffe donne l'illusion d'aliments réels. Et l'idée que nous pouvons éliminer nos problèmes en mangeant est une autre illusion créée à partir de cette illusion. Malheureusement, beaucoup de personnes deviennent accros à cette double illusion. Passer à une alimentation vivante nous fait immédiatement prendre conscience de cela.

La suralimentation, et tout particulièrement la surconsommation de malbouffe, peut être apparentée à un doux et lent suicide pour ceux qui sont déprimés. Carol Meer est une de mes anciennes patientes qui a suivi le *Processus du Point Zéro* — un séminaire qui propose de dissoudre ses pensées négatives et son système de croyances (voir ci-après). Lors de son processus de guérison de ses addictions alimentaires et de sa transition vers une alimentation vivante, elle a partagé avec nous ce constat éloquent concernant les multiples significations de sa surconsommation de malbouffe. Voici ce qu'elle écrit dans son journal de mai 1990 :

J'ai récemment compris pourquoi j'ai mangé de la malbouffe pendant tant d'années. Il y a des espaces de mort... des espaces en moi qui désirent la mort. Au lieu de plonger en moi pour sentir et guérir cette sensation de mort, au lieu de cela j'ai « simulé » la mort et y suis entrée par une étrange inversion et j'ai consommé des aliments morts. Les aliments morts sont des aliments qui n'ont pas de vitalité réelle, mais procurent une sensation de vitalité ou de vie. C'est comme une vitalité artificielle qui nous donne l'impression factice d'avoir de la puissance et de l'énergie. Mais c'est en fait de la déception enfouie dans de la déception.

Sans le travail d'accompagnement émotionnel et mental pour libérer les pensées et les identités négatives emmagasinées dans ces « espaces de mort », comme dirait Carol, il est très difficile de se guérir rien qu'avec une alimentation vivante. Une alimentation vivante, ou éventuellement une alimentation végétarienne essentiellement cuite, soutient grandement le processus de guérison. Le niveau de santé atteint grâce à ce type d'alimentation crée une sensation totalement nouvelle de légèreté pour le corps. La vibration du cortex somatosensoriel devient si élevée qu'elle chasse les vibrations inférieures des

pensées négatives. Ces pensées négatives deviennent incompatibles avec les vibrations élevées de l'énergie qui se déverse dans l'organisme. Pour utiliser une métaphore, l'alimentation vivante apporte tant de lumière à l'organisme que « la lumière arrive à dissiper les ténèbres. » Paradoxalement, c'est l'une des raisons qui fait que je recommande de passer lentement à une alimentation végétarienne et en particulier à une alimentation crue. Je vois cette libération de pensées négatives comme saine et curative si l'on crée un espace psychologique approprié pour gérer ces pensées. Par exemple, lors de nos retraites de jeûne spirituel, nous faisons quotidiennement un travail de groupe pour aider les participants à se libérer et guérir de ces anciens schémas négatifs qui refont surface.

La nourriture est essentielle à notre survie. Les déséquilibres psychologiques associés à la nourriture sont reliés à la conscience et au centre énergétique de la survie. Travailler sur nos problèmes de nourriture nous aide à prendre conscience de nos mécanismes de survie. Ces problèmes nous amènent à la prise de conscience de ces mécanismes au niveau planétaire. Au fur et à mesure que nous devenons capables d'être en harmonie avec nos propres mécanismes de survie, nous devenons de plus en plus capables de manger d'une façon saine pour la survie de toute la planète ainsi que de nous-mêmes. Ce n'est pas par hasard si la faim dans le monde est actuellement l'un des problèmes les plus cruciaux auquel notre planète soit confrontée.

Une fois que nos comportements compulsifs et nos transferts alimentaires sont résolus, que nous venons à bout de notre suralimentation chronique et perdons du poids, alors la conscience et le centre d'énergie subtile suivants font surface. Il s'agit de la sexualité et de la créativité. Se débarrasser de notre protection grasseuse nous oblige la plupart du temps à affronter notre puissance sexuelle. Dans certains cas, les obsessions sexuelles qui étaient enfouies sous le système de défense alimentaire commencent à émerger.

Les problèmes et les mécanismes alimentaires sont reliés à tout un ensemble de processus. Bien que l'on puisse penser que ce propos ne concerne que les personnes ayant une surcharge pondérale, ce sont des problématiques qui affectent beaucoup de personnes indépendamment de leur poids. Nous devons tous arriver à les maîtriser sur le chemin de notre évolution spirituelle, car, à peu d'exceptions près, nous devons tous manger. Lorsque nous trouvons la paix concernant ces difficultés, nous ajoutons une pierre à notre édifice spirituel.

De par ma formation de psychiatre, et dans le cadre de mon approche holistique, je propose un travail psychologique aux personnes qui traversent des difficultés alimentaires ou à celles qui veulent travailler sur leurs problématiques alimentaires dans un but d'évolution spirituelle. Afin d'accélérer le processus et de rendre les personnes autonomes, je donne un cours d'autoguérison au *Tree of Life Rejuvenation Center* qui permet d'identifier ces pensées négatives et étriquées que nous avons créées dans notre propre mental. Ce séminaire, appelé *Processus du Point Zéro*, enseigne comment retourner à l'origine de ses pensées concernant l'alimentation et permet aussi d'observer ce qui se passe avant la formation des identités fondamentales en ce qui concerne la nourriture et la personnalité en général. C'est ce que l'on appelle le « Point Zéro ». Lorsque nous sommes capables de faire cela, nous pouvons tout d'abord observer ces pensées puis les dissoudre. Lorsque ces pensées ont été identifiées et dissoutes, elles n'ont plus

aucun pouvoir sur nous. Ces techniques sont simples et très puissantes. Parfois, il arrive que ces problèmes soient éliminés en une heure. Cela dépend cependant d'une condition : est-ce que la personne est prête à abandonner son mécanisme de pensée inapproprié ?

Pour réussir à se débarrasser d'un mode de pensée lié à la nourriture, on doit arriver à entrer en contact avec son désir et sa résistance à perdre ou gagner du poids, ou n'importe quel autre aspect de la nourriture qui pose problème. En général, on arrive à trouver une certaine envie de changement. Le processus aide les personnes à contacter leurs résistances et ainsi elles ne peuvent plus les renier à l'aide de certaines affirmations ou autres mécanismes de défense. Quelques-unes des résistances mentales observées : la manipulation des autres au moyen de la nourriture, la peur du changement, les mythes personnels, les concepts personnels limités, les images de soi négatives, le refus d'abandonner certains concepts familiaux et culturels et les avantages secondaires inconscients d'être en surcharge pondérale.

Mécanismes de résistance et excuses employés

1. J'utilise mes problèmes de poids pour me punir, pour montrer au monde combien je suis mauvais. Je m'accroche à ma culpabilité, car ma culpabilité fait partie de ma façon de vivre ; c'est ce à quoi je suis habitué. Je ne sais pas ce que je ferais si j'allais bien.
2. J'aime me plaindre et m'apitoyer sur mon sort. Cela attire l'attention et la sympathie de mes parents et de mes amis. Je perdrais cela en perdant du poids.
3. L'excès de poids est une excuse valable et excellente pour ne pas réussir. Le succès et le pouvoir sont une menace. Je devrais abandonner l'idée de « ne pas aller bien ». Si j'ai du succès, les gens vont être jaloux et me rejeter.
4. L'excès de poids me protège de l'intimité sexuelle et des relations intimes. Cela prouve que personne ne veut de moi.
5. La nourriture c'est du sexe en toute sécurité. C'est sensuel, accessible et facile.
6. La nourriture est mon amie. C'est ma seule amie et la seule chose sur laquelle je peux compter. C'est une amie que l'on peut ramener à la maison.
7. Avec la nourriture je me sens connecté à la vie et au monde.
8. La nourriture est une addiction sans laquelle je ne peux vivre. C'est une amante jalouse.
9. L'excès de poids me permet d'être aimé et accepté par mes parents. Si je réussis à perdre du poids, cela contredirait mes parents qui affirment que je ne vauds rien. Mon père et ma mère étaient tous les deux gros et cela me rendrait différent d'eux. Si j'arrête les sucreries ma mère me rejettera. Les sucreries sont la seule forme d'amour que j'ai reçu d'elle. Je ne veux pas que mes parents me rejettent.
10. Mon excès de poids confirme que la vie c'est nul. J'aime avoir la haine. Je ne peux pas abandonner mes ressentiments. Si je me sentais bien je ne

- pourrais plus être aussi en colère.
11. C'est un péché de sentir un désir sexuel et d'aimer son corps.
 12. Si j'étais en bonne santé je n'aurais plus aucun sujet de conversation ou de plainte. J'ai peur de me sentir trop bien. J'aime me faire du soucis. J'ai peur de changer mon image personnelle.
 13. Manger évacue ma solitude, mon chagrin, mon stress et ma souffrance. Cela constitue une façon appropriée d'étouffer mes sensations.
 14. L'excès de nourriture et de poids me permet d'éviter la souffrance et les responsabilités de ma vie. Cela me permet de ne pas grandir.
 15. Je veux mourir. La vie est trop dure. Je ne veux pas me sentir énergique et vivant.
 16. Manger une grande quantité d'aliments me préserve de la paix et de la joie de ma divinité intérieure ainsi que de ma relation avec Dieu. Dieu et ma propre lumière intérieure m'effraient. Je me sens plus en sécurité si je reprends encore un peu de glace.

Une fois que les pensées limitatives qui nous enchaînent sont dissoutes, nous sommes libres d'être en bonne santé. L'idée est surtout de ne pas créer quelque chose de nouveau tel qu'un régime clé en main pour perdre du poids. Les régimes stricts peuvent être une forme de punition en soi. Ce sont des pièges potentiels pour se sentir mauvais et coupable, car en général on finit par les abandonner. Une fois que les mécanismes des « filtres alimentaires » ou transferts alimentaires sont démontés, on se sent spontanément libéré de ces aliments et on peut vivre une vie où s'épanouissent la santé, l'amour, l'harmonie et la communion avec le Divin. La suralimentation disparaît naturellement lorsque l'alimentation est réorientée vers plus de santé, de joie et de communion. La joie de la divine communion nous aide à diminuer notre appétit car nous nous sentons déjà nourris de l'intérieur.

Le désir de nourriture du corps est enraciné dans le besoin de substance spirituelle de l'âme. Lorsqu'on rentre en contact avec le Divin, on ressent tant de satisfaction, de joie et de plénitude que l'aliment n'a plus le pouvoir de nous déséquilibrer. La soif éternelle de félicité divine est éteinte au plus haut niveau.

Si l'on s'abandonne à l'épanouissement divin, lentement et doucement, l'harmonie avec la nourriture et le corps se déploiera. On acquerra spontanément une bonne image de soi. Voici un exemple : une patiente qui avait quarante kilos en trop avait essayé plusieurs méthodes pour perdre du poids. Cette personne s'est spontanément mise à jeûner quelques jours après avoir participé à un séminaire sur le Processus du Point Zéro. En fait, grâce à la méthode du Point Zéro, elle a été capable de dissoudre le rejet intense et la forte colère qu'elle éprouvait envers sa mère, qu'elle appelait d'une manière douceuse une « dingue de santé ». En rébellion contre sa mère, elle avait inconsciemment créé une forme corporelle inverse de celle de sa mère. Malheureusement, sa rébellion l'avait gratifiée de quarante kilos superflus qui nuisaient à sa santé. Après cette séance d'une heure avec le Processus du Point Zéro, elle raconta que c'était la première fois en quarante ans qu'elle ne se sentait pas continuellement affamée. Elle était surprise du bien-être et de la plénitude qu'elle éprouvait pendant le jeûne.

Cette approche subtile de faire confiance à ce qui se déploie plutôt que d'essayer de se caser dans un moule rigide demande une certaine dose d'abandon

au mystère de notre propre épanouissement. Une fois, au milieu de l'hiver, j'animais un séminaire sur le Processus du Point Zéro dans le Maine. Afin de produire plus de calories, pour compenser le brusque changement de climat entre les chaleurs californiennes et les froidures hivernales du Maine, je me surpris à tripler spontanément mes rations alimentaires. Je prenais manifestement beaucoup de plaisir à cela. Mes hôtes, qui avaient assisté à un séminaire de nutrition où j'avais parlé du danger de la suralimentation, se demandaient ce qu'il m'arrivait. Je leur partageai que je devais faire confiance à ma soudaine augmentation d'appétit. Je leur expliquai que lors des séminaires sur le Point Zéro je perdais généralement deux kilos et que peut-être mon corps essayait de compenser cela en plus du froid. À la fin du séminaire, bien que j'eusse mangé trois fois plus que de coutume, je perdis mes habituels deux kilos. Dès que j'eus quitté le climat froid du Maine mon appétit revint immédiatement à la normale. Essayer de se contrôler au moyen d'un régime rigide crée l'illusion que l'on se maîtrise. Cela rajoute de la confusion au problème, car au niveau cosmique on n'est jamais dans le contrôle.

Le processus subtil de changement d'alimentation demande une certaine confiance en ses observations et ses intuitions. Après une longue période de consommation de noix et de graines trempées avec des fruits le matin, je remarquai que je me sentais lourd après les six heures qui séparaient mon petit-déjeuner de mon repas de midi. J'observai aussi la présence d'indican (une toxine relâchée par des bactéries pathogènes qui se développent sur la nourriture partiellement digérée dans l'intestin et qui signale la présence de toxines intestinales) dans mes urines au cours de la journée. En éliminant les noix et les graines du matin et en ne consommant que des fruits, la quantité d'indican revint à la normale et je ne sentis plus cette lourdeur matinale. Cette expérience précise a été pour moi le révélateur que mon corps franchissait une nouvelle étape vers la santé optimale. J'ai maintenant besoin de moins de nourriture pour maintenir mon processus vital.

Lorsque les pensées d'accoutumance qui déforment notre modèle alimentaire se dissolvent, l'équilibre qui se met en place peut être tout à fait délicieux. On se sent libre de manger ou de ne pas manger. On commence à être spontanément attiré par certains aliments dont on sait intuitivement qu'ils nous conviennent. Les rations alimentaires diminuent spontanément et la joie de manger s'accroît. On fait plus attention à la nourriture. Les énergies des aliments, leurs goûts, leurs textures et leurs arômes sont expérimentés avec plus de sensualité. Tout ce qui est mangé de cette façon a tendance à nous nourrir pleinement car nous avons créé un contexte dans lequel nous pouvons recevoir de façon optimale les cadeaux d'amour qui nous sont offerts.

L'esprit et la matière

L'esprit joue un rôle important à plusieurs niveaux dans le processus de nutrition. Nos attitudes et croyances concernant la nourriture sont au moins aussi importantes que ce que nous mangeons. Il est possible de triompher des lois naturelles en ayant des pensées tellement positives que même le fait d'ingurgiter

de la malbouffe peut devenir nourrissant. Je ne recommande toutefois pas vraiment cette pratique car cela demande beaucoup plus d'énergie pour triompher des lois naturelles que pour être naturellement en harmonie avec elles. Bien que le mental soit plus fort que la matière, cela requiert énormément d'énergie et de concentration pour convertir de la malbouffe en quelque chose de nourrissant pour le corps. De toute façon, pour beaucoup de personnes, cela ne fonctionne pas trop bien et peut constituer une échappatoire au processus de guérison.

À long terme, il est plus sain et harmonieux de manger de façon à être en phase avec les lois naturelles et l'écologie de notre corps et de notre planète. L'auteure et guide spirituelle Terry Cole Whittiker, qui enseignait le pouvoir de l'esprit sur la matière dans la vie quotidienne, affirma un jour que ce que l'on mangeait n'avait pas d'importance car cela pouvait être transmuté par l'esprit. Bien que ce soit vrai dans l'absolu, il y a un prix à payer. La question pourrait être posée ainsi : « Est-ce que cela vaut la peine de dépenser sa précieuse énergie mentale à triompher des effets néfastes de la consommation de malbouffe ? » Quand Terry Cole Whittiker eût expérimenté la vibration élevée et puissante des aliments crus, fidèle à son engagement d'évolution, elle adopta l'alimentation vivante. Elle la recommande maintenant à ses étudiants. Depuis qu'elle pratique ce mode d'alimentation puissant, elle a perdu 23 kg et a gagné au moins plusieurs années en vitalité.

Dieu, à travers Mère Nature, nous a donné le royaume de la nutrition naturelle, alors pourquoi vouloir essayer désespérément de transformer la poussière inutile de la malbouffe en l'or des aliments crus, complets et bio ? Bien que la bénédiction de la nourriture puisse transformer tout ce qui est comestible en un aliment chargé de vibrations élevées, pourquoi ne pas commencer par chercher et consommer les aliments présentant les plus hautes vibrations ?

Faites vos propres expériences

La nourriture que nous mangeons est le principal facteur qui affecte notre état physique, émotionnel, mental et spirituel.

Essayez d'observer comment vous vous sentez après avoir consommé certains aliments ou en avoir trop mangé. Si votre écriture ou votre vision est affectée, si votre pouls s'accélère de 20 battements après 30 à 60 mn, alors vous êtes peut-être allergique.

Expérience 1

Mangez le même aliment au même moment durant 4 jours

Ce que j'ai mangé	Comment je me sens 1 h après	Comment je me sens 2-3 h après	Comment je me sens le reste de la journée
-------------------	---------------------------------	-----------------------------------	--

P · D È J ·				
D È J E U N E R				
D I N E R				

Aperçu du Chapitre 2

DANS CE CHAPITRE, NOUS EXPLORONS L'IDÉE que l'alimentation est un message d'amour venant de Dieu. Si nous prenons le temps d'écouter ce message, manger devient alors un moment privilégié pour s'élever à la conscience spirituelle et permettre de sentir la présence Divine. Le lecteur apprend que l'assimilation est un processus dynamique d'interaction entre les forces vitales de la nourriture et de celui qui se nourrit. On apprend également les différentes significations de l'assimilation. Nous nous posons les questions suivantes : « Que fais-je exactement lorsque je mange ? » « Pourrais-je devenir plus conscient, et comment me sentirais-je alors ? » Je vous invite à explorer cela pour vous-mêmes.

- I. Le processus de l'assimilation
 - A. L'alimentation est un message d'amour de Dieu
 - B. L'interaction dynamique entre l'énergie vitale des plantes et celle de l'être humain
 - C. Les différents niveaux de l'assimilation
 - D. Manger, une façon d'ouvrir son cœur à Dieu

- II. Se préparer à recevoir la nourriture est aussi important que sa préparation

- III. Ce qui n'est pas utilisé est perdu
 - A. L'assimilation
 - B. La transition vers une alimentation végétarienne ou vivante
 - C. Les vitamines de synthèse

- IV. L'assimilation paradoxale

- V. La couleur des aliments, message codé de Dieu

L'assimilation des énergies de Mère Nature

CONSCIEMMENT OU INCONSCIEMMENT, nous sommes tous en permanence reliés à la nature par notre alimentation. Manger, c'est absorber l'énergie vitale de Mère Nature d'une façon intime. Pendant la phase de digestion/assimilation, la nourriture, qui est une partie de Mère Nature, abandonne son identité pour prendre celle de celui qui l'a ingérée. Lorsque nous mangeons, nous assimilons littéralement les forces de la nature contenues dans la nourriture. À chaque bouchée, nous renforçons notre lien d'amour avec Mère Nature.

La nourriture est un message d'amour venant de Dieu. Ses mots sont écrits par les rayons du soleil, et disent : je vous aime, je prendrai soin de vous en vous offrant les fruits de la terre pour votre subsistance. Si nous prenons le temps de lire cette lettre d'amour en nous pénétrant des messages placés dans les aliments par le soleil, la terre, le vent, l'eau et même par ceux qui les ont fait pousser, les ont récoltés et préparés, leur assimilation prend alors un tout autre sens et devient un moyen de recevoir la grâce Divine, un saint sacrement que l'on doit recevoir doucement, soigneusement et consciemment.

L'assimilation est l'interaction dynamique entre les forces de la nourriture et celles de notre corps humain. Un ancien dicton arabe souligne bien ce point : « Nous nous rendons malades en mangeant, et nous guérissons en digérant. » Pendant que nous assimilons, les forces physiques et énergétiques contenues dans les plantes agissent sur nous aux plans physique, émotionnel, mental et spirituel.

L'idée que chaque aliment possède une énergie spécifique qui nous affecte sur un plan émotionnel, mental et spirituel est un concept nouveau pour maintes personnes du monde industrialisé, alors que les médecins ayurvédiques, les acupuncteurs chinois et les anciens prêtres et prêtresses guérisseurs ainsi que les herboristes occidentaux, ont tous utilisé cette connaissance dans leurs pratiques. Selon Gurudas dans *Les Propriétés Spirituelles des Herbes*, « les herbes guérissent naturellement, mais elles transmettent également un message spirituel ».

Certains travaux des plus significatifs prouvant que les plantes, les herbes, les arbres et les buissons nous affectent sur le plan émotionnel, mental et spirituel, ont été conduits par l'extraordinaire Dr Edward Bach. Celui-ci quitta en 1930 son cabinet de généraliste à Harly Street, pour la campagne où, en osmose avec la nature, il développa ses 38 remèdes floraux. Il préparait ces remèdes en mettant

des plantes dans de l'eau qu'il faisait ensuite infuser au soleil et découvrit que chaque plante ainsi préparée possédait une énergie émotionnelle, mentale ou spirituelle qui aidait les gens à guérir en retrouvant leur équilibre. Je connais les remèdes floraux du Dr Bach et la Bach Flower Society depuis 1972 et je suis très impressionné par les milliers de guérisons qu'elle a référencées, d'abord sur le plan de l'énergie subtile pour arriver ensuite au plan physique.

Il est bon de rappeler que d'un point de vue purement scientifique, l'assimilation de nature immatérielle n'a jamais été ni prouvée ni désavouée. C'est à nous de nous fier à notre intuition pour comprendre ces faits extraordinaires et transcender notre vision matérielle et mécanique du monde basée sur le fonctionnement de l'hémisphère gauche du cerveau et limitée à nos cinq sens. En nous fiant davantage à notre intuition, nous augmentons la possibilité d'explorer le concept que tout dans la nature est fait d'énergie, y compris les aliments pleins d'énergies subtiles qui nous influencent sur les plans physique, mental et spirituel. Si ce concept nous paraît utile pour améliorer la qualité et la clarté de notre vie quotidienne, alors j'encourage tout le monde à en profiter.

L'alimentation, en particulier végétarienne, est un concentré d'énergie solaire ainsi que d'énergies plus subtiles provenant des étoiles et d'autres sources de l'univers. En effet, même si l'influence de ces corps célestes est très subtile, les scientifiques ont découvert que la terre est soumise à un bombardement constant de radiations venant de ces différents corps comme la lune, les étoiles et d'autres sources dans l'univers. Les plantes intègrent ces radiations dans leurs systèmes énergétiques et les transfèrent aux humains qui les ingèrent. D'un point de vue spirituel, ces énergies sont donc simplement des concentrés de l'énergie cosmique Divine si bien qu'en mangeant, toutes ces énergies cosmique, solaire, stellaire, lunaire et autres, contenues dans la nourriture, sont absorbées directement par notre organisme, si bien que nous pouvons ressentir l'univers entier dans chaque bouchée de nos aliments.

Maintenant que nous acceptons cette idée, essayons d'explorer les différents niveaux d'assimilation. À la simple question : « Que se passe-t-il pendant l'assimilation de la nourriture ? » on peut répondre de façon simpliste : « L'énergie sort des aliments où elle était stockée. »

L'Assimilation subtile

Du point de vue de l'assimilation subtile, ce n'est pas la quantité de nourriture solide ou liquide ingérée qui compte, mais plutôt qu'elle soit totalement et correctement assimilée. Pour ce faire, nous devons garder les aliments suffisamment longtemps dans la bouche pour que le processus puisse prendre place, car le secret de la digestion est de transformer chaque élément en une forme plus subtile... L'idée est de mâcher les aliments jusqu'à ce qu'ils libèrent l'énergie subtile qu'ils contiennent, pour que les récepteurs subtils du palais et du système digestif en reçoivent l'essence. Certains aliments libèrent leur essence à différents moments et endroits de l'appareil gastro-intestinal, pendant que l'alchimie du corps œuvre à absorber la nourriture pour qu'elle en devienne partie intégrante. Les essences ainsi libérées vont ensuite être transportées vers les

différents organes, glandes et autres centres énergétiques du corps. La première étape de ce processus est la mastication qui permet de transformer la nourriture solide en liquide pour qu'elle puisse libérer son énergie.

Depuis de nombreuses années, on m'a répété, par oral et par écrit, qu'il faut mâcher chaque bouchée de 40 à 100 fois selon la technique qu'on appelle « fletcherisation » rendue populaire par le Dr Fletcher. Personnellement, je n'ai jamais réussi à mâcher systématiquement et complètement mes aliments de cette façon, même si j'accepte intellectuellement le fait que mâcher facilite l'assimilation grâce au travail des enzymes.

Il est vrai que la mastication prolongée permet de dissoudre les cellules des végétaux et d'en extraire les enzymes, dont la cellulase, que le corps humain ne fabrique pas. La mastication permet d'extraire la cellulase en décomposant la fine paroi de cellulose qui recouvrent les végétaux et qui empêche l'assimilation jusqu'à ce qu'elle soit complètement digérée.

Malgré toutes ces informations, ce n'est qu'après avoir réfléchi au fait que les énergies se dégagent de façon subtile que tout le processus de la mastication a commencé à m'intriguer. Toute cette alchimie qui permet de libérer les énergies subtiles contenues dans les végétaux ne nécessite a priori aucun effort de notre part, exceptée peut-être, l'action de mâcher suffisamment longtemps, mais cette tâche devient de moins en moins mécanique et plus intéressante naturellement, si nous mastiquons en faisant particulièrement attention à la libération subtile de ces énergies. Cette prise de conscience subtile nous permet d'atteindre une plus grande harmonie dans ces échanges délicats entre nous-mêmes et la nature.

Pour développer cette prise de conscience, il est préférable de ne pas parler et de ne pas se distraire pendant les repas. Lire le journal, regarder la télé, les déjeuners d'affaires, ou les conversations à bâtons rompus éloignent notre attention du processus d'assimilation. Inversement, si nous focalisons notre attention sur l'énergie que nous absorbons des aliments, nous en tirons un meilleur profit, et il nous restera toujours assez de temps pour être social une fois le travail de mastication et d'assimilation subtile terminé. Pour beaucoup, cette approche requiert un changement total d'habitudes aux repas. Personnellement, il m'a été très difficile d'arrêter de lire mon journal pendant le petit-déjeuner.

Cette attention particulière donnée au cadeau divin qu'est la nourriture peut devenir une pratique spirituelle importante. En effet, tout le monde ne prend pas le temps de prier, d'étudier les Saintes Écritures ni même de penser à Dieu chaque jour... mais tout le monde prend le temps de manger. Si le cœur et l'esprit ressentent la nourriture comme un message divin, non seulement manger devient une façon de s'alimenter et de s'aimer soi-même, mais chaque repas peut devenir une expérience spirituelle et un moment de gratitude envers Dieu, qui nous renvoie directement à la phrase : « donne-nous aujourd'hui notre pain quotidien ». Cela donne également au mangeur conscient, une occasion de recevoir et de lire le message d'amour divin plutôt que de l'envoyer inconsciemment dans son estomac « poubelle ». *L'alimentation consciente est un moyen d'ouvrir son cœur à Dieu et de sentir la présence divine.*

Si l'on arrive à maintenir un certain degré d'éveil et de sensibilité pour pouvoir communier intimement avec la nature par le biais de la nourriture, on n'a pas

besoin de compter chaque mastication. Il suffit de sentir très subtilement au niveau du palais et dans toute la bouche le moment où l'énergie est libérée car les aliments se transforment de l'état solide à l'état liquide, puis à l'état gazeux, et enfin en une consistance éthérée encore plus subtile. Pour cela il faut non seulement mâcher consciencieusement mais également respirer d'une façon qui aidera à libérer cette énergie contenue dans la nourriture. Prendre une petite pause et une longue inspiration trois ou quatre fois par repas permet une bonne assimilation. Dans l'*Évangile Essénien de la Paix, Livre 1* (p.39) Jésus a dit :

Aussi, lorsque vous prenez votre repas, pensez que vous avez au-dessus de vous l'ange de l'air et au-dessous de vous l'ange de l'eau. Chaque fois que vous mangez, respirez lentement et profondément afin que l'ange de l'air puisse bénir votre repas. Et surtout, mastiquez bien votre nourriture avec vos dents jusqu'à ce qu'elle prenne une consistance fluide et que l'ange de l'eau la transforme en sang dans votre organisme. Mangez donc lentement, comme s'il s'agissait d'une prière que vous adressez au Seigneur. Car je vous le dis, en vérité, la puissance de Dieu entrera en vous, si, à sa table, vous mangez de cette manière.

Bien se préparer à manger

La façon de se préparer à manger consciemment est aussi importante que la façon dont on a préparé le repas. À ce propos, il y a une très belle histoire sur Épicure, philosophe grec (342 – 270 avant J.C.) dont on a tiré le mot « épicurien » qui signifie « quelqu'un de particulièrement sensible au goût de la nourriture ». Un jour, un roi qui connaissait la réputation d'Épicure arriva de très loin pour dîner avec lui. Il fut étonné de le voir simplement attablé devant un morceau de pain et un peu de sel. Le roi qui était lui-même un sage, observa la plénitude et la joie qui animaient Épicure lorsqu'il mangeait son pain, et l'imita à son tour. Alors que le roi devenait de plus en plus transporté de joie à chaque nouvelle bouchée, il offrit à Épicure tout ce qu'il pouvait désirer, jusqu'à la moitié de son royaume. Quelle ne fut pas sa surprise lorsque celui-ci refusa avec ces simples mots « il suffit d'exister, on n'a besoin de rien d'autre ». Alors le roi réitéra son offre, et Épicure accepta une livre de beurre pour lui faire plaisir. La morale de l'histoire est qu'un bon repas dépend du niveau de conscience de la personne qui le consomme et l'apprécie, et non pas que les plats soient très élaborés ou que la personne soit aisée. C'est le niveau de conscience qui compte pour pouvoir apprécier la Nature à sa juste valeur.

Pour arriver à changer notre façon de se préparer aux repas, il faut s'entraîner régulièrement à devenir conscient du moment où l'énergie est libérée par les aliments. Il est également plus facile de se concentrer sur l'énergie d'un seul type d'aliments à la fois quand on n'a que celui-ci en bouche, c'est pourquoi j'ai l'habitude de ne préparer que des morceaux de la taille d'une bouchée, et facilement reconnaissables. Par exemple, je ne mets que 3 ou 4 sortes d'ingrédients dans ma salade, coupés en assez gros morceaux pour pouvoir bien identifier leur goût lorsque je les mange, et jouer avec les différents goûts et

énergies.

Le rôle que joue une épice, ou un mélange de plusieurs épices dans l'alimentation permet également d'essayer différentes combinaisons d'énergies. Les épices ont tendance à faire ressortir et accentuer le goût individuel de chaque ingrédient. Chaque épice possède sa propre énergie et son propre arôme, qui équilibre et harmonise notre propre psycho-physiologie, et c'est cet aspect curatif qui ajoute une autre dimension au processus de l'assimilation. L'impact des épices sur les différents types psycho-physiologiques sera le sujet d'un prochain chapitre complété par des recettes que nous avons élaborées pour illustrer cette nouvelle approche de préparation de la nourriture. Il apparaît également que nous assimilons et digérons mieux lorsque nous préparons et mangeons seulement un ou deux ingrédients par repas. Dans *l'Évangile Essénien de la Paix, Livre 1*, Jésus a dit :

Et lorsque vous mangerez à sa table, prenez toutes les choses telles qu'elles se trouvent sur la table de votre Mère, la Terre. Ne cuisez point et ne mélangez pas tous les aliments les uns avec les autres, de peur que vos intestins ne soient transformés en marais putrides.

L'art d'établir un lien avec la nourriture

Un autre aspect de l'art de s'alimenter consciemment tient à la façon même de voir la nourriture. Si l'on considère la Nature uniquement comme une servante dédiée à nos besoins personnels, alors nous ne pouvons apprécier, ni la nourriture ni les autres présents qu'elle nous offre. Si nous voyons l'humanité comme un des fils qui tissent la toile de la vie, au lieu de la voir égoïstement comme la toile entière, cela nous aide à développer une vision plus large de notre union harmonieuse avec la nature. Se considérer soi-même comme interconnecté avec la nature nous conduit à recevoir notre nourriture avec plus d'amour et de gratitude. Si l'on mange en faisant une prière de gratitude et de respect pour les forces de la nature et le sacrifice qu'elle fait afin que survive l'espèce humaine, la nourriture fera pénétrer cette prière jusqu'au fond de nous. L'aspect sacré de l'acte de se nourrir est renforcé par la prise de conscience que chaque fruit et légume donne en fait sa propre existence au profit de l'évolution humaine en étant complètement assimilé au corps humain. Dans ce contexte élargi, manger devient un acte sacré par lequel la nourriture est une offrande au « feu digestif », pour apaiser et honorer l'esprit de notre forme humaine. Dans certaines cultures, on ajoute à cette offrande à soi-même un don à la nature ou à Dieu. Chez certains peuples amérindiens comme les Cherokees, on fait une offrande aux quatre points cardinaux et à un élément représentatif de la nature tel qu'une plante ou un arbre. Dans la tradition hindoue, on fait une offrande à Dieu avant chaque repas. On peut aussi offrir des mets à un feu sacré, à un animal ou à quelqu'un, pour avoir le double plaisir de donner et de recevoir de la nourriture. J'ai vu faire ces offrandes dans pratiquement chaque foyer où j'ai été invité en Inde. Cette offrande avant le repas est une façon de remercier Mère Nature et de nous rappeler que la nourriture nous relie à tous les enfants de Dieu.

Les pensées influencent la nourriture

En plus des nutriments et de l'énergie que contiennent les plantes, nous assimilons également sans nous en rendre compte, les vibrations des personnes qui les ont semées, récoltées et préparées pour les repas. Si les légumes sont semés et récoltés par un paysan bio très attentionné à prendre soin de sa terre et de ses cultures, la récolte aura une toute autre énergie que celle issue de l'agro-industrie. Je suis persuadé que la terre traitée de façon naturelle produit un résultat très différent de celle arrosée d'engrais chimiques qui dénaturent le sol, de pesticides et d'herbicides, toxiques autant pour ceux qui récoltent que pour ceux qui consomment le produit. La récolte d'un ouvrier qui travaille dans de mauvaises conditions et se sent exploité génère une énergie différente de celle de la personne qui travaille en osmose avec son jardin et qui récolte avec amour, gratitude et plaisir. Si la nourriture est préparée avec amour comme une offrande à Dieu, avec la conscience de l'unité essentielle qui relie la personne qui la prépare à celle qui la consomme, alors la nourriture elle-même sera élevée à ce niveau de conscience.

Marcel Vogel qui a été chercheur chez IBM pendant 29 ans a fait une expérience démontrant que l'eau à laquelle on transmet de l'amour par la pensée change de structure et prend un goût plus doux... Il a demandé à un groupe témoin de projeter des pensées d'amour à de l'eau, et l'a ensuite testée de deux façons. Dans le premier test subjectif, il a fait boire deux eaux différentes aux personnes du groupe qui ont toutes trouvé meilleure l'eau imprégnée d'amour. Ensuite, il a testé l'eau avec un appareil de résonance magnétique nucléaire et a découvert que l'angle de liaison oxygène-hydrogène de l'eau imprégnée d'amour avait changé. Dans certaines cultures, la personne qui prépare la nourriture doit chanter les louanges de Dieu pour les mêmes raisons.

La légende du moine qui vivait en Inde dans la forêt, illustre bien cet exemple. Son mode de vie était très simple, il méditait et ne se nourrissait que de ce qu'il ramassait. Dans cette région, la coutume voulait que les rois et les riches invitent les moines à venir chez eux pendant la saison des moussons pour recevoir des bénédictions. Le roi du pays étant très avide, son cuisinier l'était également, si bien que pendant la mousson, le moine était tributaire de la nourriture préparée par le cuisinier avide du roi avide. Au bout d'un moment, le moine à l'esprit pur commença lui aussi à avoir des pensées avides à force de manger la nourriture imprégnée des pensées du cuisinier. Un jour, alors que la saison de la mousson arrivait à sa fin, le moine fut pris d'une envie irrésistible de voler le collier de la reine. Tout le palais fut en émoi et bien sûr, personne ne soupçonna le moine qui annonça son départ peu après, et retourna dans sa forêt avec le collier. Après avoir mangé sa propre nourriture pendant quelques semaines, ses pensées redevinrent plus claires et alors qu'il regardait le collier, il ne comprit pas ce qu'il faisait avec ce bijou inutile. Lorsqu'il réalisa ce qui s'était passé, il retourna chez le roi pour lui rendre le collier. Bien sûr, le roi voulut comprendre ce qui s'était passé. Le moine lui expliqua que les repas qu'il avait pris pendant son séjour au château étaient imprégnés de l'esprit avide du cuisinier, de sorte qu'il avait lui-même été contaminé temporairement par cette avidité qui disparut quelques temps après qu'il ait recommencé à manger sa propre nourriture, pure et préparée avec amour.

C'est pour des raisons identiques que j'aime préparer moi-même mes aliments.

Je ramasse avec amour les légumes de mon jardin qui m'attirent le plus et les remercie individuellement de me nourrir, en les considérant comme une offrande. Pendant que je mange, j'essaie de garder à l'esprit l'image de l'endroit où j'ai cueilli la plante, ce qui m'aide à rester en communion intime avec la nature, et évite aux plantes de rester anonymes.

Visualisation

Les aliments que l'on sert au restaurant ou dans les cafétérias et les fast-foods ne sont pratiquement pas associés à l'image ou l'énergie de leur provenance originelle. Certaines personnes qui n'ont jamais vécu à la campagne peuvent penser que les légumes poussent dans les supermarchés, mais la plupart comprennent qu'ils poussent grâce aux énergies de Mère Nature, les énergies du soleil, du vent, de la terre et de la pluie. Être conscient que ce que l'on mange vient de la nature plutôt que du rayon alimentation ou d'un fast-food est une façon de rendre hommage à Mère Nature. D'ailleurs, l'un des dix commandements n'est-il pas : « Tu honoreras ton père et ta mère » ? Pour ma part, cela inclut Mère Nature que j'appelle ma Mère la Terre et Dieu que j'appelle mon père Céleste. J'ai remarqué une augmentation du plaisir de manger et une plus grande appréciation des aliments non seulement chez moi, mais aussi chez les autres personnes qui recréent des images poétiques de la provenance de leurs aliments, telles que visualiser le pommier lorsqu'on mange une pomme, ou imaginer les betteraves dans leur champ lorsqu'on en mange. Je pense aussi aux forces de la nature qui ont contribué à créer ces plantes. Je vois le soleil briller sur les betteraves, la pluie les nourrir, le vent les caresser, et la terre leur donner des nutriments tout en les abritant. À chaque bouchée, je me sens dynamisé par toutes ces forces de la nature. Quel plaisir ! Si l'on prend tout cela en considération pendant que l'on mange, cela nous permet de nous nourrir également des qualités premières de la nature qui sont l'amour personnifié.

L'énergie nécessaire à l'assimilation

Lorsque nous mangeons, l'énergie de la nourriture pénètre en nous. Si cette énergie est trop puissante et que la nôtre n'est pas suffisante pour l'assimiler, nous pouvons tomber malades. C'est ce qui se produit lorsque nous mangeons trop lors d'un séjour à l'étranger et que nous attrapons la « turista » qui vient simplement du fait que dans les nouveaux aliments que nous mangeons, il y a de nouveaux types de bactéries auxquelles nous ne sommes pas habitués. Si nous mangeons seulement de petites quantités de ces aliments, alors l'acide chlorhydrique de notre estomac suffit à neutraliser ces bactéries, mais si nous mangeons trop, nous ne sommes pas capables de sécréter suffisamment d'enzymes digestives pour détruire toutes les bactéries, par conséquent ces dernières commencent à nous digérer en créant un état pathologique. Pour éviter cet inconvénient, il faut se garder de trop manger lorsqu'on voyage, et prendre des suppléments comme le chlorhydrate de bêtaïne à chaque repas. C'est en suivant ces quelques règles élémentaires que ma famille et moi-même avons évité tout problème de digestion

et de parasites pendant nos 18 mois passés en Inde et au cours de plusieurs voyages au Mexique, ainsi que toute personne ayant suivi ces conseils de base.

L'Alimentation stimule les forces internes

La digestion implique la maîtrise et l'assimilation de l'énergie contenue dans les aliments en stimulant la réponse de nos propres énergies. Cette stimulation constante de nos forces digestives par la nourriture est en fait très saine et répond au principe de base du fonctionnement du corps humain résumé par cette métaphore « ce qui n'est pas utilisé est perdu ». Par exemple, lorsque l'on marche, les muscles et les os du squelette sont constamment renforcés par la maîtrise des forces de gravité. En l'absence de gravité, comme c'est le cas pour les astronautes qui vivent périodiquement en état d'apesanteur, on a constaté que les os et les muscles perdent de la masse, à moins d'effectuer des exercices adaptés.

Le concept de la rencontre de nos énergies internes avec les énergies externes provenant des aliments sera développé ultérieurement dans le chapitre consacré à la transition vers le végétarisme et l'alimentation crue. Les personnes mangeant principalement des aliments cuits — qui ont perdu une partie de leur énergie à la cuisson — cessent d'utiliser toutes leurs ressources digestives et pourraient même perdre leur capacité de digestion au cours du temps sur plusieurs générations.

J'ai pu observer que certaines personnes ont des problèmes de digestion lorsqu'elles passent trop rapidement à l'alimentation vivante. Il est essentiel de comprendre ce principe et de se donner le temps de renforcer son système digestif doucement pendant la transition pour ne pas se décourager. Le cas de personnes originaires d'Inde arrivant aux États-Unis constitue un exemple qui illustre fort bien ce principe, car en Inde, la plupart des aliments doivent être cuits pour des raisons hygiéniques, si bien que ces personnes qui mangent des crudités pour la première fois éprouvent quelques problèmes. À un niveau plus subtil, lorsque certaines personnes effectuent la transition d'une alimentation carnée à végétarienne, elles peuvent avoir quelques problèmes à gérer la puissante énergie solaire contenue dans les plantes. Les plantes exploitent l'énergie solaire par le processus de la photosynthèse et libèrent cette énergie dans notre système pendant l'assimilation. D'après Rudolph Steiner, on peut se préparer à activer une force solaire égale et opposée à celle des plantes pour l'équilibrer. Par ce processus, nous pouvons accroître la force de notre lumière spirituelle qui est l'énergie qui nous maintient réellement en vie. Les personnes qui mangent beaucoup de viande se trouvent privées de cette stimulation solaire car l'énergie solaire des plantes stockée à l'intérieur de l'animal n'est pas transférée à l'homme si bien que les personnes issues de plusieurs générations de carnivores ont besoin de temps pour activer cette énergie. Pour utiliser une analogie physique, si on n'arrive pas à faire 100 pompes du premier coup, on ne dit pas que les pompes sont impossibles à faire pour les non-initiés. On commence d'abord par 5, 10 ou 20 pompes, et on continue progressivement. De la même façon, il est préférable de faire tout doucement la transition vers l'alimentation végétarienne ou crue pour éviter de se décourager.

Les compléments alimentaires agissent sur l'assimilation

Comprendre comment l'énergie des plantes est transformée en énergie biodisponible pour notre organisme nous aide à comprendre l'impact d'une utilisation habituelle de vitamines, d'oligo-éléments et autres compléments de synthèse hyperdosés. Par exemple, les dosages des vitamines de synthèse du groupe B sont très élevés (entre 5 et 10mg) pour compenser leur pauvre degré d'assimilation par l'organisme, alors que les vitamines B d'origine naturelle extraites de plantes sont mieux assimilées et nécessitent des dosages moins élevés. Je pense également que les surdosages en vitamine B épuisent l'organisme qui n'arrive plus à faire l'effort d'extraire les nutriments naturels des aliments, un peu comme une personne qui perd l'habitude de marcher depuis qu'elle conduit une voiture et qui perd peu à peu sa force et son énergie faute d'exercer ses muscles à la marche. Il est donc probable que le principe de « ce qui n'est pas utilisé est perdu » s'applique également aux vitamines de synthèse surdosées.

Ceci étant, je ne prétends pas être opposé à l'utilisation de compléments alimentaires, mais au commencement d'une démarche de remise en forme, les patients ont besoin d'une quantité importante de nutriments pour atteindre une meilleure santé. Au fur et à mesure que leur santé s'améliore, leur degré d'assimilation se renforce et ils peuvent passer aux aliments concentrés avec, peut-être une quantité minimale de compléments alimentaires.

L'assimilation et le manque

Lorsqu'on prend des compléments de synthèse, je suggère de garder à l'esprit que l'assimilation représente l'interaction dynamique de notre organisme avec les énergies contenues dans les aliments. Pour cette raison, il ne suffit pas de se gaver de compléments alimentaires de synthèse pour obtenir les nutriments indispensables. Il n'existe pas réellement d'avis défavorable à la consommation excessive de compléments de synthèse surdosés, mais il existe une forte probabilité que cela puisse provoquer des déséquilibres en épuisant l'organisme qui n'arrive plus à gérer l'assimilation des nutriments naturels des plantes lorsqu'on supprime ces compléments.

J'ai remarqué qu'avant de se sentir mieux, certains de mes patients se sentent d'abord plus faibles quelques temps après avoir arrêté leur consommation de fast-food, sucre et médicaments. Paradoxalement, ils reprennent tout de suite des forces lorsqu'ils se remettent à leur ancien régime qui leur donne l'illusion d'une énergie retrouvée. Ceci mérite une explication. En fait, la plupart des personnes qui consomment du sucre blanc et que l'on soumet au test musculaire utilisé en kinésiologie testent faible. Lorsqu'on arrête d'absorber du sucre, le test musculaire est plus fort au début, et puis plus faible par la suite. Cela est vrai également avec la malbouffe. Cela pourrait donc tenter les gens à reprendre leurs mauvaises habitudes, mais au lieu de cela, je pense au contraire qu'il faut essayer de résister encore plus fort au manque. Il se peut que la mémoire physiologique de nos cellules — une métaphore pour dire que le corps se souvient des substances

auxquelles il est accro ou allergique — subisse une période d'ajustement pendant laquelle le corps s'adapte à un métabolisme plus sain. C'est l'exemple typique du manque d'alcool qui pousse la personne à boire un verre pour supprimer les symptômes de la gueule de bois et se sentir mieux pendant un moment. C'est cet effet paradoxal qui nous attire également vers toutes les substances auxquelles nous sommes allergiques. Une fois qu'on a passé le cap du manque, le muscle qui testait faible avec les fast-foods ou médicaments, montre une faiblesse encore plus importante lorsqu'on recommence à en consommer.

Une autre qualité vitale qui fait également partie des aliments est leur couleur naturelle. La couleur vient du spectre lumineux des rayons solaires et contribue aussi à notre développement mental, physique et spirituel. Chaque fréquence du spectre stimule et nourrit un centre énergétique spécifique du corps, les différents systèmes nerveux, le système neurovégétatif, les différentes glandes et les organes.

J'ai appelé ce principe l'« Alimentation Arc-en-Ciel » et l'ai décrit en détail dans mon livre *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel* ; je l'explique également ici dans un autre chapitre.

Comprendre comment le processus de l'assimilation, à un niveau profond, nous unit de façon intime avec la Nature est pour moi un sujet fascinant. En fait, le processus de l'assimilation en soi nous rapproche du Divin dans notre vie quotidienne, où que nous vivions et quelle que soit notre façon de vivre.

Menu du Jour

~ Exercices du jour ~

S'aligner avec les message d'amour de la nourriture divine

1. Fermez les yeux et prenez une grande inspiration.
2. Prenez l'aliment dans votre main et sentez sa texture, son poids, son odeur, sa forme, sa couleur ainsi que tout message subtil.
3. Les yeux toujours clos, imaginez l'aliment dans son environnement naturel.
4. Remerciez Dieu pour cet aliment et prenez-en une bouchée.
5. Mâchez-la lentement et sentez le jus, la texture et les différentes saveurs.
6. Sentez l'énergie qui se libère sur le voile de votre palais.

Aperçu du Chapitre 3

Dans ce chapitre nous remettons en question l'hypothèse fondamentale de l'approche nutritionnelle traditionnelle et prenons conscience qu'un régime unique qui soit idéal pour tous n'existe pas. Nous examinons et expliquons les systèmes physiologiques métaboliques dominants. À partir de cela, nous établissons le principe d'individualité biochimique qui nous permettra de sélectionner un type d'alimentation.

- I. Principes de personnalisation de l'alimentation
- II. Les systèmes dominants
 - A. Oxydatif
 - B. Autonome
 - C. Ayurvédique
 - D. Anabolique-catabolique
 - E. Endocrinien
 - F. Groupe sanguin
 - G. Acido-basique

Avancée révolutionnaire dans la personnalisation de son alimentation

Relation entre les apports alimentaires et les types physiologiques

S ELON LE PRINCIPE DE BIO-INDIVIDUALITÉ, nous sommes tous des individus biologiques uniques avec des besoins nutritionnels variés issus principalement de notre héritage génétique. Ce principe a été évoqué avec véhémence par l'un des pionniers de la nutrition, Roger Williams, Ph.D., D.Sc., dans son livre *Biochemical Individuality* : « Si nous persévérons à essayer de résoudre les problèmes nutritionnels de l'homme moyen, nous resterons toujours dans la confusion. Un tel homme moyen n'existe pas. »

Le Dr Roger Williams pensait que le besoin de certains types d'aliments et de quantités variables de glucides, protéines et graisses était génétique. Il a également démontré que les personnes réagissaient différemment aux mêmes vitamines, minéraux et autres co-facteurs nutritionnels. Cela signifie que nous ne pouvons plus simplement prescrire — d'une façon générale, applicable à tous — un nutriment particulier pour une maladie spécifique. Nous devons d'abord découvrir la bio-individualité de la personne qui va absorber ce nutriment. À l'opposé de cela, il y a l'illusion entretenue par l'allopathie, qui ignore systématiquement l'individualité biochimique sous-jacente de la personne. Le concept allopathique « une même alimentation pour tous » est basé sur l'hypothèse erronée que le métabolisme de chaque être humain est le même, et qu'il y a une approche nutritionnelle et un régime de supplémentation uniques qui marchent pour tous et pour toutes les maladies.

L'avenir de la nutrition dépend de la poursuite des découvertes des principes qui déterminent la bio-individualité métabolique. Le rôle des médecins est d'aider chaque individu à créer le régime qui répond à ses propres besoins métaboliques et physiologiques uniques.

Aujourd'hui, les conceptions erronées de l'approche allopathique ont envahi le marché de la santé. Il y a une pléthore de systèmes alimentaires, qui présentent des philosophies et pratiques contradictoires, et qui produisent des milliers de témoignages reconnaissants, leurs adeptes claironnant à qui veut entendre que leur régime est « la solution » pour qui « veut bien se donner la peine de l'essayer » , que ce soit un régime macrobiotique principalement cuit ou une alimentation crue ; le *Fit for Life Diet* — végétarien, pauvre en protéines — ou le régime Atkins riche en protéines ; le régime McDougal-Pritikin riche en glucides

complexes ou le populaire *Zone Diet* du Dr Sears. Comment est-il possible que ces différents systèmes puissent convenir à tous ?

Ça ne l'est tout simplement pas. Si nous y regardons de plus près, nous observons un phénomène curieux. Ces régimes semblent marcher... *mais pour seulement un tiers à la moitié des personnes qui les essaient !* Ce sont ces personnes-là qui font des témoignages passionnés. Les autres pour qui cela n'a pas marché ne s'expriment pas souvent.

Pourquoi ces régimes marchent-ils pour certains et pas pour d'autres ? La réponse à cette curieuse « polémique » se trouve dans l'individualité biochimique. Chaque type physiologique a besoin d'un carburant spécifique pour « entrer dans la zone », c'est-à-dire posséder une énergie cellulaire et une santé optimales. Une voiture de course et une jeep ne carburent pas avec le même mélange, et il en va de même pour les différents types métaboliques humains.

Le philosophe romain Lucrèce exprime bien cela lorsqu'il dit :

*Oui, le même aliment est aux uns nourriture
Et pour d'autres poison.*

Lorsque nous donnons à notre organisme le juste équilibre, *convenant à notre propre configuration physiologique*, de protéines, graisses, glucides, vitamines et minéraux, nous entrons alors dans notre « zone » personnelle. Cela correspond à l'état homéostatique auquel nous arrivons lorsque nous obtenons un maximum d'énergie des aliments que nous mangeons. Pour être tout à fait clair, lorsque j'emploie le mot « zone », je ne fais pas référence au « *Zone Diet* » du Dr Barry Sears. La vraie raison pour laquelle ce régime du Dr Sears améliore le bien être d'un certain nombre de personnes pendant un moment ne provient pas des produits animaux qu'ils peuvent avoir rajoutés à leur alimentation, mais du rapport particulier de protéines, glucides et de graisses — *le mélange de carburant* — qui comble leurs véritables besoins métaboliques. Si vous faites suivre une alimentation végétarienne basée sur le même rapport de protéines, glucides et graisses, aux mêmes personnes, vous obtiendrez des résultats positifs similaires, sans les effets nocifs et facteurs de risques à long terme qui sont associés à une alimentation principalement carnée.

Il y a une autre considération à propos du *Zone Diet*, du régime du Groupe Sanguin, ou tout autre régime qui prône de manger de la chair animale pour être en bonne santé — je n'insisterai jamais assez sur le manque de preuve scientifique démontrant que des êtres humains de quelque constitution physiologique que ce soit, aient un besoin quotidien d'aliments carnés. Un régime riche en protéines peut facilement et plus sainement être obtenu avec des protéines d'origine végétale. Même les Esquimaux pourraient s'adapter s'il le fallait. Consommer trop d'aliments carnés est le meilleur moyen de quitter la « zone de santé » pour la « zone de l'hôpital », comme le montrent quantités d'études sur le cancer, les maladies cardio-vasculaires, le diabète et d'autres maladies dégénératives.

La raison principale de l'échec d'une alimentation non végétarienne vient du fait, qu'à long terme, les aliments d'origine animale ne sont pas adaptés aux exigences anatomiques et physiologiques idéales du corps, du mental et de l'esprit

humains. Dans plusieurs chapitres de ce livre, je décris en détail les risques associés aux aliments d'origine animale. Une avancée révolutionnaire dans ce domaine réside dans l'adaptation du rapport protéines/glucides/grasses à la constitution physiologique de la personne.

Principes des constitutions physiologiques

Les principes de base des constitutions physiologiques sont :

1. Chaque nutriment et chaque aliment peut avoir des effets biochimiques opposés sur différents individus ;
2. Ces déséquilibres biochimiques opposés peuvent causer le même symptôme ou la même dégénérescence ;
3. Les maladies sont le résultat de déséquilibres métaboliques sous-jacents, et par conséquent traiter la maladie revient à traiter le déséquilibre métabolique sous-jacent ;
4. Chez tout individu, un des systèmes de régulation homéostatique domine les autres systèmes ;
5. Le système dominant détermine les effets d'un nutriment ou de l'alimentation sur l'organisme ;
6. Pour sélectionner précisément l'alimentation et les nutriments adaptés, il faut connaître son système dominant et son type métabolique.

La connaissance de ces différents systèmes homéostatiques n'est pas nouvelle. C'est Francis Pottenger, M.D., qui réalisa, en 1919, les premières recherches sur ce sujet. Dans son livre *Symptoms of Visceral Disease*, il a montré que le système nerveux autonome (SNA) — système nerveux végétatif qui contrôle les processus comme la digestion et la respiration — est à la base de l'individualité physiologique. Il a également montré que certains nutriments influencent le système nerveux autonome de façon différente, selon que notre constitution est à dominante parasympathique (la partie du SNA qui régule et stimule les processus comme la digestion et la défécation) ou à dominante sympathique (la partie du SNA qui stimule la réponse de combat ou de fuite).

Dans les années 1950, les docteurs Melvin Page et Henry Bieler, nutritionnistes renommés, ont développé une autre approche — le concept des types endocriniens. Ils ont défini des systèmes physiologiques basés sur la dominance de glandes endocrines particulières : surrénales, thyroïde, gonades et hypophyse. Chaque type endocrinien requiert une alimentation différente et s'épanouit avec un mode de vie spécifique.

Un autre chercheur des années 1950, le Dr George Watson, professeur de psychologie à *UCLA*, a remarqué que chaque individu oxyde les aliments qu'il ingère d'une façon différente. Autrement dit, la vitesse à laquelle une personne oxyde différentes catégories de nutriments, comme les protéines, les lipides et les glucides, permet de déterminer les choix alimentaires appropriés qui lui conviennent le mieux. Le Dr Watson a découvert que pour produire une énergie cérébrale optimale, une personne doit manger la juste proportion de ces catégories

de nutriments. Avec cette approche, il a guéri avec succès des personnes présentant divers troubles mentaux et émotionnels, depuis la dépression et l'anxiété jusqu'à la schizophrénie.

Le Dr William Donald Kelly fut le premier à utiliser le système nerveux autonome pour classifier les différents types physiologiques. Il utilisa ce système avec un relatif succès dans le traitement du cancer et d'autres troubles médicaux.

Ces systèmes physiologiques basés sur l'individualité biochimique ont eu plus ou moins de succès. Appliqués seuls, ils présentaient encore quelques lacunes en terme d'efficacité. Il fallait trouver un moyen d'intégrer tous ces systèmes. En 1983, W. L. Wolcott, qui fut expert auprès du Dr Kelly pendant huit ans, a établi le principe de dominance métabolique. Ce principe énonce que, pour chaque personne, il existe un système physiologique, déterminé par la constitution de cette personne, qui dirige ou influence le fonctionnement de l'organisme face à un type d'alimentation spécifique. Ce nouveau concept constitue une avancée majeure en matière d'intégration des divers systèmes physiologiques. Cette synthèse des divers systèmes physiologiques requiert en premier lieu de déterminer le système dominant pour pouvoir prescrire avec précision le type d'alimentation et de nutriments qui contribueront au bien être et au fonctionnement optimal de la personne.

Grâce aux nombreuses heures de dialogue avec W. L. Wolcott, j'ai pu comprendre la portée de cette extraordinaire avancée. Actuellement, je suis impliqué dans un projet de recherche avec W. L. Wolcott et le Dr Harold Krystal pour trouver la façon la plus précise et la plus simple d'établir le type métabolique d'un individu et son système de régulation homéostatique dominant.

Le concept de systèmes physiologiques dominants

La question importante à se poser dans l'approche de la constitution physiologique est « Comment pouvons-nous découvrir notre constitution physiologique dominante ? ». Répondre à cette question constitue l'une des clés de l'alimentation consciente.

Pour réussir à prescrire à une personne une alimentation et un mode de vie basés sur sa constitution, on doit prendre en compte les systèmes constitutionnels énumérés ci-dessous. Lorsque la constitution physiologique dominante est déterminée, les systèmes physiologiques de niveaux secondaires sont intégrés, afin d'avoir une vision d'ensemble du fonctionnement biologique de l'individu. De nombreuses personnes en bonne santé se sont intuitivement rapprochées d'une alimentation et d'un mode de vie qui tiennent compte de leurs forces et de leurs faiblesses constitutionnelles. Mais, il y a aussi toutes celles qui se débattent confusément, souffrant de troubles inconfortables d'ordre physique, mental et émotionnel, et qui ont besoin de l'assistance extérieure de praticiens de santé formés à ces techniques, afin de découvrir ce qui, dans leur alimentation et leur mode de vie, entraîne un déséquilibre. Elles ont besoin d'aide pour comprendre les modifications à apporter à leur alimentation et à leur mode de vie, afin qu'elles puissent retrouver un équilibre.

Parmi les principaux systèmes constitutionnels recensés à l'origine par W. L. Wolcott, voici ceux que j'inclus dans mon analyse :

1. le système autonome qui passe continûment du sympathique-dominant au parasymphatique-dominant ;
2. le système oxydatif qui passe continûment de l'oxydant-rapide à l'oxydant-lent ;
3. la constitution psycho-physiologique ayurvédique des *doshas*, comprenant les trois types *kapha*, *pitta* et *vata*, expliquée au chapitre 4 ;
4. l'équilibre acido-basique qui passe continûment des aliments acidifiants aux aliments alcalinisants.
5. les glandes endocrines (surrénales, thyroïde, gonades et hypophyse) allant des plus dominantes aux moins dominantes ;
6. le système lipo-oxydatif qui passe continûment du catabolique/aérobique/acide à l'anabolique/anaérobique/alcalin ;
7. les groupes sanguins (O, A, AB, etc.) associés à une sensibilité à la lectine (expliqué plus loin dans ce chapitre).

Lorsque l'on a déterminé le système physiologique dominant d'un individu, on peut alors commencer à développer une alimentation qui renforce l'équilibre de ce système et rétablit efficacement l'homéostasie (fonctionnement physiologique équilibré d'un système biologique) et la santé optimale de tout l'organisme.

Chaque personne possède un système dominant et une combinaison unique de systèmes de moindre dominance qui influent sur la façon dont la nourriture affecte son équilibre homéostatique. D'après mes recherches et mon expérience clinique, j'ai remarqué qu'il y a plusieurs systèmes physiologiques importants qui déterminent comment les aliments et les suppléments affectent notre homéostasie, apportant soit la santé, soit la maladie. Les deux plus importants sont 1) le système oxydatif (oxydant-rapide/moyen/lent) et 2) le système autonome comprenant les dominances sympathique/équilibrée/parasymphatique. Le troisième grand système que j'utilise est le système ayurvédique.

Les trois constitutions psycho-physiologiques de l'Ayurveda — *vata*, *pitta* et *kapha* — révèlent que les anciens avaient la vision intuitive et la compréhension des différences psycho-physiologiques inhérentes à chacune de ces constitutions ainsi que des types d'aliments respectifs qui leur convient.

Lorsque j'élabore une alimentation et un mode de vie pour un patient, je rassemble et utilise l'ensemble de mes connaissances dans ces différents systèmes de santé.

Le système oxydatif

Dans cette section, je décris le système oxydatif au niveau fonctionnel de l'individu. Dans la section suivante nous examinerons comment il fonctionne au niveau biochimique.

Le système oxydatif est dominant chez 60% des individus et le système

autonome est dominant chez 40% des individus.

Ce qui est fascinant dans tout cela, c'est que le même aliment ou supplément aura un effet radicalement opposé selon qu'il est absorbé par une personne dont le système dominant est oxydatif ou autonome. Par exemple, le calcium crée chez une personne sympathique-dominante un plus grand déséquilibre sympathique et de l'acidité. Chez une personne dominée par un mécanisme homéostatique d'oxydation, le calcium provoque une oxydation plus lente et rend l'organisme plus alcalin.

Le potassium et le magnésium alcalinisent une personne dont le système dominant est le système nerveux autonome et acidifient une personne oxydative-dominante. Comme on peut le constater, cet effet radicalement opposé a une implication clinique importante, en ce qui concerne ce que l'on prescrit aux patients.

Les fruits et les légumes, dans un système oxydatif-dominant provoquent une acidification du sang, alors que chez une personne SNA-dominante, ils provoquent son alcalinisation.

Les protéines acidifient le sang d'un SNA-dominant et alcalinisent celui d'un oxydatif-dominant.

Ce qui est donc surprenant ici, est le fait que ce n'est pas l'aliment ou le nutriment qui détermine l'effet alcalinisant ou acidifiant sur l'organisme d'un individu mais le système dominant auquel il appartient.

Au *Tree of Life Rejuvenation Center*, je mesure maintenant les modifications de pH en fonction des aliments et nutriments absorbés par différents individus. Cela m'étonne toujours de voir des tests de pH sanguin complètement à l'opposé de ce qui est enseigné dans les facultés de médecine et la plus grande partie de la littérature naturopathique. Dans la nouvelle édition de ce livre, j'ai dû réécrire mon chapitre sur les équilibres acido-basiques afin d'y introduire ces résultats passionnants.

Les recherches montrent que les aliments et nutriments se comportent différemment chez des personnes de types métaboliques dominants différents. Cela a de profondes implications et constitue l'une des explications les plus vraisemblables sur le fait que certains régimes « miracle » marchent bien chez les uns et peuvent vraiment faire du tort à d'autres.

Cela signifie aussi qu'il n'existe pas une physiologie humaine « standard » à laquelle comparer tout le monde. En pratique, cela signifie que l'alimentation, les plantes, les nutriments doivent toujours faire l'objet de prescriptions individualisées et non généralisées — dans un souci démocratique du « un pour tous » — comme c'est le cas en allopathie. Les recommandations de l'allopathie de prendre les soi-disant « bons minéraux et vitamines pour traiter différentes maladies » ne sont pas assez précises pour la nutrition du futur sur laquelle nous travaillons actuellement.

Suivre ces prescriptions générales peut vous conduire à prendre des nutriments qui peuvent être particulièrement nuisibles à votre type métabolique spécifique. En d'autres termes, deux individus différents peuvent avoir différents déséquilibres organiques qui peuvent néanmoins se manifester par les mêmes symptômes. La réciproque est aussi vraie : deux individus peuvent avoir des

physiologies très semblables mais présenter différents types de symptômes.

Pour rééquilibrer les systèmes métaboliques et traiter ces deux individus, nous devons prescrire différents régimes et nutriments. Le principe à appliquer est donc le suivant : toute maladie ou tout symptôme peut provenir de déséquilibres biochimiques opposés dans différents systèmes métaboliques.

Comment fonctionne le système oxydatif

La fonction principale du système oxydatif est de transformer les protéines, graisses, amidons et sucres en énergie cellulaire sous forme d'ATP (adénosine triphosphate). L'ATP est la forme biologique du stockage de l'énergie au niveau cellulaire. Il y a deux principaux cycles biochimiques énergétiques de production de l'ATP au niveau cellulaire. L'un est appelé *glycolyse* et l'autre *cycle de Krebs* (ou cycle de l'acide citrique). La glycolyse fournit environ 33% de l'énergie de la cellule. Le cycle de Krebs, en fonctionnement optimal, produit environ 66% de l'énergie cellulaire. Pour rendre ces cycles optimaux et efficaces, il doit y avoir un rapport optimal de matières premières issues des sucres, protéines et glucides complexes provenant des aliments.

Des vitamines et minéraux sont nécessaires pour le fonctionnement optimal de ces cycles. La glycolyse chez un oxydant-lent est très lente, il a donc besoin de plus de glucides dans son alimentation pour compenser la lente oxydation et la faible production de glucose et de ses composés intermédiaires comme le pyruvate qui vont indirectement être introduits dans le cycle de Krebs. Chez un oxydant-rapide, la glycolyse est trop rapide. Il y a surproduction de glucose et de ses dérivés et il s'ensuit un déséquilibre entre la quantité de pyruvate et autres intermédiaires produits par la glycolyse et l'acétyl-CoA provenant du métabolisme des protéines et des graisses. Lorsqu'il y a trop ou trop peu de glucose et de ses produits de décomposition intermédiaires par rapport au catabolisme des protéines et des graisses, cela nuit au bon fonctionnement du cycle de Krebs. Afin d'optimiser la production d'énergie biologique ou d'ATP, le cycle de Krebs doit fonctionner avec une efficacité maximale (voir diagramme). Afin que ce dernier soit optimal, il doit y avoir le juste équilibre entre la glycolyse et le catabolisme des protéines et des graisses. Lorsque l'équilibre est bon, le cycle de Krebs a suffisamment de carburant pour fonctionner efficacement et produire la quantité maximale d'ATP.

Il y a un troisième type de système oxydatif que l'on appelle mixte. Ce sont les personnes qui ont un métabolisme équilibré entre lent et rapide et nécessitent une proportion différente de protéines/glucides/lipides.

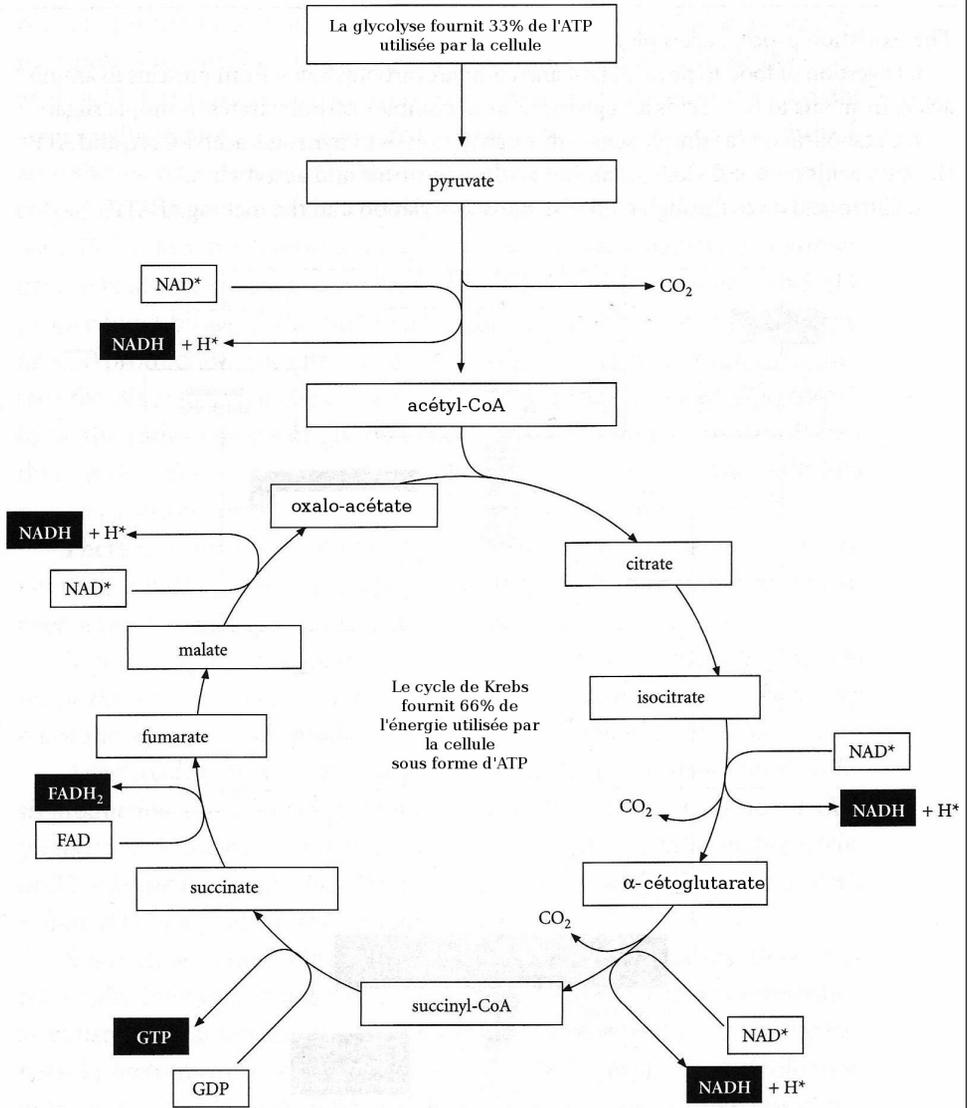
En pratique, un oxydant-lent a besoin d'un apport glucidique élevé pour compenser la lenteur de la glycolyse et un apport protéinique et lipidique relativement faible pour garder un faible taux de production d'acétyl-CoA provenant du catabolisme des graisses et des protéines.

Un oxydant-rapide a besoin d'un faible apport de glucides pour ralentir la glycolyse et d'un apport plus élevé de protéines et de lipides pour augmenter la production d'acétyl-CoA. L'alimentation d'un oxydant-rapide est relativement

pauvre en glucides, riche en protéines et modérées en graisses. Veuillez noter que l'apport élevé de protéines peut facilement s'obtenir à partir d'une alimentation végétarienne à base de plantes.

Des recherches effectuées sur des personnes présentant des troubles de la personnalité multiple et des manico-dépressifs montrent des modifications de constitutions impressionnantes. Bien que ces troubles soient décrits comme des tendances constitutionnelles, un stress physique et émotionnel important peut provoquer des modifications de ces tendances constitutionnelles. J'ai remarqué que lorsque ces personnes gardent une santé optimale pendant suffisamment longtemps elles deviennent oxydant-mixte. Elles ont tendance à s'orienter plutôt vers leur constitution d'origine, mais cessent d'être dans les extrêmes.

Glycolyse et cycle de Krebs

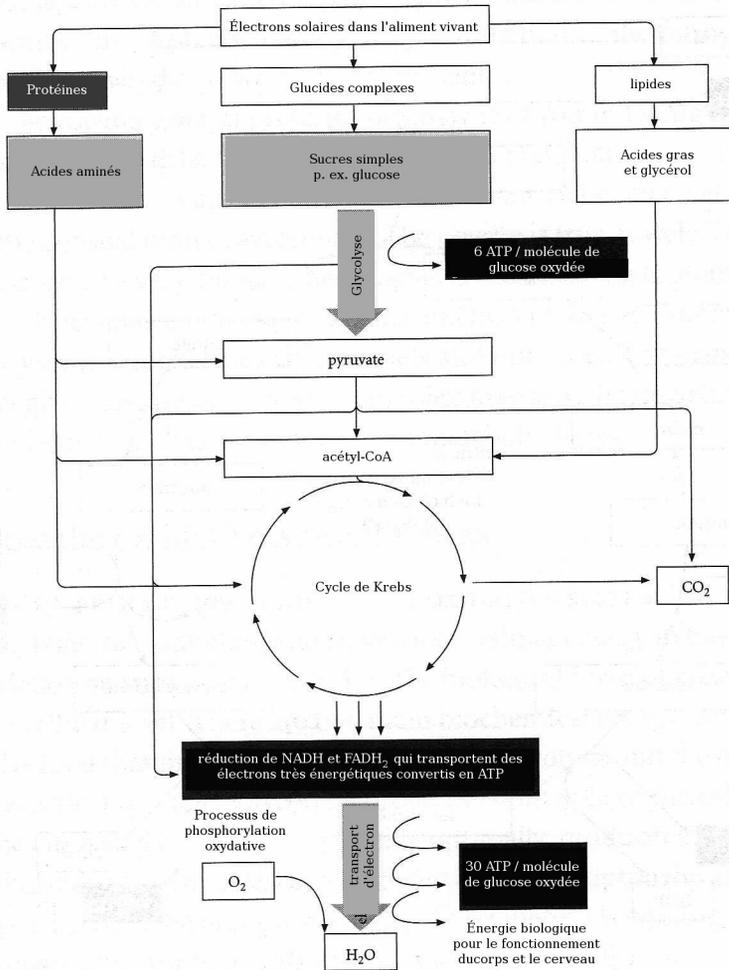


Processus d'oxydation

depuis l'ingestion de l'aliment jusqu'à la production d'énergie

Le processus d'oxydation se passe en trois étapes :

1. Digestion de l'aliment et décomposition en protéines, lipides et glucides complexes ; puis décomposition des protéines en acides aminés, des lipides en acides gras essentiels et glycérol, et des glucides complexes en glucides simples.
2. Catabolisme :
 - a. des sucres simples, par glycolyse, en pyruvate, acétyl-CoA et ATP.
 - b. des acides gras en acétyl-CoA
 - c. des acides aminés en pyruvate et acétyl-CoA
3. Cycle de Krebs par phosphorylation oxydative et fabrication d'ATP.



Besoins alimentaires pour les oxydants-lents, rapides et mixtes

- Oxydants-rapides : riche en protéines, 50-55% ; pauvre en glucides, 30-35% ; modéré en lipides, 20-25% ; tendance à l'acidité.
- Oxydants-lents : pauvre en protéines, 30-35% ; riche en glucides, 55-60% ; pauvre en lipides, 10-15% ; tendance à l'alcalinité.
- Oxydants-mixtes : modéré en protéines, 40-45% ; modéré en glucides, 40-45% ; modéré en lipides, 15-20% ; tendance à être optimal, pH=7,46.

Constitutions physiologiques, fonctionnement du cerveau et comportement

Au *Tree of Life Rejuvenation Center*, j'explore en ce moment l'impact de l'alimentation et des nutriments sur le cerveau, le comportement, les états psychologiques et le bien-être général. Les recherches du Dr George Watson (expliquées dans son livre *Nutrition and Your Mind*) sur les états mentaux et les systèmes oxydatifs sont une référence de la littérature scientifique. Son travail démontre incontestablement l'influence de l'alimentation sur le fonctionnement du cerveau. Portant sur plus de trois-cents patients, ses recherches ont montré que certains cas de maladies mentales, dont de sérieux troubles psychiatriques tels que les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), la dépression, l'anxiété et même la schizophrénie, impliquaient une détérioration du système nerveux et de la fonction cérébrale provoquée par un métabolisme cérébral anormal chez ces patients. Les recherches de Watson ont montré qu'en rééquilibrant l'oxydation cellulaire, on restaurait le fonctionnement énergétique du cerveau et du système nerveux. Lorsque le métabolisme énergétique cérébral était rétabli, la plupart des états mentaux comme l'anxiété, la dépression, les TOC et la paranoïa disparaissaient.

Watson remarqua que pour réguler le taux d'oxydation cellulaire et rétablir un équilibre métabolique, ces personnes avaient besoin d'un apport nutritionnel approprié, équilibré selon qu'ils soient oxydants-rapides ou lents. Nous devons être conscients du fait que la nourriture fournit les matières premières utilisées par l'organisme pour synthétiser les enzymes cellulaires ainsi que pour équilibrer les hormones qui à leur tour vont réguler la thyroïde, l'insuline et le glucagon, qui affectent tous le métabolisme cérébral.

Le fonctionnement biochimique du cerveau

Le glucose transporté dans le sang constitue l'aliment de base de tous les muscles et organes, du cerveau et du système nerveux. Lorsque le métabolisme du glucose est perturbé, cela affecte notre état psychique. De tous les organes du corps, c'est le cerveau qui a besoin de la plus grande quantité de glucose pour fonctionner avec efficacité. Toute l'énergie utilisée par le cerveau vient du

processus de respiration cellulaire dont le principal carburant est le glucose.

La respiration cellulaire est le processus par lequel les aliments complexes sont décomposés en substances plus simples. Celles-ci sont alors oxydées au niveau cellulaire afin de produire de l'énergie pour le cerveau et le reste de l'organisme. Dans ce processus, le glucose est transformé par l'action d'enzymes (catalyseurs biochimiques) en une série de substances intermédiaires (métabolites secondaires) qui participent à des cycles métaboliques complexes. Ce sont ces cycles qui créent de l'énergie sous forme d'ATP, principale molécule énergétique de l'organisme, comme mentionné précédemment. L'énergie ne provient pas directement du glucose, mais de l'interaction des métabolites secondaires créés à partir du glucose lors de la glycolyse et du cycle de Krebs.

Pour comprendre comment les métabolismes des oxydants-rapides et lents affectent profondément le fonctionnement de ces cycles, nous devons comprendre comment l'organisme produit l'ATP à partir du glucose. Lors de ces deux cycles de respiration cellulaire principaux, toute interférence avec l'une des étapes de la décomposition du glucose en ATP, créée par une oxydation incomplète des métabolites secondaires dans le cerveau, a pour conséquence un dérèglement du fonctionnement psychique.

Prenons pour exemple le cas d'une carence en vitamine B₃ (niacine). La niacine participe à la décomposition enzymatique du sucre en plusieurs endroits des cycles de productions de l'énergie. Une carence en niacine ralentit le métabolisme du cerveau et par conséquent affecte la création d'énergie pour le fonctionnement du cerveau. Il est bien connu qu'une carence en niacine peut être responsable de la pellagre. La pellagre se manifeste par divers troubles mentaux, y compris la dépression et l'anxiété. La niacine intervient aussi dans le métabolisme du tryptophane. Une carence en niacine a été décelée dans certaines formes de schizophrénie. Comme nous pouvons le constater, des carences de ces vitamines et d'autres minéraux, de même qu'un déséquilibre du pH peut altérer profondément le fonctionnement du cerveau et les activités cérébrales.

Bien que le métabolisme du glucose soit le plus important des métabolismes du cerveau, la proportion des produits de décomposition des protéines et des lipides dans le cycle de Krebs peut affecter de manière significative les quantités d'ATP disponibles pour le métabolisme du cerveau. La proportion adéquate de métabolites secondaires, provenant à la fois du métabolisme du glucose et de la décomposition métabolique des lipides et des protéines, est nécessaire pour que le cycle de Krebs puisse produire la quantité d'énergie favorisant un fonctionnement optimal.

En résumé, une personne ayant un métabolisme oxydatif lent décompose le glucose trop lentement au cours de la glycolyse ce qui ne permet pas une réaction complète avec les produits cataboliques issus du métabolisme des protéines et des lipides. Le résultat de cette réaction incomplète est un ralentissement de la production d'énergie dans les cellules. Les effets psychologiques défavorables répertoriés qui en résultent sont l'anxiété, la dépression et les troubles obsessionnels compulsifs.

Comme je l'ai déjà souligné, les oxydants-lents vont mieux lorsqu'ils suivent une alimentation riche en glucides complexes, modérément pauvre en protéines et

pauvre en graisses. La grande quantité de glucides fournit plus de glucose pour stimuler l'organisme de l'oxydant-lent à renforcer sa glycolyse. La faible quantité de protéines et de graisses permet de diminuer le taux de métabolites secondaires dans l'organisme, et ainsi moins d'acétyl-CoA est produit. Pour un oxydant-lent, la glycolyse doit être renforcée avec une alimentation riche en glucides et l'acétyl-CoA doit être minimisé avec un faible apport de protéines et de graisses.

Les oxydants-rapides sont des personnes dont le métabolisme brûlent le glucose rapidement et dont l'activité de la glycolyse est trop importante. Dans ce cas, il y a déséquilibre avec les métabolites provenant des protéines et des lipides, qui sont en quantités insuffisantes pour se combiner avec les pyruvates et autres métabolites issus de la glycolyse. Pour créer le bon mélange, les oxydants-rapides doivent manger plus de protéines et de graisses pour produire plus d'acétyl-CoA et suivre l'important métabolisme glycolytique. D'après tout cela, on comprend que, pour les oxydants-rapides, l'alimentation végétarienne traditionnelle pauvre en graisses et protéines et riche en glucides complexes diminue leur production d'énergie. Par conséquent il y a une perturbation importante de la production d'énergie dans le système nerveux. De sérieuses modifications de la personnalité peuvent se manifester, telles qu'asociabilité, anxiété, dépression, manifestation de violence et éventuellement délires paranoïaques. J'ai vu de telles manifestations chez des oxydants-rapides qui avaient essayé de passer à une alimentation végétarienne traditionnelle riche en glucides complexes et pauvre en graisses et protéines. Les oxydants-rapides feront mieux d'essayer le *Zone Diet* à base de plantes, comme je l'ai déjà mentionné, qui est relativement riche en protéines, modéré en glucides et en graisses. La proportion est d'environ 50-55% de protéines pour 30-35% de glucides et 20-25% de graisses. Pour les oxydants-rapides frustrés, qui faisaient beaucoup d'efforts pour devenir végétariens en adhérant à l'approche traditionnelle végétarienne d'une alimentation pauvre en protéine et graisses et riche en glucides complexes, cette information a été une aubaine extraordinaire. Littéralement en une nuit, ils sont passé de l'état de végétariens amorphes à celui de végétariens hyperactifs. Lorsque cette information sortira au grand jour et que les personnes commenceront à s'alimenter consciemment, en sortant de l'enseignement étriqué de la communauté végétarienne orthodoxe et en se mettant au diapason de leur propre constitution physiologique, le nombre de végétariens joyeux et sains explosera. La voie qui permet de réussir à devenir végétarien aura été tracée.

Les régimes du type *Zone Diet* de Sears ne conviennent pas aux oxydants-lents car ils ont besoin d'une alimentation riche en glucides complexes pour compenser leur faible métabolisme du glucose. Les deux extrêmes du métabolisme oxydatif peuvent être corrigés par une alimentation végétarienne. J'ai pu aider de nombreux oxydants-rapides à devenir végétariens grâce à la prescription de nutriments et une alimentation spécifique riche en protéines, et modérée en graisses et glucides complexes.

Pour les oxydants-rapides, il est important de diminuer les aliments qui ont ce que l'on appelle un « index glycémique » élevé. L'index glycémique correspond au taux de conversion de l'aliment en glucose. Il semble qu'il y ait plusieurs façons de calculer cet index glycémique ; je ne vais donc pas donner ma version, ni donner de chiffres. Les aliments courants ayant un index glycémique élevé sont le riz soufflé, les gâteaux de riz, les flocons de maïs, le sucre, le pain de blé et les

pommes de terre cuites au four. Il vaut mieux éviter ces aliments ou les diminuer si l'on est oxydant-rapide.

Les aliments d'index glycémique moyen sont : les carottes, le riz complet, le maïs, les bananes, le son, les haricots rouges, les raisins secs, les spaghettis et les haricots rosés.

Les aliments ayant l'index glycémique le plus faible sont : les patates douces, les flocons d'avoine, le jus d'orange, le pain de seigle, les haricots blancs, les pommes, le yaourt, les pêches, les prunes, le fructose, le soja et les cacahuètes. Les légumes présentent aussi généralement un index glycémique faible. Ces aliments sont ceux qui conviennent le mieux à un oxydant-rapide.

Il en va de même pour les aliments riches en purines. Les purines sont présentes dans les aliments qui contiennent de grandes quantités de nucléoprotéines. Elles contiennent de l'adénine qui joue un rôle important dans le métabolisme intermédiaire pour la production de l'acétyl-CoA à partir des lipides et des protéines. Quelques aliments végétariens riches en protéines et en purines sont : la chlorella, la levure de bière et le pollen. De bons aliments végétariens contenant des protéines et des lipides sont les noix et graines crues ainsi que l'avocat.

Le métabolisme du glucose des oxydants-lents est amélioré par certains minéraux et vitamines spécifiques qui accélèrent la décomposition du glucose en pyruvate. Ceux-ci aident le métabolisme cérébral à revenir à la normale. D'autres minéraux et vitamines vont ralentir le métabolisme trop rapide des oxydants-rapides et ainsi les ramener eux-aussi à un état métabolique normal. Lorsque l'on comprend bien ces mécanismes, il est possible de choisir le type d'alimentation, les vitamines et les minéraux appropriés, afin de ralentir ou activer le métabolisme en fonction du but recherché.

Le potassium, le magnésium, le chrome, les vitamines B₁, B₂ et B₆ stimulent la glycolyse et par conséquent aident l'oxydant-lent à être plus efficace. Le calcium, l'iode, le bore, les vitamines A, B₃ et B₁₂ ralentissent la glycolyse et par conséquent aident l'oxydant-rapide à être plus efficace. Par exemple, si nous essayons de donner une alimentation riche en potassium à un oxydant-rapide, nous allons déséquilibrer son métabolisme.

La réciproque est aussi vraie : si on donne des vitamines et minéraux qui ralentissent le métabolisme du glucose d'un oxydant-lent, on fait empirer son état. Grâce à une alimentation et une supplémentation en vitamines et minéraux appropriées ainsi qu'en adaptant le mode de vie, on peut transformer un oxydant-lent ou rapide en un oxydant-moyen équilibré. On peut décaler l'équilibre homéostatique afin d'équilibrer un oxydant-lent ou rapide.

Une façon de déterminer l'alimentation et la supplémentation optimales convenant à un type métabolique est d'observer le pH sanguin. Les oxydants-lents ont naturellement un pH sanguin plus alcalin et celui des oxydants-rapides est plus acide. Une alimentation appropriée ramènera le pH dans une fourchette optimale.

Les observations cliniques que j'ai faites ont montré que pour les personnes dont le système prédominant est oxydatif, les protéines et les graisses alcalinisent le sang, et les fruits et légumes l'acidifient. Cela peut être différent de ce que vous

avez lu ou appris. On doit être conscient du fait que les fruits et légumes acidifient les oxydatifs-dominants, mais pour ceux qui sont oxydants-lents et qui ont tendance à être plus alcalins, cela les équilibre. Ainsi, les oxydants-lents ont besoin d'une grande quantité de glucides pour équilibrer leur pH. Pour les oxydants-rapides, qui ont tendance à avoir un pH acide, consommer beaucoup de glucides sous forme de fruits et de légumes les rendraient plus acides. Cela leur convient mieux de manger beaucoup de protéines qui, pour un oxydant-dominant, sont alcalinisantes. Cela prend tout son sens si nous gardons à l'esprit que les oxydants-rapides ont besoin de plus de protéines et de graisses pour un fonctionnement optimal de leur cycle de Krebs. La solution est d'amener le pH sanguin à la valeur idéale de 7,46. C'est à ce pH que le métabolisme des cellules du cerveau fonctionne le mieux. L'idéal est d'être ni trop acide ni trop alcalin et de manger les aliments qui conviennent à notre constitution. Ces aliments équilibreront automatiquement votre tendance acido-basique.

Des recherches ont montré que si une personne est SNA-dominante plutôt qu'oxydative-dominante, l'association métabolique s'inverse : les fruits et légumes alcalinisent le sang alors que les protéines et graisses l'acidifient. Dans ce cas la polarité a lieu entre les parasympathiques et sympathiques-dominants plutôt qu'entre les oxydants-lents ou rapides. Cela a des implications considérables pour les végétariens, végétaliens et crudivores.

Au *Tree of Life Rejuvenation Center*, on peut faire un bilan de trois jours pour déterminer quel est son système physiologique dominant. La plus grande partie de ces tests comprend des prises de sang deux heures après chaque repas pour déterminer la réponse physiologique du patient aux différents types d'aliments. Lorsqu'un mécanisme se dessine, je peux déterminer quel système est dominant et à l'intérieur de ce système quel sous-système domine. Ce qui me permet de prescrire l'alimentation et les nutriments qui conviennent le mieux à mes patients. J'utilise aussi un questionnaire et des tests de tolérance au glucose afin d'évaluer si une personne est oxydante-lente ou rapide. Une courbe qui se déroule uniformément tout au long de ce test de trois heures et qui ne présente pas d'effondrement soudain du taux de glucose, suggère un oxydant-lent. Une courbe qui présente rapidement un grand pic ou un effondrement du taux de glucose suggère un oxydant-rapide. Le questionnaire suivant constitue une auto-évaluation basée sur les caractéristiques physiologiques des oxydants-rapides et lents.

Si votre score sur les deux profils est identique, alors vous faites partie des oxydants-mixtes dont l'alimentation type est d'environ 40% de protéines, 40% de glucides et 20% de graisses. Pour les oxydants-lents, on conseille en général 55% de glucides, 30% de protéines et 15% de graisses. Et pour les oxydants-rapides, 50-55% de protéines, 30-35% de glucides et 20-25% de graisses. Ce ne sont que des points de départ, car même si nous appartenons à l'une de ces catégories, il y a un continuum. Au fur et à mesure que nous prenons conscience de ce qui nous convient le mieux, nous pouvons affiner ces proportions.

Pour bien comprendre ces pourcentages, la question n'est pas tant de savoir quelle quantité nous mangeons ou combien de calories cela représente, mais plutôt quelle est la proportion approximative de protéines, glucides complexes et lipides que nous avons dans notre assiette. J'ai choisi cette approche car, d'après mon expérience, la plupart des gens trouvent plus facile et plus pratique d'utiliser

ces pourcentages que de se soucier ou d'être obsédés par le nombre total de calories qu'ils ingèrent ou par les calories que contient chaque aliment. Les pourcentages que je recommande pour ces aliments, selon le type oxydatif, sont donnés comme point de départ. Avec le temps, vous arriverez normalement à les affiner pour le plus grand bénéfice de votre santé. Par exemple, si vous êtes oxydant-rapide, 50% des apports nutritionnels d'un de vos repas moyens doivent se faire sous forme d'aliments protéinés. Si vous êtes végétarien, vous pouvez prendre une partie de cet apport protéinique grâce à des aliments concentrés en protéines comme la spiruline ou la chlorella. Votre déjeuner peut être constitué d'une boisson verte contenant ces concentrés de protéines, une salade avec un peu d'avocat, de noix ou de graines. Les proportions de ce repas sont à peu près identiques à celles de tous vos autres repas. À force de pratiquer, vous trouverez les quantités optimales de chaque aliment qui vous procureront le plus d'énergie et équilibreront vos émotions. Votre apport protéinique total, qui dépend de ce que vous mangez à chaque repas, peut aller de 20 g à 70 g par jour, ce qui vous permet de respecter les quantités requises pour un oxydant-rapide. *Je voudrais souligner dans cet exemple le fait qu'être un oxydant-rapide ne signifie pas qu'il faut manger des protéines en excès (ce qui est malsain), mais plutôt consommer une proportion équilibrée de protéines, glucides et graisses appropriée à votre type de constitution.*

Profil de l'oxydant-lent

- | | | |
|---|---------------------------|---------------------------|
| 1. Mangez-vous pour vivre ? | <input type="radio"/> oui | <input type="radio"/> non |
| 2. Pouvez-vous vous abstenir de manger longtemps ? | <input type="radio"/> oui | <input type="radio"/> non |
| 3. Pouvez-vous facilement sauter un repas tout en ayant de l'énergie et une sensation de bien-être ? | <input type="radio"/> oui | <input type="radio"/> non |
| 4. Ne vous sentez-vous généralement pas concerné du tout par la nourriture ? | <input type="radio"/> oui | <input type="radio"/> non |
| 5. Est-ce qu'une alimentation riche en glucides comportant fruits, légumes et sucreries vous satisfait et vous comble au niveau émotionnel et énergétique ? | <input type="radio"/> oui | <input type="radio"/> non |
| 6. Avez-vous un petit appétit au déjeuner ? | <input type="radio"/> oui | <input type="radio"/> non |
| 7. Avez-vous un petit appétit au dîner ? | <input type="radio"/> oui | <input type="radio"/> non |
| 8. Aimez-vous les sucreries (sucre blanc ou fruits secs) et avez besoin de quelque chose de sucré au cours du repas pour vous sentir satisfait ? | <input type="radio"/> oui | <input type="radio"/> non |
| 9. Est-ce que le fait manger avant d'aller dormir trouble votre sommeil ? | <input type="radio"/> oui | <input type="radio"/> non |
| 10. Est-ce que le fait de manger des aliments gras tels que beaucoup de graines, avocats, beurres de noix vous rend léthargique ? | <input type="radio"/> oui | <input type="radio"/> non |

11. Est-ce qu'un repas riche en tofu, chlorella, spiruline, noix, graines, légumineuses ou viande (si vous n'êtes pas végétariens) fait chuter votre énergie ? oui non
12. Est-ce que la consommation de sucreries (aliments sucrés ou fruits secs, céréales ou fruits restaure votre énergie et vous procure une sensation de bien-être ? oui non
13. Est-ce que le jus de pomme ou d'orange, pris séparément, vous procure énergie et satisfaction pendant une longue période ? oui non
14. Pouvez-vous jeûner ou faire des cures de jus sans éprouver maux de tête, faim extrême, nausées ou faiblesses ? oui non
15. Est-ce qu'après un repas végétarien riche en glucides et pauvre en protéines et graisses — comme une salade, des céréales, des légumes ou seulement des fruits — vous vous sentez bien, rassasié et plein d'énergie ? oui non
16. Lors d'un buffet, si vous pouviez manger tout ce que vous vouliez (ce que vous aimez et non ce que vous pensez être bon pour vous), goûteriez-vous à toutes les salades et délaisseriez les desserts ? oui non
17. Si vous manquez d'énergie, est-ce que le fait de manger des sucreries ou des fruits vous redonne de l'énergie ? oui non
18. Est-ce que vous n'appréciez pas trop les pommes de terre ? oui non
19. Éprouvez-vous une sensation de bien-être durable après avoir mangé des sucreries ? oui non
20. Est-ce que les aliments vous paraissent trop salés ? oui non
21. Est-ce que le fait de manger de la viande rouge diminue votre énergie et votre bien-être ? Si vous êtes végétariens, essayez de vous souvenir si cela se produisait. oui non
22. Ressentez-vous du sommeil ou une certaine léthargie lorsque vous mangez un repas riche en protéines et en graisses, avec par exemple beaucoup de graines, noix, tofu, spiruline, légumineuses ou chlorella ? oui non
23. Est-ce que les aliments acides comme le citron vous sont égal ? oui non
24. Avez-vous rarement envie de grignoter ? oui non

25. Est-ce que vous pouvez facilement rester plus de quatre heures sans manger ? oui non
26. Est-ce qu'une alimentation classique pauvre en protéines et riche en glucides vous est facile et naturelle ? oui non
27. Vous sentez-vous bien et plein d'énergie lorsque vous mangez des céréales auxquelles vous n'êtes pas allergiques ? oui non
28. Est-ce que votre santé et votre bien-être généraux se sont améliorés en devenant végétarien ou en diminuant les aliments protéinés ? oui non
29. Avez-vous grandi en éprouvant une aversion pour les aliments carnés ? oui non
30. Avez-vous grandi en éprouvant une aversion pour les aliments gras ? oui non

Profil de l'oxydant-rapide

1. Avez-vous un robuste appétit au petit-déjeuner ? oui non
2. Avez-vous un robuste appétit au déjeuner ? oui non
3. Avez-vous un robuste appétit au dîner ? oui non
4. Ressentez-vous une fréquente envie de grignoter ? oui non
5. Est-ce qu'une alimentation riche en glucides comportant fruits, légumes et sucreries empire votre état ou ne vous satisfait pas ? oui non
6. Vous sentez-vous rassasié après un repas riche en protéines comprenant, par exemple, tofu, légumineuses, spiruline, noix, graines ou chlorella ? oui non
7. Vous sentez-vous mieux après un repas riche en protéines ? oui non
8. Éprouvez vous un besoin compulsif d'aliments carnés ? oui non
9. Est-ce qu'un repas riche en protéines vous donne une sensation d'augmentation d'énergie et de bien-être ? oui non
10. Est-ce que le fait de rester quatre heures sans manger vous fait peur ou vous rend faible ? oui non
11. Éprouvez-vous le besoin de grignoter souvent pour vous sentir bien ? oui non
12. Vivez-vous pour manger ? oui non

13. Préférez-vous plus les aliments gras que sucrés ? oui non
14. Est-ce que le fait de consommer des sucreries vous déséquilibre ? oui non
15. Est-ce que le fait de consommer des sucreries induit une baisse d'énergie dans l'heure qui suit ? oui non
16. Est-ce que le fait de manger avant d'aller dormir vous aide à dormir ? oui non
17. Est-ce que le fait de manger avant d'aller dormir vous aide à faire une nuit complète ? oui non
18. Est-ce que le jus de pomme ou d'orange, pris séparément, vous donne une sensation de tête vide ou de faim ? oui non
19. Est ce que le fait de manger un repas riche en protéines ou en graisses, comme une grande quantité de graines et noix vous redonne de l'énergie et une sensation de bien-être ? oui non
20. Aimez-vous manger des pommes de terres ? oui non
21. Si vous êtes végétarien, pouvez-vous vous rappeler si le fait de manger de la viande rouge vous donnait de l'énergie ? oui non
22. Est-ce que le fait de manger des fruits, pâtisseries ou sucreries empire votre état ? oui non
23. Est-ce qu'il vous est difficile de jeûner ou de faire une cure de jus ? oui non
24. Est-ce que vous n'éprouvez aucune envie de desserts mais préférez quelque chose de gras ou de salé ? oui non
25. Est-ce que votre état empire après avoir mangé des céréales ? oui non
26. Aimez-vous les aliments acides ? oui non
27. Est-ce que les aliments sucrés semblent trop sucrés ? oui non
28. Est-ce que vous éprouvez un rapide coup de fouet puis une chute soudaine d'énergie quand vous consommez des sucreries ? oui non
29. Lorsque vous sautez un repas, cela vous fait-il peur, vous sentez-vous faible, sans énergie et déséquilibré ? oui non
30. Est-ce que vous adorez ou éprouvez une envie compulsive pour les aliments salés ? oui non

Dominance du système nerveux autonome

Le système nerveux autonome (SNA) fait partie des systèmes dominants courants et regroupe environ 40% des individus. Le SNA est la partie du système nerveux responsable des fonctions automatiques, involontaires. La partie volontaire du système nerveux est appelée système nerveux central et comprend la moelle épinière et l'encéphale.

Le SNA est divisé en deux sous-systèmes : parasympathique et sympathique. Ils travaillent en synergie à la régulation de tous les processus involontaires de l'organisme tels que pression sanguine, rythme cardiaque, digestion, élimination, taux d'activité cellulaire, fonctionnement du système immunitaire, transpiration, etc. Le système sympathique (qui déclenche la *fuite* ou la *lutte*) stimule ces différentes fonctions tandis que le système parasympathique les ralentit. Dans certaines parties du corps leurs rôles sont inversés, comme dans le système digestif, où le parasympathique stimule et le sympathique ralentit. Le système sympathique régule les processus cataboliques de l'organisme (ceux qui consomment de l'énergie). Le système parasympathique régule les processus anaboliques de l'organisme (ceux qui conservent l'énergie). Les organes associés et activés par le système sympathique sont le cerveau gauche, le lobe antérieur de l'hypophyse, la thyroïde, les parathyroïdes, les médullo-surrénales, les reins, la vessie, l'utérus, la prostate, les gonades, le squelette, les systèmes cardio-vasculaire et neuro-musculaire. On pense que le système sympathique est responsable de la régulation du métabolisme du calcium.

Le système parasympathique est associé au cerveau droit, la partie postérieure de l'hypophyse, le thymus, les amygdales, les glandes parotides, les poumons, les cortico-surrénales, le pancréas, le foie, la vésicule biliaire, la rate, l'estomac, les intestins, l'appendice, la moelle osseuse, les systèmes digestif, immunitaire, lymphatique, respiratoire et excrétoire. Le métabolisme des protéines, glucides et lipides est fortement influencé par le système parasympathique.

Un système sympathique-dominant a tendance à être plus acide tandis qu'un parasympathique-dominant produit un environnement plus alcalin.

Les individus sympathiques-dominants sont souvent plus grands et plus maigres que les parasympathiques-dominants. Ils ont une musculature mieux dessinée et un meilleur tonus musculaire, de larges os, une peau et des cheveux secs et utilisent plus leur cerveau gauche, avec une excellente concentration et un processus mental rapide. Ils possèdent de larges pupilles. Ils ont des difficultés à exprimer leurs émotions mais cependant deviennent nerveux et se mettent en colère facilement. Ils ont une forte propension à l'anxiété et l'irritabilité. Ce sont des personnalités de type A et des personnes très motivées ayant un but. Ce ne sont pas nécessairement des individus très sociables. Lorsqu'ils sont déséquilibrés, ils sont sujets à l'acidose, ainsi qu'à sécheresse de la peau et des yeux, constipation, indigestion, brûlures d'estomac, insomnie, hypertension, irritabilité, envies de sucre, instabilité émotionnelle, tachycardie, infections et perte d'appétit.

Les individus parasympathiques-dominants se lient facilement d'amitié et sont extériorisés et amicaux. Ils se mettent en colère difficilement, sont stables émotionnellement et présentent une facilité à exprimer leurs sentiments. Ils ont

souvent besoin de repos supplémentaire et dorment mieux s'ils ont mangé avant d'aller se coucher. Les parasympathiques ont tendance à apprécier la viande, et les aliments gras et salés.

Un parasympathique-dominant déséquilibré est souvent trop alcalin, a des cheveux gras, de la diarrhée, un appétit excessif, souffre de léthargie, apathie, faible motivation, pulsion sexuelle atténuée, allergies, rhume des foins, faible taux de sucre dans le sang, irrégularités cardiaques, fatigue chronique, mauvaise concentration et dépression.

De même que pour le système oxydatif, il existe un état intermédiaire équilibré de SNA-dominant mixte pour les personnes ne présentant pas une dominance parasympathique ou sympathique.

Bien qu'une dominance du SNA particulière puisse être fortement déterminée par des tendances génétiques, le SNA est aussi influencé par des traumatismes émotionnels et des déséquilibres nutritionnels. Lorsqu'on les traite, il est possible de ramener le SNA à un certain équilibre. Comme pour le système oxydatif, le SNA joue un rôle important sur la constitution et le fonctionnement. En équilibrant ce fonctionnement, on peut induire un changement positif sur la façon dont la dominance physiologique constitutionnelle opère. Ce qu'il faut souligner, c'est que notre alimentation et notre mode de vie peuvent avoir un impact sur le degré de dominance et permettre un rééquilibrage du système.

Le rythme circadien constitue aussi un indicateur biologique intéressant. C'est le cycle journalier de 24 h auquel sont soumis tous les systèmes biologiques. Les taux de protéines, glucides et lipides de chaque repas sont aussi influencés par ce rythme journalier. Dans le processus d'harmonisation précis des systèmes métaboliques d'un individu, j'ai remarqué sur moi-même ainsi que sur d'autres personnes, que la proportion idéale de glucides, protéines et lipides variait sensiblement en fonction du moment de la journée. La clé est d'observer quel aliment donne le maximum d'énergie et d'équilibre émotionnel et diminue les envies compulsives de nourriture.

Au début, j'utilisais les méthodes constitutionnelle et de mesure du pH avec les patients qui souffraient principalement de troubles psychologiques, comme la dépression et l'anxiété, et de baisse d'énergie, comme la fatigue chronique et la fatigue en général. J'ai aussi eu d'excellents résultats avec les personnes ayant des difficultés à devenir végétariennes et qui sont maintenant, grâce à une alimentation appropriée à leur constitution, des végétariens en bonne santé. Actuellement, j'utilise cette méthode pour développer une alimentation optimale pour le processus de régénération ainsi que pour traiter des maladies chroniques.

C'est merveilleux de voir les changements se produire. Parfois ils se manifestent en seulement une journée et parfois il leur faut quelques mois. Dans la quête de l'alimentation qui nous convient le mieux, nous trouvons fatalement ce que j'appelle la zone N (de nutrition optimale). Dans cette zone N, les apports nutritionnels et alimentaires créent le mélange idéal qui optimise le pH et les taux d'hormones comme l'insuline et le glucagon. J'émetts l'hypothèse que, parce que chaque personne répond différemment, il existe une zone N optimale spécifique pour chaque personne. *À travers une évaluation subjective nous sommes capables de constater lorsque la zone optimale est atteinte lorsque nous nous*

sentons : 1) *plein d'énergie*, 2) *équilibré émotionnellement* et 3) *satisfaits en sortant de table*. Ce type d'évaluation nécessite que nous restions suffisamment conscients afin d'établir un relevé précis.

Les aliments de votre constitution métabolique/autonome

Le tableau qui suit comprend la liste des aliments les plus appropriés convenant à votre constitution. Les proportions de protéines, glucides et lipides font surtout référence à la quantité de nourriture absorbée ; cependant, il est aussi important de prendre en compte les pourcentages de protéines, glucides et lipides dans chaque aliment particulier. Par exemple, les noix et graines contiennent environ 20% de protéines et 80% de lipides, ce qui ne permet pas de suivre les recommandations si elles constituent la source principale de protéines. Afin d'équilibrer le rapport protéines/lipides il est nécessaire de prendre une source complémentaire concentrée de protéines, comme de la chlorella, de la spiruline, des algues bleu-vert de Klamath, du pollen ou de la levure de bière. Les aliments riches en purines renforcent la production métabolique d'énergie chez les oxydants-rapides et les parasympathiques-dominants. Une cuillère à soupe d'un de ces produits à chaque repas vous aidera à équilibrer le rapport lipides/protéines lorsque les noix et graines constituent une part importante de votre repas.

Je pense que les systèmes oxydatifs et autonomes constituent les deux systèmes les plus importants, en terme de dominance. Le diagramme qui suit aide à mieux comprendre les relations existant entre un oxydant-lent ou rapide et un sympathique ou parasympathique-dominant. Les autres systèmes que j'ai énuméré interviennent lorsqu'on veut affiner le processus. Les systèmes ayurvédique et l'équilibre acido-basique sont détaillés dans un autre chapitre.

Modes d'alimentation pour les systèmes métaboliques/autonomes		
	Tendance acido/basique	Type d'alimentation
Sympathique	sang acide	riche en glucides
Oxydant-lent	sang alcalin	riche en glucides
Oxydant-rapide	sang acide	riche en protéines
Parasympathique	sang alcalin	riche en protéines

Aliments pour la constitution métabolique Oxydant-rapide

50-55% protéines, 30-35% glucides, 20-25% lipides

Protéines :

Noix et graines (env. 20% de protéines)

Chlorella

Spiruline

Algues Klamath

Pollen

Levure de bière

Protéines de soja

Lentilles

Légumineuses

Glucides :

Toutes les céréales (sauf le blé)

Légumes :

Chou-fleur

Asperge

Artichaut

Épinard

Carotte

Céleri

Avocat

Olive

Fruits (quantité minimale) :

Fruit à faible index glycémique

Pomme (en part. Granny Smith)

Pêches

Poires

Oranges

Jus :

Carotte (dilué 50%)

Betterave (dilué 50%)

Tous légumes

Fruit (minimum)

Lipides :

Noix et graines (env. 80% de lipides)

Huile d'olive (vierge 1^{ère} pression à froid)

Acides gras essentiels :

Huile de lin

Huile de pépins de courge

Huile de sésame

Huile de bourrache

Huile de noix

Huile de chanvre

Huile de tournesol

Purines :

Riches en purines :

Pollen

Levure de Bière

Chlorella

Modérés en purines :

Céréales complètes

Asperge

Chou-fleur

Champignons

Cacahuètes

Petits pois

Pauvres en purines :

Fruits et légumes

Aliments à éviter :

Sucre, sucreries

Café, thé, sodas, alcool

Sel de table

Blé, pommes de terre, riz blanc, farine blanche

Fruits secs

Fruits doux :

Bananes, raisins, dattes, etc.

Aliments pour la constitution autonome Parasympathique

45-50% protéines, 35-40% glucides, 20-25% lipides

Protéines :

Noix et graines (env.
20% de protéines)
Chlorella
Spiruline
Algues Klamath
Pollen
Levure de bière
Protéines de soja
Lentilles
Légumineuses

Glucides :

Toutes les céréales
(sauf le blé, encore
plus que pour les
oxydants-rapides)

Légumes :

Chou-fleur
Asperge
Artichaut
Épinard
Carotte
Céleri
Avocat
Olive

Fruits (quantité
minimale) :

Fruit à faible index
glycémique
Pomme (en part.
Granny Smith)
Pêches
Piores
Oranges

Jus :

Carotte (dilué 50%)
Betterave (dilué
50%)
Tous légumes
Fruit (minimum)

Lipides :

Noix et graines (env.
80% de lipides)
Huile d'olive (vierge 1^{ère}
pression à froid)
Acides gras essentiels :
Huile de lin
Huile de pépins de
courge
Huile de sésame
Huile de bourrache
Huile de noix
Huile de chanvre
Huile de tournesol

Purines :

Riches en purines :

Pollen
Levure de Bière
Chlorella

Modérés en purines :

Céréales complètes
Asperge
Chou-fleur
Champignons
Cacahuètes
Petits pois

Pauvres en purines :

Fruits et légumes

Autres :

Toutes herbes et
épices
Tisanes (pas de
caféine)
Sel marin

Aliments à éviter :

Sucre, sucreries
Café, thé, sodas, alcool
Sel de table
Blé, pommes de terre,
riz blanc, farine
blanche
Fruits secs
Fruits doux :
Bananes, raisins,
dattes, etc.

Aliments pour la constitution métabolique Oxydant-lent

55-60% glucides, 30-35% protéines, 10-15% lipides

Glucides :

Toutes les céréales

Légumes :

Betterave

Brocoli

Chou de Bruxelles
(jeunes pousses)

Chou

Bette

Chou-feuilles

Concombre

Aubergine

Piment rouge

Chou frisé

Poireau

Laitue

Feuilles de moutarde

Gombo

Oignon

Pomme de terre

Ciboulette

Courge

Piment doux

Patate douce

Fruits (tous les fruits
mûrs) :

Pomme

Abricot

Baies

Cerise

Agrumes

Pamplemousse

Raisin

Citron

Melon

Nectarine

Orange

Poire

Ananas

Prune

Tangerine

Tomates

Jus :

Tous jus de fruits

Tous jus de légumes

Protéines : (modérées
à minimales)

Noix et graines (env.
20% de protéines)

Chlorella

Spiruline

Algues Klamath

Pollen

Levure de bière

Lipides :

Noix et graines (env.
80% de lipides, à
minimiser)

Huiles vierges 1^{ère}
pression à froid) :

Huile de lin

Huile de sésame

Huile de carthame

Autres :

Toutes herbes et
épices

Tisanes (pas de
caféine)

Lait de riz

Lait de soja

Miel

Sirop d'érable

Moutarde

Ketchup

Raifort (non salé)

Vinaigre

Poivre

Sel marin

Aliments à éviter :

Sucre, sucreries

Café, thé, sodas, alcool

Sel de table

Farine blanche, riz
blanc,

Aliments pour la constitution autonome Sympathique

55-60% glucides, 25-30% protéines, 10-15% lipides

<p>Glucides : Toutes les céréales Légumes : Betterave Brocoli Chou de Bruxelles (jeunes pousses) Chou Bette Chou-feuilles Concombre Aubergine Piment rouge Chou frisé Poireau Laitue Feuilles de moutarde Gombo Oignon Pomme de terre Ciboulette Courge Piment doux Patate douce</p> <p>Fruits (tous les fruits mûrs) : Pomme Abricot Baies Cerise Agrumes Pamplemousse Raisin Citron</p>	<p>Melon Nectarine Orange Poire Ananas Prune Tangerine Tomates</p> <p>Jus : Tous jus de fruits Tous jus de légumes</p> <p>Protéines : (modérées à minimales) Noix et graines (env. 20% de protéines) Chlorella Spiruline Algues Klamath Pollen Levure de bière</p> <p>Lipides : Noix et graines (env. 80% de lipides, à minimiser) Huiles vierges 1^{ère} pression à froid) : Huile de lin Huile de sésame Huile de carthame Huile de maïs</p>	<p>Autres : Toutes herbes et épices Tisanes (pas de caféine) Lait de riz Lait de soja Miel Sirop d'érable Moutarde Ketchup Raifort (non salé) Vinaigre Poivre Sel marin</p> <p>Aliments à éviter : Sucre, sucreries Café, thé, sodas, alcool Sel de table Farine blanche, riz blanc,</p>
--	---	--

Le système catabolique-anabolique

Le système catabolique-anabolique développé par le Dr Emanuel Revici souligne encore à quel point notre réponse à différents médicaments et également aux différentes phases d'une maladie est individuelle. Son travail est tout particulièrement significatif dans le traitement du cancer car la physiologie du cancer change au cours des différents stades de la maladie.

Le Dr Revici a découvert une loi d'organisation qu'il pensait pouvoir appliquer à tout problème. Il a remarqué qu'on pouvait assimiler les organismes à des structures bipolaires identifiables d'un point de vue morphologique et fonctionnel, composées d'une partie principale électropositive contrôlant une partie secondaire électronégative. Il considérait que deux forces se manifestaient dans la nature : électrostatique et quantique. La force électrostatique est caractérisée par des charges positives et négatives qui ont tendance à s'équilibrer et s'annihiler l'une l'autre. La force quantique s'oppose à l'annihilation en créant et maintenant la forme. Les forces électrostatiques sont reliées à l'entropie ou la perte d'organisation et la force quantique est reliée à l'augmentation d'ordre et donc à la néguentropie. Dans l'organisme, le catabolisme est relié aux forces électrostatiques et l'anabolisme ou force de croissance à la force quantique. De ce point de vue, toute la biologie peut être envisagée comme une interaction de ces deux forces représentées par le catabolisme et l'anabolisme agissant à chaque niveau de la hiérarchie biologique.

Dans le modèle de Revici, les forces pathologiques peuvent aussi bien être de nature catabolique qu'anabolique. Ceci est un concept crucial, car lorsque l'on comprend que les maladies peuvent se manifester soit sous forme catabolique soit sous forme anabolique, cela signifie qu'il y a deux stades successifs dans chaque maladie ou que deux maladies différentes peuvent répondre différemment à un même médicament ou nutriment. Par conséquent, pour délivrer le bon traitement, on doit comprendre à quel niveau de la hiérarchie biologique la maladie apparaît, et ensuite si elle est catabolique ou anabolique. En possession de cette information, on peut délivrer le médicament approprié pour rééquilibrer et guérir. Revici a été capable de classer un grand nombre de médicaments selon qu'ils étaient cataboliques ou anaboliques et ainsi les utiliser de façon appropriée pour guérir les stades cataboliques ou anaboliques de la maladie.

Il détermina une qualité anabolique chez les alcools, amines et amides chargés positivement et une qualité catabolique chez les acides, aldéhydes et cétones chargés négativement. Il sépara les vitamines en un groupe catabolique comprenant les vitamines A, D, B₆ et B₁₂ et un groupe anabolique comprenant les vitamines B₁, B₂, K, E, B₃, B₅ et B₉. Il a aussi classé les lipides en polaires et non polaires, les non polaires étant prédominants. Il découvrit que dans le traitement des néoplasies, une combinaison d'acides gras pouvait être utile dans des conditions anaboliques et que des fractions lipidiques insaponifiables d'organes étaient utiles dans des conditions cataboliques. Il développa un grand nombre de fractions lipidiques pour contrecarrer les forces cataboliques et anaboliques des différents stades du néoplasme.

Les découvertes du Dr Revici constituent un modèle physiologique basé sur un concept dualiste, qui prend en compte des mécanismes tels que ralentissement et accélération du rythme cardiaque, polyurie (miction excessive) et oligurie (miction minimale), diarrhée et constipation. Il étudia les lipides en tant que facteurs importants dans la régulation des processus physiologiques. Il les sépara en deux groupes fondamentaux. Il découvrit aussi que les personnes étaient soit anaboliques soit cataboliques à un instant donné.

Une personne anabolique a tendance à avoir une perméabilité de la membrane cellulaire moins sélective. Plus les membranes deviennent anaboliques, plus elles se resserrent de telle sorte qu'elles empêchent les nutriments de rentrer dans la cellule et les toxines d'en sortir. Les cellules ont alors tendance à avoir un métabolisme plus anaérobie et produisent de l'acide lactique. Au fur et à mesure qu'elles deviennent acides, les autres systèmes tampons, en particulier le liquide extracellulaire, deviennent de plus en plus alcalins pour tamponner l'acidité des cellules. Chez ces personnes les urines deviennent alcalines. Elles ont besoin de diminuer leur consommation d'acides gras et d'augmenter leur apport en graisses saturées. Elles se portent mieux en suivant une alimentation riche en glucides et modérément riche en lipides saturés.

Les personnes à tendance catabolique présentent un excès de perméabilité de leurs membranes cellulaires qui permet aux nutriments et toxines de migrer dans et hors de la cellule de façon désordonnée. Leurs cellules deviennent trop alcalines et, pour compenser, leurs systèmes tampons extracellulaires deviennent plus acides tout comme leurs urines. Le métabolisme prépondérant est alors aérobie. La meilleure alimentation pour ces personnes comprend une diminution des graisses saturées et une augmentation des acides gras essentiels. Elles ont besoin d'une alimentation riche en protéines, modérément riche en graisses et pauvre en glucides.

La façon dont l'organisme répond aux deux différentes catégories de lipides a été un facteur important pour rééquilibrer le système et restaurer la perméabilité de la membrane. Revici et son équipe ont remarqué que certains syndromes douloureux répondaient aux lipides polaires positifs (acides gras essentiels) et que d'autres types de douleurs nécessitaient des lipides polaires négatifs (graisses saturées). Il observa que cela se vérifiait dans le contrôle de l'hémorragie, les vertiges, le rhume des foins, l'arthrite, certains cancers et diverses autres pathologies. Le principe consiste à observer comment le corps s'organise pour intégrer les différents médicaments lipides polaires positifs ou négatifs. Dans le traitement du cancer, il remarqua que l'organisme changeait au cours des différentes phases de la maladie en fonction de sa réponse aux fractions polaires positives ou négatives.

Là encore, le point important est de savoir comment le corps intègre ce qu'on lui donne. Ce qui est complètement à l'opposé de la médecine allopathique, qui donne le même remède à tout le monde et à tous les stades. Le système lipidique anabolique/catabolique semble avoir un rôle plus important dans les maladies chroniques que chez les personnes en bonne santé. J'ai mentionné le travail de Revici en détail car c'est un travail scientifique de grande valeur qui arrive aux mêmes conclusions quant à l'individualité biochimique, bien que partant d'un autre point de vue. Le fait qu'au cours des différentes phases de la maladie on puisse

avoir besoin d'une alimentation, de nutriments, d'une supplémentation ou de médicaments différents devrait nous alerter sur l'importance de rester sensible au flux mystérieux et merveilleux de notre propre physiologie, même lorsque nous sommes en bonne santé. Le système ayurvédique est un système plus global qui nous aide à comprendre comment mener une vie équilibrée ainsi qu'à développer une alimentation qui suit l'énergie des saisons, des périodes de la journée, des étapes de la vie et de notre mode de vie en général. Cela sera détaillé dans les chapitres 4 et 5 traitant de l'Ayurveda.

Les types endocriniens

Un autre facteur que l'on peut prendre en compte lorsque l'on envisage une alimentation optimale est le système endocrinien, bien que celui-ci soit moins dominant que les systèmes oxydatif et SNA. Le type endocrinien joue son plus grand rôle dans le processus de la vitesse et du type de croissance de l'organisme. Cela s'avère particulièrement vrai en ce qui concerne la forme du corps et la distribution pondérale. Ce travail a été initié par le Dr Henry Harrower, le Dr Henry Bieler et le Dr Elliot Abravanel. Ils ont observé quatre types corporels de base : hypophysaire, thyroïdien, adrénalien et gonadien. Ils pensaient que certains aliments stimulaient de manière spécifique certaines glandes endocrines. Une identification précise des types endocriniens nous aide à effectuer les choix alimentaires qui conviennent le mieux au métabolisme endocrinien de la personne.

Une façon de reconnaître votre type est de regarder votre silhouette. Les hypophysaires ont tendance à avoir une large tête proportionnellement au reste du corps. Ce sont des créatifs et des intellectuels qui aiment les produits laitiers. Ils ont tendance à accumuler du poids uniformément sur le corps plutôt qu'à des endroits spécifiques. Le type adrénalien a tendance à être longiligne, robuste et puissant avec un corps épais et musclé, large aux épaules et aux hanches et une tête et des doigts carrés. Ils ont tendance à prendre du poids au ventre et aux épaules. Ils ont une bonne digestion et des envies de viande et d'aliments salés. Ce sont généralement des gens chaleureux, extravertis et ayant une bonne endurance. Les thyroïdiens sont grand et maigres avec de longs doigts. Ils prennent du poids autour de la partie intermédiaire du corps. Ils ont tendance à être nerveux et à avoir un flux d'énergie irrégulier. Le type gonadien (principalement des femmes) a un physique en forme de poire avec le poids concentré sur les fesses et les cuisses. La partie supérieure de leur corps est plus petite que la partie inférieure. Ils aiment les aliments gras et épicés. Ce sont des personnes nourrissantes, sérieuses et responsables.

En considérant les apports nutritionnels d'un point de vue endocrinien, nous apprenons quels sont les aliments à éviter. Si nous mangeons des aliments qui stimulent trop la glande endocrine de notre type, cela peut épuiser cette glande. Le métabolisme se ralentit et nous prenons du poids. Les hypophysaires doivent éviter les produits laitiers. Les thyroïdiens doivent éviter un régime riche en glucides complexes, privilégier les protéines, modérer les graisses et associer peu de glucides. Les adrénaliens se portent mieux en limitant la viande rouge, le sel et le fromage ; et les gonadiens en minimisant les graisses saturées et les aliments

épicés.

En résumé, l'approche endocrinienne permet de prendre en considération le système organique devant être nourri pour fonctionner de manière optimale et perdre du poids.

Équilibre acido-basique

Les nouvelles découvertes sur l'effet prépondérant des systèmes oxydatif et autonome sur l'équilibre acido-basique ont rendu quelque peu caduques les points de vue traditionnels sur les aliments acides et alcalins, car ce qui importe le plus est la façon dont nous réagissons aux aliments en terme d'acidification ou d'alcalinisation et non les aliments eux-mêmes. L'approche traditionnelle constitue cependant encore une bonne ligne directrice pour les personnes SNA-dominantes. Voir le chapitre 11 pour de plus amples détails sur l'équilibre acido-basique.

Les groupes sanguins

Les groupes sanguins nous éclairent sur notre héritage génétique. Ils nous donnent une ligne directrice concernant les aliments à limiter dans notre régime. Certaines extrapolations anthropologiques et généralisations alimentaires ont été rendues populaires à propos des différents groupes sanguins. Je trouve ces extrapolations anthropologiques relativement inexactes. Par exemple, lors d'une récente conférence à propos de l'alimentation végétarienne crue que j'ai donnée à Honolulu à des végétariens crudivores pratiquants, 50% d'entre eux, y compris moi-même, étions du groupe O. Selon l'extrapolation théorique, ce qui convient le mieux à des personnes du groupe O est une alimentation carnée riche en protéines. Et pourtant, ma santé et celle de beaucoup de ces personnes du groupe O s'est améliorée de manière significative en devenant végétarien, selon leurs propres témoignages.

La seule chose à laquelle nous devons faire attention sont les aliments riches en lectines, cités dans de nombreuses publications scientifiques et qui peuvent nous être nuisibles si mangés en excès. Les aliments que nous devrions diminuer sont ceux qui contiennent des lectines réagissant soit avec notre groupe O, soit avec tous les groupes sanguins.

Les lectines sont des protéines antigènes qui forment des liaisons à la surface des globules rouges ou blancs. Elles peuvent déclencher des symptômes allergiques ou bien se comporter comme des hémagglutinines. Une hémagglutinine est une molécule se liant aux globules rouges ou blancs, qui provoque leur agglutination, perturbe le flux sanguin ou lymphatique dans les tissus et/ou endommage les organes. On trouve ces lectines à la fois dans les plantes et les animaux. Elles sont présentes dans environ 30% des aliments consommés couramment aux États-Unis.

Les lectines ont été découvertes pour la première fois dans le ricin. En 1945, des chercheurs ont découvert que les lectines pouvaient être spécifiques d'un

groupe sanguin, lorsqu'ils se sont rendus compte que les haricots de Lima pouvaient agglutiner le sang du groupe A. On trouve couramment des lectines dans la plupart des céréales, légumineuses, graines, noix, poissons et coquillages comestibles.

Les tableaux suivant énumèrent les lectines et hémagglutinines mentionnées dans la littérature, établis par Laura Powers, Ph.D., à la suite d'un entretien privé.

La seconde liste, recense les panhémagglutinines qui affectent tous les groupes sanguins.

Lectines spécifiques des groupes sanguins		
<p><u>Groupe A</u></p> <p>mûres</p> <p>truite</p> <p>flocons de maïs</p> <p>escargot</p> <p>fève</p> <p>hygrophore</p> <p>orphie</p> <p>flétan</p> <p>cacahuète</p> <p>champignons de Paris</p> <p>soja</p> <p>soja (jeunes pousses)</p> <p>haricot vert</p> <p>haricot rouge</p> <p>vesce</p> <p>tortue peinte</p> <p>courbine blanche</p> <p>pois carré</p> <p><u>Groupe A1</u></p> <p>saxidome</p> <p><i>Tresus capax</i></p> <p>Haricot de Lima</p>	<p><u>Groupe B</u></p> <p>margose</p> <p>cornille</p> <p>ricin</p> <p>cacao</p> <p>coronille (plante pour les maladies cardiaques)</p> <p>fusain d'Europe</p> <p>fève</p> <p>faux mousseron</p> <p>calicagère demi-lune</p> <p>grenade</p> <p>saumon</p> <p>caviar de saumon</p> <p>graines de sésame</p> <p>serpent</p> <p>soja</p> <p>œufs de truite</p> <p>thon</p> <p>tortue peinte</p> <p><u>Groupe A2</u></p> <p>hygrophore</p>	<p><u>Groupe O</u></p> <p>asperge</p> <p>poisson chat</p> <p>mûres</p> <p>noix de coco</p> <p>anguilles (47%)</p> <p>fusain d'Europe</p> <p>hygrophore</p> <p>ajonc</p> <p>calicagère demi-lune</p> <p>flétan</p> <p>anguille du Japon</p> <p>lotus</p> <p>graine de tournesol</p> <p><u>Groupe M</u></p> <p>ibéris amer (plante rhumatismale)</p> <p>limule</p> <p>germe de blé</p> <p><u>Groupe AB</u></p> <p>dolique pourpre</p> <p>tous aliments du groupe A et B</p> <p>arbre à orchidées (bauhinie)</p>

**Panhémagglutinines
qui agglutinent tous les groupes sanguins**

Céréales riches en fibres
asperge
banane
germes d'orge
haricot noir
fève
carvi
céleri
céréales boules au miel
chicorée
noix de coco
crabe de cocotier
café
concombre
cassis
armillaire couleur miel
raisin
noisette
bernard l'ermite (75%)
haricot rouge
lentilles
lentilles (jeunes pousses)
homard
caroube
agaric champêtre

haricot vert
noix de muscade
huître
persil
cacahuète
petit pois
menthe poivrée
haricot rosé
pomme de terre
graines de courge
radis
germe de riz
rutabaga
germe de seigle
fraises
piments doux
bette
tomate
triticale
noix
germe de blé

Les lectines, ne sont pas systématiquement détruites par la cuisson, nos acides digestifs et les enzymes protéolytiques. Lorsque, après un bon repas, entre 1 et 5% de lectines sont absorbées dans notre flux sanguin, cela peut déclencher une réaction immunitaire. Lorsque notre taux d'anticorps intestinaux IgA est faible, que nous avons une perméabilité intestinale trop importante ou une déficience en acide chlorhydrique ou en enzymes protéolytiques au niveau de l'estomac, l'absorption des lectines s'en trouvera renforcée. La cuisson des aliments peut diminuer la proportion de lectines. La germination peut aussi minimiser l'effet des lectines. Le Dr D'Adamo a mentionné que lorsque l'on fait germer le blé, ses lectines diminuent de manière significative et les personnes qui ne pouvaient normalement pas manger de blé, du fait de leur sensibilité aux lectines de celui-ci, sont de nouveau capables d'en consommer. J'ai fait un constat identique. Des recherches supplémentaires doivent être faites sur la germination des noix, des graines et des céréales concernant la diminution des effets des lectines.

Des chercheurs ont remarqué que si l'on donnait à des animaux une nourriture riche en lectines, ceux-ci développaient d'importantes lésions pathologiques de l'intestin grêle et du thymus ainsi que du foie, du pancréas et de la rate. Plus la circulation d'anticorps spécifiques aux lectines était élevée, plus la toxicité observée était importante. Ils ont trouvé qu'une alimentation riche en lectines produisait une augmentation de la circulation des anticorps des lectines.

Chez l'homme, les lectines présentes dans des haricots rouges insuffisamment cuits ont causé des dommages importants ainsi que celles contenues dans la fève du Mexique, provoquant des anémies hémolytiques chez des personnes souffrant d'une carence en glucose-6-phosphate déshydrogénase (favisme). Lorsque ces lectines sont consommées en excès, elles provoquent des troubles intestinaux, une perturbation de la digestion, une mauvaise absorption des protéines et des glucides, une carence en certains nutriments, une hypersensibilité de type II et autres et une hémagglutination.

Les problèmes les plus courants provoqués par les lectines sont les troubles de la digestion. Elles peuvent tout à fait provoquer des nausées et des vomissements et endommager les microvillosités de l'intestin grêle grâce auxquelles nous absorbons nos aliments. Il en découle des gaz, des ballonnements et des retentions liquides. Un rapport de recherche signale que les lectines peuvent favoriser la croissance de bactéries pathogènes dans l'intestin. Lorsque les lectines s'installent sur les microvillosités de l'intestin grêle, elles peuvent provoquer des inflammations qui bloquent la production d'entérokinase nécessaire à la digestion. Une consommation prolongée peut finalement provoquer une carence protéinique. On rencontre le même genre de problèmes avec l'absorption des glucides. Un chercheur a observé que les lectines pouvait réduire de 50% l'absorption du glucose. Certaines lectines, comme celles contenues dans le germe de blé et le haricot sabre peuvent même se lier aux récepteurs insuliniques cellulaires et perturber le métabolisme du glucose. Certaines personnes ont émis l'hypothèse que le taux élevé de lectines présent dans les céréales pouvait provoquer une maladie cœliaque.

On a montré que la gliadine, présente naturellement dans le germe de blé et autres céréales riches en gluten, pouvait provoquer une maladie cœliaque. J'ai remarqué que les patients qui présentaient des taux élevés de gliadine, une

inflammation des intestins et des troubles digestifs, ressentait une amélioration visible lorsqu'ils évitaient les céréales riches en gliadine, c'est-à-dire principalement les céréales riches en gluten comme le blé, l'orge, le seigle et l'avoine.

Les lectines provoquent diverses réactions immunitaires ainsi qu'une hémagglutination directe des globules rouges et blancs. Le type de réaction immunitaire dépend de la catégorie d'anticorps qu'elles stimulent. Des recherches ont montré que la plupart du temps, elles stimulent la production d'anticorps IgG et IgM, que l'on retrouve typiquement dans 80% des allergies alimentaires. Parmi les symptômes recensés, on trouve fatigue générale, maux de tête, douleurs, nausées, vomissements, diarrhées et parfois un épuisement du système immunitaire. Des recherches ont montré la relation directe entre la sévérité des symptômes et la quantité d'anticorps présents. Ces anticorps IgG et IgM peuvent former un important complexe anticorps-antigène qui peut se lier aux globules blancs et aux facteurs protéiques du système du complément présents dans le sang. Ces complexes peuvent se déposer dans les tissus, organes et vaisseaux sanguins et pourraient être impliqués dans 50% des allergies. Les symptômes typiques qu'ils induisent sont fatigue, maux de tête, arthrite, douleurs musculaires, inflammation et destruction au niveau du foie, des reins, de la vésicule biliaire, du cœur et des vaisseaux sanguins, ainsi que d'autres maladies et divers déséquilibres psychiques tels irritabilité, dépression, angoisses, confusion, hyperactivité, troubles de l'apprentissage et même des symptômes apparentés à la schizophrénie.

Les complexes anticorps-antigène peuvent aussi provoquer une réaction des anticorps IgE qui libèrent de l'histamine dans les muqueuses, induisant rhume des foins, rhinites, asthme, urticaire, eczéma et hyperactivité. Ces réactions peuvent aussi être à l'origine de réactions se déclenchant parfois trois jours plus tard à type de des migraines, allergies cérébrales, douleurs articulaires et musculaires, cystites, inflammation de la vésicule biliaire et maladies cardio-vasculaires.

Les lectines peuvent agglutiner les globules rouges et les lymphocytes. Lorsqu'elles sont présentes en grand nombre, elle peuvent suffisamment endommager les globules rouges pour créer une anémie hémolytique et un ictère (jaunisse). Une recherche bibliographique de Laura Powers, Ph. D., a mis en évidence 119 lectines alimentaires. Soixante-cinq d'entre elles sont des hémagglutinines spécifiques des groupes sanguins et les quarante-quatre autres des panhémagglutinines pouvant réagir avec tous les groupes sanguins. Ces lectines se lient aux globules rouges des deux douzaines de groupes sanguins créant ainsi jusqu'à 400 sous-groupes sanguins. Une fois les lectines combinées aux globules rouges, elles déclenchent la réaction des cellules tueuses, les monocytes ou les granulocytes neutrophiles qui en s'attachant aux globules rouges provoquent leur agglutination.

Quel danger représentent ces lectines présentes dans 30% de nos apports alimentaires ? La réponse se trouve dans la quantité de lectines actives qui pénètre notre organisme. Une quantité importante de lectines ne sont pas décomposées lors de la cuisson ou de la digestion. Environ 1 à 5% de ces lectines non décomposées passent dans notre sang. De plus grandes quantités peuvent pénétrer dans notre organisme lorsque des aliments riche en lectines sont consommés crus ou que l'on présente une déficience en acide gastrique, enzymes

protéolytiques ou en IgA sécrétoires (complexe immunitaire qui tapisse le système digestif).

Chez les personnes sensibles, les lectines absorbées en grandes quantités peuvent déclencher divers symptômes spécifiques, un épuisement du système immunitaire et en général une altération de la santé, de la sensation de bien-être et de la croissance. La situation est d'autant plus compliquée que les intolérances alimentaires ne peuvent pas être prédites directement à partir des groupes sanguins. Bien que l'hémagglutination soit liée au groupe sanguin et à la quantité de lectines ingérée, il y a d'autres mécanismes qui interviennent.

Mon approche du problème des lectines consiste à faire attention à ce que l'on mange et surtout à la quantité de ce que l'on mange. Je suis du groupe O, donc sensible aux lectines présentes dans les graines de tournesol. En tant que végétarien, je mange régulièrement des graines de tournesol. Grâce à un test de kinésiologie, j'ai découvert que je pouvais consommer jusqu'à trois cuillères à soupe de graines de tournesol sans ressentir d'effets négatifs (cette simple procédure consiste à tenir l'aliment contre son thymus et vérifier si le test musculaire affaiblit le bras étendu à partir de l'épaule ; la précision est d'environ 89%). Cela signifie que les lectines contenues dans trois cuillères à soupe de graines de tournesol ne sont pas assez concentrées pour déclencher une réaction. De toutes façons, je ne prends pas des graines de tournesol à tous les repas ou tous les jours, mais je ne les supprime non plus pas entièrement.

La même approche s'applique aux panhémagglutinines — contrôler les quantités ingérées et voir s'il existe une réaction, ou tester en kinésiologie la sensibilité à chaque aliment. Je vous suggère de contrôler tous les aliments listés dans les deux tableaux ci-dessus que vous vous mangez en grande quantité. Par exemple, les personnes des groupes A et B devraient faire attention aux produits à base de soja ; le groupe A, au maïs et aux mûres ; le groupe B aux graines de sésame, au cacao et aux cornilles ; le groupe O, aux mûres et aux graines de tournesol ; le groupe M au blé.

Les panhémagglutinines peuvent affecter tous les groupes sanguins, et donc, tous les aliments de cette liste que nous mangeons en grande quantité peuvent être source de problèmes. L'approche consciente consiste à tester chacun de ces aliments. Par exemple, dans mon cas, je teste que je peux manger deux bananes à la fois, mais le test devient faible pour trois bananes. Lorsqu'on pratique l'alimentation consciente, on doit trouver son équilibre personnel.

Les aliments riches en lectines doivent être évités de préférence, ou tout du moins cuits longtemps, en particuliers les céréales ou les légumineuses. On peut aussi augmenter le feu digestif avec des plantes aromatiques et des enzymes digestives, en particulier des enzymes protéolytiques et celles qui favorisent la production d'acide chlorhydrique. Le Dr D'Adamo a remarqué que le blé germé ne provoquait pas de problème chez les personnes sensibles aux lectines du blé. Je pense que cela ne s'applique pas aux légumineuses. C'est pour cela que nous ne servons pas de légumineuses germées au *Tree of Life Rejuvenation Center*, excepté des pois chiches en petites quantités, les autres ayant tendance à provoquer des gaz.

Des recherches supplémentaires doivent être effectuées sur l'effet de la

germination et du lavage sur les lectines de diverses céréales. Les céréales sont des aliments de qualité nutritionnelle élevée riches en fibres et si l'on a besoin de consommer des céréales, je suggère de les cuire plutôt que de les faire germer. Une grande quantité de fibres peut être obtenue grâce aux fruits et légumes, on n'a donc pas besoin des céréales pour leurs fibres. Des recherches récentes non encore publiées de Laura Powers sur les immunoglobulines G et E suggèrent que tous les groupes sanguins O, A₁, A₂, B, A₁B et A₂B présentent une sensibilité modérée à élevée aux œufs et produits laitiers.

De récents ouvrages de vulgarisation ont largement généralisé l'utilisation des groupes sanguins pour tout et n'importe quoi. Laura Powers, Ph. D., un des rares experts dans ce domaine, m'a personnellement dit que de tels stéréotypes ne sont pas mentionnés dans la littérature spécialisée sur la nutrition. En accord avec d'autres praticiens de santé holistique expérimentés, je pense que ces théories sont encore du domaine de l'extrapolation anthropologique et de la généralisation.

D'autres complications viennent alimenter cette controverse, en particulier les subdivision de groupes sanguins, comme A₁ et A₂ ou B₁ et B₂. Ces sous-groupes réagissent à des degrés différents aux lectines.

Selon ma propre expérience de membre du groupe O, ma santé, ma force et ma vitalité ont augmenté de manière significative lorsque je suis devenu végétarien, en dépit de ce que prônaient les défenseurs du Régime des Groupes Sanguins, pour qui le groupe O est constitué de carnivores. J'ai rencontré un bon nombre de végétariens du groupe O en bonne santé. Ces données rendent caduque la théorie anthropologique sur les groupes sanguins.

C'est pour cela que les seules données sur les lectines en qui j'ai confiance sont celles mentionnées dans la littérature scientifique. Les listes de lectines présentes dans les ouvrages de vulgarisation n'ont pas été documentées ou disponibles lorsque les médecins les ont demandées. Je souligne ce point car plus nous créons de restrictions dans notre alimentation, plus cela devient difficile pour les personnes. Jusqu'à ce que des données supplémentaires soient disponibles dans la littérature scientifique, la liste des cent-dix-neuf lectines est la seule que nous ayons. Cette liste ne doit cependant pas régir notre vie. Elle n'est qu'une liste à laquelle nous devons faire attention afin d'expérimenter les quantités et le type d'aliments qui peuvent nous affecter positivement ou négativement. Éviter les aliments riches en lectines auxquels nous sommes sensibles permet souvent de soulager de nombreux symptômes physiques.

Résumé

Déterminer l'alimentation la plus appropriée dans ce domaine complexe demande de se pencher sur chacun des éléments. Le point le plus important à garder en mémoire est que nous sommes des individus uniques, et en tant que tels, ce qui nous convient le mieux est de développer un modèle d'alimentation qui est propre à notre physiologie.

Il n'existe pas de régime unique qui convienne à tout le monde, ni de nutriment miracle pour tous. L'alimentation consciente signifie qu'il faut rester conscient. Cela

implique de mener nos propres expériences et d'affiner notre alimentation par tâtonnements successifs. Redécouvrir une façon de manger qui équilibre au mieux notre santé, notre bien-être et notre joie constitue une noble tâche. Lorsque nous optimisons notre alimentation cela influence positivement tous nos systèmes biologiques et chaque aspect de notre santé et de notre bien-être.

Nous devons nous rappeler trois questions essentielles :

- Suis-je émotionnellement stable en sortant de table ?
- Est-ce que mon énergie physique est plus grande en sortant de table ?
- Est-ce que j'éprouve des envies compulsives de certains aliments ?

Les réponses à ces questions ne se trouvent dans aucun livre. Elles doivent venir de votre expérience directe. Voilà le plus important secret de l'alimentation consciente.

Menu du Jour

~ Pensées nourrissantes ~

Éviter de manger lorsque vous vous sentez

- ‡ triste
- ‡ en colère
- ‡ stressé

Souvenez-vous :
la nourriture est amour et la vie est amour

Manger en étant calme et capable de se concentrer sur votre nourriture est une façon de vous aimer.

Aperçu du Chapitre 4

CE CHAPITRE CONTIENT DES INFORMATIONS SPÉCIFIQUES sur la façon d'organiser votre alimentation afin d'améliorer votre propre constitution corps-mental (psycho-physiologique) ainsi que votre santé. Il vous informe sur les meilleurs aliments et modes de vie à privilégier pour les trois principales constitutions psycho-physiologiques, ainsi que sur la manière de modifier votre alimentation pour vous adapter aux saisons et même aux moments de la journée. Il est conseillé de considérer ces constitutions comme des tendances plutôt que comme des vérités absolues.

Dans ce chapitre, vous allez apprendre quelques nouveaux termes provenant de cultures anciennes tels que *dosha*, *pitta*, *kapha* et *vata*. Ces termes nous viennent du système ayurvédique, qui est un système de médecine très complet développé il y a plus de 5 000 ans. Le mot *ayurveda* signifie « science de la vie quotidienne ». En lisant ce chapitre, vous allez apprendre à reconnaître votre profil psycho-physiologique (ou corps-mental) prédominant, de même que celui de votre famille et de vos amis. C'est amusant d'être reconnu pour ce que l'on est. Vous trouverez aussi un questionnaire qui pourra vous aider à identifier les tendances primaire et secondaire de votre constitution. En parcourant ces profils, vous commencerez à comprendre les besoins uniques de chaque individu et les raisons pour lesquelles il n'existe aucun régime unique adapté à tous. Lorsque vous aurez compris cela, vous serez libéré de la tyrannie vous poussant à essayer tous les régimes à la mode qui vous tombent sous la main. Vous deviendrez votre propre chercheur et commencerez à avoir confiance en vos propres connaissances concernant les choix alimentaires qui vous conviennent le mieux. Êtes-vous prêts à prendre cette voie ? Êtes-vous prêts à devenir plus indépendants en prenant la responsabilité de votre santé ?

- I. Le système ayurvédique *tridosha* et la découverte de votre propre constitution psycho-physiologique
 - A. *vata* : air/éther, énergie cinétique, mouvement des intestins, muscles et influx nerveux
 - B. *kapha* : eau/terre, énergie potentielle, fluides corporels et mucus
 - C. *pitta* : feu, métabolisme, équilibre des énergies potentielle et cinétique

- II. Déterminez votre *dosha*
 - A. Caractéristiques physiques et psychologiques
 - B. Profils
 - C. Saveurs des aliments
 - D. Tâche spirituelle
 - E. Comment reconnaître un déséquilibre

III. Les cycles

- A. Cycle de vie
- B. Cycles de la journée et choix de l'heure des repas
- C. Effets des saisons sur le régime alimentaire

IV. Constitutions doubles

V. Résumé du chapitre

Personnalisez votre régime en fonction de votre constitution physico-spirituelle.

AFIN DE DÉVELOPPER UNE ALIMENTATION PERSONNALISÉE de façon intelligente et astucieuse, il est utile d'avoir conscience que les différents aliments ont des effets spécifiques sur votre système psycho-physiologique. Ces effets vont bien au-delà du simple fait de se sentir rechargé après avoir mangé un certain aliment. Les systèmes de santé ayurvédiques et chinois, en place depuis des milliers d'années, reconnaissent tout deux l'importance de l'énergie spécifique des différents aliments et herbes pour rééquilibrer et soigner le corps. Les herboristes occidentaux ont une connaissance similaire de l'utilisation des herbes. Les systèmes ayurvédiques et chinois sont également conscients que les aliments nous aident à équilibrer la relation entre les énergies de notre corps et les changements de saisons propres à notre environnement.

Dans le système ayurvédique, la constitution corps-mental ou psycho-physiologique d'un individu est appelée son *dosha*. Le système *tridosha* nous propose une façon simple, et quoique relativement complète, de comprendre comment les aliments que nous consommons affectent directement notre santé et notre bien-être. « *Tridosha* » signifie trois *doshas* ou constitutions, que l'on appelle : *vata*, *pitta* et *kapha*. Veuillez garder à l'esprit que toutes les suggestions faites dans cette section concernant les aliments et les *doshas* ne sont que des tendances. Votre exploration personnelle, en gardant en mémoire ces tendances, révélera ce qui vous convient le mieux.

Le système ayurvédique tridosha

Le système ayurvédique *tridosha* est particulièrement utile pour nous aider à considérer la nutrition comme l'interaction entre les énergies des aliments et nos propres forces dynamiques. Dans le système *tridosha*, les cinq éléments fondamentaux de la création, terre, eau, feu, air et éther, se manifestent dans le système psychosomatique de l'homme sous la forme d'un équilibre des trois essences des *doshas* appelées *vata*, *kapha* et *pitta*. *Vata* est associé à l'énergie de l'air et de l'éther, *kapha* est associé à l'énergie de l'eau et de la terre, et *pitta*, à l'énergie du feu et de l'eau. On rencontre souvent les associations suivantes : *vata*/air, *kapha*/eau, *pitta*/feu

Chaque personne naît avec une constitution permanente complexe, combinaison des trois *doshas*. En d'autres termes, la combinaison des *doshas* pour chaque individu est déterminée génétiquement. Ces *doshas* influencent toutes nos dispositions biologiques et psychologiques. Le type constitutionnel d'une personne détermine quel *dosha* ont tendance à être en déséquilibre plus facilement que d'autres. Lorsque les *doshas* sont équilibrés, cela témoigne d'un état psychologique sain. S'ils sont temporairement déséquilibrés, on pourra ressentir un léger manque d'harmonie au sein du complexe corps-mental. S'ils sont en déséquilibre chronique, cela pourra avoir comme conséquence la maladie.

Une définition approximative du mot *dosha* nous est donnée par le Dr Robert Svoboda, dans son excellent livre *Prakruti* : « qui peut rompre l'équilibre » . L'énergie *vata* est celle qui se retrouve le plus en déséquilibre chez chacun d'entre nous. Ensuite, celle qui est le plus souvent en déséquilibre est *pitta*. L'énergie *kapha* est la moins souvent déséquilibrée. Les énergies des trois *doshas* fonctionnent ensemble afin de maintenir la vie dans chaque cellule et chaque organe. Chacun des trois *doshas* est nécessaire pour maintenir une santé optimale.

Pour qu'un organe du corps reste en vie, l'énergie *vata* est requise pour la circulation des nutriments et de l'oxygène vers l'organe et pour l'élimination des déchets. L'énergie *pitta* est nécessaire pour que l'organe métabolise les nutriments afin de créer de l'énergie pour faire vivre les cellules. L'énergie *kapha* sert à préserver la structure de l'organe afin que l'assimilation, le métabolisme et l'élimination des déchets puissent avoir lieu. En cas de maladie, l'un de ces éléments ou les trois peuvent manquer. Par exemple, si l'on prend un problème de genou, d'après le système *tridosha*, on pourrait dire que si l'énergie *kapha* est diminuée au niveau de l'articulation du genou, il n'y a pas assez de lubrification ; si les mouvements sont douloureux avec une sécheresse excessive, on est exposé à un déséquilibre de *vata*. De plus, si l'on constate une certaine irritation et chaleur au niveau de cette articulation, cela indique un déséquilibre de *pitta*. Si les trois types de symptômes apparaissent, il y a un déséquilibre de *pitta*, *kapha* et *vata*.

Énergie caractéristique des trois *doshas*

On peut considérer les trois *doshas* comme trois formes d'énergies opérant simultanément au sein de l'organisme. *Vata* est une énergie cinétique opérant dans notre corps. *Vata* peut aussi être considéré comme catabolique, ou comme l'énergie associée à la décomposition des tissus et du vieillissement. *Vata* est l'énergie qui tend à être prédominante chez les personnes les plus âgées. *Vata* régule tous les mouvements, incluant la circulation des pensées dans notre esprit, les mouvements respiratoires, l'influx nerveux dans notre système nerveux et le fonctionnement de nos muscles. Du point de vue de la digestion, *vata* apporte l'énergie servant à mâcher, avaler, assimiler les aliments et se débarrasser des déchets. Au niveau cellulaire, *vata* est responsable de la circulation des nutriments vers les cellules et de l'évacuation des déchets hors des cellules. Au niveau du cerveau, *vata* influence la rapidité des pensées et l'influx des nerfs de notre système nerveux. Tous les mouvements de notre corps, du péristaltisme

(mouvement des muscles) de l'estomac, de l'intestin grêle et du gros intestin, jusqu'au système musculaire entier, sont influencés par *vata*.

Kapha peut être considéré comme une énergie stockée ou potentielle. *Kapha* régit la force, la vitalité et la résistance naturelle des tissus. *Kapha* lubrifie les articulations, hydrate la peau, aide au bon fonctionnement du cœur et des poumons et à la guérison des blessures. Les forces anabolisantes ou de croissance du corps sont activées par l'énergie *kapha*. *Kapha* est l'énergie qui tend à être prédominante chez les enfants jusqu'à la puberté. C'est la période de croissance dynamique. C'est aussi la période où les enfants ont tendance à développer des maladies dues à un excès de mucus, comme le rhume, la grippe ou les otites.

Kapha contrôle la lubrification, la forme et la stabilité du corps. L'énergie *kapha* affecte les tissus et les déchets que *vata* transporte. *Kapha* ne devrait pas être assimilé au mucus. C'est la force qui cause l'accumulation ou la dispersion du mucus dans notre organisme. Les sécrétions qui lubrifient et protègent les organes digestifs ainsi que toutes les articulations sont stimulées par *kapha*. L'énergie *kapha* affecte la structure des cellules de notre corps. *Kapha* fournit une stabilité d'esprit et une puissante mémoire à long terme. Ce *dosha* aide l'esprit à se concentrer sur certaines pensées et sujets. Une personnalité à dominante *kapha* est stable. *Kapha* représente la tendance à accumuler de l'énergie et de la matière. Elle est stockée sous forme d'énergie potentielle. Par exemple, une personne dont le *dosha* dominant est *kapha* prendra du poids plus facilement qu'une personne dont le *dosha* dominant est *vata*. Les personnes pour lesquelles le *dosha vata* prédomine auront tendance à évacuer leur énergie rapidement. En conséquence, ces derniers ont tendance à être minces et actifs, tandis que les personnes de constitution *kapha* sont plutôt lourdes et inertes.

Pitta est l'énergie qui équilibre l'énergie cinétique de *vata* et l'énergie potentielle de *kapha* dans l'organisme. *Pitta* influe principalement sur le métabolisme. Il affecte le métabolisme cellulaire et le système endocrinien ou glandulaire. *Pitta* dirige les nutriments de la digestion pour qu'ils fournissent l'énergie nécessaire au fonctionnement cellulaire. La chaleur et le feu métaboliques du corps sont régulés par *pitta*. Au niveau du cerveau, *pitta* est l'énergie qui traite les nouvelles données.

Les énergies des *doshas* possèdent certains aspects et propriétés qui caractérisent leur effet énergétique sur notre corps, ce qui nous permet de mieux comprendre les effets qu'elles ont sur nous. *Vata* et *kapha* semblent avoir des qualités complètement opposées. *Vata* en tant qu'énergie cinétique encourage le changement et le mouvement ; *kapha*, en tant qu'énergie stockée, encourage la lubrification et la stase. Une des fonctions de *pitta* est d'équilibrer les forces opposées de *kapha* et *vata*. Les personnes de constitution *pitta* semblent être naturellement douées pour ce qui est de gérer le flux de toutes sortes d'énergie. Il est fascinant d'observer comment le *dosha* d'une personne détermine son comportement mental et physique quant à l'utilisation de l'énergie dans les activités quotidiennes. Notre type de constitution affecte notre façon de réagir dans des situations de bases comme l'exercice, le sexe, l'argent et la façon d'organiser ses activités et son emploi du temps quotidien. Même notre manière de dormir et le contenu de nos rêves sont influencés par l'équilibre des *doshas*.

Le corps exprime régulièrement certains aspects de l'énergie des *doshas* afin

de maintenir un bon état de santé. *Kapha* est essentiellement libéré sous forme de mucus ; *pitta* est éliminé via l'acide et la bile et *vata*, via les gaz ou l'énergie nerveuse et musculaire. Par exemple, si l'énergie *kapha* est excessive, on éliminera plus de mucus. Si c'est *vata* qui est excessif, cela pourra se traduire par des flatulences ou des contractions musculaires.

L'équilibre de ces énergies est différent pour chaque constitution et nous renseigne sur les tendances qui déséquilibrent le plus facilement les *doshas*. Le type de *dosha*, à ne pas confondre avec les énergies essentielles des *doshas*, est un modèle descriptif de la constitution psycho-physiologique avec laquelle nous sommes nés et que nous garderons toute notre vie. Cependant, la personnalité de chaque *dosha*, que je m'appête à décrire, constitue plus un schéma des tendances avec lesquelles l'esprit réagit face à différentes situations, qu'une description de la personnalité d'un individu en particulier. On peut considérer les *doshas* comme un pré-conditionnement génétique qui nous pousse à réagir d'une certaine manière, psychologiquement ou physiquement, à notre environnement. Par exemple, étant de constitution *kapha*, il est plus facile pour moi de rester tranquillement à la maison que de rencontrer des gens lors d'une soirée, alors que c'est ce que préférerait une personne de constitution *vata*. Notre constitution influence la façon dont nous avons tendance à réagir face à un stimulus donné, comme l'alimentation, le temps ou les émotions. Elle influence également notre mode de vie, notre manière de nous exprimer, nos interactions avec le monde et même notre compatibilité amoureuse. Alors que nous tendons physiquement, mentalement et spirituellement vers un meilleur état de santé, les *doshas* ne se retrouvent pas si facilement en déséquilibre.

Déterminez votre *dosha*

Il y a dix types de constitutions possibles : *vata*, *kapha*, *pitta*, *vata-pitta*, *pitta-vata*, *vata-kapha*, *kapha-vata*, *pitta-kapha*, *kapha-pitta* et *vata-pitta-kapha*. Une constitution particulière indique une tendance accrue à créer un déséquilibre ou une maladie de la manière typique caractérisée par le *dosha* en question. Par exemple, pour les personnes ayant un déséquilibre de *vata*, celui-ci se produira d'une certaine façon typique à *vata*, comme des difficultés intestinales (gros intestin) et des problèmes de gaz ou encore des problèmes nerveux ou musculaires. La plupart des gens ont une combinaison de *doshas* telles que *pitta-kapha* ou *vata-pitta*. Le *dosha* mentionné en deuxième position, comme *vata* dans *kapha-vata*, sera le deuxième *dosha* le plus souvent en déséquilibre. Ceux qui ont une combinaison de *dosha* telle que *vata-pitta-kapha* ont soit plus de problèmes de santé, soit une meilleure santé que la plupart des gens. Ceux qui ont le plus de problèmes de santé sont ceux chez qui tous les *doshas* sont facilement déséquilibrés. Les *doshas* des personnes jouissant d'une excellente santé ne se déséquilibrent pas facilement. Ce sont les personnes qui paraissent en bonne santé quoi qu'elles fassent subir à leur corps. La majorité des gens ont l'un des neuf autres types de constitutions possibles.

Vous pouvez vous reporter aux tableaux suivants pour le test destiné à vous aider à clarifier votre propre constitution. Donnez une note de 0 à 3 à chaque

question. Trois signifie que cela vous correspond la plupart du temps, et zéro signifie que cela ne vous correspond pas du tout. Faites le total de chaque colonne. La colonne avec le plus haut score est celle de votre *dosha* primaire. En combinant ce questionnaire et les indications de ce chapitre, vous devriez avoir une idée précise de votre *dosha*.

Habituellement, les personnes ne sont pas de purs *kapha*, *pitta* ou *vata*, mais l'un est prédominant, et l'autre secondaire. Si vous avez un score beaucoup plus haut pour un *dosha* en particulier que pour les deux autres, votre type de constitution sera un *dosha* unique. Ce *dosha* spécifique peut avoir un score jusqu'à deux fois plus haut que celui qui le suit, mais cela peut aussi être moins. Dans un type de constitution double, le *dosha* qui représente le plus haut pourcentage est votre type de constitution prédominant. Le score du second *dosha* peut être presque égal ou considérablement plus faible. Il arrive que deux *doshas* soient à égalité et que le troisième obtienne le score le plus haut. Le troisième est le *dosha* dominant. Il est fort probable que l'un des deux *doshas* qui sont très proches après ce test se révélera être votre *dosha* secondaire lorsque vous étudierez plus en profondeur et comprendrez mieux vos propres caractéristiques.

En comprenant les tendances des constitutions, il est possible de sélectionner de manière plus intelligente le mode de vie, l'environnement et le comportement alimentaire le plus approprié à une alimentation consciente. Le dosha d'une personne sert de guide pour sélectionner les types d'aliments à manger en fonction des saisons, du moment de la journée et bien d'autres facteurs, qui ensemble, si choisis et suivis sagement, contribueront à équilibrer les trois doshas. Meilleur est l'équilibre des trois doshas, meilleure est la santé !

Menu du Jour

~ Pensées nourrissantes ~

Vos besoins physiques, émotionnels, mentaux et spirituels sont uniques

Les différentes approches à considérer dans une « Alimentation Consciente » seront toujours mieux adaptées si elles sont développées en fonction de votre propre unicité.

Déterminez votre *dosha*

Mode d'emploi : Mettre une note de 0 à 3 pour chaque colonne.

– 3 signifie *me décrit le plus souvent*.

– 0 signifie *ne me décrit pas du tout*.

Inscrivez votre score à gauche de chaque catégorie de *dosha* mentionnée. Calculez le total de chaque colonne et inscrivez le résultat en bas de chaque page.

Caractéristiques	<i>kapha</i>	<i>pitta</i>	<i>vata</i>
Allure, démarche	___ Lente, gracieuse	___ Vive	___ Rapide, irrégulière
Constitution physique	___ Structure osseuse lourde, hanches et épaules larges	___ Équilibrée, proportionnelle	___ Grande, mince, petite, déséquilibrée, articulations saillantes, mal proportionnée, déséquilibrée
Anomalies physiques	___ Rares	___ Rares	___ Sclérose, anomalies de la cloison nasale, jambes arquées
Doigts et orteils	___ Petits et carrés	___ Moyens	___ Longs, minces et fuselés
Articulations	___ Bien lubrifiées	___ Moyennement lubrifiées	___ Qui craquent facilement
Poids et dynamique corporelle	___ Tendance à prendre du poids facilement / en perdre avec difficulté	___ Maintient un poids constant, prend du poids lentement et en perd facilement	___ Variable, irrégulier, souvent difficile de prendre du poids
Accumulation de masse corporelle	___ Sous la taille	___ Poids réparti uniformément	___ Accumulation autour de la taille
Endurance	___ Élevée	___ Moyenne	___ Irrégulière, résistance faible
Activité physique	___ Évite le sport, mais l'exercice est bénéfique	___ Aime faire de l'exercice régulièrement, vigueur	___ Actif, activité irrégulière
Désir sexuel	___ Faible et constant	___ Modéré	___ Élevé, imprévisible
Fertilité	___ Élevée	___ Moyenne	___ Faible
Règles	___ Indolores	___ Douleurs modérées	___ Irrégulières, manque des cycles
SOUS TOTAL (1)	___ K	___ P	___ V

Déterminez votre *dosha*

Caractéristiques	<i>kapha</i>	<i>pitta</i>	<i>vata</i>
Flux menstruel	___ Léger	___ Saignements abondants, rouge vif	___ Saignements peu abondants, sombres, caillots
Appétit et soif	___ Modérés, mange lentement	___ Excessifs, faim de loup, ne saute pas de repas	___ Irréguliers, extrêmes, mange vite
Qualités et saveurs préférées	___ Chaud, amer, épicé, sucré	___ Rafraîchissant, sucré, amer	___ Chaud, épicé, acide, salé
Goût dans la bouche le matin	___ Sucré	___ Acide, métallique	___ Astringent, amer
Digestion	___ Faible, lente	___ Puissante, rapide	___ Irrégulière, problèmes de gaz
Aliments déséquilibrants	___ Sucré, acide, salé, produits laitiers	___ Salé, piquant, acide, épicé	___ Amer, astringent, piquant
Aliments équilibrants	___ Piquant, amer, astringent	___ Sucré, amer, astringent	___ Sucré, acide, salé
Qualités alimentaires équilibrantes	___ Chaud, sec, léger	___ Froid, lourd, sec	___ Lourd, huileux, chaud
Qualités alimentaires déséquilibrantes	___ Huileux, froid, lourd	___ Huileux, chaud, léger	___ Froid, sec, léger
Climat idéal	___ Chaud, doux	___ Frais	___ Chaud à très chaud
Pire climat	___ Froid, humide	___ Très chaud	___ Froid, venteux
Selles	___ Bien formées	___ Jaunâtres, bien formées	___ Dures, foncées
Transit intestinal	___ Régulier, une selle par jour, lent	___ Régulier, deux selles par jour	___ Variable, diarrhée, constipation
Visage	___ Forte mâchoire, large et musclé	___ Bien proportionné	___ Fin, sec, irrégulier, déséquilibré
SOUS TOTAL (2)	___ K	___ P	___ V

Déterminez votre *dosha*

Caractéristiques	<i>kapha</i>	<i>pitta</i>	<i>vata</i>
Dents	___ Fortes, blanches	___ Moyennes	___ Saillantes, larges, de travers, irrégulières, proéminentes
Sensibilité des dents	___ Aucun problème	___ Enclines aux caries	___ Fragiles, sensibles au froid et au sucre
Gencives	___ Résistantes à la récession	___ Molles, saignent facilement, aphtes	___ Émaciées
Type d'yeux	___ Grands avec de larges pupilles, sclère blanche, cils longs et denses	___ Bien proportionnés, sensibles à la lumière, sclère jaunâtre, cils courts	___ Petits, ternes, secs, rapprochés ou éloignés l'un de l'autre
Couleur des yeux	___ Bleu, noisette	___ Vert, bleu clair, rouge	___ Noir, gris, bleu ardoise, marron foncé
Qualité de cheveux	___ Doux, gras, épais, lisses	___ Ondulés, fins	___ Secs, bouclés
Couleur de cheveux	___ Châtain foncé, blond moyen	___ Châtain clair, roux, blond clair	___ Brun foncé, noir
Caractéristiques de la peau	___ Épaisse, pas de problèmes de peau	___ Sensible, irritable, éruptions, boutons	___ Irrégulière, changeante, gerçant facilement, peau des talons ayant tendance à craqueler, eczéma, psoriasis
Couleur de peau	___ Blanche	___ Rouge, tirant vers le jaune, cuivrée	___ Sombre
Vieillessement de la peau	___ Douce, peu de rides	___ Tâches de rousseur, grains de beauté, pigmentation	___ Sèche, écailleuse, pèle facilement
Réaction de la peau au soleil	___ Bronze uniformément	___ Brûle facilement	___ Bronze facilement
Ongles	___ Résistants, larges, symétriques	___ Souples, résistants, bien formés, roses	___ Durs, cassants, irréguliers
SOUS TOTAL (3)	___ K	___ P	___ V

Déterminez votre *dosha*

Caractéristiques	<i>kapha</i>	<i>pitta</i>	<i>vata</i>
Aspect du pouls	___ Lent, large, calme	___ Dur, irrégulier	___ Superficiel
Fréquence du pouls	___ 60-70 pulsations / minute	___ 70-80 pulsations / minute	___ 80-100 puls. / minute
Transpiration	___ Modérée	___ Abondante	___ Peu abondante, même par temps chaud
Force	___ Robustesse, vigueur	___ Modérée	___ Variable à faible
Voix	___ Grave, sonore, monotone	___ Intense, enthousiaste	___ Aiguë, tremblante, faible
Habitude vocale	___ Silencieux, parle lentement	___ Voix forte, bon orateur	___ Très bavard, mais variable
Tolérance de la douleur	___ Évite volontiers la douleur	___ Modérée, fait face à la douleur	___ Faible, forte sensibilité à la douleur
État aggravé par...	___ Manque d'exercice	___ Nourriture et organisme acides	___ Vent, surmenage émotionnel ou physique
Déplacements, mobilité	___ Aime rester à la maison	___ Aventurier ayant un but, explorateur	___ Vagabond
Immunité naturelle Type de maladies les plus contractées	___ Modérée ___ Accumulation de mucus, rhumes, grippes	___ Élevée ___ Inflammations, problèmes de cœur, de peau	___ Faible ___ Douleur physique, problèmes nerveux, musculaires et articulaires récurrents
Mode de communication	___ Parle lentement, prudemment, réservé	___ Concis, clair	___ Aime beaucoup parler, souvent hors sujet
Trait de personnalité	___ Sérieux, patient, régulier	___ Fort, énergique	___ Chaotique, planant, flexible
Déséquilibre de la personnalité	___ Inertie, complaisant, avide, obstiné	___ Dominateur, colérique	___ Manque de racines, montre peu d'intérêt pour la vie et les tâches matérielles
SOUS TOTAL (4)	___ K	___ P	___ V

Déterminez votre *dosha*

Caractéristiques	<i>kapha</i>	<i>pitta</i>	<i>vata</i>
Émotions créant un déséquilibre	___ Complaisance	___ Colère, jalousie, chagrin	___ Peur, anxiété
État mental	___ Calme, stable	___ Intelligent, agressif	___ Alerté, agité, rapide
Humour	___ Sérieux, réservé, long à rire	___ Rire intense, tranchant, sarcastique, mordant	___ Esprit vif, joyeux, fait des calembours
Amitié	___ Peu d'amis, constant, loyal	___ Opportuniste	___ Changements, amitié brève, beaucoup d'amis
Esprit de compétition	___ Non agressif	___ Très agressif	___ Variable
Pardon	___ Lent à pardonner, difficultés à oublier	___ Peut garder rancune, mais pardonne à la fin	___ Pardonne et oublie facilement
Prise de décisions	___ Lent, délibéré	___ Détaillé, clair	___ Impulsif, manque de vision
Capacité à comprendre les informations	___ Compréhension lente, complète, mais utilisation logique de l'information acquise	___ Perspicace, assimile les informations facilement	___ Rapide, établit des connexions théoriques
Mode de réception des informations	___ Kinesthésique, ressenti, intuition	___ Visuel	___ Auditif, via l'intellect, sens auditif très développé, sensible aux bruits
Suivi d'actes, de projets	___ Mène tout à terme, forte persévérance, importance donnée aux détails	___ Complète les tâches rapidement	___ Inconséquence, n'achève pas ce qu'il commence
SOUS TOTAL (5)	___ K	___ P	___ V

Déterminez votre *dosha*

Caractéristiques	<i>kapha</i>	<i>pitta</i>	<i>vata</i>
Rôle typique dans les organisations	<input type="checkbox"/> Bureaucrate	<input type="checkbox"/> Directeur général, bon organisateur	<input type="checkbox"/> Pas doué pour l'organisation, inspiré, visionnaire
Capacité à se concentrer	<input type="checkbox"/> Grande, constante	<input type="checkbox"/> Modérée	<input type="checkbox"/> Irrégulière, variable
Discours	<input type="checkbox"/> Harmonieux, lent	<input type="checkbox"/> Vif, tranchant	<input type="checkbox"/> Rapide
Timbre de voix	<input type="checkbox"/> Grave	<input type="checkbox"/> Médium	<input type="checkbox"/> Aigu, dissonant, voix cassée et enrrouements fréquents
Comportement émotionnel	<input type="checkbox"/> Calme, avide	<input type="checkbox"/> Irritable, agressif	<input type="checkbox"/> Craintif, inquiet, anxieux
Tempérament	<input type="checkbox"/> Attachement	<input type="checkbox"/> Jalousie, fougue	<input type="checkbox"/> Impatience, fragilité
Réaction face au stress	<input type="checkbox"/> Insensibilité, retrait, complaisance	<input type="checkbox"/> Colère, jalousie, haine	<input type="checkbox"/> Peur, anxiété, panique
Stabilité mentale	<input type="checkbox"/> Calme, tolérant, complaisant	<input type="checkbox"/> Irritable	<input type="checkbox"/> Facilement décentré
Fonctionnement de l'esprit	<input type="checkbox"/> Stable, logique	<input type="checkbox"/> Artistique, discernement	<input type="checkbox"/> Inspiré, théorique
Mémoire	<input type="checkbox"/> Bonne à long terme	<input type="checkbox"/> Bonne a court terme et moyenne à long terme	<input type="checkbox"/> Bonne à court terme et faible à long terme
Engagement religieux	<input type="checkbox"/> Stable, loyal	<input type="checkbox"/> Fanatique	<input type="checkbox"/> Inconstant, versatile
Comportement financier	<input type="checkbox"/> Riche, économe	<input type="checkbox"/> Économise, achète des articles de luxe si nécessaire	<input type="checkbox"/> Pauvre, dépense vite
SOUS TOTAL (6)	<input type="text"/> K	<input type="text"/> P	<input type="text"/> V

Déterminez votre *dosha*

Caractéristiques	<i>kapha</i>	<i>pitta</i>	<i>vata</i>
Rêves	___ Eau, romantiques	___ Feu, violence, guerre	___ Effrayants, vole, court
Sommeil	___ Facile, long, profond, excessif	___ Court, profond	___ Insomnies, insuffisant, irrégulier, grince des dents
Tolérance au stress	___ Haute	___ Moyenne	___ Faible
Moyen d'existence typique	___ Professionnel	___ Cadre, ingénieur, constructeur, professionnel	___ Artiste, théoricien, visionnaire
Type de reconnaissance	___ Reconnaissant	___ Élogieux, démonstratif	___ Inconstant
Style de vie	___ Casanier, accumule l'argent	___ Bien organisé, vie pragmatique	___ Trépidante, style de vie irrégulier à tous les niveaux
SOUS TOTAL (7)	___ K	___ P	___ V
SOUS TOTAL (6)	___ K	___ P	___ V
SOUS TOTAL (5)	___ K	___ P	___ V
SOUS TOTAL (4)	___ K	___ P	___ V
SOUS TOTAL (3)	___ K	___ P	___ V
SOUS TOTAL (2)	___ K	___ P	___ V
SOUS TOTAL (1)	___ K	___ P	___ V
TOTAL	___ K	___ P	___ V

Vata

Portrait de vata

Les archétypes animaux des personnes de constitution prédominante *vata* sont : la chèvre, le lapin, le chameau ou le corbeau. *Vata* possède les qualités que l'on associe généralement à l'air et au vent. L'énergie *vata* est asséchante, rafraîchissante et âpre comme le vent du désert. Elle a le caractère irrégulier et inconsistant d'un vent soufflant dans une direction, puis dans une autre. Tout comme le vent, l'énergie *vata* est légère, sans réelle forme mais avec beaucoup de mouvement. Être instable comme le vent est une caractéristique centrale chez *vata*. Les énergies mentale et physique des personnes *vata* se manifestent en coup de vent. Le profil de *vata* se situe un peu entre un enfant hyperactif et un visionnaire ou théoricien brillant mais instable et qui a des difficultés à manifester sa vision des choses. Les personnes *vata* peuvent être de grands visionnaires que les situations de stress fatiguent facilement. Les *vatas* ont tendance à épuiser leur énergie rapidement.

Caractéristiques physiques des personnes vata

Les personnes de constitution *vata* sont généralement minces, n'ont pas une poitrine très développée, ont des veines et tendons apparents et des difficultés à prendre du poids. La sécheresse de l'énergie *vata* a souvent pour conséquence une peau sèche et craquelée et un corps mince. Ces personnes ont tendance à avoir une peau plus foncée que les individus de la même origine raciale ; ils bronzent facilement. La peau de *vata* est souvent sujette aux crevasses et gerçures ainsi qu'à l'eczéma et au psoriasis. Huiler la peau l'équilibre et la guérit, surtout si l'opération est renouvelée régulièrement. Appliquer de l'huile sur la peau de *vata*, en particulier de l'huile de sésame, semble équilibrer sa sécheresse, son âpreté, son irritabilité et sa superficialité. Cette pratique semble aussi apaiser les émotions des personnes de constitution *vata*.

Les cheveux de *vata* ont tendance à être foncés, épais et frisés. À cause de sa versatilité, ses cheveux peuvent être gras à certains endroits et secs à d'autres. Les ongles des personnes *vata* sont souvent durs, irréguliers et couverts de stries marquées. La couleur de la peau sous les ongles peut paraître légèrement bleutée ou grise. Les personnes qui se rongent les ongles sont souvent de constitution *vata*. L'irrégularité se retrouve aussi au niveau des dents. Les dents d'une personne *vata* sont souvent proéminentes, de travers ou irrégulières. Elles ont tendance à être fragiles et très sensibles au chaud et au froid. Souvent, la mâchoire de *vata* n'est pas alignée avec le reste de la bouche. Ses gencives s'atrophient tôt et elle peut ressentir un goût amer ou astringent dans la bouche.

À cause de la qualité froide de *vata*, les personnes de cette constitution ont tendance à avoir une envie compulsive de soleil. Leur circulation est généralement mauvaise et leur peau est fraîche. Leur fraîcheur naturelle a pour conséquence une transpiration faible. Ils aiment les sources externes de chaleurs telles que le soleil, les saunas, et les sources chaudes. Les personnes de constitution *vata*

aiment les climats chauds et sont plus facilement déséquilibrés durant les périodes venteuses et froides de l'année, comme l'automne ou l'hiver. Une personne *vata* avertie se couvrira chaudement et pourra mettre du piment de Cayenne dans ses chaussettes et chaussures par temps froid.

Les personnes *vata* peuvent être grandes ou petites, avec des hanches et/ou des épaules étroites. Elles ont tendance à avoir de longs doigts et orteils. L'irrégularité de *vata* a pour conséquence un déséquilibre des proportions du corps et des anomalies physiques telles qu'un cloison nasale déviée, une scoliose ou des jambes arquées. Cette irrégularité peut également se manifester par des fluctuations de poids. Certaines personnes peuvent aussi donner l'impression de pouvoir manger quasiment n'importe quoi sans prendre de poids.

La couleur typique des yeux de *vata* est le gris ou le bleu ardoise. Ils peuvent également être marrons foncés ou noirs. Les *vatas* sont des mangeurs irréguliers fantasques. Ils sont souvent pressés de manger mais prennent parfois plus de nourriture que ce qu'ils sont capables de manger. Ils peuvent aussi trop manger et avoir du mal à le digérer. Leur appétit varie d'un jour à l'autre et ils ont souvent besoin de grignoter entre les repas. En général, cela ne leur réussit pas de sauter le petit-déjeuner à cause de la tendance *vata* à l'hypoglycémie. L'irrégularité de *vata* ne permet pas facilement de garder un niveau stable de sucre dans le sang. À moins qu'il ne mange un petit-déjeuner copieux, il aura généralement envie de prendre son déjeuner tôt. Les personnes *vata* ont plus de mal à jeûner sauf si elles boivent des jus régulièrement, à intervalles de quelques heures.

Les personnes *vata* ont tendance à aller à la selle de manière irrégulière. Elles ont parfois des problèmes de constipation, parfois de diarrhée. Leur tendance à l'irrégularité et à la sécheresse se retrouve chez quelques femmes *vata* sous forme de règles irrégulières. Elles n'ont parfois pas leurs règles ou ont un flux très peu abondant. Les douleurs menstruelles sont souvent accentuées, les spasmes musculaires et les crampes étant une tendance *vata*.

Besoins alimentaires des personnes de type vata

Les personnes *vata* peuvent manger cru si elles consomment plus d'aliments huileux, tels qu'avocat, noix et graines trempées, qui contiennent tous de l'eau, ce qui équilibre leur sécheresse, et de l'huile qui équilibre leur légèreté. Les herbes aux propriétés réchauffantes sont utiles à *vata* car elles apportent à sa nourriture la chaleur dont il a besoin. *Vata* ayant tendance à avoir froid et à se refroidir facilement, réchauffer les aliments jusqu'à 43-47°C au soleil ou au four est une très bonne idée pour ceux qui aiment manger cru. L'aspect sec des fruits séchés déséquilibre le *vata*; néanmoins il peut en consommer s'il réintègre l'élément «eau» en faisant tremper les fruits au préalable. Les personnes *vata* devraient manger à intervalles réguliers et ne pas espacer trop leurs repas. Mixer des légumes crus sous forme de soupe leur est particulièrement bénéfique car l'élément «eau» est présent sous une forme très digeste tout en préservant les enzymes. Le fait de mixer les aliments et de tremper les graines et les noix contribue à minimiser les problèmes de gaz, tendance naturelle chez *vata* due à la qualité aérienne inhérente à sa constitution de base. En général, les plats sous forme de soupe, huileux, salés et chauds maintiennent l'équilibre de *vata*. Ceci est

particulièrement vrai pour les personnes *vata* ayant réussi à passer à une alimentation crue.

Psycho-physiologie des personnes de type vata

Du point de vue psycho-physiologique, les personnes *vata* ont tendance à être actives et agitées mais ont souvent une faible endurance. Elles présentent des fluctuations d'énergie et une tendance à dépenser leur énergie rapidement — elles aiment la brûler dès qu'elle apparaît. Elles ont tendance à dépasser leurs limites, comme la flamme d'une allumette qui s'embrase puis s'éteint. La plupart du temps, faire de l'exercice les épuise. Tout comme leur énergie, leur pouls a tendance à être rapide, fin et irrégulier. Leur activité sexuelle reflète également cette tendance. Elles peuvent être très attirées par le sexe, intérêt qui atteint son paroxysme quand il est concrétisé par l'acte sexuel. Elles ont tendance à faire des excès à ce niveau, ce qui aboutit fréquemment à l'épuisement.

La créativité est naturelle chez *vata*. Son esprit est vif, actif et toujours en éveil, et il est capable d'exprimer rapidement ses pensées. Il ressent fréquemment une fatigue mentale. Il comprend les choses rapidement. On retrouve souvent des personnes *vata* parmi les visionnaires, les artistes, ou les personnes qui élaborent des théories. Elles adorent l'excitation et les changements de mode de vie. Une personne *vata* équilibrée sera vive, énergique, bavarde, sociable et enthousiaste.

Leur sensibilité envers les énergies subtiles, leur désir d'harmonie et leur ouverture d'esprit facilitent la recherche spirituelle des personnes *vata*. Parfois, leurs bonnes résolutions sont de courte durée et un entraînement régulier serait nécessaire afin de renforcer cette volonté grâce à une discipline harmonieuse et équilibrée. Les personnes *vata* ont tendance à avoir une bonne mémoire à court terme mais elles oublient vite. Elles pensent principalement en mots. Elles sont souvent sensibles aux changements d'activités autour d'elles et sont gênées par le bruit et la douleur. De la musique forte peut même s'avérer douloureuse pour elles. Je considère souvent *vata* comme l'individu ayant le système nerveux le moins bien isolé. Des trois *doshas*, c'est celui qui est le plus facilement déséquilibré. Équilibrer *vata* sur le plan général peut miraculeusement le libérer de nombreux déséquilibres nerveux.

Les personnes *vata* ont aussi tendance à faire des insomnies. Elles ont des difficultés soit à s'endormir soit à se réveiller tôt. Elles rêvent souvent. Leurs rêves les plus fréquents sont ceux où elles volent ou d'autres rêves intenses et pleins d'action. À cause de la sensibilité de leur système nerveux, elles ont tendance à être nerveuses, anxieuses, et craintives. Il se peut qu'elles soient facilement irritables et colériques, mais cette colère s'estompe rapidement. L'esprit actif de *vata* a besoin d'une stimulation perpétuelle. Il se fait très facilement des amis mais bien souvent ces relations ne durent pas. Souvent, il plane un peu. Les individus *vata* sont réceptifs et ouverts au développement spirituel, qui est même aisé chez eux, bien qu'ils aient tendance à ne pas être rigoureux avec eux mêmes. Ils passent aisément d'un groupe social à l'autre (que celui-ci soit élégant ou marginal) ou d'une activité nouvelle à une autre.

Défi spirituel pour les personnes de type vata

Un des défis spirituels les plus importants pour les personnes à constitution *vata* est d'apprendre à réguler leur énergie et équilibrer leur mode de vie afin d'éviter un épuisement de leur énergie les menant à une fatigue chronique. En tant que médecin, j'ai appris à mes patients *vata* à développer et maîtriser un mode de vie harmonieux, équilibré et ordinaire. Avec le temps, ils sont plutôt satisfaits de l'amélioration de leur qualité de vie et de leur santé. L'équilibre est l'une des choses les plus difficiles à accomplir pour *vata*. La stabilité est pourtant ce qui leur permet de manifester leur vision des choses.

Comment déceler un déséquilibre du dosha vata

Je repère souvent un déséquilibre de *vata* au niveau psychologique, tel que nervosité, peur, anxiété, insomnie, douleur, tremblements ou spasmes. Ce déséquilibre peut aussi se présenter par une tendance à la sécheresse, telle que peau rugueuse, arthrite, amaigrissement, raideur, constipation, sécheresse générale, soif constante, insomnie, sensibilité excessive et émotivité. Les individus *vata* ont tendance à avoir d'importants troubles intestinaux et à souffrir de gaz excessifs. Un trouble *vata* peut aussi se manifester au niveau musculaire, sous forme de douleur lombaires, ou nerveux, avec sciatiques, paralysies et différents types de névralgies. Presque tous les symptômes psychosomatiques peuvent être liés à un déséquilibre de *vata*.

Ces déséquilibres de *vata* se manifestent le plus souvent par temps froid, en cas de vent ou de tempête. J'ai réussi à traiter les insomnies d'un de mes patients *vata* en lui suggérant d'éteindre son ventilateur la nuit. Le vent créé par le ventilateur provoquait un déséquilibre de *vata*, et par conséquent, ces insomnies.

Il semble que pour les personnes *vata*, tout excès, comme le sport intensif, le travail mental, les changements radicaux d'alimentation, le chagrin, la colère, la répression des désirs naturels, les conditions climatiques difficiles ou toute activité pratiquée sans aucune modération aura pour conséquence un déséquilibre. Un environnement calme, stable ramènera généralement une personne *vata* vers un état d'équilibre.

Plusieurs de mes patients à prédominance *vata* ont conclu qu'afin de vivre harmonieusement dans le monde qui les entoure, ils ont besoin de veiller constamment à équilibrer leur mode de vie et leur régime alimentaire. J'ai observé que les personnes *vata* qui réussissent, envisagent leur constitution *vata* comme un défi spirituel. Dans le cas contraire, un pur *vata* éprouve des difficultés à s'adapter à la société. À titre d'exemple, lorsqu'une de mes patientes s'est présentée pour la première fois, elle avait un profil *vata* typique : mince, très nerveuse, anxieuse et une relation tumultueuse avec son époux. Elle se sentait incapable d'assumer son rôle de mère et songeait fréquemment à s'en aller, comme elle l'avait déjà fait par le passé. Elle consommait de la marijuana et d'autres drogues stimulantes. Son alimentation était très carnée et elle mangeait à intervalles irréguliers. Dans son travail, elle s'attaquait à des projets qui la dépassaient. Elle était déprimée et en colère contre elle-même et son travail. Après dix-huit mois de travail sur la nutrition et son alimentation, avec l'aide de

l'homéopathie, de la thérapie familiale et de la méditation, sa vie fut transformée en un modèle d'équilibre et d'harmonie ; elle eut du mal à y croire. Son mariage devint heureux, elle commença à aimer son statut de mère, elle méditait régulièrement, elle adopta une alimentation équilibrée, végétarienne, à 80% crue et cessa de consommer de la drogue. Elle cessa de se lancer dans ces projets extérieurs stressants pour se concentrer sur la transformation de son foyer en son propre Jardin d'Eden. Un des éléments-clés de sa réussite fut une meilleure connaissance d'elle-même, incluant une plus grande compréhension de sa constitution *vata*, ainsi que sa décision de ne plus créer de situation stressante à quelque niveau que ce soit. En considérant sa constitution *vata* comme un défi, et non comme une limitation, elle a transformé son existence chaotique et malheureuse en une vie qu'elle décrit comme bénie.

Une autre patiente *vata* que j'ai reçue en consultation, s'était déjà engagée sur un chemin spirituel et avait déjà plus ou moins conscience de sa constitution *vata*. Pour elle, l'un des meilleurs facteurs d'équilibre a été d'adhérer à une alimentation végétarienne vivante, à 80-90%. Elle était extrêmement sensible, et lorsqu'elle s'éloignait de ce régime alimentaire, son corps et son esprit se retrouvaient en déséquilibre. Les personnes *vata* ont une caractéristique typique que j'appelle la maladie temporelle. Ils ont tendance à aller au-delà de leurs limites, à stresser et à partir dans des crises. Une amélioration significative de l'équilibre *vata* de cette personne a eu lieu lorsqu'elle a trouvé la force de refuser la surcharge de travail demandée par le groupe spirituel dont elle faisait partie. Les individus *vata* équilibrés ont généralement appris à dire «non» et sont devenus experts en gestion de leur temps et en stratégies de gestion du stress.

Mon type de constitution est *kapha-vata* et mon *vata* se manifeste entre autre par l'intermédiaire de mon système locomoteur. En faisant des exercices d'étirements et de respiration réguliers, je réussis à garder mon *vata* équilibré. Voyager est également stressant pour *vata*. Par conséquent, c'est l'un des moments où je privilégie le *hatha yoga* ainsi que d'autres facteurs équilibrants pour ce type de constitution. Pour cette même raison, j'ai remarqué que, le jour précédent mon arrivée à destination, j'ai tout intérêt à prendre des repas légers, ainsi qu'à limiter la pratique du yoga et autres activités physiques. Lorsque je voyage, j'essaie d'avoir toujours suffisamment chaud et d'éviter les brises fraîches, déséquilibrantes pour *vata*. Ces recommandations peuvent paraître maigres, mais elles ont fait la différence pour moi, me permettant de me sentir magnifiquement bien et plein d'énergie, en oubliant torticolis et autres douleurs musculaires.

Résumé des façons de déséquilibrer les personnes de type vata

1. Éviter les endroits paisibles et relaxants.
2. Être physiquement et mentalement trop actif : voyages, emplois du temps trop chargés, surcharges de travail, jeûne excessif, ou longues périodes de comportements extrêmes.
3. Vivre de manière chaotique en suivant un horaire ou un rythme qui ne soient pas connectés avec les cycles naturels de la Terre, par exemple, travailler de nuit, manger de façon très irrégulière ou être toujours en train de courir.

4. Ne pas suffisamment dormir, se reposer ou méditer.
5. Vivre dans un environnement venteux et froid.
6. Consommer de la cocaïne, des amphétamines ou autres drogues.
7. Trop extérioriser ou réprimer ses sentiments.
8. Manger des restes secs ou congelés, des aliments rafraîchissants, légers, amers, astringents, et piquants.
9. Se laisser aller à l'inquiétude, la peur, ou exercer une activité mentale excessive.

Résumé des façons d'équilibrer vata

1. Vivre dans un environnement chaud, humide, tranquille, avec très peu de vent. Rester au chaud.
2. Avoir une vie modérée, normale, équilibrée, en harmonie avec les cycles terrestres. Toujours être indulgent avec soi-même. Éviter tout excès physique, émotionnel ou mental.
3. Consommer des aliments chauds et humides, légèrement huileux et qui ne causent pas de flatulences (éviter les légumineuses). Éviter les boissons et les aliments qui ont été refroidis, congelés ou contenant des glaçons.
4. Consommer des aliments de saveurs sucrées, salées, et aigres, qui ne sont ni légers, ni secs (éviter les aliments secs ou déshydratés).
5. Avoir un sommeil adéquat.
6. Méditer régulièrement et garder un esprit calme.
7. Essayer de garder un environnement aussi sécurisant et sûr que possible.

Kapha

Portrait de kapha

Les caractéristiques de *kapha* sont presque opposées à celles de *vata*. Les animaux le symbolisant sont l'éléphant, le taureau, le cheval, la tortue de mer ou le lion. Les personnes de *dosha kapha* ont des caractéristiques physiques similaires à celles des joueurs de première ligne en football américain. Les *kaphas* sont chevaux de trait vaillants et tranquilles qui accomplissent leur tâche sans se plaindre. Les hommes et les femmes *kapha* sont des individus calmes, casaniers, qui prennent soin de leur foyer, ayant la fibre familiale et à l'aise en situation de statu quo. Ils ont tendance à stocker et organiser leur énergie dans tous les aspects de leur vie, que ce soit leur énergie corporelle ou financière. Ils ont tendance à accumuler et à tout conserver, y compris leurs biens, l'argent, les gens, l'énergie, les mots ainsi que leur poids. Les *kaphas* possèdent à la fois les qualités de la terre et de l'eau, que l'on retrouve dans le mucus ou la boue. *Kapha* a une certaine inertie, il est épais, lourd, apathique, stable, visqueux, collant, froid et lent. Le « *télégame* »¹ est une image qui correspond bien à un *kapha* déséquilibré.

1 *NdT* en anglais *couch potato* (patate de canapé) correspond à une personne vautrée sur son canapé devant la télévision.

Caractéristiques physiques des personnes kapha

Les personnes de constitution *kapha* stockent leur énergie sous forme de masse corporelle qu'elles perdent difficilement. Les femmes ont tendance prendre du poids dans la partie inférieure de leur corps, telles que les hanches ou les fesses. Elles ont souvent des problèmes de rétention d'eau, surtout en période prémenstruelle. Les règles des femmes *kapha* sont habituellement régulières, sans flux excessif, et en général, se passent sans trop de difficultés.

Les individus *kapha* sont bien charpentés, avec de larges hanches et épaules. Leurs doigts et orteils sont généralement petits et carrés en relation avec le reste du corps. Leur propension à stocker l'énergie se retrouve dans leur corpulence et dans leurs tendances à être relativement lourds, à prendre du poids facilement et à le stocker de façon visible sur les hanches et le bas du corps. Ils sont bien proportionnés si l'on prend en compte la taille relative des parties de leur corps. Leurs articulations sont bien lubrifiées.

La peau des personnes de type *kapha* n'est ni trop grasse ni trop sèche et bronze facilement. Elle est douce et épaisse et peut être parsemée de quelques tâches de rousseur ou grains de beauté. Il se peut qu'elle soit fraîche, mais pas froide, car les *kaphas* ont généralement une bonne circulation sanguine. La plupart du temps, leur transpiration est modérée. Typiquement Les cheveux de *kapha* sont gras, légèrement ondulés, épais et châains ou bruns. Ses ongles sont résistants, larges et symétriques, ainsi que ses dents. Sa langue est rarement chargée. Il peut avoir un goût sucré dans la bouche lorsqu'il est déséquilibré. Les yeux de *kapha* sont souvent grands et limpides, bleus ou parfois marrons clairs. À l'instar de son physique, le pouls de *kapha* est lent, plein, rythmé et puissant.

L'exercice physique est très bénéfique aux individus *kapha*. Ils ont tendance à tomber malades s'ils ne font pas de l'exercice régulièrement. Paradoxalement, ils ne sont pas motivés pour faire du sport tant qu'ils ne ressentent pas le bien-être que cela leur procure. Leurs muscles sont toniques et bien coordonnés et, des trois *doshas*, ils sont les plus aptes à supporter des séances d'exercices intensifs.

Dans le domaine sexuel, les *kaphas* ont tendance à avoir un désir plus faible que les autres *doshas* puisqu'ils aiment conserver leur énergie ; mais, tout comme pour le sport, lorsqu'ils recueillent une certaine satisfaction sexuelle, cela les encourage à avoir des relations plus souvent, l'expérience précédente ayant été gratifiante. Les *kaphas*, ayant la fibre familiale, sont aussi très fertiles.

En général, le sommeil des personnes de constitution *kapha* est profond et long. Des trois *doshas*, *kapha* est celui qui dort le plus longtemps. Typiquement, il se réveille l'esprit reposé et vif. Cependant, s'il fait la sieste pendant la journée, il se réveille lentement et se sent vaseux. Les insomnies sont très rares chez *kapha*. La plupart du temps, ses rêves sont calmes et paisibles.

Besoins alimentaires des personnes de types kapha

La digestion de *kapha* est lente et régulière. Elle est particulièrement ralentie par les aliments gras. Les individus *kapha* ont tendance à aller à la selle une fois par jour. Leur appétit est modéré et, des trois *doshas*, ce sont ceux qui ont le

moins soif. Un excès d'eau peut créer chez eux un déséquilibre. Selon mon expérience, ces personnes n'ont besoin de boire les huit verres d'eau quotidiens recommandés. Dans mon laboratoire, je peux réaliser d'hydratation optimale. Souvent, les résultats sur les personnes *kapha* buvant de six à huit verres d'eau par jours montrent une surhydratation. Étant donné que je mange principalement des fruits et des légumes, en tant que *kapha-vata*, j'ai testé que j'étais surhydraté avec plus de quatre verres d'eau par jour. Un excès de liquide peut déséquilibrer *kapha*, surtout entre 6 h et 10 h ou de 18 h à 20 h, au moment où les énergies *kapha* sont les plus fortes.

Les aliments qui équilibrent *kapha* sont légers, tièdes, et secs. Les aliments huileux, gras, frits, salés, sucrés, froids et lourds créent un déséquilibre *kapha*. L'alimentation moyenne des Américains, riche en graisses et sucres avec un excès de sel est la pire pour *kapha*. Les fast-foods ont un effet désastreux sur lui. La plupart des produits laitiers sont également facteur de déséquilibre. Une alimentation crue, avec des légumes-feuilles amers et astringents en abondance et quelques aromates et épices piquants et réchauffants constitue le meilleur type d'alimentation, du fait de sa tendance à prendre du poids facilement et à cause d'une digestion lente. Plus il mangera des repas légers, plus sa digestion sera facile et meilleure sera sa santé.

Psycho-physiologie des personnes de type kapha

La personnalité typique des individus *kapha* est calme, discrète, stable, détendue, et sérieuse. Ce sont des gens faciles à vivre, qui sont les moins sujets au stress. Intellectuellement, ils peuvent être lents à comprendre un concept, mais quand ils l'ont intégré, ils sont capables de s'en servir et de s'y raccrocher. De même, ils ont tendance à parler lentement et prudemment. Il se peut qu'ils ne soient pas enclins à parler ; ils n'engagent pas facilement la conversation sauf s'ils pensent avoir quelque chose d'intéressant à dire. La voix de *kapha* est souvent grave et sonore. Il y a une certaine douceur dans son ton, sa voix et ses attitudes.

La tolérance, le calme, le pardon et l'amour sont des caractéristiques prédominantes chez *kapha*, tout comme le sont la droiture, la générosité, la patience, l'humilité, la stabilité relationnelle et mentale. Ils ont tendance à éviter la confrontation et préfèrent se retirer. En société, on pourrait dire que *kapha* se comporte comme une tortue. Une certaine douceur le fait sortir de sa carapace.

Parfois, les *kaphas* ont tendance à se contenter de ce qu'ils ont et à refuser le changement. Ils ont une certaine inertie typique des personnes préférant stocker leur énergie plutôt que de la déployer. Cependant, une fois que la machine est en marche, ils peuvent ressentir des émotions profondes. Sous la pression, ils ont tendance à remettre les choses à plus tard. Les individus *kapha* sont longs à se décider, mais dès qu'ils sont engagés dans une action ou une amitié, ils restent très fidèles à cet engagement. Un déséquilibre de la personnalité de *kapha* peut se manifester par un comportement passif, une certaine inertie, une sensibilité excessive, de la possessivité ou de l'avidité. L'attachement excessif et l'avidité sont les deux déséquilibres les plus courants chez les personnes de type *kapha*.

Kapha a tendance à faire l'expérience du monde et à s'exprimer à travers ses sens et ses émotions. Il est attaché au monde matériel. Il a tendance à accumuler

les biens. À cause de sa propension à la fidélité, l'intimité et la matérialité, il présente des désirs et des aptitudes liés à son foyer et à sa famille. Les individus *kapha* ont une bonne mémoire mais ne sont généralement pas de brillants théoriciens. Ils ont de bonnes aptitudes pour mener une vie stable et gérer les choses existantes, mais n'ont pas des âmes d'inventeurs ou d'aventuriers. Ils pensent plus à stabiliser qu'à créer des systèmes. Ce sont des conciliateurs, ce qui en fait de bons gestionnaires ou bureaucrates. Leur tendance à résister au changement les rend parfois inflexibles. Les *kaphas* sont de solides citoyens du monde, qui aiment leur vie et ne font pas trop de vagues sauf si l'on dépasse les bornes.

Défi spirituel pour les personnes de type kapha

L'une des tâches spirituelles les plus importantes pour le *kapha* est de dépasser sa tendance à l'inertie et son contentement, afin d'établir une communication active, dans le présent, avec les personnes et le Divin. *Kapha* peut s'enliser dans l'orthodoxie d'une pratique spirituelle particulière et y perdre le sens et le désir du Divin. Le défi consiste alors à apprendre à utiliser son enracinement et son attachement à la forme pour stimuler et déployer une vie spirituelle active et dynamique qui transcendera la forme et le maintiendra en communication avec le Divin.

Comment déceler un déséquilibre du dosha kapha

Les symptômes d'un déséquilibre de *kapha* sont l'impression de lourdeur, la somnolence, la constipation, des démangeaisons, des maladies de peau, l'ennui, l'inertie, la dépression, des œdèmes, l'épanchement de fluides dans les articulations, la production excessive de mucus dans les yeux, les oreilles, le nez, la gorge et les poumons. Les individus *kapha* sont souvent sujets aux infections de l'appareil respiratoire supérieur, aux rhumes et aux gripes. Une personne *kapha* peut se trouver déséquilibrée suite à une consommation excessive d'aliments sucrés, froids et aqueux, comme les crèmes glacées. Ce déséquilibre s'aggrave par temps froid et humide. Un temps chaud et sec, ainsi qu'une nourriture tiède et sèche les rééquilibre. Le sport intensif, la chaleur (par exemple, en sauna), une alimentation qui ne produit pas de mucus, une grande quantité d'aliments crus, des jeûnes périodiques, et un climat chaud et sec lui sont bénéfiques. Il est important d'éviter le sucre qui renforce la tendance de *kapha* à se laisser aller dans une douce complaisance, une certaine inertie et un mode de vie routinier. Exceptionnellement, un peu miel naturel, non chauffé, non raffiné, et non filtré peut contribuer à réchauffer, nourrir et rééquilibrer *kapha*.

Les personnes *kapha* déséquilibrées sont très sensibles au froid et à l'humidité. En Inde, où les changements de saisons sont très marqués, un grand nombre d'habitants souffrant d'asthme voient leur santé empirer lors de la saison des pluies, qui est une période fraîche et humide. Du fait de mes propres tendances *kapha*, je ne consomme pas de pastèque le matin ou après le coucher du soleil : ce sont les moments de la journée durant lesquels les *kaphas* sont le plus facilement déséquilibrés. En fait, si je consomme une quantité excessive de

n'importe quel liquide ou fruits juteux le matin, il m'arrive de ressentir une légère accumulation de fluides dans le nez, qui disparaît lorsque je m'assieds au soleil pendant quelques minutes. Lorsqu'il m'est arrivé de manger de la pastèque aux moments fatidiques de la journée, même en été, dans la demi-heure qui suit je ressens une accumulation de mucus. Cela m'a pris beaucoup de temps avant de prendre conscience que ce n'était pas suffisant de manger cru pour rééquilibrer mes tendances *kapha* à produire du mucus. En m'exposant au soleil ou à la chaleur, comme par exemple dans un sauna, et en prenant un peu de piment de Cayenne le matin, cette tendance à produire beaucoup de fluides et de muqueosités a disparu.

Tout ceci permet de réaliser l'importance de l'heure à laquelle on prend l'aliment. La même pastèque consommée pendant la période *pitta* de la journée, à savoir de 10h à 14h, sera relativement équilibrante, en particulier si je suis allé me promener sous le soleil de l'été. En conséquence, l'été est le seul moment où je m'autorise à manger de la pastèque. C'est un exemple sur la façon d'équilibrer son alimentation, son environnement et son *dosha*.

Résumé des façons de déséquilibrer les personnes de type kapha

1. Devenir un « *télagume* » en mangeant des aliments gras, huileux et frits, en ne faisant pas d'exercice et en faisant la sieste après le repas.
2. Manger chaque jour au moins un dessert sucré et gras, ainsi que beaucoup de glaces et autres produits laitiers, tout en regardant la télévision.
3. Manger en excès, en privilégiant les aliments sucrés, gras, salés, ainsi que ceux qui sont rafraîchissants, congelés, réfrigérés, et remplis d'eau.
4. Éviter toute forme d'exercice physique.
5. Bannir toute créativité et faire de son mieux pour devenir inerte mentalement et physiquement. Ne pas faire de vagues dans sa vie et au travail et accomplir beaucoup de tâches répétitives.
6. Avoir recours à des tranquillisants et somnifères de façon excessive.
7. Éviter toute forme d'expression de ses émotions et tout conflit.
8. Habiter sous un climat pluvieux humide et froid.
9. Être un collectionneur.
10. S'impliquer énormément dans des pratiques religieuses orthodoxes.

Résumé des façons d'équilibrer kapha

1. Mener une vie physique, émotionnelle et mentale active, créative, et stimulante. Faire de l'exercice tous les jours, avoir des amis et un environnement professionnel stimulant. Diminuer la consommation de télévision.
2. Consommer des aliments tièdes, secs, piquants, amers et astringents. Diminuer la consommation d'aliments sucrés, salés, gras, lourds et acides.
3. Adopter une alimentation crue à 80% .
4. Manger juste la quantité de nourriture qui vous permet de vous sentir rassasié.
5. Diminuer la consommation de liquides à $\frac{3}{4}$ ou 1 litre.

6. Exprimer ses émotions sur le moment.
7. Se débarrasser de sa carapace de tortue et essayer de communiquer avec le monde.
8. Poursuivre uniquement les pratiques spirituelles qui vous relient à la nature et au but divins.

Pitta

Portrait de pitta

Les archétypes animaux des personnes de constitution *pitta* sont : le tigre, le chat et le singe. Le quart-arrière de football américain équilibré et bien coordonné, le guerrier et le stéréotype du cadre inflexible et insensible sont des exemples d'archétypes de *pitta*. Pour les femmes, la légendaire amazone représente bien cet archétype et l'ado au sang bouillonnant en est une autre image. L'élément associé à *pitta* est le feu. Le feu est brûlant, intense, fluide et léger. Il vous brûle si vous vous approchez trop près mais il vous inspire à distance raisonnable. Les personnes *pitta* sont brûlantes dans tous les aspects de leur vie. Le mot-clé pour *pitta* est « intense ».

Caractéristiques physiques des personnes pitta

Une personne *pitta* a généralement une corpulence moyenne, bien équilibrée et un poids moyen réparti uniformément, poids qu'elle peut prendre ou perdre facilement. Elle est physiquement gracieuse et robuste. Sa peau est habituellement de couleur claire ou cuivrée, sensible au soleil, présente de nombreuses taches de rousseur et prend souvent des coups de soleil avant de bronzer. Les problèmes de peau font partie intégrante de *pitta*. Sa peau est très facilement irritée et sujette aux éruptions cutanées, inflammations et boutons. Ces tendances s'aggravent en été.

La chaleur de *pitta* se ressent sur le corps des personnes de cette constitution qui est chaud au toucher. Une tendance à transpirer, même par temps froid, leur donne parfois des paumes moites. Cette chaleur se reflète dans des cheveux roux, châtain clair ou blond clair. Une calvitie précoce ou des cheveux virant au blanc ou gris encore jeune est une indication de *pitta*. Les ongles sont résistants, souples et rosés du fait de la chaleur du sang dans les capillaires. Les yeux de *pitta* peuvent être noisette, vert, acajou ou bleu clair. Il peut y avoir une lueur charismatique dans leurs yeux qui irradie dans toutes les directions. Les personnes *pitta* ont une bouche moyenne avec des dents prédisposées aux caries et des gencives saignant facilement. Leur langue et leur bouche sont sujettes aux aphtes. La chaleur corporelle peut se manifester de manière si intense que leur langue peut prendre une couleur violacée ou rouge et peut parfois saigner. Un goût métallique ou acide peut envahir la bouche, tôt le matin, en cas de déséquilibre.

Les personnes *pitta* ont un feu digestif puissant et un bon appétit. Elles sont moins affectées par les mauvaises combinaisons alimentaires à cause de cette excellente digestion. L'appétit est souvent très bon. Ils peuvent devenir irritables s'ils n'ont pas à manger lorsqu'ils ont faim. En général, cela les calme de manger.

Pitta aime bien les boissons fraîches. Le transit intestinal est régulier et fréquent, mais peut être un peu brûlant lors de l'excrétion. Les selles peuvent être jaunes ou orangées, mais si cette couleur est trop intense, cela peut signifier un déséquilibre de *pitta*. À cause de leur chaleur innée, les femmes *pitta* saignent plus abondamment et pendant une plus longue période durant les règles qui sont généralement rouge vif. Des crampes modérées et des selles molles peuvent apparaître durant les règles.

Les personnes *pitta* apprécient l'exercice intense jusqu'à ce qu'elles aient trop chaud. Elles n'ont pas besoin d'autant d'exercice que les personnes *kapha*. Elles se fatiguent plus facilement que ces dernières et après une bonne dépense physique elles ont généralement plus faim et soif qu'elles (qui peuvent ne pas avoir faim du tout). Le pouls de *pitta* est régulier, plein et ferme, avec une pulsation moyenne autour de 70.

Le sommeil de *pitta* est habituellement régulier et sans problème. Il ne souffre pas d'insomnie à moins d'un stress excessif ou de trop de soucis dans son travail. Il dort légèrement et se réveille en forme. Il n'a pas autant besoin de sommeil que *kapha*. Les rêves de *pitta* sont actifs, intenses, souvent en couleur et il s'en rappelle de façon précise au réveil. Il rêve de poursuites (poursuivi ou poursuivant) et aussi de chaleur et de lumière.

Besoins alimentaires des personnes de type pitta

L'alimentation qui convient le mieux à *pitta* est la nourriture crue douce. Les personnes *pitta* sont les plus sensibles des trois *doshas* aux toxines présentes dans les aliments, l'air et l'eau. Pour elles, il est crucial de manger bio et de ne boire que de l'eau filtrée. Les autres polluants comme l'alcool, le café, la marijuana et les cigarettes les déséquilibrent également. Les aliments qui leur confèrent le meilleur équilibre sont de saveurs sucrée, amère et astringente, et sont froids et lourds. Ceux qui ont tendance à les déséquilibrer sont épicés, huileux, salés et acides. La suralimentation constitue un grand risque pour les individus de constitution *pitta* car une de leurs tendances principales est l'indigestion acide. Ceux-ci se sentent mieux avec une alimentation pauvre en protéines, car ces dernières, notamment les protéines carnées entraîne une chaleur et une stimulation métabolique supplémentaire d'environ 30%.

Psycho-physiologie des personnes de type pitta

Pitta a de l'ambition, aime l'intensité et la compétition. L'abondance de feu dans son tempérament se reflète dans la facilité avec laquelle il peut se mettre en colère. Les personnes *pitta* comprennent généralement bien les choses et sont intelligentes. Au travail, elles savent comment régler leur allure. Elles ont tendance à être vigilantes et n'aiment pas les personnes qui perdent leur temps. Elles font de bons directeurs et cadres et ont l'étoffe des chefs. Elles prennent naturellement la direction des opérations. Là où *vata* est plutôt un théoricien éthéré, *pitta* est un ingénieur qui concrétise ses plans et ses idées. À la différence de *kapha*, il s'intéresse peu à la bonne marche quotidienne d'une affaire. Il n'assure pas le suivi d'un *kapha*. *Pitta* est un visuel et n'a aucune difficulté à visualiser ou se rappeler

une scène. Il a une bonne mémoire et, comme *kapha*, il n'oublie pas facilement une offense.

Les personnes de constitution *pitta* sont des dirigeants fermes qui peuvent avoir tendance à vouloir dominer leur entourage. Elles sont ouvertes et se font facilement des amis. Elles aiment la franchise et possède le courage du guerrier. Équilibrées, elles sont joyeuses, confiantes et amicales. En colère, elles deviennent blessantes et vengeresses. Elles sont aussi facilement déséquilibrées par les émotions toxiques des autres comme l'hostilité, la haine et la jalousie. C'est une de leur caractéristique de se mettre en colère et de devenir hostile sous l'effet du stress. Elles peuvent parfois manifester de l'impatience vis-à-vis de ceux qui ne saisissent pas les choses aussi rapidement qu'elles. Cette tendance peut devenir de l'arrogance. Le feu de *pitta* se révèle parfois dans des sarcasmes tranchants et une impatience sous-jacente. Elles se consacrent souvent à la croissance personnelle et peuvent accéder à des rôles de dirigeants dans des organisations intolérantes et fermées, que ce soient des institutions spirituelles, culturelles, sportives ou du monde des affaires. Elles travaillent bien, avec énergie et créent souvent spontanément un mode de vie organisé et équilibré. Elles dépensent leur argent de manière appropriée, ni par impulsion ni en excès, comme pourrait le faire *vata*.

Défi spirituel pour les personnes de type pitta

Le défi spirituel principal de *pitta* est de transformer sa propension à la colère et à l'irritabilité en un sentiment de calme et d'amour. Cela ne signifie pas tant de réprimer ses sentiments que d'apprendre à exprimer ses émotions sans blesser et sans juger. Manifester la conscience et l'expression de l'amour inconditionnel est le point culminant de ce défi spirituel.

Comment déceler un déséquilibre du dosha pitta

Lorsque les personnes *pitta* sont déséquilibrées, apparaissent les symptômes psychologiques suivants : vanité, intolérance, fierté, agressivité, obstination, haine, jalousie et colère excessive. Les individus qui expriment une colère chronique sont certainement en déséquilibre *pitta* . Ils peuvent ressentir une indigestion acide, ainsi qu'une acidité ou une sensation de brûlure dans la bouche, les yeux, la peau, l'intestin grêle et l'estomac. D'autres signes pouvant laisser supposer un déséquilibre *pitta* sont l'évanouissement, la transpiration excessive, la nervosité, une soif intense, l'envie de boissons fraîches voire le délire. Une chaleur environnementale excessive peut créer tous ces symptômes. Les coups de chaleur se produisent beaucoup plus fréquemment chez *pitta* que chez les autres *doshas*. Le dérèglement de *pitta* peut aussi être causé par une forte colère, du chagrin, des exercices physiques excessifs, la peur et un excès d'aliments salés, piquants, acides, secs ou réchauffants. *Pitta* est rééquilibré par un temps frais, la nuit, les aliments sucrés, les bains froids et le beurre clarifié (*ghee*). Bien que l'Ayurveda préconise le *ghee* pour rééquilibrer *pitta*, je ne le recommande pas nécessairement en usage régulier car c'est un produit laitier et une huile cuite.

Mon fils Rafael est un exemple de constitution *pitta* prédominante. Lorsque

nous étions en vacances en Inde il était en bonne santé jusqu'à ce que vienne la saison chaude. Alors que les températures atteignaient 38°C, il commença à développer des plaques de chaleur sur son corps, des aphtes sur la langue et une fatigue générale. Il commença aussi à attraper des rhumes. Lorsque la saison rafraîchissante de la mousson arriva, sa santé revint immédiatement à son excellente condition antérieure. Lors de cet épisode de chaleur, une femme était tellement *pitta* qu'elle se trouva littéralement désorientée. Dans son délire elle sentait qu'elle allait mourir. Elle demanda divers plats rafraîchissants et des remèdes homéopathiques et tout redevint normal.

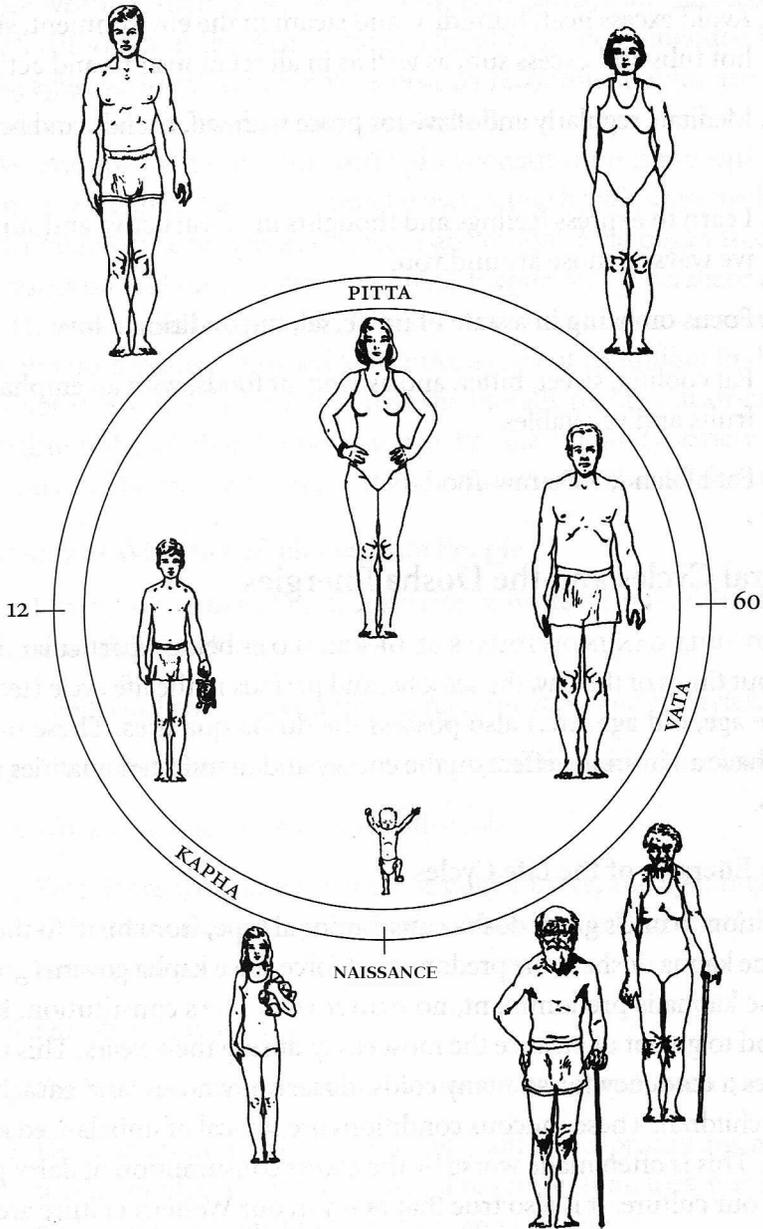
Résumé des façons de déséquilibrer les personnes de type pitta

1. Vivre dans un climat chaud, sec, faire de l'exercice au plus chaud de la journée et porter des vêtements serrés.
2. Éviter les lieux, les relations et les modes de vie tranquilles et paisibles
3. Extérioriser tous sentiments et toutes pensées d'agressivité et de colère. Être un tyran.
4. Avoir un travail à niveau de stress et de compétition élevés.
5. Mener une vie aussi frustrante, belliqueuse, pinailleuse et agitée que possible. S'associer à des personnes qui partagent et encouragent ces comportements toxiques.
6. Ne pas méditer.
7. Boire de l'alcool en excès et consommer de la marijuana, des amphétamines et de la cocaïne.
8. Manger de grandes quantités d'aliments épicés, huileux, acides, acidifiants et salés. Se laisser aller à consommer de grandes quantités de viande rouge, tomates, piments rouges, ail, oignons, aliments acides, yaourts et caféine.

Résumé des façons d'équilibrer pitta

1. Vivre dans un environnement personnel, social et de travail tranquille et calmant.
2. Éviter chaleur excessive, humidité et vapeur dans son environnement — tels que les bains bouillonnants ou l'exposition excessive au soleil — comme dans ses relations et ses activités.
3. Méditer régulièrement et s'évertuer à être en paix avec soi-même, ses amis et l'humanité.
4. Apprendre à exprimer ses sentiments et pensées de manière constructive et encourageante pour son entourage.
5. Se centrer sur un état d'amour universel et inconditionnel.
6. Manger des aliments rafraîchissants, sucrés, amers et astringents, en insistant sur les fruits et les légumes.
7. Suivre une alimentation douce et crue à 80%.

Cycles naturels et doshas



Cycles naturels et *doshas*

Les *doshas* s'appliquent non seulement à la description des individus, mais aussi aux périodes de la journée, aux saisons et aux périodes du cycle de la vie (adolescence, âge adulte, vieillesse, etc.). Ces cycles naturels agissent intimement sur l'énergie et les qualités des *doshas*.

Les *doshas* et le cycle de la vie

Parallèlement à notre type de constitution, *kapha* est l'énergie prédominante de la naissance à l'adolescence, car elle régit la croissance. Puisque *kapha* prédomine quelque soit notre constitution, ce *dosha* aura tendance à être déséquilibré plus facilement pendant cette période. C'est pour cette raison que l'on observe autant de rhumes, otites, gripes et nez qui coulent chez les jeunes enfants. La présence de mucus est typique d'un déséquilibre de l'énergie *kapha*. Ces troubles sont souvent aggravés dans notre société par la consommation de produits laitiers. Il est également vrai qu'un grand nombre d'occidentaux sont purement et simplement prédisposés à une intolérance aux produits laitiers. Pendant cette période, il est préférable de se tourner vers les aliments qui équilibrent *kapha*. Cela signifie minimiser les glaces, gâteaux, biscuits et produits laitiers.

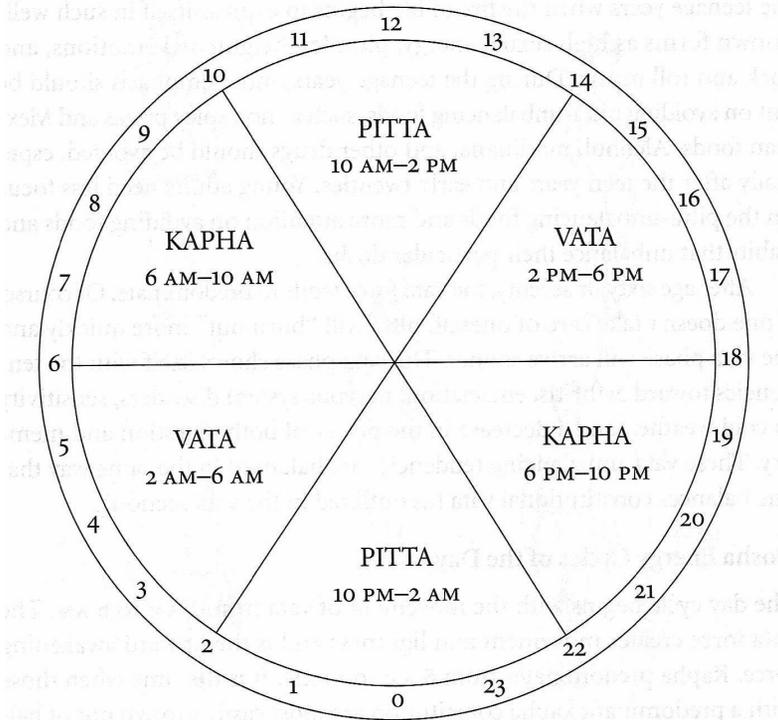
De la puberté à la soixantaine, *pitta* prédomine. On remarque le plus cette tendance lors de l'adolescence, période où la fougue s'exprime par le biais d'une grande énergie sexuelle, de boutons, d'intenses émotions, et de musique rock'n roll. Durant l'adolescence, on devrait faire attention à éviter les aliments qui déséquilibrent *pitta*, comme les pizzas et plats mexicains épicés. L'alcool, la marijuana et autres drogues devraient être proscrits, tout particulièrement autour de la vingtaine. Les jeunes adultes doivent moins se focaliser sur la nourriture qui déséquilibre *pitta* et être plus attentif à éviter les aliments et les habitudes qui déséquilibrent leur propre *dosha*.

Après soixante ou soixante-dix ans, *vata* prédomine. Bien sûr, si l'on ne prend pas trop soin de soi, *pitta* va « brûler » plus rapidement et la période *vata* arrivera plus tôt. La période *vata* se caractérise par une tendance à l'arthrite, l'émaciation, des troubles neurologiques, une sensibilité au froid et une diminution de la capacité digestive et de la mémoire. Ces tendances peuvent être équilibrées de la même façon que l'on équilibre *vata* (comme mentionné dans la section *vata*).

Les *doshas* et le cycle journalier

Le jour commence avec le mouvement de *vata* de 2h à 6h du matin. L'énergie *vata* crée mouvement et légèreté et constitue une énergie d'éveil. *Kapha* prédomine de 6h à 10h. C'est le moment de la journée où les personnes *kapha* sont le plus sujettes à des déséquilibres. Elles ne devraient donc pas trop manger ou boire au petit-déjeuner, d'autant plus si les aliments sortent du réfrigérateur. Les personnes de constitution *kapha* peuvent aussi prendre un peu de gingembre ou de piment de Cayenne à ce moment-là, pour apporter un peu de chaleur à leur organisme et chasser le mucus.

Cycle de 24h et *doshas*



De 10h à 14h, *pitta* prédomine. C'est le moment où la digestion est la meilleure pour tout le monde. C'est pour cela que la médecine ayurvédique conseille de prendre le plus gros repas de la journée à ce moment-là, si tous les autres facteurs sont équilibrés. Alors que les personnes *kapha* ou *vata* peuvent profiter du soleil ou faire de l'exercice pour se réchauffer, *pitta* devrait éviter le soleil et autres activités réchauffantes de 10h à 14h.

De 14h à 18h le *dosha vata* est à nouveau prépondérant. C'est le moment de la journée où beaucoup de personnes ressentent des ballonnements et de la fatigue. Puis vient *kapha* de 18h à 22h ; par conséquent il vaut mieux dîner tôt, car *kapha* ralentit la digestion. Pour les personnes de constitution *kapha*, il est de particulièrement recommandé de dîner léger et le plus tôt possible. Enfin *pitta* revient de 22h à 2h du matin. Les personnes *pitta* peuvent voir leur appétit renforcé à ce moment-là. Bien que cela ne soit pas recommandé de dîner tard dans la nuit, *pitta* peut s'en accommoder s'il mange légèrement.

Les doshas et le cycle des saisons

Les saisons et intersaisons ont un effet puissant sur l'équilibre des *doshas*. Si l'on reste conscient des énergies qui déséquilibrent les *doshas* à chaque saison, on arrive à adapter son alimentation, son habillement et son mode de vie afin de maintenir l'équilibre de ses *doshas*.

La pratique saine qui consiste à manger les fruits et légumes de saison était déjà bien connue de la médecine chinoise. Dans le système ayurvédique, les changements de saisons sont des moments de profond déséquilibre des *doshas*. Ces déséquilibres culminent aux équinoxes du 21-22 mars et du 21-22 septembre, et aux solstices du 21-22 juin et 21-22 décembre. Lors de ces transits, les énergies naturelles sont extrêmes et il faut faire attention à manger légèrement et à mener une vie équilibrée et harmonieuse.

À l'automne, les températures chutent et il y a plus de vent, ce qui aggrave *vata*. Pour les personnes de constitution *vata*, il est particulièrement important de s'habiller chaudement afin de minimiser l'exposition au froid et au vent. C'est le moment de manger plus d'aliments réchauffants et d'augmenter sa ration quotidienne d'aliments sucrés, salés et acides. Ces aliments équilibrent *vata*. Un apport modéré d'aliments piquants et chauds peut avoir alors un effet curateur. En médecine chinoise, l'automne est la saison où l'élément air (*vata*) ainsi que les méridiens poumon et gros intestin se déséquilibrent le plus facilement. L'automne est un moment important pour s'assurer que son transit intestinal est régulier et pour consommer des aliments riches en fibres, comme les fruits et les légumes, afin de favoriser le processus d'élimination. C'est aussi le moment de travailler à l'assimilation de la *vitamine O*, l'oxygène, en insistant sur les exercices respiratoires pour renforcer les poumons. La racine de gingembre constitue alors un bon tonique pour tout l'organisme, en particulier pour les poumons et les sinus. Les tisanes de bardane, consoude et, épisodiquement, de tussilage sont bénéfiques pour les poumons. La racine de réglisse est bénéfique pour les surrénales et légèrement laxative, ce qui peut favoriser le transit intestinal. En médecine chinoise, l'émotion associée au poumon et au gros intestin est le chagrin. Le chagrin refoulé pouvant bloquer le fonctionnement de ces organes, l'automne est donc le bon moment pour contacter son chagrin, l'exprimer et s'en libérer.

L'hiver est la période humide et froide. L'humidité et le froid déséquilibrent très fortement *kapha* et *kapha-vata*. Les troubles dus à l'excès de mucus comme les bronchites, rhumes, gripes et pneumonies arrivent plus fréquemment à cette époque de l'année. Les activités réchauffantes comme l'exercice physique, le sauna, certains exercices respiratoires et la consommation de plantes et d'aliments réchauffants secs, piquants, épicés, amers et astringents aide à équilibrer *kapha*. C'est la période où *kapha* doit diminuer les aliments gras, huileux, sucrés, acides et salés ainsi que les produits laitiers. Ce n'est vraiment pas le moment de manger des glaces. Le miel cru, non pasteurisé, consommé en petites quantités, bien que sucré, est équilibrant et réchauffant pour *kapha*. En médecine chinoise, l'hiver est la période où l'élément eau est plus sensible à un déséquilibre. Cela est souvent relié au déséquilibre muqueux de *kapha*. Les méridiens rein et vessie sont plus facilement déséquilibrés durant cette période. Les plantes bénéfiques aux reins

comprennent les baies genévrier, les graines de lin, la racine de guimauve, l'ortie, le fénugrec, la soie de maïs et le persil. Le gingembre et le piment de Cayenne conviennent aussi particulièrement en cette saison. Les exercices d'aérobic, qui réchauffent le corps et stimulent la circulation, et le *hatha yoga* qui détend les muscles, permettent aussi de maintenir un certain équilibre durant l'hiver. Selon la médecine traditionnelle chinoise, les reins sont sensés retenir la peur. L'hiver est la saison indiquée pour se sentir en sécurité et aussi pour travailler sur ses peurs. La méditation et la prière contribuent à apaiser le mental et éliminer les peurs.

Alimentation, saisons et *doshas*

ÉTÉ	Manger des aliments plus sucrés, frais, amers, astringents, crus et aqueux : fruits, melons, légumes, légumes-feuilles, jeunes pousses.
PRINTEMPS	Mêmes aliments qu'en hiver mais en augmentant la ration d'aliments crus, légumes-feuilles, jeunes pousses, légumes, fruits et aliments peu gras tout en diminuant les céréales.
HIVER	Manger plus d'aliments piquants, amers, astringents, chauds, séchés et légers : gingembre, piment de Cayenne, légumes, céréales, légumes-feuilles et jeunes pousses.
AUTOMNE	Manger plus d'aliments sucrés, naturellement salés, acides, réchauffants, lourds et riches en fibres : gingembre, céréales, légumes, noix et graines trempées.

Le printemps, avec la fonte des neiges et l'arrivée du vent et de la pluie, déséquilibre à nouveau *kapha* et *kapha-vata*. Outre les activités équilibrantes susmentionnées recommandées pendant l'hiver, le jeûne printanier est une bonne pratique permettant de nettoyer l'excès d'accumulation *kapha* de l'hiver. C'est une période pendant laquelle on doit manger plus légèrement, consommer plus de fruits et légumes crus ainsi que de noix et de graines crues, trempées et diminuer les céréales. Le printemps est la saison des légumes verts, jeunes pousses et salades qui doivent être consommés en abondance. En médecine traditionnelle chinoise, le printemps correspond à l'élément bois, ce qui implique un déséquilibre plus sensible des méridiens foie et vésicule biliaire. Ces organes ont donc besoin d'être renforcés au printemps. Les aliments acides équilibrent bien l'élément bois et *vata*. Le citron est le grand nettoyeur du foie. Les aliments qui déséquilibrent *kapha*, comme l'alcool, les aliments gras, frits et huileux, les produits laitiers et l'excès de céréales fatiguent le foie. On doit les éviter de même que la malbouffe et les aliments industriels. Éviter ces aliments permet au foie de faire son nettoyage

de printemps. Un jeûne court renforce le processus de nettoyage. Le pissenlit, le créosotier, le chardon-Marie, l'épine-vinette et la chélidoine favorisent ce processus. En médecine traditionnelle chinoise, le foie est le siège de la colère. Durant le printemps, il est bénéfique non seulement pour le foie, mais aussi pour tout l'organisme d'exprimer cette émotion d'une manière qui ne soit pas nuisible pour l'entourage.

À la fin du printemps et au début de l'été, l'énergie *pitta* du soleil prédomine. Les personnes majoritairement *pitta* doivent éviter le soleil de midi, l'exercice physique intense, ainsi que les aliments huileux, épicés, salés et acides. Les facteurs équilibrants sont les bains froids et les aliments sucrés, rafraîchissants et aqueux comme la pastèque ou le concombre. Les aliments de saveur sucrée, astringente et amère équilibrent bien *pitta*. Manger beaucoup de crudités, jeunes pousses, salades, légumes-feuilles, fruits et légumes à la fin du printemps et au début de l'été est une excellente chose. On diminuera aussi la consommation de produits laitiers et de céréales. Il vaut mieux éviter les stimulants comme le café et le tabac et diminuer les céréales et les légumineuses. En médecine chinoise, l'été correspond à l'élément feu. Le cœur et l'intestin grêle sont plus facilement déséquilibrés. Les cenelles de l'aubépine, à prendre de temps à autre, aident le cœur, de même que la menthe poivrée, la tanaisie et l'oseille. Bien que le gingembre soit bon pour le cœur, il est aussi réchauffant et par conséquent il vaut mieux le réserver pour l'automne. Les émotions associées au cœur et à l'intestin grêle sont la joie et la tristesse. Si vous ressentez de la tristesse, essayer de la libérer afin que la joie de l'été puisse s'exprimer sans retenue.

Les constitutions doubles

Les individus présentant un *dosha* unique sont rares. La plupart des personnes ont une constitution qui est un mélange de deux *doshas*. L'un constitue généralement le *dosha* principal et l'autre le *dosha* secondaire. Les combinaisons possibles sont : *vata-kapha*, *kapha-vata*, *pitta-kapha*, *kapha-pitta*, *vata-pitta*, *pitta-vata* et *vata-pitta-kapha*. Lorsqu'on décrit une constitution multiple, le *dosha* cité en premier est le *dosha* prédominant. Par exemple, un *vata-kapha* présente plus d'énergie *vata* que d'énergie *kapha*. Et un *kapha-vata* aura plus de *kapha* que de *vata*.

Sous certaines conditions, l'un ou l'autre de ces *doshas* peut être déséquilibré à un moment donné. Bien qu'une constitution intégrant deux *doshas* puisse être considérée comme une double constitution, elle représente en fait une seule constitution dans laquelle on doit tenir compte de tendances supplémentaires. Parfois ces tendances s'annulent et parfois elles se renforcent l'une l'autre. Mais souvent n'apparaissent que les aspects d'un seul *dosha* à la fois, lorsqu'on mène une vie qui déséquilibre ce *dosha* particulier.

Pour comprendre comment travailler avec ces constitutions multiples, voici ce que j'ai remarqué avec ma propre constitution *kapha-vata*. *Vata* et *kapha* se renforcent avec le froid. Cependant *kapha* apporte une certaine protection contre le froid que n'apporte pas un simple *vata*. *Kapha-vata* possède un feu digestif faible, est parfois constipé et produit beaucoup de mucus. Mon alimentation crue diminue

la production de mucus et stimule le transit intestinal grâce à la présence de grandes quantités de fibres. Après plusieurs années d'alimentation crue, ma chaleur interne s'est accrue en même temps que ma circulation sanguine et ma santé générale s'est améliorée. Comme la plupart de l'énergie et de la valeur nutritionnelle reste présente dans les aliments vivants, je peux manger moins tout en bénéficiant d'une valeur nutritionnelle égale voire supérieure à celle d'une alimentation cuite. Moins d'aliments signifie moins de contraintes pour mon faible feu digestif *kapha-vata*. Le feu digestif et la santé générale des *kapha-vata* est amélioré par les aliments piquants, salés et acides.

En fonction des saisons, un *dosha* peut devenir prédominant. Le temps qui me convient le mieux est le temps chaud car aussi bien *vata* que *kapha* vont mieux quand il fait chaud. Mais être conscient du déséquilibre automnal de *vata* et de la tendance au déséquilibre de *kapha* en hiver et au printemps, me permet de garder l'équilibre en jonglant avec des aliments et des activités appropriés.

Les qualités créatives, intellectuelles, exploratrices et spirituelles de mon *vata* équilibrent les tendances routinières et l'enracinement trop important de mon *kapha*. Cet enracinement de *kapha* tempère la vie inspirée et spirituelle de *vata*. Mon tempérament casanier *kapha* me permet d'être suffisamment enraciné pour écrire des livres, être marié depuis 30 ans, élever et soutenir mes deux enfants dans leur scolarité. Les tendances de mes *doshas* s'expriment de manière différentes. Si je jeûne trop, j'ai tendance à perdre ma réserve *kapha* et à sombrer dans un déséquilibre *vata*. Toutefois, *kapha* m'aide à regagner du poids facilement après un jeûne.

Le choix des aliments pour un double *dosha* requiert une certaine habileté et certains tâtonnements. Par exemple, certains aliments huileux, consommés avec modération, comme l'avocat, qui ne sont pas ce qu'il y a de mieux pour un pur *kapha*, se trouvent être équilibrant pour moi, particulièrement durant l'été où l'on peut facilement se déshydrater. En comprenant les caractéristiques de son propre *dosha*, on apprend à les utiliser au mieux.

Chaque combinaison doit composer avec les forces et les limitations qui lui sont propres. Les personnes *vata-pitta* ont besoin de chaleur, mais leur *pitta* limite leur tolérance à la chaleur. Ils aiment bien manger, mais leur *vata* limite la quantité de ce qu'ils peuvent ingérer avant indigestion. Un *vata-pitta* déséquilibré peut ne pas être capable de contrôler son tempérament ardent et peut être ballotté entre la colère de *pitta* et les peurs de *vata*. Un *vata-pitta* possède le charisme de *pitta* et un certain manque de confiance de *vata*. Cela peut tout aussi bien conduire à un dirigeant humble et bon qu'à un chef dominateur et paranoïaque. Un *vata-pitta* équilibré combine les capacités imaginatives de *vata* avec les possibilités de *pitta* de manifester ce qui est théorique. Les personnes *vata-pitta* ont tendance à amplifier l'instabilité lorsqu'elles sont déséquilibrées. Comme *vata* et *pitta* sont équilibrés par une consommation modérée de sucre, *vata-pitta* est aussi équilibré par cet apport modéré de sucre, que l'on trouve dans les fruits sucrés et les céréales. Par contre, le sucre blanc est à proscrire, car il déséquilibre tout le monde.

Pitta-kapha combine le charisme, la faculté d'équilibrer les énergies et l'adaptabilité de *pitta* avec la stabilité de *kapha*. Le robuste métabolisme de *pitta* équilibre la paresse digestive de *kapha*, et, ajouté à la puissance physique de

kapha, contribue à une excellente santé. La stabilité mentale, la quiétude et la patience de *kapha* aide à corriger la colère, l'impatience et l'irritabilité de *pitta*. *Pitta-kapha* se trouve bien sous toute latitude. Un excès d'huile a tendance à le déséquilibrer. La grande confiance en soi de *pitta* associée au manque d'ouverture au changement de *kapha* peut engendrer un manque de réactivité. La combinaison *pitta-kapha* amplifie les pulsions, la perspicacité et le manque de discipline spirituelle de *kapha*. Les personnes *pitta-kapha* ont tendance à être de bons chefs d'entreprise, directeurs de lycée, guerriers et athlètes mais pas de grands saints.

Le mariage sert souvent à équilibrer les *doshas* de chacun des conjoints. Par exemple, si la femme est *vata-pitta* cela rajoute du feu à un mari *kapha-vata*. En retour, *kapha* lui donne de la stabilité. Pour eux, le choix idéal serait de vivre au nord de la Californie, car le climat n'est ni trop chaud pour *pitta* (elle), ni trop froid pour *kapha-vata* (lui). Mais un mariage des *doshas* n'aboutit pas toujours de manière aussi confortable. Le mariage entre un *vata* et un *pitta* prédominants peut amplifier l'instabilité, la colère et la peur. La polarité entre les besoins de fraîcheur de *pitta* et de chaleur de *vata* peut être matière à une lutte interminable entre ouvrir la fenêtre pour amener un peu d'air frais et fermer la fenêtre et allumer le radiateur. *Vata* choisira des aliments sucrés, acides et salés quand *pitta* appréciera les aliments sucrés, amers et astringents. Cela demande une certaine perspicacité et de la tolérance pour réussir le mariage et pour partager à table des aliments qui équilibrent chacun des *doshas*. Connaître sa propre constitution peut être utile pour trouver le partenaire idéal et l'alimentation qui nous convient.

Modes d'alimentation pour les constitutions doubles

Lorsqu'une personne possède une double constitution, elle doit suivre deux lignes directrices. Manger afin d'équilibrer les *doshas* en fonction des saisons ou de toute autre énergie déstabilisatrice du moment et procéder par tâtonnements. Les tâtonnements sont nécessaires à cause de l'interpénétration des deux *doshas*. Par exemple, comme je l'ai déjà expliqué, l'avocat consommé avec modération, qui est aggravant pour un pur *kapha* et équilibrant pour *vata*, et ainsi convient très bien à ma constitution *kapha-vata* en toutes saisons. Toutefois, je consomme quand même moins d'avocats en hiver. Généralement, les constitutions *kapha-vata* obtiennent les meilleurs résultats en mangeant des aliments qui atténuent *vata* en été et à l'automne et qui atténuent *kapha* en hiver et au printemps. Cela signifie plus d'aliments piquants, amers et astringents en hiver et au printemps et plus d'aliments sucrés, acides et salés en été et à l'automne.

Les personnes de constitution *pitta-kapha* feraient mieux de suivre une alimentation qui atténue *pitta* de la fin du printemps à l'automne. Les saveurs amère et astringente atténuent à la fois *pitta* et *kapha*. En été, on peut privilégier les aliments sucrés et rafraîchissants et en hiver et au printemps, ceux qui sont peu épicés, piquants et réchauffants. Les saveurs salée et acide ont tendance à aggraver à la fois *pitta* et *kapha* et doivent être réduites au minimum.

Les personnes de constitution *vata-pitta* se portent mieux en suivant une alimentation qui atténue *vata* en automne-hiver et *pitta* au printemps-été. La saveur sucrée atténuée à la fois *vata* et *pitta* alors que les aliments piquants, et épicés

aggravent les deux. En été, elles peuvent consommer des aliments plus amers, astringents et rafraîchissants, comme des crudités. En hiver on privilégiera les aliments plus acides et salés pour équilibrer *vata*.

Résumé

Les petits déséquilibres des *doshas* constituent le germe des futures maladies. Maintenir l'équilibre des *doshas* contribue à nous amener à un état de santé optimal. Bien que le centre d'intérêt de ce livre soit l'alimentation, tout ce que nous mangeons, pensons, disons, ressentons ou faisons affecte l'état général d'harmonie et d'équilibre de nos vies et demande par conséquent un minimum d'attention.

Prendre conscience de notre propre *dosha* nous éclaire sur ce que l'on doit modifier dans notre alimentation et nos autres habitudes de vie afin de prévenir la maladie et jouir d'une santé optimale. Connaître sa propre constitution psychophysologique permet de prévenir et guérir la maladie de manière beaucoup plus spécifique et individuelle. Les *doshas* nous aident à comprendre ce que la nature attend véritablement de nous dans cette vie. Le fait de simplement consommer des aliments qui équilibrent nos *doshas* peut exercer une influence positive extraordinaire sur tous les aspects de notre vie. Manger exclusivement ce qui nous convient le mieux et ne pas essayer de se caser dans le moule de concepts alimentaires généraux extérieurs constitue une étape majeure du développement d'une alimentation personnalisée.

Menu du Jour

~ À méditer ~

Avez-vous déterminé votre constitution ?

⑧ *vata*

⑧ *pitta*

⑧ *kapha*

⑧ *vata-pitta*

⑧ *pitta-vata*

⑧ *vata-kapha*

⑧ *kapha-vata*

⑧ *pitta-kapha*

⑧ *kapha-pitta*

⑧ *vata-pitta-kapha*

Afin de trouver quels aliments conviennent le mieux à votre corps, votre mental et votre esprit, il est important de découvrir votre propre constitution.

Aperçu du Chapitre 5

CERTAINS ALIMENTS CONVIENNENT MIEUX à certains type de personnes et ne sont pas bénéfiques pour d'autres. Dans ce chapitre, nous allons passer en revue les différents aliments et catégories d'aliments qui conviennent le mieux aux différentes constitutions. La compréhension de ces informations fait partie du processus d'alimentation consciente. Cela ne signifie pas nécessairement que vous devez supprimer les types d'aliments qui ne vous sont pas bénéfiques, mais que vous devez commencer à explorer lesquels vous conviennent le mieux et diminuer ceux qui déséquilibrent votre constitution. Êtes-vous prêts à passer du temps à comprendre quels aliments conviennent le mieux à votre constitution psycho-physiologique ? Êtes-vous prêt à effectuer les changements nécessaires pour bénéficier de cette nouvelle compréhension ?

- I. Aliments pour *vata*
 - A. Variétés d'aliment
 - B. Aliments mixés et pré-mixés
 - C. Huiles, légumes et salades
 - D. Soupes
 - E. Fruits
 - F. Noix et graines
 - G. Céréales
 - H. Légumineuses
 - I. Produits laitiers
 - J. Épices et herbes aromatiques
 - K. Boissons
 - L. Douceurs
- II. Aliments pour *kapha*
- III. Aliments pour *pitta*
- IV. Diagrammes

Les aliments qui équilibrent ou déséquilibrent votre constitution

Aliments *vata* pour les personnes de type *vata*

LES PERSONNES DE TYPE VATA sont plus équilibrées lorsqu'elles mangent de petits repas à heures régulières, trois fois par jour, plus des encas. Les excès alimentaires, que ce soit au niveau des horaires ou de la quantité de nourriture à chaque repas, tendent à déséquilibrer le type *vata*. L'anorexie nerveuse et la boulimie sont des exemples extrêmes de ce déséquilibre.

Pour *vata*, un repas est meilleur s'il est limité à une variété restreinte d'aliments. Et ceci en raison de la tendance de *vata* à se déséquilibrer quand il absorbe trop d'aliments différents. Selon certaines écoles de pensée ayurvédique, il est plus facile pour *vata* d'assimiler plusieurs aliments cuisinés en soupe que de manger ces aliments séparément dans le même repas. Le feu et l'eau utilisés en cuisine servent d'agents alchimiques pour transformer les ingrédients séparés en un tout unifié, plus facile à assimiler pour le *vata*.

Il semble que la même pensée se retrouve en Occident dans certaines traditions de guérison naturelle à base de plantes, ainsi que dans la préparation de la nourriture en Chine. Dans le système chinois, il y a une conscience manifeste de la synergie des effets dans la combinaison des herbes médicinales. En d'autres termes, les énergies de chaque élément pris individuellement se combinent d'une façon qui accroît leurs qualités séparées, en même temps que se crée une nouvelle énergie plus efficace que celles des herbes ou aliments pris séparément. Selon mes propres expériences alimentaires avec des soupes vivantes, non chauffées, et des aliments mixés, le même principe d'amélioration synergique s'applique aux aliments pour *vata*. D'autres ont fait la même expérience également. Dans ce cas, le facteur de changement est la capacité du mixeur à briser les identités individuelles des aliments pour les mélanger en une seule, ainsi qu'à ouvrir les cellules, de sorte que les enzymes continuent le processus de digestion. Ces aliments sont plus faciles à digérer et sont souvent donnés aux personnes sortant de maladie ou souffrant de problèmes digestifs. Les constitutions *vata* et les personnes dont la digestion est compromise par une mauvaise santé ont pu digérer avec succès des nourritures mixées qui, dans un état séparé et non-mixé, n'auraient pas constitué la meilleure combinaison

alimentaire. Par exemple, on peut assimiler, sans problème digestif, des combinaisons mixées telles que bananes ou figues avec des céréales, tahin et fruits et jus de fruits et jus de légumes. Chacune d'entre elles devient sa propre nourriture synergique. De plus, la liquidité de ces mélanges compense la sécheresse *vata*.

Les enseignements traditionnels ayurvédiques n'encouragent pas les constitutions *vata* à manger beaucoup d'aliments crus, mais au cours de mes recherches cliniques, j'ai découvert que de nombreuses constitutions de type *vata*, comme *vata*, *vata-kapha* et *vata-pitta* s'accommodent plutôt bien de nourriture vivante si elles respectent certains principes. Les personnes *vata-pitta* s'accommodent particulièrement bien d'une nourriture crue parce qu'elle contient le Feu additionnel de l'énergie *pitta* qui réchauffe leur système. Une approche consiste à utiliser les noix et graines trempées, spécialement sous forme de sauce de graines. Il y a beaucoup d'aliments crus riches en huile, comme l'avocat, les noix, les graines, dont j'ai découvert qu'ils équilibrent *vata*. Les céréales germées ou trempées peuvent se mélanger avec de l'eau ou des jus, ce qui équilibre leur sécheresse. Réchauffer les céréales, les soupes crues et les légumes mixés apporte une chaleur qui compense la fraîcheur de *vata*. Le matin, une céréale crue, trempée, mixée et réchauffée est très équilibrante pour *vata* (voir la partie « Recettes »). Une température tiède au doigt, approximativement 46°C, ne détruit pas les enzymes et fournit la chaleur nécessaire à *vata*. On peut également mettre sa nourriture au four pendant une minute ou deux pour la porter à la température du corps.

L'usage d'herbes aromatiques pour équilibrer *vata*, améliorent la digestion — en ajoutant de la chaleur et de l'eau à leur système et en abaissant la tendance *vata* aux flatulences — et contribuent à un style d'alimentation *vata* sain. Les personnes de type *vata* sont plus équilibrées si elles mangent des repas simples, parce que la sécheresse et l'instabilité du système digestif *vata* les empêchent de supporter un grand nombre d'aliments différents à la fois. Les aliments mixés et les soupes peuvent pallier à cela. Faire de bonnes combinaisons alimentaires et des repas d'aliment unique convient bien à *vata*. En utilisant ces pratiques, j'ai été témoin d'un nombre grandissant de personnes de type *vata* supportant extrêmement bien une alimentation crue. Quelques-unes d'entre elles ont même senti un certain déséquilibre lorsqu'elles arrêtaient les aliments crus. Certains de mes patients *vata* qui mangent essentiellement cru ont même initié un changement d'attitude chez leurs enseignants ayurvédiques. Il y a aussi quelques praticiens ayurvédiques modernes qui commencent à reconnaître qu'une alimentation crue pour *vata* participe vraiment à la meilleure santé de leurs patients *vata*.

La saveur-clé pour *vata* est le sucré car elle satisfait et calme son système, et le rassure. Le goût salé apporte de la chaleur et les aliments aigres augmentent l'acidité. Les aliments amers, piquants et astringents ont tendance à créer une instabilité émotionnelle en « asséchant » le système nerveux. Une nourriture riche, grasse et chaude équilibre *vata*. Une nourriture froide, sèche et légère tend à le déséquilibrer. Les personnes *vata* tirent bénéfices d'une cuisine chaude, grasse, douce, salée, aqueuse, et de soupes. Les épices piquantes lui conviennent, sauf en usage excessif. En fait, toute saveur en excès finit par déséquilibrer *vata*, et toute nourriture en excès le perturbe. La nourriture froide, les boissons gazeuses et l'eau glacée l'aggravent. Un peu d'eau chaude avec du gingembre au début ou en

fin de repas est réconfortante. Le gingembre est la meilleure épice pour *vata*. Il est très important pour les constitutions *vata* de manger dans un environnement chaud, confortable et calme, et peut-être de méditer avant de manger.

Les personnes de constitution *vata* peuvent consommer toute la gamme des **légumes** et **salades**, particulièrement s'ils sont combinés avec des aliments riches en huile, comme l'avocat ou les noix et graines trempées. Ces derniers peuvent être préparés comme sauce de salade ou mixés avec les légumes en soupes crues. Bien qu'en général, je ne recommande pas l'usage extensif d'huiles pressées, même celles pressées à froid, quelqu'un à prédominance *vata* peut trouver qu'un peu de ces huiles lui procure un équilibre en attendant de ne consommer que des produits naturellement huileux. Combiner les légumes aqueux, comme le concombre et la courge, avec les plus secs, amers et astringents, comme les légumes à feuilles, équilibrent les effets asséchants de ceux-ci. Il vaut mieux prendre les légumes verts secs en petite quantité plutôt que ceux-ci ne constituent la majeure partie de l'alimentation. Les légumes qui aident à équilibrer *vata* sont l'asperge, la betterave, la carotte, le céleri, le concombre, l'ail, les haricots verts, le gombo, le panais, les radis, le navet, la patate douce, la courgette et l'oignon (cuit). La famille du chou (*Brassica*) qui tend à produire de l'air (gaz) et les Solanacées, dont l'allergie donne des douleurs articulaires, doivent être consommées avec modération, en testant pour voir si l'on est affecté par ces aliments. Les légumes provoquant des gaz et ceux contenant beaucoup de fibres doivent être minimisés ou mixés en soupe crue pour un *vata* mangeant cru. Le mixage amène plus d'eau dans la nourriture et libère les cellulases, enzymes stockées dans les légumes permettant de digérer le film de cellulose, généralement difficile à digérer pour *vata*. Les légumes réchauffés sont les plus faciles à digérer pour la constitution *vata*, mais les légumes crus, les légumes à feuilles et les germinations, équilibrés par un accompagnement huileux et des épices réchauffantes sont neutres dans l'équilibre *vata*. Souvent, le fait de simplement réchauffer les légumes à 46°C, ce qui ne détruit pas les enzymes, apporte suffisamment de chaleur pour équilibrer *vata*.

Les légumes crus lacto-fermentés sont une excellente façon d'utiliser le pouvoir curateur du chou. Sous sa forme lacto-fermentée, l'assimilation nutritive est meilleure. Le chou lacto-fermenté a une haute teneur en lactobacilles dont *Lactobacillus plantatum*, qui prédigèrent le chou pour nous. Ces micro-organismes augmentent beaucoup l'énergie de nos systèmes et aident au processus général de digestion. Les lactobacilles créent un environnement intestinal défavorable aux *candida*. On a découvert que les légumes crus lacto-fermentés étaient efficaces dans le traitement de nombreuses maladies, dont les candidoses, les ulcères de l'estomac, les colites ulcérales, les coliques, les allergies alimentaires, les cystites et la constipation. Selon le Dr Johannes Kuhl, auteur de *Cancer in Check*, la consommation régulière de légumes crus lacto-fermentés permet de prévenir efficacement le cancer. Selon Lita Lee, auteur de *Radiation Protection Manual*, les légumes crus lacto-fermentés ont un effet anti-radiations.

À *Tree of Life*, nous servons régulièrement des légumes lacto-fermentés. Ils sont équilibrés en termes de *yin* et *yang*, et aggravent moins *vata* que le simple chou cru.

On trouvera des recettes pour faire ses légumes lacto-fermentés dans la

Partie IV. Pour ceux d'entre vous qui ne peuvent faire leurs propres légumes lacto-fermentés, l'une des meilleures sources commerciales de légumes lacto-fermentés est *Rejuvenative Foods* au 800-805-7957. Ils ont une grande variété de combinaisons de légumes. Les laboratoires *Dairy and Food* ont trouvé 5,5 millions de lactobacilles/gramme dans leur salade *Vegi-Delight Live Zing*.

En résumé, bien que les légumes crus préparés d'une façon traditionnelle puissent déséquilibrer *vata*, le fait de mixer les légumes en soupes, d'en faire des jus, de les réchauffer jusqu'à 46°C, d'y ajouter des épices réchauffantes ou stimulant la digestion, et d'utiliser des accompagnements huileux ou crémeux, permet de manger la plupart des légumes crus, sans aggraver le *dosha vata*.

De nombreux **fruits**, spécialement les fruits doux, équilibrent *vata*, exception faite des fruits astringents, non mûrs, desséchants ou séchés, qui aggravent *vata*. Les fruits non mûrs, comme les bananes, sont astringents, et donc moyennement aggravant pour *vata*. Les bananes mûres, en revanche, sont équilibrantes. Les fruits séchés, hormis ceux réhydratés, peuvent accentuer la sécheresse, et donc déséquilibrer aussi. Mieux vaut prendre les fruits astringents, comme les kakis non mûrs, les airelles, les grenades, avec modération, voire pas du tout. Les pommes et poires ont un léger effet desséchant, sur *vata*, qui peut être neutralisé en les prenant avec des épices réchauffantes comme le gingembre ou la cannelle. Un excès de melon déséquilibre *vata*. Les mangues et le raisin blanc sont particulièrement bons pour *vata*. Les fruits qui semblent le plus équilibrant pour *vata* sont les abricots, les avocats, les bananes, les baies, les cerises, la noix de coco, les dattes, les figues, les agrumes, les melons, les nectarines, les papayes, l'ananas et les prunes. Certains fruits sont bons pour les trois *doshas*. On les appelle « tridoshiques », ce qui signifie « qui équilibrent les trois *doshas* ». Ce sont les mangues, les raisins secs, les raisins doux, les cerises et abricots sucrés, les baies fraîches et l'ananas.

Les noix et graines, avec leur haute teneur en huile, équilibrent *vata* si elles sont consommées en petite quantité. Les amandes sont les meilleures parmi les noix et le sésame est la meilleure des graines, en ce sens qu'il est réchauffant et gras. Il vaut mieux éviter les noix et graines en excès car ce sont des aliments concentrés. Elles ne sont pas faciles à digérer et causent des gaz, d'autant plus que le système digestif *vata* n'est habituellement pas très vigoureux. Les tremper une nuit estompe une partie de cette difficulté. Un trempage d'une nuit enlève les inhibiteurs d'enzymes digestives et démarre le processus de prédigestion des protéines et graisses qui facilite leur assimilation. Les personnes de constitution *vata* tolèrent bien les graines et noix préparées en sauce et lait. Sous cette forme, elles sont prédigérées. L'ajout de liquide également les rend moins concentrées et moins sèches. Les beurres de noix et de graines constituent aussi une forme plus assimilable.

Les **céréales** conviennent généralement à *vata*. Celles qui équilibrent et calment le plus *vata* sont le blé et le riz. Le matin, une avoine chaude est tout à fait nourrissante. L'amarante et l'orge sont équilibrantes en usage modéré. Le millet, le sarrasin, le maïs et le seigle, quoique classés comme aggravants, peuvent être consommés modérément s'ils sont cuits dans beaucoup d'eau avec un peu d'huile pour les rendre moins desséchants. Les pains levés ne sont pas aussi équilibrants que les préparations de céréales sans levure, car ils contiennent du gaz de

fermentation.

Les **légumineuses** ne sont pas des aliments faciles pour *vata*. Elles ont tendance à produire des gaz. Les haricots mungo, les pois chiches, le tofu, les lentilles brunes et corail sont tolérés (si bien cuits et en utilisant certaines épices comme l'ase fétide, le cumin, le gingembre et l'ail). Ce sont les légumineuses les plus sûres qu'un *vata* puisse essayer de manger. En général, j'ai observé que les légumineuses, qu'elles soient germées ou cuisinées, tendent à produire des gaz chez beaucoup de gens, même chez ceux qui ne sont pas de constitution *vata*. Une consommation fréquente de tofu peut également déséquilibrer *vata*. Cependant, si les légumineuses sont mangées en petites quantités, cela ne déséquilibre pas trop *vata*. Les pois chiches sont acceptables cuisinés en houmous épicé (voir section *Recettes*). Les légumineuses germées ont une tendance irritante pour tout le monde, spécialement pour *vata*, et leur consommation doit être réduite.

Les **oléagineux** conviennent généralement à *vata*. L'huile de sésame est particulièrement bonne. L'huile de carthame est la moins équilibrante. Quoique d'habitude je ne recommande pas les huiles liquides, en quantité limitée elles peuvent équilibrer les personnes *vata* lors des différentes étapes de l'évolution de leur santé. Les huiles doivent être pressées à froid et fraîches, afin de préserver une partie des enzymes. Je ne recommande pas les huiles chauffées car leurs acides gras passent d'une configuration moléculaire *cis* à *trans*. Une structure *cis* contient le même nombre d'atomes qu'une structure *trans*, mais sa forme est ramifiée alors que celle de la structure *trans* est linéaire. La structure *cis* est biologiquement active en raison du champ magnétique dû à la ramification, alors que la structure linéaire *trans* ne l'est pas. Les acides gras chauffés s'incorporent à la membrane de la cellule, et, comme ils sont biologiquement inactifs, ils affaiblissent la structure des membranes cellulaires.

Tous les **produits laitiers** sont bons en quantité modérée. Les qualités huileuses et aqueuses des produits laitiers peuvent équilibrer une personne *vata* s'ils sont consommés sous forme crue et si la personne n'est pas allergique à ces produits. La seule exception provient des fromages à pâte dure, desséchants pour *vata*.

Les **édulcorants**, comme les céréales, les fruits doux, les légumes et le miel, sont tous acceptables, sauf le sucre blanc et toute nourriture en contenant, tels les pâtisseries et bonbons.

Les **épices** et les **herbes aromatiques** sont généralement équilibrantes pour *vata*. Le gingembre est la plante la plus équilibrante. Les meilleures épices et herbes aromatiques sont celles qui aident la digestion, minimisent les gaz, et procurent de la chaleur au système. Les épices douces comme la cannelle, le fenouil et la cardamome conviennent également. L'ase fétide est particulièrement indiquée pour les personnes ayant des problèmes de gaz. L'ail aussi est excellent. Le cumin est également bénéfique. Le seul danger pour les personnes *vata* est de consommer trop d'épices fortes qui aggravent leur constitution. La coriandre, le safran, le persil et le fénugrec sont neutres. Le piment de Cayenne en petites quantités est bénéfique pour ses qualités réchauffantes, mais en excès peut quelquefois être trop excitant et desséchant.

Les **boissons** qui aggravent *vata* contiennent de la caféine, sont gazeuses, glacées ou rafraîchissantes, ou astringentes et amères. De même pour les boissons dépuratives, comme le jus de pruneau. La plupart des tisanes sont acceptables sauf si elles sont amères, astringentes, diurétiques ou desséchantes. Il vaut mieux éviter les tisanes de cassis, soies de maïs, pissenlit, achillée-millefeuilles, qui ont des propriétés aggravantes pour *vata*.

Conseils d'alimentation <i>vata</i>				
<i>ALIMENTS ÉQUILIBRANTS</i>				
FRUITS	Raisin Raisin sec	Kombu Laitue*	Alfafa germé* Lentille brune/corail*	ÉDULCORANTS Tous , sauf le sucre blanc
Fruits doux	LÉGUMES	Légumes à feuilles*	Haricot mungo*	CONDIMENTS
Abricot	Ail	Oignon (cuit)	Pois chiche germé* (en houmous épicé)	Toutes épices
Ananas	Asperge	Patate douce	Tréfle germé*	PRODUITS LAITIERS
Avocat	Betterave	Persil*	Tofu	Tous, avec modération
Baies	Carotte	Radis	NOIX	HUILES
Banane	Concombre	Radis noir	Toutes (en petites quantités)	Toutes
Cerise	Courge	CÉRÉALES	GRAINES	
Citron	Courgette	Amarante*	Trempées : toutes	
Datte	Dulce	Avoine (cuite)	Sèches : toutes*	
Figue (fraîche)	Épinard*	Blé	Psyllium*	
Mangue	Gingembre frais	Riz (tous)		
Melon miel	Gombo	Galette de riz*		
Noix de coco	Haricot vert	Seigle		
Orange	Iziki	LÉGUMINEUSES		
Pamplemousse	Jeunes pousses*	Azuki*		
Papaye	Jicama (pois patate)			
Pêche	Kelp			
Prune				
				* = convient en petites quantités
<i>ALIMENTS DÉSÉQUILIBRANTS OU PERTURBANTS</i>				
FRUITS	LÉGUMES	Oignon (cru) Petits pois	CÉRÉALES	LÉGUMINEUSES
Fruits séchés	Aubergine	Poivron	Avoine (sèche)	Haricot blanc
Grenade	Brocoli	Pomme de terre	Maïs	Haricot noir
Kaki	Céleri	Tomate	Millet	Haricot Pinto
Myrtille	Champignons	ÉDULCORANTS	Quinoa	Haricot lingot
Pastèque	Chou	Sucre blanc	Sarrasin	Haricot Navy
Poire	Chou de Bruxelles		Seigle	Haricot Split
Pomme	Chou-fleur			Soja
Pruneaux	Gingembre (sec)			

Aliments *kapha* pour les personnes de type *kapha*

Les personnes qui ont une constitution prédominante de type *kapha* — *kapha*, *kapha-vata* ou *kapha-pitta* — s'accoutument généralement bien à l'alimentation vivante. Les personnes *kapha-pitta* sont celles qui ont le plus de facilité en alimentation crue car l'énergie *pitta* donne un Feu gastrique additionnel pour l'hiver. L'alimentation crue tonifie la puissance de digestion de *kapha* et de *kapha-*

vata, ils vont donc bien toute l'année. Les personnes *kapha* ont tendance à un excès de mucus, aussi les aliments crus les aident-ils à se sentir mieux, car ils produisent moins de mucus que les aliments cuits. Il vaut mieux que les personnes de constitution *kapha* évitent les aliments frits, riches, gras, lourds, et les aliments froids. Ces aliments ralentissent une digestion déjà lente, et augmentent la prise de poids. Du fait de leur digestion lente et de leur tendance à prendre du poids, les personnes *kapha* se portent bien avec seulement deux principaux repas par jour, séparés d'au moins six heures. Il vaut mieux pour leur organisme éviter les grignotages entre les repas et s'astreindre à ne pas manger outre mesure.

Les aliments sucrés, acides et salés déséquilibrent *kapha*. Les aliments piquants, amers et astringents les équilibrent. Durant les saisons ou les cycles journaliers où les personnes *kapha* sont déséquilibrées, il leur faudra manger des aliments aqueux avec précaution, voire pas du tout (les périodes de vigilance pour *kapha* sont entre six et dix heures du matin, six et dix heures du soir, en hiver et au printemps, et lorsqu'il pleut).

Les **légumes** constituent une nourriture particulièrement équilibrante pour *kapha*, les plus sains étant probablement les légumes à feuilles, grâce à leurs qualités asséchantes et astringentes. Des légumes et une alimentation crue réchauffée, combinés avec des épices piquantes, sont excellents pour *kapha*. En mangeant quelques aliments piquants et astringents en début de repas, les personnes *kapha* stimulent et aident le processus entier de la digestion. Par exemple, on peut commencer par une salade ou un peu d'eau chaude avec du gingembre frais cru, ou du gingembre dans la sauce de salade. Les légumes crus apportent aussi des fibres qui activent le fonctionnement des intestins.

Les légumes doux, piquants et aqueux peuvent être de neutres jusqu'à nocifs, sauf s'ils sont consommés pendant une saison ou à un moment de la journée où *kapha* est le moins susceptible d'être aggravé. Le concombre est neutre parce qu'il est aqueux, quoique amer et astringent. Les tomates sont les moins nocives pour *kapha* ; Les olives, noires et vertes, aggravent *kapha*, parce que grasses et salées. La patate douce aussi, du fait de sa douceur. Les légumes et légumes à feuilles, crus et réchauffés sont excellents pour *kapha*. Les racines peuvent convenir, mais comme elles ont plus de qualités de l'élément Terre, elles peuvent renforcer l'inertie d'une personne *kapha* déjà trop terrienne et rigide. Les légumes bénéfiques pour *kapha* sont piquants et amers, tels l'asperge, la betterave, le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou, la carotte, le chou-fleur, le céleri, l'aubergine, la pomme de terre, les épinards, et toutes les jeunes pousses.

Les **fruits** recommandés sont les fruits asséchants et astringents comme la poire, la pomme, la grenade. On peut prendre des jus de fruits s'ils sont dilués de 33 à 50%. Les jus acides comme le jus d'orange seront meilleurs pris en petite quantité. Les bananes sont neutres si épicées de gingembre sec. Les fruits doux et piquants vont de neutres à nocifs, sauf mangés durant la bonne saison et au bon moment. Par exemple, lors de nos retraites de jeûne, nous servions du jus de pastèque le matin et nombre de personnes *kapha* étaient bloquées, parce que le matin est un moment d'aggravation. Lorsque le jus de pastèque fut donné à un horaire *pitta* (10h-14h), toutes les personnes *kapha* qui avaient souffert auparavant, le supportèrent bien. Les fruits très bénéfiques pour *kapha* sont les pommes, abricots, airelles, mangues, pêches, grenades, figues sèches, kakis,

pruneaux, raisins secs, baies et cerises. Les fruits gras, noix de coco et avocats, doivent être pris avec modération par les personnes purement *kapha*, mais peuvent l'être plus largement par *kapha-vata* ou *kapha-pitta*.

Les **noix** et **graines**, lourdes et grasses, sont donc meilleures si consommées en faible quantité. Cependant, trempées ou germées, elles conviennent à *kapha* en alimentation crue. Les matières grasses partiellement digérées des graines trempées ou germées permettent aisément aux personnes *kapha* d'avoir la quantité suffisante de matière grasse essentielle sans souffrir des effets secondaires. Bien que *kapha* ne supporte pas de grandes quantités d'oléagineux, un minimum est nécessaire au corps pour son fonctionnement de base. Les meilleures graines sont le tournesol, la courge et le lin.

Les **céréales** ne sont pas la meilleure nourriture pour *kapha*, car elles sont lourdes et produisent du mucus, or les personnes *kapha* ont déjà tendance à produire trop de mucus. Le millet, le sarrasin, le maïs et le seigle, qui sont réchauffants et asséchants sont les plus appropriés. Le blé, froid, gras et lourd, est le pire pour *kapha*. Le riz et l'avoine sont un moindre mal. Toutes les céréales sont acceptables si crues, germées ou trempées.

Les **légumineuses** sont des aliments lourds qui ne sont pas nécessaires à la constitution *kapha*, car ils sont concentrés et génèrent une prise de poids. Comme les personnes *kapha* sont très facilement corpulentes et grossissent jusqu'à l'excès, elles n'ont pas besoin de cette énergie supplémentaire. Les haricots noirs, les haricots mungo, les pois chiches, les haricots Pinto et les lentilles corail sont des légumineuses sans risque pour *kapha*. Les légumes les plus lourds, comme les lentilles brunes, les haricots lingots et le soja, sont meilleurs en petite quantité. Un peu de tofu, quoique venant du soja et riche en huile, peut être consommé.

Les **huiles** sont particulièrement aggravantes sous leur forme extraite. En doses minimales, on peut tolérer les huiles d'amande, de tournesol, de maïs.

Les **produits laitiers** sont lourds, gras, rafraîchissants et doux. À l'exception du *ghee* et du lait de chèvre cru, ils sont très nuisibles à la constitution *kapha*.

Les **édulcorants** accentuent une inertie mentale pesante et la prise de poids chez *kapha*. Le miel cru, réchauffant, équilibre spécialement *kapha* ; pris à raison d'une cuillère à soupe par jour, voire moins, il est acceptable.

Les **épices** en général sont bénéfiques. L'ail et le gingembre sont deux des meilleures épices. À l'exception du sel, aggravant, les mêmes épices et herbes bénéfiques à *vata* aident *kapha*. Les personnes *kapha* sont aggravés par le sel d'une manière importante ; ceci est valable pour les soupes en boîte et les jus déjà salés, la plupart des conserves et les en-cas, du fait des sels ajoutés, les chips de pomme de terre et de maïs. Une petite quantité de soupe de miso est neutre, mais en excès aggraverait *kapha*. Le tamarin est aussi une épice déconseillée. Les algues conviennent si elles sont trempées et rincées à l'eau douce.

Les **boissons** chaudes et piquantes équilibrent *kapha*, les boissons acides, salées et gazeuses le déséquilibrent, y compris le miso en excès. Le lait de soja froid également.

Conseils d'alimentation *kapha*

ALIMENTS ÉQUILIBRANTS

FRUITS	Brocoli Carotte Céleri Champignons Chou Figs de Bruxelles Chou-fleur Dulse* (rincée) Épinards Gingembre frais/sec Gombo Iziki (rincé) Jeunes pousses Jicama (pois patate) Kelp*(rincé) Kombu*(rincé) Laitue Légumes à feuilles Oignons Persil	Petits pois Poivrons Pomme de terre (blanche) Radis Radis noir CÉRÉALES Amarante Avoine (sèche) Maïs Millet Orge Quinoa Riz*, Basmati Galettes de riz Sarrasin Seigle NOIX Amandes* trempées	LÉGUMINEUSES conviennent toutes Tofu (chaud) à petites doses Sauf haricot mungo, lingot, soja et haricot noir GRAINES Chia Courge Lin Sésame Tournesol (si trempées et germées) ÉDULCORANTS Aucun Sauf miel cru et concentré de jus de fruits	CONDIMENTS Toutes les épices Sauf le sel PRODUITS LAITIERS Aucun Sauf le <i>ghee</i> et le lait de chèvre HUILES Aucune Sauf amande, lin maïs, tournesol à petites doses <hr/> * = convient en petites quantités
---------------	---	---	---	--

ALIMENTS DÉSÉQUILIBRANTS OU PERTURBANTS

FRUITS Doux et amers Ananas Avocat Banane Citron Datte Figue (fraîche) Melon	Noix de coco Orange Pamplemousse Papaye Prune Raisin LÉGUMES Doux et juteux Concombre	Courge Courgette Olives Patate douce Tomate ÉDULCORANTS Fructose Mélasse	Sucre blanc Sucre de canne Sirop d'orge malté Sirop de riz brun CÉRÉALES Avoine (cuite) Blé Riz blanc et brun	GRAINES Psyllium LÉGUMINEUSES Voir ci-dessus NOIX Noix Noix de cajou Noix de coco Noix du Brésil
---	--	--	---	---

Aliments *pitta* pour les personnes de type *pitta*

Une alimentation végétarienne non épicée et à prédominance crue est celle qui convient le mieux aux individus *pitta*, *pitta-vata* et *pitta-kapha*. Une alimentation carnée, les œufs, l'alcool, le sel, la caféine, le tabac, la moutarde, l'ail, l'oignon, le gingembre et autres stimulants, exacerbent la chaleur émotionnelle et physique, ainsi que l'agressivité naturelle de *pitta*. Des fruits, légumes et jeunes pousses, et un peu de céréales, constituent la majeure partie de leur alimentation. Des aliments acides, comme les agrumes, le yaourt, la crème aigre, le vinaigre et les

condiments au vinaigre nuisent à *pitta*. Le citron, bien qu'acide, est toléré à petite dose pour son action alcalinisante globale et purificatrice du foie. Il vaut mieux pour *pitta* éviter les aliments et aromates piquants tels que piment de Cayenne, moutarde, ketchup, sauces barbecue et salsa. Les saveurs froides, amères et astringentes, comme les légumes à feuilles sont équilibrants. Les aliments doux au goût équilibrent aussi, sauf le miel et la mélasse, réchauffants. Les aliments très protéinés augmentent la température du métabolisme de 30% et devraient être consommés en petite quantité. Les aliments comme le café et l'alcool qui fatiguent le foie sont habituellement nocifs ; les carottes et betteraves, qui purifient et nettoient le foie sont équilibrantes ou neutres, même si considérées comme légèrement réchauffantes. Les aromates équilibrant *pitta* sont la coriandre, la cardamome, le fenouil et le curcuma. Les fruits et les légumes sont les plus équilibrant pour *pitta*. Les saveurs salées, piquantes et acides sont à éviter, ainsi que les aliments chauds, légers et secs. Les personnes de constitution *pitta* ont un métabolisme rapide et ont donc généralement besoin de trois repas par jour, séparés d'au moins quatre heures ; si nécessaire, un léger en-cas deux ou trois heures après le repas est possible.

Les **légumes** sont très bons pour *pitta*. Les exceptions sont les tomates, chaudes et piquantes, et des légumes comme les radis, l'oignon cru, les piments et l'ail cru. Les oignons blancs ou jaunes s'adouciront à la cuisson et peuvent être mangés avec modération. Même s'ils sont légèrement réchauffants, on peut manger des carottes, betteraves et radis japonais (*daïkon*), sauf si *pitta* est déjà déséquilibré. Les légumes les plus équilibrants pour *pitta* comprennent toute la famille des Brassicacées (choux, choux de Bruxelles), les asperges, la coriandre, le concombre, le céleri, le cresson, les légumes à feuilles, les haricots verts, la laitue, les champignons, le gombo, les petits pois, le persil, les pommes de terre, les jeunes pousses et la famille des courges.

Les **fruits doux** comme les pommes, les figues, les raisins secs, les raisins doux, les prunes, les pruneaux, les baies sucrées et les melons, sont les plus équilibrés pour *pitta*. Les fruits acides comme les agrumes, les cerises acidulées et les grenades devraient être réduits. Les agrumes bien mûrs, sucrés, sont tolérables car pour *pitta*, la saveur sucrée est équilibrante. Les autres fruits équilibrants sont les mangues, les avocats, les kakis et les abricots.

Il vaut mieux utiliser les **noix** et les **graines** avec parcimonie car elles sont chaudes et huileuses. Trempées ou germées, elles peuvent être utilisées avec modération. La noix de coco qui est rafraîchissante, est très équilibrante pour *pitta*. On peut manger des graines de tournesol et de courge, surtout trempées.

Les **légumineuses** sont à consommer avec modération du fait de leur haute teneur en protéines et de leur tendance à donner des gaz si prises en excès. Les moins nocives sont les haricots mungo, les pois chiches, le tofu et les lentilles brunes.

Les **huiles** nuisent à *pitta* en général. De petites doses d'huile de coco, d'amande, d'olive, de soja, et de tournesol conviennent. Celle de noix de coco est bénéfique à *pitta* parce qu'elle est rafraîchissante, mais elle doit être utilisée avec modération du fait de sa haute teneur en acides gras saturés. Les huiles de tournesol et de graines de courge vont bien à *pitta*.

Les **produits laitiers** ont des effets variables. Les fromages frais sont tolérables, les crèmes aigres et les fromages à pâtes dures aggravent *pitta*. Le *ghee*, qui est un beurre non salé, clarifié, cru, est très équilibrant et calmant pour *pitta*.

Les **édulcorants** refroidissent *pitta*. Même le sucre blanc, que je ne recommande pas, peut aider à refroidir *pitta*. Le miel est modérément réchauffant mais peut être pris à petites doses. La mélasse est réchauffante et à éviter.

Conseils d'alimentation <i>pitta</i>				
<i>ALIMENTS ÉQUILIBRANTS</i>				
FRUITS	Champignons Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Courge Courgette Dulce (rincée) Gombo Haricot vert Iziki (rincé) Jeunes pousses Jicama (pois patate) Kelp*(rincé) Kombu (rincé) Légumes à feuilles Petit pois Persil Poivron vert Pomme de terre	CÉRÉALES Amarante* Avoine Blé Orge Riz Basmati Riz blanc Riz brun* Galettes de riz	GRAINES Trempées et germées Courge Lin Psyllium Sésame Tournesol	PRODUITS LAITIERS Beurre non salé Fromage frais Ghee Lait HUILES Noix de coco Olive Sésame Tournesol Soja
Doux et sucrés Ananas (sucré) Avocat Dattes Figues Grenade Mangue Melon (sucré) Orange (douce) Poire Pomme Prune (sucrée) Pruneaux Raisin noir Raisins secs		LÉGUMINEUSES Toutes Sauf lentilles et tofu	ÉDULCORANTS Tous Miel cru* Sauf mélasse et miel cuit	CONDIMENTS Aucune épice Sauf coriandre, cannelle, fenouil, cardamome, curcuma , un peu de poivre noir
LÉGUMES Asperge Brocoli Céleri		NOIX Aucune Sauf noix de coco		* = convient en petites quantités
<i>ALIMENTS DÉSÉQUILIBRANTS OU PERTURBANTS</i>				
FRUITS Fruits amers Abricot Ananas Banane Baies Cerise Citron Kakis Myrtille Orange (amère)	Pamplemousse Papaye Pêche Prune (amère) Raisin vert LÉGUMES Légumes piquants Ail Aubergine Betterave	Carotte Épinard Oignon Olive Poivron (chaud) Radis Radis noir Tomate	CÉRÉALES Maïs Millet Quinoa Sarrasin Seigle PRODUITS LAITIERS Babeurre	Crème aigre Fromages Yaourt HUILES Amande Maïs Sésame ÉDULCORANTS Mélasse

Les **épices** chaudes ou piquantes nuisent à *pitta*. La cardamome, la cannelle, la coriandre et le fenouil l'équilibrent. On peut utiliser du poivre noir occasionnellement et du cumin avec modération, quoique celui-ci soit un peu

réchauffant.

Les **boissons** équilibrantes pour *pitta* sont rafraîchissantes, sucrées, amères et astringentes ; *pitta* a besoin de beaucoup d'eau. Les boissons gazeuses et l'alcool sont nuisibles. Les liquides salés et les tisanes chaudes prises en excès sont déséquilibrants. Les boissons acides et un excès de jus d'agrumes, y compris le jus d'orange, peuvent aussi aggraver *pitta*.

Boissons conseillées		
<i>BOISSONS ÉQUILIBRANTES</i>		
VATA	PITTA	KAPHA
Jus de carotte Lait de coco Jus de mangue Bouillon de miso Jus d'orange Jus de papaye Jus de pamplemousse Jus de pomme Jus de pruneau* Jus de raisin Lait de soja*(chaud et épicé)	Jus de carotte Lait de coco Jus de mangue Bouillon de miso Jus d'orange Jus de papaye Jus de pamplemousse Jus de pomme Jus de pruneau Jus de raisin Lait de soja Boissons froides	Jus de myrtille Café** Caféine* Jus de carotte Jus de mangue Bouillon de miso* Jus d'orange* Jus de pamplemousse* Jus de papaye* Jus de poire Jus de pomme Jus de pruneau Jus de raisin* Lait de soja*(chaud et épicé)
* = convient en petites quantités ** = convient à kapha, mais pas pour tout le monde		
<i>BOISSONS DÉSEQUILIBRANTES OU PERTURBANTES</i>		
VATA	PITTA	KAPHA
Alcool Jus de myrtille Boissons avec caféine Café Boissons froides Boissons gazeuses Jus de poire	Alcool Jus de myrtille Boissons avec caféine Café Boissons gazeuses	Alcool Boissons froides Boissons gazeuses Lait de coco

Aperçu du Chapitre 6

DANS CE CHAPITRE, VOUS SEREZ INITIÉS à certains messages silencieux que Mère Nature nous offre au travers des aliments que nous consommons. Ces communications se présentent en termes de goûts, de couleurs et de qualités. Vous découvrirez les six saveurs, les six qualités, la voie de d'action des aliments et le code des couleurs des aliments à travers l'explication de l'*Alimentation Arc-en-Ciel*. L'Alimentation Arc-en-Ciel, c'est comme apprendre à choisir une bonne garde-robe — cela nous aide à assortir la couleur de nos aliments avec les énergies de notre propre corps. Lorsque nous sélectionnons nos aliments et les mangeons, sommes nous prêts à faire attention et à agir en accord avec ces messages silencieux ? Sommes-nous prêts à lire ces messages d'amour de Dieu ?

- I. Les secrets de Mère Nature.
- II. Les six saveurs
 - A. Sucré
 - B. Acide
 - C. Salé
 - D. Piquant
 - E. Amer
 - F. Astringent
- III. Les six qualités des aliments.
 - A. Lourd
 - B. Léger
 - C. Huileux
 - D. Sec
 - E. Froid
 - F. Chaud
- IV. Instructions sur le mécanisme des aliments.
- V. L'Alimentation Arc-en-Ciel

Les messages subtils de la Nature sur les aliments

L EST MAINTENANT ÉVIDENT POUR LE LECTEUR que les aliments sont plus que de simples glucides, protéines et lipides. La gamme des aliments s'étend d'une énergie indifférenciée à plusieurs niveaux d'énergies différenciées. Ces énergies jouent un rôle important dans l'équilibre, la construction, la guérison, l'activation et le nettoyage des glandes, organes, système nerveux, tissus et des éléments plus subtils du corps, comme l'énergie des *doshas* et les centres d'énergie subtile. Chaque aliment possède une saveur, une qualité, une forme et une couleur particulières, qui sont autant d'indices et de tentatives pour communiquer avec nous de la part de Mère Nature. Chaque aliment a sa propre « personnalité » qui affecte notre nature psycho-physiologique et spirituelle. Par exemple, la mangue et la papaye de couleur or ont la forme et l'éclat qui correspondent aux glandes pinéale et pituitaire. J'ai mis au point le système de l'Alimentation Arc-en-Ciel, expliqué en détails dans *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel*, qui met en corrélation la couleur des aliments avec les centres d'énergie subtile, les organes, les glandes et le système nerveux. Le système chinois a classifié les effets *yin* et *yang* des aliments d'après leur couleur. Plus un aliment est rouge, plus il est considéré *yang* ; plus il va vers le côté pourpre de l'arc-en-ciel, plus il est *yin*. Dans les systèmes ayurvédique et chinois, la saveur et les qualités des aliments sont d'importantes indications de leurs effets énergétiques.

Les six saveurs

Il y a six saveurs et qualités d'aliments qui permettent de nous informer sur la façon dont un aliment va avoir tendance à affecter et interagir avec nos *doshas*. Chaque saveur est une façon qu'a la nature de nous signaler comment l'aliment va agir énergétiquement sur notre corps et notre esprit. Les six saveurs sont : sucrée, acide, salée, amère, piquante et astringente.

Le **sucré** peut être expérimenté par les divers degrés de douceur, dans les fruits sucrés, le sucre, le lait, le riz et les céréales. La saveur sucrée intensifie *kapha* et diminue *pitta* et *vata*. La saveur sucrée a pour qualités d'être rafraîchissante, lourde et grasse. Elle apaise la faim et la soif, et nourrit le corps. Parce qu'elle intensifie *kapha*, elle augmente la masse des tissus. La saveur sucrée, qui est la saveur très largement prédominante et préférée en Amérique, crée un déséquilibre *kapha* contribuant à l'obésité de millions de personnes en

surpoids. Manger des sucreries procure de la satisfaction et un sentiment de contentement sur le plan mental. Pour ceux qui souffrent de manques dans leur vie, les choses sucrées peuvent créer une dépendance parce qu'elles offrent à court terme l'illusion d'une satisfaction mentale et physique. Les aliments sucrés ont pour effet de refroidir la colère *pitta* et de calmer temporairement la peur *vata*. Trop de sucré peut contribuer à la suffisance et à l'avidité, spécialement pour les personnes *kapha* qui ont déjà une propension à manifester ces tendances.

L'**acide** (citron et yaourt) déséquilibre *kapha* et *pitta*. Les qualités de la saveur acide sont lourdes, réchauffantes et grasses, et par là équilibrantes pour *vata*. Les aliments de saveur acide améliorent généralement la digestion et l'appétit. « Les raisins verts » sont une expression qui renvoie à un certain sentiment d'être défavorisé, ou à l'amertume de manquer de quelque chose dans la vie. Abuser d'aliments acides peut mener à l'envie ou à la jalousie envers ce qui nous manque. Cette aigreur qui pousse à envier et posséder crée un déséquilibre chez *pitta*. Non seulement la saveur acide accroît ces tendances, mais ces tendances créent de la colère. La tendance avide de *kapha* peut aussi être amplifiée par ces aliments. L'acide équilibre *vata* en créant une chaleur mentale.

Le **salé** est lourd et réchauffant. Ces qualités favorisent l'équilibre de *vata* et déséquilibrent *kapha* et *pitta*. Le sel accroît le feu digestif et aide le corps à éliminer ses déchets. Il augmente notre appétit pour la vie et le plaisir physique des sens. En excès, il contribue à déséquilibrer l'état mental de *kapha*. Il renforce la tendance *kapha* à la suffisance et à la satisfaction des sens. Il aggrave la chaleur de *pitta*, spécialement si les désirs déclenchés par les aliments salés ne sont pas exprimés. L'esprit *vata*, quelquefois trop peu enraciné pour se faire plaisir au sens terrien du terme, est amené à plus d'équilibre grâce au sel, dans la mesure où il fixe sa conscience sur le niveau physique.

Les aliments **piquants** (épices comme le gingembre ou le piment de Cayenne) sont réchauffants, légers et secs. Les qualités réchauffantes et asséchantes des aliments piquants aident à équilibrer *kapha*. Ces aliments aggravent *pitta* et *vata*. Les aliments piquants comme le piment de Cayenne contribuent à réduire le mucus et à stimuler le feu gastrique dans le *dosha kapha*. La colère et l'irritabilité de *pitta* s'aggravent avec les aliments piquants parce que le feu fait ressortir une énergie extravertie et un désir de stimulation externe. Ces qualités piquantes aident *kapha* à sortir de sa suffisance et de son inertie.

Les aliments **amers** (épinard et autres légumes à feuilles) sont rafraîchissants, légers et secs. Ils équilibrent *kapha* et *pitta* mais ont tendance à aggraver *vata*. Ils assèchent et purifient les sécrétions et ouvrent l'appétit, ce qui est parfait pour *kapha*. Les aliments amers ont tendance à amplifier l'insatisfaction, la critique et le chagrin. Une insatisfaction moyenne peut impulser un changement, et ainsi contribuer à équilibrer les aspects complaisants de *kapha*. Cette même qualité d'amertume fait ressortir l'insécurité et la peur chez *vata* parce qu'elle tend à modifier et aussi à amplifier la tristesse aride d'une insatisfaction excessive.

Les aliments **astringents** resserrent la bouche. Des kakis pas mûrs, le curcuma et le gombo en sont des exemples. Les aliments astringents sont rafraîchissants, légers et secs. À cause de cela, ils aggravent *vata* et équilibrent *pitta* et *kapha*. Ces aliments purifient et réduisent les sécrétions, en même temps qu'ils assèchent le corps, ce qui est excellent pour *kapha*. Cette énergie

asséchante et flétrissante crée une tendance à l'introversion. Si ce repli sur soi est excessif, il crée une contraction mentale qui fait ressortir la peur et l'anxiété. Cela déséquilibre l'esprit *vata*. Cette même énergie de contraction aide à l'équilibre des énergies extraverties de la personnalité *pitta*.

En général, les saveurs amère, piquante et astringente déséquilibrent *vata* et diminuent *kapha*. Ces saveurs ont une qualité de « légèreté » en elles qui aide *kapha* à se libérer de sa tendance à s'attacher complaisamment au corps et aux désirs du monde matériel. Les saveurs sucrée, acide et salée augmentent l'attachement au corps et aux désirs matériels. À cause de cela, les saveurs sucrée, acide et salée diminuent *vata*, alors que *vata* a besoin d'augmenter ces attachements du fait de son manque d'enracinement. Une telle insistance est mise sur le sucré et le salé dans la plupart des fast-foods que l'industrie alimentaire est peut-être consciente de cela. Manger ces aliments industriels, vides, non nutritifs, nourrit la vie des sens.

Les personnes de constitution *pitta* sont équilibrées par des aliments sucrés, amers et astringents. Les aliments piquants, salés et acides les déséquilibrent. Les personnes *vata* sont affectés par des quantités excessives de toutes les saveurs. D'après mon expérience de dîners chez des médecins ayurvédiques, ceux-ci servent des plats de toutes les saveurs pour créer un équilibre général. Avoir la sagesse de manger d'une façon qui maintient l'équilibre de son propre *dosha* demande de l'astuce, de l'intuition et des tâtonnements pour savoir quelles saveurs sont équilibrantes et quand consommer ces aliments.

La médecine chinoise a elle aussi établi un système de signification de la saveur des aliments. Elle reconnaît cinq saveurs : piquante, sucrée, amère, acide et salée. Selon le système chinois, chaque saveur affecte un système organique spécifique.

Les aliments **piquants** agissent sur les poumons et le gros intestin. Ils provoquent aussi la transpiration.

Les aliments **sucrés** agissent sur l'estomac, la rate, le pancréas, et neutralisent les toxines.

Les aliments **amers** agissent sur le cœur et l'intestin grêle. On dit aussi qu'ils abaissent la fièvre et provoquent la diarrhée.

Les aliments **acides** agissent sur le foie et la vésicule biliaire. Ils font également cesser la diarrhée et la transpiration.

Les aliments **salés** agissent sur les reins et la vessie, et assouplissent les masses et tissus durs.

Qualités des aliments

Les six qualités majeures en Ayurveda sont **lourde** (fromages, yaourt, blé) ; **légère** (orge, maïs, épinards, pommes) ; **huileuse** (produits laitiers, aliments gras, avocats) ; **sèche** (orge, maïs, pommes de terre, haricots) ; **chaude** (aliments chauds et boissons chaudes, tisanes chaudes) ; **froide** (aliments froids, boissons

froides, thé glacé). En général, les aliments chauds, légers et secs vont équilibrer *kapha* et déséquilibrer *pitta*. Les personnes *pitta* sont mieux équilibrées par les aliments lourds, huileux et froids.

Dans le système chinois, on considère les aliments selon leurs qualités médicinales : saveur, qualité énergétique, direction de leur action dans le corps et affinité spécifique avec les différents organes et glandes. L'énergie des différents aliments est répartie en cinq catégories :

Énergie froide (très *yin*) : banane, pamplemousse, kelp, laitue, kaki, sucre, châtaigne d'eau et pastèque.

Énergie fraîche (légèrement *yin*) : pomme, orge, tofu, champignons, concombre, aubergine, orange, mangue, épinard, fraise et mandarine.

Énergie neutre (équilibrée) : abricot, graines de sésame, soja, chou, carotte, céleri, œuf, maïs, pomme, figue, miel, haricot rouge, lait, olive, papaye, cacahuète, ananas, prune, pomme de terre, citrouille, radis, riz, graines de tournesol et patate douce.

Énergie chaude (légèrement *yang*) : asperge et malt.

Énergie brûlante (très *yang*) : vinaigre, cannelle, clou de girofle, piment de Cayenne, datte, ail, gingembre, ciboulette, noix de muscade, framboise et poivre noir.

Dans le système chinois, on dit que les aliments ont une influence sur la direction du flux d'énergie dans le corps. Les aliments ayant un mouvement **ascendant** sont ceux qui déplacent l'énergie du bas du corps vers la poitrine et la tête. Leur saveur peut être neutre, piquante, douce et amère. Parmi ces aliments on trouve les abricots, le sésame, le soja, le chou, les carottes, le céleri, les graines de tournesol, les pommes, les figues, les raisins, le miel, les haricots rouges, le lait, les cacahuètes, le riz et les patates douces. On dit qu'en modifiant la direction du flux énergétique vers le haut, certains de ces aliments atténuent la diarrhée et la descente d'organes.

Les aliments ayant un mouvement **extériorisant** vont vers la surface du corps qu'ils affectent. Leurs saveurs sont le piquant ou le doux. Certains provoquent la transpiration et diminuent la fièvre. Des exemples de ces aliments sont le poivre noir, le gingembre, la cannelle et le poivron rouge.

Les aliments ayant un mouvement **intériorisant** facilitent l'évacuation des selles et soulagent les hernies. Des exemples de ces aliments sont le houblon, la laitue, le sel, le kelp et autres algues. Ces aliments ont des saveurs froide, amère ou salée.

Les aliments ayant un mouvement **descendant** sont réputés soulager les nausées, les vomissements, le hoquet et l'asthme. Ils sont de saveur sucrée ou acide. Par exemple les pommes, les bananes, l'orge, le tofu, les concombres, l'aubergine, la laitue, la mangue, les kakis, les épinards, le blé et la pastèque.

On peut aussi classer les aliments selon leur façon de déplacer les substances nutritives. Le miel est un « système de livraison » qui améliore leur circulation. On considère l'huile d'olive comme un aliment obstruant parce qu'elle ralentit cette circulation.

les six saveurs			
<u>Les six qualités des aliments</u>			
	VATA	PITTA	KAPHA
LOURD	OUI	OUI	NON
HUILEUX	OUI	OUI	NON
BRÛLANT	OUI	NON	OUI
LÉGER	NON	NON	OUI
SEC	NON	NON	OUI
FROID	NON	OUI	NON
<u>Les six saveurs</u>			
	VATA	PITTA	KAPHA
SUCRÉ	OUI	OUI	NON
ACIDE	OUI	NON	NON
SALÉ	OUI	NON	NON
PIQUANT	NON	NON	OUI
AMER	NON	OUI	OUI
ASTRINGENT	NON	OUI	OUI

Il est significatif que ces deux anciens systèmes médicaux de l'Inde et de la Chine, utilisés pendant des milliers d'années avec des résultats notables, remuent tout autant ciel et terre pour définir les propriétés énergétiques des aliments et la façon dont ces énergies influencent le flux et l'équilibre des énergies dans l'organisme.

Fondés sur cette compréhension, les systèmes tant chinois qu'ayurvédique ont prescrit des aliments particuliers pour rééquilibrer l'énergie d'une personne. Par exemple, si quelqu'un souffrait d'un profond froid intérieur, les deux systèmes pouvaient prescrire probablement des plantes réchauffantes, piment de Cayenne, poivre noir et gingembre. Bien que ces deux grands systèmes de santé se servent de mots et de concepts différents pour décrire l'action de ces aliments, ils partageaient une compréhension de base des saveurs et qualités d'aliments nécessaires pour remédier à la situation.

Les secrets de l'arc-en-ciel dans les aliments

L'étape suivante dans cette reconnexion à Mère Nature et à la santé est d'appréhender les aliments végétariens et leurs multiples couleurs comme des condensés de lumière solaire. La couleur des aliments est un message silencieux de la Nature qui nous indique les caractéristiques de Ses cadeaux. Cela est traité en profondeur dans *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel*.

Le Dr Bircher-Benner et Rudolph Steiner, deux grands esprits du début du vingtième siècle, disaient que les aliments crus contiennent les énergies solaires stockées dans leurs tissus vivants par le procédé de photosynthèse. Je pense que ces énergies solaires, en réserve dans les liaisons carbone-hydrogène activées par photosynthèse, attendent juste d'être libérées dans des corps humains réceptifs, heureux, qui apprécient les cadeaux secrets de Mère Nature. Bien que l'on n'ait pas tout à fait compris comment ces énergies sont stockées, leurs couleurs donnent des indications sur ces vibrations énergétiques particulières. Cela constitue la base de ce que j'appelle l'Alimentation Arc-en-Ciel. Dans l'Alimentation Arc-en-Ciel, l'aspect extérieur de la plante est la clé permettant de comprendre et reconnaître la lumière particulière et les énergies des micronutriments en réserve dans ces légumes, fruits, céréales ou herbes aromatiques tels qu'ils apparaissent au naturel. C'est une manière de nous accorder aux secrets de la nature encodés dans les couleurs.

Chacune des sept couleurs primaires des aliments associée aux sept couleurs primaires de l'arc-en-ciel renvoie à un centre d'énergie subtile du corps et à ses réseaux correspondants de glandes, organes et système nerveux. Par exemple, les légumes de couleur verte sont riches en magnésium et calcium, bénéfiques au fonctionnement du cœur. Le centre du cœur est aussi associé à la couleur verte. Le centre de survie de base est associé au rouge. Les fruits et légumes rouges, comme les poivrons rouges et le cynorhodon, sont très riches en vitamine C. Les glandes surrénales, qui font partie de nos principales glandes de survie — souvent surnommées les glandes « de la fuite ou de la peur » — ont la plus haute concentration en vitamine C. La vitamine C des fruits et légumes rouges est aussi importante dans le fonctionnement et la résistance des tissus conjonctifs et des muscles, une autre partie de notre système de survie. Lorsque nous devenons plus sensibles à la couleur des fruits et légumes, nous sommes attirés par la couleur que nous avons besoin d'assimiler pour équilibrer, construire, soigner et nettoyer notre organisme ce jour là.

Le principe général de l'Alimentation Arc-en-Ciel en pratique, est de manger une large gamme d'aliments colorés tout au long de la journée, pour couvrir l'éventail complet de nos systèmes biologiques physiques et subtils. En général les couleurs rouge, orange et jaune sont prises au petit déjeuner. Celui-ci inclut une large variété de fruits, légumes, noix, graines et céréales. Au déjeuner, la couleur verte domine, mais le jaune (qui comprend les céréales, les noix, les graines) et le bleu sont compris aussi. Les salades vertes, les céréales, les noix, les graines et les algues bleu-vert sont les éléments de base. Le repas du soir est représenté par l'extrémité de l'arc-en-ciel, avec le bleu, l'indigo et le pourpre ou l'or. C'est plus facile en été lorsque les fruits bleu et pourpre sont de saison. L'or comprend les céréales ainsi que les fruits dorés comme les papayes et les mangues. Les betteraves rouges, pourpres, et les algues rouges et pourpres en font aussi partie. Insistez sur ces aliments, mais vous n'avez pas besoin de vous limiter à eux pour le dîner. Ils constituent des repas séparés comme un repas de fruits ou un repas de légumes.

L'intégration progressive d'une conscience Arc-en-Ciel est une manière de structurer et d'être sensible à nos modes de consommation pendant la journée. En apportant ce spectre lumineux complet à nos systèmes, nous recevons l'énergie du spectre complet de lumière solaire. Lorsque nous devenons plus sensibles à

ces subtils secrets de Mère Nature, comme à ce qui compose les différents aliments, nous découvrons que nous sommes spontanément attirés vers différentes couleurs d'aliments selon nos besoins particuliers. Oui, Mère Nature nous nourrit de sa bienfaisante énergie lumineuse comme de ses aliments physiques.

Menu du Jour

Le spectre de l'Alimentation Arc-en-Ciel

Petit-déjeuner : les couleurs principales sont le rouge, l'orange, le jaune (pommes, oranges, bananes, etc.) — fruits, légumes, noix, graines, céréales et tous les aliments blancs.

Déjeuner : les couleurs principales sont le vert, le jaune et le bleu — salades vertes, céréales, noix, graines et algues.

Dîner : les couleurs principales sont l'or, le bleu, l'indigo et le pourpre — céréales, fruits dorés (papayes et mangues), betteraves rouges pourpres, algues rouges et pourpres et tous les aliments blancs.

*« Au pied de l'arc-en-ciel,
vous trouverez le trésor ! »*

Aperçu du Chapitre 7

C E CHAPITRE VOUS FERA PRENDRE CONSCIENCE des conséquences immenses que nos choix alimentaires ont non seulement sur notre organisme, mais aussi sur nos états émotionnel, mental et spirituel. L'effet de notre alimentation sur notre réceptivité spirituelle, notre force de caractère, notre clarté d'esprit et le renforcement des énergies spirituelles dans notre corps est quelque chose de bien connu de la tradition judéo-chrétienne ainsi que des autres traditions du monde entier. Le choix de notre nourriture peut avoir comme effet soit un amoindrissement soit un renforcement de notre capacité à recevoir la grâce divine. Êtes-vous prêts à envisager comment ce que vous mangez peut affecter votre sensibilité mentale et spirituelle ?

- I. Observations historiques
- II. Les trois états de notre mental et de notre style de vie
 - A. *sattva*
 - B. *raja*
 - C. *tamas*
- III. L'effet des fast-foods sur le peuple américain
- IV. L'approche alimentaire chinoise du corps et du mental
 - A. *yin*
 - B. *yang*
 - C. Comment les équilibrer pour mener une vie spirituelle
- V. Renforcer l'énergie spirituelle et la sensibilité grâce à l'alimentation
- VI. Hypoglycémie et psychisme
- VII. Effet de la suralimentation sur l'excès d'acidité
- VIII. Horaire des repas et psychisme

Effet de la nourriture sur le corps, le mental et l'esprit

« Que ton aliment soit ton unique médecine »

HIPPOCRATE ENSEIGNAIT CE MESSAGE en 431 avant J.C., cependant, à la fin du vingtième siècle, sa signification commence tout juste à influencer l'opinion du public et du corps médical occidental. Les aliments peuvent être considérés comme possédant plusieurs niveaux d'énergie. *Des énergies spécifiques existent au sein de chaque aliment qui influencent notre fonctionnement physique, la nature de nos pensées et même l'expansion de notre conscience.* La couleur de la couche externe des aliments, leurs arômes (que je n'ai pas encore décryptés), les cinq éléments (médecine traditionnelle chinoise) ou les six saveurs (Ayurveda) et les six qualités englobent plusieurs systèmes grâce auxquels on peut s'accorder avec l'énergie spécifique de chaque aliment. On peut aussi classer les aliments selon leurs formes, leur énergie *yin* ou *yang* (médecine traditionnelle chinoise) et les trois *gunas* (états mentaux caractéristiques de l'Ayurveda).

Pendant des milliers d'années, diverses cultures ont été conscientes que les types d'aliments que nous mangeons ont des effets subtils sur le mental. Hérodote, historien grec, mentionne que les peuples végétariens consommant des céréales surpassaient les peuples carnivores dans les domaines de l'art, de la science et du développement spirituel. D'après lui, les nations carnivores avaient tendance à être plus belliqueuses et plus centrées sur l'expression de la colère et des passions sensuelles. On raconte qu'en ancienne Égypte, les prêtres mangeaient des aliments spécifiques pour augmenter leur sensibilité spirituelle et leur niveau de conscience. De nos jours, en Inde, les brahmanes préparent encore eux-mêmes leur nourriture et mangent à l'écart des membres des autres castes. Ils se cantonnent aussi à une alimentation végétarienne qui a pour but de renforcer les qualités spirituelles subtiles du mental. Ceci montre que le mode alimentaire d'un groupe de personnes influence le niveau de conscience spirituelle de ce groupe. Et logiquement, on peut supposer que le type d'alimentation suivi par une nation tout entière affecte l'état mental collectif de cette nation. Rudolf Steiner, fondateur de la biodynamie, des écoles Waldorf et de la médecine anthroposophique, pressentait que le progrès spirituel de l'humanité toute entière serait encouragé par un mode d'alimentation végétarien. Inversement, il pensait que le fait de persister à

consommer une alimentation carnée exerçait une influence négative sur la vie spirituelle.

Les médecins ayurvédiques et les yogis sont conscients depuis des millénaires que le mode d'alimentation affecte de manière spécifique l'état mental d'un individu. Ils ont divisé les aliments et les états mentaux en trois catégories (*gunas*) : *sattva*, *raja* et *tamas*. *Sattva* est un état mental clair, paisible, harmonieux et intéressé par la vie spirituelle. Les aliments sattviques contribuent à créer cet état mental. *Sattva* est l'état typique des moines et moniales de maintes traditions religieuses. *Raja*, quant à lui, est actif, agité, matérialiste et agressif. Les aliments rajasiques créent cet état mental. *Raja* est le stéréotype du guerrier, du cadre dirigeant. Enfin *tamas* est léthargique, impulsif, cruel, violent et dégénéré physiquement et moralement. Les aliments tamasiques créent cet état mental dont le stéréotype est le drogué ou le criminel.

Consciemment ou inconsciemment, *les personnes ont tendance à choisir le type d'alimentation qui renforce ou reflète leurs propres états de conscience mental et spirituel*. Ceux qui aspirent à une vie spirituelle gravitent autour d'une alimentation sattvique. Une alimentation sattvique se compose d'aliments purs qui gardent le complexe corps-mental clair, équilibré, harmonieux, paisible et fort. Les aliments sattviques sont faciles à digérer et accumulent très peu de toxines dans l'organisme. Selon la médecine ayurvédique, ce sont tous les fruits, les légumes, les légumes-feuilles comestibles, les herbes aromatiques, les légumineuses, le lait et le miel crus et de petites quantités de plat à base de riz ou de pain. C'est une véritable alimentation végétarienne. Du point de vue de la tradition occidentale essénienne et de la nutrition spirituelle, une alimentation sattvique est essentiellement végétarienne, comprend environ 80% de cru et 20% de cuit et une abondance de graines germées et jeunes pousses de légumineuses, céréales, graines ; de jeunes légumes et herbes ; de fruits et légumes frais ; de noix et graines trempées ; de céréales, de légumineuses et de miel.

Les aliments rajasiques sont plus excitants pour le système nerveux. Ils comprennent le café, les thés vert ou noir, le tabac, la viande fraîche et de grande quantités d'épices et aromates stimulants comme l'ail et le poivre. Ces aliments sont recherchés, consciemment ou inconsciemment, en tant que stimulants par les personnes de type *raja* pour mener à bien leurs activités matérialistes. Ces effets stimulants, qui ne contribuent pas à la poursuite d'une activité équilibrée, peuvent propulser le consommateur de nourriture rajasique dans un état d'agitation, de nervosité et finalement l'user prématurément, ces aliments amenant le corps et le mental au-delà de leurs limites naturelles. La dépendance au café et l'hypoglycémie sont des déséquilibres typiques qui peuvent résulter d'une alimentation rajasique. Les aliments rajasiques sont les aliments carnés, épicés, cuits avec des sauces riches et grasses. Ils comprennent aussi le beurre, le fromage, les œufs, le sucre et les aliments frits et huileux. L'effet stimulant et savoureux de ces aliments ont tendance à nous distraire des messages intérieurs et de notre corps et nous propulse vers l'extérieur dans des activités stimulantes aux niveaux physique, émotionnel et mental, mais la plupart du temps de façon déséquilibrée.

Les aliments tamasiques sont rassis, altérés, décomposés, gâtés, trop cuits, hautement transformés, et incluent les restes et les fast-foods. À la base, ils

comprennent ce que l'on pourrait appeler des aliments de synthèse. Ces aliments sont traités chimiquement avec des conservateurs, pesticides, fongicides, édulcorants et colorants artificiels, sulfites, nitrites, etc. L'alcool, la marijuana, la cocaïne et autres drogues de notre société moderne tombent aussi dans la catégorie des aliments tamasiques. La cocaïne et les amphétamines sont, au départ, rajasiques de par leur effet stimulant, mais le résultat final d'une consommation à long terme est souvent un état mental et physique tamasique de fatigue extrême. L'état de dépendance qui accompagne l'abus de cocaïne ou d'amphétamines, même durant la phase stimulante, est plus un état de dégénérescence tamasique. Tout aliment carné, provenant d'animaux qui n'ont pas été fraîchement abattus, devient tamasique car il commence à se putréfier très rapidement. Cela est pratiquement le cas de toutes les viandes vendues en supermarché. Ces aliments ne contiennent presque plus d'énergie vitale positive. En outre, ils nous apportent des produits de décomposition chimique qui nuisent au fonctionnement de notre mental et irritent notre système nerveux. Ces aliments provoquent un vieillissement précoce et des maladies dégénératives chroniques. Ils ont tendance à faire ressortir les pires caractéristiques psychologiques en créant en nous un état d'irritabilité, de négativité et de léthargie. L'état tamasique auquel je fais référence peut être décrit comme cet état « libidineux et répugnant » que certaines personnes expérimentent lorsqu'elles font des orgies, notamment de nourriture tamasique. Lorsqu'on se trouve dans un tel déséquilibre énergétique, il est difficile de méditer ou d'être en harmonie avec soi-même ou son environnement.

À l'évidence, le régime fast-food consommé par des centaines de millions d'Américains a une base fortement tamasique avec une pointe de stimulation rajasique. Ce type d'alimentation, ainsi que la consommation de drogue qui l'accompagne, contribue au fait que les États-Unis soient au *21^e rang des nations industrialisées concernant l'espérance de vie* et occupent la *1^{ère}* place quant au nombre de meurtres. Des statistiques fédérales dénombrent plus de 20 000 meurtres par an, soit plus de morts par an, en temps de paix, qu'en moyenne au Vietnam pendant la guerre. Notre société est devenue très violente.

La relation entre une alimentation de type tamasique et la violence sociale a été mise en évidence par des résultats de recherche conséquents sur de jeunes délinquants. En modifiant l'alimentation de ces jeunes délinquants, typiquement tamasique, à base de sucre blanc et de fast-foods, on notait une diminution significative de la violence dans leur comportement. Par exemple, Barbara Reed, agent de probation à Cuyahoga Falls dans l'Ohio, remarqua que lorsqu'elle fit passer les délinquants d'une alimentation tamasique à base de fast-foods, etc., à une alimentation saine comprenant plus de fruits et légumes, aucun des 252 adolescents dont elle était en charge ne récidiva. Une étude scientifique précise de deux ans de Steven Choenthaler, Ph. D., portant sur 267 personnes et publiée dans le *Journal of Biosocial Research*, a montré qu'alors qu'un Américain moyen consomme environ 57 kg de sucre blanc par an, les délinquants juvéniles en détention préventive en consommaient une moyenne de 136 kg. Lorsqu'on réduisait de manière significative cette quantité, en diminuant la malbouffe et en augmentant les fruits et légumes, on observait une *diminution de 48% des comportements asociaux de tous types*, y compris les crimes violents, les cambriolages et les tentatives de fuites, tous âges et races confondus. Ce résultat

étonnant a été obtenu simplement en changeant l'alimentation, sans que le contribuable n'ait à déboursé un centime.

Une alimentation tamasique à base de malbouffe et de fast-food peut entraîner des carences en vitamines, qui peuvent perturber le fonctionnement normal du cerveau, sans parler du mode de vie dysharmonieux que cela crée. Notre organisme peut se trouver dans un état de déséquilibre, en grande partie dû aux carences en vitamines, notamment en B₁, B₃, B₆ et B₁₂. On a montré qu'une carence de ces vitamines peut créer nombre de troubles mentaux et du système nerveux.

Les allergies sont souvent un symptôme-clé d'un dysfonctionnement général de l'organisme. En tant que médecin, j'ai remarqué qu'au fur et à mesure que la santé du patient s'améliore, ses allergies disparaissent. De nos jours, les personnes qui mènent une vie très stressée ont tendance à compenser leurs déséquilibres en prenant des doses très élevées de vitamines du groupe B. Prises de cette façon, les vitamines sont comme des stimulants qui nous aident à dissimuler la dysharmonie rajasique profonde qui est à la source de ce déséquilibre. Ces stimulants renforcent le processus destructeur d'auto-épuisement. Certaines personnes mènent une vie et mangent une alimentation qui favorise leur exposition aux produits chimiques et aux métaux lourds. Les produits toxiques et les métaux lourds ont été associés à l'hyperactivité, le retard mental et autres formes de dégénérescence du système nerveux. Consommer bio peut singulièrement améliorer cette situation.

Les aliments *yin* et *yang* selon la médecine traditionnelle chinoise

Les principes intimement liés et complémentaires du *yin* et du *yang* sont des concepts-clés de la philosophie traditionnelle chinoise qui sont utilisés pour décrire la nature dynamique de l'univers. Les principes du *yin* et du *yang*, bien qu'opposés, n'existent pas l'un sans l'autre. Selon la pensée traditionnelle chinoise, tout, même la personnalité, peut être envisagée sous l'angle du *yin* et du *yang*.

Les attributs du *yang* sont la contraction, ce qui est chaud, fougueux, dense, lourd, horizontal et proche du sol. Une personnalité *yang* est puissante, résolue, extravertie, enracinée, ouverte, stable, concrète, active et prompte à se mettre en colère. Lorsqu'elle est déséquilibrée, elle peut être trop agressive, crispée, grossière, irritable et colérique. La consommation excessive d'aliments *yang* peut intensifier et amplifier ces caractéristiques mentales *yang*. Par exemple, bien que dans l'Inde antique on ne parlait pas de *yin* et de *yang*, on nourrissait les guerriers avec de la viande pour développer leurs caractères belliqueux.

Les attributs du *yin* sont l'expansion, la réceptivité, ce qui est froid, dilaté, léger, vertical et fin. Une personnalité *yin* est introvertie, réceptive, indépendante, calme, douce, accommodante, réfléchie, sensible et possède un mental expansif attiré vers la spiritualité. Lorsqu'elle est déséquilibrée, elle peut être «flippée», timide, planante, peu volontaire et passive. Un excès d'aliments *yin*, qui n'est pas équilibré par un autre élément *yang*, peut causer des déséquilibres *yin* du corps et du

mental.

On peut aussi classer les aliments selon leur caractères dominants *yin* ou *yang*. Les aliments ne sont pas tout *yin* ou tout *yang*. Chaque aliment est une combinaison d'éléments *yin* et *yang* complémentaires, qui forment un équilibre dynamique au sein de cet aliment. Les aliments *yin* sont majoritairement alcalinisants, mais quelques-uns sont acidifiants. Les aliments *yang* sont principalement acidifiants, mais là encore, quelques-uns sont alcalinisants. Le diagramme *yin/yang* du chapitre 11 permet de visualiser cela. Les catégories suivantes d'aliments sont listées du plus *yin* vers le plus *yang* : additifs chimiques, aliments industriels, fruits, légumes, algues, graines, noix, légumineuses, céréales, produits laitiers, poisson, volaille, porc, bœuf, œufs, miso et sel marin ou sel de table.

Les aliments alcalinisants *yin* sont les fruits, les légumes et le miel. Les graines, noix et légumineuses sont acidifiantes mais légèrement *yin* voire neutres. Les aliments *yang* de base, comme les céréales et les aliments carnés sont acidifiants. Les aliments *yang* alcalinisants sont les radis, les petits légumes au vinaigre, le miso et le sel. Les aliments *yin* acidifiants sont le sucre, les produits chimiques, les sodas et l'alcool.

Chacun de ces aliments possède sa propre énergie *yin* et *yang* qui peut être considérée comme une énergie à part entière influençant le mental vers plus d'expansion ou plus de contraction. Choisir le bon équilibre d'aliments *yin* et *yang* dépend des facteurs nombreux et variés qui font partie de la vie et de l'environnement d'une personne. Certains de ces facteurs sont déterminés par la constitution de la personne. Par exemple, une personne de constitution chaude et *yang* sera équilibrée par des aliments froids et *yin*. En médecine traditionnelle chinoise, les organes et les glandes de l'organisme sont classées en fonction de leur nature *yin* ou *yang* ou de leur état de déséquilibre. Des aliments appropriés *yin* ou *yang* sont donnés pour retrouver l'équilibre et guérir ces organes ou glandes spécifiques. Le travail, l'environnement, les pratiques spirituelles et l'état de conscience d'une personne sont des conditions qui affectent son équilibre *yin/yang*. La nourriture est l'un des principaux facteurs affectant l'équilibre *yin/yang*.

Parfois, lorsqu'on mange un aliment très *yin*, on peut éprouver une envie irrésistible d'aliment *yang* pour équilibrer. Par exemple, le vin, qui est *yin*, équilibre le fromage, qui est *yang*. La bière, qui est *yin*, équilibre les bretzels salés, qui sont *yang*. L'alcool, qui est *yin*, équilibre la viande, qui est *yang*. Si une alimentation est trop déséquilibrée d'un côté, cela peut stimuler l'envie d'aliments de l'autre extrême pour équilibrer. Si on élimine un aliment extrêmement *yang* de son alimentation, il faut parfois aussi éliminer en même temps un aliment extrêmement *yin* pour garder l'équilibre. Donc si vous arrêtez la bière, vous pouvez garder l'équilibre en supprimant aussi les bretzels.

Notre degré de conscience et de transformation spirituelle influence l'intensité avec laquelle notre mental est modifié par l'énergie *yin* et *yang* des aliments d'une manière un peu différente des autres facteurs. Comme le processus spirituel est un processus d'expansion, j'ai l'impression que les personnes augmentent spontanément leur ration d'aliments *yin* pour soutenir les besoins plus légers et plus supraconducteurs de leur corps et de leur mental. Le mucus ainsi que les céréales *yang*, les aliments carnés et cuits, acidifiants et dépourvus d'enzymes, ont

tendance à diminuer l'énergie spirituelle du complexe corps-mental. Les aliments non-cuits, principalement *yin* soutiennent et activent cette expansion de conscience et de sensibilité au Divin. Il arrive parfois que l'évolution spirituelle aille trop vite pour certaines personnes, que l'expansion soit trop importante et devienne inconfortable. Elles peuvent alors éprouver une envie d'aliments *yang* pour ralentir le processus. D'un autre côté, si l'expansion de conscience d'une personne se produit de manière enracinée et équilibrée, alors l'envie d'aliments *yang* ne se produira pas. J'ai effectué une recherche rétrospective sur un groupe de 106 personnes impliquées dans un programme spirituel qui ne portait ni n'insistait sur l'alimentation, et j'ai découvert que, sur une année, 63% des personnes étaient passées à une nourriture plus *yin* au fur et à mesure de l'expansion de leur conscience. C'est comme si l'organisme été passé spontanément à une alimentation plus *yin* pour soutenir l'expansion de la conscience et de la sensibilité spirituelles. Le fait de manger dans le but de renforcer notre vie spirituelle demande de choisir consciemment une alimentation qui soutiendra notre expansion de conscience, afin d'être nous-mêmes des créateurs actifs de ce processus d'évolution alimentaire.

Lorsque l'expansion de la conscience se produit avec maturité et équilibre, j'ai observé que l'on peut manger de plus en plus d'aliments *yin* sans développer un déséquilibre *yin*. On ne développe pas nécessairement les symptômes d'un déséquilibre *yin*, comme de planer, de manquer de motivation ou de ne pas arriver à se concentrer, même si on ne mange principalement que des aliments *yin*. La force d'évolution qui nous pousse vers une conscience spirituelle élargie du Divin est souvent plus puissante que les énergies *yin* ou *yang* des aliments que l'on mange. Cela ne remet pas en cause les observations générales sur une utilisation judicieuse des aliments *yin* ou *yang*, bénéfiques lorsqu'on doit doucement rééquilibrer certains états physiques ou psychiques *yin* ou *yang*. La nourriture constitue un soutien plutôt qu'un facteur déterminant dans le développement de la conscience spirituelle. Choisir une alimentation plus *yin* sera particulièrement efficace pour favoriser le développement de la transformation spirituelle.

Renforcer l'énergie spirituelle et la sensibilité grâce à l'alimentation

Le corps étant une condensation de différents niveaux d'énergies, il n'est pas surprenant de réaliser qu'à l'intérieur de celui-ci circulent certaines énergies dont on peut faire l'expérience à un niveau subtil quoique perceptible. Par exemple, la plupart des personnes peuvent sentir les mouvements de l'énergie sexuelle ou les variations de l'énergie digestive. Lorsque le flux et la conductivité de l'énergie spirituelle qui nous habite sont éveillés, on peut aussi en faire l'expérience. L'énergie divine transforme le complexe corps-mental et permet de supporter les énergies plus intenses et plus subtiles impliquées dans le processus d'évolution spirituelle.

Si les canaux subtils du corps ne sont pas obstrués par des habitudes alimentaires indisciplinées et un mode de vie débridé, l'énergie spirituelle pourra s'exprimer avec toute sa puissance. C'est là le lien crucial entre la nutrition et la vie

spirituelle. Grâce à une alimentation appropriée, l'action purificatrice et transformatrice de l'énergie spirituelle peut s'installer plus rapidement et plus facilement. Cela est uniquement dû au fait qu'une alimentation principalement vivante et végétarienne renforce l'éveil, la sensibilité et le flux de la grâce et de la lumière divines.

En 1975, la grâce de Dieu a éveillé l'énergie spirituelle en moi. Parmi tous les aspects de cette grâce, j'ai reçu comme message que je devais comprendre comment manger pour renforcer la conscience de la présence divine et pour amplifier la puissance de l'énergie spirituelle divine. Afin d'accomplir cette volonté, depuis 1975, j'ai personnellement travaillé avec plusieurs milliers de personnes intéressées dans le développement d'une alimentation qui stimule leur vie spirituelle. Quelques modèles de base ont émergé. L'observation la plus importante a été que les énergies spirituelles et la sensibilité au sacré et à l'éternel divin sont favorisés par une alimentation végétarienne légère et vivante. La sensibilité à la présence divine s'affaiblit avec une alimentation carnée. Une alimentation végétarienne à 80% vivante semble être tout à fait suffisante pour soutenir le développement de la force morale et de la capacité à suivre la volonté de Dieu, ainsi que l'activité et la puissance de l'énergie et de la sensibilité spirituelles. Se rapprocher de 95% d'aliments vivants et pratiquer des jeûnes périodiques semble incontestablement accélérer ce processus. La cure de jus, en particulier, semble avoir un effet puissant sur l'éveil et l'activation de l'énergie et de la sensibilité spirituelles.

La nourriture a un effet tellement important sur ce processus que, si nécessaire, je conseille la consommation de certains aliments permettant de ralentir les énergies pour les personnes qui ne trouvent pas cela confortable ou qui se sentent submergées par elles. Tout d'abord, je recommande au moins 50% de céréales cuites. Cela a souvent un effet modérateur en diminuant la sensibilité et la puissance des énergies spirituelles. Si un ralentissement plus important est requis, j'ai observé qu'une consommation de viande en grande quantité, une à trois fois par jour, permet d'anesthésier nos sensations. Pour toutes les raisons mentionnées dans ce livre, j'hésite toujours à recommander la consommation de viande, sauf à de rares exceptions.

Certaines personnes viennent me consulter en se plaignant que, bien qu'elles aient reçu la grâce de l'éveil spirituel, elles sont retournées à une alimentation lourde, ont moins de discipline dans leurs pratiques spirituelles et d'intérêt pour Dieu et sentent très peu d'énergie spirituelle. Cela m'a toujours impressionné de constater que lorsque des personnes passent à un régime plus léger et vitalisant, non seulement l'énergie circule beaucoup mieux, mais en outre ces personnes semblent inspirées à intensifier leurs pratiques spirituelles et leur dévotion envers Dieu. J'ai particulièrement observé cette inspiration spirituelle après nos retraites spirituelles de cure de jus.

Pour conclure, une alimentation appropriée constitue un soutien puissant et accroît la sensibilité générale, la réceptivité et la capacité de recevoir la grâce et la lumière divines. Je souhaite souligner que l'on ne doit pas nécessairement pratiquer une telle alimentation pour ressentir la bénédiction de la grâce et de l'énergie divines et pour faire une prise de conscience spirituelle. J'ai simplement observé que de pratiquer une alimentation végétarienne principalement vivante —

l'alimentation originelle qui nous a été donnée dans Genèse 1:29 — facilite la tâche. *Les aliments carnés affaiblissent la volonté morale, la clarté mentale et intellectuelle qui nous permet de saisir le message que Dieu nous envoie, atténuent les sens subtils qui nous permettent de recevoir la lumière et la grâce divines et renforce nos tendances animales en leur permettant de dominer nos pouvoirs psychiques et spirituels.* Mes découvertes ne sont pas originales ; elles sont en alignement avec les enseignements de Jésus dans l'*Évangile Essénien de la Paix, Livre I* :

Quant à moi, je vous dis : « Ne tuez ni homme ni bête et ne détruisez pas les aliments que vous portez à votre bouche, car si vous mangez des aliments vivants, ceux-là vous vivifieront : mais si vous tuez pour obtenir votre nourriture, la chair morte vous tuera à son tour. Car la vie procède seulement de la vie, et de la mort ne sort toujours que la mort. Et tout ce qui tue vos aliments tue aussi votre corps. Et tout ce qui tue vos corps tue également vos âmes. Et vos corps deviendront semblables à votre nourriture, de même que vos esprits seront également analogues à vos pensées... Voilà pourquoi celui qui tue, tue son frère. Or, de cet homme criminel, la Mère, la Terre, s'en détournera et elle le privera de son sein vivifiant. Et ses anges l'éviteront, alors Satan prendra demeure en son corps. Et la chair des animaux abattus deviendra pour son corps son propre tombeau. Car je vous le dis, en vérité, celui qui tue, se tue lui-même et celui qui mange la chair des animaux abattus, mange le corps de mort. Et dans son sang, chaque goutte de leur sang tourne en poison ; dans son haleine, on perçoit leur haleine fétide... Et leur mort deviendra sa mort.

Au cours de mon expérience clinique, j'ai remarqué un lien évident entre un corps, un mental et un intellect sains et vibrants et la conscience de la lumière divine. Dans l'*Évangile Essénien de la Paix, Livre I*, Jésus dit clairement :

« Je suis envoyé par le Père afin de faire briller devant vous la lumière de vie. La lumière s'éclaire elle-même et dissipe les ténèbres, tandis que les ténèbres se connaissent seules et ignorent la lumière. J'ai encore beaucoup de choses à vous dire, mais vous ne pouvez pas encore les comprendre. Car vos yeux sont affaiblis par les ténèbres et la pleine lumière du Père Céleste vous rendrait aveugles. C'est pourquoi vous ne pouvez pas encore comprendre tout ce que je vous dis concernant le Père Céleste qui m'a envoyé vers vous. En conséquence, suivez premièrement les lois de votre Mère, la Terre, lois dont je vous ai déjà entretenus. Et lorsque ses anges auront purifié et renouvelé vos corps et lorsqu'ils auront fortifié vos yeux, alors vous serez capables de supporter la lumière de notre Père Céleste.

Après avoir pratiqué plusieurs années cette alimentation, ainsi que la prière et la méditation sur Dieu, j'ai remarqué chez moi et chez d'autres personnes ayant suivi cette approche, l'émergence extraordinaire, exquise et douce d'un flot d'esprit divin, de lumière divine et de son divin qui remplissaient tout mon corps. Un souvenir constant de la présence et de l'amour de Dieu. Bien que je ressente souvent cela tout au long de la journée, certains matins la présence et la lumière divines sont si intenses que je ne peux tout simplement pas bouger. Je reste juste

là, étendu, en prenant grand plaisir à exprimer ma gratitude et ma joie pour cette expérience divine qui se reflète dans le miroir de mon corps. C'est la bénédiction que procure une alimentation vivante végétarienne. *L'énergie divine est extraordinaire et puissante et une alimentation vivante végétarienne contribue à façonner un diapason divin plus grand et plus robuste qui résonne et amplifie la grâce divine. Ce diapason divin, chacun de nous est capable de le construire.*

Hypoglycémie et psychisme

Socialement parlant, la perturbation la plus importante du fonctionnement du cerveau et du mental est causée par le sucre blanc. Le Dr Paavo Airola, nutritionniste, naturopathe et auteur de renommée mondiale, estime que la consommation annuelle de sucre blanc est d'environ 57 kg par personne. Une des manifestations des effets cumulés de cette consommation est l'hypoglycémie (ce que l'on appelle communément une « baisse de sucre dans le sang »). Ce déséquilibre semble affecter entre 10 et 70% de la population, selon les statistiques que l'on utilise.

À l'exception de rares cas d'hypoglycémie d'origine organique, l'hypoglycémie n'est pas une maladie mais le symptôme d'un déséquilibre physiologique endocrinien général. Un dysfonctionnement du pancréas, d'après les recherches que j'ai pu mener et consigner dans *Hypoglycemia, A Better Approach*, n'est pas la seule cause d'hypoglycémie. L'hypoglycémie fonctionnelle peut aussi être causée par des allergies ainsi qu'un mauvais fonctionnement des surrénales, de la thyroïde, de l'hypophyse, des ovaires, du foie ou d'une combinaison de ces glandes et organes. Elle a plutôt pour origine un stress endocrinien général ; ce n'est pas juste l'opposé du diabète. D'autres causes possibles proviennent d'une carence en chrome, zinc, acide pantothénique (vitamine B₅), magnésium, potassium ou pyridoxine (vitamine B₆). Dans de rares cas, des tumeurs du pancréas, la maladie d'Addison (insuffisance adrénalienne chronique primaire) et des tumeurs de l'hypophyse peuvent provoquer une hypoglycémie organique.

Les allergies contribuent largement à l'hypoglycémie. L'allergène est souvent le sucre blanc lui-même, mais peut aussi être diverses substances. La cause principale de ce phénomène qui affecte au moins 24 millions de personnes aux États-Unis ne provient très probablement pas de carences vitaminiques, d'allergies ou de tumeurs mais d'un mode de vie épuisant, stressant, qui nous pousse à nos limites et d'une alimentation riche en fast-foods, sucre blanc et autres sortes de stimulants. On pourrait dire que c'est la conséquence du « rêve américain », qui nous pousse à bouger toujours plus vite, en voulant de plus en plus de choses et en ayant un style de vie basé sur la compétition et l'agressivité, qui n'est plus en harmonie avec notre âme et Mère Nature. Le carburant de l'hypoglycémie est littéralement notre désir de plats-minutes et de fast-foods.

Pour soulager la souffrance due à cette surexploitation d'elles-mêmes et se donner de l'énergie pendant de courtes périodes, la plupart des personnes prennent du sucre blanc, des cocktails de vitamines, de l'alcool, des cigarettes, du café et autres aliments caféinés. Cette façon destructrice de compenser le vide intérieur et le manque de paix est comparable à essayer de traiter un mal de tête

dû au fait de s'être cogné contre un mur. Apparemment, les gens veulent tout essayer pour faire disparaître la douleur excepté d'arrêter de se taper la tête contre le mur !

Un taux de sucre dans le sang stable est important pour un bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Cela est dû au fait que le glucose du sang est le carburant principal des tissus neurologique et cérébral. J'ai observé que le désir de sucreries de beaucoup de personnes pratiquant la méditation semble s'accroître après le début de la méditation. J'ai l'impression que la méditation a un effet guérisseur sur le système nerveux, et que cette guérison requiert un surcroît d'énergie sous forme de glucose. L'erreur que font beaucoup de pratiquants est d'absorber ce glucose sous la forme d'aliments industriels contenant du sucre blanc en excès. Malheureusement, ce mauvais choix alimentaire déséquilibre l'organisme vers l'hypoglycémie et produit des taux de glucose irréguliers dans le sang. Une alimentation riche en glucides complexes comprenant noix et graines trempées, fruits, légumes et céréales fournira un taux adéquat et progressif de glucose dans le sang, contrairement à la courbe en dents de scie créée par le sucre blanc. J'ai eu l'occasion de traiter beaucoup de moines et autres aspirants spirituels impliqués dans d'intenses pratiques spirituelles qui ont développé de l'hypoglycémie à cause d'une mauvaise compréhension de ce concept fondamental. D'après mes recherches cliniques, lorsqu'une personne pratiquant la méditation souffrant d'hypoglycémie suit un régime pour prévenir celle-ci, sa capacité à se concentrer et à se poser s'améliore.

Qu'elles méditent ou non, j'ai remarqué que les personnes qui supprimaient les fast-foods et autres aliments très riches en sucre devenaient plus stables émotionnellement, plus éveillées et plus conscientes. Ceux qui souffrent d'instabilité émotionnelle, de crises de larmes inexplicables, d'attaques de panique, de somnolence en fin de matinée ou début d'après-midi, de baisse d'énergie et de défaillance de la concentration présentent fréquemment un certain degré d'hypoglycémie. Le fonctionnement mental semble s'améliorer lorsqu'on adopte un régime anti-hypoglycémique riche en glucides complexes et pauvre en protéines, ne comprenant *aucun apport de sucres, caféine, alcool, marijuana ou cigarettes*.

Propriétés curatives des aliments

L'étape suivante, permettant de mieux comprendre l'énergie particulière que possède chaque aliment, consiste à réaliser que tout aliment est doté de propriétés curatives spécifiques, qui diffèrent de l'effet général produit par *pitta, kapha, vata*, le *yin* ou le *yang*. Cela est souligné par le livre du Dr Bernard Jensen, *Food That Heal*, et le grand classique de la thérapie par les jus du Dr N. W. Walker, *Raw Vegetable Juices*. Le livre de Jensen passe en revue les aliments et leurs qualités spécifiques, et celui de Walker fait de même pour les jus. Les jus que nous utilisons lors de nos retraites de cure de jus spirituelles suivent ces principes de guérison. Les différents traités de médecine traditionnelle chinoise donnent aussi une liste d'aliments avec leurs propriétés curatives. Aussi bien en Orient qu'en Occident, les plantes aromatiques sont considérées comme des aliments et des centaines de traités d'herboristerie décrivent les qualités curatives spécifiques de

ces plantes. L'importance et le rôle des aliments dans la préservation de la santé ne doivent pas être sous-estimées. Le Dr Jensen cite le Dr Victor G. Rocine qui disait en 1930 :

Si nous mangeons mal aucun médecin ne pourra nous guérir ; si nous mangeons bien, nous n'avons pas besoin de médecin.

Rocine faisait partie des premiers médecins occidentaux à avoir compris qu'un aliment particulier pouvait contenir certains minéraux spécifiques dont notre corps avait besoin en plus grande quantité lorsque nous étions malades. Par exemple, si une personne souffrait d'une hypothyroïdie due à une carence en iode, manger des aliments riches en iode, comme le kelp, fournissait l'iode nécessaire pour corriger cette situation. Rocine expliquait aussi qu'on pouvait retrouver certains types de caractères grâce à la prédominance de calcium, silice ou soufre présente dans l'organisme de la personne.

L'homéopathie, développée par Samuel Hahnemann il y a plus de deux-cents ans, a montré en pratique quotidienne que lorsque certains minéraux, plantes et autres substances végétales ou animales sont dynamisés dans une préparation homéopathique, ceux-ci favorisent la guérison des types de constitution associés. Les homéopathes ont découvert que certaines personnalités répondaient à des substances spécifiques dynamisées. *Sulfur, Lycopodium, Calcarea carbonica, Phosphorus et Arsenicum album* ne sont que quelques substances parmi plusieurs centaines qui sont des remèdes spécifiques pour différents types de personnalité et différentes situations médicales.

Le très respecté guide spirituel Paramahansa Yogananda a découvert que de nombreux aliments influencent les caractéristiques spécifiques de notre personnalité. Par exemple, dans *Fourteen Steps to Higher Consciousness*, J. Donald Walters cite Yogananda qui affirmait que les amandes amélioraient la « maîtrise de soi » et le « calme mental » ; les bananes augmentent « l'humilité et le calme » ; les mûres créent la « pureté de la pensée » ; les dattes remédient à un caractère trop critique en faisant ressortir la douceur et la tendresse ; les oranges évacuent la mélancolie et stimulent le cerveau et les framboises renforcent la « bonté ». Les Élixirs Floraux du Dr Bach, développés dans les années 30 par le médecin anglais Edward Bach, sont basés de façon précise sur le fait que les fleurs, arbres et plantes peuvent « inonder notre être de la vertu particulière requise et évacuer le défaut qui nous cause du tort ». Ainsi, les Élixirs Floraux du Dr Bach permettent de guérir des déséquilibres émotionnels spécifiques.

Le livre de Gurudas *Élixirs Floraux et Médecine Vibratoire* décrit en profondeur les énergies particulières et les effets spécifiques que les différentes fleurs et plantes ont sur la constitution physique, la personnalité, le mental et l'esprit d'une personne. L'intérêt de tout cela est que les énergies vitales des aliments, jus, plantes et minéraux, sous leur forme vivante et naturelle, nous affectent de façon particulière à tous les niveaux de notre être.

Menu du Jour

~ Pensées nourrissantes du jour ~

Relation Aliment/Corps/Mental

Si vous vous sentez :

- Ⓢ crispé et tendu
- Ⓢ lourd
- Ⓢ lent
- Ⓢ surchauffé
- Ⓢ irritable
- Ⓢ déprimé

Si vous voulez être :

- Ⓢ détendu
- Ⓢ léger
- Ⓢ vif
- Ⓢ tranquille
- Ⓢ calme
- Ⓢ éveillé et intuitif

Diminuez :

- l'alimentation carnée
- les produits laitiers
- les œufs

Augmentez

- les fruits
- les légumes
- les céréales

Effet de la suralimentation sur l'excès d'acidité

D'une manière générale, la suralimentation — en particulier l'excès de protéines — et le fait de dîner tard le soir sont les deux façons les plus sûres d'engourdir son corps. L'énergie vitale du complexe corps-mental s'épuise car l'essentiel de l'énergie est détourné vers un système digestif surmené et sert à compenser le faible taux d'oxygène cellulaire dû aux dépôts et au taux élevé de graisses présentes dans le sang.

En mangeant trop de protéines, on favorise non seulement l'intoxication intestinale mais aussi la tendance à l'hyperacidité. Plus notre organisme est acide, plus notre processus de pensée se ralentit et s'obscurcit. Lorsque le pH sanguin passe de sa valeur normale de 7,4 à un pH légèrement acide de 6,95, apparaît une

dépression du système nerveux, on entre dans un état stuporeux et on peut sombrer dans un coma acidotique. C'est une des façons par laquelle l'excès d'acidité affecte le mental. Si le pH devient trop alcalin, on devient physiologiquement et émotionnellement sensible et irritable, ou parfois on « plane » et on a de la difficulté à se concentrer. *Un équilibre acido-basique stable du corps permet de maintenir un état mental stable.* Pour des considérations détaillées sur l'équilibre acido-basique, voir le chapitre 11.

Horaire des repas et psychisme

Prêter attention au cycle naturel de la digestion est aussi très important. Lorsque le système digestif n'est pas surmené et que l'organisme fonctionne bien il est plus facile d'avoir un mental clair, qui lui-même renforce notre désir et notre capacité à méditer avec une plus grande clarté. Selon la médecine ayurvédique, la période où le feu digestif est le plus élevé se situe entre 10h et 14h. Pour la médecine traditionnelle chinoise, elle se situe entre 7h et 9h du matin. Manger entre 13h et 15h convient aussi. En soirée, lorsque habituellement la plupart des Américains consomme leur repas le plus important, le système digestif fonctionne au ralenti. Si l'on mange un repas copieux après 19h, ou moins de trois heures avant d'aller se coucher, des aliments non digérés s'accumulent la plupart du temps, ce qui sert de milieu de culture pour les bactéries de putréfaction. Ensuite l'aliment se putréfie et par conséquent rajoute une charge toxique dans l'organisme provenant à la fois de cette décomposition de l'aliment et des toxines libérées lors de la putréfaction. Au matin, au lieu de se réveiller frais et avec un mental clair, on se sent ballonné, fatigué et parfois malade. À cause de cette intoxication, on se sent plutôt comme un tuyau d'évacuation encrassé et on est incapable de méditer, prier ou faire de l'exercice, laissant passer des activités essentielles à une bonne santé et à une évolution spirituelle.

Comme la digestion dépend aussi de l'atmosphère de paix émotionnelle et mentale dans laquelle on mange, certaines personnes pourraient ne pas se sentir à l'aise de prendre le repas le plus important de leur journée à midi et choisir d'attendre d'être de retour à la maison dans un espace émotionnellement plus accueillant dans lequel ils se sentent plus détendus. Bien que les énergies de la digestion puissent ne pas être optimales à ce moment-là, cette façon de procéder est tout à fait valable tant que le dîner reste modéré et pauvre en protéines.

À propos de repas riches en protéines, j'ai observé que le fait de manger une grande quantité de protéines procure une stimulation subtile. Selon le Dr Morter dans *Your Health, Your Choice*, le métabolisme de l'organisme s'en trouve accéléré de 30%. L'organisme peut maintenir cette augmentation pendant 3 à 12h. Les protéines n'augmentent pas réellement l'énergie du corps, mais le stimule. Un important repas protéiné, même s'il est pris plusieurs heures avant d'aller se coucher, peut agir comme stimulant et garder quelqu'un éveillé. Cette stimulation excessive peut aussi se manifester en énergie « nerveuse » sous la forme de diverses manies « remuantes ». Pour cette raison, je suggère de manger les repas de protéines au petit-déjeuner ou au déjeuner, au moment où vous sentez que votre capacité d'assimilation est la plus forte. Dans mon cas personnel, les

recommandations de la médecine traditionnelle chinoise de manger le repas le plus copieux de la journée entre 7 et 9h me conviennent très bien.

Découvrir le mode alimentaire qui me convient le mieux est une expérience continue associée à l'évolution de mon complexe corps-mental-esprit. En ce moment, je ne mange pas après 14h30, excepté peut-être un morceau de fruit ou un jus frais en soirée. Avant cela, j'avais l'habitude de prendre plusieurs verres de jus de légumes le soir, mais j'ai remarqué que cela me rendait trop alcalin et surhydraté. Souvenez-vous, *kapha* peut facilement être surhydraté, même en buvant moins de six verres de liquide par jour. Avec cette même quantité *pitta* est sous-hydraté. Jésus, dans *l'Évangile Essénien de la Paix, Livre I*, recommande aussi de ne manger que deux fois par jour :

Car je vous le dis, en vérité, celui qui mange plus de deux fois par jour, accomplit en lui l'œuvre de Satan.

D'autres pratiquants spirituels et/ou praticiens de santé ont fait l'expérience de ne pas manger après 14 ou 15h. Depuis des siècles, les moines bouddhistes ont compris cela et ne mangent pas après 14h. Un guérisseur français que j'ai rencontré a découvert un ancien système dans lequel on peut manger tout ce que l'on désire jusqu'à 14h. Après cela, on ne doit plus manger quoi que ce soit jusqu'au lendemain matin. Il trouva que ce système était très efficace pour aider les personnes à retrouver la santé et perdre du poids. Bien que cet exemple semble extrême, il prouve bien l'importance de l'horaire des repas. Pour la plupart des gens, deux repas par jour peut être déséquilibrant, en particulier pour les oxydants-rapides ou les parasympathiques-dominants. J'ai aussi remarqué que les patients qui prenaient leur repas le plus léger le soir obtenaient de bons résultats. Avec ce système qui consiste à ne pas manger après 14h30, je me sens clair et énergique le matin au réveil. Depuis des années que je l'expérimente, mon poids est resté identique. Je l'apprécie tout particulièrement pour le repos de 18h que cela procure à mon système digestif. En suivant cet horaire de repas et en mangeant modérément, de telle sorte qu'à la fin de chaque repas mon estomac ne soit pas trop rempli et que je puisse être actif dans l'heure qui suit, semble bien convenir à la santé globale de mon corps et de mon mental. Pour moi, l'effet le plus profond de ces repas légers est l'intensité du flux d'énergie cosmique qui ruisselle dans tout mon corps. Bien que la cause principale de tout ceci se trouve certainement dans les années de méditations, une suralimentation (même d'aliments sains) ou des dîners tardifs atténuent incontestablement ma splendide conscience de cette énergie. C'est une communion merveilleuse et spontanée. Pendant la journée, c'est comme si la joie circulait simplement dans chaque cellule, indépendamment de tout facteur extérieur. Cette joie pure, non causale, est bien sûr toujours présente, mais manger légèrement, en prenant son repas le plus copieux en début ou en milieu de journée, semble accentuer ces sensations ininterrompues. *Manger de façon à maintenir et renforcer sa propre conscience fait aussi partie de l'alimentation consciente.*

Le jeûne fait partie d'une alimentation qui renforce le complexe corps-mental-esprit

Le jeûne constitue certainement l'une des façons les plus simples et les plus remarquables de rééquilibrer et nettoyer le corps et le mental et d'élever l'esprit. Je l'appelle l'élixir de jeûne. C'est l'un des plus grands bienfaits pour la santé. Bien qu'on le définisse habituellement comme une complète abstinence de nourriture et d'eau, dans un contexte plus large cela signifie s'abstenir de ce qui est toxique pour le corps, le mental et l'esprit. Le jeûne est l'élixir de la nutrition spirituelle. Je me base sur mes propres expériences de jeûnes réguliers de sept à dix jours, deux à quatre fois par an, d'un jeûne spirituel de quarante jours, d'un jeûne hydrique de 21 jours, et sur l'observation des transformations impressionnantes du corps, mental et esprit des nombreuses personnes qui ont suivi les retraites de jeûne spirituel de sept jours que j'organise deux fois par an depuis 1988. Au bout de quatre jours de jeûne, les participants des retraites ont mentionné que leur concentration augmentait, leurs pensées créatives se déployaient, les dépressions disparaissaient, les insomnies s'arrêtaient, les angoisses s'évanouissaient et le mental s'apaisait. Je pense que lorsque les toxines de l'organisme ont été évacuées des cellules cérébrales, le fonctionnement du mental et du cerveau s'améliore très rapidement. J'ai aussi pu observer l'émergence d'une joie naturelle.

Il devient de plus en plus évident pour moi que les déchets toxiques qui s'accumulent dans les cellules de notre cerveau ont un effet beaucoup plus important sur notre mental et notre fonctionnement spirituel que ce que cela a été reconnu jusqu'à présent. À chaque jeûne spirituel, je suis toujours autant surpris de voir avec quelle rapidité le mental des participants se clarifie et les conséquences que cela a sur leurs capacités spirituelles. Les retraites de jeûne accélèrent aussi le processus de spiritualisation de plusieurs façons : pause dans les habitudes sociales routinières ; pratique de la méditation, du *hatha yoga* et d'exercices physiques ; pratique de la communion essénienne ; travail en petit groupe sur la détoxification ; lavements ; massages des pieds, du ventre et de la tête et participation à des groupes de partage. Les personnes qui ont normalement des problèmes pour méditer ou prier pendant une demi-heure arrivent à le faire deux heures d'affilée sans difficulté. La conductivité de l'énergie est tellement renforcée par le jeûne ainsi que par la méditation ou la prière intense, que souvent plus de 90% des retraitants expérimentent une stimulation ou un éveil spirituels. Le jeûne est un outil puissant dans le programme de nutrition spirituelle vivante et constitue une partie essentielle d'une vie spirituelle et de la santé. L'environnement toxique mental et physique dans lequel nous vivons expose n'importe qui à une accumulation de toxines qu'un jeûne régulier, pratiqué au moins deux fois par an, peut contribuer à évacuer.

Les toxines existent réellement dans notre organisme

Beaucoup de personnes pensent que l'expression « les toxines du corps » ne représente qu'une image dans le jargon des maniaques de la nutrition. Les recherches des cent dernières années montrent que ces toxines intestinales existent bel et bien. Non seulement elles existent, mais elles ont un impact négatif

considérable sur le bien-être mental et physique. Les toxines proviennent généralement d'un processus appelé toxémie intestinale — correspondant à un envahissement de l'intestin grêle et du côlon par les bactéries intestinales de putréfaction. Ces toxines sont ensuite absorbées dans le flux sanguin et de là elles affectent à la fois notre fonctionnement mental et physique. La toxémie intestinale est principalement créée par une alimentation riche en protéines animales. Une suralimentation, des horaires de dîner tardifs et/ou un ralentissement du transit intestinal y contribuent directement, de même que la constipation.

En 1933, le Dr Anthony Basler, professeur de gastro-entérologie, résuma ses 25 années de recherches sur 5 000 cas en disant :

Chaque médecin devrait réaliser que les toxémies intestinales sont la cause principale qui contribue à la plupart des troubles de l'organisme humain.

Le Dr H. H. Boeker, disait dès 1923 :

Il est maintenant universellement admis que l'auto-intoxication est la cause sous-jacente d'une quantité exceptionnellement vaste de symptômes.

En général, les recherches montrent que lorsqu'on élimine la toxémie intestinale, les symptômes tels que fatigue, nervosité, troubles gastro-intestinaux, faible assimilation, manifestations cutanées, dysfonctionnements endocriniens, migraines, sciatiques, diverses formes de douleur dorsale, allergies, congestion de la sphère ORL et même irrégularités cardiaques, disparaissent dans des centaines de cas. La présence d'une quantité excessive d'une substance chimique appelée indican a aussi été associée à des sublaxations sacro-iliaques, lombaires et dorsales qui ne disparaissaient pas avec les manipulations adéquates. Cela ne veut pas dire que réduire la présence de bactéries intestinales constitue le seul remède de la plupart de ces maladies, mais que c'est souvent un facteur important qui est négligé parce que nous considérons que la toxémie due à nos habitudes de suralimentation hyperprotéinée fait partie de notre état normal.

Quelques-unes des toxines intestinales majeures sont l'ammoniaque, l'indole, l'indican (un conjugué de l'indole), le scatole, l'entérottoxine du *Clostridium perfringens*, la guanidine, le phénol et les concentrations élevées d'histamine. J'ai découvert qu'un simple test de présence d'indican dans les urines constituait une façon simple et efficace de diagnostiquer une toxémie intestinale. Le foie est capable d'éliminer certaines de ces toxines, mais lorsqu'on atteint de fortes concentrations, le foie est submergé et ces toxines saturent le flux sanguin. Le scatole et le phénol ne peuvent d'ailleurs pas être éliminés par le foie.

Les toxines intestinales ont plus qu'un effet symbolique sur le mental et le système nerveux. Une concentration élevée d'ammoniaque dans le sang, par exemple, augmente la concentration du liquide céphalo-rachidien. Cela semble interférer d'une certaine manière avec le métabolisme du cerveau. Une forte concentration d'ammoniaque dans le liquide céphalo-rachidien, telle que mentionnée dans des rapports cliniques, a pour conséquence des troubles neurologiques et psychiques, des tremblements, une modification des ondes cérébrales et parfois un coma. Onze laboratoires différents de recherche sur les toxines alimentaires ont mentionné que les schizophrènes présentaient 5 fois plus

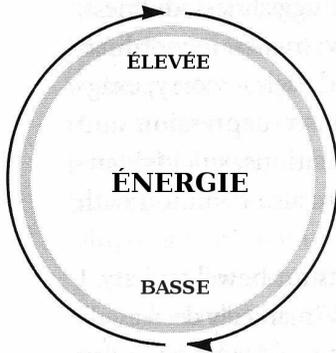
de 6-hydroxyscatole (un produit de décomposition issu des bactéries de putréfaction) dans leurs urines que la normale. Ces résultats corroborent ceux des chercheurs russes, qui, selon le Dr Allen Cott, dans *Fasting As a Way of Life*, ont obtenu d'excellents résultats grâce à des jeûnes hydriques et ont pu guérir 65% de soi-disant « schizophrènes incurables ». Il est intéressant de noter que l'une des causes principales de rechute de ces « incurables » était le retour à une alimentation carnée riche en protéines qui stimule la putréfaction bactérienne et la toxémie intestinale.

La toxémie intestinale n'est pas seulement reliée à des symptômes mentaux sévères comme la psychose, mais aussi à divers déséquilibres mentaux. Dès 1917, lors d'une conférence de l'*American Medical Association*, les docteurs Satterlee et Eldridge ont présenté 518 cas de troubles mentaux traités par la disparition de la toxémie intestinale. Ils mentionnèrent des symptômes de toxémie intestinale bien connus de beaucoup de personnes : apathie mentale, lourdeur d'esprit et stupidité ; perte de concentration et/ou de mémoire ; incoordination mentale, irritabilité, perte de confiance et inquiétude excessive et non fondée ; introversion exagérée, hypocondrie et phobies ; dépression et mélancolie ; obsessions et fantasmes ; et enfin, hallucinations, tendances suicidaires, délires et stupeur. Des symptômes de sénilité sont aussi courants dans les toxémies intestinales.

Le jeûne constitue l'un des traitements les meilleurs et les plus rapides de l'intoxication intestinale. J'ai remarqué, au cours de mes recherches, que la présence d'indican dans les urines « diminuait sensiblement » après un jeûne de sept jours. Les phénols, autre catégorie de toxines intestinales, diminuent aussi de manière significative après un jeûne. Le processus du jeûne permet aux intestins de se reposer et à l'inflammation de se résorber. S'il n'y a plus de protéines pour nourrir les bactéries de putréfaction leur nombre diminue aussi.

Les personnes qui ne désirent pas jeûner, en écartant l'éventualité d'une intervention chirurgicale, peuvent suivre un régime pauvre en protéines (20-30 g de protéines par jour) en même temps qu'une alimentation vivante à 80% riche en glucides complexes. Cette cure est plus lente mais très efficace et son efficacité est renforcée lorsqu'elle est associée à des jeûnes réguliers. On devrait maintenir la consommation de graisses au minimum, d'autant plus que les graisses cuites intensifient le processus de toxémie intestinale. Il est extrêmement important d'apprendre à manger de façon à ne pas causer de contraintes sur le système digestif. Cela signifie manger de telle manière qu'en sortant de table on se sente presque aussi léger qu'en s'y asseyant. Si nous mangeons trop ou trop tard, la digestion est incomplète et le processus de putréfaction est renforcé. On peut aussi se supplémenter en *Lactobacillus acidophilus* (une bactérie présente dans le gros intestin) afin de repeupler l'intestin grêle et le côlon avec des bactéries saines et ainsi diminuer les bactéries (nuisibles) de la putréfaction. L'exercice physique aide aussi à stimuler le système digestif. Bien que cela puisse suffire à améliorer la digestion de beaucoup de personnes, à court terme on peut aussi utiliser des enzymes digestives et/ou des plantes qui stimulent la digestion afin de renforcer un feu digestif affaibli par tant d'années de mauvais traitements.

Cercle vicieux du sucre



**Le sucre est séduisant, c'est du sexe en toute sécurité – et il y en a partout.
Êtes-vous piégés dans ce cercle ?**

Symptômes dus au sucre :

- Ⓢ planant
- Ⓢ épuisé
- Ⓢ faible concentration
- Ⓢ hyperactif
- Ⓢ désir de sucreries
- Ⓢ baisse d'énergie
- Ⓢ triste sans raison/ou trop facilement
- Ⓢ colérique sans raison/ou trop facilement
- Ⓢ violent sans raison/ou trop facilement
- Ⓢ angoissé sans raison/ou trop facilement
- Ⓢ en pleurs sans raison/ou trop facilement

Comment briser le cercle vicieux du sucre

1. Consommer des céréales germées, graines et/ou noix, sauces de graines, algues, légumes ou fruits à chaque repas.
2. Manger régulièrement trois repas à heures fixes
3. Prendre des en-cas entre les repas pour que le taux de sucre dans le sang ne chute pas.
4. Arrêter de manger des aliments industriels, sucreries, malbouffe, fast-foods (tout aliment qui contient du sucre blanc), chocolat et pâtisseries.
5. Éviter les stimulants et autres drogues, tels que café et alcool.
6. Mener une vie équilibrée.
7. Abandonner la vie à cent à l'heure.

Aperçu du Chapitre 8

DANS CE CHAPITRE, NOUS DISCUTONS DES IMPLICATIONS de la dégénérescence physique et mentale, mentionnées dans des études publiées sur les animaux et les humains. Cela est mis en évidence par l'étude sur les chats du Dr Pottenger, comparant l'alimentation crue et l'alimentation cuite, et l'étude du Dr Price qui a examiné les résultats de l'introduction d'aliments transformés dans l'alimentation de peuples indigènes. Une relation est faite entre les résultats de ces études et les problèmes de santé auxquels nous sommes confrontés actuellement, comme l'hyperactivité et la dépendance très répandue aux drogues. Le chapitre se termine par des suggestions pour inverser ce processus et par l'affirmation que le cerveau dépendant peut être guéri.

- I. Preuve de la dégénérescence physique due à une mauvaise alimentation
 - A. Étude du Dr Pottenger sur les chats
 - B. Étude du Dr Price chez les peuples indigènes
- II. Conséquences d'une mauvaise alimentation avant et pendant la grossesse
- III. Émergence d'une mauvaise alimentation dans notre culture
- IV. Comment ce processus de dégénérescence peut être évité et inversé

Alimentation carencée : Une source de dégénérescence physique et mentale

JE TRAVAILLE À DÉVELOPPER UN APERÇU des effets d'une alimentation pauvre sur l'organisme humain sur plusieurs générations. Par alimentation, je veux dire l'effet global de tous les facteurs énergétiques affectant la qualité de vie et l'énergie de notre organisme humain. Cela inclut la santé des parents, l'alimentation prénatale, la qualité des apports alimentaires ou du régime, les influences environnementales telles que le climat, l'exposition aux pesticides, herbicides et radiations, la qualité de l'éducation, le niveau de développement émotionnel et spirituel, et la capacité à absorber l'énergie des différents éléments de la nature. Notre culture moderne a créé une conscience de masse reliée à l'alimentation à base d'aliments synthétiques, dénaturés, rapides, congelés, transformés, contenant des pesticides, riches en glucides raffinés, en acides gras *trans* et pauvres en fibres. Une grande quantité de légumes, fruits et céréales sont cultivés sur des sols pauvres et produisent une alimentation carencée qui, je le pense, affecte de façon significative la santé physique et mentale de toute notre société à un niveau biologique fondamental. Dans ce chapitre, je tente d'observer les effets de cette alimentation sur notre culture de masse. Il m'est plus facile de choisir l'étude de l'alimentation car cela est plus concret que les autres aspects de la nutrition.

Une des conséquences les plus dramatiques de l'effet de l'alimentation sur nos vies et sur la qualité de notre culture est la dégénérescence mentale et physique due à une alimentation inadéquate. L'effet de dégénérescence d'une alimentation carencée chronique sur l'état physique et mental des générations suivantes est une réalité difficile à saisir. En effet les humains ont un cycle de générations plus long que les souris ou les mouches. Trop peu de personnes se sont posées la question essentielle de ce chapitre. Le Dr Abram Hoffer, M.D., Ph.D., une sommité dans le domaine de la nutrition et de la thérapie nutritionnelle des états mentaux, s'est posé la question et a apporté quelques réponses. Dans l'introduction de *Nutrition and Physical Degeneration* du Dr Weston Price, Hoffer constate : « Une récente étude inter-générationnelle sur les animaux et les hommes a démontré qu'avec une alimentation uniformément pauvre on observe une dégénérescence progressive de la lignée, et ce, dans le cas des rats, jusqu'à la 8^e génération. Nous ne savons pas quel sera le stade final de dégradation pour l'homme. J'ai le sentiment que les troubles psychiatriques que rencontrent beaucoup de personnes aujourd'hui, dépendances, violence extrême, dépressions et états de stress innombrables, ainsi que les nombreuses dégénérescences physiques telles que

diabète, arthrite, etc., sont les manifestations modernes de cette dégénérescence continue. Je n'ai vu aucune expérience qui montre ce qui se passe lorsque l'alimentation continue à se dégrader avec le temps. Je n'ose penser à l'issue finale. »

Les données sont claires : notre alimentation à base d'aliments rapides, congelés et transformés — riches en glucides raffinés comme le sucre blanc et la farine blanche, contenant beaucoup de pesticides, avec des aliments cultivés sur des sols pauvres en nutriments — fournit une alimentation uniforme et inadéquate aux Américains et à une grande partie du monde industrialisé moderne. À la lecture de ce chapitre, vous découvrirez quelques-unes des données qui étayent ce constat.

Alimentation et dégénérescence physique

L'observation de la dégénérescence physique due à une alimentation pauvre est plus évidente que celle de la dégénérescence mentale. Par exemple, le Dr Thomas Cleave, médecin militaire britannique pendant la seconde guerre mondiale, devenu par la suite chirurgien-capitaine de la Royal Navy, a remarqué que lorsque l'alimentation de l'Islande s'est occidentalisée dans les années 1930, la consommation de sucre et de glucides raffinés a énormément augmenté, et le diabète est devenu fréquent 20 ans plus tard, dans les années 1950. Il a constaté chez les peuples africains, que lorsqu'un changement alimentaire rapide était introduit, les maladies cardiaques et le diabète commençaient à s'étendre généralement dans les 2 décennies qui suivaient.

Dans ses études, allant des kurdes aux yéménites en passant par les zoulous, Cleave n'a cessé de remarquer que lorsque des aliments riches en glucides raffinés étaient introduits dans l'alimentation, il y avait une augmentation des maladies chroniques dans les 25 ans qui suivaient. En 1956, il écrivit un article dans lequel il élaborait la théorie selon laquelle la cause de nombreuses maladies chroniques était l'augmentation d'aliments contenant du saccharose ou du sucre dans l'alimentation. Cleave a établi que le raffinage des glucides dans lesquels les fibres sont éliminées ralentit le transit du bol alimentaire et par conséquent augmente les hémorroïdes, les diverticuloses, les varices, les colites, les iléites et probablement les cancers du côlon et du rectum. Il pensait que la concentration des aliments raffinés était telle que ceux-ci entraînaient une surconsommation de sucre, associée à l'obésité, au diabète et aux maladies cardio-vasculaires. C'est pour cette raison qu'il a soutenu que l'introduction de glucides raffinés dans l'alimentation était responsable pour une grande partie de l'augmentation des maladies dégénératives chroniques des nations industrialisées occidentales.

L'étude de Pottenger sur les chats, faite entre 1932 et 1942 et publiée dans le livre *Pottenger's Cats* par le Dr Francis M. Pottenger, Jr, M.D., est une étude majeure concernant le processus de dégénérescence inter-générationnelle. Elle a été réalisée sur environ neuf cents chats. Le Dr Pottenger a travaillé en relation avec le Dr Alvin Foord, M.D., professeur de pathologie à la *University of Southern California* et pathologiste au *Huntington Memorial Hospital* à Pasadena. Cette étude a suivi les normes scientifiques les plus strictes en vigueur à cette époque.

Six cents des neuf cents chats avaient un historique médical complet, et des observations médicales ont été enregistrées sur tous les chats.

Les chats étaient gardés dans de grands enclos extérieurs, tous les groupes de chats étant soumis aux mêmes contrôles. Les chats dits « normaux » ont eu une alimentation à base d'aliments crus comprenant de la viande crue, lait cru et huile de foie de morue. Les chats « carencés » ont eu une alimentation carencée comprenant soit de la viande ou du lait cuit, mais toujours avec de l'huile de foie de morue. Les chats normaux étaient nés de parents en bonne santé et nourris avec une alimentation optimale. Un chat carencé de la première génération était un chat adulte nourri avec une alimentation carencée (aliments cuits). Un chat carencé de seconde génération était un chaton né d'une femelle carencée de première génération et nourri avec une alimentation carencée après l'allaitement. Les chats carencés de troisième génération étaient nés de chats carencés de deuxième génération et nourris avec une alimentation carencée toute leur vie. Il n'y a pas eu de chats de quatrième génération de cette lignée parce que les chats carencés de troisième génération ont été incapables d'avoir une progéniture viable et mourraient habituellement à l'âge de 6 mois.

Une des expériences majeures de cette étude a consisté à donner aux chats normaux une alimentation composée de deux tiers de viande crue et un tiers de lait cru et huile de foie de morue. Les chats carencés ont reçu une alimentation composée de deux tiers de viande cuite et un tiers de lait cru ainsi que la même quantité d'huile de foie de morue que les chats normaux. La comparaison entre les chats normaux ou nourris avec une alimentation crue et les chats carencés, c'est-à-dire nourris avec de la viande cuite était impressionnante. Les chats normaux avaient une taille et un développement uniformes sans aucun changement de leur squelette, tonicité ou fourrure. La teneur en calcium et phosphore de leurs os restait important et les organes internes montraient un développement complet. Ils étaient résistants aux infections, puces et parasites et ne montraient aucun signe d'allergies. Leur état mental était affectueux, ils ronronnaient et avaient des schémas de comportement prévisibles. Ils conservaient un niveau de coordination du système nerveux élevé. Les générations suivantes étaient homogènes, toutes en bonne santé. Les mères n'avaient pas de problème d'accouchement ou d'allaitement. La portée moyenne était de 5 chatons avec un poids moyen de cent quatre-vingt-dix grammes.

Au contraire, les chats nourris avec une alimentation à base de viande cuite donnèrent naissance à une progéniture hétérogène avec de grandes variations dans la structure du squelette. À la troisième génération, leurs os devinrent aussi souples que du caoutchouc. Toutes les générations carencées souffrirent de problèmes cardiaques, myopie, presbytie, hypothyroïdie ou inflammation de la thyroïde, cystite, arthrite et inflammation des articulations, inflammation du système nerveux avec paralysie et méningite, et infections des reins, des os, du foie, des testicules et des ovaires. Il y eut également une baisse générale de la santé de leurs viscères. À l'autopsie, les femelles avaient une atrophie ovarienne et une congestion utérine, tandis que les mâles montraient une déficience de la spermatogenèse active. Dans la première génération de chats nourris aux aliments cuits, les avortements atteignirent environ 25% et augmentèrent jusqu'à 70% dans la seconde génération d'animaux carencés. Les accouchements étaient difficiles et beaucoup de femelles moururent en donnant naissance. Les taux de mortalité des

chatons étaient élevés. Le poids moyen d'un chaton nourris aux aliments cuits était inférieur de quatre-vingt-dix gramme à celui des chatons nourris à l'alimentation crue. Les vers et les parasites intestinaux proliféraient. Les lésions de la peau et les allergies étaient fréquentes et ont empiré à chaque génération de chats carencés. À la troisième génération, les chats nourris aux aliments cuits étaient tellement carencés physiologiquement qu'aucun ne survécut au-delà de six mois.

En général, la teneur en calcium/phosphore des os diminuait à chaque génération de chats nourris aux aliments cuits. À la première génération, le pourcentage de calcium dans les os était de 12 à 17 % et a chuté entre 1 et 1,5% à la troisième génération de chats nourris aux aliments cuits. Le contenu en phosphore des os a diminué dans les mêmes proportions. Les changements structurels des os parmi les chats nourris aux aliments cuits étaient également accompagnés d'une diminution des diamètres antérieur/postérieur et transversaux de l'arc dentaire. La mâchoire présentait un angle apparent empêchant le mouvement du visage vers l'avant. Il y avait une atrophie du sinus frontal et une augmentation de l'angle formé par la partie supérieure de la bouche et la base du cerveau. Les chats nourris aux aliments cuits développèrent des incisives irrégulièrement espacées, inégales et trop nombreuses avec une diminution de la taille et de la régularité de leurs dents et une augmentation des problèmes d'occlusion. Les os longs du fémur ou de la hanche diminuèrent de diamètre et augmentèrent en longueur. La structure osseuse de l'os interne devint plus grossière avec une perte de calcium. À la troisième génération, les os étaient comme du caoutchouc.

Les chats à l'alimentation carencée ou cuite présentaient considérablement plus d'irritabilité que les chats normaux, avec plus de morsures et de griffures et des schémas de comportement imprévisibles chez les femelles. Les mâles devinrent plus dociles avec une baisse d'intérêt sexuel. Un renversement de rôle chez les chats fut observé, les mâles devenant plus dociles et les femelles plus agressives. On observa une augmentation des activités homosexuelles. Ces comportements n'ont pas été observés chez les chats nourris uniquement d'aliments crus.

Lorsque les chats nourris à la viande cuite furent remis à la viande crue, il fallut environ quatre générations pour retrouver une santé normale. Une amélioration de la résistance aux maladies fut observée à la seconde génération, mais les allergies persistèrent chez la troisième génération. La plupart des déformations squelettiques durèrent jusqu'à la troisième génération et disparurent à la quatrième génération. Lorsqu'une femelle fut soumise à une alimentation à base d'aliments cuits pendant douze à dix-huit mois, elle ne put jamais donner naissance à des chatons normaux.

Le même type d'expérience fut répété, avec les chats normaux recevant deux tiers de lait cru et un tiers de viande crue plus de l'huile de foie de morue et le groupe à l'alimentation carencée recevant un tiers de viande crue plus deux tiers de lait pasteurisé, condensé mais non sucré ou condensé et sucré. Les résultats de cette expérience était dans l'essentiel comparables à l'expérience viande crue contre viande cuite. C'est avec le lait condensé et sucré que les carences et la dégénérescence furent les plus marquées. Les chats nourris au lait pasteurisé montrèrent moins de dégénérescence que ceux nourris au lait condensé ou au lait

sucré condensé. Les chats nourris au lait sucré condensé montrèrent une irritabilité extrême du système nerveux.

Comme le pourcentage de stérilité, de dysfonctionnements thyroïdiens, d'allergies alimentaires et environnementales paraissent augmenter dans notre société, et qu'un nombre croissant de personnes souffrent d'un syndrome de sensibilité environnementale, cela vaut la peine d'examiner ces symptômes de dégénérescence plus en détail. Les chats normaux, à l'alimentation crue, ne souffrent pas de ces problèmes. Les chats qui reçurent de la viande cuite ou du lait cuit sous quelque forme que ce soit développèrent beaucoup d'allergies avec des étouffements, un sifflement respiratoire et donnèrent des coups de griffe. Les allergies au lait devinrent courantes. Les chats à l'alimentation cuite présentaient une nervosité et une irritabilité accrues et s'arrêtèrent de ronronner. À la troisième génération de chats à l'alimentation cuite, l'incidence des allergies étaient de presque 100%. Si les chats carencés de seconde génération étaient remis à l'alimentation crue, leurs symptômes allergiques diminuaient et à la quatrième génération certains chats n'avaient plus de trace d'allergies.

Les chats normaux ou à l'alimentation crue n'avaient pas de problèmes d'hypothyroïdie. Chez les chats carencés, une activité thyroïdienne faible était associée avec une modification significative des os du crâne, de la mâchoire et des dents. Les chatons de mères allaitantes à l'alimentation cuite avaient une incidence élevée d'hypothyroïdie. Mes propres observations cliniques et celles d'autres médecins ont révélé une augmentation générale de l'hypothyroïdie dans notre société humaine.

Il semble y avoir une corrélation générale entre l'hypothyroïdie et la stérilité dans les résultats globaux sur l'étude des chats. À la seconde génération de chats nourris à l'alimentation cuite, 83% des mâles étaient stériles lors des analyses, sans trace de spermatozoïdes. Environ 53% des femelles de la seconde génération de chats nourris à l'alimentation cuite présentaient une insuffisance ovulaire. Selon le *Kellog Report* du Dr Joseph Beasley, M.D., et du Dr Jerry Swift, M.A., parmi les trente millions de couples américains des années 80 dont la femme était en âge d'avoir des enfants, 44% étaient incapables d'en avoir. En 1965, il y avait 482 000 couples avec une femme de moins de 30 ans qui étaient classés infertiles. En 1976, le nombre de couples infertiles sans raison médicale s'élevait à 920 000. Parmi les couples noirs âgés de 20 à 24 ans, la proportion de couples infertiles sans raison médicale a quintuplé, passant de 3% à 15% en l'intervalle de 11 ans, entre 1965 et 1976. La tendance à l'infertilité non médicale pour les couples de moins de trente ans augmente incontestablement. Comme le Dr Francis Pottenger, Jr., M.D., l'a indiqué dans son livre « bien qu'aucune tentative ne soit faite pour comparer les modifications observées sur les animaux et les malformations trouvées chez les humains, la similitude est tellement évidente que le parallèle se suggère de lui-même. »

Ce que je veux souligner avec l'étude de Pottenger sur les chats n'est pas simplement que l'alimentation crue est supérieure à l'alimentation cuite, bien que cette étude en soit une forte constatation. *Le message est qu'une alimentation déficiente en nutriments essentiels ou en enzymes, comme c'était le cas des aliments cuits pour ces chats, a un effet puissant de dégénérescence sur la santé des animaux. La dégénérescence augmente de génération en génération. Des*

études complémentaires sur les animaux dans le livre du Dr Price *Nutrition and Physical Degeneration* confirment cette découverte générale. Ces études montrent une différence significative dans la qualité de la santé entre une alimentation naturelle à base d'aliments complets et une alimentation à base d'aliments transformés. L'étude des chats mentionnée dans le livre du Dr Price montre que les rats nourris avec de la farine complète étaient en bonne santé, alors que les rats nourris à la farine blanche avaient une taille inférieure à la normale, des problèmes dentaires, étaient incapables de se reproduire et avaient des comportements hostiles. Il n'est pas difficile d'extrapoler entre les effets de l'alimentation transformée pour les rats et les effets sur les humains.

Comme dans l'étude de Pottenger sur les chats, la progéniture des porcs ayant une alimentation carencée présentait certaines difformités. Lorsque l'alimentation des parents était remplacée par une alimentation naturelle et saine, la progéniture de la portée suivante était normale. Si ces difformités congénitales étaient liées à une anomalie génétique, ce ne serait pas le cas. Par conséquent, cela doit être considéré comme un problème de cellules germinales. Les cellules germinales sont les cellules reproductrices mâles et femelles, ou spermatozoïde et ovule. *Une nutrition pauvre épuise la puissance reproductrice du plasma germinatif du spermatozoïde et de l'ovule, qui conduit à des malformations congénitales et à une dégénérescence de la fonction mentale et physique dans la progéniture.* Avec une nutrition prénatale correcte, la santé du plasma germinatif des porcs était restaurée et ils n'avaient plus de progéniture carencée.

Je pense que les humains procèdent du même fonctionnement biologique que les chats, les rats et les porcs. Avec une nutrition pauvre, le plasma germinatif est affaibli et nous engendrons des enfants avec des changements physiques congénitaux et une altération de la fonction cérébrale. Cela aide à expliquer la proportion presque épidémique d'hyperactivité et l'augmentation des dépendances chez nos enfants. Des statistiques récentes montrent que cent-mille enfants entre 10 et 11 ans se soûlent chaque semaine. Le taux de dépendance à la drogue parmi les enfants augmente. Des recherches effectuées par le Dr Price, dans les années 1930, montraient qu'il y avait une détérioration chez les membres les plus jeunes des familles en Amérique. Il estimait qu'entre 25 et 75% des enfants étaient touchés. Il trouva qu'ils présentaient non seulement des changements structurels, mais que leur QI diminuait et qu'ils développaient par conséquent des complexes d'infériorité. La relation entre la délinquance et la baisse de capacité mentale a été faite dans de nombreuses études. Chasell a étudié des rapports de différents pays concernant cette question et a constaté une corrélation entre la délinquance et une capacité mentale inférieure à la moyenne. Burt a mené une vaste étude de longue durée à Londres et Birmingham et a trouvé qu'entre 60 et 70% des délinquants étaient classés comme mentalement « faibles ».

Cette information suggère qu'il y a ici plus que l'hérédité seule. Cela suppose que notre environnement, l'alimentation de la mère pendant la grossesse, et des parents avant la grossesse peut affecter la santé de la cellule-germe jusqu'à interrompre un schéma héréditaire sain. La qualité du fonctionnement cérébral de nos enfants est peut-être le résultat direct de l'alimentation des parents.

Dans nos cultures, on constate une augmentation du taux de maladies dégénératives chroniques telles que maladies cardio-vasculaires, arthrite, allergies,

sensibilité environnementale et autres formes de maladies immuno-déficientes, cancer, hypothyroïdie, hyperactivité, abus de drogue, dépression (on estime qu'il y quarante millions d'adultes déprimés et cinq-cent-mille enfants prenant du Prozac et autres antidépresseurs), violence sociale, et stérilité. Avec toutes ces maladies chroniques, l'état de notre population humaine ne semble pas très différente de la dégénérescence observée chez les chats à l'alimentation carencée de l'étude Pottenger. Se pourrait-il que cette étude sur les chats soit une version accélérée de ce qui se passe sur la santé de notre société ? Pouvons-nous nous permettre d'attendre que la preuve soit établie avant de changer de direction ?

Effets des aliments transformés chez les peuples indigènes

La documentation la plus complète concernant les effets d'une alimentation carencée et inadéquate sur la dégénérescence humaine physique et mentale a été réalisée par le Dr Weston Price, dentiste et chercheur de renommée internationale dans le domaine de la nutrition. Son étude de quatorze cultures indigènes, publiée en 1939 dans son livre *Nutrition and Physical Degeneration* est un classique. Les cultures qu'il a étudiées comprenaient les Maoris de Nouvelle-Zélande ; les descendants de l'ancienne culture Chimu au Pérou, des indiens péruviens isolés, des indiens des Andes, et des indiens de la jungle amazonienne ; les insulaires du détroit de Torres comprenant des groupes raciaux : Papous, Néo-Guinéens, Mobuiags, Arakuns, Kendals et Yonkas ; des aborigènes australiens ; des tribus africaines isolées et modernisées comprenant les Neurs à Malakal sur les rives du Nil et les Dinkas au Soudan ; les écoles arabes à Khartoum et Omdurman au Soudan, l'école Ikblas au Caire en Égypte ; des éthiopiens, la tribu Masers, des polynésiens, des mélanésiens, des micronésiens malais, des amérindiens du Canada et des USA ; des esquimaux, des gaéliques vivants aux Hybrides ; et des villages suisses isolés dans la vallée du Lötschental.

Ces études sont uniques parce qu'elles ont été réalisées au moment où les aliments transformés ont été introduits dans ces cultures. Cela a permis au Dr Price de comparer les effets avant et après l'introduction des aliments transformés, en particulier la farine et le sucre blanc. Price a eu l'opportunité de comparer la santé des peuples indigènes de même souche raciale, entre ceux qui conservèrent la même alimentation indigène naturelle et ceux qui commencèrent à manger l'alimentation industrielle transformée. Il a même pu comparer les changements dans la santé des enfants des parents qui passèrent aux aliments transformés alors qu'ils élevaient encore leurs enfants.

Price a fait plusieurs généralisations à partir de ses données scientifiques. Les alimentations indigènes dans chaque culture contenaient 2 à 6 fois plus d'éléments nutritifs que dans les alimentations à base d'aliments transformés qui furent introduites lors du processus de modernisation. Le peuple qui conservait son alimentation traditionnelle gardait un niveau élevé d'immunité aux caries dentaires. Ceux qui adoptèrent l'alimentation industrielle transformée moderne perdirent leur immunité aux caries. Price a découvert que ceux qui avaient perdu leur immunité en raison d'une alimentation pauvre étaient capables d'interrompre le processus des caries dentaires en retournant à une alimentation naturelle ou en prenant des

compléments spéciaux qui étaient équivalents au contenu nutritionnel de leur alimentation indigène. Les résultats sont éloquentes. Par exemple, Weston Price a découvert qu'en remettant les enfants à une alimentation saine, l'épidémie de caries pouvait être stoppée dans certaines des cultures indigènes qu'il a étudiées. Dans certaines tribus modernisées, le pourcentage de caries est passé de moins de 1% pour l'alimentation complète, naturelle, biologique et indigène à 60% pour l'alimentation transformée.

Une de ses découvertes les plus radicales a été l'observation de modifications structurelles flagrantes, qui se produisirent en seulement une génération, au niveau de la structure de la tête et du visage. Cela inclut des modifications de l'arc dentaire, le rétrécissement et l'allongement du visage, des hanches, de la cage thoracique, ainsi que des changements significatifs des os de la tête, en particulier des os des mâchoires. Il est très significatif de constater que ces modifications se produisirent en une seule génération lorsque l'alimentation changea, et non en plusieurs générations, comme cela serait le cas si de tels changements étaient principalement génétiques.

Une autre découverte intéressante fut observée chez les familles d'indigènes modernisés et les peuples blancs modernisés mangeant des aliments transformés. Il y avait une tendance à d'avantage de troubles structurels et mentaux chez les enfants nés tardivement. Cela suggère un épuisement et une baisse de la capacité reproductrice des parents qui s'étaient tournés vers des aliments modernes, transformés. Chez les peuples indigènes qui conservèrent leur alimentation naturelle, on ne nota aucune augmentation de troubles congénitaux et de détérioration mentale chez les plus jeunes enfants.

Les données présentées par le docteur Price suggèrent que les modifications de structure des os du crâne peuvent aussi créer des perturbations dans le développement du cerveau. Il est fascinant de penser que le développement de la personnalité et du caractère peut être produit tant par la biologie de l'alimentation que par l'hérédité. Les défauts embryonnaires du cerveau peuvent être autant d'origine biologique que les pieds-bots. Tous les deux sont créés par le plasma germinatif affaibli de parents ayant une alimentation appauvrie et le stress biologique d'une mère affaiblie par trop d'enfants.

L'alimentation appauvrie est à la base de cette dégénérescence générationnelle dont, je crois, nous sommes témoins dans notre société occidentale moderne. *L'étude du Dr Price montre que l'alimentation des peuples indigènes qui leur avait épargné les processus de dégénérescence est bien meilleure que l'alimentation moderne transformée.* Les alimentations indigènes fournissaient toutes un apport alimentaire naturel procurant à l'adulte moyen au moins quatre fois le besoin nutritionnel minimum, tandis que l'alimentation industrialisée, vers laquelle ils se sont ensuite tournés, à base de farine blanche transformée, sucre blanc, riz blanc, et aliments en boîte ne comblait même pas les besoins minimaux. Par exemple, l'alimentation des esquimaux natifs contient 5,4 fois plus de calcium, 5 fois plus de phosphore, 1,5 fois plus de fer, 7,9 fois plus de magnésium, 49 fois plus de iode, et environ 10 fois plus de vitamines solubles que les besoins journaliers minimaux. Pour les aborigènes australiens, il y avait 4,6 fois plus de calcium, 6,2 fois plus de phosphore, 17 fois plus de magnésium, 50 fois plus de fer et 10 fois plus de vitamines liposolubles que l'alimentation modernisée.

La supériorité de l'alimentation indigène a été également confirmée chez les polynésiens, les indiens des côtes du Pérou, les tribus pastorales d'Afrique centrale, les Gaéliques des Hybrides, et les indiens de Northern Cannonade.

Pour en revenir aux observations du Dr Price sur la structure de l'os, l'un des résultats les plus remarquables dans son étude des différentes cultures est la dégénérescence des membres les plus jeunes des familles, après que celles-ci soient passées de l'alimentation indigène complète, naturelle aux aliments transformés et raffinés. Weston Price a découvert que quelque soit l'origine raciale, les changements structurels du visage sont apparus après l'introduction d'aliments transformés. Chez les enfants les plus âgés de la famille, les schémas faciaux tribaux étaient reproduits. Chez les enfants nés après l'introduction d'aliments transformés, les schémas faciaux tribaux étaient perdus de façon significative. Ces changements sont visibles sur des photographies de Maoris de Nouvelle-Zélande, d'aborigènes d'Australie, d'indiens Quechua, d'enfants blancs du Pérou, et d'indigènes de l'île Badu au nord de l'Australie.

Au fur et à mesure que la qualité de l'alimentation se dégradait au cours des naissances successives, on commença à constater des anomalies congénitales associées à des anomalies faciales. Une étude de terrain réalisée par le Dr Murphy de la *University of Pennsylvania* sur 1476 cas d'anomalies physiques enregistrées à la naissance, nous donne une vision plus large sur ce qui a pu engendrer ces anomalies congénitales. Il découvre que les fausses-couches, les enfants morts-nés et les naissances prématurées avait fréquemment lieu avant et après la naissance d'un enfant présentant des anomalies congénitales, et le plus souvent, immédiatement avant la naissance d'un tel enfant. À partir de cela, nous pouvons élaborer la théorie qu'un enfant congénitalement mal formé est simplement la manifestation d'une baisse de santé de la cellule germinale et par conséquent des fonctions reproductrices. Les fausses-couches, les enfants morts-nés, et les naissances prématurées peuvent être d'autres manifestations d'un affaiblissement du plasma germinatif. La plus importante raison de cet affaiblissement est une alimentation parentale carencée avant et pendant la grossesse.

Un autre point intéressant concernant l'importance de la nutrition périnatale est que les enfants nés de parents indigènes ayant une alimentation transformée présentaient « un taux très augmenté de tuberculose par rapport aux enfants de parents qui avaient conservé l'alimentation indigène faites d'aliments naturels complets. Ces mêmes enfants présentaient aussi des modifications de leurs structures faciales et de la forme de leur arc dentaire. »

Ce que Weston Price a établi dans son livre et qui est établi dans ce chapitre, c'est l'hypothèse que ces modifications structurelles sont les indicateurs d'un affaiblissement du plasma germinatif et d'une atteinte prénatale. Il semble qu'il y ait aussi une relation entre ces modifications de la structure faciale et de l'arc dentaire et une sensibilité à certaines maladies telles que la tuberculose et les caries dentaires. Dans une étude du *New York State Hospital* sur la tuberculose, le Dr Price a observé que 94% des patients tuberculeux présentaient des anomalies dans la structure de leur visage et de leur arc dentaire. Il trouva que cela était également le cas dans d'autres institutions de Nouvelle-Angleterre, du Québec et de l'est de Ontario.

Les données qu'il présente dans *Nutrition and Physical Degeneration*

suggèrent fortement qu'une grande partie de ceux qui présentent des modifications importantes de la forme normale du visage ont des troubles mentaux et moraux. Car, en plus de la sensibilité aux maladies telles que la tuberculose, un plasma germinatif malade — comme cela est mis en évidence dans les altérations de l'architecture du visage et de l'arc dentaire — semble être associé à une baisse de QI et à des problèmes de délinquance sociale. Une étude de Clouston a montré que les palais déformés sont présents chez 19% de la population, 33% des psychotiques, 55% des criminels, et 61% de ceux classés comme présentant des troubles mentaux. Peterson, dans une autre étude, a trouvé des palais déformés chez 82% des déficients mentaux, 76% des épileptiques, et 80% des psychotiques. Weston Price a étudié un groupe de 189 jeunes de la *Cleveland School*, une école pour pré-délinquants. Il a trouvé que 98,4% de ces jeunes délinquants avaient des anomalies importantes dans la structure de leur visage et de leur arc dentaire. Il a également trouvé que 38,7% de ces enfants étaient soit les cinquièmes ou derniers enfants. 24% d'entre eux étaient les derniers enfants et 22,5% étaient les cinquièmes ou plus. Les statistiques suggèrent qu'il y a un fort pourcentage d'enfants mal formés issus de mères anormalement jeunes. Dans une autre catégorie, les enfants mongoliens sont souvent les derniers nés d'une famille nombreuse, ce qui correspond à la période où la mère est habituellement la plus épuisée nutritionnellement et la cellule germinale la plus affaiblie.

Le fait est qu'un schéma d'alimentation pauvre incluant des aliments hautement transformés, riches en farine blanche et sucre blanc, affaiblit le plasma germinatif. La succession de nombreuses naissances proches les unes des autres peut continuer d'affaiblir la qualité du plasma germinatif. Plus il est affaibli, plus il y a de modifications structurelles sur les os du visage et plus il crée de dommages cérébraux congénitaux subtils. Les troubles cérébraux congénitaux subtils se manifestent de plusieurs façons, telles que QI bas, troubles mentaux ou maladies mentales, hyperactivité, troubles d'apprentissage, taux croissant d'usage de drogue, augmentation des troubles du comportement social telle que la délinquance juvénile et la violence sociale. Comme tout cela se passe dans notre société, il est de notre devoir d'y prêter attention.

La plupart des gens sont conscients qu'il y a des modifications physiologiques et structurelles importantes au niveau de la tête, du cerveau et du corps d'enfants atteints de mongolisme ou du syndrome de Downs. J'ai essayé de faire la relation entre l'apparition de modifications structurelles du visage et de l'arc dentaire et le fonctionnement du cerveau d'un individu. Ces modifications structurelles ne sont pas seulement les indicateurs d'une physiologie altérée, mais ils peuvent également altérer la physiologie. Le cas dramatique d'un garçon âgé de 16 ans atteint du syndrome de Downs, examiné par le Dr Price, illustre ce fait. À l'âge de 16 ans, ses parties génitales étaient celles d'un garçon de huit ans et son mental celui d'un garçon de quatre ans. L'arc de sa mâchoire était si petit qu'il avait des problèmes pour mâcher. Il subit une opération pour élargir l'arc de sa mâchoire d'environ un centimètre et demi. Après l'opération, il grandit d'environ 8 cm en quatre mois. Trois mois plus tard, il avait développé des parties génitales pleinement matures. Une moustache commença à pousser immédiatement. Son état mental s'améliora considérablement. Il évolua du jeu sur le sol avec des cubes et des hochets vers la capacité d'aller à l'épicerie avec de l'argent pour faire des courses. Il put passer des appels téléphoniques, voyager seul sur de longues

distances et même draguer des femmes. Cette augmentation des capacités mentales eut lieu sur une période de 16 semaines. Cette opération avait modifié la pression exercée sur l'hypophyse de façon à stimuler son fonctionnement. Lorsque l'appareil qu'il avait dans la bouche pour garder les os de la mâchoire séparés sortit de son emplacement, il régressa à son état antérieur. Lorsqu'il fut réparé, il retrouva son état amélioré.

Cette découverte de la relation du syndrome de Downs avec un fonctionnement anormal de l'hypophyse est appuyée par l'étude du Dr Clemens Benda, directeur de la *Wrentham State School*, à Wrentham dans le Massachusetts. Il observa, sur quatorze cas de syndrome de Downs, une défaillance nette du fonctionnement de l'hypophyse. Il est intéressant de faire le rapprochement avec l'étude sur les rats qui montre qu'un faible niveau de vitamine E dans l'alimentation de rates enceintes donne une progéniture ayant un fonctionnement inadéquat de l'hypophyse. Une implication importante de tout cela est la relation entre les modifications de la structure de l'os de la mâchoire — ou des pommettes et des arcs dentaires — et l'effet de la pression physique sur le fonctionnement de l'hypophyse et des autres fonctions cérébrales. Les travaux d'ostéopathie crânio-sacrée, grâce à laquelle les os du crâne sont réajustés et dégagés, conduisant à une amélioration des fonctions cérébrales et mentales, vont également dans ce sens.

Un des points les plus importants de ce chapitre est que *nous pouvons améliorer de façon significative la santé de nos enfants par une alimentation prénatale correcte pour les deux parents et une alimentation de haute qualité pour la mère pendant la grossesse*. L'alimentation des futurs pères joue également un rôle important. Ils interviennent pour moitié dans la biologie du plasma germinatif. Ces idées sont explorées en détail dans le chapitre 30 « *Alimentation et grossesse* ».

L'idée de l'importance de l'alimentation pour donner naissance à des bébés en pleine santé et conserver un plasma germinatif en bonne santé pour nos enfants n'est pas nouvelle. De nombreuses cultures indigènes sont conscientes de cela. Un aspect-clé de ce concept est de prendre conscience que la fréquence des naissances est un stress pour la santé du plasma germinatif de la mère. Par exemple, les Ibos du Nigéria considèrent que c'est un déshonneur pour une femme de porter un enfant à des intervalles de moins de trois ans. Dans d'autres cultures indigènes comme au Pérou, en Équateur et en Colombie, et chez les Mélanésiens et les Polynésiens, l'intervalle admis est d'environ deux ans et demi. Dans l'une des tribus des Îles Fidji, l'intervalle admis est de quatre ans.

Dans notre culture américaine, sur les vingt-cinq dernières années de pratique de santé holistique, j'ai vu quantité de femmes qui n'ont jamais récupéré du stress biologique de porter un enfant. Elles restent souvent affaiblies énergétiquement et émotionnellement et déprimées, avec un épuisement de plusieurs parties de leur système endocrinien et un fonctionnement déficient de leur système immunitaire. Il est étonnant de constater avec quelle rapidité elles s'améliorent et restaurent leur système immunitaire avec une alimentation correcte. Presque toutes ces femmes sont allées chez de nombreux médecins sans recevoir aucun soulagement à leur état. C'est un syndrome auquel il n'est pas prêté beaucoup d'attention dans la littérature. C'est un problème qui devient d'autant plus prononcé que la qualité des

modèles d'alimentation de notre culture en général, et des modèles d'alimentation prénatale en particulier, s'éloigne de la grande qualité d'une alimentation biologique, complète et naturelle.

Outre les problèmes dus à une alimentation hautement transformée, nous rencontrons des problèmes liés à l'épuisement des sols, qui amoindrissent la qualité de nos aliments. Des sols sains créent des plantes saines et des plantes saines créent des bébés sains. Consommer bio, non seulement nous protège ainsi que nos enfants des effets délétères des pesticides et herbicides sur les systèmes nerveux, endocriniens et immunitaires des bébés, mais cela soutient l'agriculture biologique. L'agriculture biologique est importante car elle enrichit le sol au lieu de l'épuiser. Se nourrir d'aliments biologiques issus de sols biologiques sains forme des enfants sains. Les aliments bio sont incontournables pour conserver la santé et pour s'alimenter de manière optimale avant et pendant la grossesse.

Beaucoup de cultures indigènes étaient et sont conscientes de l'importance de l'alimentation avant et pendant la grossesse. Dans certains cas, des aliments nutritionnels spécifiques sont donnés tant aux futurs pères qu'aux mères se préparant à la grossesse. Parmi ces peuples on trouve les esquimaux, les insulaires des Mer du Sud, les Indiens des côtes du Pérou, les tribus pastorales d'Afrique et les Suisses de la Vallée du Lötschental. Ils avaient tous des programmes de nutrition spéciaux et une alimentation particulière avant l'insémination et pendant la grossesse.

Les effets d'une alimentation périnatale pauvre ont été facilement démontrés dans la recherche animale. Par exemple, les rats ayant une alimentation carencée en vitamine E ont une gestation plus longue et leurs progénitures se développent lentement, sont minces et en dessous de la taille normale, ils ont des crânes fins et présentent des modifications dans la qualité du poil. La vitamine E semble être reliée avec un développement correct de l'hypophyse. Une étude intéressante, portant sur la carence périnatale en vitamine A, a mis en évidence plusieurs points. Une portée de porcs est née aveugle chez un agriculteur qui leur avait donné une alimentation inappropriée. Les porcs aveugles et la mère furent ensuite nourris avec des quantités élevées de vitamine A et une alimentation généralement saine. Lorsqu'un porc mâle aveugle de cette portée s'accoupla avec sa propre mère, ils produisirent des porcelets tous normaux. Si la cécité avait été d'origine héréditaire, l'accouplement des porcs aveugles entre eux ou avec la mère aurait produit une partie des porcs aveugles même si une quantité appropriée de vitamine A avait été disponible. Cette expérience établit le fait que la puissance nutritionnelle du plasma germinatif joue un rôle majeur dans la production d'une progéniture normale. Un autre point intéressant concernant la carence en vitamine A est, selon le Dr Price, associé aux troisièmes molaires incluses. Ses découvertes montrent que dans les cultures indigènes, il n'y a pas ce problème avec la troisième molaire — ou dent de sagesse — que nous rencontrons dans notre culture américaine moderne.

L'objectif principal de cette information et de tout ce chapitre, comme je l'ai déjà dit, est de montrer que *la santé physique ainsi que le fonctionnement du cerveau sont affectés de façon significative par la santé périnatale de la mère*. Un affaiblissement du plasma germinatif des deux parents ainsi qu'une santé prénatale et un état nutritionnel pauvres chez la mère affectent à la fois l'état mental et physique des enfants. En tant que parents pratiquant l'alimentation et la

vie conscientes, nous avons la possibilité d'influer fortement sur la qualité de la santé physique et mentale de nos enfants biologiques. Nous ne pouvons peut-être pas facilement contrôler ni l'utilisation irresponsable de pesticides et d'herbicides, ni l'exposition aux radiations des centrales nucléaires et des usines d'irradiation des aliments, ni les autres toxines environnementales, mais nous pouvons choisir de manger des aliments de haute qualité, naturels, complets, crus et biologiques.

Que faire pour inverser ce processus ?

Dans notre société, des problèmes tels que l'hyperactivité et les dépendances précoces chez l'enfant, ainsi que la dépression, les dépendances et l'anxiété chez les adultes ayant épuisé la biochimie de leur cerveau par le stress, une alimentation pauvre et/ou des drogues, peuvent être inversés. D'après mon expérience clinique au *Tree of Life Rejuvenation Center*, beaucoup de ces problèmes peuvent être traités efficacement avec des compléments alimentaires spécifiques et le passage d'une alimentation hautement transformée, rapide, congelée, sans valeur nutritive, présentant un taux élevé en pesticides et herbicides, et passée au micro-onde, à une alimentation complète, naturelle, biologique et crue. Même ceux qui sont nés avec un fonctionnement altéré des voies neurotransmettrices peuvent recevoir une aide importante en adoptant ou en retournant à une alimentation saine et en utilisant certains compléments.

La nouvelle la plus extraordinaire est que beaucoup de choses peuvent être faites pour inverser le processus de détérioration physique et mentale résultant de la pauvreté de notre propre alimentation et de celle de nos parents. Nous pouvons même faire plus pour empêcher cela. Il faut savoir qu'il y a des moyens simples grâce à l'alimentation consciente. *Ce que nous mangeons affecte la qualité de notre santé physique, la nature de nos pensées et la structure et l'intégration profondes de notre tissu cérébral et de celui de la génération future.*

Aperçu du Chapitre 9

L'ÉTAPE SUIVANTE DANS LA COMPRÉHENSION de l'impact qu'a l'alimentation sur nos états mental et physique concerne l'atteinte subtile du cerveau due à un déficit de neurotransmetteurs. Ce déficit crée un monde de dépendance du fait que les personnes dans cet état cherchent à tout prix un mieux-être (par exemple en s'automédicant avec l'alimentation, l'alcool, le sexe, etc.). Le modèle holistique du cerveau dépendant donne une nouvelle perspective sur le traitement de la dépression, de l'alcoolisme, des troubles de la nutrition, et autres troubles du cerveau dépendant.

- I. Constat sur notre société
- II. Les neurotransmetteurs
- III. Le stress
- IV. Un modèle de neurotransmission
- V. Un modèle holistique du cerveau dépendant
 - A. appliqué à la dépression
 - B. appliqué à l'alcoolisme
 - C. appliqué aux troubles de la nutrition
- VI. Alimentation et mode de vie électroniques de l'Amoureux

Le cerveau dépendant

A PRÈS UNE ACCALMIE À LA FIN DES ANNÉES QUATRE-VINGTS, l'usage de la drogue est apparemment en nette reprise aux États-Unis. Les américains consomment 5 milliards de tranquillisants par an. Un tiers des lycéens américains se saoule tous les quinze jours et 100 000 enfants de 10 à 11 ans boivent une fois par semaines. Quatre-cent-cinquante millions de tasses de café sont absorbées chaque jour et 10 litres d'alcool par personne sont ingurgités chaque année. Environ 2,2 millions d'américains prennent de la cocaïne une fois par semaine. L'abus d'alcool et autres drogues coûte chaque année environ 238 milliards de dollars à la nation. Plus de 15 millions de personnes souffrent de troubles, conséquences directes de l'abus d'alcool. Presque la moitié des morts violentes par accident, suicide, homicide et accident de la route est causée par l'alcool. Parmi les jeunes alcooliques, le taux de suicides, d'accidents et de cirrhoses du foie est dix fois supérieure à la normale. Les alcooliques meurent environ vingt ans plus tôt que la moyenne de la population. Environ quarante-millions de conjoints, enfants et parents proches souffrent de l'énergie destructrice de l'alcool. En 1986, 27 000 personnes sont mortes de maladies relatives à l'abus d'alcool, telles que maladies du foie, cancers et maladies cardiaques. Nous sommes en face d'un fléau social de grande ampleur.

L'âge moyen de la dépendance aux drogues est en baisse. *The New York Times* a relaté trois études concernant les enfants. L'une montrait que les prescriptions de Prozac pour les enfants de 6 à 12 ans avaient grimpé de 300% en 1997 par rapport à l'année précédente. Plus d'un demi-million d'enfants prenaient des antidépresseurs en 1997. Plus de 200 000 enfants prenaient du Prozac en 1997, 200 000 autres enfants prenaient du Zoloft et 100 000 du Paxil. Seulement 1% des enfants américains de 2 à 19 ans suivent les recommandations fédérales pour une « alimentation saine ». 10% des calories de cette alimentation soi-disant saine provient de matières grasses et de sucres artificiels ajoutés. Ces recommandations malsaines sont largement dépassées par notre jeunesse dont 40% de l'alimentation provient de graisses et de sucre blanc. Il y a également une montée en flèche de l'obésité infantine. Je suis convaincu que ce n'est pas un problème d'origine génétique.

Bien que la relation exacte entre les dépendances et la dégénérescence physique et mentale découlant d'une alimentation dénaturée ne soit pas très bien comprise, il y a, selon moi, un lien évident. Dans ce chapitre, nous explorons cette relation ainsi que les méthodes possibles pour enrayer la dégradation de la santé publique.

Afin de mieux comprendre le problème de la dépendance, nous devons dépasser les approches morales et psychologiques traditionnelles. La prise de drogue a longtemps été considérée comme un phénomène psycho-socio-spirituel complexe pour lequel, au cours de ces quarante dernières années, beaucoup de théories ont été élaborées mais peu de véritables réponses apportées, en terme de nouveau traitement et de prévention. En 1984, un éminent psychiatre de *Harvard*, le Dr George Valliant, a étudié plus de 650 jeunes hommes dans l'espoir de trouver des traits caractères prédictifs de l'alcoolisme. Il n'a trouvé aucune preuve pouvant soutenir la théorie sociale affirmant que les troubles de la personnalité prédisposent une personne à l'alcoolisme. Au contraire, il a plutôt découvert que c'était l'usage d'alcool qui causait une altération de la personnalité. Il a aussi remarqué qu'un comportement sociopathe était une conséquence et non une cause de l'abus d'alcool. Ses découvertes remettent en question les théories sociologiques, morales et spirituelles sur la cause de l'alcoolisme. Dans ces théories populaires, on considère que l'alcoolisme est un problème de déficience morale, d'ordre sociologique, ou le résultat d'une déficience spirituelle — suivant la théorie employée.

Approche biologique du cerveau dépendant

Ces dernières années, une découverte sensationnelle en biologie a ouvert de nouvelles portes dans le domaine de la prévention et du traitement de la dépendance. Tout en respectant l'approche psycho-socio-spirituelle, la discussion suivante s'intéresse à l'aspect biologique du problème de dépendance.

L'alcool est la drogue qui a été la plus étudiée et constitue un modèle pour comprendre beaucoup d'autres dépendances, telles que la cigarette, le café, le sucre, les glucides, le jeu et le sexe. Concernant l'alcoolisme, cinq fois plus d'hommes que de femmes souffrent de cette dépendance, contre deux à trois fois pour les autres drogues. Ce qui nous incite à envisager l'alcoolisme sous l'angle de la génétique et de ses ramifications biologiques.

Dans une étude, on a remarqué que chez de *vrais* jumeaux, lorsqu'un des jumeaux est alcoolique, la probabilité pour que l'autre soit alcoolique est quatre fois plus importante que pour un *faux* jumeau. Cela fait aussitôt penser à une probable composante génétique, les vrais jumeaux ayant le même caractère génétique, ce qui n'est pas le cas des faux jumeaux. Une étude portant sur trois-mille enfants adoptés en Suède a montré que le taux d'alcoolisme de ceux ayant un parent biologique alcoolique était trois fois supérieur au taux des adoptés n'ayant pas de parent biologique alcoolique. Dans une autre étude, on a trouvé que les enfants dont les parents biologiques n'étaient pas alcooliques, mais qui avaient été élevés dans un foyer avec des parents de substitution alcooliques, n'avaient pas un taux d'alcoolisme plus élevé que la population normale. Une étude de Goodwin, en 1973, a comparé 133 fils d'alcooliques élevés par des parents qui n'étaient pas alcooliques avec un groupe d'enfants dont les parents biologiques n'étaient pas alcooliques. Les fils d'alcooliques avaient un taux d'alcoolisme trois fois plus élevé que les fils biologiques de parents non alcooliques. Une étude génétique menée à *UCLA* a montré que les fils d'alcooliques ayant été guéris présentaient les mêmes

déficits neurocognitifs que leurs pères. Elle a également montré que les fils de ces pères alcooliques avaient de sérieux risques de développer très tôt une attirance pour les drogues telles que nicotine, marijuana et alcool. Les résultats suggéraient que les fils d'alcooliques présentaient des différences psychomotrices, neuro-électriques et hormonales par rapport aux groupes-témoins de fils de non-alcooliques.

Plus nous examinons en détail le problème de la dépendance, plus nous en arrivons à conclusion qu'une altération biologique du cerveau est la cause première des dépendances. J'émetts l'hypothèse que l'altération biologique du cerveau met en jeu quatre composantes majeures : une composante génétique, une dégénérescence génétique provenant de l'affaiblissement du plasma germinatif des parents, une alimentation prénatale carencée et une composante environnementale (incluant le type d'alimentation). Aussi bien chez le nourrisson et l'enfant que chez l'adulte, les stress mentaux et physiques (dont la prolifération de toxines et substances chimiques allergènes dans l'environnement) intensifient le problème.

En 1990, Kenneth Blum, Ph.D., et Ernest Noble, M.D., ont découvert sur le gène du récepteurs D₂ dopaminergiques une forme du gène moins connu, l'allèle A₁. Cette forme peu courante du récepteur D₂ était présent en plus grande quantité dans l'ADN du cerveau d'alcooliques que dans celui de non-alcooliques. Cet allèle peu fréquent a été trouvé dans 69% des cerveaux d'alcooliques par rapport à 24% de cerveaux de non-alcooliques. Dans le système en cascade de la récompense, la dopamine joue un rôle extrêmement important. Lorsque nos centres de récompenses fonctionnent bien, nous ressentons du plaisir et du bien-être ; dans le cas contraire, on peut éprouver de l'anxiété, des pulsions et une sensation d'inconfort. Noble et Blum ont découvert que les personnes possédant l'allèle A₁ avaient un tiers de récepteurs dopaminergiques en moins dans leurs cerveaux. Ils ont ensuite analysé les données de 10 études indépendantes effectuées aux États-Unis. Avec une probabilité de 1 sur 10 millions, ces chercheurs ont trouvé que l'allèle A₁ du gène du récepteur D₂ était associé à l'alcoolisme sévère et autres formes de dépendances aux drogues. Les implications d'une origine génétique de l'alcoolisme sont importantes. Aux États-Unis, il y a environ vingt-neuf millions d'enfants ayant des parents alcooliques. La probabilité qu'ils développent une dépendance à l'alcool est beaucoup plus importante que pour les enfants de parents non-alcooliques.

David Comings, M.D., a effectué une recherche sur huit cent cinquante patients et a trouvé la présence de l'allèle D₂A₁ dans 40 à 55% des patients souffrant du syndrome de la Tourette — un trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH) — d'autisme, et de troubles de stress post-traumatique. Ces chercheurs ont émis l'hypothèse que le gène D₂A₁ n'était pas la cause principale de ces troubles, mais plutôt qu'il jouait un rôle dans leur degré d'expression. Ils ont trouvé (et je suis d'accord avec eux) que ce gène est lié au comportement dépendant et impulsif ainsi qu'à une sensibilité au stress.

Il y a des similitudes entre les TDAH et l'alcoolisme. L'allèle D₂A₁ est présent dans les deux cas. Certaines études suggèrent qu'un nombre significatif d'enfants souffrant de TDAH développe des problèmes vis-à-vis de l'alcool et des drogues. Environ un tiers des alcooliques ont des comportements qui répondent aux critères

des TDAH et ont vécu des TDAH au cours de leur enfance.

Le rôle du stress

Dans ce processus, le rôle du stress est une pièce importante du puzzle. Lorsqu'un individu sain expérimente un état de bien-être, une quantité « normale » d'opioïdes ou d'endorphines est présente dans le cerveau. Le plus fréquent de ces neurotransmetteurs opiacés est appelé enképhaline. Sous l'effet du stress, le taux d'opioïdes/endorphines chute brutalement. Le mécanisme de diminution du taux d'opioïdes fait intervenir la libération d'enképhalinase, une enzyme qui détruit les endorphines. Donc sous l'effet du stress, la libération d'enképhalinase augmente.

Cela fait partie d'un mécanisme de défense normal, car lorsque la quantité d'opioïdes diminue, on éprouve une sensation d'urgence. Cette sensation d'urgence motive l'individu à agir, que ce soit pour répondre à un danger, aller au travail, exécuter une tâche spécifique requérant vigilance, concentration et attention. Une faible quantité d'opioïdes provoque une augmentation de production de dopamine, qui intensifie la clarté mentale et les réactions instinctives de l'individu. Un taux élevé de dopamine fait baisser la production de sérotonine et par conséquent le besoin de dormir. La baisse de sérotonine provoque une augmentation de noradrénaline et d'acide gamma-amino butyrique (GABA), ce qui stimule la mémoire et augmente l'anxiété. L'augmentation de GABA réduit la disponibilité des opioïdes et subséquemment augmente la production de dopamine.

Lorsque le stress apparaît chez un individu dont les endorphines fonctionnent normalement, ces dernières retournent à leur niveau normal et l'état de bien-être est retrouvé. Cependant, certaines personnes ne sont pas nées avec un système endorphinique normal. Elles souffrent toute leur vie d'une faible production d'endorphines et par conséquent, d'une sensation d'urgence, de stress interne, d'inconfort et de « mal-aise ». Ajouté à cela, le stress de la vie moderne fait baisser un peu plus leurs taux d'endorphines. Certains chercheurs estiment que le niveau de stress de notre société double tous les dix ans.

D'après moi, le manque de capacité à produire une quantité adéquate d'opioïdes peut être en partie expliquée par les lésions cérébrales dues à la faiblesse du plasma germinatif des deux parents — provenant d'une prédisposition génétique, d'une mauvaise nutrition et d'une dépendance aux drogues (des deux parents) avant et pendant la grossesse, d'autant plus si la mère se drogue lorsqu'elle est enceinte. Cela corrobore les résultats des recherches de Weston Price, qui montrent que jusqu'à 97% des délinquants juvéniles étudiés présentaient des altération du faciès et de l'arc dentaire indiquant une lésion prénatale (voir chapitre 8). La lésion prénatale, dans le cas d'une faible production d'endorphines, interfère avec la capacité génétique à produire des opioïdes ; ceci a pour conséquence d'empêcher l'enfant de (1) se sentir calme et en paix, (2) ne pas éprouver une sensation dominante d'urgence et (3) d'être capable de retrouver un état de bien-être suite à un stress. Cette hypothèse est confirmée par des recherches qui montrent que les enfants d'alcooliques ont un taux plus faible de bêta-endorphines plasmatiques. Elle est aussi confirmée par les dix années

d'expériences de Pottenger sur les chats (voir chapitre 8) montrant la détérioration du comportement des chats de deuxième et troisième générations dont les parents avaient reçu une alimentation carencée. Notamment, les modes de comportements de ces chats montraient un accroissement d'anxiété, d'hostilité et d'asociabilité. De façon similaire, dans les expériences que je cite au chapitre 30 « *Alimentation et grossesse* », les rats nés de parents ayant reçu une alimentation prénatale déficiente ne favorisant pas la santé de leur plasma germinatif devenaient hostiles et irritables.

Les individus ayant une faible production d'opioïdes et soumis à un stress environnemental croissant ont tendance à mettre en place des habitudes addictives qui ont pour effet d'augmenter leur production d'opioïdes, ce qui leur procure un bien-être passager. Une habitude addictive peut être un exercice intense continu, produisant beaucoup d'endorphines, ou bien une dépendance à la nourriture, au jeu, à la cigarette ou au sexe, qui stimulent toutes la production d'endorphines ; cela peut aussi être la consommation d'opiacés, comme l'héroïne, ou de drogues qui stimulent la production d'opiacés comme la marijuana, la cocaïne, etc. Des recherches sur la marijuana ont localisé des sites récepteurs du tétrahydrocannabinol (THC) ainsi que des substances analogues au THC dans le cerveau. Des chercheurs ont découvert que la marijuana augmente l'activité de la dopamine, tout comme la cocaïne, les amphétamines, l'héroïne et la morphine.

L'alcool libère une quantité importante d'opioïdes mais d'une façon légèrement différente. Lors de son ingestion, il est métabolisé en tétrahydroisoquinolines (TIQ) qui se lient préférentiellement à un ou plusieurs sites récepteurs d'opioïdes. Elles ont en fait la capacité de chasser les enképhalines et les endorphines de ces sites. Ces TIQ se comportent comme des opioïdes et induisent une sensation de bien-être, de paix et de tranquillité. Elles créent aussi une boucle de rétroaction qui a pour effet de diminuer la synthèse des enképhalines. En outre, la consommation d'alcool augmente le taux d'enképhalinase dans l'organisme, ce qui va entraîner une diminution du taux d'opioïdes naturels disponibles. Des recherches ont montré que l'activité des opioïdes naturels chez les alcooliques chroniques était inférieure d'un tiers à la normale. Genazzani a mentionné, dans une étude de 1982, que le taux de bêta-endorphines dans le liquide céphalo-rachidien de vingt-neuf alcooliques chroniques était inférieur d'environ deux tiers à celui de personnes non alcooliques. Même la consommation de quatre *martinis* pendant le déjeuner peut faire baisser immédiatement le taux d'opioïdes naturels et des neurotransmetteurs qui les transportent. Des recherches sur des souris alcooliques ont montré qu'elles avaient un taux inférieur d'enképhalines. Elles ont aussi montré que lorsque des souris normales étaient stressées, immédiatement après ce stress, elles avaient tendance à préférer l'alcool à l'eau. Probablement pour retourner à une sensation de bien-être grâce à la production de TIQ.

Le stress chronique chez des individus par ailleurs normaux peut aussi faire chuter le taux d'endorphines. Lors d'un stress soutenu, les endorphines semblent être libérées en moins grandes quantités ; sans traitement approprié, ces personnes restent dans un état épuisement chronique et d'anxiété. Lors de la bataille de Stalingrad, les soldats russes ont résisté quartiers après quartiers. Le taux d'hypertension dans ces groupes de soldats est passé de 4,1% à 64%. Ce taux n'est pas redescendu à la fin de la bataille et la plupart des soldats qui y ont participé sont morts vingt ans plus tôt que leur espérance de vie normale. Les

recherches de Branchey, Davis et Lieber, en 1984, ont montré que suite aux guerres de Corée et du Vietnam, les vétérans alcooliques — actifs ou en rémission — ayant participé aux combats étaient deux fois plus nombreux que ceux qui n'avaient pas participé aux combats. Le taux d'alcoolisme augmentait en proportion du temps passé au combat. En 1983, McGivern *et al.* ont montré que le stress chronique pouvait entraîner une carence chronique de bêta-endorphines dans le corps strié et l'hypophyse d'animaux de laboratoire. Cette étude permet de faire le lien entre le faible taux d'endorphines dans le cerveau lors d'un stress chronique et le passage à l'alcoolisme dans le but de soulager ce stress et créer une sensation de bien-être.

Une mauvaise alimentation, qui ne fournit pas suffisamment de précurseurs et cofacteurs des neurotransmetteurs d'endorphines, peut aussi contribuer à une diminution des opioïdes dans l'organisme. Une grande consommation d'alcool diminue non seulement la quantité d'opioïdes naturels, mais freine aussi leur production, ceci étant dû au fait que l'alcoolisme chronique va souvent de pair avec une nourriture déséquilibrée.

Modèle de neurotransmission du cerveau dépendant

Il est temps d'établir un modèle de neurotransmission cérébrale qui nous permette de mieux comprendre la neurochimie du cerveau dépendant et sa relation aux émotions et aux sensations de bien-être. Dans un cerveau normal, les neurotransmetteurs interagissent selon des mécanismes complexes synergiques qui produisent une quantité d'états psychiques et émotionnels. Nous nous focalisons ici sur les mécanismes neurochimiques qui créent un état de bien-être, sans stress, tranquille, paisible, de satisfaction intérieure. Cette synergie ne se résume pas à seulement quatre neurotransmetteurs libérés selon une séquence linéaire. Néanmoins, ces grandes lignes constituent pour nous l'essence d'un modèle conceptuel. Pour commencer, une grande quantité de sérotonine se déverse dans l'hypothalamus et active plusieurs centres du système mésolimbique. La sérotonine stimule un opioïde, l'enképhaline, qui se répand dans l'hypothalamus pour inhiber la libération de GABA dans la partie du cerveau appelée aire tegmentaire ventrale. L'inhibition du GABA permet la libération de dopamine dans le *nucleus accumbens* et dans l'hippocampe. La dopamine active ensuite les récepteurs dopaminergiques, qui créent une sensation de bien-être. L'inhibition du GABA provoque aussi une libération de noradrénaline dans l'hippocampe qui amplifie les sensations de satisfaction et de bien-être. Une contrôle convenable des opioïdes par une libération équilibrée des enképhalines fait partie de la régulation de ce mécanisme.

Lorsqu'il y a suffisamment de neurotransmetteurs et d'opioïdes, les centres du plaisir sont activés afin de créer un état de bien-être. Lorsqu'il y a un déficit quelque part dans ce système complexe, l'individu expérimente anxiété, urgence, angoisse, inconfort, irritabilité (avec pour conséquence une incapacité à faire face au stress), agressivité, colère, hyperactivité et éventuellement une mauvaise estime de soi. Lorsque la stimulation du centre du plaisir est trop faible pour sentir un certain confort, on peut être enclin à des comportements addictifs pour tenter à

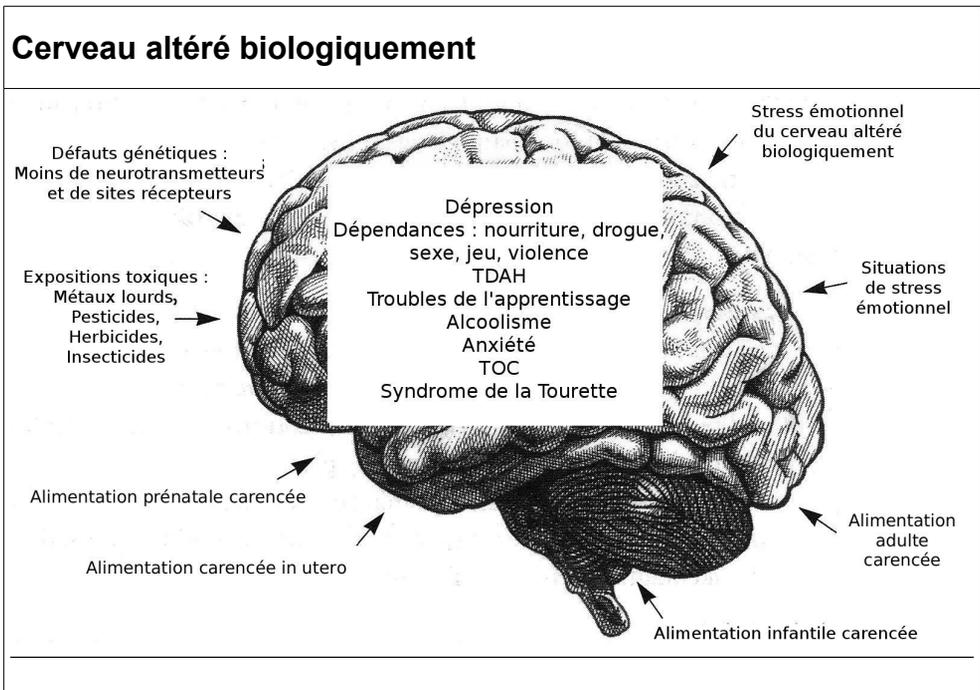
la fois d'hyperstimuler les récepteurs dopaminergiques et de fabriquer plus d'endorphines. On se sent alors poussé malgré soi à des comportements compulsifs, tels que drogue, sexe, suralimentation et passion pour le jeu. Les comportements compulsifs peuvent se produire très tôt chez l'enfant, en même temps que d'autres formes de comportements atypiques, et lui permettent de soulager son inconfort. Les troubles affectifs, en particulier la dépression, peuvent aussi se développer. La psychose est une variante de cette rupture du mécanisme synergique de récompense. Les TDAH, le syndrome de la Tourette et les troubles de stress post-traumatique peuvent aussi être associés à ce mécanisme.

Un aperçu des TDAH et du syndrome de la Tourette peut approfondir notre compréhension de cette synergie neurochimique. Les TDAH sont les troubles du comportement les plus fréquents chez l'enfant. Ils affectent 5 à 8% des garçons et 2 à 4% des filles. Environ la moitié des enfants présentent des symptômes significatifs à l'âge adulte. Un pourcentage élevé d'enfants souffrant de TDAH ont des troubles de l'apprentissage et des angoisses. Des études sur l'adoption et les familles montrent que les TDAH sont souvent présents chez les proches parents de l'enfant. Ces enfants développent significativement plus de dépendances à l'alcool et aux drogues. Une étude suédoise a montré que plus les TDAH étaient sévères, plus le pourcentage d'alcoolisme était élevé. D'autres études montrent également que les parents proches des enfants souffrant de TDAH sont plus souvent déprimés et alcooliques que ceux des enfants sans TDAH, ce qui à l'évidence, laisse présager une origine en partie génétique. On peut émettre l'hypothèse de l'existence d'un gène exprimant les TDAH, l'alcoolisme, la dépression, l'anxiété et les troubles de l'apprentissage. Cela correspond bien au modèle. Le syndrome de la Tourette est aussi relié à cette hypothèse de séquence génique. Environ 50 à 85% des personnes présentant un syndrome de la Tourette ont des TDAH. Ces personnes présentent aussi des troubles obsessionnels compulsifs (TOC), des troubles de l'apprentissage, de la dépression, de l'anxiété, des troubles du sommeil, de la colère, de l'irritabilité et des comportements dépendants, comprenant plutôt l'usage de drogues et d'alcool chez les hommes et plutôt la suralimentation chez les femmes.

Il existe aussi des modifications génétiques qui compromettent d'autres activités importantes des neurotransmetteurs. La sérotonine est l'un des principaux neurotransmetteurs du cerveau. Elle semble associée intimement au fonctionnement du système limbique et des émotions, ainsi qu'à celui des aires du lobe frontal reliées à la concentration, la faculté de penser avant d'agir et à la motivation. Ce n'est pas par hasard si les recherches du Dr Coming ont montré une diminution significative des taux de sérotonine chez les 1.440 patients atteints de syndrome de la Tourette et de TDAH qu'il a étudiés. Il a aussi découvert une baisse importante de tryptophane chez ces patients. Le tryptophane est un acide aminé précurseur de la sérotonine. J'ai couramment observé, au cours de mon travail avec des personnes souffrant de dépression, d'anxiété et de dépendance à la drogue et à l'alcool, des carences en sérotonine/tryptophane. Cette baisse de sérotonine, dénominateur commun de tous ces syndromes, suggère l'existence d'un gène associé à la production de sérotonine. Je pense qu'un grand nombre de personnes présentant des carences en tryptophane et en sérotonine pourrait tirer avantageusement profit d'une supplémentation en tryptophane et 5-hydroxytryptophane. En outre, je pense que beaucoup d'entre elles sont aussi carencées

en phénylalanine ou en tyrosine, précurseurs de la dopamine et de la noradrénaline. J'ai aussi fréquemment remarqué des faibles concentrations de GABA.

Le fait est que la neurochimie du cerveau dépend ici de l'équilibre critique de certains neurotransmetteurs avec les neurotransmetteurs opioïdes. Chez beaucoup de personnes souffrant de dépression, anxiété, dépendances, syndrome de la Tourette et trouble de stress post-traumatique cet équilibre est rompu. Il peut y avoir différents gènes qui affectent la production de sérotonine, de dopamine, de noradrénaline et de GABA, et leur expression peut également être affectée par des défauts génétiques des récepteurs dopaminergiques, comme nous l'avons vu avec l'allèle D_{2A1}. Les carences en neurotransmetteurs constituent un aspect critique du problème du cerveau dépendant, mais il y a d'autres paramètres.



Modèle holistique du cerveau dépendant

Afin de retrouver une neurochimie harmonieuse de notre cerveau, nous devons réparer les conséquences d'un stress chronique, d'une alimentation carencée, et de l'agression psychique et physique due à la consommation de drogue et d'alcool. Peut-être existe-t-il une expression génétique altérée et/ou un gène interrompu dû à un plasma germinatif affaibli résultant de la mauvaise alimentation des deux parents ; ou bien une lésion du cerveau et du système nerveux résultant d'une alimentation déficiente pendant la grossesse, l'allaitement ou après la naissance. Une approche holistique globale est nécessaire, qui requiert un traitements des

séquelles émotionnelles, psychiques et spirituelles de ces dysfonctionnements biologiques.

En résumé, nous avons élaboré un modèle dans le but d'améliorer de manière significative divers troubles généraux, tels l'activité compulsive, la dépression, l'anxiété, les TDAH, le syndrome de la Tourette, les troubles du stress post-traumatique, la délinquance juvénile, certaines psychoses, diverses dépendances à la nourriture, au sexe, aux drogues, à l'alcool et autres.

En me basant sur le modèle de neurotransmission créé par d'autres, j'ai mis au point un modèle holistique complet pour soigner le cerveau dépendant et tout ce qui y est associé. Mon modèle est basé sur l'hypothèse de l'expression d'au moins deux groupes de gènes synergiques : le premier lié à la production et aux sites récepteurs de sérotonine et le second lié à la production et aux sites récepteurs de dopamine. Il y a vraisemblablement des groupes de gènes supplémentaires dont l'expression est liée à la production et aux sites récepteurs des neurotransmetteurs opioïdes, à la production d'enképhalinases, à la production et aux sites récepteurs de GABA et autres neurotransmetteurs. Ces tendances génétiques, qui sont le « câblage de l'ordinateur », sont influencées de manière significative par la qualité de la nutrition des deux parents (effet sur la santé du plasma germinatif) et de la nutrition prénatale (effet sur le développement du système nerveux et du cerveau *in utero*). La qualité du plasma germinatif et de la nutrition prénatale peut influencer fortement le fonctionnement du cerveau du nouveau-né et déterminer la présence totale/partielle ou l'absence de défauts des neurotransmetteurs sérotonine/dopamine, ou autres tendances génétiques des neurotransmetteurs. Le fonctionnement du cerveau est, quant à lui, influencé plus tard par la nutrition du nourrisson, de l'enfant et de l'adulte. Plusieurs toxines environnementales jouent aussi un rôle dans l'expression des maladies et du syndrome du cerveau dépendant (avec ses états concomitants d'abus d'alcool et de drogues, de dépression, d'anxiété, etc.). Ces toxines proviennent de l'exposition aux pesticides et herbicides du plasma germinatif, *in utero* et après la naissance ; d'un excès d'oestrogènes dans les produits laitiers et carnés ; de retombées radioactives durant la grossesse et après l'accouchement. On peut aussi mentionner le stress émotionnel de la future mère ainsi que divers stress physiques comme des carences en vitamines, minéraux et acides gras essentiels (AGE, tels les acides gras oméga-3 à chaîne longue et l'acide docosahexaénoïque (DHA, qui est absolument crucial pour un développement normal du tissu cérébral). L'apport de certains acides aminés de façon synergique peut augmenter sensiblement le taux de neurotransmetteurs et affecter positivement l'issue de ce syndrome. Chaque neurotransmetteur a sa fonction spécifique et est affecté par divers aliments et drogues. J'ai énuméré les principaux ci-dessous. J'utilise ces substances en synergie car j'ai remarqué que dans les cas d'alcoolisme, d'usage de drogue et de dépression les personnes sont souvent carencées en plusieurs voire toutes ces substances.

- Les **endorphines** créent une sensation de plaisir, diminuent les envies et renforcent les sentiments d'amour, de joie tranquille et d'euphorie. En quantité suffisamment élevée, elles créent l'extase. Les endorphines peuvent aussi procurer le soulagement d'une souffrance physique ou psychologique. Une carence en endorphines crée une sensation d'anhédonie (difficulté à ressentir du plaisir) et une incapacité à donner ou

recevoir de l'amour. L'héroïne, la marijuana, l'alcool, le sucre et le tabac peuvent affecter leurs sites récepteurs. La *D-phénylalanine* inhibe l'activité des enképhalines et augmente de fait les taux d'endorphines.

- La **sérotonine** contribue à maintenir la stabilité émotionnelle, la confiance en soi et une sensation de bien-être, et diminue les envies d'alcool et de glucides. Une carence en sérotonine crée dépression, tendances suicidaires, obsessions, anxiété, insomnie, envies de sucres et irritabilité. Le sucre, la marijuana, l'ecstasy et le tabac affectent les sites récepteurs de la sérotonine. Le *L-tryptophane* et le *5-hydroxy-tryptophane* sont des suppléments d'acides aminés qui renforcent la production de sérotonine dans le cerveau.
- Le **GABA** (acide gamma-aminobutyrique) crée calme et relaxation et possède des effets anti-anxiété ; dans certains cas, il peut aider dans le traitement de l'insomnie, lorsque le mental est trop actif. Les symptômes d'une carence en GABA sont anxiété flottante, appréhension, insécurité, insomnie, tendance aux crises de panique et désirs compulsifs. Le *Valium*, l'alcool, la marijuana et le tabac affectent le fonctionnement neurotransmetteur du GABA. Les suppléments permettant d'augmenter la quantité de GABA dans l'organisme sont la *L-glutamine* et le *GABA* lui-même.
- La **noradrénaline** donne de l'énergie, de la motivation, de l'ambition, de la puissance, de la vigilance et une sensation de bien-être. Sa carence semble associée à la léthargie, le manque d'énergie, la mélancolie et la dépression. La cocaïne, les amphétamines, la caféine, le tabac, la marijuana, l'alcool et le sucre affectent le fonctionnement neurotransmetteur de la noradrénaline. La *L-tyrosine* et la *L-phénylalanine* sont des précurseurs de la noradrénaline.
- La **dopamine** est le principal activateur des centres du plaisir. Elle crée une sensation de bien-être, de tranquillité, d'amour, de satisfaction et de paix intérieure. Elle diminue les désirs compulsifs. Sa carence crée angoisses, anxiété, dépression, irritabilité, sensation d'urgence et perte de la sensation de bien-être. La cocaïne, les amphétamines, la marijuana, l'alcool, le tabac et le sucre interfèrent dans son fonctionnement neurotransmetteur. La *L-tyrosine* et la *L-phénylalanine* sont ses précurseurs naturels. La *L-phénylalanine* semble aussi augmenter le nombre de récepteurs dopaminergiques, un fait important car beaucoup de personnes naissent avec un allèle D_2A_1 réduit, ce qui signifie qu'ils possèdent un tiers de récepteurs dopaminergiques en moins.

Nous pouvons appliquer ce modèle de traitement holistique à la grande diversité de formes que revêt le syndrome du cerveau dépendant. Je vais illustrer la façon dont ce modèle fonctionne sur la dépression, l'alcoolisme et les troubles alimentaires.

La dépression dans le modèle holistique du cerveau dépendant

La dépression constitue un problème majeur aux États-Unis. Plus de quarante-millions d'Américains sont déprimés et environ quinze-millions d'entre eux sont

hospitalisés. Cela signifie que des millions de personnes ont perdu leur capacité de profiter pleinement de la vie. Dans une approche holistique du traitement de la dépression, une chose est sûre : la déficience physiologique qui crée la dépression ne peut pas être soignée avec du Prozac ou même avec du millepertuis. Le millepertuis inhibe l'effondrement de la sérotonine et renforce l'activité des sites récepteurs. L'action du millepertuis renforce les niveaux de sérotonine en maintenant artificiellement élevés les taux de sérotonine interneuronaux, tout comme le Prozac mais sans ses effets secondaires. Mais aucune de ces substances ne va directement au cœur du problème, bien que chacune puisse l'améliorer. Mon approche de la dépression est holistique en ce sens que je prends en compte tous les facteurs qui y contribuent. Un drapeau rouge se lève si une personne possède un parent qui consomme de la drogue ou de l'alcool ou qui présente un trouble émotionnel, en particulier une dépression. Il y a une très forte corrélation entre un tel historique familial et des carences en neurotransmetteurs. Parfois cette carence parentale en neurotransmetteur se retrouve à l'identique chez l'enfant. Je me renseigne sur la nutrition de la mère avant et pendant la grossesse. Si la mère ou la personne a fait une dépression postpartum, je pense à des carences nutritionnelles généralisées, notamment en DHA et autre AGE oméga-3 ou 6. Je recherche des carences nutritionnelles en général et en vitamines B₁₂, B₃, B₆ et B₉ en particulier. Chacune d'elles peuvent être des facteurs de dépression.

Certaines conditions médicales peuvent aussi contribuer ou être une des causes principales de dépression, telles que l'anémie ferriprive, l'hypoglycémie, le diabète, l'intoxication aux métaux lourds, l'hypothyroïdie, les allergies alimentaires ou environnementales, le syndrome prémenstruel, le syndrome post-grippal, la fatigue chronique, la dépression postpartum généralisée (expliquée en détail au chapitre 30 « *Alimentation et Grossesse* »), les suites d'hépatite et les maladies cardio-vasculaires et pulmonaires. Certains médicaments peuvent causer une dépression, comme les bêta-bloquants, les anti-hypertenseurs en général, les anti-inflammatoires, les pilules contraceptives et l'usage excessif de sédatifs, tranquillisants, alcool, cigarettes, caféine et anti-histaminiques.

J'applique aussi les principes exposés au chapitre 3, « *Avancée révolutionnaire dans la personnalisation de son alimentation* », en créant un pH sanguin optimal de 7,46 dans le cerveau au moyen de l'alimentation. Il est étonnant de constater la vitesse extraordinaire à laquelle la dépression peut disparaître en faisant simplement passer l'alimentation d'une personne d'un régime oxydant-rapide, riche en protéines, à un régime oxydant-lent riche en glucides (ou vice-versa), qui permet de rétablir un métabolisme cellulaire énergétique et un pH optimaux pour le cerveau. J'ajoute à ces modifications alimentaires un mélange synergique d'acides aminés précurseurs de neurotransmetteurs pour construire ou reconstruire la fonction neurotransmettrice du cerveau.

L'exercice et le changement de style de vie sont extrêmement importants. Des recherches ont montré que dans 80% des cas l'exercice seul peut guérir d'une dépression. En comparaison, le Prozac a un taux de réussite de 65 à 70%. La trame qui soutient tout ce programme est la pratique de l'alimentation et du mode de vie électroniques de l'Amoureux. J'en parle en détail à la fin de ce chapitre ; il permet d'augmenter son taux d'endorphine de manière très efficace. Une fois que tout ce programme est mis en place au niveau physique, j'examine les problèmes

émotionnels et psycho-spirituels qui peuvent être impliqués dans la dépression. Je ne commence pas par cela car je suis toujours étonné de voir combien de dépression on peut guérir par un simple programme physique. Parfois, cependant, je commence par l'approche émotionnelle, car il me paraît évident (en tant que psychiatre ayant une profonde expérience de la dynamique familiale et de la psychologie transpersonnelle) que les problèmes psycho-spirituels sont prédominants. Avec cette approche de la dépression, j'obtiens un taux de réussite supérieur à 90%.

L'alcoolisme dans le modèle holistique du cerveau dépendant

L'approche des problèmes liés à l'alcool est semblable à celle de la dépression. Le principal problème est que les alcooliques ne produisent pas assez d'opioïdes et autres neurotransmetteurs pour une activation suffisante de leurs centres de plaisir. Les personnes perdent leurs désirs compulsifs d'alcool ou ne les développent jamais lorsque leurs récepteurs endorphiniques sont saturés de leurs propres opiacés naturels endogènes. L'alcool est consommé dans le but de créer une sensation de bien-être. Le programme classique des Douze Étapes constitue un bon soutien pour les alcooliques abstinents, cependant nous constatons que le taux de suicide parmi les alcooliques abstinents et consommateurs est sensiblement le même et que le taux de mortalité des alcooliques traités ou non est trois fois plus élevé que celui de la population globale. L'une des raisons vient de ce que les alcooliques abstinents continuent de souffrir des causes qui les ont initialement menés à l'alcool, telles que la dépression, la sensation de mal-être, l'anxiété, l'insomnie, l'irritabilité et le manque de joie. Leur sobriété les protège bien sûr du désastre de l'alcoolisme chronique mais pas de la souffrance liée à ces autres problèmes.

Comme nous l'avons déjà mentionné, l'alcool active le fonctionnement affaibli des centres du plaisir et procure une sensation de joie et de bien-être. Le mécanisme de base réside dans la transformation de l'éthanol en éthanal puis en TIQ. Ces TIQ activent les récepteurs d'opiacés et créent une euphorie artificielle. En fait, elles interfèrent avec les liaisons normales des opiacés endogènes. La production naturelle d'endorphines à long terme est inhibée de deux façons : la fixation des TIQ sur les sites récepteurs d'opiacés crée un signal rétroactif signalant aux neurones présynaptiques qu'ils n'ont pas besoin de produire des opioïdes supplémentaires. Les TIQ stimulent alors la production d'enképhalines, qui inhibent encore plus la production d'endorphines naturelles. L'individu devient de plus en plus dépendant de l'alcool pour ressentir un bien-être.

L'alcool induit une intense libération de dopamine, mais une consommation chronique conduit à une diminution de la dopamine dans les tissus cérébraux. J'ai constaté fréquemment une baisse de sérotonine. Ce point est attesté par des recherches qui montrent que la consommation chronique d'alcool diminue la production de sérotonine hypothalamique chez les rongeurs. Chez l'homme, on a aussi observé qu'une baisse de tryptophane, qui est un précurseur de la sérotonine, était en relation avec les troubles de la mémoire et de l'humeur. Chez le rat, un niveau faible ou dysfonctionnel de sérotonine a été associé à une

libération et une utilisation diminuée des enképhalines.

L'alcool affecte aussi le fonctionnement du GABA. À court terme, l'alcool stimule l'activité du GABA et sa transmission au cerveau, mais, comme pour la dopamine, l'alcoolisme chronique la diminue. Il diminue les liaisons et réduit la décharge des neurones GABA dans la *substantia nigra*. Ce qui stimule à son tour la libération de dopamine de la *substantia nigra*. Durant la période de manque qui survient au début du sevrage, il y a une augmentation des récepteurs delta-enképhalinergiques, qui peut conduire à une hypersensibilité des récepteurs opioïdes. Cela peut expliquer la sensibilité accrue et prolongée à l'alcool lors des périodes de sevrage. Il est essentiel de ne pas consommer d'alcool pendant ces périodes.

Une part importante du traitement de l'alcoolisme chronique consiste à augmenter le taux d'endorphines, réparer les voies neurotransmettrices, remplacer les minéraux essentiels et les cofacteurs vitaminiques et augmenter les taux d'AGE (en particulier le DHA) qui ont été épuisés par la consommation d'alcool. Le traitement associé aux acides aminés précurseurs des neurotransmetteurs implique généralement tous ces précurseurs. Les *D-* et *L-phénylalanines* sont particulièrement importantes car la *D-phénylalanine* stoppe l'activité inhibitrice des enképhalines et ainsi, indirectement, augmente les taux d'endorphines. La *L-phénylalanine* augmente la quantité de dopamine et de noradrénaline dans l'organisme ainsi que la quantité des récepteurs dopaminergiques.

Les traitements supplémentaires consistent à compenser les carences nutritionnelles causées par la consommation chronique d'alcool, en insistant particulièrement sur les vitamines du groupe B et le zinc. L'hypoglycémie existe chez environ 88% des alcooliques et doit aussi être prise en considération. Un certain nombre d'alcooliques ont un défaut génétique dans la conversion des AGE en prostaglandine-1 (PGE₁). Ce défaut génétique apparaît le plus fréquemment chez les alcooliques d'Irlande, d'Écosse et des Pays-Bas. La PGE₁ a un effet antidépresseur spécifique. L'alcool améliore cette conversion et par conséquent traite la dépression. Cependant, ces personnes n'absorbent pas mieux les AGE pour autant et par conséquent deviennent carencées en AGE à cause de cette conversion trop rapide. L'acide gamma-linolénique (AGL) (un AGE oméga-6 que l'on trouve dans l'huile d'onagre) peut aider à résoudre le problème. Une étude écossaise portant sur deux groupes ayant ce défaut — tous deux présentant un taux d'AGE de 50% inférieur à la moyenne — mentionne un taux de 83% de sevrages réussis dans le groupe prenant de l'huile d'onagre contre 28% dans le groupe de contrôle.

Les allergies entrent aussi en considération dans l'alcoolisme. Soixante-treize pourcent des alcooliques souffrent d'allergies, en particulier au blé, produits laitiers, seigle, pommes de terre et raisins, car la plupart des alcools sont fabriqués à partir de ces ingrédients. Cinquante-cinq pourcent d'entre eux souffrent d'allergies environnementales, en particulier à l'essence, aux matières plastiques, aux peintures et autres fournitures pour artistes. Lorsque ces personnes sont exposées à ces allergènes, elles ont tendances à boire pour essayer de s'en débarrasser.

En résumé, mon approche au *Tree of Life Rejuvenation Center* comprend quatre parties. La première consiste à éviter les substances nuisibles comme l'alcool, les drogues, le sucre, la nicotine et la caféine. La seconde consiste à

accroître les endorphines et à corriger les carences en neurotransmetteurs, d'origine génétique ou environnementale, causées par l'absorption d'alcool et de drogues, et par une exposition aux toxines et allergènes environnementaux. En troisième lieu, nous supprimons toutes les carences nutritionnelles et traitons tout autre trouble directement relié à l'absorption d'alcool, comme l'hypoglycémie et la présence de *Candida albicans* dont la prolifération est favorisée par l'alcool. En général, tout le système endocrinien a besoin d'être renforcé. La plus grande partie de mon travail a lieu avec des alcooliques qui ont déjà arrêté de boire de l'alcool depuis plusieurs semaines, mois ou années et qui veulent passer à l'étape suivante. Il m'arrive cependant de travailler avec des alcooliques qui viennent juste d'arrêter. Le *Tree of Life Rejuvenation Center* n'est pas un réel centre de désintoxication. Il convient aux personnes qui souhaitent franchir l'étape suivante de se libérer définitivement de leurs dépendances. Le quatrième composant est le soutien psycho-spirituel et la guérison dont toute personne peut avoir besoin.

Un des aspects les plus importants du soutien psycho-spirituel est de faire connaître aux personnes le régime et le mode de vie électroniques de l'Amoureux avec pratique de tous ses aspects sur place. Je recommande le classique programme des Douzes Étapes pour le retour à la maison jusqu'à ce que la personne soit suffisamment enracinée dans son nouveau mode de vie et ne ressentent plus de désirs compulsifs ou de dépression.

Les résultats, comparés aux autres programmes, qui n'utilisent pas la nutrition et permettent aux personnes de continuer les cigarettes, la farine et le sucre blancs, le café et autres malbouffes, est assez impressionnant. Une étude de Joan Matthews Larson, Ph. D., parue dans *Seven Weeks to Sobriety*, a montré que 92% des alcooliques traités principalement par une approche intégrant la nutrition, une supplémentation, et un meilleur fonctionnement des neurotransmetteurs étaient encore abstinents six mois après et que 74% étaient toujours abstinents trois ans et demi plus tard. Ce sont des résultats remarquables. En comparaison, sur 617 programmes de sevrage de l'alcool passés en revue, le taux d'abstinence moyen au bout d'une année est de 25%. Ce taux est identique à celui des personnes ayant décidé d'arrêter d'elles-mêmes sans aucun programme. Dans une étude de 1980, 922 hommes ayant participé à un programme traditionnel de désintoxication ont été suivis pendant quatre ans. Après six mois, 28% demeuraient abstinents, après un an il en restait 21% et au bout des quatre années, 7%. Ce qui correspond à un dixième de l'efficacité d'un programme basé sur la nutrition.

Les résultats obtenus par l'utilisation de l'approche nutritionnelle sont également impressionnants en ce qui concerne les autres drogues. Une étude a montré une différence significative pour le sevrage de la dépendance à la cocaïne — 37,5% contre 4,2% — comparé à une approche limitée aux neurotransmetteurs. L'approche nutritionnelle est environ neuf fois plus efficace qu'une méthode n'utilisant pas la nutrition. Dans une autre étude comprenant un groupe dépendant de contrôle, il y a eu un taux de rechute quatre fois plus important parmi ceux qui n'étaient pas traités avec des neurotransmetteurs. En appliquant l'approche des neurotransmetteurs couplée à une supplémentation, une étude a montré que 50% des patients souffrant de TDAH éprouvaient suffisamment de soulagement pour arrêter tout traitement.

Les troubles de la nutrition dans le modèle holistique du cerveau dépendant

Les troubles de la nutrition sont les plus complexes à comprendre. L'aliment a beaucoup de significations psycho-spirituelles qui demandent à être appréhendées directement. L'approche générale consiste à dépister les conditions susmentionnées pour la dépression et l'alcoolisme, telles que l'hypoglycémie, l'hypothyroïdie, les allergies et les candidoses. Il me semble que le mécanisme est identique à celui de la consommation d'alcool et de drogues. Dans une étude, les personnes souffrant de troubles alimentaires présentaient des antécédents familiaux d'obésité dans 70% des cas chez les femmes et 56% chez les hommes. Dans la même étude, environ 50% des personnes avaient des antécédents familiaux de dépendance médicamenteuse. Le même type de mécanisme régissant le désir compulsif d'alcool et autres drogues, consécutif à une carence en neurotransmetteurs et neurotransmetteurs opioïdes, semble être en jeu. Les principaux neurotransmetteurs impliqués dans les comportements alimentaires sont la dopamine,; la noradrénaline, l'adrénaline, la sérotonine et le GABA. Il y a aussi un effet combiné entre les polypeptides pancréatiques, les opioïdes et divers peptides intestinaux et cérébraux. La noradrénaline, le GABA, les opioïdes, le neuropeptide Y et le peptide Y, la galanine stimulent l'appétit. La dopamine, la noradrénaline, la sérotonine, la cholécystokinine-8, la neurotensine, la calcitonine, le glucagon et l'ACTH sont associés à la diminution de l'appétit. Par exemple, une stimulation chronique de la noradrénaline et du neuropeptide Y peut amplifier une envie de glucide. Si les récepteurs dopaminergiques sont bloqués, l'envie de protéine augmente. La sérotonine supprime l'envie de glucide.

Mon approche générale consiste à personnaliser l'alimentation selon les principes détaillés dans le chapitre 3 « *Avancée révolutionnaire dans la personnalisation de son alimentation* » et de développer individuellement un meilleur fonctionnement des neurotransmetteurs et opioïdes déficients. La glutamine, le tryptophane, le 5-hydrotryptophane et la DL-phénylalanine sont particulièrement importants. Il est également important de supprimer tout allergène de l'alimentation et de traiter l'hypoglycémie et candidose habituellement rencontrées, ainsi que de nettoyer les intestins et réparer le système digestif, y compris en traitant dysbioses et déséquilibres de la flore intestinale. Beaucoup de personnes présentant des troubles alimentaires souffrent d'un syndrome de perméabilité intestinale, dans lequel les aliments qui traversent l'intestin enflammé sont partiellement digérés. Souvent les personnes ont besoin d'une supplémentation enzymatique, car ils ne digèrent pas les aliments qu'ils ingèrent. Enfin, les meilleurs résultats sont obtenus lorsque les personnes passent à une alimentation vivante, font de l'exercice, changent de style de vie et commencent à vivre selon les principes de l'alimentation et du mode de vie électroniques de l'Amoureux.

L'alimentation et le mode de vie électroniques de l'Amoureux.

L'alimentation et le mode de vie électroniques de l'Amoureux est une manière de vivre dans le monde grâce à laquelle on se sent rempli d'amour pour soi-même,

les autres, les organismes vivants de la Terre et l'infini radieux. C'est une façon d'appréhender le monde dans laquelle notre corps, notre mental et notre esprit sont dans un état de paix intérieure et extérieure et d'amour. C'est une mode de vie conscient qui co-crée une santé, une sensibilité, une compassion, une expression créatrice et une joie optimales. C'est un mode de vie dans lequel nous trouvons et vivons notre propre rythme sacré, dans lequel nous sommes libres de toute dépendance et libre d'explorer le chemin de nos cœurs. C'est une alimentation et un mode de vie qui active de manière optimale nos endorphines naturelles et nos récepteurs opiacés, tout en construisant, réparant et maintenant l'ensemble de nos neurotransmetteurs à leur plus haut niveau.

Au fur et à mesure de la lecture de ce livre, vous comprendrez la signification de l'alimentation électronique, qui est une alimentation vivante. Une alimentation riche en électrons est celle qui comporte au moins 80% d'aliments vivants. Consommée en quantités justes et avec les proportions qui conviennent à notre type alimentaire, elle peut créer une sensation de bien-être et de légèreté qui nous aide à ressentir de l'amour pour notre corps, notre mental, notre esprit et la vie tout entière. Elle crée des endorphines tout au long de la journée qui augmentent la circulation de l'énergie cosmique dans notre vie de telle sorte que nous la ressentions de manière palpable et merveilleuse dans chaque cellule de notre corps.

Ce mode de vie inclut méditation, yoga régulier, exercices respiratoires et une demi-heure ou plus d'exercices d'aérobic, tels que la marche rapide et la danse joyeuse cinq ou six fois par semaine. Tous ces styles de vie renforcent la libération et l'activation d'endorphines dans notre complexe corps-mental de façon régulière. Parmi mes patients, certains arrivent avec un faible taux de neurotransmetteurs et d'opioïdes dans leur organisme ; en suivant l'alimentation et le mode de vie électroniques de l'Amoureux, ils arrivent à activer suffisamment leurs endorphines pour que leurs dépendances s'évanouissent et que l'amour réapparaisse dans leurs vies. Lorsqu'on y rajoute un programme de neurotransmetteurs, d'opioïdes et de nutrition complet, ils arrivent inmanquablement à maintenir cette sensation de bien-être et d'amour.

Le mode de vie électronique de l'Amoureux est un processus d'ouverture et de plénitude de l'être. Il entraîne une modification de la conscience de qui et de ce que vous êtes ainsi que de ce qu'est le monde dans lequel vous vivez. C'est l'éveil d'un nouveau plan de conscience et de joie. C'est quelque chose qui est à la fois réalisé spontanément et qui demande une période d'entraînement et de préparation. C'est la clé de voûte du travail sur une alimentation et un mode de vie conscients que j'effectue ici, à *Tree of Life rejuvenation Center*.

Aperçu du Chapitre 10

LE JEÛNE EST L'UNE DES FORMES LES PLUS ANCIENNES d'alimentation consciente. Au lieu d'ingérer des aliments matériels, on déguste le nectar de l'énergie divine. Le jeûne fait partie intégrante de la tradition judéo-chrétienne, comme l'attestent les jeûnes de quarante jours de Moïse, Élie et Jésus. Le mot « jeûne » est mentionné soixante-quatorze fois dans la *Bible*. Dans ce chapitre, le lecteur fera connaissance avec la physiologie du jeûne, mais aussi avec ses aspects relatifs à la santé et à la spiritualité.

- I. Le jeûne spirituel fait partie de la plupart des traditions religieuses
- II. Aspects liés à la santé
 - A. Bénéfices
 - B. Contre-indications
 - C. Détoxiquer les cellules
 - D. Le jeûne permet de connaître ses besoins alimentaires
- III. Jeûner en toute sécurité
- IV. Les cures de jus

Le jeûne, nourriture spirituelle

LE JEÛNE SPIRITUEL CONTRIBUE AU REPOS et à la régénération du corps, de l'âme et de l'esprit. Il permet à notre corps physique de passer à l'assimilation d'énergie divine ou cosmique en remplacement de l'énergie biochimique.

Dans l'*Évangile Essénien de la Paix, Livre I*, Jésus parle de jeûner un jour par semaine, et il le dit d'une manière très belle :

En conséquence, le septième jour, vous ne devez prendre aucune nourriture terrestre, mais vivre uniquement de la parole de Dieu. Aussi durant toute cette journée, demeurez en compagnie des anges du Seigneur dans le royaume du Père Céleste. Et tout au long de ce septième jour, laissez les anges de Dieu bâtir le royaume des cieux dans votre corps, de même que durant six jours vous avez travaillé dans le royaume de la Mère, la Terre. C'est pourquoi ne permettez qu'aucune nourriture n'entrave dans votre corps l'œuvre des anges durant le septième jour.

En accélérant la purification de l'organisme, le jeûne accroît le mouvement de toutes les énergies dans notre corps, y compris celui de l'énergie spirituelle. Jeûne après jeûne, nous devenons des réceptacles de plus en plus transparents capable d'assimiler l'énergie divine dans notre organisme. Et plus nous sommes en contact avec cette énergie divine, plus il nous est facile de mener une vie favorable à notre développement spirituel. Selon le très respecté maître Paramahansa Yogananda :

Le jeûne est l'une des grandes voies pour approcher Dieu : il libère notre énergie vitale de l'esclavage de la nourriture et nous pouvons percevoir que c'est Dieu qui nous nourrit vraiment.

Lorsqu'on jeûne dans un but spirituel, on va au-delà du simple fait d'arrêter d'ingérer des aliments et de faire une pause dans ses responsabilités mondaines — au niveau absolu, on se débarrasse aussi de tout ce qui est toxique pour notre corps, notre âme et notre esprit. Après les premiers jours de jeûne, habituellement, l'appétit diminue à l'instar de notre attachement à la nourriture. Dans un contexte biospirituel plus vaste, le mental est libéré et peut s'immerger dans des états plus élevés de communion avec Dieu. Le jeûne constitue une aide précieuse dans notre vie spirituelle car jusqu'à ce que nous ayons atteint un niveau de développement spirituel suffisant, les désirs du corps et du mental prévalent souvent sur le désir de

communion avec Dieu. Pour cette raison, mais aussi pour les autres effets bénéfiques du jeûne spirituel, la plupart des grands maîtres spirituels ont jeûné, tels Moïse, Jésus, Élie, Platon, Aristote, Pythagore, Hippocrate, Zarathoustra, Confucius, Léonard de Vinci, Gandhi et les Esséniens ; certains d'entre-eux étaient connus pour pratiquer chaque année des jeûnes de quarante jours, notamment Platon, Aristote et Pythagore. Pythagore demandait même à ses disciples de jeûner pendant quarante jours avant de les initier à ses mystères. Il sentait que seul un jeûne de quarante jours pourrait purifier suffisamment l'esprit de ses disciples pour leur permettre de saisir toute la profondeur des mystères de la vie. Plus récemment, le Mahatma Gandhi suggérait de jeûner pour purifier son corps, et disait qu'ainsi, indépendamment des circonstances extérieures, on trouvait la paix et la joie sur terre :

Le jeûne apporte une renaissance spirituelle... la lumière du monde vous illumine lorsque vous jeûnez et vous purifiez.

Jésus lui-même préconisait le jeûne afin d'obtenir une transformation physique, mentale et spirituelle. Dans l'*Évangile Essénien de la Paix, Livre I*, il enseigne :

La Parole de Dieu et sa Puissance ne peuvent entrer en vous à cause de toutes les diverses pensées de diverse nature que vous cultivez et de toutes sortes d'abominations qui ont pris demeure en votre corps et votre esprit. Si vous voulez que la parole du Dieu vivant et sa puissance arrivent à vous pénétrer, ne souillez ni votre corps ni votre esprit. Car le corps est le temple de l'Esprit et l'Esprit, le temple de Dieu. C'est pourquoi vous devez purifier le temple afin que le Seigneur du Temple puisse y prendre sa demeure et occuper une place digne de Lui... Régénérez-vous vous-mêmes et jeûnez ! Car je vous le dis, en vérité, Satan et ses maléfices ne peuvent être chassés que par le jeûne et la prière [voir aussi Marc 9:29]. Rentrez chez vous et jeûnez dans la solitude... Le Dieu vivant, Lui, le verra et grande sera votre récompense. Et jeûnez jusqu'à ce que Belzébuth et tous ses maléfices vous aient quittés et que tous les anges de notre Mère, la Terre, soient venus pour vous servir. Car je vous le dis, en vérité, tant que vous n'aurez pas jeûné, vous ne serez jamais délivré de l'emprise de Satan et de toutes les maladies qui procèdent de Satan. Jeûnez et priez avec ferveur, aspirant de tout cœur à recevoir la force du Dieu vivant pour en obtenir votre guérison.

Effet du jeûne sur l'énergie vitale

Le jeûne a un effet puissant sur le corps aussi bien que sur l'esprit. Il permet à l'énergie vitale intérieure de reconstruire et de se recharger. L'organisation psychocorporelle générale se renforce par le jeûne. C'est cette énergie de guérison qui évacue les toxines accumulées, débarrasse des cellules mortes, rééquilibre et rajeunit le corps. Hippocrate disait :

Tout le monde possède son propre médecin intérieur, nous devons juste l'aider à accomplir son travail.

Selon le nutritionniste américain Paul Bragg, auteur de *The Miracle of Fasting*, et chanteur célèbre de la vie saine et naturelle :

La plus grande découverte de l'homme moderne est la découverte de son potentiel de régénération physique, mentale et spirituelle grâce au jeûne.

La plupart des personnes peuvent tirer un bénéfice du jeûne. Les exceptions concernent les personnes ayant un poids insuffisant, celles présentant de graves maladies qui les affaiblissent comme les maladies neurologiques dégénératives et certains cancers, et les femmes enceintes ou en période d'allaitement. Les personnes diabétiques doivent être surveillées par un médecin. En général, je ne recommande pas le jeûne aux personnes souffrant d'hypoglycémie sévère avant que celle-ci ne soit stabilisée, mais, sous surveillance, les hypoglycémiques peuvent tout à fait jeûner. Des jeûnes prolongés ont permis de guérir certaines personnes hypoglycémiques.

Le jeûne a permis de soulager de nombreuses maladies. Il a résisté à l'épreuve du temps pendant plus de 5 000 ans, et constitue une manière saine et sûre de perdre du poids. D'après mon expérience concernant la perte de poids, les jeûnes périodiques sont extrêmement efficaces dans la durée lorsqu'ils sont suivis en alternance par une alimentation crue de plus en plus légère ou avec de simples fruits et légumes. L'alimentation crue aide efficacement à perdre du poids car elle fournit plus de nutriments utiles dans une moindre quantité d'aliments. La haute teneur en enzymes de ces aliments aide à les assimiler et ne fournit pas de graisses cuites nuisibles. Un simple jeûne n'est pas tout à fait aussi efficace que des jeûnes répétés, car ces derniers aident la personne à ajuster progressivement les quantités ingérées après le jeûne, tout en s'accoutumant progressivement à un nouvel équilibre de santé. La périodicité dans le temps permet à la personne de reprogrammer doucement le corps et l'esprit afin que s'instaure une nouvelle relation et expérience avec la nourriture.

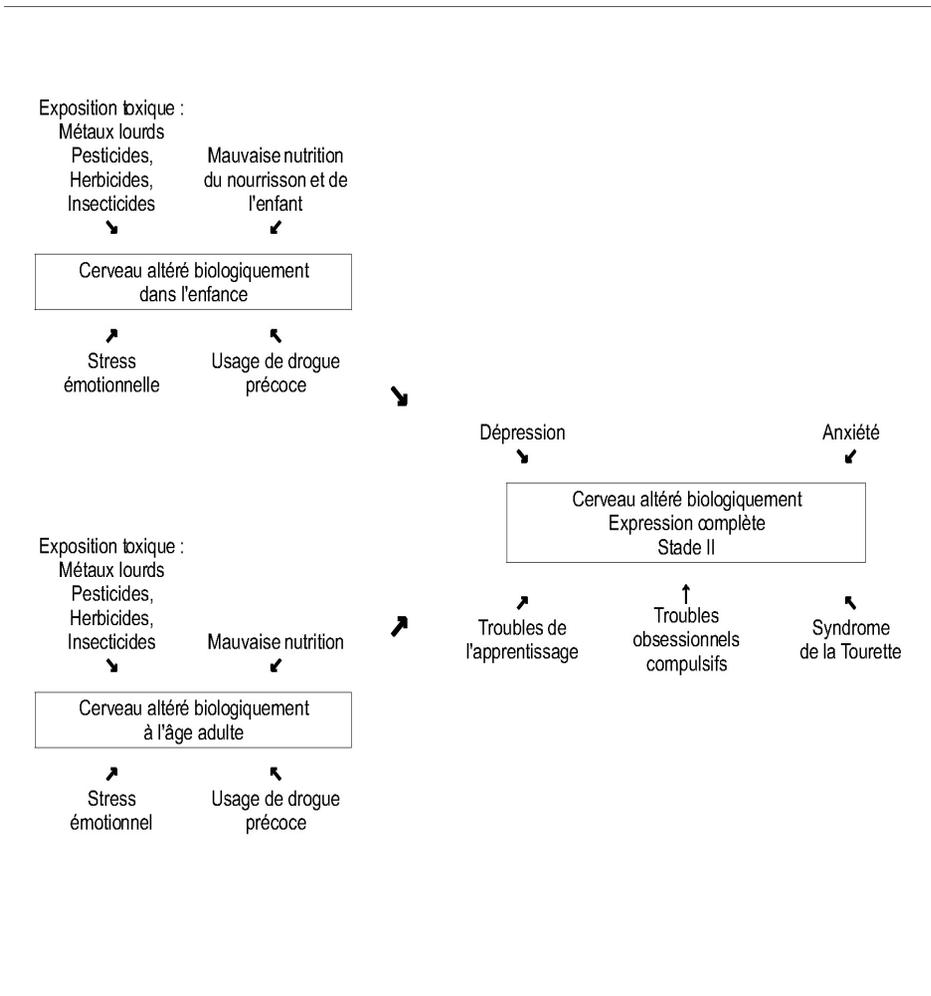
Une surveillance est d'autant plus nécessaire que la charge toxique est élevée. Une personne qui a une alimentation américaine typique subira une détoxification plus importante que celle qui a une alimentation crue et végétarienne. Le jeûne est excellent pour les personnes qui sont dépendantes de la nourriture, de la cigarette et autres drogues. Le jeûne est efficace, car ce que l'on appelle parfois métaphoriquement la « mémoire cellulaire » de l'envie de substances addictives est effacée lorsque les toxines sont éliminées. Cela prend généralement entre cinq et sept jours pour éliminer ces envies compulsives inscrites dans la mémoire cellulaire. L'élimination de ces toxines au cours du jeûne permet aux personnes de se défaire beaucoup plus facilement de leur dépendance vis-à-vis de ces poisons. Après un jeûne, il semble qu'il leur est plus facile de manger des aliments plus proches de leurs besoins physiologiques originels, c'est-à-dire des fruits, légumes, jeunes pousses, graines, céréales, etc.

La mémoire cellulaire toxique étant effacée en partie ou en totalité au cours du jeûne, on est plus à même de sentir ses vrais besoins alimentaires. La fin d'un jeûne fournit l'occasion de réorganiser ses habitudes autour d'une alimentation de haute qualité. Le jeûne aide à se débarrasser des vieilles habitudes délétères et sert de tremplin pour démarrer une alimentation et un mode de vie conduisant à une santé optimale. Comme l'a dit une fois le grand médecin du Moyen-Âge

Paracelse : « Le jeûne est le meilleur des remède. »

Jeûner en toute sécurité

On peut se demander pourquoi le jeûne, qui présente tous ces avantages, ne s'est pas autant développé aux États-Unis que dans beaucoup de pays européens. Il semble qu'il y ait en Amérique une peur irrationnelle concernant le jeûne. Peut-être que cette peur vient de la surabondance de nourriture dans notre société. Aux États-Unis, il y a plus de personne qui souffrent de suralimentation que de malnutrition. On estime que plus de 80 millions de personnes ont une surcharge pondérale. Le *US Congressional Joint Nutrition Monitoring Committee* rapporte que 28% des Américains (32 millions de personnes) ayant entre 25 et 74 ans sont considérés comme obèses. Cela comprend 11,7 millions de personnes présentant une grave obésité (plus de 20% de poids en trop).



Beaucoup de personnes ont créé maintes barrières égotiques pour ne pas avoir à expérimenter les sensations qu'ils ressentent par rapport à leur dépendance à la nourriture. Pour beaucoup d'entre elles, la moindre mention du mot « jeûne » ressemble à une menace. Nous sommes devenus une nation dépendante et accro aux excès. Même les cycles naturels saisonniers de disettes nous semblent effrayants et non-naturels. Mais le fait est que l'on peut vivre longtemps et en bonne santé, uniquement avec des jus ou même de l'eau. De grands experts du jeûne, comme Airola et les cliniques de jeûne européennes, soulignent que l'on peut tenir sans danger quarante jours en ne buvant que de l'eau et une centaine de jours en buvant des jus. Dans les plus grandes cliniques européennes où des centaines de milliers de personnes ont jeûné, on considère qu'un jeûne thérapeutique dure de 14 à 21 jours et qu'un jeûne normal, complètement sûr pour presque tout le monde, peut durer de 7 à 10 jours.

Le processus du jeûne commence réellement après le deuxième ou le troisième jours, lorsque le corps se met en autolyse. L'autolyse est le processus par lequel le corps digère ses propres cellules. Le corps, dans sa grande sagesse, décompose de manière sélective les cellules et tissus en excès, malades, endommagés, âgés ou morts. Le Dr Buchinger, expert mondial du jeûne avec lequel j'ai personnellement étudié en Allemagne, décrit le jeûne comme « brûlant les détritiques ». La période appropriée pour terminer un jeûne arrive lorsque le processus d'autolyse est achevé et que la faim naturelle refait son apparition. Puisque l'autolyse est le mécanisme-clé produisant les effets bénéfiques du jeûne déjà mentionnés, je définis le jeûne comme étant tout procédé par lequel le corps est encouragé à commencer ce processus d'autolyse. C'est aussi ce qui se passe lors d'une cure de jus.

Les cures de jus et d'eau

Les cures de jus constituent une forme de jeûne dans laquelle les jus d'aliments vivants procurent des enzymes qui renforcent le processus de nettoyage. Bien qu'il y ait débat pour savoir quel est le meilleur entre la cure de jus et le jeûne à l'eau, je préfère l'effet global de la cure de jus car elle est moins sujette aux crises d'élimination. Comme les jus contiennent une quantité élevée de minéraux, vitamines et enzymes qui favorisent le processus de régénération du corps, ils sont assimilés directement par l'organisme sans stimulation des enzymes digestives. Les propriétés alcalinisantes des jus aident à neutraliser l'acidité dont souffrent la plupart des gens, ainsi que les toxines relâchées dans l'organisme. Les composants alcalins des jus aident à la reconstitution des réserves alcalines dont a besoin le corps pour reconstruire sa santé. On remarque aussi, qu'en prenant des jus à la place de l'eau, la plupart des personnes ont plus d'énergie pour méditer. Le célèbre Max Bircher-Benner, M.D., dont la clinique de jeûne est la plus ancienne d'Europe, pensait que les jus contenaient un facteur non-identifié qui stimulait les fonctions cellulaires d'absorption des nutriments et d'excrétion des toxines. Paavo Airola, Ph.D., l'un des meilleurs experts américain sur le jeûne et l'un de mes professeurs, préférait de loin les cures de jus pour les raisons mentionnées ci-dessus.

Rajeunir par le jeûne

Lors d'un jeûne, les enzymes digestives sont libérées de leur rôle digestif et mobilisées pour le nettoyage et la régénération de l'organisme. Cela se produit aussi bien lors des cures de jus que lors des jeûnes à l'eau. Comme nous l'avons déjà mentionné, au niveau physiologique, le jeûne agit en enlevant rapidement de l'organisme les cellules mourantes ou mortes ainsi que les toxines. Mais le jeûne stimule aussi la formation de nouvelles cellules. Le vieillissement apparaît lorsque les cellules mortes sont plus nombreuses que les cellules en formation. À l'inverse, il y a « rajeunissement » lorsque le taux de cellules nouvelles est plus important. Après un jeûne, ce rajeunissement se produit. Les sens sont plus aiguisés, les aliments ont un meilleur goût, on a plus d'énergie, la méditation semble plus facile et la communion avec le Divin est favorisée. Paul Bragg décrit cela de plusieurs façons :

Le jeûne fait disparaître toutes les petites choses qui encombrant le cœur et l'esprit. Il se fraye un chemin à travers la corrosion, rafraîchissant notre contact avec Dieu.

Lorsque vous jeûnez vous travaillez avec la nature. Dieu et la nature ne peuvent faire de miracle que si nous désirons mettre nos vies et nos habitudes en conformité avec les lois de la nature.

Le médecin grec Athénée a dit :

Le jeûne guérit la maladie, assèche les humeurs corporelles, fait fuir les démons, nous débarrasse des pensées impures, rend l'esprit clair, le cœur plus pur, sanctifie le corps et élève l'homme vers le trône de Dieu.

Rumi, le célèbre poète et mystique soufi a écrit un très beau poème qui en dit long sur le jeûne, cité dans *Open Secret* :

*Il y a des douceurs cachées dans le vide de l'estomac.
Nous sommes des luths, ni plus ni moins.
Quand la caisse de résonance est pleine, aucune musique.
Mais quand le cerveau et le ventre sont purifiés par le feu du jeûne,
À chaque instant un nouveau chant émane du feu.
Le brouillard se dissipe, une nouvelle énergie vous incite à gravir les marches devant vous.
Soyez encore plus vides et vous chanterez tels des chalumeaux.
Plus vides encore et vous écrirez les secrets avec votre plume de roseau.
Lorsque vous êtes emplis de nourriture et de boissons, Satan trône à la place de votre esprit,
Telle une horrible statue de métal à la place de la Kaaba.
Lorsque vous jeûnez, les bonnes habitudes reviennent vous soutenir en amies.
Le jeûne est le sceau de Salomon.
Ne le cédez point pour quelque illusion et perdez ainsi votre pouvoir,*

*Cependant même si vous avez perdu toute volonté et tout contrôle,
Vous les retrouverez avec le jeûne,
Tels des soldats surgissant de la terre, bannières au vent.
Une table descend dans votre tente, la table de Jésus.
Elle sera là quand vous jeûnerez,
Couverte de mets bien plus délicieux que votre bouillon de choux.*

Ces réflexions pleines de sagesse extraites des œuvres de Paul Bragg, Athénée et Rumi expriment parfaitement ce que j'ai ressenti au cours de mes expériences personnelles et lors des retraites de jeûne spirituel que j'ai dirigées et supervisées médicalement depuis 1988 dans différents endroits du monde et au *Tree of Life Rejuvenation Center*. Sans l'ombre d'un doute, j'ai pu observer que nos Retraites de Jeûne Spirituel sont les expériences simples les plus puissantes et occasionnant les transformations corps-âme-esprit les plus profondes dont j'ai pu être le témoin. Ces expériences nous encouragent à vivre la vérité sacrée et joyeuse de qui nous sommes vraiment.

« Le jeûne spirituel est un sacrifice mystique du corps et de l'esprit qui ouvre notre cœur à Dieu. »

— Gabriel Cousens, M.D.

Aperçu du Chapitre 11

Les informations sur l'équilibre acido-basique contenues dans ce chapitre sont relativement récentes pour les personnes qui se préoccupent de leur santé. Un bon équilibre acido-basique est lié de manière cruciale et intime à une santé optimale. Même si cela à l'air compliqué à première vue, j'ai essayé d'éclaircir les explications par des schémas qui illustrent les points importants. Dans ce chapitre, vous apprendrez les bases de la théorie acido-basique, le rôle que jouent les aliments et les compléments alimentaires alcalins et acides dans cet équilibre, les symptômes d'excès alcalin ou acide, et comment corriger les déséquilibres. Si vous n'avez pas l'esprit très scientifique, allez directement à la fin du chapitre où je présente une version simplifiée du rééquilibrage acido-basique. Passer un peu de temps sur ce chapitre vous permettra de devenir responsable de votre santé en apprenant à personnaliser votre alimentation. Êtes-vous prêts à prendre cette part de responsabilité ?

- I. Importance de l'équilibre acido-basique pour la santé
- II. Résultats des recherches sur l'équilibre acido-basique
 - A. Les végétariens ne sont pas systématiquement alcalins
 - B. Les carnivores ne sont pas systématiquement acides
- III. Les aliments et les compléments acidifiants et alcalinisants
- IV. Les symptômes d'un excès d'acidité ou d'alcalinité
- V. Qu'est-ce qu'un pH sain ?
- VI. Comment mesurer son propre pH
- VII. Comment équilibrer l'acidité et l'alcalinité
- VIII. Résumé des trois étapes simples pour atteindre l'équilibre acido-basique

L'équilibre acido-basique, base de la santé

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE est essentiel à la santé. Il est inutile d'essayer de personnaliser notre alimentation si nous ne prenons pas en compte les effets de celle-ci sur notre équilibre acido-basique. Souvenez-vous du chapitre 3 « *Avancée révolutionnaire dans la personnalisation de son alimentation* » dans lequel je vous donnais les clés pour appréhender l'équilibre acido-basique en fonction de la réaction de notre organisme aux protéines ou aux fruits et légumes, réaction qui dépend de notre système dominant. Si notre système dominant est oxydatif, les fruits et légumes vont nous acidifier, et les protéines nous alcaliniser. Si, par contre, notre système dominant est le système nerveux autonome (SNA), alors ce sont les protéines qui vont nous acidifier, et les fruits et légumes nous rendre plus alcalin. Il faut bien se souvenir de cela en lisant ce chapitre qui s'applique plus particulièrement au système dominant SNA qu'au système oxydatif.

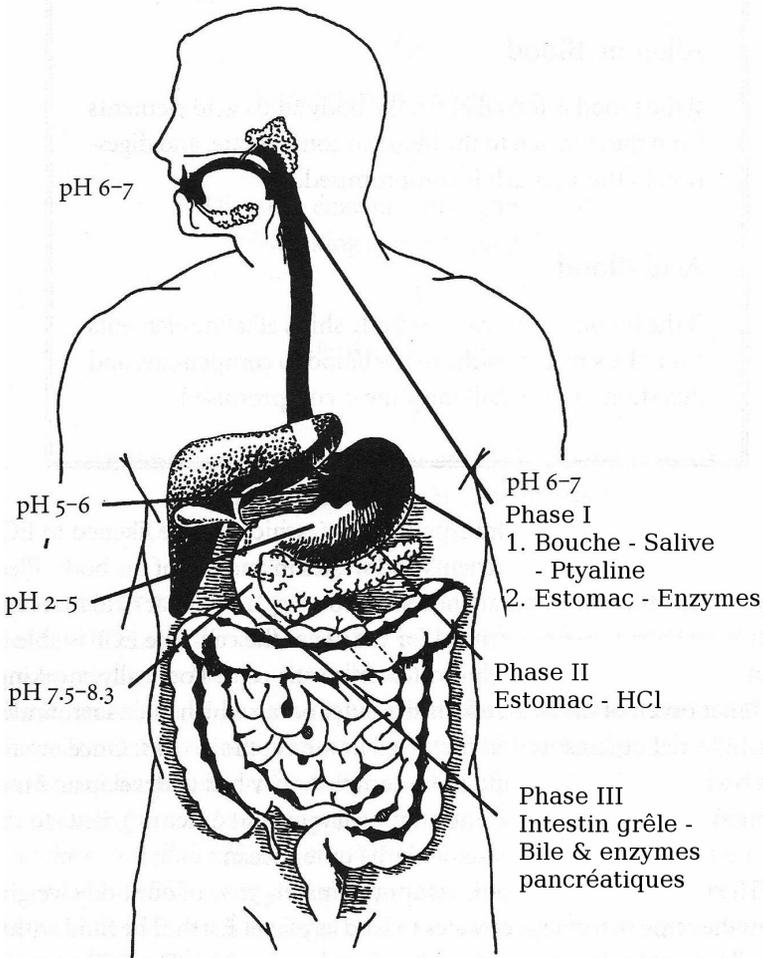
Nous fabriquons constamment des déchets toxiques acides, produits de notre métabolisme, qui doivent être neutralisés ou évacués pour permettre la vie. Par conséquent, l'être humain a besoin d'un apport constant d'aliments alcalins pour neutraliser ce milieu acide. Notre vie et notre santé dépendent de la capacité de notre organisme à maintenir la stabilité du pH sanguin autour de 7,4 (légèrement alcalin) ; ce processus porte le nom d'homéostasie. Le terme pH, qui signifie « potentiel Hydrogène », représente le nombre d'ions hydrogène présents dans une solution aqueuse donnée. Le pH est acide lorsqu'elle contient beaucoup d'ions hydrogène, et alcalin lorsqu'elle en contient peu. L'échelle de mesure va de 0 (totalement acide) à 14 (totalement alcalin). Un pH de 7 est neutre, c'est celui de l'eau pure.

Le pH normal pour tous les tissus et les liquides de notre organisme, excepté l'estomac, est alcalin. Le schéma ci-dessous montre les pH approximatifs du système digestif. En complément, les sucs digestifs du foie et la bile hépatique ont un pH allant de 7,1 à 8,5 et la bile de la vésicule biliaire, un pH de 5 à 7,7. Lorsque les pH sortent des fourchettes indiquées, les enzymes digestives et métaboliques ne fonctionnent pas de manière optimale et nous tombons malades. À part le sang, tous les organes possèdent des plages de pH étendues, entre autre pour pouvoir maintenir l'équilibre du pH sanguin qui doit rester compris dans un intervalle étroit allant de 7,35 à 7,45.

À cause de cette marge très faible, l'organisme a comme priorité absolue de maintenir l'homéostasie du pH sanguin à 7,4. Bien que les liquides et tissus aient

un meilleur fonctionnement enzymatique dans un environnement alcalin, ils se déplacent si besoin vers un milieu acide moins optimal en libérant des minéraux alcalins afin d'empêcher le sang de devenir trop acide. Par exemple, si l'organisme devient trop acide, le sang va prendre des nutriments alcalins issus du système enzymatique digestif dans l'intestin grêle. Ce qui peut alors se passer, c'est que les enzymes digestives du pancréas et du foie — conçues pour fonctionner dans l'environnement alcalin de l'intestin grêle — ne bénéficient plus d'un pH idéal, ce qui va nuire à notre digestion. *Un pH sanguin équilibré est donc lié de manière cruciale et intime à une bonne digestion.*

Les trois étapes de la digestion



La seconde priorité, dans le maintien de l'équilibre homéostatique, est de s'assurer que les nutriments assimilés et transportés aux différents endroits du corps maintiendront l'équilibre acido-basique du sang. Une bonne digestion procure les électrolytes et autres nutriments essentiels au bon équilibre du liquide dans lequel baignent toutes les cellules et qu'on appelle liquide extracellulaire (LEC). Un déséquilibre digestif entraîne un déséquilibre des électrolytes, principalement des ions sodium, potassium, magnésium et calcium. Ce déséquilibre électrolytique affecte le transport des substances dans le LEC, cet « océan intérieur » chargé de transporter ou d'évacuer les nutriments et déchets dans et hors de l'organisme. Les électrolytes et autres nutriments sont nécessaires à la régulation de l'oxydation cellulaire et des autres fonctions métaboliques essentielles à la vie des cellules. Le LEC est également capable d'absorber les acides et les déchets des cellules. Pour parler poétiquement, l'océan interne du LEC reflète l'océan externe dans lequel baignaient les organismes unicellulaires qui peuplaient autrefois les océans de la planète. Par la suite, ces organismes devinrent multicellulaires et donc plus complexes ; ils durent créer pour eux-mêmes un océan interne pour pouvoir continuer à nettoyer leurs cellules et leur procurer l'oxygène et autres nutriments, étant donné qu'ils n'étaient plus en contact avec leur océan externe.

Menu du Jour

~ Quelques faits ~

Sang alcalin

Lorsque le sang est trop alcalin, l'organisme compense en prélevant des éléments acide dans l'estomac et les dirige vers le sang, ce qui compromet la digestion dans l'estomac.

Sang acide

Lorsque le sang est trop acide, l'organisme compense en prélevant des éléments alcalins dans l'intestin grêle, ce qui compromet la digestion dans l'intestin grêle.

Le corps humain est constitué de 70% d'eau, le même pourcentage approximativement, que celui de notre planète. Le liquide intracellulaire représente 55% de notre poids. Le LEC représente à peu près 15% de notre poids en eau. Cinq pour cent du LEC est constitué par le plasma sanguin, et 10% par le liquide interstitiel tissulaire dans lequel baignent les cellules.

Si LEC est déséquilibré en minéraux, nutriments ou oxygène, les cellules ne peuvent se développer correctement et meurent. L'un des enseignements élémentaires de la physiologie explique que, pour le bon fonctionnement de nos cellules, le liquide extracellulaire dans lequel elles baignent doit être minutieusement ajusté tout au long de la journée, de sorte que le pourcentage de chaque élément composant le LEC varie de façon infime. *Une autre clé de la santé réside dans le maintien de l'homéostasie de l'équilibre acido-basique du sang et du liquide extracellulaire.*

Équilibre acido-basique et santé

Apport d'aliments favorisant l'équilibre acido-basique



Homéostasie du sang pH = 7,4



Enzymes digestives travaillant de manière optimale dans tout l'organisme



Équilibre électrolytique



Cellules baignant dans un LEC de composition optimale pouvant absorber les nutriments, évacuer les toxines et fonctionner à des niveaux d'énergie maximaux.

Un LEC sain est soutenu par des émonctoires efficaces : les reins, le foie, le côlon et la peau. Non seulement ces organes sont chargés d'éliminer les déchets et les toxines, mais ils constituent également la porte de sortie de l'organisme pour tous les excédents acides ou alcalins, afin de maintenir un pH normal dans le sang et le LEC. Analyser ce qui est éliminé dans les urines nous donne un reflet de la

régulation électrolytique et acido-basique du corps. Par exemple, si l'organisme est trop acide, les reins éliminent les acides via l'urine pour rendre le sang plus alcalin. Dans ce cas, l'urine aura un pH acide. L'urine est un indicateur préventif pour la santé. Son pH peut varier de 4,8 à 8,4 d'un jour à l'autre. La valeur du pH nous indique donc dans quelle direction nous devons aller pour rétablir notre santé. De trop grandes variations du pH sont un indicateur de maladie.

L'importance de l'alimentation dans l'équilibre acido-basique

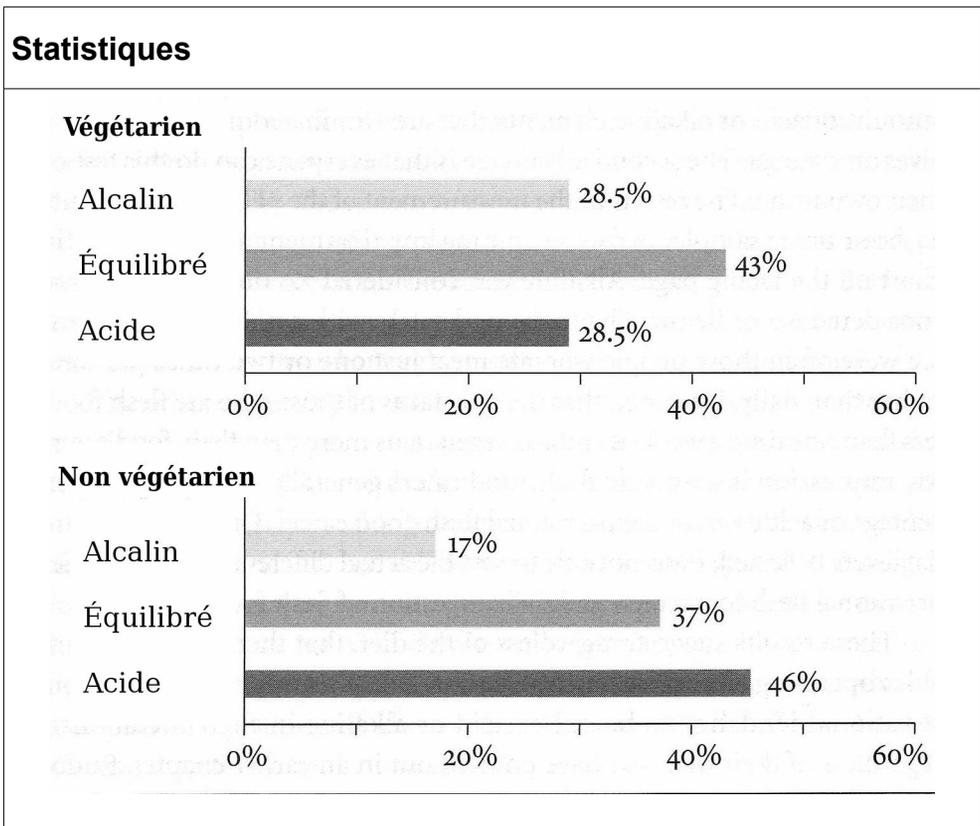
Le corps a ses limites pour rétablir un déséquilibre acido-basique et nous devons l'aider à gérer cette balance entre les éléments acides et alcalins par notre alimentation. *C'est pourquoi l'alimentation joue un rôle essentiel dans l'équilibre acido-basique de l'organisme.* Si le corps n'est pas capable de compenser notre mauvaise alimentation, son environnement interne devient inadéquat et nous atteignons une situation dans laquelle les cellules ne peuvent survivre. Beaucoup de maladies sont le résultat des efforts du corps pour rééquilibrer cet environnement interne. Il y a des gens qui pensent que le cancer est aggravé par l'acidité humorale car les cellules cancéreuses vivent mieux que les cellules normales dans un LEC acide et pauvre en oxygène.

Il y a plusieurs raisons au déséquilibre acido-basique, mais l'alimentation est le facteur numéro un d'équilibre ou de déséquilibre du pH. En général si nous consommons trop d'aliments acidifiants comme de la viande en grande quantité, un excès de céréales, des produits laitiers pasteurisés, des légumineuses en quantité, beaucoup de graisses, du sucre blanc, et un excès de protéines, nous devenons acides si nous sommes de type système nerveux autonome (SNA) dominant. Par contre, si nous consommons trop d'aliments alcalins comme un excès de fruits, légumes, algues et miso nous pouvons devenir alcalins si nous sommes de type SNA dominant. Des recherches effectuées dans le monde entier montrent qu'un rapport de 80% d'aliments alcalins pour 20% d'aliments acides serait idéal mais ces résultats sont trompeurs en regard de la constitution de chacun et de mes propres recherches (voir plus bas) qui montrent que chaque individu doit trouver son propre équilibre acido-basique dans son alimentation. En d'autres termes, *le même rapport acide/base ne s'applique pas à tout le monde. Cela se complique encore lorsque l'on réalise qu'un même aliment peut être acidifiant pour une personne et alcalinisant pour une autre.*

Je pensais que tous les carnivores étaient acides et tous les végétariens (surtout les crudivores) étaient alcalins, mais les recherches que j'ai faites sur 172 nouveaux clients n'ont pas été en faveur de cette généralisation. Plus précisément, elles démontrent plutôt une théorie en faveur de la constitution personnelle, que j'explique dans le chapitre 3. En fait, ce n'est pas la nourriture qui nous rend alcalins ou acides, mais plutôt la façon dont le corps réagit à la nourriture. À ma grande surprise, j'ai remarqué que 28,5% des végétariens avaient des urines acides, alors que celles de 17% des carnivores étaient alcalines. Plus proche de mon hypothèse, les résultats montraient que 46% des carnivores avaient des urines acides, et 28,5% des végétariens des urines alcalines. Le pourcentage de végétariens avec un pH équilibré c'est à dire compris entre 6,3 et 6,9 était

également un peu plus élevé que celui des carnivores.

Pour mener à bien mes recherches je recueille les urines toutes les 24h. J'utilise ce procédé standard aussi bien pour cette recherche en particulier, que dans mes discussions sur les valeurs du pH urinaire en général. Ce système possède deux avantages. Premièrement le pH urinaire varie sensiblement au cours d'une journée étant donné que le pH du corps suit un cycle de 24h, si bien qu'en recueillant les urines toutes les 24h on obtient les valeurs moyennes de tous les acides et bases éliminés en 24h. Deuxièmement, tout le monde peut tester ses urines soi-même. Le tableau ci-dessous montre les résultats du pH des patients mesurés sur une période de 24h et avant de commencer un traitement, sachant qu'un pH de 7,0 ou plus est considéré comme alcalin et 6,2 ou en dessous est considéré comme acide. Les carnivores ayant un pH entre 6,3 et 6,9 étaient très souvent des personnes consommant de la viande de deux à trois fois par semaine plutôt que tous les jours, alors que le pH de ceux qui ne mangent de la viande qu'une fois par semaine ou moins, se rapproche de celui des végétariens. Il me semble bien que le pH des gens qui mangent de la viande tous les jours soit plus acide que celui des mangeurs occasionnels, mais je ne suis pas totalement capable de souligner une grande différence entre les deux à cause de la façon dont je recueille mes données.



Ces résultats suggèrent qu'il existe d'autres variables en plus de l'alimentation. Une explication possible serait que certaines personnes tendent à avoir un métabolisme acide ou alcalin, indépendamment de leur alimentation, comme je l'explique dans un autre chapitre. Du reste, le Dr Rudolph Wiley en parle également dans son livre *BioBalance* et ses recherches initiales, ainsi que les miennes, montrent que le degré d'acidité ou d'alcalinité d'une personne varie au cours de la journée. Le Dr Wiley a également trouvé que l'équilibre acido-basique des femmes varient suivant leurs cycles prémenstruel, pré-ovulatoire et menstruel. Il y a encore beaucoup de recherches à faire dans ce domaine, mais cela tend à prouver que les femmes doivent plus particulièrement faire attention aux variations de leur pH pendant ces périodes pour comprendre comment adapter leur alimentation en fonction de ces changements de rythme. La médecine ayurvédique soutient l'idée d'une prédisposition génétique à être soit alcalin soit acide selon que l'on appartienne à l'une des 3 constitutions. Le type *pitta*, en particulier, tendrait à pencher du côté acide.

Je suppose également, que les envies de viande que l'on observe chez les personnes opérant une transition vers une alimentation végétarienne viennent du fait qu'elles ont une constitution de type alcalin, SNA-dominant, et que cette alimentation végétarienne accentue encore cette tendance. Ces envies de viande viennent de ce que l'organisme essaie de rétablir l'équilibre acide du corps en lui fournissant des acides forts qui rétabliraient son pH à son niveau habituel.

Pour tous ceux qui se sont engagés à devenir végétariens pour quelque raison que ce soit — santé, sociale, économique, morale, écologique ou spirituelle — il est donc essentiel d'acidifier l'organisme très simplement avec certains aliments comme un peu de vinaigre de cidre ou bien des enzymes végétales spécifiques. Il n'est pas nécessaire d'équilibrer l'acidité du pH en mangeant de la viande. *Avec un régime végétarien, il est possible d'obtenir un équilibre acido-basique approprié et ce, quelle que soit notre tendance acido-basique d'origine.*

Une autre explication de ces résultats vient du fait qu'il est incorrect de supposer que la digestion se fait automatiquement et complètement. Par exemple, si un végétarien a un pH acide avec une alimentation alcaline, cela signifie que cette personne ne peut pas assimiler correctement les sucres lents, si bien que les minéraux alcalinisants ne sont pas libérés dans son organisme. En effet, si cette personne digérait normalement, ces minéraux rendraient son organisme alcalin. Un végétarien de type SNA-dominant qui digère mal les protéines aura tendance à être plus alcalin qu'un végétarien qui digère bien les protéines même s'ils se nourrissent de façon identique, car la digestion des protéines acidifie l'organisme.

Le mental de la personne joue également un rôle important dans le pH urinaire. J'ai déjà remarqué que des végétariens qui grâce à leur alimentation devraient être alcalins avaient en fait des urines acides à cause de leurs pensées négatives.

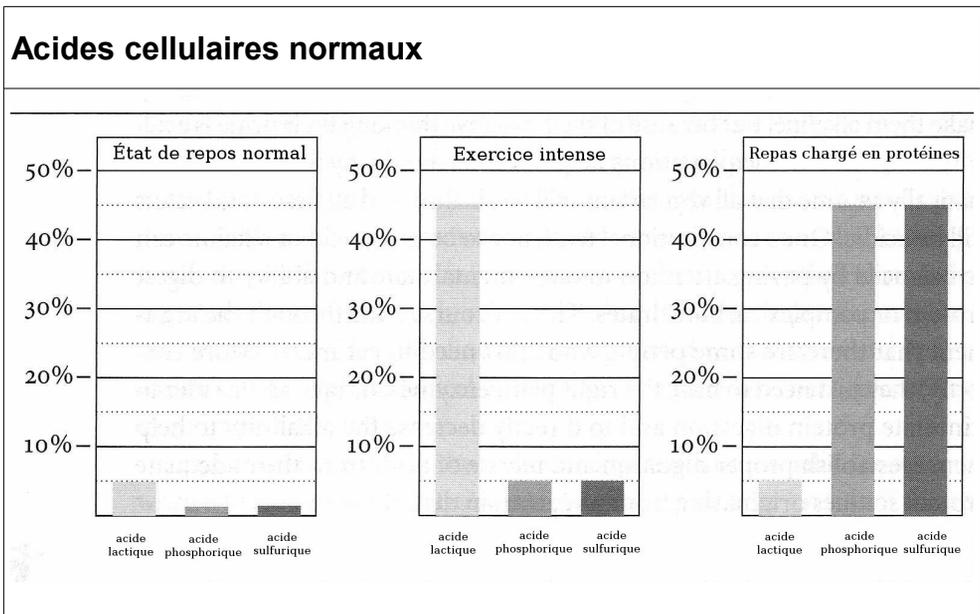
Toutes ces explications nous aident à comprendre qu'il ne faut pas supposer automatiquement que tous les végétariens sont alcalins et tous les carnivores acides. Notre tendance physiologique à être soit alcalin soit acide peut être équilibrée en observant notre mental et notre potentiel à digérer les protéines et les glucides lents. Ceci réfute l'argument selon lequel une personne donnée « a

besoin de manger de la viande ». Il serait plus juste de dire qu'elle a besoin de consommer des enzymes végétales de qualité ou un peu de vinaigre de cidre pour stimuler la digestion des protéines et réduire l'alcalinité afin de rétablir une digestion correcte et une bonne utilisation des acides issus des protéines végétales provenant de son alimentation végétarienne.

La production d'acide est normale

Dans son état normal, notre métabolisme produit sans arrêt des acides. Dans le règne animal, ce qui est alcalin est transformé en acide et pratiquement tous nos déchets sont acides. Dans le règne végétal, ce qui est acide est transformé en alcalin si bien que le sol généralement acide produit des plantes alcalines dont certaines sont consommées par les humains. Cette relation symbiotique complète l'un des cycles les plus naturels que la nature puisse nous offrir.

L'organisme produit de l'acide lactique et du monoxyde de carbone pendant l'effort. Dans le liquide extra cellulaire, le monoxyde de carbone, évacué en tant que déchet par les cellules, est converti en acide carbonique, tandis que le soufre et le phosphore provenant des aliments acides et des protéines sont convertis par oxydation en acides sulfurique et phosphorique. La digestion des protéines, qui rend les ions d'hydrogène assimilables par l'organisme, a pour effet d'acidifier le corps et la transformation métabolique des protéines produit de l'acide urique qui acidifie encore plus l'organisme. L'urée est un autre produit de dégradation des protéines qui, en augmentant l'excrétion liquidienne rénale, provoque la fuite de minéraux alcalins essentiels.



Les lipides sont en général classés comme légèrement acidifiants ou neutres, car les graisses ralentissent la digestion provoquant la putréfaction qui a un effet acidifiant. De plus, le métabolisme des lipides produit de l'acide acétique, et la transformation incomplète des lipides produit des cétones qui acidifient également l'organisme. L'acidose diabétique est une forme sévère de ce type d'état acide.

Les sucres rapides comme le sucre blanc sont acidifiants pour tous les oxydatifs-dominants car ils pénètrent et se métabolisent trop rapidement dans le corps. Parmi eux, on trouve les monosaccharides (glucose) et les disaccharides comme le sucrose (sucre de canne) le lactose et le maltose qui produisent les acides lactique, butyrique, pyroracémique et acétique. Ces sucres rapides sont dépourvus de minéraux alcalins car ils sont raffinés, ce qui augmente encore l'acidité de l'organisme, celui-ci devant utiliser ses propres minéraux alcalins pour compenser l'acidité produite par les sucres rapides qui brûlent rapidement. Par contre, les sucres lents tels que les céréales, ont un métabolisme lent et ne produisent généralement pas d'acides organiques. Les sucres lents qui contiennent plus de minéraux alcalins que de minéraux acides, ont un effet alcalinisant sur les personnes de type SNA-dominant. Le millet et le sarrasin sont de bons exemples de céréales légèrement alcalinisantes pour les personnes de type SNA-dominant.

Les aliments acidifiants et alcalinisants

Il est important de comprendre que l'on ne peut pas définir un aliment comme étant acide ou alcalin d'après son goût. Plusieurs facteurs interviennent pour déterminer si un aliment spécifique rend l'organisme plus alcalin ou plus acide. Par exemple, un citron mûr — qui est un concentré d'acides organiques, à un goût acide et est classé comme un fruit acide — est en réalité un aliment alcalinisant. La raison en est que ce concentré de minéraux alcalins a pour effet d'augmenter les réserves alcalines du corps, rendant ainsi l'organisme plus alcalin. Les acides organiques doux du citron agissent comme des agents nettoyants de l'estomac. Pendant la digestion, ces acides en s'oxydant se transforment en dioxyde de carbone et en eau, et donc n'acidifient pas le système digestif.

Le calcium, le magnésium, le sodium, le potassium et le fer sont les principaux minéraux alcalinisants, et les aliments qui contiennent ces minéraux en grande quantité sont considérés comme alcalinisants pour les personnes de type SNA-dominant. Les aliments qui contiennent beaucoup de soufre, d'iode, de phosphore et de chlore sont par contre acidifiants pour ces mêmes personnes. La plupart des aliments naturels contiennent à la fois des minéraux alcalinisants et acidifiants. Si les éléments acidifiants se retrouvent en quantité plus concentrées, les aliments sont considérés comme acidifiants et vice versa. La façon la plus courante de déterminer la composition des aliments consiste à effectuer des analyses en laboratoire, où l'on procède en les réduisant à l'état de cendres minérales que l'on dissout ensuite dans de l'eau au pH neutre. On teste ensuite le pH de cette eau pour savoir s'il est alcalin ou acide. On peut mesurer précisément le pH d'une solution par ce procédé, c'est comme cela que l'on détermine le pouvoir

alcalinisant ou acidifiant d'un aliment donné (voir schéma). C'est en utilisant ce procédé que les scientifiques ont créé les tableaux d'aliments alcalins et acides.

Quelques aliments acidifiants et alcalinisant				
Très acidifiants	Acidifiants	Neutres	Alcalinisants	Très alcalinisants
Canneberge non mûre	Fruits non mûrs		Cerise aigre/ sucrée	Figue
Graines de pastèque	Pruneau		Fruits mûrs	Citron mûr
Rumex crépu	Prune		La plupart des légumes	Créosotier (chaparral tea)
Noix	Levure		Tomate	Jus de carotte /betterave
Arachide+++	Yaourt cru/ pasteurisé		Millet	Jus de légume
Cidre cru	Lait pasteurisé		Sarrasin	Miso
Vinaigre	Fromage		Kelp	Vitamine K
Choucroute	Beurre pasteurisé		Lait de vache cru++	Ascorbate de calcium (Vitamine C)
Aliments fermentés œuf+	Graisse animale+		Lait de chèvre cru	
Aliments carnés+	Sucre blanc+		Légumineuses germées	
Vitamine A	La plupart des légumineuses		Haricot vert	
Acide ascorbique (vitamine C)	Lentille		Azuki	
	Haricot rouge		Haricot de Lima	
	Sauce soja		Oignons	
	Sodas+			
	Médicaments+			
	Alcool+			
	La majorité des céréales cuites (riz, avoine, etc.)		Herbe de blé	Jus d'herbe de blé
	Céréales germées			
	Blé germé			

Quelques aliments acidifiants et alcalinisant

Très acidifiants	Acidifiants	Neutres	Alcalinisants	Très alcalinisants
	<p>La plupart des noix trempées et germées</p> <p>La plupart des graines trempées germées Graines d'alfalfa trempées germées Graines de tournesol trempées germées</p> <p>Beurre cru*</p> <p>Avocat*</p> <p>Huiles végétales*</p>		<p>Amandes germées</p> <p>Noix du Brésil</p> <p>Miel**</p>	

+ Mentionné mais non recommandé

++ Il y a désaccord sur le fait que le lait cru produise un effet acide ou alcalin sur l'organisme. Par exemple, les recherches cliniques du Dr Crowfoot sur le pH urinaire, mesuré après ingestion de lait cru, suggèrent que celui-ci a un effet alcalinisant. D'un autre côté, le Dr Morter prétend que l'augmentation récente de la quantité de protéines dans l'alimentation des vaches laitières donne un lait plus riche en protéines et, par conséquent, un résidu acide plus important qui crée un effet acide sur l'organisme.

+++ Les quantités dangereuses de résidus de pesticides sur les cacahuètes en font l'aliment le plus saturé en pesticides dans l'alimentation des Américains. Une moisissure, produisant l'aflatoxine, mycotoxine hautement cancérigène, se développe souvent sur les cacahuètes, même bio. Le fait de sécher au soleil les cacahuètes bio prévient le développement de ces moisissures ; elles ne présentent également pas de résidus toxiques. La société *Arrowhead Mills* propose de telles cacahuètes.

* Entre neutre et acide

** Entre neutre et alcalin

Il est important de réaliser que ces tableaux s'adressent principalement aux types SNA-dominants puisque ce sont nos propres systèmes qui répondent aux aliments en les rendant alcalinisants ou acidifiants, mais ces principes de base peuvent nous aider même s'ils produisent l'effet inverse pour les personnes de type oxydatif-dominant.

Le diagramme qui suit a été défini par moi-même et le Dr Harold Krystal, un clinicien particulièrement expérimenté dans le domaine de l'équilibre acido-basique ; il s'applique directement aux personnes de type SNA-dominant, et produit l'effet inverse pour les personnes de type oxydatif-dominant. Ce diagramme est issu de différentes sources dont notre propre étude clinique sur la façon dont la nourriture affecte les individus. Les aliments carnés sont acidifiants pour les personnes de type dominant autonome ; la plupart des céréales (sauf le millet et le sarrasin) et les produits laitiers, surtout fermentés comme le yaourt, le lait cru de chèvre, le lait maternel et le lait de vache sont tous légèrement alcalinisants. Les fromages à pâte cuite sont acidifiants, le beurre va de neutre à acidifiant, la plupart des huiles sont légèrement acidifiantes ou neutres, la plupart des noix, légumineuses, pois, sucres rapides et les protéines végétales sont toujours un peu acidifiants. Le soja et le tofu sont légèrement alcalins de même que les haricots verts, les fèves et les azukis, tout comme les amandes, les noix du Brésil et les graines de sésame. Les arachides sont très acidifiantes.

Il existe une confusion énorme entre l'acidité ou l'alcalinité des fruits. Presque tous les légumes et fruits *mûrs* sont alcalinisants. Les fruits et légumes qui poussent de façon industrielle sur des sols non bio sont moins alcalinisants car ils poussent sur des sols pauvres en minéraux. Les prunes et les canneberges contiennent de l'acide benzoïque ainsi que d'autres acides, ce qui les rend acidifiants.

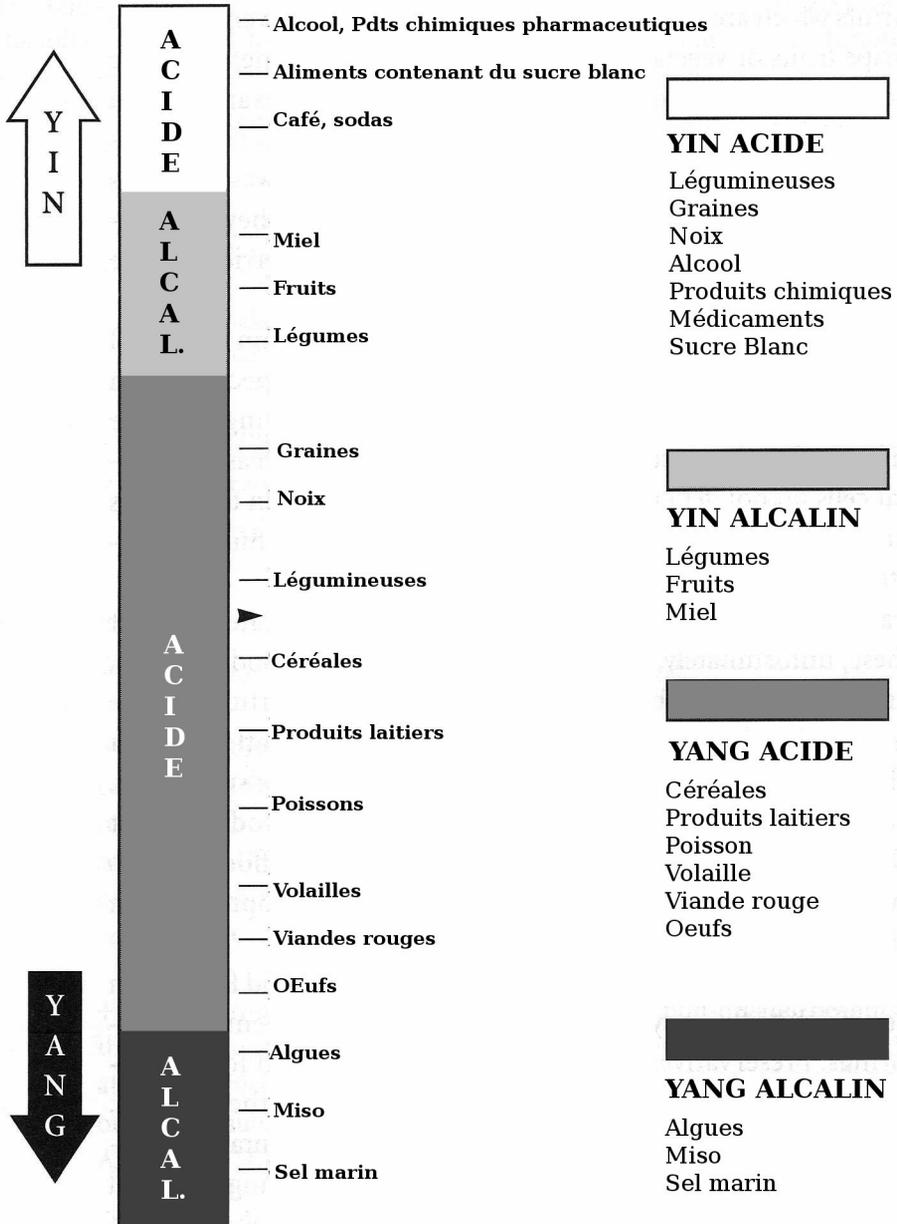
Presque tous les fruits *verts* sont acidifiants. Il est facile de tester des fruits ou légumes non mûrs à l'aide d'un pH-mètre pour constater la différence entre les divers stades de maturation d'un même fruit. Par exemple, pour une banane mûre présentant un nombre de taches noires modéré, le pH est de 6,4 alors que le pH d'une banane à peine mûre est de 5,7. L'acidité des canneberges est due en grande part, au fait qu'elles sont généralement cueillies et préparées avant d'être arrivées à maturité, alors que celles qui sont mûres sont bien plus sucrées et alcalines.

En général, on peut dire que les fruits et légumes et certaines herbes sont les aliments les plus alcalinisants de tous. Les protéines, surtout les aliments carnés, sont les plus acidifiantes. Les matières grasses, qui sont légèrement acidifiantes, obstruent les artères et diminuent la circulation empêchant les cellules de s'oxygéner correctement, ce qui provoque leur intoxication et éventuellement leur mort prématurée, ce qui contribue à acidifier encore plus l'organisme.

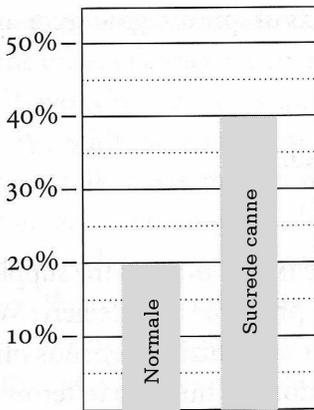
Les aliments *yin* et *yang* acidifiants produisent généralement la plus grande acidité. Ceux-ci composent malheureusement l'alimentation américaine traditionnelle, riche en protéines carnées, en graisses et en sucres et pauvre en fibres. Heureusement, plusieurs rapports émanant du congrès, dont le *McGovern Committee on Diet and Health* a étalé au grand jour le risque lié à ce type

d'alimentation. La tendance générale dans les cultures occidentales, serait de consommer des aliments de type majoritairement acidifiant et ceci est peut-être également en train de se produire dans les pays émergents dont les classes moyennes voudraient imiter les USA en copiant leur alimentation, symbole de richesse et de prestige.

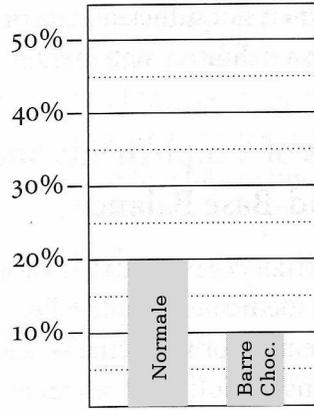
Aliments acides et alcalins yin/yang



Sucres raffinés et naturels



Constitution de réserves alcalines après consommation de sucre de canne



Constitution de réserves alcalines après consommation de barres chocolatées

Les autres aliments acidifiants sont principalement le sucre blanc, la farine blanche, les vitamines synthétiques, la saccharine, les additifs alimentaires, les colorants, les conservateurs, les aliments préparés industriellement, les médicaments et les drogues illégales, les sodas, et toutes les drogues synthétiques. Ces produits sont acidifiants soit parce qu'ils ne contiennent pas de minéraux alcalinisants, soit parce que les minéraux ont été extraits par un processus de transformation qui augmente leur acidité. Il en résulte que les réserves minérales alcalines du corps sont utilisées pour reminéraliser ces aliments raffinés et chimiques afin qu'ils puissent être assimilés. Ceci épuise les réserves de sels minéraux alcalins et acidifie l'organisme.

Ce dernier, pour excréter les acides métaboliques comme l'acide sulfurique ou l'acide phosphorique sans altérer les reins ou les intestins, va neutraliser ces acides en utilisant des sels minéraux alcalins tels que le calcium, le magnésium, le sodium et le potassium. Lorsque ces réserves alcalines sont réduites ou utilisées, l'organisme a tendance à devenir plus acide. Alors, il commence à prélever le calcium, le magnésium, le sodium et le potassium dans les cellules nerveuses pour tamponner l'acidité sanguine. De fait, le système nerveux commence à dysfonctionner. La clarté mentale diminue. Le cerveau devient plus lent et finalement un coma apparaît lorsque le pH sanguin passe en dessous de 6,95.

Un esprit lent et une clarté mentale obscurcie sont des symptômes typiques de ceux qui ont un régime alimentaire trop acide. C'est pourquoi il est important de maintenir une importante réserve de sels minéraux alcalins afin de neutraliser les situations d'urgence au cours desquelles l'organisme devient acide. Ceci est réalisé en ayant une alimentation riche en fruits et en légumes,

D'après mes observations sur moi-même et sur mes patients, basées sur un suivi rigoureux du pH des urines, la germination des noix, des graines, des légumineuses et des céréales rend ces dernières plutôt neutres ou basiques. La plupart des graines germées deviennent finalement alcalines parce qu'elles deviennent des végétaux qui sont alcalins. Néanmoins les données sur l'effet de la germination des graines et des noix sont encore insuffisantes pour statuer.

Effets des compléments alimentaires et des médicaments sur l'équilibre acido-basique

Une autre cause du déséquilibre acido-basique est liée à la prise de compléments alimentaires et de médicaments. Le même principe évoqué précédemment s'applique ici : le fait qu'un complément ou un médicament soit acidifiant ou alcalinisant dépend de la constitution de la personne. Peu de recherches ont été faites dans ce domaine pour comprendre comment les différentes constitutions réagissent aux médicaments. La plupart des vitamines synthétiques sont acidifiantes. L'une des plus acidifiantes est l'acide ascorbique. Son nom révèle d'ailleurs sa nature acide. Les personnes à tendance acide prenant de l'acide ascorbique (la forme synthétique de la vitamine C séparée de ses composants naturels) devraient penser à choisir une autre forme, plus équilibrée, notamment si le pH de leurs urines est en dessous de 6,3. En effet, cette forme de vitamine C aura tendance à les rendre encore plus acides. Les vitamines C sous la forme d'ascorbate de calcium ou de sodium, ou sous la forme de vitamine C « tamponnée » que l'on trouve sur le marché sont toutes alcalinisantes.

La vitamine A, qu'elle soit synthétique ou non est alcalinisante, ce qui ne semble pas être le cas du bêta-carotène. Si quelqu'un a besoin d'être plus acide, on peut combiner l'acide ascorbique C et la vitamine A pour atténuer l'acidité. La vitamine K est alcalinisante et aide à conserver le calcium, l'un des minéraux les plus alcalinisants dans sa forme ionisée, dans le sérum physiologique. Cette forme de calcium ionisée est celle utilisée dans le sang.

Une utilisation intelligente des compléments alimentaires nécessite une minutieuse compréhension de leurs effets sur l'équilibre acido-basique de l'organisme. Il s'agit une fois de plus d'être vigilant. Mon impression clinique est que les principes que j'ai détaillés dans ce chapitre s'applique directement aux personnes de type SNA-dominant et moins clairement aux oxydatifs-dominants.

Symptômes liés à un excès d'acidité

Toutes les autorités en la matière s'accordent pour dire que l'hyperacidité d'un organisme prédispose à l'apparition soit d'une maladie grave soit d'une maladie chronique. Le très célèbre nutritionniste Paavo Airola pense que l'acidose est l'une des premières causes de la maladie. Un organisme acide constitue un terrain fertile pour de nombreuses raisons. Plus un système devient acide, moins la biochimie alcaline est apte à maintenir le sang à un niveau de pH sain de 7,4.

Un des moyens que l'organisme a de compenser ce déséquilibre pour préserver le pH du sang est de déposer l'excès de substances acides dans les tissus et les articulations. C'est pourquoi Airola pense qu'un corps acide est préférentiellement sujet au développement de l'arthrite.

Comme le cytoplasme (protoplasme de la cellule entourant son noyau) devient plus acide en raison de l'acidité du LEC et du sang, il y a diminution du potentiel bioélectrique qui existe entre le noyau naturellement acide de la cellule et le cytoplasme alcalin qui l'entoure. Ces deux pôles sont comme une batterie qui maintient le potentiel bioélectrique nécessaire au fonctionnement de la cellule et à la vie. Un potentiel faible est associé à une faible vitalité et un moindre fonctionnement. Lorsque le potentiel bioélectrique de la cellule est nul, cette dernière meurt. Plus nous devenons acide, plus le potentiel bioélectrique de la cellule diminue et moins il y a d'énergie vitale.

Il est intéressant de constater qu'un régime cru semble avoir une capacité exceptionnelle à restaurer le potentiel bioélectrique des cellules.

Plusieurs facteurs contribuent à nous rendre plus acides : les aliments carnés et/ou les céréales, les sucres simples, les graisses et les produits très transformés et raffinés.

La principale conséquence de l'acidose est la dépression du système nerveux central. Une personne acide connaît souvent un amoindrissement des capacités intellectuelles, un ralentissement de la pensée, des maux de tête et la dépression.

La fatigue et les raideurs musculaires sont également des symptômes fréquents. Des douleurs dans le bas du dos et une raideur musculaire généralisée sont indirectement liées à une faible teneur en calcium. Le calcium et d'autres minéraux alcalinisants sont utilisés pour tamponner l'acidité. Plus un individu devient acide, plus il devient irritable car le calcium, le magnésium, le potassium et le sodium ont tendance à migrer hors des muscles et des cellules. Les tensions dans la nuque et les épaules, l'arthrite et l'ostéoporose sont également des problèmes typiques. Des spasmes musculaires et des tics peuvent apparaître en cas de carence en calcium.

Il y a alors un état de fatigue général et une faiblesse, dus à une toxémie qui se développe parce que les reins sont trop sollicités pour évacuer les acides au détriment des autres types de toxines qui sont continuellement produites au cours de notre vie quotidienne.

Les maux d'estomac, les nausées, les vomissements et les douleurs de la poitrine sont également communs chez les personnes acides. De telles personnes peuvent avoir des irritations de la muqueuse de l'intestin grêle et du gros intestin. Les gastrites et les ulcères ont lieu plus fréquemment. L'urètre peut également être irrité par l'acidité. À cause de l'irritation des muqueuses, les aliments traversent le système digestif trop rapidement pour que l'organisme puisse totalement absorber et assimiler les nutriments nécessaires. Cette digestion rapide et incomplète peut provoquer l'adhérence d'aliments non-digérés sur la paroi intestinale, ce qui peut perturber l'assimilation. Les minéraux sont souvent drainés à cause de l'accroissement de la motilité gastrique. La constipation est un autre symptôme qui se manifeste parfois.

La digestion des lipides, des protéines et des glucides est souvent compromise car l'organisme n'est pas capable de maintenir le niveau d'alcalinité requis pour que les enzymes pancréatiques fonctionnent correctement dans l'intestin grêle.

Comme cela a été mentionné auparavant, des chercheurs pensent que le développement d'un cancer est favorisé par un système acide car les cellules cancéreuses, sont capables de prospérer dans un LEC acide et déficient en oxygène, ce qui n'est pas le cas des cellules normales.

Si le pH de l'urine collectée sur 24 heures est inférieur à 6,3 le corps peut être considéré comme anormalement acide. C'est à ce moment-là que l'acidité commence à perturber les fonctions du système enzymatique du corps.

Menu du Jour

~ Quelques faits ~

Effets de l'acidité sur le système nerveux

Pour préserver la santé du corps et éviter que le pH du sang ne devienne acide, l'organisme va prélever des minéraux alcalins dans le système nerveux et les envoyer dans le flux sanguin. La léthargie et les maladies mentales résultent d'un système nerveux déficient en minéraux alcalins.

Symptômes d'acidité

- | | |
|----------------------|----------------|
| Ⓢ Apathique | Ⓢ Migraine |
| Ⓢ Léthargie mentale | Ⓢ Sinusite |
| Ⓢ Raideur musculaire | Ⓢ Irritabilité |
| Ⓢ Spasme musculaire | |

Les symptômes liés à un excès d'alcalinité

Les principaux symptômes d'alcalose chez les végétariens que j'ai pu observer directement est une hyperexcitabilité du système nerveux. Généralement les nerfs périphériques et les muscles sont touchés en premier ; les premiers signes sont des tics, en particulier au niveau du visage et des avant-bras. Il y a une tendance générale accrue aux spasmes musculaires et aux crampes.

Bien que je ne l'aie jamais constaté directement, cela peut évoluer vers des spasmes de tous les muscles du corps, on parle alors de tétanie. Certains ostéopathes et chiropracteurs ont rapporté que les muscles et les articulations ne supportent plus le corps lorsque celui-ci est trop alcalin.

Le dysfonctionnement du système nerveux central peut aussi se manifester par

une extrême nervosité. Une autre caractéristique de l'excès d'alcalinité est le fait de « planer » associé à une baisse de concentration. On peut aussi devenir légèrement euphorique. Beaucoup de personnes apprécient cet effet mais pour certains cela peut être effrayant. Pour les personnes sujettes à l'épilepsie, l'hyperventilation peut augmenter leur alcalinité et les prédisposer aux convulsions.

Une des raisons de cette augmentation de la sensibilité nerveuse est une baisse de la teneur en ions calcium ; les acides qui se forment — c'est-à-dire les ions H⁺ provenant des protéines — sont utilisés pour essayer de tamponner l'alcalinité de l'organisme. Les ions positifs de calcium quittent alors leur forme ionisée dans le LEC et se lient aux protéines. Sous cette forme, le calcium est bien moins disponible pour les cellules nerveuses et musculaires. Cette tendance à l'hypersensibilité et à l'euphorie « planante » sont les deux symptômes que j'ai observés chez les végétariens qui deviennent trop alcalins. Selon mes expériences cliniques, ces symptômes surviennent plus souvent à des pH urinaires de 7,5 voire plus. Heureusement, ces symptômes et l'excès d'alcalinité sont relativement faciles à corriger avec un changement d'alimentation intelligent qui tient compte des facteurs acides et alcalins.

Menu du Jour

~ Quelques faits ~

Effets d'un excès d'alcalinité

- ⑧ Anxiété et excitabilité ; excitabilité exagérée du système nerveux central
- ⑧ Spasmes musculaires, tétanie, intolérance à la stimulation physique, tension musculaire
- ⑧ Lente cicatrisation des blessures, faible adaptation physique
- ⑧ Douleur musculaire

Parmi les autres symptômes liés à l'alcalinité, on a observé le ralentissement du transit intestinal et la constipation. Cela peut se produire dans deux types d'alcalinité, mais je n'ai pas observé cela fréquemment chez les végétariens ayant un pH urinaire supérieur à 7,2. À cause de l'augmentation de l'alcalinité, de l'acide

est prélevé dans les sucs digestifs afin de tamponner l'alcalinité du sang. Cela aboutit à une diminution importante de la digestion des protéines dans l'estomac parce qu'il n'y a plus assez d'acide chlorhydrique (HCl) disponible. Si le pH urinaire dépasse 8,0 cela peut entraîner des indigestions bien plus graves, ainsi qu'une inflammation du côlon descendant à cause de la digestion incomplète des protéines et de l'encrassement du côlon (de tels symptômes peuvent aussi se produire quand un système est trop acide et qu'il y a présence d'ammoniaque dans les urines). Une forte alcalinité peut aussi entraîner une baisse de l'assimilation des protéines. Il s'ensuit des problèmes d'hypoglycémie car normalement, lorsqu'il y a une digestion adéquate des protéines, 56% de toutes les protéines digérées sont lentement métabolisées en glucose, ce qui contribue à équilibrer le taux de sucre dans le sang. La faible assimilation des protéines est aussi associée au saignement des gencives et à la parodontite.

Un défaut d'acide chlorhydrique peut aussi compromettre une partie du système immunitaire car il n'y a pas suffisamment d'HCl dans l'estomac pour digérer les parasites et les bactéries. Comme dans les conditions acides, il y a une augmentation des rhumes et fièvres. D'après mes observations cliniques régulières, les personnes ayant un fort pourcentage d'aliments crus dans leur alimentation deviennent très résistantes aux rhumes et aux fièvres si leur pH urinaire reste égal ou inférieur à 7,2.

Qu'est-ce qu'un pH urinaire sain ?

Il se peut que les végétaliens et les végétariens crudivores, qui ont une tendance à l'alcalinité due à leur alimentation, constatent une légère variation de pH par rapport à la moyenne des carnivores. D'après mes estimations, basées sur des recherches préliminaires réalisées sur des patients, les végétaliens et les crudivores subissent une augmentation de leur pH urinaire de 0,1 à 0,2 points, tout en maintenant un fonctionnement physiologique normal et une bonne santé. Cette dernière hypothèse est suggérée par le fait que les personnes suivant une alimentation végétarienne crue sont généralement en excellente santé, sans aucun symptôme d'excès d'alcalinité bien que leur pH urinaire soit de 7,2. Cette hypothèse est aussi basée sur ma propre observation et le suivi clinique de quelques-uns de mes patients qui entrent dans cette catégorie de végétariens ne consommant pas de produits laitiers et de crudivores. Je constate que 80 à 95% des crudivores végétariens se sentent et sont en bonne santé avec un pH de 7,2.

Le Dr Morter, un autre chercheur dans ce domaine et auteur de *Correlative Urinalysis and Your Health, Your Choice*, m'a indiqué que selon ses observations le niveau du pH urinaire moyen compatible avec une santé optimale se situe approximativement entre 6,8 et 7,2. Il a également rencontré des personnes en bonne santé ayant un pH de 7,8. Il ne pense pas que ce soit possible de faire trop de réserves alcalines. C'est pourquoi l'organisme produit sans cesse de l'acidité afin de rééquilibrer l'excès de réserves alcalines constitué par un régime végétarien.

D'autre part, l'organisme ne produit pas de lui-même de substances alcalines. La réserve alcaline provient d'une nourriture alcaline.

Le Dr Loomis, qui a une grande expérience clinique dans ce domaine, m'a partagé l'idée qu'entre 6,3 et 6,8 pour les non-végétariens ou lacto-végétariens, ce pH semble être normal et qu'autour de 7,0 ce serait sans danger pour les végétariens mangeant principalement des fruits, des légumes et des aliments crus.

Une de mes clientes, crudivore à 90% depuis longtemps, qui surveillait de près son pH urinaire, remarqua qu'elle commençait à « planer » et à souffrir d'un manque de concentration à partir d'un pH urinaire autour de 7,5-7,8. Le simple fait de prendre un aliment acidifiant — elle est du type SNA-dominant — tel qu'un morceau de pain, était suffisant pour ramener son pH à une valeur plus proche de 7,2-7,3 et se sentir forte et en bonne santé.

Avec un pH de ses urines prélevées sur 24 heures de 7,2-7,3 elle se sentait en meilleure santé et vitalité qu'elle ne l'avait été depuis des années. Le fait qu'elle soit dans un excellent état à un tel pH (7,3) soulève la question suivante : comment l'alcalinité permet elle d'être et de rester en bonne santé ?

Une autre de mes patientes était chroniquement malade, faible et mentalement perturbée depuis plus de cinq ans. Son pH urinaire des 24 heures était acide. Lorsque, au cours du programme de traitement, son pH a atteint 7,1 tous ses symptômes ont disparu et elle s'est sentie remplie de son ancienne énergie. Certains végétariens, particulièrement les crudivores, se sentent très bien à des pH aussi élevés que 7,2. Au-dessus de cette valeur, il semble que ce soit la zone dans laquelle le pH commence à devenir trop élevé pour une santé optimale. Il est alors crucial de trouver le pH urinaire des 24 heures qui permette de se sentir mieux et ensuite de déterminer le ratio correct de protéines, glucides et lipides pour le maintenir à ce niveau adapté.

Je pense que certaines personnes peuvent devenir trop alcalines et développer des symptômes qu'à partir d'un pH urinaire supérieur ou égal à 7,5. Un pH urinaire allant de 6,8 à 7,2 semble être relativement sain, particulièrement lorsque les personnes ont suivi une alimentation végétarienne pendant une certaine période au cours de laquelle le corps a lentement modifié sa physiologie vers un état de santé plus optimal. Pour statuer, il faut voir comment la personne se sent et s'il apparaît un quelconque symptôme d'alcalose après une période de temps étendue à un pH alcalin particulier.

Un pH urinaire des 24 heures inférieur à 6,3 est généralement considéré comme acidotique pour la plupart des chercheurs utilisant ce système de mesure de pH.

Comment mesurer votre propre équilibre acido-basique

Mesurer l'équilibre acido-basique du corps à son domicile se fait facilement en collectant toutes les urines produites pendant 24 heures. Généralement depuis la seconde urine du matin, à la première du jour suivant. Ensuite, remuez la totalité de l'échantillon, trempez-y du papier pH et lisez la mesure. Ne soyez pas timides, faites le vous-même, testez votre urine, c'est stérile !

Le moins cher et le plus efficace des papiers pH que j'ai trouvé pour mes clients est le papier *pHydrion* de *MicroEssential Laboratories Inc.* à Brooklyn, NY (tél. 718-338-3618 ; fax. 718-692-4491). L'échelle de mesure va de 5,5 à 8,0.

Pour les non-végétariens et les lacto-végétariens (végétariens consommant des produits laitiers), un bon niveau de pH va de 6,3 à 6,9. Pour les végétariens qui ne consomment pas de produits laitiers et pour les crudivores végétariens, la plage allant de 6,3 à 7,2 constitue une fourchette saine.

En complément du pH urinaire, j'aime aussi connaître le pH salivaire. On pense que le pH de la salive est un indicateur des réserves alcalines du corps et du pH des cellules. Un pH salivaire normal pris avant de manger le matin et après les repas va de 6,8 à 7,2. Il devrait devenir plus alcalin après le repas, jusqu'à un pH de 7,2. Les recherches cliniques du Dr Morter indiquent qu'un pH salivaire matinal inférieur à 6,2 révèle un système acide avec un niveau anormal de minéraux alcalins, mais avec des réserves alcalines.

Un pH salivaire descendant entre 5 et 5,5, sans pic après le repas, signifie que le corps est extrêmement acide et qu'il ne reste plus de réserves alcalines.

Menu du Jour

~ Quelques faits ~

L'urine n'est pas nécessairement très agréable à sentir ou à regarder, mais tester son urine pour en savoir plus sur sa propre « chimie interne » acido-basique aide à mieux se comprendre. Cela donne des informations à propos de la proportion d'aliments acidifiants et alcalinisants qui nous convient et sur la façon dont notre équilibre acido-basique se modifie en fonction de notre cycle mensuel et du stress.

Bien que des recherches plus approfondies soient encore nécessaires concernant le pH optimal pour les végétariens et plus particulièrement pour les végétariens crudivores, il se dessine quelques grandes lignes qui vont dans le sens des résultats de laboratoire. Peut-être que le meilleur moyen de vérifier si on fonctionne avec un pH optimal est de répondre aux caractéristiques suivantes :

Indicateurs d'un pH optimal de fonctionnement

1. une bonne énergie
2. une détente nerveuse et musculaire
3. des selles régulières et une digestion efficace
4. pas de coup de froid ou de grippe
5. un sentiment général de clarté physique, mentale et spirituelle

Comment équilibrer le pH

Nos corps sont à la fois alcalins et acides. Ces deux tendances ne font qu'une dans une dynamique d'équilibre. S'efforcer de donner au corps les proportions optimales d'aliments acidifiants et alcalinisants aide à maintenir cet équilibre. On peut tester le pH de ses urines prélevées sur 24 heures. Au vu des résultats du test, on peut commencer à ramener le pH à la normale. En même temps, je pense qu'il y a des variations individuelles. J'essaye aussi de voir si le pH change avant, pendant et après les menstruations, aussi bien qu'en pré-ovulation. Les hommes peuvent observer des cycles mensuels avec leur pH, mais les moments pour le vérifier ne sont évidents à définir.

Si le corps tend à être plus alcalin ou plus acide certains jours, alors la démarche appropriée est d'ajuster sa prise d'aliments acidifiants et/ou alcalinisants pendant ces jours-là pour compenser.

Par exemple, si pendant les menstruations, on devient plus acide, il est alors approprié de manger des aliments plus alcalinisants durant cette période, selon notre constitution.

À un niveau normal de pH, tous les enzymes et électrolytes des différents systèmes digestifs, organiques et glandulaires fonctionnent de manière optimale.

Lorsque les enzymes et les électrolytes fonctionnent bien, les cellules de toutes les glandes et organes commencent aussi à travailler de manière optimale. En conséquence, l'organisme commence à réorganiser son retour à une homéostasie stable et saine.

Je ne prétend pas que c'est un remède pour toutes les maladies. Amener le pH de son urine à un niveau normal est une mesure préventive. C'est une tentative pour rétablir l'homéostasie. Lorsque l'organisme est perturbé à un point tel que le pH sanguin n'est plus à 7,4, c'est généralement que la pathologie a atteint un niveau plus profond. Et cela demande beaucoup plus de compétences.

Le déséquilibre du pH urinaire dit beaucoup plus de choses à un niveau préventif. Les anomalies du pH sanguin, quant à elles, reflètent les pathologies du corps.

Il existe deux approches principales et complémentaires pour équilibrer le pH. L'une est de manger des aliments et des herbes qui nous maintiennent en bonne santé et nous aident à rétablir un équilibre acido-basique correct. Cela suppose bien sûr, que l'on digère ce que l'on mange.

La seconde approche majeure est d'utiliser des enzymes digestives de plantes vivantes pour aider à digérer les aliments qui ne l'ont pas été. Par exemple, si l'on est trop alcalin et SNA-dominant, il est bénéfique de manger plus de protéines car lorsque ces dernières sont totalement digérées, cela apporte des éléments acides dans le système. Cela ne fonctionne que si l'on est capable de digérer correctement les protéines. Sans une digestion complète il n'y a pas d'effet acidifiant. Les enzymes digestives de plantes sont indiquées pour résoudre ce problème.

Le même problème existe si l'on est trop acide et incapable de digérer complètement les glucides complexes. Les enzymes de plantes appropriées sont nécessaires pour activer la digestion de ces glucides complexes afin que les minéraux alcalinisants de ces aliments puissent être libérés dans l'organisme pour construire la réserve alcaline et alcaliniser le système.

Une digestion incomplète des lipides tend à libérer des sous-produits acides dans le système, tels que les cétones. Des enzymes sont alors nécessaires pour permettre leur digestion complète et éviter de créer des métabolites acides.

Il existe d'autres facteurs qui tendent à rendre l'organisme acide. C'est le cas d'une respiration faible. Plus on respire profondément, plus il est facile d'évacuer les acides du système : en expirant du dioxyde de carbone, on diminue la quantité d'acide carbonique dans le sang. Une des raisons pour lesquelles les gens sont légèrement acides le matin est que pendant le sommeil la fréquence et la profondeur de notre respiration diminuent. Cela aboutit à la rétention du dioxyde de carbone et par conséquent à la création d'acide carbonique dans le sang.

Les exercices physiques lourds associés à une respiration ou une ventilation impropre entraînent à la fois la formation d'acide lactique et de dioxyde de carbone. La faible oxygénation des cellules engendre un métabolisme cellulaire oxydatif faible et éventuellement la mort des cellules. 90% de notre métabolisme oxydatif est assuré par l'oxygène que nous respirons. Les exercices de respiration profonde le matin, tout au long de la journée et avant et après l'exercice réduit cette formation d'acide.

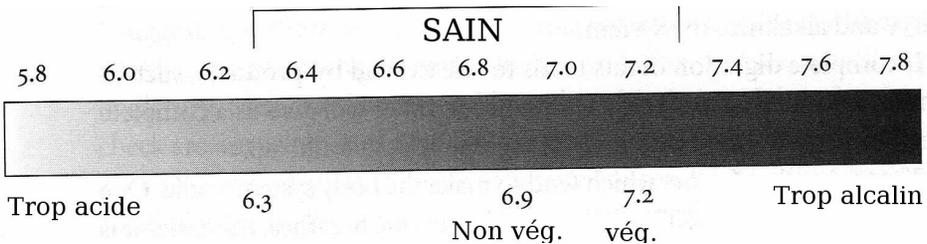
Les émotions refoulées, la colère excessive, les pensées « acides » et autres émotions peuvent augmenter l'acidité. J'ai pu constater que des personnes ayant un pH normalement équilibré devenaient acides après avoir eu des pensées négatives « acides ». En médecine ayurvédique, le type constitutionnel *pitta* a tendance à s'acidifier. Ces personnes deviennent particulièrement acides avec la colère. Le stress issu d'un mode de vie excessif contribue également à l'acidification.

L'inverse peut aussi arriver. Par exemple, lorsqu'un de mes patients lâcha ses

pensées négatives « acides », sans modifier son régime alimentaire son pH urinaire, qui était acide, se rééquilibra. Une autre patiente, après être sortie d'un profond désarroi, a vu son urine acide aller vers un pH alcalin de 7,5.

Résumé des étapes de l'équilibre acido-basique

1. collecter ses urines sur 24 heures à des horaires appropriés pendant 1 mois
2. Modifier l'équilibre des aliments acidifiants et alcalinisants de manière à obtenir un pH urinaire sur 24 h de 6,3 à 7,2 pour les végétariens et de 6,3 à 6,9 pour les carnivores.
3. Si d'autres démarches sont nécessaires se référer au diagramme acide ou alcalin.



Comment alcaliniser l'organisme d'un SNA-dominant

1. Diminuer et stopper l'apport de viande si vous êtes SNA-dominant.
2. Diminuer l'apport de protéine en général si vous êtes SNA-dominant, et augmenter cet apport si vous êtes oxydatif-dominant.
3. Diminuer l'apport de lipides
4. Diminuer l'apport de produits laitiers pasteurisés
5. Minimiser les aliments acides *yin* tels que le sucre blanc.
6. Manger plus de fruits et de légumes crus ainsi que leurs jus si vous êtes SNA-dominant
7. Manger plus d'aliments crus, biogéniques tels que les graines germées, les herbes et certaines noix, graines et céréales alcalinisantes. Tous les noix, graines, légumineuses et céréales germées, d'acidifiantes, deviennent neutre voire légèrement alcalinisantes. Les protéines prises sous cette forme sont un excellent moyen de satisfaire les besoins alimentaires sans rendre le système trop acide.
8. Prendre des aliments spécifiques alcalinisants et des herbes dont il a été

prouvé cliniquement qu'elles alcalinisent l'organisme, tels que le jus de citron frais au moins deux fois par jour, l'extrait de créosotier (chapparal tea), les abricots et les aliments contenant de la vitamine K. Les feuilles extérieures du chou sont riches en vitamine K. Le jus d'herbe de blé est un excellent alcalinisant.

9. Utiliser des enzymes digestives végétariennes pour améliorer la faible digestion des glucides complexes. Les sources qui en contiennent le plus sont riches en amylases et extraites d'aliments végétariens.
10. Utiliser des enzymes végétales pour améliorer la faible digestion des lipides et ainsi empêcher la production de résidus acides due à une décomposition métabolique incomplète.
11. Garder un équilibre émotionnel et éviter de créer des émotions acides.
12. Avoir un mode de vie équilibré peu stressant.
13. Détoxifier et soigner les reins, le foie et les intestins.
14. Respirer profondément tout au long de la journée.
15. Éviter les exercices lourds, prolongés et éprouvants.

Comment acidifier l'organisme d'un SNA-dominant

1. Mon premier choix pour équilibrer la tendance à devenir alcalin est l'utilisation de vinaigre de cidre bio, cru. ; outre son effet équilibrant sur le pH, je suis d'accord le Dr Paul Bragg qui a utilisé pendant des années le vinaigre comme un tonique. Utiliser uniquement un vinaigre de cidre bio qui n'a pas été pasteurisé ni filtré. C'est un véritable aliment avec la souche mère dedans. Si le cidre est clair, c'est probablement de l'acide acétique produit synthétiquement à partir de goudron de houille ou de cidre distillé. Ce type de cidre ne devrait pas être utilisé. Le véritable vinaigre de cidre « vivant » provient directement du jus de pommes fermentées. Il contient beaucoup d'enzymes et est extrêmement riche en potassium ainsi qu'en phosphore, chlore, sodium organique naturel, magnésium, sulfure, fer, cuivre, silice et autres minéraux. Il contient aussi un acide organique que l'on appelle l'acide malique, qui est utile pour dissoudre les toxines du corps. Paul Bragg a découvert que le vinaigre de cidre est bénéfique pour assouplir les artères, en évacuant les dépôts cristallins hors des tissus musculaires, en fournissant plus de potassium au corps et en aidant à guérir diverses maladies comme les maux de gorge, les infections urinaires ou les maladies de la prostate. Le vinaigre de cidre stimule la digestion s'il est pris cinq minutes avant le repas. Si on le garde dans la bouche pendant trente secondes, cela stimule la sécrétion de ptyaline pour la digestion de l'amidon ainsi que la sécrétion des enzymes gastriques. La quantité peut varier de quelques gouttes diluées dans l'eau avant les repas à deux cuillères à soupe avec le repas ou dans la sauce de salade. Bien qu'il soit souvent recommandé d'en prendre avec du miel à raison de deux cuillères à café de vinaigre de cidre pour une cuillère de miel dans un verre d'eau avant les repas, selon Patricia Bragg, et d'après mon expérience personnelle, l'utilisation du miel n'est pas indispensable pour produire les

effets bénéfiques.

2. Augmenter la digestion des protéines avec des enzymes végétales.
3. Pour les personnes SNA-dominantes, augmenter l'apport de protéines avec des noix, des graines et des céréales ; les noix sont particulièrement acidifiantes de même que le maïs. Une de mes clientes est capable de réguler son équilibre acido-basique en mangeant des quantités variables de noix et en ajustant le pourcentage de diverses noix trempées et de graines qu'elle prend.
4. Le rumex crépu (*Rumex crispus*) est un autre excellent acidifiant.
5. Les graines de pastèque contiennent aussi une enzyme qui est très acidifiante.
6. Les aliments fermentés tels que la choucroute, qui est très riche en acide lactique, favorise le développement d'une flore intestinale saine et est aussi un bon acidifiant.
7. Le jus de canneberge est également très bon. Les oignons et l'ail ont aussi été cités comme acidifiants.
8. Minimiser les exercices qui demandent trop de profondes respirations.
9. Prendre de l'acide ascorbique.
10. Faire des exercices énergiques

Je souhaiterais insister sur le fait que les aliments et les herbes mentionnés précédemment fonctionnent vraiment dans la pratique. Si nous savons comment utiliser les dons de Mère Nature, elle nous servira bien. La mise en équilibre ultime de l'acidité et de l'alcalinité nécessite que l'on connaisse son type constitutionnel dominant et que l'on ait la capacité d'intégrer cette dualité aussi bien dans notre alimentation que dans nos vies. De cette façon nous ne focalisons pas nos craintes dans un débat insensé opposant acide et alcalin. Cultiver ce type d'attitude vis-à-vis d'une unité diététique mène à un sens plus grand d'intégrité spirituelle plutôt qu'à la peur et à la séparation créée par la dualité. Ainsi, simplement, nous mettons « l'acidité » hors de nos vies.

Aperçu du Chapitre 12

A FIN DE POUVOIR RELIER LES NIVEAUX SUBTILS du corps humain et des aliments au miracle de la vie spirituelle, j'ai dû développer une nouvelle théorie de la nutrition dans laquelle Dieu avait sa place en tant que Source primordiale de toute nourriture. Ce chapitre théorique donne au lecteur un cadre pour comprendre la signification aux niveaux tant physique que non-physique du mot « nutrition ». Il nous permet de comprendre certains phénomènes spirituels ainsi que les récentes recherches dans le domaine de la nutrition qui ne pouvaient être convenablement expliqués par l'ancien modèle. C'est un concept qui nous aide à prendre conscience de ce que nous mangeons et de la manière dont cela nous affecte. Êtes-vous prêts à franchir cette marche supplémentaire vers une meilleure compréhension du programme d'alimentation consciente ?

- I. Rendre le corps spirituel
- II. Les fondements de la nouvelle théorie nutritionnelle
 - A. Dieu est la Source primordiale de nourriture à tous les niveaux
 - B. Les Champs d'Énergie Subtile Structurante (CESS)
 - C. La théorie matérielle-mécaniste de la nutrition est incomplète
- III. Les CESS dans les aliments
 - A. Les aliments industriels épuisent les CESS
 - B. Les aliments frais, crus et vivants renforcent nos CESS

Un nouveau paradigme de nutrition

LA VOIE ROYALE POUR COMPRENDRE ET COMMUNIER avec Mère Nature consiste peut-être à développer une relation nourrissante avec elle. Si elle ne nous fournissait pas tous les nutriments dont nous avons besoin nous ne pourrions survivre. D'une façon fondamentale, les problèmes écologiques de notre planète dépendent de ce que nous mangeons et du soin que nous apportons à nous-mêmes. La réforme écologique commence par nous-mêmes. Comment pouvons-nous arriver à une harmonie significative avec le reste de la nature si nous nous polluons ? Si nous ne prenons pas soin de nos propres rivières et fleuves intérieurs (notre système circulatoire), notre propre atmosphère intérieure (nos poumons) et notre propre sol (notre peau et nos tissus) afin de manifester l'harmonie en nous-mêmes comme une glorieuse émanation de la nature, comment pourrions-nous croire que nous serons capables de prendre soin de la planète ? Au fur et à mesure que nous changeons d'attitude quant à notre écologie corporelle, nous changeons d'attitude en ce qui concerne l'écologie plus vaste de la planète. Notre propre insensibilité face à notre nature intérieure engendre une insensibilité envers la nature du monde extérieur. L'alimentation consciente ne peut être séparée de la planète.

Notre développement spirituel est aussi relié à la qualité de notre nutrition. Nous sommes actuellement dans ce que je perçois être une spirale ascendante de conscience planétaire qui amène une quantité toujours croissante de prise de conscience spirituelle à travers les peuples du monde. Dans ce processus d'éveil, si le corps n'est pas capable de soutenir cette vibration afin de nous maintenir dans ce processus d'ouverture, il peut sombrer dans un état de déséquilibre. Il est nécessaire que la spiritualisation de notre corps nous maintienne en harmonie avec l'expansion de notre conscience aux niveaux mental et spirituel.

En construisant consciemment ce type de corps capable d'être sensible, d'attirer, de conduire, de nourrir et de maintenir les énergies spirituelles les plus élevées, nous devenons de plus en plus capables de soutenir la pleine puissance de la Lumière Divine. J'appelle cela « l'illumination totale du corps », par laquelle nous faisons l'expérience de nous-mêmes en tant que corps plutôt que juste dans un corps. Dans ce contexte, le corps n'est plus séparé de l'esprit mais est une manifestation de l'esprit. Le développement spirituel constitue une brique essentielle de la construction grâce à laquelle nous atteindrons la véritable compréhension de ce qu'est la nutrition.

Perspectives sur la nutrition

Tout provient de Dieu et est nourri par Dieu. La puissante énergie divine est la source primordiale de toute nourriture.

...afin de t'apprendre que l'homme ne vit pas de pain seulement, mais que l'homme vit de tout ce qui sort de la bouche de l'Éternel. (Deutéronome 8:3)

Au commencement était la Parole, et la Parole était avec Dieu, et la Parole était Dieu. (Jean 1:1)

Cette force cosmique divine, se manifestant à divers niveaux de densité, est la forme la plus fondamentale et la plus primitive de nutriment dont peut se nourrir notre organisme. Dans la perspective de ces deux citations bibliques, nous pouvons considérer que tous les niveaux d'énergie disponibles peuvent nous nourrir. Y compris l'énergie cosmique, pure et non-matérielle — ou énergie virtuelle telle que l'appellent certains physiciens quantiques. La lumière du Soleil constitue aussi un nutriment important, ainsi que les radiations émises par les étoiles et la lune (énergies stellaires et lunaire), l'oxygène, les radiations électromagnétiques de la Terre et la condensation la plus dense et la plus savoureuse d'énergie, notre nourriture solide provenant du règne végétal. L'élargissement de notre compréhension, jusqu'à inclure l'ensemble du large spectre de nutriments que nous offre la nature, enrichit notre connaissance de ce que l'on qualifie, en fait, de nutriments. La notion fondamentale de ce « nouveau » paradigme nutritionnel, qui stipule que l'aliment n'est pas seulement matière mais aussi énergie, est tout à fait reconnue dans les systèmes de santé chinois, tibétain et ayurvédique de l'Inde. Cette conception traditionnelle, affirmant que l'énergie est le nutriment essentiel et originel, est aussi présente dans notre héritage judéo-chrétien. Dans *The Forgotten Books of Eden*, dans la partie appelée « Les Secrets d'Enoch », il est dit qu'Enoch est resté en vie pendant son ascension de 33 jours puis est retourné partager son enseignement à ses enfants. Il dit :

Écoutez mes enfants, du temps où le Seigneur m'a béni par sa glorieuse onction, pas un aliment [matériel] n'a été en moi, et mon âme ne se souvient pas des joies terrestres. Et moi non plus, je ne désire plus rien de terrestre.

Deux exemples célèbres d'existence grâce aux énergies nourrissantes immatérielles divines sont celui de Moïse, qui passa en tout quatre-vingts jours sur le Mont Sinaï sans nourriture et sans eau, et celui de Jésus, qui passa quarante jours et nuits dans le désert sans nourriture et sans eau. Dans *Jean 4:31*, lorsque les disciples de Jésus disent « Rabbi, mange », il leur répond : « J'ai à manger une nourriture que vous ne connaissez pas... » De ces exemples, on peut déduire deux choses importantes. La première est que ces grands êtres ont atteint une transformation spirituelle élevée, à un niveau cellulaire, qui leur a permis d'assimiler directement dans leur organisme assez d'énergie cosmique divine pour qu'ils puissent survivre grâce à la seule énergie de la « manne du ciel ». L'autre implication est qu'il y a une relation entre la densité de l'énergie présente dans notre nourriture et notre état de transformation spirituelle. Au fur et à mesure que

nous nous transmutons dans les plans physique, mental et spirituel, nous devenons de plus en plus capable de prendre part au divin festin de nourriture originelle qu'est l'énergie cosmique.

Un nutriment, dans ce contexte, est ce que l'on absorbe dans notre être total corps-mental-esprit des divers niveaux de densité qui ont été condensés à partir de l'énergie cosmique. La nourriture solide est la plus dense, la lumière solaire la moins dense, sur le plan matériel, et la pure énergie cosmique est le plus subtil des nutriments.

Les Champs d'Énergie Subtile Structurante

Maintenant que nous comprenons qu'un nutriment peut être aussi bien énergie que matière, nous sommes prêts à développer l'étape suivante de notre théorie destinée à apprendre à se servir de la nutrition comme moyen d'être en harmonie avec la Terre Mère. Un concept fondamental pour saisir ce que sont la santé et la nutrition est ce que j'appelle les Champs d'Énergie Subtile Structurante (CESS), concept abondamment développé dans *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel*.

Le concept des CESS repose sur la synthèse de connaissances à la fois intuitives et scientifiques, bien enracinées dans les traditions culturelle, historique et spirituelle. L'existence des CESS est basée sur l'idée que tous les systèmes vivants sont sans cesse baignés et traversés par des flux d'énergie qui déterminent leur fonctionnement à tous les niveaux.

Le livre *The Secret Life of Plants* a contribué à vulgariser l'idée que les plantes ont des champs énergétiques distincts possédant leurs propres spécificités. Le travail de Rupert Sheldrake sur les champs morphogénétiques des organismes vivants, *Une Nouvelle Science de la Vie*, a aussi contribué à soutenir la thèse des CESS. Ces champs morphogénétiques correspondent à la présence de structures potentielles d'un système en développement avant que celui-ci ne se matérialise sous forme physique. Ils constituent le modèle de la forme. Les CESS sont comparables à un plan d'architecte qui détermine la forme et la fonction de chaque bâtiment. Par analogie, on peut les assimiler à la pensée qui précède les mots et dont le point culminant se situe lors de l'action physique.

L'état des CESS révèle notre état fonctionnel à tous les niveaux. Les CESS transparaissent dans la force avec laquelle nos cellules émettent les champs d'énergie subtile qui entourent le corps, et que l'on appelle aura, ainsi que les champs encore plus subtils du corps mental, qui existent bien avant que le siège physique du mental, appelé cerveau, n'existe. Les CESS existent avant les niveaux physiques de notre existence et se manifestent dans les vibrations subtiles de nos corps physique, mental et spirituel.

L'hypothèse de l'existence des CESS remet en cause la théorie nutritionnelle actuelle vieille de 200 ans que j'appelle la théorie matérielle mécaniste, notée dans la suite de cet ouvrage théorie M&M. Celle-ci affirme que les aliments ne sont que de la matière, composée de protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux et autres éléments matériels. Dans la théorie M&M, l'utilité d'un aliment est mesurée

sur la base des quantités de protéines, glucides et lipides qu'il contient et la valeur calorique de cet aliment. Le contenu énergétique de l'aliment, selon cette ancienne façon de penser, n'est évalué qu'en calories. Une des restrictions majeures de cette théorie est qu'elle ne tient pas compte du fait que l'être humain est un organisme multidimensionnel qui agit sur les plans physique, mental et spirituel et qu'il absorbe une quantité d'énergie subtile qui contribue à son fonctionnement vital. La théorie M&M ne reconnaît pas que notre nourriture physique possède des champs énergétiques à l'instar des plantes.

Selon la théorie M&M, il aurait été impossible à Jésus, Moïse et Enoch d'avoir survécu sans eau et sans nourriture pendant quarante jours ou plus. La théorie des CESS se sert de ces exemples pour souligner que lorsque notre organisme est devenu suffisamment spirituel il est capable de se nourrir directement à partir de l'énergie divine de Dieu. Si une théorie ne peut pas expliquer les phénomènes inhabituels qui se produisent, elle doit être remise en question et modifiée. La théorie des CESS ne met pas la théorie M&M au rebut, mais l'incorpore dans son approche globale corps-mental-esprit.

Ce qu'il est important de comprendre concernant les CESS, c'est qu'ils existent bien avant l'incarnation dans une forme physique et constituent le plan ou le modèle des formes et structures biologiques. Cela signifie qu'ils n'émanent pas de la forme physique d'un organisme comme le feraient les lignes de champ magnétique d'un aimant. Dans la théorie des CESS, la forme, la fonction et l'énergie physique sont le résultat d'une forme énergétique préexistante ou CESS. Quelques preuves récentes de l'existence des CESS ont été données par Marcel Vogel, l'un des meilleurs cristallographes mondiaux. Vogel a réussi à faire une vidéo de la cristallisation d'esters de cholestérol. Il a observé juste avant l'apparition du cristal physique, une forme énergétique bleutée qui est apparue, une fraction de seconde avant que le cholestérol fondu, liquide et non-structuré, n'entre dans une phase cristalline structurée.

Les CESS existent en tant que modèle conservateur de tous les organismes vivants. L'interaction dynamique des CESS des plantes, dont nous nous nourrissons, avec les CESS de notre propre organisme humain constitue un aspect important nécessaire à la compréhension de ce nouveau paradigme de nutrition humaine.

La théorie des CESS est aussi apparentée à ce que certains physiciens perçoivent être la théorie générale de la venue à l'existence matérielle des êtres. De grands penseurs comme Einstein et Nikola Tesla, inventeur de génie dans le domaine de l'électricité qui a mis le courant alternatif à la portée de tous, ont émis l'hypothèse que la matière provenait de la condensation de l'énergie subtile universelle. Cette énergie subtile universelle a été appelée énergie virtuelle, vacuité, énergie du point zéro. Par tous ces noms, les scientifiques qualifient un état d'ordre parfait, non-manifesté duquel émane la manifestation de l'univers physique. Les termes spirituels utilisés pour décrire cet état énergétique sont énergie cosmique, pure conscience ou *prana* cosmique. La théorie des CESS constitue une tentative pour décrire comment la condensation de cette énergie du point zéro, divine et subtile, plus rapide que la lumière, manifeste des formes matérielles. Pour qualifier cette énergie potentielle qui remplit l'univers, j'utiliserai le terme d'énergie du point zéro. Lors d'une entrevue privée avec Adam Trombley,

astrophysicien expert dans la technologie du point zéro, j'ai appris que l'énergie utilisée pour la matérialisation d'un objet d'un centimètre cube représentait un quadrillionième ($1/10^{15}$, ce qui correspond à un millionième de milliardième) de l'énergie disponible dans le même volume. En d'autres termes, il y a une quantité d'énergie potentielle pratiquement illimitée au niveau du point zéro. Tout ce que nous avons à faire est d'apprendre à s'en servir. Le Dr Trombley estime qu'un centimètre cube contient une énergie égale un million de fois un million de tonnes d'uranium.

Bob Toben, dans son livre *Space, Time, and Beyond*, signale comment Einstein, dans sa théorie des champs unifiés, ne cessait d'insister sur le fait que le champ énergétique précède et crée la forme. Les CESS naissent de l'énergie du point zéro et servent de modèle pour organiser à tous les niveaux la structure des organismes vivants, de la structure de l'ARN/ADN, en passant par la structure de la cellule et des organes jusqu'à la forme et l'énergie globale de l'être vivant dans sa totalité. Un des points clé est que les CESS entre en résonance avec l'énergie du point zéro et contribuent à convertir cette énergie dans les champs énergétiques du corps humain. Les CESS fournissent de l'énergie et entrent en résonance avec le complexe corps-mental-esprit. Dans ce paradigme, le corps est une forme qui a été stabilisée par les CESS.

Un des aspects importants des CESS est que l'énergie du point zéro ou énergie cosmique est omniprésente et que, dans une certaine mesure, nous sommes sans arrêt en résonance avec elle grâce aux CESS. À un certain moment de notre évolution spirituelle nous sommes plus accordés aux CESS et, par conséquent, à l'énergie du point zéro. Ces conditions de conscience élevée et d'alignement avec l'énergie cosmique ou énergie du point zéro peuvent être expérimentés pour la première fois au cours de sessions spéciales de méditation, de prières où lors des expériences transcendantales qui se produisent dans le sport ou les activités extrêmes. Plus nous nous transformons spirituellement, plus nous entrons en résonance avec cette divine énergie du point zéro, et plus le mental fusionne et s'identifie avec cette vérité immuable de qui nous sommes. Plus nous existons dans cette résonance divine, plus nous vivons en conscience notre existence quotidienne. Finalement nous sommes transformés par l'expérience continue de cette énergie qui nous traverse et nous devenons consciemment un avec cette énergie. C'est ce que l'on appelle la conscience cosmique. Voilà la nutrition consciente à son niveau le plus sublime. Expérimenter le flux continu de l'énergie cosmique à travers notre véhicule physique, peu importe où nous nous trouvons, même si nous sommes avec nos enfants au parc d'attractions, à l'envers dans les montagnes russes, nous encourage extraordinairement à maintenir un état ininterrompu de conscience divine. *La prise de conscience de l'énergie cosmique circulant dans notre corps nous relie au ciel et à la terre. Nous devenons semblable à l'Arbre de Vie, avec nos branches caressant les cieux et s'abreuvant aux énergies célestes, et nos racines se délectant des énergies de la terre.*

Ces CESS ont une forme et peuvent accumuler, maintenir ou dissiper de l'énergie. Pour cette raison, ils sont différents de la description brillante que Rupert Sheldrake fait des formes organiques ou champs morphogénétiques qui ne concernent que la forme et ne sont ni matière, ni énergie. Une fois le corps matérialisé, il devient un point d'ancrage pour les CESS dans le royaume du temps et de l'espace.

Un point important dans cette nouvelle façon d'envisager la nutrition est que plus les CESS reçoivent d'énergie, plus ils deviennent organisés et plus le modèle devient clair pour l'ensemble de notre organisme. À son tour, cela renforce la forme et la fonctionnalité de celui-ci sur le plan physique. En pratique, cela signifie un fonctionnement amélioré du système ARN/ADN, une meilleure synthèse des protéines, du système enzymatique, de la fonction et de la division cellulaire ainsi qu'une amélioration du fonctionnement des glandes, des organes et de l'ensemble du système. En bref, lorsque l'énergie des CESS est activée, la forme et la structure d'un organisme s'améliore à tous les niveaux et la santé globale de l'organisme vivant est renforcée. Lorsque l'énergie des CESS est dissipée, il se passe exactement l'inverse et la santé globale de l'organisme se dégrade.

Les CESS dans les aliments

Toutes les sujets vivants du règne végétal possèdent des CESS. Les aliments que nous consommons ont pour fonction de transférer l'énergie des CESS de la nature vers nous, humains, afin de structurer nos propres CESS. Les aliments possédant les CESS les plus structurés transfèrent plus d'énergie dans nos CESS et par conséquent renforcent notre structure et notre fonctionnement. Chaque fois qu'un aliment est cuit ou transformé de quelque façon que ce soit, il amenuise ses CESS. *Les aliments frais, crus, vivants et non-transformés sont ceux qui renforcent le plus nos CESS et donc qui nous procurent la meilleure santé.*

Le concept d'importance structurelle d'un aliment est soutenu par les recherches du Professeur Israel Brekhman du *Far East Scientific Centre Academy of Sciences* de Vladivostok en Russie. Il a découvert que l'intégrité structurelle d'un aliment affecte l'énergie globale de cet aliment, d'une façon qui va au-delà du concept simpliste de la calorie, utilisée comme unique mesure de l'énergie véhiculée par un aliment. Il a défini une unité de mesures appelée Unité Significative d'Action (USA). Les USA mesurent la durée pendant laquelle un animal peut effectuer un travail physique lorsqu'il est nourri avec un aliment spécifique. Il découvrit que les aliments vivants non-transformés avaient significativement plus d'USA que les mêmes aliments dont l'intégrité structurelle avait été compromise par la cuisson ou tout autre forme de transformation. Les animaux pouvaient travailler plus longtemps lorsqu'ils étaient nourris avec des aliments crus « hautement structurés » bien que les aliments cuits ou transformés présentent le même nombre de calories. Les aliments cuits perdent de la structure du fait que la chaleur perturbe la structure physique et subséquemment leurs CESS. Ces découvertes remettent en question la traditionnelle théorie M&M de la nutrition, qui affirme que les aliments, qu'ils soient cuits ou crus, contiennent la même quantité d'énergie. Elles viennent corroborer le paradigme des CESS car elles suggèrent qu'il y a des champs supplémentaires d'énergie dans les aliments. Si la structure de ces champs est perturbée, l'énergie et la santé que l'aliment transmet à l'organisme diminuent.

Nous voyons que l'effet réducteur d'énergie de la nourriture transformée (par rapport à la nourriture vivante) agit à différent niveau du spectre nutritionnel. Par exemple, le chrome, qui est normalement présent dans le blé complet naturel

disparaît complètement lors de la fabrication du pain blanc. La nature a doté le blé de chrome car nous en avons besoin pour métaboliser les glucides du blé. Pour compenser cette carence de chrome dans le pain blanc, notre organisme va utiliser nos propres réserves de chrome. Finalement, notre organisme risque d'être carencé en chrome.

Un autre exemple de ce phénomène d'amenuisement de l'énergie peut être mis en évidence à travers les enzymes. Les aliments vivants possèdent leurs propres enzymes qui nous aident à les digérer lors du repas. Si l'aliment est cuit, ces enzymes sont inactivées. Pour compenser, notre organisme va encore une fois puiser dans ses réserves afin de digérer l'aliment que nous ingérons, ce qui va accélérer la réduction de notre stock d'enzymes. Cela sera exposé plus en détail dans le chapitre sur les enzymes. L'intérêt de ces deux exemples est de montrer que les aliments cuits et transformés prennent réellement de l'énergie à notre organisme pour être assimilés. Théoriquement, au niveau des CESS, il se produit la même diminution d'énergie. La cuisson et autres transformations des aliments perturbent les CESS. Notre organisme doit alors utiliser ses propres CESS pour restructurer les CESS des aliments ingérés. Il en résulte une subtile diminution de l'énergie et de la structure à tous les niveaux. Ceci constitue une explication théorique au niveau énergétique des résultats du Pr. Brekhman montrant que les animaux nourris avec des aliments vivants avaient plus d'endurance et d'énergie, ainsi que de la diminution d'énergie en général, qui peut survenir lorsque les aliments cuits ou transformés de quelque manière que ce soit sont introduits dans l'organisme pendant une longue période. Nous approfondirons ce point dans les chapitres 26 et 27 qui traitent des enzymes et de l'alimentation vivante.

Notre capacité à énergiser les CESS nous permet, dans une certaine mesure, d'inverser le processus de vieillissement. Cela se produit du fait que l'organisme devient plus structuré dans son fonctionnement. Le vieillissement consiste en une perturbation progressive du fonctionnement des organismes vivants. Le vieillissement correspond à une augmentation de l'entropie ou du niveau de désorganisation. En énergisant les CESS, on inverse l'entropie du processus de vieillissement. En tant que médecin, je constate tout le temps cette inversion du vieillissement chez les patients qui sont venus me voir pour améliorer leur santé. Ceux qui changent d'habitudes alimentaires et de style de vie, pour une vie plus harmonieuse intégrant plus d'énergie dans leurs CESS, paraissent rajeunir.

Ces lois naturelles ne sont pas mystérieuses. Elles sont décrites dans plusieurs systèmes de santé spirituels comme l'Ayurveda et la tradition essénienne de l'« Arbre de Vie ». Lorsqu'on suit les lois naturelles, on a tendance à se sentir plus souples et énergiques, avec plus de clarté mentale et à observer une amélioration du fonctionnement global de l'organisme. Pour éclaircir ce point, il y a une étude de la convention de 1979 de l'*American Geriatric Association* impliquant 47 participants de 52,5 ans de moyenne d'âge. Elle a montré que les personnes qui avaient pratiqué la méditation pendant plus de sept ans étaient physiologiquement plus jeunes d'environ 12 années que les personnes du même âge qui ne méditaient pas. La méditation est une façon très puissante d'augmenter l'énergie de nos CESS.

Une simple expérience avec du sucre brun dans un verre d'eau peut aider à illustrer par métaphore comment l'énergie et l'ordre sont complémentaires. Si l'on

ne remue pas l'eau du verre, le sucre brun repose en masse au fond. Lorsque l'on remue l'eau, ce qui rajoute de l'énergie au système, un tourbillon d'eau se crée, ce qui correspond, par analogie, à rajouter de l'énergie aux CESS. Le sucre brun est emporté dans ce vortex et prend une forme physique bien définie correspondant au fonctionnement bien structuré de l'organisme. Cependant, lorsqu'on retire la cuillère, le tourbillon d'eau commence immédiatement à se diffuser du fait que l'on ne rajoute plus d'énergie au système. Du fait de cette baisse d'énergie, on distingue moins clairement la forme du sucre brun. Ceci est similaire à ce qui se passe lorsque nous menons une vie qui amenuise nos CESS, qui a pour conséquence de créer, par notre mode de vie, une déstructuration du corps et du mental.

Bien que cette nouvelle façon de penser la nutrition, tout comme l'ancienne théorie M&M, n'ait pas été définitivement prouvée selon les normes scientifiques en vigueur et ne le pourra pas tant que les moyens scientifiques nécessaires ne seront développés, le modèle des CESS est utile pour comprendre le processus de la santé, de la maladie et du vieillissement. Il nous fournit une nouvelle manière complète d'expérimenter et de considérer la façon dont la nature nous nourrit.

Menu du Jour

~ Pensées nourrissantes du jour ~

Ce qu'il y a de merveilleux avec ce nouveau paradigme c'est que nous n'avons pas besoin d'être médecin pour le mettre en pratique.

Nous devons juste accepter les cadeaux divins de la nature dans leur forme originelle.

Ce n'est pas un hasard si un aliment frais, cru, vivant ou non-transformé renforce plus nos CESS et est par conséquent plus sain pour nous.

Le choix du végétarisme

SOUVENT, FAIRE LE CHOIX DE DEVENIR VÉGÉTARIEN met à jour de nombreuses et subtiles résistances personnelles et soulève des doutes culturels et religieux. Il y a eu aussi énormément de rumeurs pseudo-scientifiques et de peurs créées dans l'esprit du public à propos du végétarisme. Cette partie est spécialement conçue pour répondre à ces questions. Contrairement au courant de pensée commun, le végétarisme ne peut pas être étiqueté ni rabaissé par commodité à une diététique ou à un engouement Nouvel Âge. Il fait partie d'une tradition spirituelle et culturelle qui remonte à des milliers d'années.

La tradition judéo-chrétienne et la plupart des religions et chemins spirituels les plus anciens au monde ont un solide passé de végétarisme : l'hindouisme, le jaïnisme, le zoroastrisme, le bouddhisme, la tradition du Yoga, les Pythagoriciens et les Esséniens, pour n'en nommer que quelques uns. Actuellement, il semble que la tradition judéo-chrétienne ne soutienne pas le végétarisme, mais il y a des preuves abondantes que dans sa pureté et sa simplicité originelles, cette tradition était une fervente partisane du végétarisme. Le but de cette partie est d'aider les personnes à se libérer des préjugés des coutumes religieuses ne cautionnant pas le végétarisme, de façon à se sentir à l'aise avec leur religion personnelle et avec leur végétarisme. Quand elles auront reçu cette information, elles seront à même de faire un choix plus éclairé.

Aperçu du Chapitre 13

DANS CE CHAPITRE, NOUS EXPLORERONS quelques conseils de base pour une alimentation naturelle. Le cadeau de la vie le plus sain, d'un point de vue scientifique, est la nourriture sous sa forme naturelle et complète, telle que Dieu nous l'a donnée, et le pouvoir guérisseur du soleil, de l'eau et de la terre dont nous tirons notre subsistance. En bref, si ce n'est pas abîmé, n'essayons pas de le (p)réparer*. Sommes-nous prêts à accepter les cadeaux de Dieu tels qu'ils nous sont offerts ?

- I. Conseils généraux pour une alimentation saine.
 - A. Mangez des aliments naturels.
 - B. Mangez des aliments complets.
 - C. Mangez des aliments bio.
 - D. Mangez des aliments essentiellement frais et vivants.
 - E. Ayez une alimentation riche en glucides, et pauvre en protéines et graisses.
- II. Lumière du soleil et santé.
- III. Respiration, bains et contacts avec la terre.
- IV. Effets de la qualité des pensées sur l'alimentation.

* *NdT* : jeu de mot intraduisible : *to fix* réparer, mais aussi préparer.

Conseils généraux pour une alimentation saine

UNE APPROCHE CONSCIENTE D'UNE ALIMENTATION SAINE inclut d'aller au-delà de notre biochimie personnelle et d'appréhender l'alimentation au sens de « chemin de relation consciente au monde ». J'appelle cela l'harmonie du Tout. C'est une alimentation harmonieuse du point de vue de son impact sur la terre, les réserves d'eau, l'air, la population animale, la population humaine, et de ses effets sur la paix dans le monde. Malheureusement, il faut aussi y inclure aujourd'hui le nouvel art d'apprendre à vivre dans un environnement pollué, radioactif et dans une société coupée de la nature. Plus habilement nous nous adaptons, en dépit de la culture hostile dans laquelle nous vivons, plus nous serons capables d'améliorer notre communion avec le Divin. Les fruits de nos efforts augmenteront l'harmonie entre notre propre évolution et le monde.

L'alimentation générale la plus appropriée à l'harmonie d'une alimentation consciente est végétarienne. Une alimentation végétarienne nous permet de suivre tous les conseils généraux de santé dont je discuterai dans ce chapitre et plus spécialement dans les suggestions une à cinq. Cette recommandation ne va pas à l'encontre de l'individualisation de son alimentation, parce que dans le domaine du végétarisme, il est tout à fait possible de personnaliser une alimentation tout en tenant compte du type de constitution, de l'équilibre acido-basique, de la chaleur ou du froid, de l'équilibre *yin* et *yang*, des changements saisonniers, du travail, de la méditation, de la prière ou autres besoins spirituels, de la digestion, de l'état de santé, et de tout autre facteur associé à l'aménagement individualisé. Même s'il y aura toujours des exceptions à cette proposition d'alimentation végétarienne, souvenez-vous juste que je vous demande d'explorer la question avec moi sous différents aspects.

Dans la présentation des recommandations alimentaires faites dans ce livre, j'ai soumis les informations recueillies à trois critères de base. Voici le premier : cela correspond-il à une recherche économique et politique impartiale conduite à ce jour ? Pour cette recherche, j'ai consulté des organisations comme l'*International Society for Research on Nutrition and Diseases of Civilization* (ISRNDC). Fondée par Albert Schweitzer, M.D., l'ISRNDC est constituée de plusieurs centaines de chercheurs, médecins, praticiens de médecines douces et scientifiques de plus de soixante-quinze pays. L'organisation n'est financée par aucune industrie, profession ou intérêts économiques privés.

J'ai aussi consulté les expériences documentées d'enseignants qui font

autorité et de praticiens en médecines douces de grande intégrité, comme Paavo Airola, PH.D, le Dr Bircher-Benner, le Dr Max Gerson, et le Dr Edmond Bordeaux-Szekely. Dans le cas du Dr Szekely, pendant une période de trente ans à Rancho La Puerta (Mexique) il a reçu plus de 123 000 patients présentant toutes sortes de problèmes de santé, y compris des cancers, et a obtenu un taux de rétablissement largement supérieur à 90% en utilisant une alimentation végétarienne à 80-100% crue. Lorsque les patients étaient très malades, ils étaient mis à une alimentation 100% crue, puis retournaient à une alimentation d'entretien à 80% crue.

Voici le second critère de réflexion sur les recommandations alimentaires : mes conseils de santé sont-ils en accord avec les témoignages historiques de milliers d'années de pratique véritable dans différents environnements culturels ?

Le végétarisme d'aujourd'hui par exemple est considéré par certains comme une alimentation originale et extrémiste ; mais le végétarisme n'est pas plus une idée neuve qu'il n'est une exagération. Le végétarisme est recommandé dans l'ancien texte persan *Zend Avesta* de Zarathustra qui précède la *Bible* de milliers d'années. Les Esséniens, dont plusieurs auteurs reportent qu'ils avaient une durée de vie moyenne de 120 ans, pratiquaient le végétarisme et les principes exposés dans ce livre. Mes recommandations générales sont aussi cohérentes avec ce que je crois être le régime prôné par le maître spirituel et mathématicien grec Pythagore.

L'étude de quelques unes des cultures les plus saines au monde, comme les Hunzas, les Indiens Vilcabamba, les Mayas, et divers autres groupes comptant un grand nombre de centenaires, montre qu'elles suivaient toutes des alimentations proches du végétarisme que je vous suggère d'explorer dans votre processus d'alimentation vivante.

Bien sûr, toutes ces cultures n'avaient pas les mêmes aliments. Ainsi, en Amérique du Sud, la céréale de base est le maïs. Chez les Hunzas, la céréale principale est le blé, etc. La plupart étaient complètement végétariens, quoique certains, comme les Hunzas, mangeaient un soupçon d'aliments carnés dans le mois, ou lors de cérémonies.

Le troisième critère de réflexion sur les recommandations alimentaires est le suivant : mes conseils s'accordent-ils avec mon expérience personnelle et clinique en tant que médecin pratiquant depuis le début des années soixante-dix ? Invariablement, j'ai observé que le modèle végétarien de base et l'hygiène de vie recommandés dans ce livre avaient apporté santé, joie et élan spirituel aux milliers de patients que j'ai vus depuis 1973.

Les recommandations que je préconise pour un programme général de bonne santé et d'alimentation consciente sont essentiellement celles de l'*International Society for Research on Nutrition and the Diseases of Civilization*. Voici la liste de ces suggestions.

1. Mangez des aliments naturels

Ce sont les aliments qui se sont développés dans des conditions naturelles sur

un sol naturellement fertile. Ces aliments sont consommés dans leur état naturel, sans transformation.

Les aliments ne sont pas naturels s'ils poussent dans un sol appauvri et chimiquement traité. Ces produits non naturels, issus d'un sol dénaturé, sont aspergés d'herbicides ou de pesticides. Ils sont souvent récoltés avant maturité et mûris par chauffage ou irradiation. Cette production non naturelle est quelquefois génétiquement modifiée pour supporter des transports longue distance et garder tout de même une belle apparence.

Les méthodes agro-industrielles ont considérablement altéré le processus de croissance naturelle. Les aliments du commerce paraissent quelquefois plus beaux que les aliments naturels, mais la qualité et la valeur nutritive de ces fruits, légumes, noix, graines, céréales et légumineuses artificiels sont grandement réduites. Habituellement, la valeur nutritive des aliments naturels est considérablement supérieure à ces produits du commerce, dans le sol d'une même région. Une importante étude de la *Rutgers University* a démontré qu'un produit naturel contient, en moyenne, 83% plus de nutriments. Bien entendu, même la valeur nutritive des aliments naturels varie d'un sol à l'autre. C'est pour cela que je recommande de manger une grande variété de légumes, fruits, noix, graines, légumineuses et céréales pour être sûr d'avoir la gamme complète des nutriments. En d'autres termes, variez et alternez la consommation de plantes et, si possible, achetez les aliments provenant de différentes sources naturelles.

Les ressources alimentaires du monde entier dépendent de la qualité des terres arables. Selon *Topsoil and Civilization*, chacune des grandes nations s'est élevée et s'est effondrée en fonction de la qualité de ses terres. La subsistance de toute vie animale vient essentiellement de la vie végétale qui pousse sur ces terres. La santé de l'humanité dépend de la santé de ses sols. L'alimentation commence avec la terre.

Les producteurs industriels ne reconnaissent pas vraiment cette notion cruciale à sa juste valeur, ni la plupart des écoles de diététique. Nous ne pouvons plus parler d'une betterave ou d'une carotte comme si elles avaient un contenu nutritif stable. Le contenu nutritif d'un aliment peut varier énormément selon la qualité du sol et les méthodes de culture.

Il y a plusieurs autres problèmes majeurs avec l'agro-industrie. L'usage de fertilisants artificiels peut produire ce qui semble, sur le court terme, une récolte abondante et des produits de belle taille, mais, ce faisant, les producteurs commerciaux ajoutent des substances chimiques qui bouleversent l'équilibre écologique du sol, et par là même, l'harmonie naturelle entre les plantes et le sol. Les plantes sont sur-stimulées et leur croissance précipitée lorsqu'elles sont forcées à mûrir trop vite. Le rythme naturel de leur métabolisme est perturbé et elles ne parviennent pas à transformer pleinement leurs amidons et acides en leurs sucres normaux. Elles n'arrivent pas non plus à absorber les minéraux de valeur. Ce problème est aggravé par la pratique commerciale commune de récolter les fruits et légumes avant maturité pour qu'ils puissent être transportés avec un minimum de pertes. À cause de cela, la plupart des fruits et légumes du commerce sont verts lorsqu'ils arrivent sur notre table de cuisine. Non seulement les aliments ont moins de goût, mais certains ont tendance à acidifier plutôt qu'à alcaliniser notre corps. D'ordinaire, ces nourritures manquent de nutriments et leur résistance

aux maladies est amoindrie. Quand nous, humains, mangeons ces plantes moins vigoureuses, nous devenons également moins vigoureux et plus enclins aux maladies.

Non seulement les produits du commerce artificiellement cultivés donnent-ils moins de nutriments, mais cela demande d'utiliser des pesticides et des herbicides pour éliminer les insectes et moisissures apparaissant sur ces plantes moins résistantes. Nombre de ces herbicides, fongicides et pesticides sont aussi très toxiques pour l'homme. Ces poisons s'infiltrent dans la chair de la plante par la surface et les racines à la fois. Peu importe comment on lave ces plantes, elles contiennent toujours ces poisons, absorbés au niveau de leur système, de leurs cellules. Ces poisons fabriqués par l'homme tuent aussi les bactéries propres au sol et les vers de terre qui aident à former l'humus, si important pour une croissance optimale des plantes. Malheureusement, même quand certaines des pulvérisations les plus toxiques sont interdites dans ce pays, elles sont utilisées dans d'autres dont nous importons les productions, et elles nous reviennent d'une façon détournée. Dans mon propre jardin biologique, je ne pulvérisais même pas de pesticides naturels. Je laissais les insectes prendre leur part et il en restait toujours largement assez pour ma famille.

À moins que nous ne prêtions attention à notre harmonie avec la terre, nous, humains, qui avons été créés à partir de poussière de la terre, retournerons beaucoup plus tôt la fertiliser personnellement. La qualité d'ensemble de notre nourriture commence avec le sol et se poursuit en suivant un développement et une récolte naturels de la plante. Quand ces facteurs sont pris en compte, il y a de plus grandes chances de créer une alimentation saine avec, en corollaire, des bénéfices pour notre santé.

La meilleure façon de vous assurer une alimentation optimale est soit de cultiver vos propres produits naturels, soit d'acheter uniquement des produits naturels pour satisfaire vos besoins. Un moyen agréable d'acheter des produits naturels est d'aller sur un marché paysan qui vend du naturel. On trouve ces marchés dans beaucoup de villes et de campagnes. Présentez-vous directement aux agriculteurs et renseignez-vous sur leurs méthodes de culture. Ce faisant, votre nourriture et la personne qui la produit ne sont plus des étrangères. De cette façon, vous devenez un élément du cycle nourricier.

La santé et la longévité sont en relation directe avec le degré de naturel de la nourriture que vous mangez. Le Dr Airola souligne dans *Are you confused ?* que des chercheurs en nutrition comme le Dr Weston A. Price, Vilhjamur Steffansson, le Dr McCarrison et Arnold DeVries ont tous étudié les habitudes alimentaires de nombreuses cultures « primitives » et découvert que, lorsque leur alimentation étaient faite de produits naturels, non transformés, locaux, les gens n'avaient « aucune maladie ni caries ». Quand ces mêmes cultures commencèrent à utiliser des produits dénaturés et transformés comme la farine blanche, le sucre blanc, les conserves et des quantités insuffisantes d'aliments crus, ces chercheurs découvrirent que les populations « primitives » commençaient à souffrir de caries dentaires et des maladies dégénératives des civilisations modernes.

Arnold DeVries a étudié les récits historiques des Indiens d'Amérique du Nord et du Sud, des Esquimaux, des Asiatiques, des Africains, des Aborigènes Australiens et des Maoris Néo-Zélandais. Il a découvert que tous jouissaient d'une

excellente santé et fertilité, n'avaient pas de caries, avaient des accouchements rapides et relativement peu douloureux, et un minimum de maladies dégénératives à âge comparable dans nos cultures. Dès que les produits transformés de toutes sortes furent introduits dans leurs cultures, leur état de santé général déclina, les naissances devinrent douloureuses et les caries fleurirent.

2. Mangez des aliments complets

Les aliments complets sont ceux qui n'ont été morcelés ou altérés d'aucune façon. Les aliments complets contiennent tous leurs nutriments d'origine. Ils n'ont été ni raffinés ni enrichis. Chaque fois qu'une substance chimique ou un nutriment est ajouté ou enlevé d'un aliment, l'équilibre naturel est perturbé. Comme décrit ci-dessus, l'équilibre *yin/yang* de la nourriture et la synergie propre aux cinq éléments sont rompus. Après des milliers d'années de nourriture naturelle et d'aliments complets, nos corps sont devenus biologiquement programmés pour les utiliser dans leur état naturel. Lorsque la composition des aliments est modifiée avec des additifs, des conservateurs, des colorants, des micro-ondes, des irradiations, ou même la cuisson, le corps n'est que partiellement capable de s'adapter. Le résultat final est une présence prématurée de maladies dégénératives chroniques, ainsi que le mettent en évidence les études culturelles et les preuves tout autour de nous.

L'histoire récente fournit un exemple de l'importance de manger des aliments complets. Durant la Première Guerre Mondiale, le Danemark souffrit d'une sérieuse pénurie alimentaire. En compensation, le gouvernement augmenta la production et la consommation de céréales complètes en plus de limiter la production de bétail et de mettre des quotas sur la vente de viande. Le traitement des céréales fut arrêté et on autorisa seulement la vente de produits céréaliers complets. Les agriculteurs furent incités à produire plus de céréales, de légumes verts, de fruits et de produits laitiers au lieu de viande. Après un an de ce programme, le taux de mortalité chuta de 40%. Selon Paavo Airola, les maladies qui touchaient les autres pays européens, dont une épidémie de grippe, n'affectèrent que peu le Danemark. Le Danemark devint la nation la plus saine d'Europe.

Il y a tellement de choses que nous ne comprenons pas dans les subtilités de la nutrition qu'en gros, nous allons à l'aveuglette quand nous commençons à modifier et traiter nos aliments. Les aliments complets contiennent non seulement une nourriture complète mais les enzymes et autres éléments nécessaires pour digérer et assimiler ces mêmes aliments. Ils renferment aussi un équilibre spécifique de forces naturelles programmées pour influencer sur le corps d'une certaine façon. Les plantes comestibles ont une unité et une intégrité qui sont plus que le simple assemblage des protéines, minéraux et vitamines qu'on y trouve.

Nous n'en sommes pas encore à faire mieux que ce que Mère Nature nous a donné à manger. Les plantes ne peuvent tout simplement pas être reproduites en laboratoire. Ce qu'on essaye de nous vendre comme des progrès afin de préparer et manger la nourriture plus vite, ou afin de permettre à des producteurs et transformateurs commerciaux de gagner plus d'argent, ne peut guère être

considéré comme un progrès en terme de santé et de longévité.

Comme pour toute autre chose dans la vie, lorsqu'on « sacrifie l'éternel pour l'éphémère », notre bien-être est souvent sacrifié dans le processus. Pour en revenir à la nourriture, cela ne vaut pas la peine de faire des compromis bon marché avec notre santé en choisissant des matériaux de construction bas de gamme pour nourrir nos corps, nos âmes et nos esprits. Il n'est nul besoin de brader notre santé et raccourcir notre vie afin que quelqu'un d'autre tire profit du commerce de produits « longue conservation » et « plats cuisinés ».

L'usage de jus frais est l'unique exception au concept de se nourrir d'aliments complets. Voyez en fin de chapitre pour plus de détails sur les bénéfices des jus. La légère transformation nécessaire pour fabriquer un jus n'est que très légèrement dérangerant car tous les éléments vivants restent intacts. Les jus crus contiennent tous les éléments d'une nourriture vivante, tels que les enzymes, minéraux et vitamines, sous une forme concentrée plus facilement assimilée dans le système cellulaire et avec moins d'énergie requise pour la digestion. Il manque la partie principale de l'aliment complet, les fibres. L'énergie économisée à ne pas transformer les fibres sert à la guérison et la réparation du corps.

3. Mangez des aliments essentiellement vivants

Les aliments naturels et complets sont, par définition, vivants. « Vivants » ou « crus » signifie qu'ils n'ont été transformés d'aucune façon, y compris par la cuisson. Le résultat est qu'aucun des micronutriments sensible à la chaleur n'a été détruit, que l'énergie vitale complète et le modèle énergétique de la plante vivante sont préservés au mieux ; ils nous transfèrent ainsi la quantité la plus élevée de leur énergie vitale. Leurs Champs d'Énergie Subtile Structurante (CESS) transfèrent plus pleinement leur énergie à nos CESS, ce qui nous permet de vivre plus intensément et en meilleure santé plus longtemps. Une discussion sur les aliments vivants figure plus loin au chapitre 24 « *Quatrième Étape : L'alimentation végétarienne olympique* ». Le pourcentage minimum d'aliments vivants que l'on doit consommer pour en tirer un bénéfice complet est d'environ 50% (s'ils sont consommés en début de repas).

4. Mangez seulement des aliments bio, sans poison

Outre les radiations, les poisons présents à la surface et dans nos aliments, provenant de milliers d'herbicides, pesticides, fongicides etc., constituent l'un des plus grands dangers pour la santé aujourd'hui. Selon Paavo Airola, plus d'un millier de produits chimiques est utilisé dans l'industrie de transformation des aliments. Même si les aliments sont cultivés biologiquement, il est bon de laver la partie en surface des plantes, à cause des retombées éventuelles de radiations, des dérives de vaporisations aériennes, du plomb des gaz d'échappement automobile, et des autres pollutions industrielles de notre air. La seule exception à ce lavage consciencieux des produits biologiques sont les légumes racines, qui sont en quelque sorte protégés de la pollution aérienne éventuelle puisqu'ils poussent dans

le sous-sol. Une autre raison pour laquelle on pourrait ne pas vouloir frotter minutieusement les légumes racines comme les carottes, betteraves, navets, etc, est que l'on trouve souvent quantité d'organismes synthétisant la vitamine B₁₂ à la surface de ces légumes. Il suffit simplement de rincer la terre des racines. Cependant, dans le cas de fruits et légumes du commerce, l'application faite de sprays huileux et de cires requiert d'ajouter un nettoyant pour légumes à l'eau de lavage.

5. Pour optimiser l'assimilation de votre nourriture, soyez conscient des diverses sources d'énergie subtile.

Une plus large définition d'une substance nutritive est : toute chose qui augmente les CESS. Dans ce contexte, il est utile d'inclure l'énergie cosmique que nous introduisons dans notre système par la prière et la méditation, autant que les énergies nourricières que nous y amenons depuis les sources naturelles du soleil, de l'air, de l'eau et de la terre. En plus d'absorber ces énergies dans nos organismes à travers notre nourriture, absorber chacune d'entre elles directement est important.

6. Recevez correctement la lumière du soleil

Les rayons du soleil (contrairement à une mauvaise presse récente) ne sont pas forcément des ennemis mortels qui causent automatiquement le cancer de la peau. Sans le soleil, toute vie mourrait. Les rayons UV du soleil réagissent sur la peau avec l'ergostérol (un précurseur de la vitamine D) pour former la vitamine D naturelle, ô combien nécessaire. Le soleil équilibre aussi les cycles biorythmiques hormonaux du corps. Des recherches effectuées sur des personnes dont la vision est altérée par la cataracte montrent de nombreuses irrégularités hormonales. La plupart de ces déséquilibres hormonaux, sinon tous, disparaissent lorsque l'on supprime les cataractes obstruant le flux de lumière dans l'œil. Les Égyptiens, les Romains et les Grecs faisaient un usage médical important de la lumière. Hérodote, le père de l'héliothérapie (thérapie par le soleil) pressentit que la lumière du soleil était indispensable aux personnes dont la santé demandait à se rétablir. Le Dr Hufeland, dans son livre *Macrobotics*, écrivait en 1796 :

Même l'être humain devient pâle, mou et apathique à la suite d'une privation de lumière, et perd finalement toute son énergie vitale...

Les médecins ont commencé à reconnaître un problème appelé Trouble Affectif Saisonnier qui apparaît lorsque les gens n'absorbent pas suffisamment de lumière solaire par les yeux. Jacob Liberman, O.D., Ph.D., souligne dans son livre *Light : Medicine of the Future*,

La médecine du futur est la lumière — nous nous soignons nous-mêmes avec ce qui est notre essence.

Bien que notre pollution aérienne ait troué la couche d'ozone protectrice de l'atmosphère et ainsi perturbé l'harmonie naturelle avec le soleil, craindre le soleil apporte de la confusion. Nous avons toujours besoin d'une certaine quantité de lumière sur notre peau nue et à travers nos yeux pour être en bonne santé. Selon le Dr Ott, le plus éminent spécialiste en lumière au monde, et aussi le Dr Liberman, l'exposition quotidienne à la lumière devrait être de trente à soixante minutes par jour, en lumière directe ou indirecte. Aucun ne recommande d'exposition prolongée au plein air durant les heures chaudes de l'été. Une manière importante de recevoir la lumière dans notre système est de ne surtout pas porter de lunettes ni de lentilles d'aucune sorte. Porter des lunettes et lentilles de contact normales ou de soleil à l'extérieur bloque la réception du spectre lumineux complet. Le spectre lumineux complet est tellement essentiel à un fonctionnement hormonal correct que le Dr Ott cite quatre cas de femmes jusqu'alors incapables d'être enceintes et qui le devinrent quand elles cessèrent de porter des lunettes de soleil. Un excès de lumière ultraviolette peut être problématique, mais une certaine quantité semble nécessaire à la santé. Les Dr Ott et Liberman citent l'un et l'autre une étude suggérant que bloquer complètement les rayons ultraviolets peut réellement dégrader le système immunitaire. Les études dans le livre du Dr Liberman montrent que les ultraviolets augmentent le débit cardiaque chez un grand pourcentage de personnes, améliorent les électrocardiogrammes et les analyses sanguines d'individus souffrant d'athérosclérose, diminuent le cholestérol, aident à la perte de poids, sont utiles dans le traitement du psoriasis et de la tuberculose et la destruction des bactéries infectieuses. Les Russes et les Allemands utilisent la thérapie par la lumière pour soigner la pneumoconiose des mineurs. Une exposition suffisante à la lumière naturelle augmente le niveau des hormones sexuelles et active l'hormone de la peau appelée solitrol. On pense que le solitrol est une forme de Vitamine D₃ qui fonctionne avec la mélatonine pour induire des changements dans l'humeur et les rythmes circadiens.

Des centaines d'études confirment l'efficacité positive des UV sur la santé. *Light Therapy*, publié en 1933 par le Dr Krudsen, cite 165 maladies différentes soignées par les ultraviolets. En Australie, une étude très intéressante d'Hélène Shaw a montré que les personnes travaillant en extérieur et même à de hautes altitudes (ce qui augmente l'exposition au soleil), avaient moitié moins de mélanomes en comparaison avec celles qui travaillaient en intérieur sous des lumières artificielles. Peut-être devrions-nous bien regarder tous les facteurs associés au cancer de la peau au lieu de nous limiter comme des myopes aux dangers des ultraviolets.

Le mot-clé concernant la lumière du soleil et ses radiations ultraviolettes est « modération ». Il est vrai que nous avons créé un déséquilibre en trouant la couche d'ozone. Cela ne signifie pas, cependant, que nous devons compenser ce déséquilibre en évitant complètement le soleil, la source même de la vie sur cette planète. Cette crainte du soleil illustre combien notre société a perdu le contact avec l'harmonie naturelle du milieu qui a permis la vie sur la planète depuis des millions d'années. Le soleil alimente la vie. Il est une manifestation extérieure de notre lumière intérieure. Bien que la destruction de notre environnement modifie l'équilibre naturel et normal, nous devrions faire preuve d'intelligence et de modération lorsqu'il s'agit d'exposer nos corps aux rayons du soleil. Nous devons cultiver un équilibre sain avec le soleil et ne pas nous terrer dans l'obscurité.

7. Respiration, bains et travail de la terre

Des pratiques moins controversées d'amélioration de la santé incluent la respiration profonde, l'usage thérapeutique de l'eau (bains divers) et le travail de la terre.

La respiration profonde introduit dans le processus de guérison l'énergie de l'oxygène pour aider à purifier notre système des déchets issus du dioxyde de carbone. L'oxygène respiré fournit 90% du carburant de notre métabolisme, alors que la nourriture n'en fournit que 10%. La *vitamine O*, ou oxygène, est la plus importante substance nutritive qui soit. Sans elle, nous serions physiquement morts en quelques minutes seulement. Aujourd'hui, beaucoup de gens ont si peu d'oxygène dans leur système que de sinistres analyses de sang montrent souvent une agglutination des globules rouges chez un fort pourcentage d'entre eux. La cause de cette condition est souvent une insuffisance d'oxygène, situation à laquelle on remédie en pratiquant des exercices de respiration profonde et en prenant l'habitude de respirer de façon ample.

Le bain d'air, qui est la pratique d'exposer sa peau à l'air et au soleil avec un minimum de vêtements sur soi, est une autre manière de débarrasser la peau des déchets toxiques gazeux.

Selon le Dr Szekely, un bain d'eau quotidien a de puissants effets de guérison et de nettoyage. Les yogis considèrent que le bain quotidien est bénéfique à la santé et l'esprit. Passer du temps au contact de la terre, comme jardiner ou faire de longues marches dans la nature, nous aide à absorber les radiations magnétiques de la terre bénéfiques à la santé. C'est une pratique peu connue qui semble apporter de grands bénéfices de santé. Et c'est particulièrement important si l'on passe toute une journée de travail dans un environnement à forte densité urbaine où le contact avec la terre est limité.

Prendre le soleil, respirer, se baigner et rester en contact avec la terre sont toutes des formes de nutrition plus subtiles, mais néanmoins importantes, que Mère Nature nous offre. Être en harmonie avec les énergies naturelles du soleil, de l'air, de la terre et de l'eau, apporte une nutrition subtile essentielle à la santé véritable. Ce type de santé n'est pas simplement l'absence de maladie, qui, typiquement, passe aujourd'hui pour la santé. Un aspect supplémentaire de notre apport nutritionnel est la qualité de nos pensées. Si nos pensées sont en harmonie avec les lois naturelles et spirituelles, alors nous sommes mieux à même de vivre et de manger d'une façon saine et harmonieuse. Bien que les types d'aliments que nous mangeons affectent nos pensées, suivre une alimentation totalement « pure » ne signifie pas forcément que nos pensées soient harmonieuses et pures. À cause de cela, il est important de limiter notre exposition aux apports négatifs ou violents provenant de certains types de programmes TV, films et de personnes « négatives ». Il est important de passer le plus de temps possible dans un environnement réjouissant avec des personnes positives et stimulantes. La clé pour générer des pensées positives est de commencer chaque pensée avec amour. Cela veut dire sentir, ou essayer de sentir l'amour dans votre cœur dans chaque action de votre vie. L'amour comme nourriture est l'aliment le plus puissant que nous puissions manger.

Considérations supplémentaires sur les aliments complets.

Le bienfait des jus.

En référence aux précédents conseils 2 et 5 faisant la mention des jus frais, je voudrais développer cette exception importante concernant les recommandations relatives aux aliments complets. Le Dr Walker, qui vécut jusqu'à 116 ans, principalement de jus frais et d'aliments crus, affirme dans son livre *Raw Vegetable Juice* que les aliments crus sont la nourriture idéale pour l'être humain. Il nuance cela en pointant que le passage à une alimentation crue est un grand changement, et que les jus crus, en tant que parties de cette transition, procurent les nombreux avantages de l'alimentation crue même si on ne la suit pas forcément à 80%. Les jus fournissent au corps les enzymes vivantes et les vitamines bioactives, les minéraux, les oligo-éléments et autres facteurs inconnus qui sont détruits à la cuisson. Les jus apportent la force alcaline qui aide à neutraliser l'acidité toxique dont souffrent la plupart des gens. Ces minéraux alcalinisants aident à la restauration de l'équilibre alcalin et minéral des cellules. Ils accélèrent le rétablissement après maladie en soutenant la propre activité de guérison et de régénération des cellules du corps. Airola souligne que les jus crus contiennent un facteur non identifié améliorant le champ micro-électrique dans les tissus et la capacité des cellules à absorber les nutriments et rejeter les déchets métaboliques.

L'usage des jus crus entre pour une part importante dans de nombreux programmes de guérison. Par exemple, ils constituent un élément principal de l'approche thérapeutique du cancer par le Dr Gerson, un programme couronné de succès dans les trente dernières années et plus. Presque toutes les cliniques européennes que je connais emploient les jus crus comme part intégrante de leurs programmes de rajeunissement.

C'était la conviction du Dr Walker que lorsqu'un aliment est pressé en jus et ses fibres enlevées, la plupart des toxines sont éliminées avec les fibres. Si cela est vrai, alors voilà encore un autre avantage des jus crus. La combinaison des fibres vivantes des aliments complets et la haute concentration d'enzymes, de vitamines et de minéraux des jus crus constitue un excellent programme d'alimentation. Même si les jus crus ne sont pas totalement complets au sens strict du terme, ils sont tellement riches en enzymes vivants que je les classe dans les aliments biogéniques (haute force vitale) et régénérants. Paavo Airola les appelle les « bains internes de santé et de jeunesse »

De nombreuses questions se posent au sujet de la qualité des différents extracteurs de jus. Le *Norwalk* et autres types d'extracteurs hydrauliques sont considérés comme les meilleurs possibles. Principalement parce qu'ils cassent les parois des cellules plus efficacement et donnent accès à plus de minéraux et de vitamines pressés dans le jus. Les extracteurs de jus hydrauliques sont aussi largement plus coûteux.

D'autres extracteurs, comme le *Champion*, sont aussi excellents. Les centrifugeuses, généralement de forme ronde, égalent le *Champion* en rendement et efficacité de presse, mais sont moins polyvalentes, car l'on peut utiliser le *Champion* pour faire d'autres préparations culinaires. En dehors du type

d'extracteur utilisé, et comme le Dr Walker le fait remarquer, le plus important est de boire des jus frais, tous les jours, peu importe de quelle façon ils ont été pressés.

La fraîcheur des jus est d'une importance vitale. Une récente étude des Flanagan, rapportée dans leur livre, *Elixir of the Ageless*, laisse entendre que le potentiel bioélectrique colloïdal de la plupart des jus diminue notablement au delà d'une nuit et a généralement disparu dans les vingt-quatre heures suivant l'extraction. D'autres praticiens de santé estiment que les enzymes des jus sont détruits dans les minutes ou l'heure qui suit.

De même que les aromates, les légumes et les fruits ont des propriétés de guérison spécifiques bénéfiques à des organes spécifiques. Le principe d'une relation entre les aliments et certaines maladies est une découverte clinique bien établie dans les méthodes naturopathiques occidentales autant que dans les deux systèmes de santé chinois et ayurvédique.

Puisque chaque jus possède ses propres particularités et rajeunit différentes parties du corps, j'essaye de varier ma consommation de jus, spécialement durant les jeûnes. Quelques-uns des principaux jus que j'utilise sont les jus de carotte, betterave, chou frisé, herbe de blé, alfalfa, tournesol et sarrasin germés, céleri, persil, épinard, pomme, pastèque, orange et courgette. On peut brièvement mentionner pour certaines personnes souffrant de maladies auto-immunes, comme la polyarthrite chronique et le lupus, que la consommation de copieuses quantités d'alfalfa germée en jus ou sous sa forme entière, a été associée à une aggravation de ces maladies. Cette information vient d'une seule étude informelle, et des études ultérieures doivent être conduites pour confirmer cette découverte et établir ce qui, dans les germes d'alfalfa, peut être responsable de l'aggravation de certaines maladies auto-immunes.

Aliments irradiés et génétiquement modifiés

Deux tendances émergentes, gouvernementales et industrielles privées, sont en train de devenir des menaces à la possibilité pour le grand public d'avoir accès à des aliments complets. Ces pratiques sont l'irradiation et la modification génétique des aliments. La problématique de l'irradiation des aliments, autrefois publiquement mise en échec, a réapparu après le rappel par *Hudson Food*, sur décision judiciaire de 11 300 tonnes de bœuf pour contamination à l'*E. Coli*. Pour des raisons typiques de la pensée corporatiste américaine, la presse fit paraître quelques articles en faveur des aliments irradiés. À la base, l'idée était la suivante : puisque les aliments sont contaminés, leur irradiation est une manière simple et rapide de régler le problème. Ils avaient négligé d'aborder des problèmes plus profonds. Comment se faisait-il que les aliments soient contaminés à grande échelle ? Quelles sont les conséquences de la construction de centaines d'usines d'irradiation nucléaire ? Quels sont les préjudices de l'irradiation nucléaire sur les aliments et les personnes qui les consomment *in fine* ?

Les aliments avaient été contaminés par des équipements utilisés dans la transformation animale, inhumains, sans hygiène et souillés de matières fécales. Un taux d'abattage atteignant dans de nombreuses installations jusqu'à trois-cents vaches à l'heure conduit presque inmanquablement à la souillure et la

contamination par les matières fécales pathogènes, surtout chez le bœuf et le poulet. Les aliments industriels bon marché ont une probabilité minimale d'être sains et humains — dans mon monde, tuer les animaux pour les manger ne sera jamais humain mais néanmoins la production et l'abattage de masse d'animaux diffère infiniment du respect d'un Amérindien et de la prière qu'il récite avant de tuer un bison.

L'irradiation des aliments ne résout pas le problème, elle donne seulement l'illusion d'une aide. En fait, elle aggrave la situation parce qu'elle permet de baisser encore plus les normes d'hygiène. Le nombre des inspecteurs en alimentation a déjà diminué de 20 000 à 7 000. Ils doivent quelquefois inspecter neuf volailles par minute et trois cents bestiaux par heure.

De qui se moque-t-on ? L'irradiation des aliments n'est pas efficace à 100%. On sait déjà que l'irradiation n'élimine pas tous les *E. Coli*. Des études montrent que 1 à 10% des *E. Coli* restent et se multiplient durant le stockage. Les chercheurs ont découvert des *E. Coli* et salmonelles résistants aux radiations. En d'autres termes, l'irradiation des aliments est déjà devenue une source de bactéries mutantes et peut-être de virus résistants aux radiations. C'est la vieille histoire de la résistance aux antibiotiques qui nous joue un nouveau tour. La radiation ne détruit pas non plus les toxines dans la viande provenant des bactéries pathogènes. Beaucoup de ces toxines en elles-mêmes sont cause de maladies.

Les usines d'irradiation sont dangereuses

Des accidents radioactifs se sont déjà produits dans les quelques usines d'irradiation alimentaire existant dans ce pays et à travers le monde. Depuis 1974, la *Nuclear Regulatory Commission* a rapporté 54 accidents dans 132 installations de par le monde. Dans le New Jersey, qui a la plus forte concentration d'usines d'irradiation, presque chaque usine a un dossier de contamination environnementale, de surexposition des travailleurs ou de manquements aux règlements.

Les accidents peuvent être extrêmement dangereux pour les communautés environnantes et les travailleurs de l'usine. En 1991, un travailleur du Maryland a souffert de sérieux dommages en étant exposé à l'irradiation ionisante du faisceau d'un accélérateur d'électrons. En 1988, *Radiation Sterilizers, Inc.*, à Decatur, Georgie, a eu une fuite de capsules de césium-137 dans l'eau, ce qui a mis les travailleurs en danger et contaminé l'installation. On ne sait pas clairement quelle quantité est passée dans le réseau, mais le coût du nettoyage dépassait les 30 millions de dollars. En 1986, *Radiation Technology* dans le New Jersey a vu sa licence supprimée pour trente deux violations de sécurité des travailleurs et pour dépôt de déchets radioactifs dans les poubelles. En 1974, *Isomedix* dans le New Jersey a déversé de l'eau radioactive dans les toilettes et contaminé les tuyauteries menant aux égouts. Rien que pour irradier les produits carnés, il faudrait des centaines d'installations. Le seul isotope radioactif disponible pour un usage de ce type est le césium-137, qui non seulement est mortel aujourd'hui, mais reste dangereux pour environ six cents ans. Il n'y a pas de preuve solide qui montre que manger de la nourriture irradiée est sans danger, mais il y a des

preuves qui montrent que cela comporte des dangers spécifiques. Les aliments sont irradiés avec des rayons gamma. Les rayons gamma cassent la structure moléculaire de l'aliment et créent des radicaux libres. Les radicaux libres réagissent avec l'aliment pour former de nouvelles substances chimiques nommées « produits radiolytiques ». Certains d'entre eux comprennent du formaldéhyde, du benzène, de l'acide formique, et des quinones, dont on sait qu'ils sont nuisibles pour la santé humaine. Lors d'une expérience, par exemple, le taux de benzène, une molécule carcinogène connue, était sept fois plus élevé dans le bœuf irradié que dans le bœuf non-irradié. Certains de ces produits radiolytiques sont propres au procédé d'irradiation et n'ont pas été suffisamment identifiés ou testés pour évaluer leur toxicité.

Irradier les aliments détruit entre quelques 20 à 80% des vitamines, y compris les vitamines A, B₂, B₃, B₆, B₁₂, l'acide folique, les vitamines C, E et K. Les acides aminés et les acides gras essentiels sont aussi détruits. Les enzymes, bien sûr, sont détruites ainsi que les bio-photons.

Un nombre important d'études ont montré certains dangers pour les animaux et pour les hommes de manger une alimentation irradiée. Les *Raltech Scientific Services, Inc.*, après une série de douze études portant sur différentes espèces animales nourries au poulet irradié, ont découvert une possibilité de dommages chromosomiques, d'immuno-toxicité, une plus grande fréquence de maladies rénales, de thromboses cardiaques et de fibroplasies. Dans le *Food & Water Journal*, d'où je tire l'essentiel de cette information, Donald Thayer, chercheur à l'USDA, conclut : « La mise en commun de résultats d'études tend à prouver que le matériel de test irradié aux rayons gamma (des poulets irradiés) n'était pas dépourvu de propriétés toxiques. Des rats ayant reçu une nourriture irradiée montrèrent une hausse statistiquement très importante de tumeur des testicules et de possibles altérations des reins et testicules. Une étude en Inde démontra que chez quatre enfants sur cinq nourris de blé irradié, il y avait un développement de polyploïdie, une anomalie constituant une bonne indication d'un cancer potentiel. Quand ils cessèrent de nourrir les enfants au blé irradié, la polyploïdie disparut.

En essayant de prendre une décision à propos de l'irradiation alimentaire, la *Food & Drug Administration (FDA)* a passé en revue 441 études de toxicité. La présidente en charge des nouveaux additifs alimentaires à la FDA, le Dr Marcia van Gemert, témoigna que toutes contenaient des erreurs. Cependant, la FDA décida qu'au moins cinq études étaient acceptables selon les critères toxicologiques de 1980. Le *Department of Preventive Medicine and Community Health* de la *New Jersey Medical School* trouva que deux de ces études étaient défectueuses dans leur méthodologie. Dans l'une de ces cinq études, les animaux mangeant une alimentation irradiée connurent des pertes de poids et une augmentation des avortements, sans doute dus à une carence en vitamine E induite par l'irradiation.

Les deux études restantes sur les cinq utilisaient des aliments irradiés à des taux inférieurs aux 100 000 rads agréés par la FDA, et ne pouvaient donc être prises en compte pour justifier scientifiquement l'irradiation alimentaire à des taux agréés par la FDA. Néanmoins, sans qu'aucune des cinq études n'appuie l'usage de nourriture irradiée, la FDA l'autorisa dans nos approvisionnements. Ceux-ci comprennent les légumes et les fruits, ainsi que les épices et une variété de

produits carnés.

Heureusement, selon un sondage de CBS en août 1997, 73% des citoyens américains s'opposent à l'irradiation alimentaire, et 77% disent qu'ils ne mangeraient pas de nourriture irradiée. La sagesse populaire a prévalu jusqu'à maintenant, et les aliments irradiés doivent avoir un label avec le symbole *Radura*. Cependant, une nouvelle législation est proposée qui n'exigerait plus le *Radura*, et les fabricants seraient autorisés à dissimuler l'information révélant l'irradiation en petits caractères.

Les aliments génétiquement modifiés soulèvent quelques problèmes similaires en ce sens que ce n'est pas une technologie bien comprise et qu'il y a eu peu d'études claires sur ses effets. Un fève de soja utilisant une noix du Brésil comme matériel génétique a provoqué un taux important d'allergies. Actuellement, il n'y a pas de réglementation de la FDA pour les aliments génétiquement modifiés. Les produits laitiers, maïs, pommes de terre, haricots de soja, courges, coton, tomates et colza génétiquement modifiés sur le marché ne semblent pas avoir besoin de labels indiquant qu'ils sont génétiquement modifiés. Il y a des produits génétiquement modifiés dans les laits maternisés, les pizzas, les chips, et bien d'autres éléments de l'alimentation américaine courante. Il n'y a pas de garantie que nos enfants ou petits-enfants n'auront pas de cancer avec cela ou que cela n'affaiblit pas les cellules du plasma germinatif. Savons-nous si ces aliments sont sans danger pour les femmes enceintes ?

Les implications environnementales peuvent avoir encore plus d'impact. De nombreux scientifiques croient que cette modification génétique peut menacer la vie sauvage et créer des déséquilibres dans l'écosystème, avec des effets environnementaux incontrôlables. Personne ne sait. C'est pourquoi il est si important que nous nous en tenions aux aliments biologiques. Ne pas prêter attention aux lois naturelles de l'univers crée généralement un désordre. L'écologie et les habitants de cette planète peuvent payer le prix fort pour cette expérimentation. Les seuls qui en profiteront à court terme sont les sociétés agro-alimentaires. Un changement de conscience est nécessaire pour nous aider tous à commencer d'agir en harmonie avec la nature d'une façon respectueuse et saine qui soit bonne pour nous et la planète.

Si nous suivons le conseil de ne manger que des aliments complets, l'altération irresponsable de nos ressources aura peu d'effet sur nous personnellement. Si ces questions peinent votre cœur et votre conscience, eh bien, il y a beaucoup d'actions positives à entreprendre, comme vérifier où vous achetez vos provisions pour être sûrs que les commerçants se sont engagés à ne pas diffuser d'aliments irradiés ou génétiquement modifiés. L'organisation la plus active sur ces questions s'appelle *Food & Water, Inc.* Elle est située au 389 Vermont Route 215, Walden, Vermont, 05873 et on peut la joindre par téléphone au 802-563-3300.

Il n'y a pas de raccourci vers la santé et le bonheur sauf en suivant les lois naturelles de la vie de notre mieux, ainsi que nos connaissances actuelles. L'humanité et tous les êtres dotés de sens se sustentent du même rayonnement de l'univers en nous et en-dehors de nous. Si nous avons l'intention d'être en harmonie avec cette lumière lorsqu'elle vient à nous dans l'interaction naturelle de la terre, de l'eau, de l'air et du feu via le royaume potager, alors il est essentiel de choisir de manger des produits agricoles biologiques, grandis dans la plénitude de

cette lumière. Nous devrions être très prudents quand nous essayons de manipuler la nature.

S'agissant de nature et d'aliments vivants, « si ce n'est pas abîmé, n'essayez pas de le (p)réparer ». Ceci est particulièrement vrai lorsqu'un si petit nombre d'hommes — voire aucun — est capable d'entrevoir pleinement les subtiles énergies biophysiques et biochimiques que nous offre Mère Nature.

Aperçu du Chapitre 14

MANGER DES ALIMENTS CARNÉS est non seulement inhumain mais directement préjudiciable à notre santé physique. Ce chapitre dissipe le mythe de la nécessité d'une alimentation hyperprotéinée, inventé lors des premières recherches sur les besoins en protéines, menées par les industries laitières et du bétail, et qui ont conduit les gens, affolés, vers une alimentation hautement carnée. La recherche actuelle indique non seulement qu'une alimentation végétarienne contient suffisamment de protéines, mais qu'elle est généralement plus saine et augmente la longévité et l'endurance physique. Elle joue également un rôle-clé dans la prévention de l'ostéoporose, à tel point que les femmes végétariennes souffrent moins d'ostéoporose que les hommes non végétariens. Manger végétarien est une façon de s'aimer soi-même. Êtes-vous prêts à abandonner votre peur de manquer de protéines si l'on vous prouve qu'une alimentation pauvre en protéines est meilleure pour votre santé ? Êtes-vous prêts à commencer à vous aimer en mangeant une nourriture saine ?

- I. Problèmes liés à la consommation d'aliments carnés.
 - A. Cruauté envers les animaux.
 - B. Danger pour votre santé.
- II. Différence entre alimentation végétale et animale.
- III. Le mythe de l'alimentation hyperprotéinée.
 - A. Le besoin élevé de protéines est basé sur la peur et non la science. Les régimes végétariens ont le double des protéines nécessaires.
 - B. La surconsommation de protéines contribue aux maladies comme l'ostéoporose.
 - C. Trop de protéines peut accélérer le vieillissement.
- IV. L'alimentation végétarienne augmente l'endurance.
 - A. Une endurance 2 à 3 fois plus élevée.
 - B. De nombreux athlètes internationaux sont végétariens.
- V. Une espérance de vie plus longue et une meilleure santé grâce à une alimentation végétarienne.

Le végétarisme, un pas vers la santé et l'harmonie

LE REGRETTÉ PAUL BRAGG, GRAND AVOCAT d'un mode de vie naturel sain et du végétarisme, avait l'habitude d'aller dans une boucherie avant certaines conférences de presse et d'acheter un poulet fraîchement tué. Il était passé maître dans l'art de confronter dramatiquement les gens avec la réalité qu'ils mangeaient de la chair morte. Il apportait le poulet mort à la conférence, et tout en le brandissant devant les journalistes, il décrivait les horribles conditions de vie du poulet ; ou bien il décrivait comment il était imprégné d'antibiotiques, d'arsenic et diverses autres substances dangereuses ; ainsi ils sont souvent infectés par des salmonelles, la tuberculose ou porteur de cancer. Puis il faisait remarquer que si les humains étaient naturellement carnivores, ils se comporteraient comme les animaux carnivores et dévoreraient le poulet cru. Et si nous étions véritablement carnivores, nous déchirerions ses entrailles comme font les animaux carnivores avec leur proie. Puis il faisait tourner le poulet autour de sa tête, le lançait dans la foule et riait tandis que les gens s'éparpillaient. Il n'est pas surprenant que personne ne ramassait ce poulet gratuit.

Le mot « chair », dans le contexte de cette anecdote sur Bragg, a certainement une connotation dramatique, mais dans son acception habituelle, c'est le terme qui définit le mieux le sens du végétarisme. Un végétarien est quelqu'un qui ne mange aucune chair — ni viande rouge, ni volaille, ni poisson. Les gens se définissent souvent eux-mêmes comme végétariens s'ils ne mangent pas de « viande » parce que viande pour eux signifie « viande rouge » mais n'inclut pas le poisson ou la volaille. Les personnes qui mangent du poisson ou de la volaille ne sont pas classiquement définies comme végétariennes. Le mot « chair » n'est pas tant employé pour choquer le lecteur que pour nous aider à démarrer avec une définition commune du végétarisme. En outre, il sert à couper court au subtil déni que l'on crée en usant d'euphémismes comme « viande » ou « viande rouge » (pour les vaches, les bœufs, les chèvres, les agneaux et autres animaux), comme « poulet à rôtir » (pour la volaille) et « fruits de mer » (pour les crustacés).

Tout est fait pour nous empêcher d'être conscients que nous avons participé au meurtre d'animaux de Mère Nature afin de satisfaire notre appétit. Afin de réveiller un public insensibilisé et anesthésié, Bragg défiait avec courage son audience grâce à de telles démonstrations. Il a essayé de faire prendre conscience aux gens des effets lénifiants de la musique d'ambiance du supermarché où ils achètent des animaux morts comme nourriture, ou du raffinement tranquille d'un restaurant chic, avec les fleurs de Mère Nature élégamment disposées sur une table éclairée aux chandelles, où des viandes sont plus tard masquées par des

sauces délicieuses.

Dans le monde d'aujourd'hui, encore plus qu'au temps de Bragg, nous avons intensifié les mauvais traitements auxquels nous soumettons quotidiennement les animaux. Les animaux sont, habituellement et systématiquement, traités comme des « objets », comme une vulgaire matière première de l'agro-industrie, comme une action sur le marché financier au même titre que l'or, l'argent ou les puces informatiques, ou comme du « bétail » plutôt que des créatures vivantes possédant en elles l'étincelle divine. *Diet for a New America*, le livre remarquable de John Robbins, traite ces questions en détails. Par exemple, nous n'appelons même plus les poulets par leur nom. On les appelle « poulets à rôti » s'ils sont destinés à être mangés, ou « poules pondeuses » si leur rôle industriel est de pondre des œufs. Selon le Dr Virginia Livingston-Wheeler, chercheur émérite en cancérologie, les conditions de vie des poulets sont si inhumaines qu'un très grand nombre développe un cancer microscopique ou décelable avant d'avoir atteint un an. Elle dit dans son livre *The Conquest of Cancer* :

« Je considère que la probabilité de cancer chez les poulets est presque de cent pour cent. Cela veut dire qu'aujourd'hui la plupart des poulets sur les tables et les grilles de barbecue américaines présentent la forme pathologique du microbe PC (Progenitor Cryptocides), qui est, je l'affirme, transmissible à l'homme. »

Elle rapporte que :

« La plupart des poulets préparés pour la consommation humaine affichent déjà des tumeurs à la fois visibles et invisibles à l'œil nu, et qui, à cause de la rapidité des contrôles, ont été négligées par les inspecteurs des chaînes de production ». Le Dr Rous, lauréat du prix Nobel et chercheur de longue date au *Rockefeller Institute for Medical Research*, affirme que 95% des poulets en vente à New York sont cancéreux. Il est également d'accord avec d'autres chercheurs pour déclarer que le cancer du poulet est transmissible. Je me dois de noter que la transmissibilité à l'homme de ces virus du cancer du poulet n'a pas été prouvée avec certitude, mais, comme Ralph Nader, avocat à la consommation, le souligne sur ce point, on ne peut avancer de preuve que le cancer n'est pas transmissible.

Ces poulets ont rarement une durée de vie normale de 15-20 ans. Les conditions de santé des poulets avant qu'ils ne soient consommés comme nourriture sont si horribles qu'un dirigeant officiel du syndicat de la volaille me confia en privé qu'il ne mangerait jamais de poulet, sachant ce qu'il avait vu. Manger de la viande, notamment dans les conditions actuelles, contribue à nous éloigner plutôt qu'à nous rapprocher de Mère Nature.

Différence entre alimentation végétale et animale

L'alimentation végétale, que nous comprenons déjà comme la lumière du soleil condensée en arcs-en-ciel variés, est radicalement différente de l'alimentation animale. Sans alimentation végétale, nous ne pourrions même pas connaître l'«Alimentation Arc-en-ciel ».

Les plantes ont deux orifices (stomates) par lesquels elles reçoivent l'énergie et les substances nutritives à partager avec nous. Dans leurs feuilles, elles emmagasinent et nous redonnent l'énergie du soleil par un transfert direct d'énergie lumineuse qui stimule notre lumière intérieure tout en apportant l'énergie d'électrons activés par le soleil à notre système tout entier. Un arbre est un bon exemple pour nous parce que ses branches s'élèvent dans toutes les directions pour recueillir la lumière. La plante ou l'arbre se dresse entre la terre et le ciel quand il recueille la lumière. Sans l'arbre, la terre ne pourrait recevoir sa subsistance du soleil. Le royaume végétal nous relie aussi aux forces cosmiques cachées qui inondent les plantes et le sol jour et nuit.

La plante creuse avec son autre orifice, sous forme de racine, dans le sol de Mère Nature pour nous rapporter directement la nourriture de la terre. Les racines continuent de pousser dans les profondeurs inconnues de la terre pour recueillir les substances nutritives.

L'alfalfa, qui est exceptionnellement riche en minéraux, peut envoyer ses racines à plus de dix-huit mètres de profondeur dans le champ de force mystérieux de la terre. La nourriture issue des plantes est imprégnée de terre, de lumière solaire, d'eau de pluie, d'air et des énergies cosmiques des étoiles et des planètes. C'est complètement différent de ce que nous pouvons retirer d'une alimentation animale. Les énergies stellaires et cosmiques absorbées par les plantes nous mettent en harmonie avec l'univers et accélèrent notre développement spirituel.

Selon Rudolph Steiner, les plantes nous fournissent leur réserve de lumière solaire extérieure, ce qui stimule notre lumière intérieure pendant le processus d'assimilation. Dans le système de médecine anthroposophique, la lumière libérée par le monde des plantes aide à stimuler, former et maintenir notre système nerveux. D'une manière raffinée, divine, absorber une alimentation végétale établit une connexion circulaire de notre lumière intérieure avec la lumière extérieure du système solaire et le monde des planètes. Un des avantages de l'alimentation végétarienne est que la lumière des plantes, en étant directement libérée dans notre corps, active notre lumière intérieure et notre système nerveux. Cet avantage est perdu lorsque nous mangeons une nourriture principalement animale. Lorsque nous nous nourrissons d'animaux plutôt que de plantes, nous devons fournir plus d'efforts pour avoir raison de l'énergie infiniment plus développée et individualisée du système nerveux des animaux. Pour cette raison, la médecine anthroposophique pense qu'une alimentation végétarienne convient mieux aux personnes souffrant de troubles du système nerveux. Le Dr Swank, spécialiste renommé des scléroses multiples, a observé que ses patients se portaient mieux en évitant les aliments carnés, spécialement ceux provenant de quadrupèdes.

La digestion d'une alimentation végétale nécessite une moins grande quantité de notre lumière intérieure et de notre énergie digestive que l'alimentation animale. Tout comme nous perdons notre tonus musculaire et notre endurance quand nous ne faisons pas trop d'exercice, nous diminuons indirectement notre capacité à manger des plantes quand nous consommons des produits animaux. C'est une raison pour laquelle le passage au végétarisme doit souvent être progressif. Certains personnes doivent se libérer des générations de carnivores qui les ont précédées, au cours desquelles une partie de la digestion subtile a été perdue, et peuvent donc au départ avoir du mal à assimiler les énergies vitales des plantes

présentes dans une alimentation végétarienne. Une personne m'a dit que cela lui avait pris dix ans pour se stabiliser dans une alimentation végétarienne et se sentir en bonne santé. La plupart des gens sont capables de faire une transition confortable en un ou deux ans.

Notre relation aux plantes révèle aussi une harmonie innée avec la nature sous la forme d'un échange réciproque de gaz avec le royaume végétal. Le monde animal, dont nous faisons partie, reçoit son oxygène des plantes et rejette le dioxyde de carbone comme déchet. Nos amies les plantes métabolisent le dioxyde de carbone, et avec l'aide de la lumière, le transforment en glucides complexes en nous redonnant de l'oxygène. Quand nous les mangeons, les plantes fournissent aussi les substances nutritives alcalinisantes de base — nutriments dont nous avons besoin pour équilibrer notre métabolisme producteur d'acide. En retour, quand nos corps acides retournent à la terre, nous nourrissons les plantes.

Une alimentation végétarienne évite la dysharmonie inhérente aux mauvais traitements et au massacre des animaux. Ceci est particulièrement important à cause du traitement inhumain infligé aux animaux de nos jours. Dans ce qui correspond à des camps de concentration pour animaux, créés initialement pour maximiser les bénéfices et connus sous l'euphémisme « d'élevages fermiers », nous avons transformé les animaux en victimes. Lorsqu'un animal est sur le point d'être abattu, l'adrénaline se répand dans les tissus. La peur crée une libération d'adrénaline qui est alors absorbée par celui qui mange l'animal mort. *Comme les animaux sont des victimes, en les mangeant, nous prenons part également à leur conscience de victimes. Lorsque nous mangeons la chair des animaux, nous mangeons leur peur et leur souffrance mortifère qui imprègnent chaque cellule.*

Une considération supplémentaire pour l'harmonie des cycles règne animal-règne végétal est que le royaume des plantes (selon l'Ancien Testament) nous a été donné pour nous nourrir.

Se nourrir de plantes c'est être en harmonie avec la nature car les fruits et légumes que nous mangeons sont récoltés dans leurs cycles saisonniers, en accord avec leurs propres cycles de vie et de mort.

Chaque plante, en tant que lumière concentrée, libère des énergies spécifiques dans nos systèmes, qui contribuent à équilibrer tant les différents centres d'énergies subtiles que nos glandes et organes. Bircher-Benner, un médecin européen de renommée mondiale qui faisait grand usage d'aliments crus, a écrit que plus notre alimentation est proche de l'énergie naturelle du soleil, plus sa valeur nutritionnelle est élevée pour l'organisme humain, à tous niveaux. Dans ce contexte, l'alimentation végétale est au sommet de l'échelle nutritionnelle et l'alimentation animale au bas. Rudolph Steiner était convaincu que rien ne trouble le système nerveux quand l'alimentation provient du domaine des plantes, et qu'avec une alimentation végétarienne, l'humanité explore plus facilement les rapports cosmiques réciproques, emportant les êtres au-delà des limites étroites de la personnalité ordinaire.

Le mythe de l'alimentation hyperprotéinée

Le « besoin » élevé de protéines est fondé sur la peur plus que sur les faits. Les premières études sur lequel ce mythe est basé furent faites en Allemagne autour du début du siècle. Elles étaient financées en grande partie par les industries de la viande et des produits laitiers. Elles décidèrent qu'il fallait 120 grammes de protéines par jour. De nos jours, la recherche moderne internationale montre que les besoins en protéines les plus adaptés vont de 20 à 35 grammes pour les hommes et les femmes non enceintes. Le *Journal of Clinical Nutrition* établit que nous avons besoin approximativement de 2,5% de nos calories totales en protéines. C'est à peu près 18 grammes par jour. La *World Health Organization* suggère 4,5% de nos calories, soit environ 32 grammes par jour. Le lait maternel contient environ 5% de ses calories en protéines.

En 1981, Frances Lappé affirmait dans son édition corrigée de *Diet for a Small Planet* que tant que l'on a suffisamment de calories saines dans son alimentation, on a automatiquement suffisamment de protéines dans une alimentation végétarienne. Dans l'édition originale de *Diet for a Small Planet*, elle vulgarisait l'idée de combiner les aliments protéiques de façon à maximiser l'apport de protéines. Ce faisant, elle perpétuait indirectement la peur de ne pas avoir suffisamment de protéines « complètes ». Dans sa nouvelle édition, elle corrigea adroitement l'inquiétude créée par inadvertance quand, après de plus amples recherches, elle découvrit que la complémentarité des protéines n'était pas nécessaire à chaque repas. De plus, comme les physiologistes l'ont toujours su, l'être humain peut stocker les protéines, donc, tant qu'il y a un semblant de variétés d'aliments dans l'alimentation, il n'y a aucune raison de se soucier de combiner les protéines en premier lieu.

Selon l'*American Dietetic Association*, les régimes américains purement végétariens renferment habituellement le double des protéines requises en besoins journaliers. Des chercheurs d'*Harvard* ont révélé qu'il est difficile d'avoir une alimentation végétarienne produisant une carence en protéines, sauf à faire des excès de sucreries et d'aliments végétariens industriels. La célèbre revue médicale anglaise *Lancet* affirme que les protéines végétales ne sont plus considérées comme des protéines de seconde classe depuis longtemps. En fait, si les protéines végétales sont consommées dans leur état vivant, on a encore moins besoin de protéines car les études font ressortir que la cuisson détruit la moitié des protéines assimilables. Les chercheurs du *Max Planck Institute* ont découvert que les protéines végétales complètes — celles contenant les huit acides aminés essentiels — sont supérieures ou au moins égales aux protéines animales. Ils ont montré que ces protéines complètes étaient présentes en concentrations diverses dans les amandes, les graines de sésame, de courge, de tournesol, et de soja, dans le sarrasin, les cacahuètes, les pommes de terre, tous les légumes à feuilles, et la plupart des fruits. Beaucoup de fruits ont le même pourcentage de protéines complètes que le lait maternel. Paavo Airola affirme :

Il est virtuellement impossible de ne pas avoir assez de protéines, dans la mesure où vous mangez suffisamment d'aliments naturels et non-raffinés.

Consommation hyperprotéique contre consommation hypoprotéique.

Paavo Airola souligne que la surconsommation de protéines contribue au développement de nombre de nos maladies les plus courantes et les plus sérieuses, telles que l'arthrite, la pyorrhée, la schizophrénie, l'artériosclérose, les maladies cardio-vasculaires, le cancer et les problèmes rénaux. Les études d'Airola montrent « qu'une alimentation hyperprotéique cause un vieillissement prématuré ». D'autres chercheurs ont établi une relation entre la forte consommation de viande, la dégénérescence des tissus, organes et cellules et le vieillissement prématuré qui en résulte. Une consommation élevée de protéines crée des dépôts amyloïdes (un sous-produit du métabolisme des protéines), lesquels se déposent sur les tissus conjonctifs et les cellules, et occasionnent une dégénérescence du tissu et de l'organe. Le Dr Schwartz, professeur de pathologie à l'Université de Francfort et l'un des experts de premier ordre sur les dépôts amyloïdes, pense que l'accumulation d'amyloïdes pourrait être un des plus importants facteurs du vieillissement.

On associe la combustion métabolique d'un excès de protéines à la création d'un système extrêmement acide, du fait de l'accumulation de déchets protéiques toxiques, tels que l'acide urique, les purines, et les dérivés de l'ammoniaque. Il en résulte ce que j'appelle une auto-toxémie. Allant de pair avec l'excès de protéines dans le système, il se produit un processus de putréfaction des protéines partiellement digérées qui cause un développement de bactéries pathogènes dans le côlon. Ces bactéries dégagent des toxines qui sont absorbées dans le sang à travers le côlon. L'ammoniaque, produite par décomposition dans un régime hautement carné, est directement toxique pour le système. On a découvert en effet qu'elle crée des perturbations liées aux radicaux libres ainsi que des croisements dans les chaînes moléculaires (un processus associé aux rides et au vieillissement), en plus d'épuiser l'énergie du corps. J'ai vu des alcooliques avec des maladies du foie admis à l'hôpital après avoir mangé un steak, parce qu'ils entraient en intoxication ammoniacale. Leur foie abîmé ne pouvait détoxifier l'excès d'ammoniaque et ils devenaient si malades qu'il fallait les brancher à des appareils de survie.

L'*US Army* a démontré qu'une alimentation excessive en protéines causait une carence en B₆ et B₃. Les protéines pompent aussi le calcium, le fer, le zinc et le magnésium du système.

Au fil des trente dernières années, une famille de médecins chercheurs, les Wendts, a apporté la preuve que ceux qui mangeaient trop de protéines développent en fait une maladie générale liée à l'accumulation de protéines. Les Wendts montrèrent, à travers une photographie d'électron au microscope, que l'excès de protéines provoquait un encrassement des couches basales. Les couches basales sont les membranes à travers lesquelles les nutriments et l'oxygène sont filtrés depuis les capillaires vers l'intérieur des cellules, et les déchets de ces cellules filtrés vers le sang pour être éliminés. Plus il y a de protéines en excès dans l'alimentation, plus elles sont stockées dans les couches basales. Finalement, les couches basales sont tellement saturées que les substances nutritives et l'oxygène ne sont plus capables de pénétrer dans les

cellules, et les déchets ne sont plus capables d'être éliminés. À l'inverse des membranes encrassées et épaissies d'une personne consommant des protéines en excès, celles d'un bébé ont des pores grands ouverts par où les nutriments entrent facilement.

Ces membranes encrassées provoquent une anoxie cellulaire (diminution de l'oxygène dans la cellule) et une malnutrition de la cellule. Dans les observations des Wendts, les protéines s'accumulent de telle façon que cela contribue à l'hypertension, l'athérosclérose, les maladies cardio-vasculaires et au début d'un diabète chez l'adulte. Les Wendts inventèrent le terme de « dégénérescence du tissu capillaire », signifiant la dégénérescence au niveau capillaire de la circulation. En recommandant le jeûne et un régime hypoprotéique, ils purent renverser les processus d'encrassement de la couche basale, de stagnation cellulaire, de malnutrition et d'anoxie. L'excès de protéines dans le système, ce qui est presque toujours le cas avec une alimentation hautement carnée, a pour résultat des maladies à accumulation de protéines, qui lentement étouffent le système cellulaire. Cet encrassement de la couche basale est inversé et prévenu par une alimentation végétarienne, pauvre en protéines. Lorsque notre alimentation s'allège progressivement, nos couches basales deviennent moins poreuses, comme celles d'un bébé, et notre assimilation cellulaire s'améliore.

Autre danger du mythe hyperprotéique

Aux États-Unis, nous avons une épidémie d'ostéoporose (perte de calcium dans les os) liée à l'alimentation. Environ une femme sur trois atteindra ce stade avancé de déminéralisation des os et cela occasionnera au moins une fracture dans sa vie. Ces fractures sont importantes parce qu'il y a davantage de femmes mourant de fractures liées à l'ostéoporose que de cancer du sein, du col de l'utérus et de l'utérus combinés. Le prix à payer pour ces fractures est de presque 200 000 décès par an. Il se produit un à deux millions de fractures par an. *Il a été prouvé de manière incontestable que le changement alimentaire le plus important que l'on puisse faire pour prévenir l'ostéoporose consiste à diminuer la quantité de protéines dans l'alimentation.*

Le témoignage clinique de plusieurs études majeures atteste que les végétariens ont remarquablement moins de perte osseuse que ceux qui ont une alimentation à prédominance carnée. En 1983, le *Journal of Clinical Nutrition* rapporte dans la plus grande étude de ce genre, qu'à l'âge de 65 ans :

- Les femmes non végétariennes ont une perte osseuse moyenne mesurable de 35%, par rapport à une perte osseuse de 7% seulement chez les femmes végétariennes. En d'autres termes, les femmes végétariennes ont cinq fois moins de perte osseuse à l'âge de 65 ans que celles mangeant de la viande.
- Les hommes végétariens ont une perte osseuse de 3%, en comparaison, chez les hommes mangeant de la viande elle est 18%.

Ces statistiques montrent que *les femmes végétariennes ont 2,6 fois moins de perte osseuse que les hommes non végétariens, et cinq fois moins de perte*

osseuse que les femmes non végétariennes.

En 1984, le *Medical Tribune* rapporte que les végétariens ont des os notablement plus solides. Une étude en 1988 sur 1 600 femmes, mentionnée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, montre qu'à 80 ans, celles qui avaient été végétariennes pendant au moins 20 ans avaient 18% de perte osseuse, par rapport à une perte osseuse de 35% chez les femmes mangeant de la viande. Vous noterez l'information suivante :

Intérêt du végétarisme dans la prévention de l'ostéoporose.

1. Une alimentation végétarienne nous amène à une harmonie plus globale avec la nature et nous rapproche de la façon dont notre physiologie est censée fonctionner.
2. Les végétariens consomment moins de protéines. Le résultat est que les végétariens ont tendance à être légèrement alcalins plutôt qu'acides comme beaucoup de carnivores. Une des manières dont le corps compense pour se protéger de l'acidité est de prélever le calcium des os pour constituer des sels alcalins dans le sang. Des études montrent qu'un apport de protéines supérieur à 75 mg par jour entraîne un équilibre négatif de calcium, dans lequel le calcium est perdu pour les os.
3. Les aliments carnés sont considérablement plus riches en phosphore que les plantes. Le taux élevé de phosphore draine le calcium des os. Cela occasionne une perte de densité de l'os.
4. Une alimentation riche en viande cause plus d'ostéoporose car elle est aussi riche en graisses. Ces graisses empêchent l'apport de calcium en se saponifiant avec le calcium ; ces « savons » sont ensuite expulsés par le système. Une mauvaise digestion est aussi une cause possible d'un faible taux de calcium. Une faible acidité de l'estomac est associée à une mauvaise fixation du calcium.

La recherche montre aussi qu'un important supplément en calcium ne semble pas apporter de différence significative dans la prévention ou le traitement de l'ostéoporose. Par exemple, les Bantous, une tribu africaine, absorbent environ 350 mg de calcium par jour, presque un quart des 1 200 mg recommandés par le *National Dairy Council*. Les femmes Bantous, cependant, ne souffrent pas d'ostéoporose et rarement de fractures. Bien qu'il puisse y avoir quelque élément génétique favorable chez les Bantous, il faut remarquer que les descendants des Bantous aux États Unis qui suivent l'alimentation américaine ordinaire ont presque le même pourcentage de perte osseuse que la population caucasienne. Les Esquimaux, qui ont un apport journalier de 2 000 mg de calcium mais un apport de protéine élevé de 250 à 400 grammes par jour, connaissent un fort taux d'ostéoporose. Le régime des Esquimaux souligne encore le fait qu'une alimentation hyperprotéique est une cause d'ostéoporose plus puissante que ne peut la prévenir une alimentation élevée en calcium. Une étude de deux ans sur les femmes ménopausées, rapportée dans le *British Medical Journal* en 1984, a montré que 2 000 mg de calcium dans l'alimentation, en comparaison d'une alimentation avec 500 mg par jour, ne faisaient aucune différence dans le processus de déminéralisation. Une étude dans le *New England Journal of Medicine* a démontré qu'un complément en calcium n'a aucun effet sur le taux d'ostéoporose, par rapport à des femmes ne prenant pas de complément. Non

seulement un apport élevé en calcium ne contribue pas à la prévention de l'ostéoporose, mais un expert mondial en vitamine D, Hector DeLuca, Ph. D., a souligné que de grandes quantités de calcium dans l'alimentation avaient tendance à arrêter la production de vitamine D hormonale, et donc à interrompre la reconstruction osseuse. Un excès de calcium semble aussi réduire l'absorption du cuivre et du zinc dans les os. Ce sont des minéraux essentiels à la formation correcte des os.

Certains minéraux et vitamines sont importants dans la biochimie de la formation osseuse. L'une des plus importantes est la **vitamine D**, qui, sous sa forme hormonale, facilite l'absorption du calcium dans l'organisme et les os. En restant au soleil au moins 20 minutes, nous avons suffisamment de vitamine D pour satisfaire tous les besoins en calcium de notre métabolisme. Malheureusement, peut-être à cause de la sédentarité des personnes âgées confinées chez elles, le taux moyen de vitamine D des sujets âgés est inférieur de 47% à celui des sujets plus jeunes.

La **vitamine C**, que l'on trouve en plus forte concentration dans une alimentation végétarienne que dans une alimentation carnée, est une autre vitamine importante pour le développement et la reconstruction osseuse. L'**acide folique** et la **pyridoxine (B6)** sont également importants.

L'un des minéraux les plus importants est la **silice**. Elle stimule la croissance et la formation des os et des dents. La silice augmente le collagène si nécessaire dans les os. On la trouve dans le lait maternel, dans la partie fibreuse du riz complet, les légumes à feuilles et les poivrons, ainsi que dans la prêle. Ce sont des sources essentiellement végétariennes. J'ai découvert que la prêle est extrêmement riche en silice et très bonne dans la réparation osseuse, régénérant les ongles et redonnant force et vitalité aux cheveux chez mes patients. Seule la silice naturelle aide en cela. La forme artificielle ne semble pas avoir cet effet.

Le **magnésium**, quoique constituant 0,1% de l'os contre 20,2% pour le calcium, joue un rôle important dans la fixation du calcium dans l'os et aussi dans la transformation de la vitamine D en sa forme hormonale active. Le magnésium se trouve en forte concentration dans les légumes à feuilles, les céréales complètes, les légumineuses, les graines, les amandes, les cornilles, le curry, la poudre de moutarde, les germes d'alfalfa, les avocats, les pommes, le pollen, les betteraves, les dattes, la dulce, les figues, l'ail, les lentilles, la plupart des légumes verts, le pamplemousse, les algues brunes (kelp), les œufs et le foie. Les végétariens ont suffisamment de magnésium dans leur alimentation.

Le **manganèse**, le **cuivre**, le **potassium**, le **strontium** et le **zinc** sont d'autres minéraux importants dans la formation des os et des cartilages. Les plantes contenant du magnésium contiennent aussi ces minéraux.

Le **bore**, un minéral peu connu, est nécessaire en petites quantités pour un métabolisme osseux correct. Il pourrait être l'un des minéraux les plus importants dans la prévention de l'ostéoporose. On a découvert qu'il était essentiel pour la production de la forme active de la vitamine A. Une étude de 1986 sur des femmes ménopausées a montré qu'un apport de 3 mg par jour de bore réduisait la perte de calcium dans les urines de 44% et augmentait considérablement les concentrations de sérum en œstrogènes naturelles. Le bore augmente le taux

d'œstradiol 178 dans le sang (biologiquement la plus active des œstrogènes chez l'humain) en concentration égale à celle que l'on trouve chez les femmes sous traitement substitutif d'œstrogènes. Cette augmentation d'œstrogènes aide aussi à prévenir la perte osseuse. Cette stimulation par le bore du taux naturel d'œstrogènes est importante à cause de la controverse faite sur l'utilisation d'une supplémentation d'œstrogénique.

Comme il a été remarqué en 1984 à la conférence sur l'ostéoporose du *National Institute of Health Consensus Development*, le risque de cancer de l'utérus augmente en utilisant une thérapie avec œstrogènes. Le numéro d'avril 1991 du *Journal of the American Medical Association* renferme un article montrant la relation directe entre la durée d'un traitement pour la ménopause avec des œstrogènes et le risque de cancer du sein. Cet article relate les principales recherches sur le sujet et est considéré par certains comme l'une des plus minutieuses études épidémiologiques analysant la relation entre le traitement de la ménopause avec des œstrogènes et le cancer du sein. En associant les résultats de toutes les recherches, sans se soucier de leur qualité, les statistiques montrèrent que si elle utilisait des œstrogènes pendant 15 ans, une femme avait 30% de risque supplémentaire d'avoir un cancer du sein. Utilisés pendant 25 ans, il y avait une augmentation du risque du cancer du sein de 50%. Si l'on ne se servait que des cinq études de la plus haute qualité scientifique, on trouvait une augmentation de 60% de la fréquence de cancer du sein dans le groupe traité aux œstrogènes pendant 15 ans, et de 100% dans le groupe traité pendant 25 ans.

Une autre partie de la controverse sur l'ostéoporose vient d'une récente étude de 14 années rapportée dans le *Journal of the American Medical Association* en 1984, qui montra qu'il n'y avait pas de différence significative pour les fractures de la hanche chez les femmes ayant ou non un traitement de substitution avec des œstrogènes. Ces chercheurs ne trouvèrent aucun lien entre le risque de fractures et le traitement de substitution œstrogénique.

Le bore peut faire une différence essentielle dans notre manière de considérer l'ostéoporose, rien que par son effet sur les œstrogènes, et aussi par son rôle dans l'amélioration de l'assimilation du calcium, du phosphore et du magnésium, et la diminution des pertes en calcium, magnésium et œstrogènes. Les deux meilleures sources de bore sont le kelp et l'alfalfa. Le kelp est aussi riche en silice. Les épinards, les pois cassés, le chou, la laitue, les pommes, les légumes à feuilles et les légumineuses sont également de bonnes sources de bore. Comme le bore se trouve principalement dans les aliments végétariens, c'est peut-être une raison supplémentaire au fait que les végétariens ont moins d'ostéoporose. Si vous cultivez votre propre jardin, vous pourriez vouloir mettre du borax dans le sol pour augmenter la concentration de bore dans vos fruits et légumes. Les études montrent qu'il y a une large marge de sécurité avec le bore. Les chiens et les rats ne couraient aucun risque avec 35 fois la dose de 3 milligrammes. Il y a des endroits dans le monde où les gens consomment naturellement 13 fois la quantité nécessaire de bore dans leurs aliments et sans effet secondaire apparent.

On se rend compte que la prévention de l'ostéoporose est grandement renforcée par une alimentation pauvre en protéines et végétarienne. Une telle alimentation fournit une source adéquate voire riche, en calcium, bore, et autres minéraux et vitamines essentiels nécessaires à une structure osseuse optimale.

Une alimentation végétarienne hypocalorique et bien équilibrée ne cause pas de perte de calcium dans les os. Une étude a démontré que les femmes végétariennes cessent même d'avoir une perte osseuse après soixante-dix ans. De plus, mener une vie active, équilibrée, en mettant l'accent sur une communion régulière avec les anges de l'exercice et un ensoleillement modéré, aide à prévenir l'ostéoporose. Une étude a montré que des femmes septuagénaires qui faisaient un exercice physique modéré augmentaient leur masse osseuse d'1% par mois par rapport à celles qui n'en faisaient pas et continuaient d'avoir une perte osseuse. Un niveau optimal d'exercice pour maintenir la masse osseuse est, approximativement, semblable à l'activité d'un jeune adulte. Les meilleurs exercices sont les exercices contre la pesanteur, afin de créer une tonicité et une stimulation bénéfiques à l'os. La marche est l'un des meilleurs exercices contre la pesanteur, mais il faudrait aussi quelques exercices pour la partie abdominale et les bras. Le *hatha yoga* est une excellente activité pour le haut du corps car il y a des exercices traditionnels doux à modérés comme les « pompes » etc. Betty Kamen, Ph.D., auteur d'un excellent petit livre sur l'ostéoporose, fait remarquer que nous avons besoin d'être debout environ trois heures par jour afin de prévenir l'ostéoporose, ou de faire des exercices contre la pesanteur au moins 20 minutes d'affilée, cinq jours par semaine. Une vie équilibrée entraîne un équilibre de calcium.

Une alimentation végétarienne accroît l'endurance

Cela a été un secret bien gardé que l'alimentation végétarienne accroît l'endurance. Les athlètes modernes découvrent tout juste ce que le Dr Irving Fisher rapporta dans le *Yale Medical Journal* en 1917 et qu'au moins quatre études récentes ont démontré : une alimentation végétarienne aide le corps à fonctionner avec un taux d'endurance d'environ le double de celui d'une alimentation carnée. Il démontra que même les végétariens sédentaires avaient plus d'endurance que les athlètes mangeant de la viande. Dans une étude confirmant cette découverte, le Dr Joteyko de l'Académie de Médecine de Paris, a comparé végétariens et non-végétariens de tous horizons et démontré que les végétariens avaient 2 à 3 fois plus d'endurance et recouvraient la santé en un cinquième de temps. Dans une étude danoise de 1968, les performances comparées des mêmes personnes testant trois alimentations différentes montrèrent qu'avec une alimentation purement végétarienne, elles tenaient en moyenne 167 minutes dans un test d'endurance à bicyclette, par rapport à 57 minutes avec une alimentation riche en viande ou en produits laitiers. Au cours d'une expérience belge comparant la force de poigne, les végétariens obtinrent une moyenne de 69 pressions contre une plus faible moyenne de 38 pressions chez les non-végétariens. Ils trouvèrent aussi que les végétariens avaient un temps de récupération plus rapide. Le Dr Chittenden, un autre chercheur dans ce domaine, et le Dr Fisher supposèrent qu'une des raisons pour lesquelles les carnivores avaient moins de tonicité et d'endurance est que les produits de la décomposition des protéines tels l'acide urique, l'urée, et les purines, empoisonnent et interfèrent avec les fonctions musculaire et nerveuse. Ce dernier facteur, plus tous les autres dont nous avons discuté, fait une différence lorsque l'on s'intéresse à l'endurance.

De nombreux athlètes de niveau international étaient végétariens lorsqu'ils remportèrent leurs records du monde et accomplirent leurs plus grandes performances athlétiques. Dave Scott était lacto-végétarien lorsqu'il remporta l'*Hawaii Iron Man Triathlon* par six fois — incroyable ! Il le gagna trois fois de suite alors que personne d'autre ne l'avait même jamais gagné deux fois d'affilée. Le végétarien Edwin Moses fut médaille d'or olympique et le meilleur athlète pendant huit ans au 400 mètres-haies, sans perdre une course. Murray Rose, qui, à l'adolescence devint l'un des plus grands nageurs du monde et interpréta Tarzan plus tard, était végétarien. Paavo Nurmi était un autre végétarien. « Flying Finn », qui établit vingt records du monde à la course et gagna neuf médailles d'or aux Jeux Olympiques, trouvait que l'alimentation végétarienne était la meilleure pour l'endurance. Gayle Olinekova, la plus importante marathonnienne féminine et végétarienne de longue date, m'a raconté qu'elle a couru le marathon de Boston après un jeûne hydrique de sept jours et a obtenu l'un de ses meilleurs temps. Les végétariens sont capables de développer des corps robustes et durables. Par exemple, Andréas Cahling, un crudivore, remporta le prix de *Mr International* en 1980 et Roy Hilligan gagna *Mr America*. Stan Price, encore un végétarien, établit un record du monde de lever de poids.

Les études de population confirment les effets du végétarisme sur la santé et la longévité.

Sur 154 centenaires interrogés en Bulgarie, seulement cinq mangeaient régulièrement de la viande. C'est un fait bien établi, qu'à travers le monde, les populations vivant le plus longtemps, comme les Hunzas, les Bulgares, les Indiens de l'est Todas, les Russes du Caucase et les Indiens du Yucatan, sont soit complètement végétariennes, soit mangent rarement de la viande. Elles consomment entre un tiers et la moitié des protéines que nous consommons aux États-Unis.

Une étude sur les Adventistes du Septième Jour, le plus grand de tous les groupes végétariens aux États-Unis, a montré que leur taux de cancer du côlon était de 1,0 contre 2,7 chez les personnes mangeant de la viande. On a également démontré qu'ils avaient 40% moins de maladies coronariennes. Dans une étude comparative entre de stricts Adventistes du Septième Jour et des coreligionnaires mangeant de la viande trois fois par semaine, il a été établi que les végétariens stricts avaient une mortalité par cancer du sein de moitié. Le taux général de mortalité des Adventistes du Septième Jour est de 50 à 70% inférieur à celui de l'ensemble de la population américaine.

En 1961, le *Journal of the American Medical Association* estimait que 97% des maladies cardiaques pourraient être évitées par une alimentation végétarienne. Les statistiques des recherches montrent qu'une alimentation riche en aliments carnés occasionne dix fois plus de crises cardiaques dans la population des 45-65 ans qu'une alimentation de légumes frais, fruits, noix, graines et céréales. Vingt-six pour cent des personnes qui mangent de la viande ont de l'hypertension, contre 2% des végétariens. Les carnivores ont 2,3 fois plus de cancer du côlon, 4 fois plus de cancer du sein, 3,6 fois plus de cancer de la prostate et 10 fois plus de

cancer du poumon que les végétariens.

Parce que les animaux dont nous mangeons la chair sont plus hauts dans la chaîne écologique, il y a une plus forte concentration de matières radioactives provenant des retombées, et de plus grandes quantités de pesticides, fongicides et autres toxines environnementales. Indubitablement, cela contribue à la diminution de la vitalité et de la qualité de la santé. Les femmes végétariennes ont dans leurs tissus entre un tiers et la moitié des pesticides trouvés chez les carnivores. Il y a environ quatorze fois plus de pesticides dans les aliments carnés que dans les produits végétaux. Les carnivores doivent affronter la menace de la toxoplasmose du porc et du bétail, de la trichinose du porc, celle de l'empoisonnement par salmonelle, spécialement à travers le poulet. On estime qu'à peu près un tiers des poulets industriels véhiculent la salmonelle. La plus grande partie du million de cas d'empoisonnements rapporté chaque année est dû à la salmonellose.

Le coût social de ces maladies induites et liées à l'alimentation est énorme. *The National Heart, Lung, and Blood Institutes* estime que le seul coût des crises cardiaques en 1983 était de soixante-milliards de dollars en frais médicaux, pertes de salaires et productivité. Mordecai Ben-Porat présenta un jour une proposition de loi au Parlement Israélien pour proscrire la consommation de viande, parce qu'on avait calculé que cela économiserait 4,266 milliards de livres sterling grâce à l'amélioration de santé qui résulterait d'une alimentation végétarienne. La proposition ne passa pas, cela dit.

Les études épidémiologiques portant sur l'alimentation végétarienne, effectuées sur les populations en temps de guerre, ont apporté des résultats fascinants. En 1917-1918, quand il y avait très peu de viande disponible au Danemark du fait de la guerre, le taux de mortalité des civils chuta de 34% par rapport à la moyenne annuelle des 18 années précédentes. Dans le même genre de situation, durant la Seconde Guerre Mondiale en Norvège, avec très peu de viande disponible, le taux de mortalité par maladies circulatoires chuta considérablement. L'effet de cette alimentation sans viande fut confirmé quand, après la guerre, la consommation de viande grimpa et le taux de mortalité correspondant aussi. En Grande-Bretagne, où il y eut aussi une baisse des produits carnés dans l'alimentation, des décès de nouveaux-nés et nourrissons tombèrent à leurs taux les plus bas. La santé dentaire s'améliora chez les enfants. Le taux d'anémies diminua, ainsi que celui des maladies cardio-vasculaires. En général, l'ensemble des statistiques sur la qualité de la santé s'améliora en Angleterre avec moins de viande dans l'alimentation.

Le *Cornell-China-Oxford Project on Nutrition, Health, and Environment*, qui commença en 1983 pour suivre à la trace la santé de 6 500 Chinois dans soixante-cinq provinces à travers la Chine, a fourni quelques résultats préliminaires intéressants. Cette étude présente des preuves épidémiologiques particulièrement convaincantes sur les bénéfices de santé supérieurs d'une alimentation principalement végétarienne. Selon Nathaniel Mead de l'*East-West Journal*, quelques scientifiques appellent cette étude le « *Grand Prix of epidemiology* ». Bien que cette étude puisse continuer des années, une divulgation préalable des données disponible en 1990 a déjà établi plusieurs points importants.

Données préalables du *Cornell-China-Oxford Project on Nutrition, Health, and Environment*

- Une alimentation riche en protéines, graisses, calcium et calories favorise une croissance précoce chez les enfants, mais aussi un plus fort taux de cancer du sein chez les femmes.
- Une alimentation à base de végétaux est plus saine qu'une alimentation à base d'animaux.
- Le corps reçoit des quantités suffisantes de calcium à partir de sources végétales et n'a pas besoin de produits laitiers pour prévenir l'ostéoporose.
- Une alimentation végétarienne réduit le risque de maladies en relation avec la nutrition.
- L'étude suggère que si les sociétés centrées sur la viande se tournaient vers une alimentation basée sur les végétaux, cela pourrait être un très grand facteur dans l'amélioration mondiale de la santé que tous les médecins, programmes d'assurance-maladie et produits pharmaceutiques cherchent actuellement pour améliorer de la santé mondiale.

Il y a une quantité écrasante de preuves, depuis le microcosme du niveau cellulaire jusqu'au macrocosme du niveau culturel mondial de la recherche, qui se résume à ceci : *une alimentation végétarienne est de qualité supérieure pour la santé à presque tous les égards par rapport à une alimentation carnée. Une alimentation végétarienne est une façon de vous aimer et d'aimer votre corps.*

Menu du Jour

~ Quelques Faits ~

En 1983, 60 milliards de dollars furent perdus en frais médicaux, pertes de salaires et productivité à cause des crises cardiaques aux États-Unis.

Comparés aux carnivores de 45 à 65 ans, les lacto-végétariens ont trois fois moins de crises cardiaques. Les végétariens ont dix fois moins de crises cardiaques.

Les carnivores se poignent eux-mêmes en plein cœur avec leur fourchette.

Est-ce la façon dont vous vous aimez ?

Le besoin d'une supplémentation en B₁₂

DE NOUVELLES INFORMATIONS SONT APPARUES depuis la première édition de *Conscious Eating*, basées sur des études et des techniques récentes qui appellent une nouvelle évaluation du rôle de la B₁₂ dans l'alimentation végétarienne.

La communauté médicale progressiste ne considère plus la mesure des taux de sérum B₁₂ comme la mesure la plus précise de la quantité de B₁₂ nécessaire pour être en bonne santé. En d'autres termes, un taux sérique de B₁₂ normal ne signifie pas que les niveaux de B₁₂ soient sains. Il est maintenant admis que nous avons besoin d'un test urinaire à l'acide méthyl malonique (MMA) pour déterminer avec une plus grande précision la quantité saine de B₁₂. Lorsque j'ai initialement écrit le chapitre concernant la B₁₂ dans *Conscious Eating*, la mise en place du test urinaire à l'acide méthyl malonique en tant que norme de référence n'avait pas encore eu lieu. Certaines de mes affirmations de l'époque étaient basées sur les recherches mondiales utilisant le taux sérique de B₁₂. Un taux sérique de B₁₂ inférieur à 200 pg indiquait alors une carence. Comme résultat de cette nouvelle norme et de ce que nous savons à propos de la MMA et de l'homocystéine, le sérum B₁₂ devrait être aux alentours de 340 à 405 pg. Par conséquent, des sérums B₁₂ inférieurs à 340-405 pg, et dans certains cas inférieurs à 450 pg peuvent être considérés comme indiquant une carence en B₁₂.

En utilisant le test à l'acide méthyl malonique de la nouvelle norme, on a trouvé des taux de MMA élevés chez des sujets, avec un taux sérique de B₁₂ allant jusqu'à 486 pg. Jusqu'à présent, la plupart des études sur la santé mondiale déclaraient que 200 pg et plus signaient l'absence de carence. C'est un peu pour cela que ma précédente édition de *Conscious Eating* suggérait que la B₁₂ chez de nombreux végétaliens et pratiquants de l'alimentation vivante était basse, mais encore normale. Avec l'utilisation du nouveau test à l'acide méthyl malonique, les études montrent que, sans supplémentation en B₁₂, les végétaliens ont des taux d'homocystéine plus élevés que les lacto-ovo-végétariens et les non-végétariens, qui indiquent qu'ils sont carencés en B₁₂. Des taux élevés d'homocystéine sont corrélés avec une possibilité de maladies cardio-vasculaires, de dégénérescence artérielle, de pathologies neurologiques, de maladie d'Alzheimer, de surdité sénile, de défauts du tube neural, de fausses-couches récurrentes, et d'un taux de mortalité accru.

Ces dix dernières années, des recherches conséquentes ont montré que les végétaliens et les pratiquants de l'alimentation vivante, tous âges et tous sexes confondus, couraient plus de risques d'être carencés en B₁₂. Il y a plus d'une quinzaine d'études sur les végétaliens et trois études supplémentaires concernant les végétaliens pratiquant l'alimentation vivante qui ont justifié ce point. La plus dramatique a été celle de Dong et Scott, portant sur 83 sujets, exposée lors d'une conférence de la *Natural Hygiene Society*. 92% des non-supplémentés en B₁₂, principalement des végétaliens pratiquant l'alimentation vivante, étaient carencés en B₁₂. Il semble que cela augmente en fonction de la durée du régime. *Il n'y a actuellement aucune étude qui montre que les végétaliens ne deviennent pas*

carencés au bout d'un certain temps.

La conclusion de ces dernières recherches est qu'il est raisonnablement plus sûr de parier qu'au bout de 6 à 10 ans environ 80% des végétaliens et pratiquants de l'alimentation vivante courent le risque d'une carence clinique ou subclinique en B₁₂ ainsi que celui de présenter des taux élevés d'homocystéine. Peut-être qu'au bout de 30 ou 50 ans, cela pourrait atteindre les 100%. Un taux encore plus élevé de nouveaux-nés court ce risque, car leurs réserves sont de 25 ng comparées aux 2 000 à 3 000 ng chez un adulte. Il y a des symptômes variés de carence en B₁₂. Le premier est une baisse d'énergie. Ce pourrait être une raison expliquant pourquoi certaines personnes ne se sentent tout simplement pas bien dans ces types d'alimentation, en plus de ne pas obtenir le bon rapport protéines/glucides/grasses nécessaire à leur constitution.

Que ce soit pour mes patients, mes camarades pratiquant l'alimentation vivante, les végétaliens et leurs enfants, je recommande vivement une supplémentation en vitamine B₁₂ active, tout particulièrement pendant la grossesse et l'allaitement. Ma recommandation de base est que si vous avez déjà des symptômes de carence en B₁₂, vous pouvez commencer par une injection de 1 000 pg, ou d'après les dernières recherches, prendre oralement 1 000 pg par jour pendant deux à quatre semaines. L'approche la plus sûre et la plus saine concernant la supplémentation en B₁₂ consiste en un concentré alimentaire ou un extrait de vitamine B₁₂. Le *Tree of Life* propose un complexe liquide de vitamines du groupe B extrait à partir de levures qui contient au moins 12 ng de B₁₂ par demi-cuillère à café, ce qui est pratique à prendre pour les bébés, les enfants et les adultes. Je pense qu'il vaut mieux prendre 10 à 100 ng de B₁₂ chaque jour pour prévenir une éventuelle carence en B₁₂. Des recherches supplémentaires seront nécessaires pour être sûr de la quantité minimale exacte requise.

Les végétariens ont-ils un apport suffisant en vitamine B₁₂ ?

LA QUESTION SOUVENT ENTENDUE À PROPOS DE LA SANTÉ, et soulevée aussi bien par les non-végétariens que par les végétariens, est de savoir si les végétariens ont un apport suffisant en vitamine B₁₂. La réponse est importante car une carence en B₁₂ peut provoquer des dégénérescences du système nerveux, voire la mort. Je reparlerai des symptômes d'une carence en B₁₂ un peu plus loin. On ne peut pas répondre à la question de la vitamine B₁₂ simplement en énumérant les résultats d'études d'un ou deux laboratoires ou des points de vue théoriques. Pour trouver une réponse qui me convenait, j'ai dû reprendre ma propre expérience clinique et passer en revue beaucoup d'études cliniques sur les lacto-végétariens et les végétaliens. Les végétaliens sont les personnes qui ne consomment aucun produit animal, y compris les laitages.

Comme l'a souligné le Dr Alan Immerman dans sa recherche sur l'importance de la vitamine B₁₂ dans le régime végétarien, beaucoup d'études sont apparues dans la littérature ces 35 dernières années. De ces études, suggérant une apparente carence en B₁₂ chez les végétaliens, aucune ne remplissait les critères scientifiques exacts d'un diagnostic avéré de carence en B₁₂. Selon le Dr Immerman, toutes les études scientifiques complètes sur les végétaliens, ne montrent aucune carence évidente en B₁₂. Entre autres :

1. Harding et Stare en 1954, qui ont examiné 26 végétaliens et ont trouvé une bonne santé générale et aucune carence en B₁₂.
2. Ellis et Montegriffo, qui ont aussi examiné 26 végétaliens et n'ont trouvé aucun signe de carence en B₁₂ – parmi eux, 4 étaient végétaliens depuis plus de 13 ans sans aucune supplémentation et avaient des taux de B₁₂ normaux.
3. Une étude de Sanders en 1978 portant sur 34 végétaliens, qui avaient tous des examens sanguins et physiques normaux. Sanders a divisé des sujets en deux groupes : un groupe qui s'était supplémenté en B₁₂ (6 personnes prenaient régulièrement des suppléments en B₁₂) et un groupe qui n'avait jamais pris de suppléments. Le taux sérique moyen de B₁₂ était plus élevé chez les végétaliens qui prenaient de la nourriture supplémentée en B₁₂. Le taux sérique atteignait 421 picogrammes/millilitre (pg/ml) contre 253 pg/ml pour les végétaliens ne prenant pas de suppléments. Aucun sujet n'avait un taux inférieur à 80 pg/ml indicatif d'une carence, selon la définition de l'OMS en 1968. Quelques laboratoires privés utilisent

maintenant le taux de 115 pg/ml comme indicateur d'une carence. Ces études majeures, ajoutées à d'autres études, suggèrent que les carences en B₁₂ dues au régime alimentaire sont rares parmi les végétaliens en bonne santé et les autres types de végétariens, qu'ils soient lacto-végétariens ou ovo-lacto-végétariens.

Ainsi que le mythe du « besoin élevé en protéines », la menace de carence en B₁₂ qui visait les végétariens se dissipe à la lumière des études scientifiques menées sur des sous-groupes de population. Dans des études menées sur des villageois végétariens du sud de l'Inde, la carence en B₁₂ s'est avérée très rare. Le Dr Baker, qui a étudié quelques populations du sud de l'Inde, a trouvé des personnes avec des taux sériques en-dessous de 140 pg/ml, qu'il considérait néanmoins comme étant en bonne santé, sans aucun signe clinique de carence en B₁₂. Cela laisse à penser qu'un taux sérique bas, sans signe neurologique, hématologique ou clinique de carence en B₁₂, n'est pas nécessairement très exact pour diagnostiquer une carence en B₁₂. Si le taux sérique de B₁₂ devait être le seul indicateur, alors il serait nécessaire de considérer la plupart des populations d'Inde et d'autres pays en voie de développement, comme carencée en B₁₂.

D'après mes observations, cependant, le taux sérique de B₁₂ chez les végétariens et les végétaliens en particulier, est inférieur à celui des personnes ayant une alimentation carnée. Au lieu de penser que ces taux sont inadéquats, il semblerait plus exact d'élargir la norme, basée à l'origine sur les taux sériques des non-végétariens, pour y inclure les moyennes plus basses, relevées chez les végétariens.

En général, j'ai découvert que les profils physiologiques des végétariens, et en particulier ceux des végétaliens, sont différents de ceux des non-végétariens. Par exemple, les végétaliens auront un taux de cholestérol et de triglycérides plus bas que celui des carnivores. Si nous prenons comme standard la physiologie des végétaliens, plus de carnivores seraient considérés comme ayant un taux de cholestérol élevé, plutôt que dans le haut de la normale. Si on élargissait la fourchette des taux de B₁₂, pour y inclure ceux des végétaliens en bonne santé, cela nous donnerait un cadre plus clair à partir duquel on pourrait évaluer la santé. Cela nous obligerait aussi à réexaminer nos préjugés culturels.

Les végétariens crudivores (ayant une alimentation vivante) affichent des normales de base différentes par rapport à d'autres sous-groupes de régimes alimentaires, y compris les végétariens consommant de la nourriture cuite. Les crudivores auront moins d'enzymes dans leurs sécrétions digestives car leur organisme s'est adapté à la concentration enzymatique élevée provenant des aliments crus. Si une grande proportion d'aliments cuits était ajoutée à leur régime, on pourrait s'attendre à ce que, dans la semaine qui suit, la concentration enzymatique de leur sécrétion tende vers celle d'une population ordinaire consommant des aliments cuits. J'ai aussi observé que, quand la santé d'une personne s'améliore et que son alimentation inclut plus d'aliments vivants et moins de protéines, elle a besoin de consommer moins de nourriture et ressent un regain de vitalité. Cette modification physiologique positive constitue une observation assez logique. Cela pourrait aussi expliquer les études portant sur les peuples originellement végétariens, qui regorgent d'exemples de bonne santé et de longévité, et qui montrent que les sujets sont capables de vivre sainement, en absorbant d'un tiers à moitié moins de protéines et de calories.

La question qui aurait besoin d'être posée serait : « Pourquoi est-ce que les végétaliens en bonne santé ne souffrent pas systématiquement de carence en B₁₂, malgré les peurs, les mythes, et quelques pronostics "scientifiques" contraires ? ». Pour répondre à cela, il est utile de comprendre un peu la physiologie de la B₁₂.

Physiologie de la B₁₂

1. La vitamine B₁₂ est uniquement obtenue à partir d'une production bactérienne. Elle n'est pas produite par les plantes ou les animaux. Toute la B₁₂ trouvée dans les plantes et les animaux provient de bactéries qui se développent en eux ou sur eux. Les animaux sont une meilleure source de B₁₂ que les plantes, car ils ont plus de bactéries qui se développent en eux. Toutes les vitamines B₁₂ produites par des bactéries ne sont pas identiques. Quelques-unes sont très utiles à l'homme et d'autres, appelées « analogues », ont une structure chimique similaire à la B₁₂ mais ne sont pas utilisables par le métabolisme humain. Certains émettent la théorie que ces analogues pourraient même bloquer l'absorption de la véritable B₁₂ disponible, en occupant une partie des sites d'absorption, qui sont en nombre limité. Par exemple, dans les selles humaines, il y a environ 100 pg/ml de B₁₂ dont 95% d'analogues, non utilisables, et 5% de véritable B₁₂ utile pour l'homme.
2. Dans l'ensemble de son organisme, l'homme héberge des bactéries produisant de la B₁₂. Les docteurs Thrash et Thrash ont estimé que les micro-organismes entre les dents et les gencives, autour des amygdales, dans les tissus à la base de la langue et dans le nasopharynx produisaient environ 0,5 microgrammes (µg) par jour. Le Dr Baker et ses associés ont montré qu'il y avait des bactéries dans l'intestin grêle, qui produisaient de la B₁₂ active, étant assimilée dans le système digestif dans la partie inférieure de l'intestin grêle (iléon). Les bactéries du côlon produisent elles aussi 5 µg de B₁₂ utile par jour, mais cette B₁₂ ne semble pas être absorbée par le côlon.
3. L'absorption de la B₁₂ commence dans l'estomac, où les sécrétions gastriques des protéases et l'acide chlorhydrique cassent les liaisons peptidiques qui fixaient la B₁₂ sur les aliments. Plus tard, les protéases du pancréas finiront de séparer de la nourriture ce qu'il reste de B₁₂. Un pancréas sain, ainsi que de bonnes sécrétions gastriques, sont requis pour un maximum d'absorption de la B₁₂. Une fois séparée de la nourriture, la B₁₂ se fixe au facteur intrinsèque (glycoprotéine), puis se dirige vers des récepteurs spécifiques dans la partie inférieure de l'intestin grêle (iléon), où elle est absorbée dans l'organisme. Environ 1% de l'absorption de la B₁₂ se fait directement à travers l'iléon par un procédé de diffusion basique. C'est ce 1% qui sert probablement de référence dans la composition des comprimés à haute teneur en vitamine B₁₂ vendus dans les magasins de diététique.
4. Il y a aussi un mécanisme supplémentaire pour maintenir un taux élevé de B₁₂ dans le système, grâce aux grandes quantités sécrétées par le foie dans la bile. Le Dr Herbert, un expert américain de la vitamine B₁₂, estime

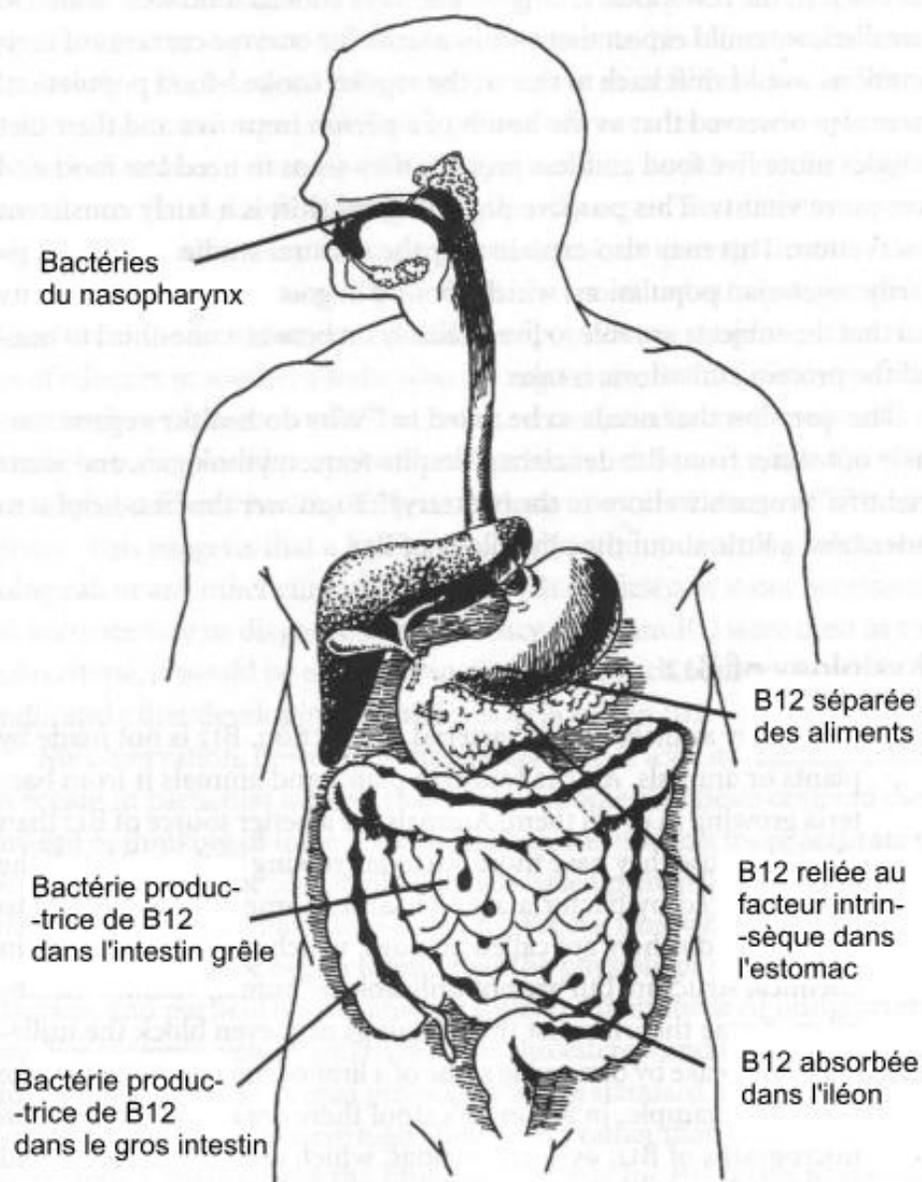
qu'entre 1 à 10 µg de B₁₂ sont sécrétés chaque jour dans la bile, et par conséquent dans l'intestin grêle. Normalement, nous absorbons la plupart de notre B₁₂ active dans l'iléon. Dans ce processus, les analogues indésirables sont excrétés. Le Dr Herbert a le sentiment que les végétariens obtiennent plus de B₁₂ par la réabsorption de la B₁₂ produite par la bile que par la nourriture qu'ils mangent. Comme les besoins de l'homme sont inférieurs à 0,5 µg par jour, cette sécrétion biliaire est vraiment significative.

5. Un chercheur d'*Harvard*, Louis Sullivan, a montré que seulement 0,1 µg de B₁₂ est requis pour obtenir une réponse physiologique chez les personnes carencées en B₁₂. Le Dr Herbert estime que 0,2 à 0,25 µg par jour conviennent probablement à tout individu. Il déclare qu'il n'y a pas de données objectives publiées qui montreraient qu'une quantité supérieure de B₁₂ conduirait à une meilleure santé et à une plus grande longévité. D'autres éminents experts statuent que 0,5 µg par jour sont suffisants. Le Dr Baker rapporte que la quantité journalière absorbée par des villageois végétariens en bonne santé d'Inde du sud, qui ne montraient aucun signe de carence en B₁₂, se situait dans la fourchette de 0,3 à 0,5 µg par jour. Cette estimation ne prenait pas en compte la perte éventuelle due à la cuisson de leurs aliments. Cette prise journalière de 0,25 à 0,5 µg, en tant que quantité minimale convenable de B₁₂, est environ 250 à 500 fois inférieure à la dose journalière de 50 à 100 µg des comprimés disponibles en magasins de diététique. On a estimé qu'environ 1 à 3% de ces comprimés de B₁₂ surdosés, traverseront directement la barrière intestinale ; le reste ne sera pas utilisé.

Il s'est avéré que les végétariens avaient un meilleur taux d'absorption que les carnivores. On estime que les carnivores, qui devraient ingérer 10 µg de B₁₂ par jour, en absorberaient 16%, tandis que les végétaliens, qui peuvent ingérer 1 µg par jour par leur alimentation, en absorberaient jusqu'à 70%. C'est un autre exemple de l'adaptation physiologique de l'organisme humain à la qualité de l'alimentation. Le Dr Thrash suggère que ceux qui ont une alimentation végétarienne pauvre en graisses et en protéines et menant une vie saine nécessiteraient seulement 0,05 µg de B₁₂ par jour, et que les végétaliens non-fumeurs n'auraient besoin d'aucune source extérieure de B₁₂ dans leur régime ou sous forme de suppléments, car leurs propres bactéries vivant dans le nasopharynx, les dents, les gencives, et l'intestin grêle produiraient assez de B₁₂.

6. La vitamine B₁₂ est sensible à la chaleur mais pas entièrement détruite par la cuisson. Des recherches ont montré qu'entre 23,7% et 96,4% de B₁₂ est détruite lors de l'ébullition ou de la cuisson au four, ceci dépendant de la nature de l'aliment et de la durée de la cuisson. Bouillir du lait pendant 2 à 5 minutes diminue la quantité de B₁₂ active de 50%. La stérilisation du lait dans des containers étanches pendant 13 minutes cause une perte de 77%. La pasteurisation du lait occasionnerait une perte d'au moins 10%. Enfin dans le lait condensé, la perte de B₁₂ serait entre 40% à 90%.

Physiologie de la B12



7. La vitamine B₁₂ isolée est très instable. Quand on l'incorpore dans un complexe multivitaminé, par exemple, la B₁₂ se transforme souvent en son analogue et devient inassimilable par l'organisme. Pour cette raison il est conseillé à une personne qui prendrait un complément de B₁₂, de le prendre seul plutôt que dans un complexe multivitaminé.

Pourquoi les végétariens ne sont pas carencés en B₁₂ ?

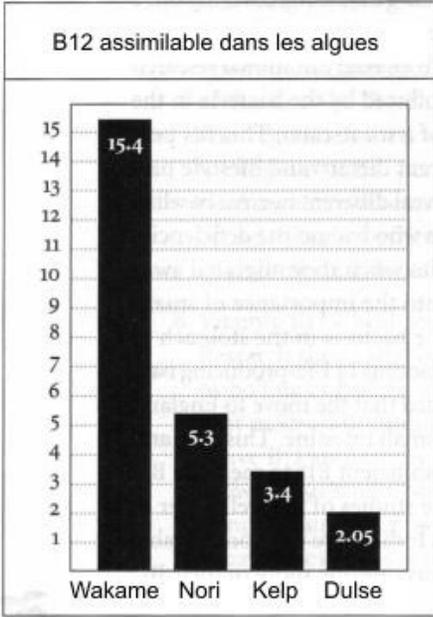
Nous avons maintenant une meilleure compréhension de la physiologie de la B₁₂ mais les raisons pour lesquelles les végétariens — en particulier les végétaliens — ne développent naturellement pas de carences en B₁₂, nous montrent à quel point la question de la B₁₂ est subtile. Il y a assez de B₁₂ dans les seuls produits laitiers pour fournir la quantité adéquate de B₁₂ aux lacto-végétariens, qui sont donc moins sujets à des risques de carence en B₁₂.

Leurs propres bactéries constituent une des sources principales de B₁₂ pour les végétaliens. Comme mentionné ci-dessus, les bactéries se développant aussi bien dans le nasopharynx que les dents et les gencives, fournissent 0,5 µg de B₁₂ par jour, et couvrent à elles seules les besoins journaliers. Il y a aussi une absorption à partir des productions bactériennes dans l'intestin grêle, ainsi qu'une réabsorption à partir de la bile. Des recherches supplémentaires ont montré qu'il y avait véritablement plus de B₁₂ produite par les bactéries dans l'intestin grêle d'un végétarien que dans celui d'un carnivore. Cela correspond parfaitement au principe susmentionné — à savoir que différents régimes et styles de vie produisent différentes physiologies — qui explique qu'il puisse exister différentes interprétations de la normalité. Une étude faite sur des immigrants du sud de l'Inde qui n'avaient pas de carence en B₁₂ en Inde, mais qui ont développé des carences lorsqu'ils ont émigré, nous éclaire sur l'importance des bactéries de l'intestin grêle. Les chercheurs ont trouvé que les Indiens du sud, lorsqu'ils étaient en Inde avaient une plus grande proportion de bactéries productrices de B₁₂ dans leur estomac, que les Britanniques. Ils ont émis l'hypothèse que le déménagement en Angleterre avait modifié le type de bactéries qui colonisaient leur intestin grêle. Cette nouvelle souche de bactéries, moins dense, ne produisait pas suffisamment de B₁₂ pour combler les besoins des émigrants. Des études sur l'eau de leurs puits en Inde ont aussi montré qu'il y avait considérablement plus de bactéries produisant de la B₁₂ dans l'eau, ce qui satisfaisait par conséquent leur besoin en B₁₂.

Les bactéries produisant la B₁₂, qui croissent dans l'eau et qui se trouvent sur les légumes que l'on mange, constituent une autre source de B₁₂ pour les végétariens. Une étude peu ordinaire s'est focalisée sur une communauté végétarienne qui faisait pousser ses légumes avec des méthodes de fertilisation utilisées en Orient pendant des milliers d'années, à savoir, l'utilisation de compost contenant des excréments humains. On a trouvé dans leur nourriture une très grande quantité de B₁₂, due à cette méthode de production. Le point essentiel est que la B₁₂ ne se trouve pas dans la nourriture mais sur la nourriture. Elle est produite par les bactéries locales, qui sont abondantes dans notre environnement et sur notre nourriture. L'ingestion de B₁₂ peut provenir de multiples sources.

La vitamine B₁₂ se trouve plus souvent dans les légumes-racines, à cause de

leur contact avec les bactéries du sol. Cela veut dire que si nous sommes trop méticuleux lors du lavage de notre nourriture, nous pouvons en fait enlever une partie de la B₁₂. Des chercheurs ont trouvé de grandes concentrations en B₁₂ dans et sur les haricots mungo, les haricots germés, les feuilles de consoude, les graines de soja fermentées, les petits pois, les cacahuètes, la laitue, l'alfalfa, les polissures de riz, les feuilles de navet, les nodosités des racines de légumineuses, et le blé complet. Chaque récolte semble avoir des quantités variables de B₁₂, et donc parfois le même aliment peut ne pas contenir de B₁₂.



Des recherches datant de la fin des années 80, financées par la *Maine Coast Sea Vegetables Company* à ma demande, ont trouvé que le kelp, les Alariacées (wakame), la dulse et le nori avaient un taux élevé de B₁₂ active. Ces algues ont été envoyées à un laboratoire indépendant pour tester le taux de B₁₂ assimilable par l'homme. Le wakame contenait 15,4 µg de B₁₂ par 100 g. Le nori 5,3 µg/100 g. Le kelp 3,4 µg/100 g et la dulse 2,05 µg/100 g. Cela signifie qu'une demi-once (14,2 g) de wakame, qui constitue une grosse portion individuelle, fournira 10 fois les besoins journaliers. Une demi-once de dulse, qui a le taux le plus bas de B₁₂ active parmi les algues, comblera aussi les besoins journaliers.

Une alimentation végétalienne est suffisamment riche en B₁₂

Le taux de B₁₂ dans le sang et les tissus d'un végétalien en bonne santé est plus bas mais convenable. Chez les lacto-végétariens et les carnivores, le taux de B₁₂ est plus élevé. Il y a quelques conjectures sur le fait, qu'après 20 ans de régime végétalien, on pourrait être carencé en B₁₂, à cause d'un épuisement très lent et graduel de la B₁₂. Malheureusement, presque aucune recherche n'est disponible sur les personnes végétaliennes depuis plus de 20 ans et qui ne se seraient pas supplémentées en B₁₂. Les recherches de Sander, par exemple, n'incluaient que 3 personnes végétaliennes depuis plus de 20 ans, mais deux d'entre elles prenaient des suppléments alimentaires — aliments concentrés comme la spiruline qui contiennent un taux élevé de B₁₂ — et la troisième prenait des comprimés de B₁₂. La personne végétalienne depuis plus de 20 ans doit être une rareté. Que ces personnes puissent être en fait carencées en B₁₂ n'est seulement qu'une supposition. La réalité pratique est que beaucoup de végétaliens, soit consciemment soit par inadvertance, ont pris des suppléments alimentaires de B₁₂. Mon propre taux sérique de B₁₂, après plus de 20 ans de

végétarisme et 8 ans d'alimentation vivante, était étonnamment élevé à 500 µg. Cette valeur de 500 µg est à peu près le double de celle de la plupart des végétaliens et égale ou supérieure à celle de la plupart des carnivores. La plupart des végétaliens, cependant, ne se nourrissent pas avec de l'alimentation vivante, alimentation qui conserve la B₁₂ dans les aliments, car il n'y a pas de perte due à la cuisson. Durant cette période je ne prenais aucun supplément de B₁₂, mais je prenais régulièrement des algues bleu-vert du lac Klamath (*Aphanizomenon Flos-Aquae*), car j'avais découvert qu'elles contenaient un taux élevé de B₁₂ active, après avoir fait faire des analyses par un laboratoire indépendant. Le rapport du laboratoire montrait qu'un gramme de poudre d'algues bleu-vert contenait 0,279 µg de B₁₂ active. Ce qui équivaut à peu près au besoin journalier en B₁₂ active. Bien que je ne prenais pas les algues Klamath pour cette raison, cela a manifestement été une source végétarienne parfaite de B₁₂ pour moi. Cette algue au taux élevé de B₁₂ active, peut ne pas être identique aux autres algues vertes ou bleu-vert, dans lesquelles on a noté des concentrations élevées d'analogues de B₁₂, inactifs.

J'ai aussi observé dans ma pratique clinique, qu'il y a un certain pourcentage à la fois de carnivores et de végétariens qui semble avoir besoin de suppléments en B₁₂. Un patient, qui était carnivore, est venu me consulter. Il était devenu malade après avoir contracté une hépatite, et pendant 20 ans il avait eu besoin de piqûres de B₁₂ un jour sur deux, pour ne pas se sentir mal ou être constipé. Alors que je travaillais avec lui pour modifier son régime vers un régime végétarien, sa santé générale s'améliora et ensuite il n'eut besoin de sa piqûre de B₁₂ que tous les deux à six mois. J'ai observé d'autres patients qui, sous l'effet d'un stress psychologique ou physique, épuisaient leur réserve de B₁₂, et qui étaient considérablement soulagés par une piqûre de B₁₂. Dans ma précédente activité de psychiatre orthomoléculaire (utilisation de vitamines et minéraux pour améliorer les déséquilibres mentaux), j'ai observé certains patients ayant une psychose ou des troubles de la personnalité limites, dont l'esprit redevenait normal après une piqûre de B₁₂, avec un effet durable si l'on maintenait des piqûres régulières. Il y a beaucoup de choses que l'on ne comprend pas au sujet de la B₁₂ et des fonctions humaines. Même l'éditorial du *New England Journal of Medicine* de juin 1988 par William Beck, un éminent chercheur sur la B₁₂ au *Massachusetts General Hospital*, suggérait que de nouvelles recherches pouvaient en définitive justifier l'utilisation d'injections de B₁₂, jugées auparavant « hasardeuses ». Ce commentaire s'applique plus particulièrement aux sous-populations qui n'étaient pas végétariennes à l'origine et qui maintenant ont besoin de B₁₂ à cause de certaines conditions pathologiques. Le Dr John Dommisse, un éminent psychiatre orthomoléculaire de Virginie, utilise la B₁₂ pour les désordres dus au stress post-traumatique avec un grand succès. Donc, végétariens ou pas, il y a des groupes de population qui ont besoin de supplémentation en B₁₂.

Les causes de carence en B₁₂

Les principales causes de carence en B₁₂ sont une mauvaise absorption, un apport insuffisant et un stress physique ou psychologique. D'après mon expérience, les causes suivantes sont bien plus responsables de carences en B₁₂, que les différents types de régimes :

1. Une perturbation du mécanisme d'absorption normal de la B₁₂ peut-être causée par : une faible concentration d'acide chlorhydrique dans l'estomac, des sécrétions digestives pancréatiques insuffisantes, une production de facteur intrinsèque inadéquate dans l'organisme, et une perturbation des fonctions de l'intestin grêle. Cela peut survenir avec une santé et une vitalité diminuées, comme c'est le cas chez les personnes âgées qui ne font pas d'efforts pour optimiser leur vitalité par une bonne hygiène de vie. Parmi les causes principales de mauvaise absorption, on peut citer : des parasites intestinaux, tels le *Diphyllobothrium* (ver présent dans le poisson) ; le paludisme ; les maladies du foie ; les pancréatites chroniques ; les infections chroniques, comme les candidoses systémiques cutanéomuqueuses ; le cancer ; les maladies spécifiques du tractus gastro-intestinal, telles les iléites, les gastrites atrophiques chroniques, la sprue (diarrhée de Cochinchine), et la maladie cœliaque ; et une mauvaise digestion en général. La putréfaction dans l'intestin grêle due à un régime riche en protéines ou à de la viande contaminée, du poulet, ou du poisson, peut stimuler le développement de bactéries pathogènes, ce qui peut bloquer l'absorption de vitamine B₁₂.
2. La chirurgie peut compromettre la sécrétion du facteur intrinsèque par l'intestin grêle et aussi pratiquer l'ablation des parties de l'intestin grêle qui absorbent la B₁₂.
3. Un excès de graisses ou de protéines peut augmenter les besoins en B₁₂.
4. Cuire nos aliments plutôt que de les consommer vivants réduit la B₁₂ active disponible.
5. La prise de drogues — telles que l'alcool, le tabac, le café, l'acide paraaminosalicylique (anti-inflammatoire), la colchicine, la pilule contraceptive, les antibiotiques — augmentent les besoins de l'organisme en B₁₂.
6. Les hautes doses de vitamine C semblent diminuer le taux sériques de B₁₂. Des études montrent que les personnes qui en prennent 2 g ou plus par jour, créent une déplétion en B₁₂. Certains ont estimé que la prise de hautes doses de vitamine C augmente d'un facteur 10 les besoins en B₁₂. D'autres pensent que toute personne prenant plus de 500 mg de vitamine C par jour sur une longue période, devrait faire un bilan de B₁₂.
7. Les aliments contenant un taux élevé de B₁₂ analogue, ainsi que les complexes multivitaminés, peuvent causer une diminution, car les analogues et la B₁₂ active entrent en compétition pour occuper les récepteurs de B₁₂. Je pense que des recherches plus approfondies sont nécessaires pour confirmer ce fait.
8. De faibles taux de vitamine B₆ et de fer peuvent aussi causer une diminution de B₁₂.
9. Les produits à base de soja cru augmentent l'élimination de la B₁₂ par l'organisme.
10. Les maladies thyroïdiennes ont été impliquées dans la diminution de B₁₂.
11. Une des causes les plus importantes de diminution de la B₁₂ est la grossesse et l'allaitement. La grossesse génère une augmentation des besoins en B₁₂, due à l'absorption par le fœtus des réserves maternelles. Le fœtus a besoin d'environ 50 µg de B₁₂ par jour. Dans des conditions normales, qui incluent les mères végétaliennes en bonne santé, il y a assez de réserves de B₁₂ pour combler les besoins de la mère et du fœtus.

Un chercheur indien a conclu que, depuis d'innombrables années, les végétariens ont donné naissance à des enfants en bonne santé, avec des mères en bonne santé qui n'avaient jamais mangé de nourriture carnée. Ce chercheur pense qu'il n'y a aucune raison évidente de suggérer qu'une population végétarienne consommant des aliments lacto-végétariens appropriés encoure plus de risques que les mères et les bébés non-végétariens.

Bien que cela puisse être vrai, il y a une étude relativement petite, portant sur 17 mères et bébés macrobiotiques rapportée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition* qui m'inquiète un peu. Elle indique que 56% des mères macrobiotiques avaient un taux de B₁₂ inférieur à celui des non-végétariens qui constituaient le groupe de contrôle de cette étude. Leurs nourrissons avaient aussi un taux faible de B₁₂. D'après ce que nous savons, on pouvait s'attendre à ce faible taux de sérum B₁₂. Il est signifiant de constater qu'aucune des mères ne montrait quelque signes clinique d'une carence en B₁₂. Mon inquiétude vient du fait qu'au moins un des 17 bébés macrobiotiques présentait de légers symptômes suggérant une carence en B₁₂, qui ont disparus quand on a donné à la mère une supplémentation en B₁₂ sous la forme d'aliments qui contenaient de la B₁₂ active. Un cas sur 17 dans une si petite étude ne constitue pas une découverte majeure ou qui pourrait même suggérer qu'un régime macrobiotique est carencé en B₁₂ active. Une explication de cette découverte serait qu'il y a quelque chose de préjudiciable dans le régime macrobiotique, qui conduirait à des carences en B₁₂, et qui créerait une mauvaise assimilation ou une mauvaise santé.

Il y a d'autres rapports, comme une étude néerlandaise portant sur les mères macrobiotiques et leurs nourrissons, parue dans le numéro de l'*East-West Journal* de mai 1988, montrant que les nourrissons et les mères suivant un régime macrobiotique avaient développé des carences en B₁₂, et dont certains enfants avaient réellement développé des modifications sanguines et des symptômes physiques, qui ont été inversés avec une supplémentation en B₁₂. Cette tendance peut être aussi valable pour les mères et les enfants suivant une alimentation frugivore. Encore une fois, une explication possible de ces résultats serait que la santé de ces mères et de ces nourrissons ait pu être compromise d'une façon qui a pu conduire à une mauvaise assimilation ou rétention de B₁₂.

J'ai observé dans ma pratique que nombre de femmes qui étaient venues me voir, à la fois végétariennes et carnivores, étaient devenues carencées en B₁₂ pendant leur grossesse et leur lactation. *Mon sentiment est qu'une carence en B₁₂ avec symptômes — pas seulement un faible taux sérique de B₁₂ comparé aux non-végétariens — est plutôt due à une mauvaise santé résultant d'une faible assimilation de B₁₂ ou d'une perte accélérée de B₁₂ par l'organisme, qu'à un manque de B₁₂ dans l'alimentation. Il est possible que cela puisse survenir plus facilement dans un régime macrobiotique ou frugivore que dans les autres types de régimes végétariens. Cuire les aliments contribue aussi au problème, car cela peut détruire jusqu'à 90% de B₁₂.*

Mes recommandations pour prévenir ou endiguer les carences en B₁₂ occasionnées par certains régimes et lors de la grossesse sont de suivre les suggestions du docteur Paavo Airola de prendre 3 cuillères à soupe par jour de levure de bière ou de la levure qui s'est développée sur un milieu enrichi en B₁₂ ; manger des algues ; et prendre 1 g (environ 4 capsules ou une demi-cuillère à

café) d'algues Klamath. Cette approche a été des plus utiles en prévention de ces problèmes, de même que de combler le besoin accru de protéines pendant la grossesse. J'ai souvent remarqué qu'une injection de B₁₂, chez une femme post-partum en carence chronique, apportait un soulagement presque immédiat. La supplémentation orale en B₁₂ fonctionne souvent, mais pas aussi bien. Le niveau de santé générale de notre population entière est en danger et c'est pour cela, qu'à la fois les mères végétariennes et carnivores, feraient bien de faire très attention à leurs taux de B₁₂ pendant la grossesse et l'allaitement. Pour de plus amples informations sur la nutrition pendant la grossesse, voir le Chapitre 30.

Les symptômes d'une carence en vitamine B₁₂

Une carence en B₁₂ peut être suggérée à l'origine par des symptômes de fatigue générale et de lassitude. Ces symptômes peuvent d'abord se manifester au niveau du système sanguin avec une anémie provoquant de la fatigue ainsi que d'autres modifications des cellules sanguines. La B₁₂ joue un rôle important dans la synthèse de l'ADN, qui agit sur la capacité de toutes les cellules à se reproduire et à fonctionner correctement. Au fil du temps, toutes les cellules peuvent être affectées. Les cellules nerveuses sont une des premières cibles. Le premier symptôme d'une dégénérescence nerveuse est une perte de sensation dans les doigts et les orteils ainsi que le long de la colonne vertébrale. D'autres symptômes peuvent être : un sens de l'équilibre progressivement amoindri, de la maladresse, une perte du sens de la position des articulations dans l'espace, des douleurs cutanées lors d'un toucher léger, et une diminution des réflexes.

Une autre série de symptômes qui pourrait se manifester en premier, est d'origine psychologique. Une irritabilité croissante est souvent le premier symptôme. Il peut aussi y avoir une perte de mémoire, une incapacité à se concentrer, une dépression, et d'autres symptômes plus subtils qui peuvent refléter la démence sénile. Il peut y avoir des changements de personnalité ou même des hallucinations. Selon les recherches de Lindenbaum au *Columbia Presbyterian Medical Center*, chez certaines personnes, ces changements neuropsychiatriques, peuvent se produire sans modification associée des cellules sanguines, dans à peu près 30% des cas. Chez les enfants en bas âge, les symptômes de carence se manifestent par une léthargie, une perte d'appétit, des troubles du langage, ainsi que d'autres signes d'un ralentissement du développement physique et mental.

Le test de base pour déterminer une carence en B₁₂ est celui du taux sérique de B₁₂ qui vérifie la quantité de B₁₂ active dans le sang. Nous avons normalement environ 40% de B₁₂ dans le sang sous forme d'analogues. Le test à la bactérie *O. malhamensis* (qui ne se développe que sur la B₁₂ active humaine) ne donne que la quantité de B₁₂ active et est probablement le plus précis. La plage de sécurité se situe entre 150 à 200 mg/ml. Dans une étude portant sur des étudiants mis à une alimentation végétalienne sans supplémentation en B₁₂, on a noté qu'en une ou deux années, le sérum B₁₂ de la plupart des étudiants avait chuté à une valeur légèrement supérieure à 200 mg/ml. Un test de base pour déterminer la carence en B₁₂ est celui de l'anémie associée à une augmentation du volume cellulaire des

globules rouges. De nouveaux tests mesurent l'homocystéine et l'acide méthylmalonique dans les urines (la sécrétion de ces deux métabolites augmente lorsque les niveaux de B₁₂ diminuent). Ce test est particulièrement utile comme test de dépistage des modifications neurologiques subtiles quand les tests sanguins en laboratoire sont normaux. Il convient aussi aux enfants et aux nourrissons.

À cause de la relativité des taux sériques de B₁₂ et des taux de métabolites urinaires, une carence en B₁₂ devrait être diagnostiquée, en plus des tests, par la mise en évidence de symptômes cliniques. Un faible taux de B₁₂ doit être un encouragement à prendre plus d'aliments contenant de la B₁₂, tels que la levure, les algues, ou l'algue Klamath. Le bon moment pour faire un test de dépistage de la B₁₂ se situe à environ 2 ans après être devenu végétarien, pour contrôler la diminution du taux de B₁₂. Ensuite, on devrait contrôler tous les 3 à 5 ans, dans la mesure où c'est le temps mis pour épuiser ses réserves de B₁₂, si il y a un problème de mauvaise absorption. J'ai la conviction que tout végétarien dont la santé a été compromise de quelque manière que ce soit et qui choisit de ne prendre aucun aliment à haute teneur en B₁₂, serait avisé de se faire dépister une fois par an, pour détecter un éventuel taux faible de B₁₂. Bien qu'il y ait peu de raisons qu'un végétalien en bonne santé soit concerné, toute personne qui est végétalienne depuis plus de 20 ans devrait se faire contrôler. Les résultats constitueraient une donnée importante à partager.

Résumé de la discussion sur la B₁₂

Les végétariens en bonne santé (lacto-végétariens et végétaliens), en pratique, n'ont pas à se soucier des problèmes de carences en B₁₂ et n'ont pas à prendre de supplémentation en B₁₂, sauf pendant la grossesse, lors de laquelle la levure, les algues et/ou les algues Klamath sont conseillées en tant que mesure préventive. La supplémentation en B₁₂ synthétique ou en nourriture carnée n'est pas réellement nécessaire. Pour les personnes mangeant 80% ou plus d'aliments vivants, la supplémentation en aliments complets est encore moins nécessaire. D'un autre côté, les végétaliens devraient être conscients que, bien que la B₁₂ soit suffisante quand ils sont en bonne santé, ils ont apparemment un taux de sérum B₁₂ inférieur à celui des personnes mangeant de la viande. À cause de cela, ils courent un risque plus grand de développer une carence en B₁₂ lorsqu'ils sont soumis aux facteurs de stress mentionnés ci-dessus. Le léger risque de carence en B₁₂ pour un végétarien soumis au stress vaut la peine d'être pris, comparé aux risques de santé majeurs encourus par les carnivores en terme de maladie cardiaque, de cancer, de moins bonne endurance, et de moindre santé générale occasionnée par une alimentation carnée comparé à une alimentation végétarienne. En incluant régulièrement des aliments riches en B₁₂, le risque est d'autant plus minimisé.

La meilleure et la plus saine des préventions d'une carence en B₁₂ pour les lacto-végétariens et les végétaliens est d'honorer Mère Nature et notre corps avec des habitudes de santé optimales et en ayant une alimentation vivante dans laquelle la B₁₂ n'est pas détruite par la cuisson. Je n'ai pas trouvé d'étude

concernant les taux de B₁₂ chez les végétaliens crudivores, mais mes observations des quelques végétaliens crudivores qui ont suivi cette alimentation pendant plus de 20 ans sans aucune supplémentation en B₁₂, montrent que c'est le groupe de personnes ayant la meilleure santé qu'il m'ait été donné de rencontrer dans notre culture occidentale. La santé et la vitalité de quelques-uns d'entre eux âgés de 70 à 90 ans était étonnante et faisait chaud au cœur.

Si vous consommez régulièrement de l'alcool, du café, des pilules contraceptives, des antibiotiques, plus de 500 mg de vitamine C par jour, de l'aspirine, ou si vous avez des problèmes chroniques de digestion ou du côlon, vous courez le danger de développer une carence en B₁₂, particulièrement si vous êtes un végétarien qui cuit ses aliments.

Cuire les aliments détruit 30 à 90% de la B₁₂. Protégez-vous en abandonnant ces habitudes et/ou en prenant de la levure de bière, du pollen, des algues, ou de l'algue Klamath.

Un végétarien en bonne santé avec un style de vie sain ne doit pas être inquiet de développer une carence en B₁₂, particulièrement si 80% de la nourriture qu'il consomme n'est pas cuite.

Aperçu du Chapitre 16

DANS CE CHAPITRE, NOUS DÉMONSTRONS SANS AMBAGES, avec études sur les populations et autres formes de débats à l'appui, que les idées circulant en Occident et dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), concernant les « dangers » d'une alimentation végétarienne sont essentiellement des mythes. Bien qu'il puisse paraître y avoir un soupçon de vérité dans certaines de ces idées à première vue, lorsqu'on considère le processus complet de transition vers le végétarisme sur le long terme, ces soupçons de vérité deviennent beaucoup moins pertinents. Êtes-vous prêts à recevoir de nouvelles informations concernant le fait qu'une alimentation végétarienne présente toutes les garanties de sécurité ?

- I. Préjugés culturels de la MTC à l'encontre des végétariens
 - A. Le mythe d'une déficience *yang* de la rate
 - B. L'alimentation végétarienne est supérieure à l'alimentation carnée en ce qui concerne la prévention des maladies chroniques et la création de la santé, de la vitalité et de l'endurance.
- II. Pourquoi les végétariens souffrent-ils moins d'anémie ?
- III. Pourquoi les végétariens de l'Alaska n'ont-ils pas froid ?
- IV. Ce qu'en pensent les médecins
- V. Les végétariennes ont des règles normales

Doutes à l'égard de l'alimentation végétarienne

Après avoir traité quelques-unes des questions liées à la santé, il est temps de discuter de certains préjugés culturels à l'égard du végétarisme. J'ai déjà répondu à quelques-unes des questions usuelles qui se posent dans notre culture occidentale ; je vais maintenant aborder certains points soulevés par la médecine traditionnelle chinoise (MTC). De plus en plus d'occidentaux ont recours à cette médecine. La MTC est un système médical qui a fait ses preuves dans le temps et qui a une manière unique d'envisager la santé et la maladie. Les principales méthodes utilisées dans la MTC sont l'acupuncture, les herbes médicinales et les prescriptions alimentaires. Ce système trouve ses racines en Chine où il est encore énormément utilisé. Néanmoins, des variantes de la MTC se sont développées au Japon et en Corée et les occidentaux s'y intéressent de plus en plus.

Dans l'ancien système de MTC, une croyance persistante affirme qu'un régime végétarien, et en particulier une alimentation vivante, crée une déficience du *yang* de la rate. Une déficience du *yang* de la rate est habituellement associée à une anémie, une faible endurance, une capacité digestive insuffisante, une rétention d'eau, un excès de mucosités, de l'œdème, une température corporelle basse, un système immunitaire affaibli, une pâleur, des déséquilibres cycliques (incluant la disparition ou le dérèglement du cycle menstruel) et plus généralement une santé précaire. Il est nécessaire de présenter une critique de ces idées.

Tous les praticiens de la MTC ne sont pas convaincus que ces symptômes apparaissent systématiquement avec une alimentation végétarienne. Par exemple, l'un des spécialistes les plus respectés au monde en acupuncture classique, l'anglais Jack Worsley, N.D., C.A., directeur du *Worsley Institute of Classical Acupuncture* n'accorde pas de crédit à ces idées négatives concernant l'alimentation végétarienne. D'autres acupuncteurs formés en occident commencent à reconnaître les effets bénéfiques d'une alimentation végétarienne. De même que les occidentaux formés à la médecine ayurvédique qui ne partagent pas les croyances culturelles de certains Indiens concernant le type *vata* et l'alimentation vivante, ces acupuncteurs occidentaux ne suivent pas aveuglément les croyances chinoises concernant le végétarisme. À part quelques notables exceptions comme les prêtres Shaolin, à travers toute son histoire et jusqu'à maintenant, la culture chinoise a associé la consommation de viande à un statut social élevé. Être purement végétarien en Chine est associé à la pauvreté et à un statut social inférieur. Ce préjugé se rencontre au niveau des sommités médicales chinoises, qui à leur tour influencent les recommandations médicales en matière

d'alimentation. Heureusement, la plupart des recherches actuelles montrent que ces mythes ne sont pas justifiés, que ce soit sur le plan épidémiologique ou de la dynamique individuelle.

En toute impartialité, je dois faire remarquer que bien que la Chine n'adopte pas le végétarisme comme sa principale philosophie alimentaire, elle n'est pas un pays gros consommateur de viande comme les États-Unis. Selon le *China Health Project*, une étude majeure que j'ai mentionnée dans un chapitre précédent et qui fut initiée en 1983 par des scientifiques des *Chinese Academies of Preventive Medicine*, *Cornell University* et *University of Oxford*, seulement 7% des protéines de l'alimentation chinoise proviennent de sources animales alors que ce chiffre monte à 70 % dans le cas des États-Unis. Dans le modèle alimentaire chinois, manger un steak entier en plat principal au cours d'un repas est considéré comme étant déséquilibré et excessif. En Chine, une alimentation carnée correspond à un peu plus de 100 g de viande par jour alors qu'une alimentation carnée typique aux États-Unis est largement supérieure en quantité. Les prestigieux chercheurs du *China Health Project* ont conclu que le modèle alimentaire chinois était considérablement plus sain parce qu'il incluait beaucoup moins de viande. Véritablement, le régime alimentaire chinois est plus proche dans son contenu d'une alimentation végétarienne occidentale que d'un régime occidental typique centré sur la viande.

Pour presque tous les préjugés, cependant, il y a une part de vérité qui est extrapolée, et dans le cas présent exagérée, en une sorte de mythe relatif aux dangers de l'alimentation végétarienne. Il est inévitable et incontournable que quelque soit le régime, végétarien ou autre, il existe toujours des individus qui sont déstabilisés à cause de leurs propres problèmes de santé et de leurs constitutions psycho-physiologiques. Ces cas particuliers peuvent devenir déficients en *yang* ou ressentir un déséquilibre lors d'un régime végétarien mal adapté s'ils n'ont pas reçu de conseil approprié concernant le type de régime dont ils ont besoin. Il est aussi possible qu'une alimentation carnée améliore plus rapidement l'état d'une personne déficiente en *yang*. Cependant cela ne signifie pas que c'est plus sain qu'une alimentation végétarienne à long terme.

Dans un autre registre, ce que j'appelle la phase de transition vers le végétarisme, peut temporairement corroborer ces mythes. Quand le corps s'adapte à une alimentation végétarienne ou vivante, il est courant d'éprouver une sensibilité interne et externe au froid pendant un certain temps. Quand la transition est faite avec précaution, peu à peu et intelligemment, le froid disparaît et l'on commence à ressentir la chaleur. Par exemple, pendant un jeûne, on peut avoir froid et se sentir faible pendant le déroulement de la phase de détoxication. Si on consulte un médecin pratiquant la MTC au milieu d'une phase de détoxication, il peut diagnostiquer une déficience en *yang* et recommander de manger de la viande pour se fortifier et se réchauffer. En fait c'est parce que l'énergie vitale est en train de guérir et de fortifier à un niveau interne plus profond pour qu'à la fin du jeûne, la personne ressorte plus forte et plus dynamique que quand elle a commencé. En d'autres termes, considérer le processus dans son ensemble donne une interprétation complètement différente plutôt que de regarder simplement les symptômes apparents observables à un moment donné du processus. Je crois que méconnaître la signification du processus de transition est la raison pour laquelle certains des préjugés et des confusions se sont manifestés

dans un système de croyances.

Si l'on conduit de façon habile l'étape de détoxification liée au passage à une alimentation végétarienne ainsi que le « processus interne » modifiant la physiologie du corps, le vrai remède n'est pas une alimentation carnée mais une alimentation végétarienne de la plus haute qualité, des herbes médicinales et des enzymes qui améliorent et équilibrent la phase de transition pour que la personne s'achemine vers un meilleur état de santé. Bien qu'une alimentation carnée puisse temporairement équilibrer certaines personnes, une transition progressive vers le végétarisme pose les fondations d'une meilleure santé.

En fait les statistiques épidémiologiques montrent qu'à long terme l'alimentation carnée accélère le processus de vieillissement et fait baisser la vitalité si bien qu'avec de telles fondations on risque de se retrouver plus rapidement six pieds sous terre. Si l'on regarde les modèles de santé dans les différents pays et cultures qui enregistrent les plus hauts taux de longévité, il y a plus de centaines totalement végétariens ou essentiellement végétariens ou ne mangeant de la viande qu'une fois par mois que de carnivores. Comme mentionné précédemment, seulement 5 des 154 Bulgares centenaires n'étaient pas végétariens. L'étude déjà citée montre que les végétariens ont 2 à 3 fois plus d'endurance et, dans une étude au moins, qu'ils ont un pouvoir de récupération après une activité physique au moins deux fois plus rapide.

Les informations sur la santé en général indiquent que les végétariens ont une incidence moindre de maladies chroniques et de cancers toutes catégories confondues et ainsi jouissent d'une santé, d'une vitalité et d'une résistance meilleures. On peut en déduire que leur système immunitaire serait plus résistant. De plus les végétariens adeptes de l'alimentation vivante ne souffrent pas de la stimulation chronique excessive du système immunitaire causée par les effets de la cuisson sur les aliments. Bien que je ne connaisse pas d'étude comparant la résistance du système immunitaire des végétariens adeptes de l'alimentation vivante à celle des personnes ayant une alimentation carnée, théoriquement le système immunitaire des personnes qui pratiquent l'alimentation vivante doit être plus fort. J'ai observé au cours de ma pratique clinique que les végétariens adeptes de l'alimentation vivante semblent avoir une plus grande résistance aux maladies. Ce système immunitaire robuste ne concorde pas avec une déficience de *yang* de la rate comme le prédit théoriquement la MTC.

Les Chinois ne sont pas les seuls à avoir leurs mythes culturels. Si nous croyons à la propagande culturelle erronée en faveur de l'industrie du bœuf, un steak juteux et saignant est supposé contenir du fer d'une qualité qu'on ne trouve nulle part ailleurs. À notre époque il est facile d'être effrayé par le mythe selon lequel les végétariens deviennent anémiés et donc déficients en *yang* de la rate. La recherche cependant, montre qu'il s'agit d'un autre mythe culturel propagé par les sommités médicales chinoises et américaines. L'un des événements historiques les plus étonnants réfutant cette thèse est mis en évidence par des statistiques anglaises au cours de la deuxième guerre mondiale. Quand les stocks de viande ont été sérieusement réduits du fait de sa rareté et du détournement de la viande pour nourrir les soldats combattants, les portions de viande pour la population ont diminué. *Le taux d'anémie a baissé de façon significative dans toute la population civile au moment où la consommation de viande était la plus faible.*

Pourquoi les végétariens sont-ils moins sujets à l'anémie ? La réponse, je crois, se trouve dans les légumes-feuilles verts qui offrent une plus grande concentration de fer que la viande. Par exemple selon l'*U.S.D.A. Handbook no. 456*, à poids égal, le chou frisé contient 14 fois plus de fer que la viande rouge. Les épinards — la potion magique de *Popeye* — possèdent environ 11 fois plus de fer que le bœuf haché. Les fraises, le chou, les poivrons et même les concombres contiennent plus de fer que le bœuf haché ou l'aloyau de bœuf. Des chercheurs ont aussi découvert que la vitamine C, que l'on trouve en quantité dans les fruits et les légumes améliore de façon significative l'assimilation du fer.

Dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, 1984, des recherches menées par Hallberg et Rossander montrent que le fer non héminique (le fer provenant de l'alimentation végétarienne par opposition au fer héminique provenant de la viande) était absorbé 4 fois mieux s'il y avait suffisamment de fruits et légumes en accompagnement pour fournir 65 mg de vitamine C. Il y a au moins cette quantité de vitamine C dans un demi poivron vert. Les légumes tels que le chou frisé, les épinards, les brocolis et les feuilles de moutarde sont très riches en vitamine C et en fer. Les haricots et les pois ont aussi une teneur élevée en fer. Cuire dans des casseroles en fer fournit aussi indirectement du fer. Selon White, dans *Let's Talk About Food*, le fer présent dans la nourriture peut être augmenté de 100 à 400 % si l'on cuisine dans des casseroles en fer. Dans des journaux scientifiques comme le *Journal of Human Nutrition*, *American Journal of Clinical Nutrition* et le *Journal of the American Dietetic Association* la preuve clinique est clairement établie : chez les végétariens, l'assimilation du fer est aussi bonne et même meilleure que chez les personnes ayant une alimentation carnée. Anderson, Gibson et Sabry dans l'*American Journal of Clinical Nutrition* rapportent que les niveaux d'hémoglobine et de fer chez les femmes végétariennes qui étaient réglées régulièrement étaient plus élevés que ceux des femmes du même âge de l'ensemble de la population. La quantité de fer dans l'alimentation végétarienne de ces femmes était aussi plus importante que dans l'ensemble de la population.

Les recherches citées par le docteur Rudolph Ballentine dans son livre *Transition to Vegetarianism* indiquent que des quantités modérées d'oxalates et de fibres trouvées dans l'alimentation végétarienne n'empêchent pas l'absorption du fer. Il se pourrait que ce soit également vrai pour les phytates. Cela remet en question les mythes populaires selon lesquels les fibres et les oxalates peuvent empêcher l'absorption du fer. Le docteur Ballentine montre qu'il existe une hypothèse chez les spécialistes selon laquelle les végétariens de longue date assimileraient le fer des végétaux de façon plus efficace et peut-être différente de celles des carnivores.

Deux aliments essentiels diminuent l'absorption du fer. Ce sont les produits laitiers consommés en excès et le thé noir ingéré pendant les repas. Il est courant d'observer pendant la phase de transition au végétarisme que les individus augmentent leur consommation de produits laitiers en tant que protéines de substitution pour apaiser leur peur illusoire émanant du mythe des « protéines inadéquates ». Le problème est que les produits laitiers sont très pauvres en fer. Pour obtenir la même quantité de fer qu'une tasse d'épinards, il faudrait boire plus de 200 litres de lait. De plus, on soupçonne les produits laitiers de contenir des inhibiteurs de l'absorption du fer qui n'ont pas encore été spécifiquement identifiés. Narins, dans *Biochemistry of Non-Heme Iron* démontre que les bébés allaités

bénéficient d'un meilleur taux d'absorption du fer que ceux qui ont consommé du lait de vache, même si la composition est enrichie en fer. Ce constat est d'une importance significative du fait que les populations présentant un risque élevé de carence en fer sont justement les femmes enceintes et les enfants. Le développement normal du fœtus nécessite du fer et celui-ci est indispensable chez les enfants pour un bon développement intellectuel.

La consommation de nombreux produits laitiers tels que le lait, le fromage, les yaourts, le beurre et les crèmes glacées contribue à augmenter cette carence en fer. Une forte consommation de produits laitiers non seulement empêche l'absorption du fer mais du fait que ces aliments rassasient, ils diminuent la consommation d'autres produits tels que les fruits, les céréales et les légumes. Les quelques végétariens récents qui développent une carence en fer du fait d'une forte consommation de produits laitiers peuvent avoir des envies très fortes de ce qu'ils se souviennent être la principale source de fer : la viande. La viande étant une bonne source de fer, ils se sentent mieux quand ils en mangent. Lorsqu'on se prépare au végétarisme, pour éviter une carence en fer, il vaut mieux manger une quantité minimale de produits laitiers et beaucoup de fruits frais, légumes et céréales.

L'acide tannique contenu dans le thé noir est une autre cause courante de mauvaise assimilation du fer. Si l'on souhaite vraiment inclure le thé noir dans son alimentation, il vaut mieux le boire au moins une heure avant les repas. L'acide tannique se trouve aussi dans la peau des amandes. Si l'on consomme beaucoup d'amandes, il vaut mieux ôter la peau comme expliqué dans la partie sur les préparations alimentaires.

Une précaution pour ceux qui présentent une carence en fer : la meilleure façon d'accroître le fer est de consommer des aliments à forte teneur en fer tels que le chou frisé et les épinards. Des suppléments en fer ne vont pas causer de déséquilibre à court terme, mais un compte rendu de travail de recherche, paru dans l'*American Journal of Clinical Nutrition* en 1986, montre qu'à long terme, l'usage d'une supplémentation en fer peut entraîner une moins bonne absorption du cuivre, du zinc et du sélénium.

Est-ce que le végétarisme rend frileux ?

Ce que les médecins de la MTC décrivent comme « froid interne » et « humidité », deux symptômes d'une déficience *yang*, doit être étudié, surtout si l'on relève du type *kapha*. Dans le système ayurvédique, les individus à prédominance *kapha* ont tendance à présenter un déséquilibre aqueux et à ressentir un froid interne. Ils ont aussi des problèmes d'excès de production de mucosités lorsque le temps est froid et humide. Ce sont aussi les symptômes de « froid interne et d'humidité » de la MTC. L'excès de mucosités en lui-même peut contribuer au froid. Mes expériences cliniques montrent que la personne de type *kapha* qui suit une alimentation vivante végétarienne produit considérablement moins de mucosités. Mes conclusions concordent avec celles de Arnold Erhet et son approche diététique visant à éliminer les mucosités. Erhet découvrit que lorsqu'il suivait, ainsi que des milliers de ses disciples, un régime éliminant les

aliments formateurs de mucus tels que la viande, les produits laitiers et les céréales cuites, leurs quantités de mucus et d'humeurs diminuaient. Selon Erhet, mes expériences cliniques avec des patients et mon expérience personnelle (mon type prédominant est *kapha*), une alimentation vivante végétarienne est ce qu'il y a de mieux pour diminuer les mucosités dans le corps. Ceci est tout à fait à l'opposé de ce que suggère la médecine traditionnelle chinoise.

Il est possible d'absorber trop d'eau dans un régime végétarien et en particulier s'il s'agit d'alimentation vivante. Cela se produit lorsqu'on augmente la consommation de fruits et de légumes sans diminuer la quantité d'autres liquides ingérés. Les fruits et les légumes contiennent plus d'eau que la viande et les céréales. Les fruits sont constitués d'environ 80 % d'eau hautement structurée : l'eau, la plus biologiquement active disponible. Il n'y a pas de meilleure eau pour le corps. Plus on mange de fruits et de légumes, moins on a besoin de boire d'eau ou d'autre liquide. De cette façon, l'équilibre des fluides peut être maintenu à un niveau sain. Pour les personnes du type *kapha*, il est très important d'ajuster la quantité de liquide ingérée afin d'éviter un excès de fluides et une « humidité » dans l'organisme, quand on augmente les fruits et les légumes dans son alimentation. En général, la plupart des gens ne prennent pas assez de liquides, donc une plus grande consommation de fruits et de légumes est normalement bénéfique pour la santé. Connaissant cette interface dynamique entre la prise d'eau, l'eau biologique provenant des fruits et des légumes et sa propre constitution, on peut travailler intelligemment sur le régime pour être plus en harmonie avec ses besoins optimaux en fluides.

Initialement, on peut avoir un peu froid si l'on suit une alimentation vivante. Si l'on arrête ses observations et ses efforts au début de cette phase de transition, on va conclure qu'il y a un état de déficience du *yang* de la rate résultant de ce froid. Si l'on continue à observer scientifiquement le procédé, après plusieurs mois ou même un an pour certains individus, on se réchauffe. Quand le corps devient plus sain, les artères sont moins bouchées et la circulation s'améliore. Avec une meilleure circulation, vitalité et une bonne santé, le corps commence, à long terme, à se réchauffer avec l'alimentation vivante végétarienne, même dans un climat comme celui de l'Alaska. En attendant de s'habituer complètement, s'habiller un peu plus chaudement, faire de l'exercice et utiliser des herbes médicinales et des aliments qui réchauffent rendent la transition plus aisée.

J'ai fait personnellement l'expérience de ce réchauffement graduel. Mon corps tolère maintenant mieux le froid que lorsque j'avais une alimentation carnée ou lorsque j'ai commencé l'alimentation végétarienne. Précédemment, j'ai mentionné une étude préliminaire rétrospective que j'ai conduite avec des végétariens et des végétariens crudivores dans le climat glacial d'Anchorage en Alaska. Cela a été fait sur ma suggestion par le propriétaire de *Enzyme Express*, un merveilleux restaurant d'alimentation vivante à Anchorage. On a découvert que 100% des clients végétariens ayant rempli le questionnaire ne rencontraient aucune difficulté à supporter le temps froid de l'Alaska. Plus des deux tiers de ces personnes suivaient un régime végétarien comportant plus de la moitié d'alimentation vivante. Approximativement un tiers du total des personnes étudiées mangeaient plus de 75% de leur alimentation crue. Toutes ont remarqué avoir amélioré leur santé et leur vitalité avec cette alimentation même dans le climat de l'Alaska. Ceci concorde avec les conclusions de *Diet for A New America* qui montrent que « plus de 95%

des anciens carnivores ont signalé que le passage à une alimentation végétarienne accroissait leur énergie, leur vitalité et leur sentiment de bien-être général... » Environ la moitié des personnes de l'étude en Alaska ont utilisé des herbes médicinales réchauffantes et un tiers ont fait des exercices physiques pour se réchauffer pendant l'hiver. La plupart étaient des végétariens de longue date, bien que 10% fussent passés au végétarisme lors des 6 mois précédents.

Pendant la transition vers une alimentation végétarienne ou vers l'alimentation vivante, l'usage modéré de plantes réchauffantes telles que le ginseng, le piment de Cayenne, le gingembre, les currys et le poivre noir aide à fournir une énergie asséchante et réchauffante. Le fait est que même un froid initial transitoire peut être compensé par l'utilisation de plantes réchauffantes comme faisant partie de l'alimentation. Bien qu'au départ j'utilisais le ginseng pour augmenter la chaleur *yang*, j'ai cessé au bout d'un an parce que cela me réchauffait trop. C'était évidemment un signe que la transition vers un réchauffement interne s'était faite.

Une autre façon très efficace d'augmenter la chaleur du corps est de faire de l'exercice physique soutenu quotidiennement. Cela accroît l'énergie *yang* et draine le corps des fluides en excès. Cela concorde avec l'enseignement ayurvédique qui prône l'importance de l'exercice régulier pour les personnes de tempérament *kapha*. Un emploi subtil d'herbes et de nourriture réchauffantes et un peu d'exercice physique compensent de manière intelligente et équilibrée le froid initial que l'on peut rencontrer pendant la transition vers le végétarisme, particulièrement si l'on appartient aux types *kapha* ou *vata*. Le meilleur usage de ces herbes et des exercices se situe au moment où le *kapha* est le plus déséquilibré par un excès de mucosités et une froideur, entre 6h et 10 h du matin ou entre 18 h et 22 h. Si l'on appartient au tempérament *vata*, l'utilisation des herbes et les exercices se feront de préférence entre 2h et 6 h du matin et entre 14 et 18h.

La réponse à la question : « Est-ce que le végétarisme rend frileux ? » est : « Non, cela ne rend pas frileux. » À part une sensation de froid chez certaines personnes quand elles se détoxiquent et se reconstruisent, les effets positifs du végétarisme sur la santé — incluant une meilleure circulation — augmentent graduellement notre chaleur interne et notre force. Cela a vraiment été le cas pour moi lorsque je suis devenu végétarien en 1973.

La détoxification de transition

Une alimentation végétarienne et plus particulièrement une alimentation vivante, constitue une puissante cure de détoxification. Une transition d'une alimentation carnée vers une alimentation végétarienne trop courte peut précipiter la réaction de détoxification ou crise d'élimination. Pour ceux qui hésitent à devenir végétariens ou qui ont des préjugés envers l'alimentation végétarienne comme mode de vie, le malaise souvent associé aux réactions de détoxification est souvent apporté comme preuve que l'alimentation végétarienne ne marche pas ou bien qu'il n'est pas indiqué pour la personne. Cette façon de penser omet le principal : la faiblesse temporaire, la nausée et les odeurs malodorantes sont des signes que l'alimentation soigne le corps. Si la transition est faite avec précaution, petit à petit, il n'y a en général aucun problème avec le passage au végétarisme. Si le début de

la détoxification est inconfortable, alors on peut toujours ralentir le processus de transition à un rythme plus supportable. Très souvent, le processus de détoxification, s'il se produit, dure quelques jours, voire une semaine, bien que quelquefois ce soit plus long.

Les femmes végétariennes cessent-elles d'être réglées ?

Selon un autre mythe, le cycle menstruel des végétariennes s'arrête. Les menstruations des femmes ont tendance à cesser, qu'elles soient végétariennes ou pas, quand un certain pourcentage critique de graisse corporelle, qui contient une certaine quantité d'œstrogènes, devient trop bas. Cette cessation des règles a été observée aussi bien chez les athlètes végétariennes que non végétariennes. Bien qu'il soit vrai que les végétariens ingèrent moins de graisse dans leur alimentation que les 40% de graisses de l'alimentation typique de l'américain, ce pourcentage inférieur est synonyme de meilleure santé. J'observe que la plupart des femmes qui deviennent végétariennes ont un écoulement menstruel modéré et plus régulier.

La seule exception est celle des femmes frugivores. Après environ huit mois ou un an d'un régime de fruits exclusif, nombreuses sont celles dont les règles se sont totalement arrêtées. En aidant quelques-unes de ses femmes à se remettre des effets d'une alimentation frugivore, mes observations confirment que dès qu'elles reprennent une alimentation végétarienne équilibrée et atteignent le minimum de graisse corporelle, leurs règles réapparaissent. À part quelques exceptions, peu de gens sont prêts à suivre un régime composé exclusivement de fruits. Je ne recommande pas généralement une alimentation frugivore à moins que la personne soit préparée psychologiquement et spirituellement et qu'elle ait pratiqué une alimentation vivante pendant assez longtemps. Ce n'est bien sûr absolument pas recommandé dans le cas des femmes enceintes ou pendant l'allaitement.

Du fait de la plus grande énergie des CESS contenue dans l'alimentation végétarienne et plus particulièrement dans l'alimentation vivante, on peut trouver cette alimentation trop puissante quand on a mangé de la viande et des aliments cuits pendant de nombreuses années. Par exemple, de nombreuses personnes ayant vécu en Inde arrivant aux États-Unis et essayant de manger de la salade au lieu de la nourriture très cuite qu'ils ont l'habitude d'ingérer, expérimentent très souvent au départ des troubles digestifs. Cela ne signifie pas que l'alimentation vivante altère la digestion. C'est un signe que le corps n'a pas eu suffisamment de temps pour gérer une nourriture très pure et très énergisante. Cela peut prendre plusieurs mois ou même des années pour s'acclimater. C'est pourquoi il est aussi important de bien mener la transition. À un certain moment, le feu digestif devient suffisamment puissant pour gérer l'alimentation végétarienne ou vivante. On peut améliorer ce processus de transition en mâchant bien la nourriture et en mangeant du gingembre, du piment de Cayenne et/ou des enzymes digestives provenant de plantes vivantes. Si le processus digestif ralentit du fait que le corps est trop alcalin, alors il faut essayer de rééquilibrer le corps en le ramenant à un pH neutre en mangeant des aliments qui produisent plus d'acides. La transition vers une alimentation végétarienne et vivante plus énergisante peut être gérée très

facilement avec de la patience et de l'attention.

Les recherches, ainsi que ma propre expérience clinique, indiquent clairement que les végétariens n'ont pas à s'inquiéter de carences en fer ou bien de développer une déficience du *yang* de la rate. C'est particulièrement vrai si l'on suit une alimentation végétarienne personnalisée adaptée à sa condition psychologique et physiologique à base d'aliments bio et complets, de légumes, céréales, fruits, légumineuses, noix, graines et céréales. Si l'on mange une alimentation végétarienne riche en malbouffe et autres produits industriels, sucreries, café, thé noir, et produits laitiers, il est possible de rencontrer toutes sortes de problèmes. C'est aggravé lorsque l'alimentation est principalement cuite plutôt que crue. Une alimentation principalement vivante augmente l'absorption des minéraux, des vitamines et des protéines.

J'espère que mes arguments ont suffi à démontrer qu'un régime végétarien équilibré ne conduit pas à l'anémie, à une diminution de la résistance, de la vitalité, à une santé précaire, à un pouvoir digestif diminué, à une « humidité » intérieure excessive, à un système immunitaire affaibli, à la cessation ou au déséquilibre du cycle menstruel, ou à un froid interne à long terme. En résumé, on ne doit pas s'inquiéter de devenir déficient en yang de la rate lorsqu'on devient végétarien.

Menu du Jour

~ Quelques Faits ~

Le premier enseignement direct concernant le végétarisme, dans la *Bible*, est extrait de la Genèse verset 1:29 :

« Et Dieu dit : Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence : ce sera votre nourriture. »

Nulle part dans la *Bible* il est écrit que Dieu a ordonné de tuer et de manger l'une de Ses créatures qui marche sur la surface de la terre

Aperçu du Chapitre 17

CE CHAPITRE FAIT CLAIREMENT REMARQUER que la première règle alimentaire, le premier type d'alimentation conseillés dans la *Torah* (les *Cinq Livres de Moïse*) pour mener une vie spirituelle, est le végétarisme. Il cite les exégètes de la *Torah* et les rabbins, qui soutiennent l'idée que la consommation de chair était une concession temporaire accordée au peuple juif qui n'était pas prêt à revenir à une alimentation végétarienne. Il n'y a aucun commandement explicite dans la *Torah* qui incite le peuple juif à manger de la viande. Nous examinerons cinq préceptes moraux avec lesquels l'alimentation végétarienne est en accord. Parmi les Grand Rabbins du passé, avant et après la création de l'état d'Israël, quatre étaient végétariens. L'état d'Israël possède le taux le plus élevé de végétariens après l'Inde. Êtes-vous prêts à observer vos habitudes alimentaires culturelles et religieuses à la lumière de la compréhension des *Cinq Livres de Moïse* et y apporter des modifications qui vous permettront d'être en accord avec eux ?

- I. *L'Ancien Testament* et les prophètes soutiennent le végétarisme
 - A. Le végétarisme et les premières règles alimentaires
 - B. « Tu ne tueras point. »
 - C. Le végétarisme conduit à l'amour spirituel
 - D. Les changements apparus après que le peuple juif ait été autorisé à consommer de la chair animale.
 - E. Le végétarisme est compatible avec l'époque messianique

- II. Le végétarisme est en accord avec cinq préceptes moraux de la *Torah*
 - A. Compassion et bienveillance envers les animaux
 - B. Rechercher la paix
 - C. Prendre soin de sa propre santé
 - D. Nourrir les affamés
 - E. Préservation de la Terre

- III. Le végétarisme fait partie du plan nutritionnel spirituel pour l'avènement de l'Âge d'Or de la Paix.

Le judaïsme et la *Torah* (Ancien Testament) Enseignements sur le végétarisme

LE PREMIER ENSEIGNEMENT donné dans la *Torah*, ou *Cinq Livres de Moïse*, concernant le végétarisme et qui constitue aussi la première règle alimentaire du Judaïsme est :

Et Dieu dit : Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence : ce sera votre nourriture.(Genèse 1:29)

Cela ne requiert pas une grande imagination de supposer, à partir de ce commandement originel, que l'intention de Dieu était que les humains soient végétariens. Le *Talmud*, le très respecté commentaire des lois juives écrit par les sages de cette religion, est aussi d'accord sur le fait que le végétarisme constituait la première des directives spirituelles. Ce n'est pas par hasard qu'après avoir donné cette règle alimentaire, il est dit, dans la Genèse, au verset 1:31, que Dieu vit tout ce qu'il avait fait et « voici, cela était très bon. » En d'autres mots, le végétarisme fait partie du plan divin, comme décrit dans la *Torah*. D'autres versets du début de la Genèse soutiennent aussi l'idée d'une alimentation végétarienne :

L'Éternel Dieu donna cet ordre à l'homme : Tu pourras manger de tous les arbres du jardin;(Genèse 2:16)

...et tu mangeras de l'herbe des champs.(Genèse 2:16)

Dans Exode 20:13, il est dit : « *Tu ne tueras point.* » Ce sixième commandement est à la base de la compassion et de l'amour de toute la création. La traduction exacte en hébreu s'écrit : "lo tirtzach." Ces mots font référence à toute sorte de mise à mort et non pas uniquement celle des humains. La pratique de ce commandement garantit non seulement le maintien de l'ordre fondamental du monde, mais soutient aussi le principe de base de compassion et d'amour pour toute la Création de Dieu, enseigné dans la *Torah*. Elle soutient clairement les règles de base du végétarisme.

Le végétarisme est le commandement unitaire de base de l'alimentation. Il constitue le schéma directeur, l'essence de l'alimentation de base requise pour mener une vie spirituelle en harmonie avec toute la Création. Voici le contexte

dans lequel on doit comprendre le verset 9:3 de la Genèse, la première des concessions aux désirs de chair du peuple juif :

Tout ce qui se meut et qui a vie vous servira de nourriture : je vous donne tout cela comme l'herbe verte.

Rav Abraham Isaac Hacoheh Kook, très respecté guide spirituel, exégète de la *Torah* du début du vingtième siècle et Grand Rabbin d'avant la création de l'état d'Israël, qui était végétarien, disait que la permission faite au peuple juif de consommer de la viande n'était qu'une concession temporaire. Il ne concevait pas que Dieu ait créé un plan parfait et harmonieux pour l'humanité et la Terre et qu'il eût pu le trouver imparfait quelques milliers d'années plus tard. Le Rabbin Kook pensait que le verset 9:3 de la Genèse était une concession temporaire due au fait que le peuple juif avait sombré à un niveau tellement bas de conscience spirituelle qu'il avait besoin de se sentir supérieur à l'animal et de se concentrer en premier lieu à améliorer les relations avec ses semblables. Il disait que l'envie de chair était si fortement ancrée dans l'homme, que si on l'en empêchait, il aurait pu aller jusqu'à consommer de la chair humaine. Dans cette perspective, la permission d'abattre des animaux était une façon de contrôler ces pulsions sanguinaires. Il interprétait la permission de manger de la viande comme une mesure transitoire en attendant l'avènement d'une époque plus lumineuse et le retour au végétarisme.

Avec la permission de manger de la viande, les hommes et les animaux cessèrent de vivre en harmonie. Cela a constitué un changement radical dans la relation entre l'organisme de l'homme et l'écologie mondiale.

Les lois kascher étaient considérées comme une façon de rendre la consommation de viande plus acceptable, à défaut d'être convenable. Un célèbre exégète de la *Torah*, Rambam, a dit :

Soyez sanctifiés en vous abstenant de ces choses qui vous sont permises. Car ceux qui boivent du vin et mangent de la viande tout le temps ne sont que des « coquins possédant un permis de Torah. »

La répugnance à donner la permission de manger de la viande est soulignée par l'interdiction de consommer du sang :

Seulement, vous ne mangerez point de chair avec son âme, avec son sang. (Genèse 9:4).

Obliger à vider le sang pour rendre la viande kascher est une façon de rendre la consommation de viande plus difficile et de se souvenir du compromis accordé. Tout en permettant de manger de la viande et en interdisant la consommation de sang, la *Torah* donne des conseils pour respecter la vie de l'animal. En fait, cette loi kascher conduit à un faux dilemme qui ne laisse pas vraiment le choix, car la réalité physiologique du commandement kascher de ne pas prendre le sang de l'animal est impossible à remplir. Bien que l'on puisse vider les artères de leur sang, il n'est physiologiquement pas possible de vider celui qui se trouve dans les capillaires. D'un point de vue scientifique, la seule façon d'être totalement kascher est d'être végétarien. Dans la Genèse, verset 9:5, il est dit :

Sachez-le aussi, je demanderai le sang de vos âmes...

La diminution de l'espérance de vie est une conséquence directe immédiate de cette autorisation temporaire du désir charnel de l'humanité. Celle-ci est forcée de payer le prix de son envie sanguinaire. En une génération, à la suite du verset 9:3 de la Genèse dans lequel Noé reçoit ce commandement, l'espérance de vie n'est plus que d'un tiers de la précédente, passant approximativement de 900 ans à 300 ans, puis ensuite en fin de compte à 70 ans. La recherche médicale moderne a montré qu'une alimentation carnée avait des effets préjudiciables sur la santé. Ceci est l'accomplissement physiologique actuel du « je demanderai à nouveau le sang de vos âmes. »

Pendant l'Exode, il semble que Dieu ait essayé de faire revenir les juifs aux végétarisme en ne leur donnant que de la manne dans le désert. Cependant, de nouveau, l'envie de chair du peuple juif les a rendu rebelles à ce type d'alimentation. Ils demandèrent encore de la viande à Dieu.

Le ramassis de gens qui se trouvaient au milieu d'Israël fut saisi de convoitise; et même les enfants d'Israël recommencèrent à pleurer et dirent: Qui nous donnera de la viande à manger ? (Nombres 11:4)

Bien que Moïse ait été déçu par les envies de son peuple, Dieu exauça leurs souhaits en leur fournissant des cailles apportées par le vent. Mais leur rébellion provoqua la colère de Dieu et leur envie de chair fut la cause du fléau qui s'abattit sur le peuple qui avait mangé de la caille.

Comme la chair était encore entre leurs dents sans être mâchée, la colère de l'Éternel s'enflamma contre le peuple, et l'Éternel frappa le peuple d'une très grande plaie. (Nombres 11:33)

On donna à ce lieu le nom de Kibroth Hattaava (tombeaux de l'Envie), parce qu'on y enterra le peuple que la convoitise avait saisi. (Nombres 11:34)

Il est difficile d'interpréter cette concession de manger des cailles comme étant en faveur de l'alimentation carnée. Il est beaucoup plus aisé d'interpréter cet incident comme une preuve du commandement de Dieu à son peuple d'être végétarien et que la consommation de viande a pour conséquence une mauvaise santé et une diminution de l'espérance de vie.

La *Torah* considère sans exception les aliments végétariens sous un éclairage positif et comme une récompense. La générosité divine, dans le Cantique des Cantiques, est décrite en termes de fruits, légumes et autres aliments végétariens. Une bénédiction est récitée avant de prendre un aliment végétarien comme le fruit de la vigne ou le pain de la terre, mais il n'existe rien de tel concernant la viande.

L'un des sujets les plus subtils évoqués dans la *Torah* concerne la question du sacrifice animal. Les Esséniens, la moins connue des trois branches du Judaïsme à cette époque, dont on dit qu'ils pratiquaient l'alimentation vivante, pensaient que le sacrifice animal ne faisait, à l'origine, pas partie de la *Torah*, et par conséquent ils étaient contre une telle pratique. D'autres, comme le très révérend exégète,

médecin et rabbin juif Moïse Maïmonide, sentaient que le compromis de sacrifier un animal avait été consenti, car cela était une coutume habituelle au sein de toutes les nations de pratiquer le sacrifice animal à l'époque où la *Torah* avait été donnée. Son raisonnement consiste à dire que cela était déjà suffisant que la *Torah* chasse l'idolâtrie et établisse la foi en un Dieu unique. Supprimer à la fois la forme de l'offrande et l'idole aurait constitué un trop grand pas à franchir pour le peuple juif. En tout cas, il n'y a aucune référence dans les Dix Commandements qui atteste le sacrifice animal. En outre, lorsque le sacrifice animal est mentionné pour la première fois dans le Lévitique, au verset 1:2, il apparaît au conditionnel : « *Si son offrande...* ». Les prophètes de l'époque ont condamné l'obligation de sacrifice au profit d'une dévotion à Dieu directe provenant du cœur, comme réel sacrifice.

Tu ne m'as pas offert tes brebis en holocauste, Et tu ne m'as pas honoré par tes sacrifices ; je ne t'ai point tourmenté pour des offrandes, Et je ne t'ai point fatigué pour de l'encens. (Esaïe 43:23)

Qu'ai-je affaire de la multitude de vos sacrifices ? dit l'Éternel. Je suis rassasié des holocaustes de béliers et de la graisse des veaux ; je ne prends point plaisir au sang des taureaux, des brebis et des boucs... Cessez d'apporter de vaines offrandes... quand vous étendez vos mains, je détourne de vous mes yeux ; Quand vous multipliez les prières, je n'écoute pas : Vos mains sont pleines de sang.(Esaïe 1:11-15)

Car je n'ai point parlé avec vos pères et je ne leur ai donné aucun ordre, Le jour où je les ai fait sortir du pays d'Égypte, Au sujet des holocaustes et des sacrifices. Mais voici l'ordre que je leur ai donné : Écoutez ma voix, Et je serai votre Dieu, Et vous serez mon peuple... (Jérémie 7:22-23)

Compte tenu de la prophétie d'Esaïe, il ne semble pas absurde d'affirmer qu'à l'époque messianique à laquelle il fait référence, nous voulions tous revenir à la première règle alimentaire et devenir végétariens, ce qui semble être la prescription originelle de la *Torah* pour mener une vie spirituelle.

Le loup habitera avec l'agneau, Et la panthère se couchera avec le chevreau; Le veau, le lionceau, et le bétail qu'on engraisse, seront ensemble, Et un petit enfant les conduira. La vache et l'ourse auront un même pâturage, Leurs petits un même gîte ; Et le lion, comme le bœuf, mangera de la paille... Il ne se fera ni tort ni dommage Sur toute ma montagne sainte... (Esaïe 11:6-9)

Bien que l'on n'ait pas suffisamment d'informations pour prouver que les prophètes comme Esaïe, Jérémie, Amos, Osée, Daniel et Ézéchiël aient été végétariens, certaines paroles de leurs enseignements suggèrent qu'ils prêchaient contre l'abattage et le sacrifice d'animaux. Ces paroles suggèrent aussi qu'ils prêchaient un mode de vie végétarien, car ils ne disaient pas que l'homme devait élever des animaux pour les abattre et manger leur chair. En tant que vrais prophètes, on peut seulement affirmer qu'ils devaient vivre leurs enseignements.

Voici encore quelques exemples de ces enseignements :

...Leurs fruits serviront de nourriture, et leurs feuilles de remède. (Ézéchiel 47:12)

Celui qui immole un bœuf est comme celui qui tuerait un homme. (Esaïe 66:3)

Éprouve tes serviteurs pendant dix jours, et qu'on nous donne des légumes à manger et de l'eau à boire; tu regarderas ensuite notre visage et celui des jeunes gens qui mangent les mets du roi, et tu agiras avec tes serviteurs d'après ce que tu auras vu. (Daniel 1:12-13)

Car j'aime la piété et non les sacrifices, Et la connaissance de Dieu plus que les holocaustes. (Osée 6:6)

Ils immolent des victimes qu'ils m'offrent, Et ils en mangent la chair: L'Éternel n'y prend point de plaisir. (Osée 8:13)

Je ramènerai les captifs de mon peuple d'Israël; Ils rebâtiront les villes dévastées et les habiteront, Ils planteront des vignes et en boiront le vin, Ils établiront des jardins et en mangeront les fruits. (Amos 9:14)

Ainsi parle l'Éternel des armées, le Dieu d'Israël, à tous les captifs que j'ai emmenés de Jérusalem à Babylone: Bâissez des maisons, et habitez-les; plantez des jardins, et mangez-en les fruits. (Jérémie 29:4-5)

Le végétarisme remplit naturellement cinq des préceptes moraux de la *Torah* :

1. Compassion et bienveillance envers les animaux.
2. Préservation de la Terre.
3. Nourrir les affamés.
4. Prendre soin de sa propre santé.
5. Rechercher la paix.

Avec de tels enseignements, il n'est pas étonnant de compter trois grands rabbins végétariens dans les vingt-cinq premières années d'existence d'Israël, ainsi que Rabbi Kook juste avant. Quatre pourcent des Israéliens sont végétariens, ce qui, mis à part l'Inde avec ses 83% de végétariens sur plus de 680 millions d'habitants, est le pourcentage le plus élevé de végétariens dans le monde. Parmi d'importants penseurs juifs qui sont ou ont été végétariens, on trouve : Martin Buber, l'un des plus grands philosophes existentialistes ; Isaac Bashevis Singer, Prix Nobel de Littérature 1978 ; Shmuel Yoseph Agnon, récipiendaire du Prix Nobel ; Rabbi David Rosen, l'ancien Grand Rabbin d'Irlande ; et Sher Yashuv Cohen, le Grand Rabbin d'Haifa.

Dans le *Talmud*, Rabbi Yishmael a dit,

Du jour où le Temple fut détruit, il aurait été juste de nous imposer à nous-mêmes la loi interdisant de consommer de la viande. Mais les rabbins ont établi un jugement sage et logique qui était que les autorités ne pouvaient imposer quelque décret que ce soit si la majorité ne pouvait le supporter. Car sinon la règle et ceux qui l'administrent tomberaient en discrédit.

Peut-être est-ce là le point crucial concernant la permission de consommer de la viande que l'on trouve dans la plupart des principales religions, dont le judaïsme, le christianisme et même le bouddhisme. En dehors de la compassion envers les limites de leurs adeptes, la compassion pour toute forme de vie que l'on retrouve dans toutes les religions devra attendre que le peuple soit prêt. Je me demande si nous n'avons pas attendu trop longtemps.

La compassion, la bienveillance envers les animaux et la paix sur Terre

La compassion et la bienveillance envers les animaux sont directement reliées moralement et spirituellement à la paix mondiale. Tuer un animal pour le manger est toujours un acte violent. Il n'y a aucune compassion pour l'animal dans cet acte. Il y a aussi un lien entre le fait de justifier d'abattre un animal pour le manger ou faire du profit et passer à l'étape suivante du processus de violence, qui est de tuer l'un de ses semblable pour quelque « bonne » raison que ce soit.

George Bernard Shaw a écrit dans l'un de ses poèmes, *Le Chant de la Paix* :

*Comme les corneilles, nous vivons et nous nourrissons de chair
Indifférents à la souffrance et à la douleur
Que nous provoquons ainsi. Si nous traitons ainsi
Les animaux sans défense, pour le sport ou le profit,
Comment pouvons-nous espérer atteindre
Cette paix dont nous faisons si grand cas ?
Nous prions Dieu pour l'obtenir, après nos hécatombes,
Tout en faisant outrage à la loi morale,
Et c'est ainsi que la cruauté engendre sa progéniture — la guerre.*

Aujourd'hui, la cruauté s'étend au-delà de l'abattage massif des animaux, à une maltraitance inhumaine systématique de l'animal depuis sa naissance jusqu'à sa « récolte », dans un seul but lucratif. Les animaux sont systématiquement privés de leur habitat naturel et on modifie leur cycle de vie pour satisfaire les besoins de l'industrie de la viande. Tuer un animal pour ses propres besoins alimentaires constitue la première étape de la cruauté (chasser, pêcher). L'industrialisation, motivée par le profit, des animaux vivant dans la nature, considérés comme des objets inanimés et comme n'ayant aucun droit, sentiment ou âme est un exemple de l'étape suivante d'expansion de la cruauté.

Aux États-Unis et au Canada, on consomme plus de 900 kg de chair animale par personne et par an. En une année, quatre milliard de bœufs, veaux, moutons, porcs, poulets, canards et dindes sont abattus. Au cours d'une vie, un carnivore

américain ou canadien mange : 11 bœufs, 1 veau, 3 agneaux, 23 porcs, 45 dindes, 1 100 poulets et 375 kg de poisson. Le mot hébreux pour viande est « basar ». Comme l'expliquent les talmudistes, il est composé des lettres « bet » (honte), « sin » (corruption) et « resh » (ver).

Menu du Jour

~ Quelques Faits ~

Aujourd'hui, les animaux comme les vaches, poulets, dindes et porcs sont considérés comme des plantes, dans le sens où ils sont nourris, arrosés et « récoltés » dans un but purement lucratif.

Est-ce humain de traiter ainsi des créatures de Dieu ?

Le célèbre rabbin et juriste talmudique Moshe ben Nachman, qui vécut au onzième siècle, disait de la compassion envers les animaux :

...car comme on le sait bien, la cruauté se répand dans l'âme humaine, en proportion des abattages de bétail.

Ceci est un commentaire prophétique, lorsqu'on considère la lutte actuelle contre la destruction de la forêt primaire, au cours de laquelle les éleveurs de bétail et ceux qui veulent raser la forêt ont été impliqués, directement ou indirectement, dans les assassinats de leurs opposants. La plus infâme de ces tueries liées à l'argent, la viande et la luxure a été l'assassinat, par des éleveurs de bétail brésiliens, de Chico Mendes, un activiste pour l'environnement qui travaillait à la prévention de la destruction de la forêt primaire amazonienne. Cet assassinat de Chico Mendes est en lien direct avec l'assassinat du premier animal pour se nourrir, puis l'élevage d'animaux à abattre pour faire du profit et enfin, dernier stade de cruauté et de violence qui se « répand dans l'âme humaine », avec l'assassinat d'êtres humains pour préserver le profit tiré de l'assassinat des animaux.

La relation entre la violence inhérente au fait de tuer un animal pour le manger et celle inhérente à l'assassinat d'êtres humains a été établie par les philosophes et les professeurs de religion depuis des centaines d'années. Le chef religieux quaker Thomas Tyron (1634-1703) a insisté sur le fait que la violence présente dans l'abattage des animaux à des fins alimentaires découlait de la même source de « colère » que l'assassinat d'êtres humains. Maïmonide, quant à lui, sentait que

le fait d'insister sur la compassion dans la *Torah* servait à nous empêcher de prendre de mauvaises et cruelles habitudes. La violence inhérente au fait de tuer des animaux pour les servir à notre table provient du même raisonnement qui justifie la violence conduisant les humains à tuer d'autres humains. Le mathématicien et philosophe grec Pythagore disait :

Tant que les hommes massacreront des animaux, ils s'entretueront. En vérité, celui qui plante les graines du meurtre et de la douleur, ne peut récolter la joie et l'amour.

L'une des formulations les plus simples et les plus élégantes concernant le lien entre le massacre d'animaux et la violence et la souffrance humaines provient du moine illuminé Swami Prakashananda Saraswati. Voici la réponse qu'il a donnée, en 1987, à une question portant sur la relation entre le végétarisme et la paix :

Chaque animal abattu pour la consommation humaine emporte la souffrance de sa mort dans votre corps. Pensez-y. L'animal est tué dans la violence. Cette violence lui fait expérimenter une souffrance intense au moment de sa mort. Cette souffrance reste dans la viande même lorsque vous la préparez et la cuisinez. Lorsque vous mangez cette viande, alors vous ingérez aussi cette souffrance. Cette souffrance se loge dans votre corps, votre cœur, et votre esprit. Cette violence et cette souffrance que vous consommez vous mangera à son tour. Elle vous consommera afin que vous puissiez aussi expérimenter la même souffrance dans votre propre vie.

À l'Éternel la terre et ce qu'elle renferme, Le monde et ceux qui l'habitent!
(Psaumes 24:1)

Voici ce qu'enseigne la *Torah* : En tant que co-créateurs de Dieu, nous devons aider à préserver et améliorer le monde. C'est une partie essentielle de l'enseignement du *Tikkoun olam*, dans lequel la *Torah* nous instruit qu'il est de notre devoir d'aider à la guérison de la substance et de l'âme de notre planète. Cela signifie que nous devons protéger les ressources de la Terre autant que ses habitants animaux et humains.

L'alimentation carnée suivie par beaucoup de personnes a un résultat complètement opposé. Par exemple, selon le livre de John Robbins, *Diet for A New America*, le bétail consomme à peu près 50% des ressources en eau des États-Unis et produit vingt fois plus d'excréments que la population américaine. Ce qui augmente considérablement la pollution de l'eau en nitrates/nitrites. L'utilisation extensive de l'eau pour le bétail nous amène petit à petit vers une pénurie en eau potable. Cela demande 60 à 100 fois plus d'eau pour produire un kilo de bœuf qu'un kilo de blé. Robbins estime que si l'on était tous végétariens, les États-Unis n'auraient pas besoin de système d'irrigation. Le bétail a des besoins excessifs en eau car d'une part on doit faire pousser des céréales pour le nourrir, dont 80% d'entre elles servent à nourrir ce bétail, et d'autre part on doit abreuver les animaux. Concernant la quantité d'eau nécessaire pour faire pousser les céréales et prendre soin du bétail, l'alimentation carnée requiert 17 m³ par jour et par carnivore, contre 1,1 m³ pour un végétalien. Un végétalien épargne environ 5 700

m³ d'eau par an, comparé à un consommateur de viande et de produits laitiers. Toutes ces informations sont plus amplement développées dans *Diet for A New America*.

La destruction de la forêt primaire au profit de pâturages et l'effet de serre résultant est un autre exemple de l'effet délétère de l'alimentation carnée sur notre système écologique. Dans le Deutéronome, au verset 20:19, il est écrit :

...tu ne détruiras point les arbres en y portant la hache, tu t'en nourriras et tu ne les abattras point...

Ce verset du Deutéronome constitue l'un des piliers des lois talmudiques qui interdisent le pillage ou la destruction volontaires des ressources naturelles, même par ceux à qui appartient la terre. Un article du *Vegetarian Times* estime que la destruction de la forêt primaire provoque l'extinction de 1 000 espèces chaque année. Pour chaque hamburger de 113 g, 5 m² de forêt primaire sont détruits. Une centaine d'espèces disparaissent pour 2 milliards de hamburgers vendus. L'élevage de bétail est responsable de la perte de 85% des terres cultivables aux États-Unis. D'un autre côté, une alimentation purement végétarienne ne requerrait que 5% de la surface cultivable de ce pays.

Le rapport de productivité alimentaire à l'hectare entre l'élevage de bétail et l'alimentation végétarienne révèle une énorme disparité pour une même utilisation des ressources naturelles. Par exemple, un hectare de terre permet de cultiver 22,4 t de pommes de terre contre 185 kg de bœuf. Un hectare de céréales donne cinq fois plus de protéines que le bœuf. Un hectare de légumineuses en produit 10 fois plus et un hectare de légumes-feuilles 25 fois plus. Des céréales pour 100 vaches permettent de nourrir 2 000 personnes. À cause de la destruction intensive des ressources induite par l'alimentation carnée, la qualité de la terre, de l'eau, de l'atmosphère, ou de la population animale n'est plus du tout garantie.

Nous ne pouvons tout simplement pas passer sous silence le fait que la production de viande et de lait a un effet désastreux sur notre système écologique. Le bétail américain consomme régulièrement suffisamment de céréales et de soja pour nourrir cinq fois la population américaine. Plus de 80% des céréales américaines servent à nourrir le bétail. Cela comprend 80% du blé et 95% de l'avoine. Le cheptel mondial consomme quant à lui deux fois plus de calories que n'en reçoit la population mondiale. Les protéines issues du bœuf — ayant ingurgité les protéines végétales — ont un taux de conversion allant de 1/10^e à 1/20^e par rapport aux protéines végétales consommées directement. Il y a alors une perte de 100% des glucides et de 95% des calories. Cette perte de protéines, glucides complexes et calories a une grande importance, quand tant de personnes dans le monde souffrent de malnutrition. C'est une honte écologique de prendre conscience que les carnivores, selon *Diet for A New America*, prélèvent 1,4 ha de terre par an pour leurs besoins en viande et produits laitiers, là où les végétaliens n'en utilisent que 0,1 ha. En d'autres termes, environ 14 végétaliens peuvent vivre avec la surface de terre nécessaire à un seul carnivore. Une alimentation non carnée et sans produit laitier sauvent 0,4 ha d'arbres par an, du fait de ses faibles besoins en ressources naturelles. Sur notre planète, avec la pénurie grandissante de terre et d'eau, cela représente une énorme quantité de ressources gaspillées.

Une alimentation végétarienne contribue aussi à préserver l'énergie fossile et les ressources de matières premières. 78 calories d'énergie fossile sont brûlées pour chaque calorie provenant de la viande de bœuf. Les céréales et les légumineuses demandent 0,6 à 3,9 calories d'énergie fossile pour chaque calorie provenant d'aliments végétaux. *Environ 20 fois plus d'énergie fossile est nécessaire pour produire une calorie de bœuf comparé à une calorie végétale.* L'énergie requise pour produire tous les aliments consommés par les Américains correspond à 16,5% des besoins énergétiques totaux des États-Unis. Le prix des matières premières consommées pour produire du bétail est supérieur au prix du pétrole, gaz et charbon produits dans le pays. Les matières premières nécessaires à l'élevage industriel constituent un tiers des matières premières consommées dans le pays. Les ressources de la Terre nécessaires à une alimentation carnée sont énormes comparées à celles nécessaires à une alimentation végétarienne. *Une alimentation carnée pèse lourdement sur l'équilibre écologique de la Terre. Cela constitue une thésaurisation de ressources qui n'est pas nécessaire.*

Menu du Jour

~ Quelques Faits ~

Au cours d'une vie, un Américain carnivore mange :

- A. 11 bœufs
- B. 1 veau
- C. 3 agneaux
- D. 23 porcs
- E. 45 dindes
- F. 1.100 poulets
- G. 826 poissons

Le mot hébreux pour viande est BASAR (qui signifie honte, corruption et ver) !

Plutôt BIZARRE pour un végétarien !

Nourrir les affamés

Ni l'homme ni l'animal ne sont à l'abri des effets néfastes de l'alimentation carnée. Environ soixante-millions de personnes meurent de faim chaque année sur cette planète. Les raisons de ce terrible constat sont liées à plusieurs désastres d'ordre politique, économique, naturel, etc. Cependant, le fait est qu'une alimentation carnée crée une surconsommation d'eau, de terres, d'énergie ainsi que d'autres ressources. Le Dr Jean Meyer, spécialiste de la nutrition à *Harvard*, estime que si les carnivores diminuaient de seulement 10% leur consommation annuelle de viande, les ressources ainsi épargnées suffiraient à nourrir ces soixante-millions de personnes qui meurent de faim. Le problème de santé numéro un dans le monde, aujourd'hui, est la malnutrition chronique. Les Nations Unies estiment qu'un demi-million de personnes dans le monde souffrent de malnutrition et que 700 à 900 millions de personnes sont sous-alimentées. 25% des enfants dans le monde souffrent d'un manque de nourriture. 42 000 enfants meurent chaque jour de malnutrition. Ce qui fait 15 millions par an soit 30% de la mortalité mondiale annuelle. *Dans les dix dernières années, plus de personnes sont mortes de malnutrition que lors de toutes les guerres, révolutions et meurtres pendant ces 150 dernières années.* Dans la tradition juive, le *Talmud* enseigne que procurer de la nourriture aux affamés est aussi important que tous les autres commandements de la *Torah* réunis.

...Détache les chaînes de la méchanceté, Dénoue les liens de la servitude, Renvoie libres les opprimés... Partage ton pain avec celui qui a faim... (Esaïe 58:6-7)

Le *Midrash* — une compilation très respectée des commentaires des cinq livres de la *Torah* faite par des rabbins — dit que lorsque nous donnons à manger à un pauvre c'est comme si nous nourrissions Dieu. Nourrir les affamés s'applique aussi aux ennemis :

Si ton ennemi a faim, donne-lui du pain à manger ; S'il a soif, donne-lui de l'eau à boire. (Proverbes 25:21)

L'éthique de nourrir les pauvres se rencontre aussi directement dans le Lévitique 19:9-10 :

Quand vous ferez la moisson dans votre pays, tu laisseras un coin de ton champ sans le moissonner, et tu ne ramasseras pas ce qui reste à glaner. Tu ne cueilleras pas non plus les grappes restées dans ta vigne, et tu ne ramasseras pas les grains qui en seront tombés. Tu abandonneras cela au pauvre et à l'étranger. Je suis l'Éternel, votre Dieu.

Une alimentation carnée crée une thésaurisation des ressources qui contribue grandement à la faim dans le monde. La faim dans le monde, cependant, est autant le reflet d'une dysharmonie politique que d'un problème de ressources. Mais c'est une aide d'avoir des ressources abondantes. Le végétarisme constitue une étape majeure dans la réorganisation de l'utilisation des ressources alimentaires mondiales.

Menu du Jour

~ Quelques Chiffres ~

42 000 enfants meurent chaque jour de malnutrition — soit un total de 15 millions par an. Les céréales et le soja consommés par le bétail américain pourraient nourrir cinq fois la population des États-Unis !

Plus de 80% du blé américain et 95% de l'avoine servent à nourrir le bétail !

Un hectare de terre ne produit que 185 kg de viande de bœuf. Le même hectare produit 22,4 t de pommes de terre.

Alors que nous engraissons nos troupeaux pour satisfaire nos envies carnassières, 60 millions d'êtres humains meurent de faim chaque année.

Si nous réduisons de seulement 10% nos apports carnés, il y aurait assez de céréales et autres ressources naturelles pour nourrir ces 60 millions de personnes chaque année.

Les statistiques ci-dessus impliquent que celui qui est végétarien aide indirectement à résoudre le problème de la faim dans le monde.

Prendre soin de sa propre santé

Maïmonide, le célèbre médecin, rabbin et sage du douzième siècle, dans son commentaire de la *Torah*, met en évidence que l'on ne doit pas mettre sa santé et sa vie en danger. Cet enseignement souligne l'importance de vivre et d'agir de telle manière que l'on soit en bonne santé. Dans Deutéronome 4:9, il est écrit :

Seulement, prends garde à toi et veille attentivement sur ton âme, tous les jours de ta vie.

Il paraît maintenant évident qu'une alimentation végétarienne constitue le régime le plus sain qu'il soit.

Résumé

L'alimentation végétarienne est l'alimentation spirituelle de base de la *Torah* et est en accord avec la plupart de ses enseignements clés. Le végétarisme est compatible et en accord avec *tout chemin spirituel*, car il contribue à la croissance spirituelle de l'individu. L'alimentation végétarienne est automatiquement kascher. Elle est l'essence même du partage car elle induit beaucoup moins de pression sur l'environnement et permet de partager la générosité de la Terre entre tous. Elle apporte la paix dans le monde car elle établit des habitudes de paix et des relations pacifiques entre toutes les créatures. En apprenant la compassion pour toutes les créatures de Dieu, nous développons des habitudes qui nous permettent de montrer de la compassion à nos compagnons humains. Une telle alimentation nous amène à un équilibre harmonieux avec l'écologie de la planète. De ce point de vue, *l'alimentation végétarienne est le plan nutritionnel de base non seulement de la Torah, mais renforce aussi chaque aspect de la vie spirituelle chez tous les êtres humains. C'est une partie du plan qui conduira à l'avènement d'un Âge d'Or de la paix mondiale.*

Menu du Jour

~ Quelques Faits ~

Voici cinq préceptes moraux essentiels dans la tradition juive :

1. Compassion et bienveillance envers les animaux
2. Préserver la Terre
3. Prendre soin de sa propre santé
4. Nourrir les affamés
5. Rechercher et créer la paix dans le monde

Suivre l'alimentation végétarienne originelle décrite dans la Genèse, verset 1:29 permet d'être automatiquement en accord avec ces enseignements.

Aperçu du Chapitre 18

B IEN QUE L'ON NE PUISSE PROUVER que Jésus ne mangeait pas de viande, considérons les faits suivants : Il a grandi au sein d'une communauté essénienne qui était végétarienne et opposée aux sacrifices d'animaux ; sa famille, et probablement ses disciples, étaient végétariens ; et, parmi les premiers chrétiens, beaucoup étaient végétariens et certains prétendaient que Jésus lui-même leur avait appris à être végétariens. Le fait que Jésus était un parfait exemple d'amour et de respect envers toute forme de vie suggère fortement qu'il était végétarien. Bien que cela soit plus simple pour nous de croire et d'émettre l'hypothèse que le Fils de Dieu mangeait de la viande, nous devons accepter que Jésus est venu pour nous aider à retrouver une dimension spirituelle ainsi que les prescriptions alimentaire divines, telles que révélées dans le verset 1:29 de la Genèse (voir chapitre précédent). Sommes-nous prêts à abandonner les idées que nous projetons sur Jésus, afin de recevoir sa lumière et ses enseignements originels ?

- I. Jésus et le végétarisme
 - A. *Les Manuscrits de la Mer Morte*
 - B. *L'Évangile Essénien de la Paix*
 - C. Les traductions inexactes du Concile de Nicée
- II. L'histoire de Jésus
 - A. Jésus l'Essénien
 - B. *L'Évangile des Hébreux*
- III. Le végétarisme au début de l'ère chrétienne
- IV. Le végétarisme chez les disciples — Les écrits concernant leurs habitudes
- V. Les premiers Pères de l'Église étaient végétariens.
- VI. Résumé
 - A. Les preuves historiques du végétarisme de Jésus
 - B. Les prophéties messianiques parlent d'un Messie végétarien
- VII. Les chrétiens végétariens contemporains
 - A. Ellen G. White, l'Église Adventiste du Septième Jour
 - B. Les premiers écrivains chrétiens américains

Jésus et le végétarisme

QUE JÉSUS AIT ÉTÉ VÉGÉTARIEN OU NON est un sujet délicat qui n'a pas de réponse absolue, compte tenu des variations subsistant dans les différents récits historiques. Les *Manuscrits de la Mer Morte*, découverts en 1947, suggèrent indirectement que Jésus a été végétarien tout au long de sa vie, car ils mentionnent que les Esséniens étaient végétariens et il est prouvé qu'historiquement Jésus faisait partie de cette communauté ; par conséquent, il est hautement probable que lui et sa famille aient été végétariens. L'*Évangile Essénien de la Paix, livre I*, traduit directement de l'araméen par le Docteur Edmond Bordeaux-Szekely d'après un manuscrit découvert dans les archives secrètes du Vatican en 1927, suggère directement et fortement que Jésus a été végétarien toute sa vie. Il révèle qu'il enseignait de ne pas manger de viande. Néanmoins, malgré ces documents, les preuves définitives manquent, et il y a une certaine confusion due aux mauvaises traductions et aux modifications conscientes ou inconscientes effectuées sur les Écritures. Cela est particulièrement flagrant lorsque l'on considère les changements et suppressions apparus dans les Évangiles et les Épîtres, selon toutes probabilités à la suite du Concile de Nicée en l'an 325. Dans *The Prophet of the Dead Sea Scrolls*, Upton Clary Ewing, un théologien que le très célèbre Docteur Albert Schweitzer nommait « la réincarnation de Léonard de Vinci », écrit :

Pas un seul érudit parmi les exégètes de la Bible ne contredira le fait qu'il y a maints illogismes et contradictions dans les Évangiles et les Épîtres.

Peut-être est-ce une chance de ne pouvoir établir une preuve définitive d'une façon ou d'une autre, ainsi ce chapitre ne remet pas en cause la foi de quiconque. Et en fin de compte cela laisse la place à chacun de croire ce en quoi il désire croire. Ce sujet n'est pas là pour remettre en cause les croyances religieuses de quiconque. Son but est d'évoquer des questions et des informations qui ne sont pas aisément disponibles afin d'aider et de soutenir les chrétiens qui sont déjà végétariens, ou les chrétiens qui souhaitent devenir végétariens pour leur propre santé et celle de la planète. Les informations suivantes sont destinées à ceux qui sont dans la confusion ou qui sont désemparés dans leur désir de devenir végétariens à cause des interprétations courantes, basées sur les éditions actuelles du *Nouveau Testament*, qui prétendent que Jésus n'était pas végétarien.

Pour comprendre la relation que Jésus avait avec le végétarisme, nous devons explorer un monde dans lequel la plupart de la documentation historique a été

perdue, et dont ce qu'il en reste a été rendu confus par les subtilités de la traduction du Grec. La précision de la traduction a aussi été affectée par la compréhension et la connaissance philosophique limitées des traducteurs. Par exemple, le mot « viande », qui apparaît dix-neuf fois dans le *Nouveau Testament*, semble vouloir dire que Jésus approuvait la consommation de viande. Cependant, la traduction la plus fidèle du mot « viande » à partir du Grec ne signifie pas du tout « viande », mais « aliment » ou « nourriture » et non pas la chair animale qu'évoque généralement le terme « viande ». Par exemple, Jésus n'a pas réellement dit, « *Enfants, avez-vous eu de la viande ?* » (Jean 21:5), mais « *Enfants, n'avez-vous rien à manger ?* ». Et lorsque les Évangiles disent que les disciples sont sortis acheter de la viande (Jean 8), cela signifie simplement acheter de quoi manger.

De même, on trouve aussi une mauvaise traduction du mot « poisson ». Le malentendu vient de ce que l'on représente Jésus mangeant du poisson et encourageant les autres à en manger ou à en pêcher. Lors des premiers temps de l'Église, le mot « poisson » était un mot secret. En Grec, poisson se dit ICHTHU-S. Ce sont les initiales des mots « Jesus Christos Theou Uios Soter », qui se traduit par « Jésus Christ le Fils du Dieu Sauveur ». On retrouve aussi le poisson comme symbole des chrétiens dans les catacombes. Il symbolise l'Ère du Poisson, dont la naissance se situe à ce moment-là. Il est tout à fait concevable que le mot « poisson », tel qu'écrit dans le Nouveau testament, fut utilisé au départ dans cette signification mystique profonde. Comme Jésus enseignait sous forme de paraboles et de métaphores, je pense qu'il est employé dans le *Nouveau Testament* pour communiquer cette signification plus profonde du mot « poisson » plutôt que l'idée littérale de poisson mort que l'on mange physiquement. Dans ce contexte, nourrir le peuple avec du poisson est une métaphore pour nourrir les masses des plus hauts enseignements du Maître.

Dans un livre d'Irénée de Lyon (120-200) du deuxième siècle, il est mentionné deux fois que Jésus a nourri une foule de cinq mille personnes avec seulement du pain. Certains font remarquer qu'il existe une plante aquatique appelée plante-poisson qui était utilisée comme aliment en ces temps-là ainsi que chez les Babyloniens. Cette plante-poisson était séchée au soleil, pilée au mortier, cuite en rouleaux ressemblant à du pain et vendue au marché. Peut-être que dans la traduction la partie « plante » a disparu et qu'il n'est resté que le « poisson ». Ce n'est qu'au quatrième siècle que le poisson a été ajouté à l'offrande du pain dans les Écritures. Ce qui laisse à penser que la version du deuxième siècle de l'*Évangile des Hébreux* serait plus authentique. Dans sa traduction, on lit chapitre XXIX, versets 7 et 8 :

Et lorsqu'il eut pris les six pains et les sept grappes de raisin, Il leva les yeux au ciel, bénit et rompit les pains et partagea aussi les raisins, puis Il les posa devant Ses disciples qui les partagèrent à la foule.

Et tous il mangèrent et furent rassasiés. Et ils ramassèrent douze corbeilles pleines avec ce qui restait. Et ceux qui mangèrent de ce pain et de ces raisins étaient environ cinq-mille hommes, femmes et enfants, et Il les enseigna de maintes choses.

En tous cas, nous pouvons supposer que l'âme de ces cinq-mille personnes a au moins été nourrie par du poisson sous sa forme mystique.

L'histoire de Jésus

Il est bien plus facile de comprendre les enseignements de Jésus sur le végétarisme lorsqu'on les replace dans leur contexte historique. Sa famille et Lui faisaient partie de la secte des Esséniens de l'époque. Les Esséniens étaient des communautés juives composées de personnes très évoluées qui s'étaient séparées du principal courant de pensée Juif, plusieurs centaines d'années avant l'époque de Jésus. Ils étaient végétariens, en accord avec les significations les plus élevées des Lois de Moïse, qui disaient : « Tu ne tueras point. » Ils étaient aussi contre les sacrifices d'animaux. Dans *The Prophet of the Dead Sea Scrolls*, Ewing cite Philon d'Alexandrie, un historien qui écrivit à l'époque du ministère de Jésus, et qui disait :

On les appelle Esséniens à cause de leur sainteté. Ils ne sacrifient aucun animal, considérant un esprit respectueux comme le seul vrai sacrifice.

Ewing cite aussi le Professeur Teicher :

Mais nous avons là (dans les Écritures Esséniennes) l'interdiction absolue de manger des animaux. Ne pas consommer de viande signifie ne pas tuer d'animaux et donc ne pas sacrifier d'animaux.

The Dead Sea Scrolls de Millar Burrows, citent les Écritures Esséniennes :

Puisse aucun homme ne se rendre abominable vis-à-vis d'aucune créature vivante ou rampante en mangeant l'une d'entre elles.

La vie des Esséniens requérait une discipline et une pureté du corps, de l'âme et de l'esprit qui était au-delà des pratiques religieuses des personnes de l'époque. Les Esséniens avaient créé des communautés autonomes dans la paix du désert pour faciliter la concentration sur Dieu. On pense que Jésus et ses parents faisaient partie des Esséniens, dont on appelait certains d'entre eux les Nazaréens. Il est dit que Jésus s'est enfuit d'une communauté Essénienne dans le désert pour échapper aux intentions meurtrières du roi Hérode. Il a été élevé et a reçu sa formation dans les communautés Esséniennes. Certains Esséniens comme Jean-Baptiste, de même que le Maître Jésus lui-même, se sont manifestés publiquement pour aider le peuple à s'élever. Le végétarisme faisait partie intégrante de leur enseignement de l'amour et de la compassion. Par exemple, dans *l'Évangile Essénien de la Paix, Livre I*, Jésus dit :

Dieu a donné ce commandement à vos pères : « Tu ne tueras point ». Cependant leur cœur était endurci et ils tuèrent. Alors Moïse désira qu'au moins ils ne tuassent pas des hommes et il leur permit de mettre à mort les animaux. Mais alors le cœur de vos pères s'endurcit encore plus et ils

tuèrent indifféremment hommes et bêtes. Quant à moi, je vous dis : « Ne tuez ni homme ni bête et ne détruisez pas les aliments que vous portez à votre bouche, car si vous mangez des aliments vivants [non cuits], ceux-là vous vivifieront : mais si vous tuez pour obtenir votre nourriture, la chair morte vous tuera à son tour.

Ce qui est important ici, est que cet enseignement est une citation directe de Jésus, provenant d'un manuscrit araméen du troisième siècle retrouvé dans les archives secrètes du Vatican. Ce n'est pas un enseignement implicite. Ce message est en accord avec les propres pratiques alimentaires de Jésus et celles de la communauté dans laquelle il est né et a été élevé, qui pratiquait aussi le végétarisme. Mises à part ces découvertes passionnantes, la plupart des informations concernant les enseignements explicites de Jésus sur ce sujet ont été soit perdues, soit détruites. À une exception près qui est le travail d'Épiphane de Salamine (315-403), évêque catholique de Constantia à Chypre. Dans son *Panarion* (ainsi que cela est expliqué dans *A Critical Investigation of Epiphanius' Knowledge of the Ebionites: A Translation and Critical Discussion of "Panarion"*, de Glenn Alan Kochit), Épiphane mentionne à propos des Ébionites, membres d'une des premières sectes judéo-chrétiennes, qui étaient végétariens :

Chaque fois que vous parlez avec eux (les Ébionites) d'aliments carnés, les Ébionites répondent : "Je suis végétarien car le Christ me l'a enseigné". [C'était un enseignement direct auquel ils faisaient référence et non une révélation.]

Il y a aussi un autre livre, l'*Évangile des Douze*, appelé aussi *Évangile des Hébreux*, l'*Évangile Essénien*, l'*Évangile des Ébionites*, ou juste « l'*Évangile* ». Ce livre a été traduit de l'araméen par le Révérend anglais Gideon H. Ousley (1835-1906). Ousley prétend que c'est la traduction de l'*Évangile* original, qui a été préservé d'abord par les Esséniens eux-mêmes puis dans un monastère tibétain lorsque les Esséniens ont été forcés d'abandonner leurs communautés en 68, à cause de l'invasion romaine. Les Esséniens ont apparemment caché la plupart de leurs Écritures dans le désert (comme les *Manuscrits de la Mer Morte*) et en ont emporté quelques unes avec eux lorsqu'ils se sont dispersés. Le Révérend Ousley prétend que cet *Évangile* a été emmené dans un monastère bouddhiste tibétain par des moines Esséniens. C'est dans ce monastère tibétain que le Révérend Ousley l'a découvert. S'il est authentique, comme l'affirment certains érudits, ce serait le plus ancien manuscrit complet disponible sur Jésus et ses enseignements. Le Docteur Ewing pensait que ce pourrait bien être l'*Évangile* original, qu'il aurait été connu initialement comme « l'*Évangile* » et aurait été écrit en araméen occidental. L'enseignement de Jésus sur le végétarisme dans l'*Évangile des Hébreux* est à la fois poétique et clair alors qu'il répond à un sadducéen dubitatif qui lui demandait : « S'il te plaît, dis-moi pourquoi tu dis de ne pas manger la chair des animaux... ? ». La belle réponse de Jésus fut :

« Vois cette pastèque, fruit de la terre. » Puis Jésus prit le melon, l'ouvrit et dit : « Vois de tes propres yeux le bon fruit de la terre, la chair de l'homme, et vois les graines en son sein. Compte-les, car chaque melon sera multiplié par cent et même plus. Si tu plantes ces graines, tu seras nourri par le Dieu

de vérité, car aucun sang n'a été versé, aucune douleur ni protestation tu n'as entendu de tes oreilles ni vu de tes yeux. La vraie nourriture de l'homme provient de sa Mère, la Terre, car elle donne ses cadeaux parfaits à l'humble. Mais vois ce que Satan offre, l'angoisse, la mort et le sang des âmes vivantes versé par le glaive. Ne sais-tu pas que ceux qui vivent par l'épée mourront par l'épée ? Suis ton chemin à présent et sème les graines des bons fruits de la vie, et évite de blesser les innocentes créatures de Dieu. »

Dans un enseignement à ses disciples, chapitre XXXII, verset 4, de l'*Évangile des Hébreux*, Jésus est tout à fait clair concernant son opposition à tuer ou à manger des animaux :

Car je ne prends que les fruits des arbres et les graines des herbes, et ceux-ci sont transformés par l'Esprit dans ma chair et dans mon sang. Vous ne mangerez que ceux-là et leurs semblables si vous croyez en moi et êtes mes disciples, car de ceux-là, dans l'esprit, viennent la vie et la santé et la guérison de l'homme.

Dans le même chapitre, verset 9, Jésus explique d'où vient la coutume de consommer de la chair, en examinant le passé et en prophétisant le retour futur du végétarisme pour la terre entière :

En vérité, je vous le dis, au commencement, toutes les créatures de Dieu trouvaient leur nourriture dans les seuls fruits et herbes de la terre, jusqu'à ce l'usage que Dieu leur avait donné soit détourné par l'ignorance et l'égoïsme de l'homme vers une utilisation contraire. Mais ceux-là même retourneront à une nourriture naturelle, comme l'ont écrit les prophètes (Esaïe), et leurs mots ne seront pas vains.

Chapitre XXXVIII, versets 3, 4 et 6 de l'*Évangile des Hébreux*, la signification spirituelle de conscience et de pratique de l'unité avec toute forme de vie est traduite dans les enseignements de Jésus sur le végétarisme et la non-cruauté envers les animaux et tous les êtres vivants ; ses mots sont en accord avec la conscience que l'on attend d'une personne de la stature spirituelle de Jésus :

3 Dieu a donné les céréales et les fruits de la terre pour se nourrir ; et en vérité pour l'homme droit il n'y a pas d'autre substance légitime pour le corps.

4 Le voleur qui pénètre dans la maison de l'homme est coupable, mais ceux qui pénètrent dans la maison de Dieu, même la plus petite d'entre elle, sont de bien plus grands pécheurs. Ainsi, je le dis à tous ceux qui désirent devenir mes disciples, gardez vos mains loin des effusions de sang et ne laissez pas entrer de chair dans vos bouches, car Dieu est bon et généreux, qui commande à l'homme de vivre uniquement des fruits et des graines de la terre.

6 Et quoi que vous fassiez au moindre de mes enfants, vous me le faites à moi. Car je suis en eux et ils sont en moi. En vérité, je suis dans toutes les créatures et toutes les créatures sont en moi. Dans toutes leurs joies je me réjouis, dans toutes leurs peines je suis attristé. Ainsi, je vous le dis : soyez bienveillants les uns envers les autres, et envers chacune des créatures de Dieu.

Le végétarisme au début de l'ère chrétienne

Grâce au livre d'Épiphane, on sait que jusqu'au cinquième siècle les Judéo-chrétiens qui ont suivi Jésus étaient végétariens. Soit environ une centaine d'années après la lutte historique qui a opposé les trois principaux courants du christianisme de ce temps-là : les Judéo-chrétiens, les gnostiques et les catholiques. Selon les faits rapportés dans *The Vegetarianism of Jesus Christ* de Charles Vaclivik, les Judéo-chrétiens ont été guidés par Jacques, le frère de Jésus, durant les trente années qui suivirent son départ du monde physique. Les témoignages historiques rapportés par Vaclivik suggèrent que les Judéo-chrétiens étaient les tous premiers chrétiens. Ils étaient de ceux qui ont vraiment marché et prié avec Jésus. À leur suite, le gnosticisme chrétien s'est développé, et vers 70 après JC, les catholiques ont commencé leur ascension vers le pouvoir. Les Judéo-chrétiens et les gnostiques étaient végétariens, ce qui n'était pas le cas des catholiques. Beaucoup de Pères de l'église étaient aussi végétariens. Clément d'Alexandrie (160-240) a écrit :

« Mieux vaut être heureux que de faire de nos corps le tombeau des animaux. »

Saint Jean Chrysostome (345-407) a aussi enseigné que la consommation de viande n'était pas naturelle et nous pollueait.

Beaucoup d'érudits pensent que les documents chrétiens originaux ont été modifiés lors du Concile de Nicée en 325 afin de les rendre acceptable à l'empereur Constantin. Steven Rose, dans *Food for Spirit*, fait remarquer que la consommation de viande n'était pas autorisée jusqu'au quatrième siècle, lorsque l'empereur Constantin, grâce à sa puissante influence, fit de sa version du christianisme la version officielle.

Les chrétiens végétariens devaient pratiquer en secret au risque d'être condamné à mort pour hérésie. Rosen écrit que Constantin leur faisait verser du plomb liquide dans la gorge s'ils étaient capturés. Vers le quatrième siècle, les chrétiens catholiques sont devenus considérablement plus puissants que les deux autres groupes sur le plan politique.

La plupart de la littérature des Judéo-chrétiens et des gnostiques fut détruite, essentiellement durant la répression politique de cette époque. Dans *The Vegetarianism of Jesus Christ*, l'auteur postule que les traductions que l'on a faites après cette époque ont pu supprimer les allusions à un régime végétarien, du fait que les catholiques ne croyaient pas au végétarisme et/ou n'étaient pas prêts à

cela. Si l'on est surpris de constater qu'il y avait plus d'un courant chrétien dans les 100 premières années après Jésus, il est utile de se rappeler que de nos jours il y a plus d'une centaine d'Églises chrétiennes.

Jésus et les sacrifices animaux

Épiphane souligne que les Esséniens n'étaient pas seulement végétariens mais étaient aussi opposés au sacrifice animal. Dans ce contexte, on comprend mieux pourquoi Jésus chassait les prêteurs sur gages du Temple et libérait les animaux qui allaient être sacrifiés. Ces prêteurs sur gages, changeaient l'argent afin que les Juifs venant de pays étrangers puissent acheter des animaux pour leurs sacrifices. Les enseignements de Jésus et des Esséniens s'élevaient directement contre les pratiques des autres sectes juives et des romains qui sacrifiaient aussi des animaux. Titus Flavius Clemens (Clément d'Alexandrie), l'un des premiers et des plus respectés Pères de l'Église, est cité par Howard Willing dans *Ethics of Diet* :

Les sacrifices ont été inventés par l'homme afin qu'il ait prétexte à manger de la viande.

Cela semble être aussi principalement ce que pensaient les Esséniens de la motivation cachée derrière les sacrifices. Selon Ewing, les Esséniens basaient leur régime alimentaire sur le commandement « Tu ne tueras point » ainsi que sur le premier commandement alimentaire de la Genèse, verset 1:29 cité plus haut, qui a donné à l'humanité les fruits, les noix, les graines, les légumes, les céréales et les herbes à manger, et non la chair des animaux. La position de Jésus concernant les sacrifices animaux est, bien entendu, en accord avec son humanité, son amour pour toutes les créatures de Dieu et son végétarisme. Selon la *Hasting Encyclopedia on Religion and Ethics*,

L'Évangile des Apôtres avait cours chez les Ébionites (les Nazaréens). On y trouve le « Christ Essénien ». Il dénonce les sacrifices et la consommation de chair animale.

Épiphane cite Jésus, lors de sa confrontation avec le Grand Prêtre du Temple, après qu'il eût chassé les prêteurs sur gages,

Je suis venu abolir les sacrifices, et à moins que vous ne cessiez les sacrifices, ma colère contre vous ne cessera point.

L'Évangile des Hébreux nous éclaire aussi sur le fait que Jésus conseillait non seulement de ne pas manger nos amis animaux, mais qu'il était aussi venu pour faire cesser les sacrifices. Dans le chapitre XXI, verset 8, prêchant à ses disciples il dit :

Je suis venu pour mettre fin aux sacrifices et aux festins de sang ; et si vous ne cessez pas d'offrir et de manger la chair et le sang, la colère de Dieu

s'abattrà sur vous et ne cessera point ; cela est déjà arrivé à vos pères dans le désert, qui ont convoité la chair, et ils en ont mangé tout leur saoul, et ils ont été rempli de pourriture, et la peste les a consumés.

Beaucoup croient que Jésus mangea l'agneau de la Pâque et utilisent cela comme preuve indirecte que Jésus ne prêchait pas ou ne pratiquait pas le végétarisme. Dans *L'Évangile des Hébreux*, chapitre LXXVI, verset 27, qui est antérieur à l'édition de cet Évangile en cours aujourd'hui, Judas incite Caïphe à condamner Jésus pour ne pas avoir mangé l'agneau pascal :

Maintenant Judas Iscariote s'est rendu dans la maison de Caïphe et lui dit, "Voici, il [Jésus] a célébré la Pâque dans les murs [de Jérusalem], avec le Matza [pain azyme] à la place de l'agneau. J'avais moi-même acheté un agneau, mais il a interdit qu'il soit tué, et voilà l'homme à qui je l'ai acheté qui est témoin.

Il est important de se rappeler que les informations contenues dans les Évangiles proviennent de sources judaïques primitives et non l'inverse. Des changements dans les traductions arrivent fréquemment, et c'est ce qui a pu se passer ici. De nouveau, le refus de Jésus de consommer l'agneau de la Pâque est en accord avec son rôle et sa haute conscience spirituelle en tant que grand Maître Essénien de l'époque et aussi avec ses actions contre le sacrifice d'animaux dans le Temple.

Le végétarisme chez les disciples

Le Dr Ewing fait remarquer que le très respecté Père de l'Église Eusèbe de Césarée cite Hégésippe (vers 160), disant que Jacques, disciple et frère de Jésus qui devint le chef des Judéo-chrétiens après Jésus, était végétarien et « ne buvait pas de vin, ne portait pas de laine ni ne mangeait de chair. » Il est dit qu'il suivait cette pratique depuis sa naissance. Il est probable que toute la famille de Jésus, lui compris, ait été élevée dans le végétarisme et ait continué dans cette voie étant adultes. Il est aussi probable qu'à la lumière de tous ces faits, tous les disciples sauf un aient été végétariens. Ewing cite les *Hominies Clementines* XXII,6 qui suggèrent que la plupart des disciples, si ce n'est tous, étaient végétariens :

Ils suivaient les Apôtres dans leurs coutumes journalières. Ils refusaient de consommer de la chair ou du vin, prenant pour modèle Saint Pierre qui mangeait du pain, des olives et des herbes...

Clément d'Alexandrie, dans son livre *Le Pédagogue*, constate :

Par conséquent, l'Apôtre Matthieu prenait des graines, et des noix, et des légumes, sans viande.

Historiquement, Pierre était aussi connu pour être végétarien. Il est cité comme disant à Clément :

Je ne vis que de pain, avec des olives, et rarement quelques herbes potagères.

On trouve aussi dans les *Hominies Clémentines*, XII, qui datent du milieu du deuxième siècle, une mention du végétarisme de Pierre. Le Docteur Ewing cite un ancien document chrétien dans lequel Pierre dit :

La consommation contre nature de viande est aussi polluante que l'adoration païenne de diables, avec ses sacrifices et ses festins impurs, et l'homme qui y prend part devient un convive de ces diables.

Dans une lettre à Trajan, l'empereur romain, Pline, historien et gouverneur de Bithynie (où Pierre enseignait), décrit les pratiques des premiers chrétiens :

Ils reconnaissent leur culpabilité ou leurs erreurs... ils prêtent le serment solennel de ne jamais commettre de péché ou de faire le mal et de ne jamais falsifier leurs paroles, ni de renier la vérité, après quoi ils s'en vont et se retrouvent pour prendre un repas composé d'aliments ordinaires et inoffensifs [végétariens].

Le Dr Ewing cite encore un ancien document chrétien qui décrit Thomas :

... jeûnant, portant un seul vêtement, donnant ce qu'il possédait aux autres, et s'abstenant de manger de la viande et de boire du vin.

Jean-Baptiste était aussi végétarien. *L'Évangile des Hébreux* décrit son alimentation composée de :

... miel sauvage et gâteaux faits d'huile et de miel.

Le mot « locuste » (sauterelle) que l'on trouve habituellement a été mal traduit. Le mot grec pour les gâteaux à l'huile est « *enkris* » et le mot grec pour locuste est « *akris* ». Cette traduction de gâteau de miel et d'huile est en rapport avec l'apparition de l'ange Gabriel à la mère de Jean-Baptiste, lui demandant que sont fils soit élevé au miel et au beurre.

Paul était un autre disciple de Jésus, qui devait être le seul à ne pas être végétarien dès le départ. Il l'est devenu plus tard pendant son ministère. Dans l'Épître aux Corinthiens, verset 8:13, Paul constate :

C'est pourquoi, si un aliment scandalise mon frère, je ne mangerai plus jamais de viande, afin de ne pas scandaliser mon frère.

Selon le Dr Ewing, le très respecté Père de l'Église Flavius Clemens (Clément d'Alexandrie) fondateur du Didascalée (École de Théologie d'Alexandrie), a écrit en 190 :

Il n'est bon ni de boire du vin ni de manger de la viande, comme le reconnaissent aussi bien Saint Paul que les Pythagoriciens, car ce sont là les caractéristiques des bêtes sauvages, et le fumet s'exhalant d'elles (lieux

de plaisirs) est dense et assombrit l'âme... Car une voix lui (Paul) murmura : "Ne détruis pas le travail de Dieu pour l'amour de la nourriture. Que tu manges ou boives, fait tout cela à la gloire de Dieu".

Les Pères de l'Église et le végétarisme.

Comme nous l'avons déjà mentionné, la plupart des premiers chrétiens, tels les Judéo-chrétiens, les Gnostiques, les Ébionites et les Montanistes étaient végétariens. Les premiers Pères de l'Église comme Tertullien, Saint Jean Chrysostome, Clément d'Alexandrie, Origène, Saint Benoît, Eusèbe de Césarée, Papias d'Hiérapolis, Cyprien de Carthage et Pantène d'Alexandrie ont tous considéré le végétarisme comme partie intégrante du christianisme. Ce n'est pas par hasard que tous ces chefs chrétiens de la première heure étaient végétariens, puisqu'ils étaient encore sous l'influence des enseignements directs des premiers chrétiens.

L'un des personnages les plus importants parmi les chrétiens latins était Florens Tertullianus, né à Carthage vers 155. Sa connaissance spirituelle était si profonde que l'évêque de Carthage le surnommait le « Maître ». Dans *Ethics of Diet*, Howard Williams cite Tertullien qui souligne le point suivant concernant le végétarisme de Jésus :

Comme cela est indigne de vous d'insister sur l'exemple du Christ venant manger et boire au service de vos luxures : Lui, qui bénissait non pas le repu mais l'affamé et l'assoiffé, dont l'unique travail était d'accomplir la volonté de Son Père, qui avait coutume de s'abstenir — les enseignant d'œuvrer pour cette nourriture qui conduit à la vie éternelle, et leur recommandant de demander dans leurs prières quotidiennes non pas de la chair mais seulement du pain.

Conclusions à propos de Jésus

Les témoignages historiques provenant des Écritures des premiers Pères Chrétiens, du philosophe juif Philon d'Alexandrie, des *Manuscrits de la Mer Morte*, de l'*Évangile des Hébreux*, de l'*Évangile Essénien de la Paix, Livre I*, ainsi que les témoignages provenant de l'œuvre de l'historien catholique Épiphane indiquent tous que la tradition Essénienne dans laquelle Jésus a été élevé, sa famille, la plupart de ses disciples, sinon tous, et les premiers chrétiens qui l'ont suivi étaient végétariens. La prophétie de sa venue, dans Esaïe, versets 7:14-15 prédit déjà qu'il sera végétarien :

14 C'est pourquoi le Seigneur lui-même vous donnera un signe. Voici, la jeune fille deviendra enceinte, elle enfantera un fils. Et elle lui donnera le nom d'Emmanuel (Dieu avec nous)

15 Il mangera de la crème et du miel, jusqu'à ce qu'il sache rejeter le mal et choisir le bien.

Les témoignages historiques suggèrent aussi fortement que Jésus enseignait le végétarisme et que par conséquent il ne consommait pas de viande. Ceci est en accord avec ses enseignements sur l'amour de toutes les créatures de Dieu, avec son implication à ne pas supprimer quelque vie que ce soit, selon les plus hautes significations de la Loi de Moïse « Tu ne tueras point » (homme ou animal), des premiers enseignements sur le végétarisme dans Genèse 1:29, et par sa position contre le sacrifice des animaux dans l'épisode des marchands du Temple. Jésus a enseigné que la compassion devait s'étendre à toutes les créatures de Dieu. Il enseignait un mode de vie humain et était un exemple resplendissant d'un être complètement humain. Être humain signifie être bon, miséricordieux et ne tuer aucune créature vivante. L'abattage d'animaux ne peut en aucun cas être considéré comme humain.

Bien qu'il y ait une forte et irrésistible évidence pour que Jésus ait été végétarien, il n'y a pas de preuve absolue de cela. Cela laisse la porte ouverte aux lecteurs qui ne souhaitent pas entretenir cette affirmation afin de conserver leur système de croyances. Pourtant, est-ce qu'un Fils vivant de Dieu pourrait enseigner ou vivre d'une façon moins pure que cela ?

Les chrétiens végétariens contemporains

À notre époque, on peut citer l'Église Adventiste du Septième Jour, dont beaucoup d'adeptes sont végétariens. John Wesley, fondateur du Méthodisme était aussi végétarien ainsi que Sylvester Graham, le pasteur presbytérien connu grâce aux « Graham crackers ». Ce que l'on pense être le premier livre sur le végétarisme publié aux États-Unis, *Abstinence from Flesh of Animals*, a été écrit par William Metcalf, un pasteur méthodiste anglais de la *Bible Christian Church*. Certains ordres monastiques chrétiens comme les trappistes, les bénédictins et les chartreux, ainsi que l'*Universal Christian Gnostic Movement* et les Rose-Croix, pratiquent une alimentation végétarienne, à l'exception peut-être de certaines communautés individuelles. Un grand nombre de moines franciscains suivent un régime végétarien. Cela a un peu changé depuis le Conseil œcuménique de 1965, qui a assoupli les règles concernant la consommation de viande. En septembre 1990, à la *Brown University*, l'évêque sud-africain Desmond Tutu a parlé de manière très élégante de la signification du végétarisme dans le contexte de la Paix mondiale et de l'égalité entre tous les enfants de Dieu. Pour le paraphraser, il a dit que dans le jardin de Dieu, nous étions tous végétariens. Comme le végétarisme était le dessein original de Dieu, bien que temporairement détruit, il sera de nouveau restauré !

L'Église Adventiste du Septième Jour

En juin 1863, Ellen White, une fervente chrétienne qui recevait déjà des

révélations depuis 1844, a commencé à recevoir des révélations spécifiques pour réformer les pratiques de santé du mouvement adventiste. Cette vision de 1863, souvent appelée la « Vision Ostego » forme le cœur des pratiques alimentaires et de santé des Adventistes du Septième Jour. Elle a prétendu avoir reçu ses révélations directement de Dieu. Certaines d'entre elles venaient aussi des anges messagers de Dieu, le plus fréquemment de Gabriel. Ses révélations ont constitué le pilier de base sur lequel a prospéré le mouvement Adventiste du Septième Jour. Cependant le végétarisme n'est pas une condition préliminaire absolue pour faire partie de l'Église Adventiste du Septième Jour.

Ellen White établit un lien clair entre la capacité d'une personne à mener une vie spirituelle, sensible, morale et physiquement saine qui favorise le service de Dieu en utilisant au mieux le potentiel de la personne, avec l'importance de suivre un régime végétarien simple et modéré. C'est aussi un régime dépourvu de complaisance concernant les aliments soit disant « trop sains » ou trop riches et stimulants. Ses enseignements ne recommandent pas les stimulants comme le café et autres drogues qui altèrent la conscience spirituelle.

Elle enseignait que prendre soin de sa propre santé était un devoir chrétien. Dans l'édition de 1976 de l'*Encyclopédie des Adventistes du Septième Jour*, il est écrit :

Les Adventistes du Septième Jour croient que les chrétiens devraient être responsables de leur santé, non pas pour des raisons légales ou rituelles, mais pour des raisons pratiques, car seul un corps en bonne santé leur permettra d'être le plus efficace possible pour le service de Dieu et des autres... La santé est en relation avec la religion en ce sens qu'elle permet aux hommes d'avoir un esprit clair avec lequel ils peuvent comprendre la volonté de Dieu et un corps robuste qui puisse accomplir la volonté de Dieu.

Les Adventistes du Septième Jour croient que, lors de la Chute, les trois aspects de la nature humaine — physique, intellectuel et spirituel — ont été affectés ; et que Jésus, qui a dit être venu pour restaurer ce qui avait été perdu, cherche à sauver complètement l'homme (dans ses trois aspects).

Dans son livre, *Councils on Diet and Foods*, section 111, Ellen White écrit :

Les céréales, les fruits, les noix et les légumes sont les aliments choisis pour nous par le Créateur. Ces aliments, préparés aussi simplement et naturellement que possible, sont les plus sains et les plus nourrissants. Ils procurent une force, une très bonne endurance, et un intellect vigoureux qui ne sont pas disponibles avec un régime plus complexe et stimulant.

Dans la section 112, elle est encore plus précise :

Dieu a donné à nos premiers parents [Adam et Ève] l'alimentation qu'Il avait conçue et que leur race devait consommer. Il était contraire à Son dessein de prendre la vie à quelque créature que ce soit. Il ne devait y avoir aucune mort au Paradis. Les fruits des arbres du jardin étaient les fruits nécessaires aux besoins de l'homme.

Dans la section 115 elle partage ses révélations concernant les desseins originaux de Dieu et ceux pour les temps présents :

Maintes et maintes fois, on m'a montré que Dieu était en train de ramener Son peuple vers Son dessein original, qui est de ne pas vivre de la chair d'animaux morts. Il voudrait que nous enseignions au peuple une meilleure voie... Si l'on renonce à la viande, si le goût n'est pas éduqué dans cette direction, si un goût pour les fruits et les céréales est encouragé, cela sera bientôt tel que Dieu au commencement avait conçu que cela devait être. Aucune viande ne sera utilisée par Son peuple.

Ses enseignements établissent un lien clair entre le régime que l'on suit et la sensibilité morale et spirituelle, la clarté d'esprit et la force de caractère nécessaires pour suivre une vie spirituelle stable. Dans la section 95 elle écrit :

Un sang impur va assombrir le moral et les capacités intellectuelles, réveiller et renforcer les basses passions de notre nature. Aucun d'entre vous ne peut se permettre une alimentation malsaine ; car cela se fait au dépens de la santé du corps et de l'élévation de votre âme et de celle de vos enfants.

Vous mettez à table des aliments qui mettent à l'épreuve vos organes digestifs, excitent vos passions animales et affaiblissent vos facultés morales et intellectuelles. Les aliments riches et carnés ne sont pas bénéfiques pour vous...

Je vous en supplie pour l'amour du Christ, mettez votre maison et votre cœur en ordre. Laissez la vérité d'origine divine vous élever et vous sanctifier, âme, corps et esprit. "Abstenez-vous de vos envies de chair qui font la guerre à vos âmes."

Dans la section 92, elle ajoute :

La complaisance envers son appétit renforce les tendances naturelles animales, leur donnant l'ascendance sur les capacités mentales et spirituelles.

S'abstenir des envies de chair, qui sont en guerre avec l'âme, tel est le langage de l'apôtre Pierre

Les enseignements sur comment notre façon de manger affecte notre sensibilité spirituelle sont en accord avec les enseignements originaux de Jésus. Bien que l'*Évangile Essénien de la Paix, Livre I* — qui décrit essentiellement les enseignements du Christ sur une alimentation vivante, une alimentation végétarienne pour se purifier, une renaissance et une harmonisation avec le sentier spirituel — ne fût pas disponible à l'époque d'Ellen White, au dix-neuvième siècle, elle fait indirectement référence à cet enseignement essentiel. Dans la section 73, elle écrit :

Le Rédempteur du monde savait que la complaisance envers son appétit entraîne des faiblesses physiques, qui ont pour conséquence d'endormir les organes de la perception ; ainsi le sacré et l'éternel ne sont plus discernés...

Le point principal de ses révélations est qu'il est temps pour tous les peuples de revenir à l'alimentation originelle prescrite par Dieu dans Genèse 1:29. Ellen White a été dirigée par le Divin pour aider les personnes à comprendre qu'une alimentation végétarienne pourrait les aider physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement à accueillir le Retour du Christ.

Menu du Jour

~ Citations du jour ~

Dans l'*Évangile des Douze Saints*, chapitre XXXVIII, verset 4, Jésus dit :

« Ainsi, je le dis à tous ceux qui désirent devenir mes disciples, gardez vos mains loin des effusions de sang et ne laissez pas entrer de chair dans vos bouches, car Dieu est bon et généreux, qui commande à l'homme de vivre uniquement des fruits et des graines de la terre. »

Souvenez-vous :

« Mieux vaut être heureux que de faire de nos corps le tombeau des animaux. »

— Clément d'Alexandrie (160-240)

Aperçu du Chapitre 19

POUR APPRÉCIER L'IMPORTANCE d'un mode de vie végétarien, il peut être utile de comprendre que le végétarisme est un enseignement qui fait historiquement partie de la plupart des principales religions de la planète. Aux quatre coins du monde, il semble que les peuples aient reconnu, de façon indépendante, l'importance du végétarisme comme vecteur de paix, d'harmonie, de santé et de croissance spirituelle. Êtes-vous prêts à créer moins de souffrance dans le monde et y apporter plus de paix et d'harmonie en opérant une transition vers un style de vie végétarien ?

- I. Le bouddhisme
- II. Le zoroastrisme
- III. Le jaïnisme
- IV. Le sikhisme
- V. L'islam
- VI. L'hindouisme
- VII. Le principe d'*ahimsa*
 - A. Le végétarisme est une voie pour créer moins de souffrance
 - B. Dilemme : survivre sans créer de souffrance dans le monde

Le végétarisme dans les religions du monde

LA COMPASSION UNIVERSELLE pour toutes les créatures de Dieu est compatible avec les idéaux les plus élevés de beaucoup de religions du monde, comme le zoroastrisme (appelé parsisme en Inde), le bouddhisme, l'hindouisme, le pythagorisme, le jainisme et le sikhisme, qui prônent toutes le végétarisme. Actuellement, il n'est pas tout le temps pratiqué dans le bouddhisme et le sikhisme, sans doute pour les mêmes raisons que dans le judaïsme et le christianisme. Dans le *Lankavatara Sutra*, Bouddha a cependant dit :

Par amour pour la pureté, le bodhisattva doit s'abstenir de manger de la viande... Par crainte de causer la terreur chez des êtres vivants, que le bodhisattva, qui se discipline pour atteindre la compassion, s'abstienne de manger toute viande... Il n'est pas vrai que la viande est une nourriture convenable et acceptable, alors que l'animal ne s'est pas lui-même donné la mort, qu'il n'a pas donné l'ordre à d'autres de le tuer, ou qu'il ne l'a pas expressément signifié... de nouveau, il pourrait y avoir quelques personnes dans le futur qui ... sous l'influence du goût de la viande rassembleront de différentes manières des arguments sophistiqués pour défendre la consommation de viande... Mais la consommation de viande sous quelque forme, de quelque manière ou en quelque lieu que ce soit est prohibée de manière inconditionnelle, une fois pour toute et pour tous... Je n'ai permis, je ne permets et ne permettrai de manger de la viande à qui que ce soit...

Il est écrit dans le *Surangama Sutra* :

Après mon parinirvana (illumination suprême) lors du dernier kalpa (ère), on rencontrera partout différentes sortes de fantômes qui décevront les peuples et leur enseigneront qu'ils peuvent manger de la viande et atteindre quand même l'illumination... Comment un bhikshu (chercheur) qui espère devenir un sauveur pour les autres, peut-il vivre lui-même de la chair d'autres êtres sensibles ?

L'enseignement suivant, tiré du *Mahaparinirvana Sutra*, résume en quelques mots l'importance du végétarisme dans le bouddhisme et peut-être aussi tous les chemins spirituels :

La consommation de viande éteint la graine de la grande compassion.

L'actuel Dalaï Lama a exprimé de nombreuses fois sa forte conviction concernant l'importance de ne blesser aucun être sensible (y compris les animaux). Il considère le fait de ne pas consommer de viande comme faisant partie de la pratique bouddhiste de non agression. Bien que, de par leur culture, les Tibétains mangent de la viande, les bouddhistes en général ne le font pas. Maintenant que les bouddhistes tibétains sont en exil, le Dalaï Lama pense que tous les tibétains de sa suite, ainsi que les autres bouddhistes, devraient se conformer à la pratique bouddhiste du végétarisme. Le Dalaï Lama lui-même travaille en ce sens, pour devenir végétarien.

L'*ahimsa*, la doctrine de la non-violence, est un thème central du jaïnisme. À cause de cela, les jaïns ont maintenu une mode de vie végétarien fort et ininterrompu au fil de l'histoire. Certains jaïns sont tellement impliqués dans la non-violence qu'ils portent un masque sur leur bouche afin de ne pas aspirer accidentellement des insectes et ils balayent aussi le chemin devant eux lorsqu'ils marchent pour ne pas écraser de créatures vivantes.

Le zoroastrisme remonte à plusieurs milliers d'années et constitue peut-être l'une des premières religions mentionnées dans l'histoire ayant enseigné le principe d'une vie équilibrée, comprenant le végétarisme et la conscience écologique. Dans cette religion, le titre de Zarathoustra était donné de tout temps aux grands sages, mais a été surtout associé à leur dernier chef spirituel qui vivait aux environs de 600 av. J.C. Il était un ardent défenseur du mode de vie végétarien.

Le sikhisme, fondé par Guru Nanak au XV^e siècle, n'est pas strictement végétarien en raison du fait qu'il puise certaines de ses racines dans l'islam. D'après *Vegetarianism in Sikhism* de Sawan Singh Sanehi, un érudit sikh, les enseignements de Guru Nanak encouragent fortement la pratique du végétarisme. On dit que Guru Nanak considérait la consommation de viande comme impropre, particulièrement lorsque l'on pratique la méditation en tant que chemin de vie spirituel. En Occident, le *3HO Golden Temple Movement*, l'une des plus grandes organisations sikhes, est entièrement végétarienne. La secte sikhe Namdhari est aussi végétarienne.

Végétarisme et islam

Bien que le végétarisme ne soit pas spécifiquement encouragé par l'islam, il y a des faits évidents en sa faveur dans la religion islamique. Le prophète Mahomet est cité disant :

Quiconque est doux aux créatures de Dieu, est doux à lui-même.

Les premières biographies du Prophète montrent sa compassion universelle pour toute création. Il s'est élevé contre les mauvais traitements infligés aux chameaux et l'utilisation d'oiseaux comme cible pour les tireurs d'élite. Le Coran (s.6, vs. 38) dit :

Nulle bête marchant sur terre, nul oiseau volant de ses ailes, qui ne soit

comme vous en communauté.

On dit que Mahomet préférait la nourriture végétarienne, comme le lait dilué dans de l'eau. On dit qu'à un moment donné, il n'a mangé que des grenades, des raisins et des figues pendant plusieurs semaines. On mentionne qu'il a dit à des chasseurs « N'estropez pas les animaux ». Une autre fois, Mahomet a dit :

Il y a des récompenses à faire du bien à tout animal possédant un foie humide (toute créature vivante).

Mahomet n'était pas le seul à s'être prononcé en faveur du végétarisme dans l'islam. Al-Ghassali (1058 – 1111), un brillant philosophe musulman, a écrit :

Une façon de manger compatissante conduit à une vie compatissante.

Bien que le végétarisme ne soit pas obligatoire dans le soufisme (un des mouvements de l'islam), beaucoup de soufis (mystiques musulmans) pratiquent le végétarisme pour des raisons spirituelles. La mystique soufie Hazrat Rabia Basra aurait été souvent entourée d'animaux lorsqu'elle méditait dans les bois. Un jour, un disciple s'est approché d'elle dans la forêt et les animaux se sont enfuis. Il fut triste que les animaux s'enfuient et lui demanda conseil à ce sujet. Elle lui demanda ce qu'il avait mangé ce jour. Quand il lui eut dit qu'il avait mangé un peu de graisse animale, Rabia lui expliqua que les animaux fuient ceux qui mangent leur chair. Le soufisme cependant ne prône pas spécifiquement un mode de vie végétarien. Il est laissé à l'appréciation de chacun de savoir si cela fait partie de sa vie spirituelle ou non.

Sa sainteté M. R. Bawa Muhaiyaddeen, considéré par beaucoup comme un saint musulman, était végétarien. Il a partagé quelques enseignements spécifiques sur le végétarisme qui peuvent s'appliquer à tout le monde. Dans son livre, *Tasty Economical Cookbook — vol. II*, il dit :

Un véritable être humain doit avoir de la compassion pour toute vie. Il y a tellement de façons de manger des aliments bons et propres, sans tuer ou tourmenter d'autres vies, et en évitant de manger la chair ou les os d'autres êtres vivants... Si un homme mange de la viande, il s'appropriera les qualités de l'animal qu'il mange. Les qualités de tous ces animaux pourront s'imbiber en mangeant leur chair... Et lorsque ces qualités s'incorporeront à lui, la colère de l'homme, sa propension à s'emporter et ses qualités animales s'accroîtront. Le sang de l'animal se mélangera à son propre sang... Ces qualités animales sont ce qui pousse un homme à en assassiner un autre, à faire du mal et à tourmenter les autres.

Dans un discours non publié, Bawa Muhaiyaddeen a donné des réponses à la fois spécifiques et universelles sur la question du végétarisme dans la pratique soufie. D'un point de vue spirituel, un niveau plus profond de végétarisme provient de l'intérieur et s'épanouit à l'extérieur, plutôt que l'inverse. Il explique le végétarisme comme le résultat et la conséquence naturelle du développement de la conscience spirituelle :

Lorsque l'esprit de l'homme atteint un état de sagesse complète et qu'il atteint en lui-même (dans son esprit) un état dans lequel il ne blessera plus aucune vie, alors, de même, il ne fera plus aucun mal à l'extérieur. Intérieurement, il n'aura plus l'intention de blesser ou de faire souffrir un autre être vivant. À l'extérieur non plus, il n'aura plus envie de blesser ou de manger un autre être vivant. C'est un état de sagesse, de clarté et la lumière de Dieu. C'est le soufisme.

L'homme est un animal tellement dangereux ; c'est seulement lorsqu'il change de conduite qu'il devient une bonne personne, un véritable être humain. Lorsqu'il devient une bonne personne, il n'aura plus en lui des pensées de meurtre ou de victoire sur un autre être vivant. Il n'aura plus en lui l'envie de peiner d'autres êtres vivants, de harceler ou de ruiner d'autres êtres vivants. S'il ne tue rien en lui, alors il ne tuera rien à l'extérieur.

Une fois qu'une personne a la sagesse, les capacités et les qualités d'un véritable être humain, lorsqu'il atteint cette libération, il aura atteint l'état exalté de Dieu. Les ténèbres en lui auront été dissipées et il aimera son voisin comme il s'aime lui-même. Une fois qu'il possède la qualité d'aimer toute autre vie comme il aime la sienne, il ne tuera plus jamais un autre être vivant. Pas plus qu'il ne causera de souffrance à un autre être vivant. Parce qu'il ressent que l'autre être vivant est aussi sa propre chair, il ne mangera jamais de chair.

... une telle personne ne mangera pas de viande. Elle ne mangera pas un autre être humain (dans son cœur) pas plus qu'elle ne mangera un animal. Certaines personnes ne mangeront pas d'animaux (à l'extérieur), mais dévoreront d'autres êtres humains (dans leur cœur et leur esprit).

Il semble exister la même difficulté dans l'islam que dans le judaïsme ou le christianisme. Un mode de vie végétarien occasionne un trop grand changement au départ et constitue un blocage qui fait trébucher bon nombre de personnes. Selon Bawa Muhaiyaddeen, dans le passé,

Le Prophète est venu et leur a dit, « Ne tuez point. C'est un péché. Vous prenez une autre vie. »

Parce que le peuple n'était pas capable de suivre ses enseignements, Mahomet a dû alors restreindre, mais finalement autoriser, la consommation de viande car le peuple n'était pas à un niveau de conscience qui lui permettait de dépasser son envie de sang. Comme dans le judaïsme, le meurtre d'un animal est soumis à des lois très strictes. Ces lois sont appelées *qurban*, impliquant l'abattage de l'animal après la récitation de certaines prières et en regardant l'animal dans les yeux.

Comme pour la cachेरoute, le Coran énumère les aliments interdits plutôt que les aliments obligatoires. Ces aliments interdits concernent surtout de la viande. Il y a des règles élaborées de préparation qui limitent le nombre d'animaux qu'une

personne peut tuer ; ainsi la consommation de viande devient un fardeau bien plus lourd qu'une alimentation végétarienne. Les musulmans végétariens, ainsi que les juifs végétariens, n'ont pas de restrictions alimentaires inscrites dans leurs Écritures. Puisque Allah est glorifié comme miséricordieux et compatissant, le végétarisme et les autres types de compassion envers les animaux constituent une façon de suivre les enseignements islamiques. Bien que l'islam, ainsi que les autres religions modernes, ne prônent pas le végétarisme de masse, le végétarisme est relativement compatible avec les enseignements essentiels.

L'hindouisme et le végétarisme

L'hindouisme est l'une des religions qui ont maintenu une approche végétarienne depuis le début de l'histoire écrite. Il y a environ 550 millions d'hindous végétariens. Cela fait clairement partie du chemin spirituel décrit dans les *Vedas*, les écritures spirituelles anciennes qui datent d'environ de six à huit mille ans. La sagesse des *Vedas* est à la base d'une grande variété de chemins spirituels reliés à la pratique de l'hindouisme. La science du yoga et la science de la médecine ayurvédique, qui proviennent toutes deux des *Vedas*, font aussi partie de la pratique de l'alimentation végétarienne. Comme nous l'avons déjà mentionné, l'Ayurveda décrit trois types d'alimentation. L'une d'elle, appelée alimentation *sattvique*, accroît la paix intérieure et le développement spirituel ; c'est simplement une alimentation végétarienne. L'*ahimsa* constitue une autre force primaire qui sous-tend le végétarisme en Inde. On peut définir grossièrement l'*ahimsa* par la non-violence ou une compassion dynamique pour toute forme de vie. Le Mahatma Gandhi, qui était végétarien, enseignait que les deux piliers de l'*ahimsa* étaient la vérité et la compassion.

Les citations suivantes représentent les enseignements védiques sur le végétarisme. Ils insistent sur la compassion, le respect et la non-violence pour toutes les créations de Dieu :

*Ayant bien considéré l'origine des aliments carnés,
Et la cruauté d'enchaîner ou de tuer des êtres doués d'un corps, que
l'homme s'abstienne totalement de consommer de la chair.* (Manusmriti
5.49)

*Vous n'utiliserez pas le corps que vous a donné Dieu pour tuer des
créatures de Dieu, qu'elles soient humaines, animales ou de quelque nature
que ce soit.* (Yajur Veda 12.32)

En ne tuant aucun être vivant, on se prépare au salut. (Manusmriti 6.60)

Ahimsa

Le principe de l'*ahimsa* se rencontre aussi dans le l'Octuple Sentier du

bouddhisme, qui sert de guide depuis des millénaires pour mener une vie sans souffrance et compatissante. Dans *Ahimsa*, Nathaniel Altman cite Bouddha :

Je l'appelle brahmane, celui qui est libre de toute colère, qui endure joyeusement les reproches et même les coups de fouets et les chaînes qu'on lui inflige sans raison. Je l'appelle brahmane, celui qui ne tue aucune créature vivante, qui ne tue point ou n'est pas la cause de la mort de quelque chose vivante que ce soit.

Souvent traduit par « non-violence » en Occident, le principe d'*ahimsa* a une signification plus large en Orient. L'*ahimsa* implique une position active dans le monde incluant une compassion dynamique pour toute forme de vie. Sans cet aspect dynamique, la non-violence a plus la connotation passive de maîtriser sa violence. L'*ahimsa* agit à partir d'une conscience compatissante et une identification énergique, nées du respect pour la vie, affectant chaque facette de la vie quotidienne. Elle implique une responsabilité personnelle de respecter et œuvrer pour le bien-être de tous les êtres sensibles. Bien que souvent interprétée comme la compassion entre les êtres humains, l'*ahimsa* est la compassion pour la Terre entière et ses formes vivantes.

Une considération qui émerge lorsqu'on parle de l'*ahimsa* et du végétarisme concerne le fait de tuer les plantes. Depuis la publication de *The Secret Life of Plants*, qui montre de manière scientifique le fait que les plantes subissent une souffrance lorsqu'elles sont récoltées et coupées, je suis devenu conscient que les plantes ressentent cette souffrance. Pour la plupart d'entre nous, manger des plantes est nécessaire à notre survie. Notre propre existence provoque une sorte de souffrance sur la planète, mais tout est relatif. Pour ceux qui veulent mettre toutes les souffrances sur un pied d'égalité pour justifier leur alimentation carnée, je trouve difficile de comparer l'épanchement de sang et l'ingestion d'un être sensible, comme une vache, avec la simple récolte et dégustation d'une carotte. Même pour le plus insensible des observateurs, ces expériences sont de magnitudes différentes sur l'échelle de la souffrance et de la violence.

Un végétarien crée aussi moins de souffrance qu'un non-végétarien car il ne participe pas à l'abattage systématique et à la souffrance de milliards d'animaux chaque année. Le *US Department of Agriculture* rapporte que 4,5 milliards de bovins, veaux, moutons, agneaux, porcs, poulets, canards et dindes sont abattus chaque année aux États-Unis. Un végétarien provoque aussi globalement moins de mort de plantes qu'un consommateur de viande, car les animaux qu'il élève pour sa consommation ont mangé des milliers de plantes avant d'être eux-mêmes abattus. Il y a une différence importante entre d'une part l'exploitation choquante de la vie animale due à une alimentation avide et carnée et d'autre part vivre simplement et de manière relativement inoffensive en ayant une alimentation végétarienne afin que les autres, y compris l'organisme planétaire Gaïa, ou Terre Mère, puissent tout simplement vivre et survivre.

Il est possible qu'il n'y ait pas d'état parfait de non-violence tant que nous possédons un corps physique. Bien que les végétariens causent significativement moins de souffrance et de destruction écologique qu'un consommateur de viande, les frugivores causent encore moins de souffrance que les végétariens car ils ne détruisent pas la vie des plantes quand ils récoltent les fruits de l'arbre. Et les

quelques rares personnes qui ne vivent que d'eau et d'air causent encore moins de souffrance que les frugivores.

L'*ahimsa* est une pratique qui s'efforce de créer de moins en moins de troubles et de souffrances dans le monde dans ce sens que nous faisons tout notre possible pour vivre nos vies avec une harmonie, une compassion et un amour toujours grandissant. Théoriquement, comme il n'y a pas moyen d'arrêter de causer de la souffrance par le simple fait d'exister, la culpabilité de causer cette souffrance pourrait être sans fin. Peut-être avons-nous reçu la grâce mentionnée dans Genèse 1:29, le commandement de Dieu à être végétarien, pour établir un mode de vie relativement paisible et dépourvu de culpabilité.

Parce que notre planète s'offre pour notre propre survie, je me sens humble et reconnaissant pour la souffrance qu'elle endure. Nous ferions bien de ne prélever que le minimum de notre Terre Mère et de causer la moins grande quantité de souffrance et de destruction possible afin que la survie mutuelle de toute forme de vie sur la planète soit assurée harmonieusement.

Menu du Jour

~ Pensées nourrissantes du jour ~

Ce n'est pas un hasard si le végétarisme est compatible avec les enseignements :

- ‡ du christianisme
- ‡ du judaïsme
- ‡ de l'hindouisme
- ‡ du bouddhisme
- ‡ de l'islam
- ‡ du jaïnisme
- ‡ du sikhisme
- ‡ du zoroastrisme

Le végétarisme préserve la vie, la santé, la paix, l'écologie, crée une distribution des ressources plus équitable, contribue à lutter contre la faim dans le monde, encourage la non-violence envers les animaux et les humains de la planète, et constitue une aide puissante pour la transformation spirituelle du corps, des émotions, du mental et de l'esprit.

La Transition vers le végétarisme

ARRIVÉS À CE POINT, VOUS AVEZ AQUIS LA CONNAISSANCE nécessaire pour individualiser votre régime, vous avez appris l'équilibre acido-basique, les types de constitutions, la psychologie de la nourriture et le processus d'assimilation. Vous avez appréhendé les doutes et les peurs que l'on peut éprouver à devenir végétarien. Vous comprenez l'impact qu'a votre régime sur l'écologie de la planète, la cruauté ou la compassion envers les animaux, votre santé, la faim et la paix dans le monde. Vous comprenez le lien entre votre régime et la vie spirituelle. Vous avez eu la chance de voir la nourriture comme un message d'amour de Dieu et avez peut-être même essayé de prendre le temps d'en écouter quelques uns. Si vous êtes déjà végétarien et avez accompli tout cela, vous pourriez être déjà devenu un mangeur sensible, avisé, vigilant et compatissant, un *mangeur conscient*. Pour les autres, pour qui ce livre constitue une passerelle vers ce nouveau monde de la santé et de l'esprit, il y a une étape supplémentaire majeure dans le processus : apprendre comment effectuer la transition vers une alimentation végétarienne.

Il y a beaucoup de façons de devenir végétarien. Cette section donne un aperçu des changements et des étapes souvent suivies. Les questions que l'on se pose au sujet de la transition seront passées en revue. Le lecteur recevra des conseils, pour passer de son alimentation actuelle à une alimentation lacto-végétarienne puis végétalienne et enfin végétalienne crudivore. Profitez de la balade, prenez votre temps et surtout soyez doux avec vous-même. Le point de départ du végétarisme est la paix ; commencez donc par être en paix avec vous-même. Une fois que vous aurez accompli le principal changement qui est de devenir végétarien, le régime individuel qui convient à votre style de vie et vos besoins de santé émergera progressivement. Ceux qui vont trop vite, ne tiennent pas toujours dans le temps.

Avant d'aller plus loin, il est important de préparer votre corps, votre esprit et

votre âme. Peut-être qu'une part de vous a déjà voulu abandonner la lecture de la fin de ce livre, parce que vous ne vous sentiez pas prêt à devenir un mangeur conscient. Cela provient peut-être simplement de vos vieilles habitudes culturelles de carnivore invétéré qui se rebellent, alors que votre intuition, votre intellect et votre esprit travaillent à vous guider vers le plus haut niveau de nourriture consciente, que vous puissiez atteindre. Ne laissez pas vos résistances vous contrôler.

Avant d'aller plus loin dans cette section, je vous suggère de vous centrer sur vous-même pendant quelques instants. Imaginez-vous fort et en bonne santé, libre de toute douleur ou maladie, avec un esprit pur et un mental divin. Maintenant, fermez les yeux et inspirez une santé rayonnante, puis expirez toute négativité et toute maladie. Faites cela sept fois de suite. Maintenant, regardez le « nouveau vous », en tant que *mangeur conscient*. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour prier ou méditer jusqu'à ce que vous ressentiez votre potentiel divin. Ressentez cette expérience dans votre corps au fur et à mesure que vous vous remplissez d'une santé de plus en plus rayonnante, de pouvoir spirituel et de sensibilité. Expérimentez les émotions et les pensées associées au « nouveau vous », en tant que *mangeur conscient*. Qu'est-ce que cela fait de s'aligner avec l'intention divine présente depuis des milliers d'années ? Qu'est-ce que cela fait de se préparer pour l'Âge d'Or promis ? Écrivez votre expérience et datez-la. Lorsque cette vision grandira au fur et à mesure de votre expérience, continuez à noter vos objectifs. Appréciez !

Aperçu du Chapitre 20

POUR BEAUCOUP DE PERSONNES, adopter à une alimentation végétarienne correspond à un changement majeur de leur mode de vie. Sans une compréhension des subtilités du processus, il est possible de se sentir perdu ou découragé. Ce chapitre aborde ces questions d'un point de vue physique, mental et spirituel. J'ai aussi envisagé le végétarisme dans une perspective spirituelle en faisant remarquer que, bien qu'une alimentation végétarienne contribue au processus spirituel, ce n'est pas en mangeant que l'on atteint Dieu. Lorsque vous lirez ce chapitre, essayez de voir à quel moment vous sentez vos propres résistances. Êtes-vous prêts à vous débarrasser de ces résistances ? Êtes-vous prêts à adopter une nourriture qui, très certainement, vous rendra plus sensible à la présence de Dieu dans votre vie ?

- I. La transition vers le végétarisme
 - A. Les raisons de la transition
 - B. Personnes végétariennes éminentes

- II. La détoxification physique
 - A. Symptômes physiques de la détoxification
 - B. Les crises d'élimination
 - C. Purification et vitalité

- III. Psycho-physiologie du changement d'alimentation
 - A. L'image de soi et les sensations
 - B. La recherche anti-vieillessement
 - C. La libération des anciens modèles de pensée dans le processus de guérison

- IV. Points de vue sur le changement d'alimentation

- V. Les quatre étapes de la transition

Devenir végétarien

QUAND ON LEUR DEMANDE SI ELLES SONT PRÊTES à devenir végétariennes, certaines personnes répondent : « Pourquoi s'embêter avec ça ? Moi j'aime bien mon steak grillé. Cette histoire de devenir végétarien me culpabilise. Pourquoi ne pas tout simplement l'ignorer ? » Malheureusement, dans ce cas précis, l'ignorance n'est pas l'idéal. Ignorer les effets nocifs d'un régime, c'est se diriger plus rapidement vers la dégénérescence physique, la douleur, la misère et le manque d'harmonie avec soi-même et la nature. C'est d'autant plus vrai dans le monde actuel. Une alimentation végétarienne nous permet de nous mettre en accord avec l'évolution planétaire actuelle et de nous diriger vers la paix et l'harmonie de toute la création. L'objectif de ce partage d'informations et d'idées à propos du végétarisme, n'est pas de culpabiliser le lecteur, mais de l'informer, de telle manière qu'il puisse faire des choix intelligents et avisés pour sa propre vie, sa propre santé et son propre bonheur. On éprouve de la culpabilité, quand on choisit de ne pas suivre ce que nous dicte notre conscience, tout en sachant ce qui convient le mieux à notre bien-être. La culpabilité est une de nos créations provenant de notre résistance au changement. Elle vient du fait que nous ne sommes pas capables de lâcher nos vieilles habitudes et nos addictions, qui, nous le savons intuitivement, desservent notre bien-être ultime et celui de la planète.

Beaucoup de personnes ont découvert intuitivement qu'une attitude positive était ce qui les aidait le mieux à appliquer ces concepts au cours de leur transition vers une alimentation végétarienne. Les informations présentes ici sont à utiliser comme des lignes directrices, des concepts et des outils pour permettre et accroître le bien-être. Il n'y a pas une réponse unique pour tout le monde, mais il y a des raisons impérieuses d'effectuer un tel changement dans notre vie. Nous allons en passer quelques-unes en revue.

Pourquoi passer à une alimentation végétarienne ?

1. Une alimentation végétarienne, intégrée dans une démarche consciente, progressive et scientifique, est d'une supériorité évidente du point de vue de la santé, de la vitalité, de l'endurance et du bien-être.
2. La nourriture végétarienne a tendance à créer un état mental et émotionnel plus calme, plus centré et plus clair.
3. Une alimentation végétarienne soutient nettement l'amélioration de la vie

spirituelle et de la conscience. À travers l'histoire, presque tous les principaux chemins spirituels ont reconnu cet état de conscience, comme dans la Genèse, verset 1:29, où sont donnés le premier commandement alimentaire de la *Bible* et le premier enseignement pour être végétarien.

4. Une alimentation végétarienne augmente la circulation de l'énergie spirituelle à travers le corps. Une alimentation carnée freine le mouvement purificateur de cette énergie sacrée dans tous les éléments fondamentaux du corps, de l'esprit et de l'âme.
5. D'un point de vue écologique, une alimentation végétarienne nous permet d'être en harmonie avec l'ensemble de la création. Elle est supérieure à une alimentation carnée, par le fait qu'elle préserve la terre, l'eau et l'énergie et améliore la qualité de vie des hommes et des animaux. Elle nous permet d'être en harmonie avec les cycles biologiques de la biosphère, tel le cycle naturel de notre propre respiration et de celle du royaume des plantes (cycle oxygène/dioxyde de carbone).
6. Une alimentation végétarienne nous relie aux forces solaire, lunaire et stellaire de l'Univers. Elle nous permet d'extraire l'énergie offerte par notre Mère Nature, à travers les principes équilibrés de l'Alimentation Arc-en-ciel.
7. Une alimentation végétarienne permet d'atténuer la violence et l'exploitation de nos amis les animaux. Dans cet espace non-violent peut alors fleurir la compassion pour toute forme de vie. Une telle façon de se nourrir pourrait contribuer à apporter la paix sur terre à tous les niveaux.
8. Une alimentation végétarienne diminue l'accumulation, le gaspillage et l'utilisation inefficace des ressources naturelles et de l'énergie, nécessaires pour produire la nourriture. Elle diminue le gaspillage de la nourriture elle-même, en particulier celui des céréales pour nourrir le bétail. Pour ces raisons, un mode de vie végétarien permettrait (si notre société, d'un point de vue social et politique, y était prête) de réduire le nombre de 60 millions de morts par an, dus à la famine. Cela permettrait aussi d'en finir avec les maladies et la misère de millions d'autres personnes qui souffrent de malnutrition. L'abondance de nourriture, créée par l'adoption à un niveau mondial d'une alimentation végétarienne, prouverait que la faim dans le monde est bien plus le fait d'une pénurie de justice, que de nourriture.
9. Une alimentation végétarienne est beaucoup moins coûteuse qu'une alimentation carnée, et le serait d'autant moins, si l'industrie de la viande aux États-Unis n'était pas subventionnée de manière significative par le gouvernement.
10. Un changement vers un mode de vie végétarien est le point de départ d'une prise de conscience planétaire majeure. C'est le plan alimentaire pour l'Âge d'Or dans lequel nous sommes en train d'entrer.

Nombre d'individus exceptionnels à travers l'histoire ont indéniablement compris ces principes et ont choisi d'être végétariens pour plusieurs des raisons évoquées ci-dessus : Jésus, Bouddha, Krishna, Rama, Zarathoustra, Jean-Baptiste, St Jean, St Matthieu, Pythagore, Platon, Virgile, Horace, Rabia Basra, Henry David Thoreau, Ralph Waldo Emerson, Benjamin Franklin, Richard Wagner, Voltaire, Sir Isaac Newton, Léonard de Vinci, William Shakespeare, Charles Darwin, H.G. Wells, George Bernard Shaw, le Mahatma Gandhi, Léon Tolstoï, Albert Schweitzer et Albert Einstein, entre autres.

Devenir végétarien est un processus de découverte de soi et de transformation personnelle. Parce que la nourriture est encore plus fondamentale que le sexe, tout changement dans ce domaine aura un impact profond aux niveaux émotionnel, mental et spirituel. Chaque changement dans les habitudes libère un peu plus de conscience. Au fur et à mesure que nous changeons, les vieilles formes-pensées doivent être mises à jour, examinées et finalement abandonnées ; cela fait partie du processus de découverte de soi.

Un changement rapide vers un régime végétarien peut accélérer une détoxification physique. Pour cette raison et celles mentionnées ci-dessus, *la règle numéro un pour effectuer une transition vers le végétarisme est d'y aller lentement et en douceur*. Si nous voulons être en paix avec nous-mêmes, nous devons nous sentir en harmonie à chaque étape du processus. La plupart des personnes peuvent s'accommoder du changement s'il est progressif. S'il est trop rapide, cela peut provoquer un choc à l'organisme. Une transition complète prend normalement plusieurs années. J'en ai moi-même observé qui allaient de quelques semaines jusqu'à une dizaine d'années. Globalement, la durée du processus n'est pas très importante. Ce qui est important, c'est que l'on ait choisi d'évoluer de manière continue vers la santé, l'harmonie et la paix. À chaque pas sur le chemin, on crée un peu plus de paix et un peu moins de dommages aux autres et à soi-même. Même de prendre la vie d'une plante pour se nourrir implique une certaine violence, il est donc important de se rappeler humblement que, quoi que nous fassions dans le plan physique, cela ne sera jamais parfaitement harmonieux, mais tendra de plus en plus vers l'harmonie. Une transition lente permet d'éviter les réactions vives de l'organisme, aux niveaux physique, mental et spirituel, qui sont dues aux changements comportementaux apparaissant lors de la transition vers le végétarisme. Cela évite ainsi de se décourager. Afin de travailler sur ces changements d'une manière bénéfique, il est important de comprendre comment ils apparaissent.

La détoxification physique

À cause de la pollution à laquelle nous sommes soumis, au sein de notre organisme ainsi que dans notre environnement extérieur, nous accumulons des toxines. Quand on assainit son alimentation, en s'éloignant du régime carné, les toxines commencent à être éliminées de nos tissus. Le processus de détoxification peut être compris à l'aide du phénomène physique de la diffusion. Chimiquement, le processus de diffusion s'explique par le fait que les éléments se déplacent des zones de forte concentration vers les zones de basse concentration. Avec une alimentation plus toxique, comme l'alimentation carnée, les nutriments ainsi que les toxines présentes dans les aliments, passent dans le sang et la lymphe après avoir traversé la paroi intestinale. Si leur concentration est supérieure à celle des toxines dans les cellules, ce qui est souvent le cas dans une alimentation carnée, les toxines diffusent à travers la paroi des cellules, où elles sont alors stockées.

Quand le niveau de toxines diminue, lors du passage à une alimentation végétarienne, la différence de concentration de toxines entre les milieux intra- et extracellulaires change. Les toxines sont alors plus concentrées à l'intérieur des

cellules, puisque l'on en ingère moins lorsqu'on suit une alimentation végétarienne. Selon la loi de diffusion, les toxines des cellules vont alors migrer dans le liquide extracellulaire. Elles se diffusent dans le flux sanguin et arrivent au foie, aux reins, au tractus gastro-intestinal et à la peau, où elles sont éliminées. Les organes d'élimination peuvent alors être surchargés et ne plus fonctionner correctement. C'est ce que l'on appelle une crise d'élimination. Les symptômes typiques d'une détoxification et d'une crise d'élimination sont une respiration difficile, des boutons sur le corps, des nausées, un mal de tête, une douleur au foie, de l'urine et des selles odorantes et un malaise général. Parfois le sang, les organes et les glandes sont tellement surchargés de toxines que l'on peut tomber malade. Parfois les toxines peuvent sortir sous la forme d'une ancienne maladie dont notre organisme se débarrasse. Pour le docteur J.H. Tilden, la maladie n'est rien d'autre qu'une crise de détoxification. Bien qu'il puisse y avoir d'autres causes primaires aux maladies, comme des carences ou des causes génétiques, beaucoup de maladies trouvent leurs origines dans les toxines produites par les fréquents excès de notre société occidentale.

Les crises d'élimination se produisent habituellement lorsque le corps atteint un point de saturation qui l'oblige à expulser les toxines. Une crise peut durer de quelques jours à des semaines. D'après mon expérience clinique, il est peu probable que l'on fasse une crise d'élimination si la détoxification est lente, sur plusieurs années, mais si l'on passe directement à une alimentation trop propre et trop pure, la détoxification est beaucoup plus rapide. Afin de sortir plus vite de ces crises d'élimination, on peut effectuer des lavements, prendre beaucoup de repos, prendre des liquides alcalinisants comme les jus de fruits ou de légumes (qui neutralisent les toxines acides) et maintenir une attitude positive. Sept à dix jours de diète peuvent aussi accélérer ce processus de détoxification générale. Je définis la diète comme suit : si l'on a une alimentation carnée, on fera plusieurs cures sans viande, en le remplaçant par une alimentation ovo-lacto-végétarienne. Si on est lacto-végétarien, on fera une cure sans produits laitiers pendant un moment, ou bien on fera plusieurs cures de jus, qui aideront à passer à une alimentation plus propre.

Au cours de mon expérience clinique avec les cures de jus, bien qu'on puisse faire des crises d'élimination transitoires de plusieurs jours, les diètes permettent en toute sécurité de remettre les compteurs alimentaires à zéro et de passer à une alimentation plus saine. Après quelques cures réussies avec une alimentation plus pure, on a assez de vécu positif, pour que le passage à l'étape suivante se fasse en douceur. À chaque étape de la transition, les personnes ont la sensation d'atteindre un nouvel état de bien-être, d'énergie, d'amour et de lumière. Il y a plus d'énergie disponible pour se sentir vivant, au service de cette conscience spirituelle qui est tellement importante pour notre sensibilité et notre ouverture.

La discussion s'est jusqu'à présent focalisée sur l'accumulation de toxines due au type d'alimentation ; mais toutes les mauvaises habitudes, physiques ou mentales ont aussi pour résultat l'accumulation de toxines dans l'organisme. En même temps qu'une alimentation saine, nous avons besoin de développer un nouveau style de vie qui renforce notre bien-être global. Mieux on se porte, plus il est facile de trouver du temps pour l'exercice, la méditation, le repos, boire de la bonne eau, s'exposer au soleil, respirer profondément, passer un bon moment avec ceux qui nous sont chers et faire l'expérience joyeuse de la communion avec

le Divin. Tous ces facteurs augmentent l'énergie vitale, qui nous aide alors à nous détoxifier plus facilement et progressivement à des niveaux plus profonds.

Il est aussi utile de comprendre que la production de toxines acides fait tout à fait partie de notre métabolisme. L'exercice produit une montée d'acide lactique. La digestion des protéines produit des acides sulfurique et phosphorique. Le métabolisme cellulaire produit de l'acide carbonique. Un organisme en bonne santé peut facilement se libérer de ces toxines ainsi que de beaucoup d'autres auxquelles nous sommes susceptibles d'être exposés dans notre environnement. L'idée n'est pas d'être obsédé par leur élimination, mais plutôt de développer un corps suffisamment en bonne santé et des habitudes suffisamment saines, pour que nous puissions être capables de gérer les différents stress toxiques auxquels nous sommes soumis. Cela ne veut pas dire que l'on doit laisser de côté notre bon sens et ne pas chercher à éviter les situations toxiques autour de nous.

Dans ce processus de détoxification, on se purifie et on gagne en vitalité au fil du temps. Si l'on change trop vite, toutefois, on peut tellement purifier son organisme, que l'on devient trop sensible à son environnement ou trop rempli d'énergie vitale et l'on se sent moins enraciné dans notre vie. C'est là que l'art de la nutrition spirituelle devient important. Il nous guide au-delà des concepts rigides basés sur un idéal mythique. *L'essence de l'art de la nutrition spirituelle est de trouver une alimentation qui rétablit au mieux l'équilibre, la fonction et l'harmonie dans notre vie.* Cette alimentation appropriée, choisie avec intelligence et doigté nous soutiendra non seulement dans nos fonctions journalières mais aussi dans notre communion avec le Divin.

Psycho-physiologie du changement alimentaire

Tout changement alimentaire, quel qu'il soit, nous oblige à faire face à nos modes de pensée, nos habitudes, nos attachements psychologiques conscients ou inconscients, aux systèmes de défense de notre ego, et à l'acceptation de notre nouvelle image corporelle. C'est l'occasion, à travers la connaissance de soi que l'on acquiert grâce au changement alimentaire, d'accroître notre clarté d'esprit et notre conscience de qui l'on est. C'est une étape de guérison, qui peut devenir un catalyseur nous amenant à un nouvel état de santé personnelle. Les changements psychologiques sont habituellement accompagnés d'un changement de notre image corporelle, de notre sensibilité et de nos structures physiques.

Tout cela ne se produit pas sans effort ou n'est pas nécessairement facile à accepter. J'ai été interviewé une fois par la télévision nationale canadienne et le présentateur, assez corpulent, regardait une photo de moi vingt-cinq ans auparavant, quand j'étais un *linebacker* central de 85 kg au cou de taureau, de l'équipe de football américain de Nouvelle-Angleterre, l'un des huit meilleurs athlètes choisis par le *National College Football Hall of Fame* et co-capitaine d'une équipe universitaire invaincue. Il me dit alors : « Vous paraissiez si fort et en bonne santé, et maintenant vous avez l'air si maigre et chétif comparé à vos années de football ». Bon, je ne peux pas dire que j'ai apprécié d'être traité de chétif sur une chaîne nationale de télévision. C'était une mise en cause directe de ma nouvelle image personnelle, mais il mettait le doigt sur la véritable polémique : la santé

réelle comparée à la santé apparente. Paraître en bonne santé est un concept culturel subjectif qui n'est pas fondé, dans la science de la santé et de la longévité. Il n'y a pas si longtemps, il y avait beaucoup de jeunes athlètes élevés aux stéroïdes, qui paraissaient extérieurement robustes et pleins de vie, mais qui ont subi des problèmes tragiques de santé, tels que des cancers ou des maladies du foie. De toute façon ce n'est pas facile de revêtir une nouvelle image corporelle qui ne corresponde pas aux stéréotypes culturels de la santé.

Quand je suis revenu d'Inde, après une année d'étude et de travail dans une clinique, le contraste entre la corpulence « normale » d'un indien et d'un américain était frappant. Presque tout le monde aux États-Unis me paraissait en surpoids. Existe-t-il une norme objective qui nous permettrait d'y voir plus clair ?

Si l'on observe différentes cultures dans le monde, celles qui ont la meilleure santé et la meilleure longévité sont celles qui consomment entre un tiers et moitié moins de protéines et de calories qu'un américain. Ces populations seraient jugées maigres et chétives selon nos standards culturels subjectifs. Même selon nos standards objectifs généralement admis — c'est à dire selon les tables pondérales de la *Metropolitan Life Insurance* — il y a beaucoup de personnes qui sont en surpoids aux États-Unis. La plupart des cultures connues pour leur santé et leur longévité, et dont les membres pourraient nous sembler maigres, ont réellement le poids qui est en adéquation avec la santé et la longévité.

Le docteur Stuart M. Berger, dans son livre *Forever Young*, donne un barème de poids en fonction de la longévité, sur lequel on constate que j'ai le poids idéal pour une longévité optimale. J'ai fait remarquer au journaliste de la télévision canadienne que mon poids de footballeur était supérieur de plus de 14,5 kg à celui préconisé par les tables pondérales de la *Metropolitan Life Insurance*. Je lui ai aussi fait remarquer que ces 14,5 kg dus à mon régime carné, étaient du muscle nécessaire pour plaquer ou bloquer l'adversaire. Et comme je ne jouais plus au football, ces 14,5 kg n'étaient plus nécessaires. En fait, je lui ai expliqué qu'avec mon nouveau corps, je me sentais en bien meilleure santé que je ne l'avais jamais été dans mon corps de footballeur. Ce nouveau corps construit principalement grâce à de la nourriture vivante est bien plus souple, sans douleur, physiologiquement mieux équilibré, avec plus de vitalité et de lumière que celui de mes années d'université.

Bien que ma santé au lycée et à l'université ait été considérée comme « bonne », j'ai quand même attrapé ma dose moyenne de rhumes et de gripes, subi des variations d'énergie et ressenti une moins bonne endurance mentale qu'en ce moment. Ma santé et ma vitalité d'alors n'ont jamais égalé la qualité de ma santé actuelle, presque exempte de toute maladie. Depuis que je suis passé à 95% d'alimentation vivante en 1983, j'ai fait l'expérience d'une augmentation constante de ma vitalité et de ma digestion, d'un système immunitaire et endocrinien robustes et d'une énergie vitale croissante.

Être à son poids idéal ne signifie pas pour autant que l'on perde de sa force relative ou de son endurance, même si cela ne coïncide pas avec l'image corporelle enrobée de quelqu'un « en bonne santé ». À 56 ans, après cinq jours de cure de jus, je peux faire 400 pompes. Quand j'étais un footballeur de 21 ans, j'en faisais 70 au maximum. Chaque année, je me sens plus fort et incontestablement plus souple.

Certaines recherches du docteur Roy Walford, qui a observé les modes de vie des cultures ayant les meilleures santé et longévité et qui est à la pointe de la recherche anti-vieillessement, sont tout à fait dignes d'intérêt. Dans son livre *How to Double Your Vital Years*, le docteur Walford montre, données scientifiques à l'appui, que les animaux qui suivaient une alimentation riche en nutriments et pauvre en calories, augmentaient leur durée de vie de 50%. Ce qui équivaldrait chez l'homme à une longévité de 150 à 160 ans. Cette alimentation donne le maximum d'efficacité métabolique, de santé et de durée de vie. Pour une santé et une longévité optimales, il recommande un apport calorique maximal d'environ 1500 calories, par jour. Il cite aussi des recherches, qui selon lui ne font aucun doute, montrant que ce type d'alimentation augmenterait de façon significative la durée de vie, retarderait le vieillissement et l'apparition des principales maladies dégénératives chroniques. Il rapporte aussi que quelques-unes des souris soumises à cette expérience d'alimentation minimale ont vu leur durée de vie se multiplier par 3 ou 4. Les restrictions alimentaires, imposées même en fin de vie, ont considérablement augmenté la durée de vie ces animaux.

« ... je suis convaincu, avec un taux de probabilité élevé, que le même type d'alimentation produirait le même genre de résultats chez l'homme. »

Walford pense que son approche diminue de moitié la prédisposition aux maladies. Les hommes, de la même manière que les animaux de ses recherches, recueilleraient les bénéfices de santé et longévité en suivant cette alimentation pauvre en calories et riche en nutriments, même en milieu de vie ou plus tard. Walford lui-même suit les principes qu'il a exposés dans ses recherches. Il souligne que 25% des femmes et 12% des hommes aux États-Unis sont obèses. Une personne est obèse lorsqu'elle pèse 20% de plus que le poids attribué par les experts, en fonction de la taille et de la structure osseuse. Il est vraiment temps de commencer à reconsidérer une nouvelle définition culturelle de la santé, en même temps que de nouveaux critères de définition de ce à quoi est supposé ressembler un corps sain.

Lorsque l'on arrête de manger de la viande, on remarque presque systématiquement une diminution de poids. La perte de ce poids superflu continue lorsque l'on cesse la consommation de produits laitiers. Souvent, on découvre sans difficulté son vrai poids idéal lorsqu'on adopte une alimentation vivante. Un corps nourri avec des aliments de haute qualité, complets, issus de l'agriculture biologique et cultivés en pleine nature, est aussi en meilleure santé que celui nourri avec des aliments de mauvaise qualité, ou avec les « formules améliorées » de plats cuisinés industriels.

Walford laisse supposer que la plupart d'entre nous irait mieux en mangeant moins. En passant à 1500 calories, sur quelques années, on apprend vite que l'essentiel, quand on ne mange que 1500 calories par jour, c'est que ce soit bon et sain. Une alimentation vivante végétarienne permet de manger le minimum de nourriture tout en recevant le maximum de nutriments et d'énergie. Elle nous permet d'atteindre notre poids optimal, comme cela a été le cas pour moi, sans que j'aie besoin de compter les calories.

Cela prend aussi du temps pour s'habituer à son nouveau corps. Le processus est facilité quand on n'a personne autour de soi pour nous contaminer avec des

peurs irrationnelles nées de préjugés culturels sur les « dangers du végétarisme ». Pour contrer cette idée très répandue, basée essentiellement sur l'ignorance, il est bon d'avoir des données objectives qui s'appuient sur des études menées sur d'autres cultures, des recherches scientifiques, des statistiques récentes et des recherches convaincantes sur les animaux.

Une autre partie du processus de guérison durant la transition concerne la libération de vieilles formes-pensées. Dans mon travail avec mes patients, mes étudiants et moi-même, qui inclut la méditation, le processus du Point Zéro, des prières, des éveils spirituels, des guérisons énergétiques, des guérisons par imposition des mains et des changements d'alimentation, j'ai remarqué qu'il semblait y avoir un chemin commun par lequel ce que j'appelle les « toxines mentales » sont libérées. Toutes ces méthodes accroissent l'énergie spirituelle qui entre dans l'organisme et la quantité d'énergie que celui-ci est capable de gérer. Plus notre santé s'améliore, plus notre vibration et notre énergie vitale sont élevées. Même si cela est scientifiquement difficile à démontrer avec le niveau de technologie actuel, beaucoup de personnes pensent que les formes-pensées négatives sont stockées dans notre corps subtil à des taux de vibration plus bas. Quand le corps se met à vibrer à des fréquences plus élevées, ces formes-pensées vibrant à basses fréquences sont expulsées. Elles peuvent émerger dans des rêves, au cours de méditations, de contemplations ou simplement durant la journée. Changer son mode d'alimentation semble être la façon la plus douce de libérer les pensées négatives. Et l'alimentation vivante est la façon la plus rapide de libérer nos vieilles formes-pensées limitatives.

Cette libération, bien que relativement légère, constitue une des raisons pour laquelle l'alimentation vivante est, au début, difficile à supporter par des personnes non préparées. C'est pourquoi je recommande d'arriver progressivement à l'alimentation vivante, plutôt que d'y passer du jour au lendemain. En passant doucement par les différentes étapes d'une alimentation végétarienne, notre esprit et notre psychisme sont capables de s'accoutumer tranquillement à l'énergie vitale croissante ainsi qu'à la libération accélérée des pensées négatives associées au processus de guérison et de purification. Notre organisme a besoin de temps pour réajuster son métabolisme, aussi bien sur le plan physique que mental.

Points de vue sur le changement d'alimentation

Changer son mode d'alimentation, ce n'est pas rechercher le régime parfait, car la seule chose parfaite est au-delà de l'ensemble corps-esprit. La seule chose parfaite est la Vérité de Dieu, dans tout, en tant que Tout. Nous faisons déjà partie de cette perfection, mais la plupart d'entre nous ne sommes pas conscients de cette réalité. Une alimentation saine nous aide à nettoyer notre conscience et notre corps, afin que nous soyons plus réceptifs à l'expérience de ce niveau absolu de vérité. On doit cependant se souvenir que, malgré tout le soin et l'énergie que j'ai investis dans la mise au point d'une alimentation juste, *ce n'est pas en mangeant que l'on atteint Dieu*. L'alimentation n'est pas la clé de la vie spirituelle, mais elle nous aide à ouvrir la porte de la communion avec le Divin.

Une alimentation adéquate améliore non seulement notre communion avec le

Divin, mais peut aussi nous aider à atteindre un état de santé qui nous permette de pleinement apprécier une vie plus longue, tout en restant jeune plus longtemps. L'alimentation n'est pas une religion ou une quête obsessionnelle de Dieu. L'alimentation n'est qu'un élément d'une vie équilibrée et harmonieuse, qui est en accord avec les lois universelles. Comme nous l'avons déjà souligné, une bonne alimentation peut nous aider à être en harmonie avec les aspects sociaux, écologiques et politiques de la planète. Il est intéressant de constater que, bien que provenant d'une autre manière de voir les choses, cette approche intuitive et individualisée qu'est l'alimentation consciente donne à peu près les mêmes résultats, en terme de poids et d'apport énergétique, que l'approche scientifique du docteur Walford, qui décomptait ses calories. Dans une approche globale harmonieuse, toutefois, nous n'avons pas besoin de compteur de calories.

L'alimentation consciente reflète et contribue à notre équilibre intérieur ainsi qu'à notre harmonie avec la société et la planète. Elle fait partie du processus d'ouverture qui consiste à être en accord avec les lois naturelles et fondamentales de l'Univers. Une alimentation saine doit être envisagée, non pas en tant que processus mécanique séparé de notre vie, mais dans un contexte spirituel plus vaste, incluant des moyens d'existence justes, de bonnes fréquentations, de l'amour pour notre prochain comme pour nous-mêmes, de la méditation et/ou des prières, et dans lequel chaque pensée, mot ou action commence avec amour. C'est de cette manière que nous pouvons le mieux développer une alimentation individualisée, qui reflète l'état de conscience le plus élevé et qui est la plus appropriée pour nous permettre d'accomplir au mieux notre tâche dans le monde.

La transition

De nos jours, le mode de vie occidental, industrialisé, mécanisé, analytique, entretient un lien avec une nature exploitée, qui est de plus en plus confus, fragile. Sinon comment peut-on justifier que la *Food & Drug Administration* (FDA) ait pu approuver un procédé aussi nocif que l'irradiation des fruits, des légumes, du blé, des épices, des herbes, du porc et de la volaille dans un but de conservation ? Cette décision de la FDA reflète à quel point beaucoup d'entre nous ont coupé tout lien avec la nature. Ce qui paraît normal est anormal et vice versa. Selon un article de Becky Gillette et Kate Dumont sur les recherches du docteur Roy Walford, paru dans le *East-West Journal*, deux bons tiers des américains meurent de maladies causées par une mauvaise alimentation. Environ 1,5 million de personnes sont mortes d'une maladie reliée à l'alimentation en 1987. On peut choisir d'éviter ce type de maladies en adoptant une alimentation qui soigne et prévient les maladies chroniques dégénératives dont tant de personnes souffrent.

Les végétariens et leur alimentation sont parfois considérés comme extrémistes. Et cela est vrai si notre but est d'avoir une santé « extrême » et de nous sentir « extrêmement » bien. Il est difficile de changer un mode d'alimentation, même s'il est malsain, quand il faut nager à contre-courant de la pression sociale, de nos vieilles habitudes et de nos systèmes de croyance. Toutefois, il est indispensable d'examiner nos propres modes de penser et d'être prêts à abandonner tout ce qui empêche l'état de bien-être de notre corps, de notre

esprit et de notre âme. Dans ce processus d'ouverture, on apprend à lâcher tout ce qui ne nous maintient pas en bonne santé et en harmonie. Cette approche douce permet ainsi de trouver la bonne vitesse de transition afin que l'on soit en harmonie avec les changements physiologiques de notre corps, le nettoyage de notre esprit, et la subtile ouverture de notre âme.

Planifier son propre régime personnalisé et la vitesse de transition appropriée demande du doigté dans l'application des principes et des concepts que je viens d'énoncer. Le processus n'est pas ésotérique mais bien concret et basique. C'est un processus de découverte personnelle, de tâtonnements, qui nous permet de sentir ce qui contribue à maintenir l'expérience du Un. La soif du Divin peut nous guider pour le choix de notre alimentation et servir de phare à notre appétit.

On doit démarrer à partir de nos modes alimentaires du moment. Cela implique que l'on doive apprendre, en tâtonnant, à manger la juste quantité d'aliments qui donne de l'énergie au corps, à l'esprit et à l'âme. Ainsi on maintient et on améliore de manière idéale la circulation d'énergie cosmique dans le corps, et par conséquent notre capacité de communion et d'amour. On peut aider son système digestif en se limitant à 3 repas par jour, des jus ou parfois de petits morceaux de fruits étant tolérés entre les repas. La seule exception concerne les personnes qui ont un métabolisme d'oxydation très rapide, ou de l'hypoglycémie, qui ont besoin de fréquents en-cas, en attendant que la situation soit stabilisée ou rétablie. Bien mâcher les aliments et prendre ses repas dans une atmosphère paisible et joyeuse améliorera aussi radicalement la digestion.

Les quatre étapes de la transition

Il y a plusieurs étapes importantes lors du changement d'alimentation. Chaque étape peut ne durer qu'une saison de l'année. Le concept de « transition » nous permet d'être réceptifs aux progrès de notre évolution personnelle, peu importe le cadre temporel. De plus amples détails seront donnés dans les chapitres qui suivent, et nous allons nous contenter d'esquisser une brève description de ces quatre étapes. Lors de la première étape, on élimine tous les aliments biocides, pour ne consommer que des aliments naturels, complets, issus de l'agriculture biologique. Cela signifie abandonner tous les aliments transformés, irradiés, contenant des produits chimiques, des pesticides, des fongicides, les aliments frelatés, les plats préparés, la malbouffe et autres *Twinkies*. C'est lors de cette étape que l'on abandonne la viande rouge.

Au cours de la deuxième étape, on ne mange plus aucun animal, y compris la volaille ou le poisson. On arrête également les œufs.

La troisième étape consiste en une alimentation végétarienne, incluant les produits laitiers au début puis passant progressivement jusqu'à 80% d'aliments vivants.

La quatrième étape est végétarienne, sans aucun produit laitier, dans laquelle on atteint finalement 95 à 100% d'aliments vivants. Quand on ne consomme ni animaux ni produits laitiers, on n'est pas pour autant *vegan*, car un vrai *vegan* évite absolument tout produit d'origine animale y compris le cuir, le miel et la gélatine.

Menu du jour

~ Quiz ~

1. Un pourcentage élevé de délinquants juvéniles arrêtent d'avoir un comportement asocial, lorsqu'on leur donne une alimentation saine pauvre en sucre.
ⓈVrai ⓈFaux
2. La nourriture n'est pas un médicament.
ⓈVrai ⓈFaux
3. La nourriture affecte le corps, mais pas l'esprit, ni l'âme.
ⓈVrai ⓈFaux
4. L'hypoglycémie est une maladie qui peut se corriger par un bon équilibre nutritionnel et un mode de vie sain.
ⓈVrai ⓈFaux

(1. V ; 2. V ; 3. F ; 4. V)

Aperçu du Chapitre 21

LA PREMIÈRE ÉTAPE D'UNE ALIMENTATION CONSCIENTE n'est pas de devenir végétarien. C'est de devenir tout simplement conscient de tout ce que vous absorbez, pesticides et nitrates inclus. C'est aussi apprendre à lire les étiquettes et à se poser les bonnes questions afin de se protéger. Lors de cette étape, la malbouffe et les aliments transformés sont abandonnés au profit d'aliments bio, plus sains et d'un meilleur rapport qualité/prix. On aura aussi l'occasion de s'informer sur les dangers dus aux virus, bactéries et parasites lorsque l'on mange du bœuf et du poulet. Lors de cette étape, nous abandonnons la viande rouge. Le moment d'agir est enfin arrivé. Êtes-vous prêts à vous engager à faire le premier pas ?

- I. Les aliments biocides
- II. Se protéger des produits chimiques
 - A. La principale source d'exposition aux pesticides est d'origine animale
 - B. Il vaut mieux éviter les aliments du commerce
- III. Apprendre à lire les étiquettes est bénéfique pour la santé
- IV. Achetez naturel, achetez bio
- V. Les dangers de manger de la viande
 - A. Produits chimiques dans les élevages industriels
 - B. Œstrogènes dans la viande et problèmes liés à leur consommation
 - C. Lien entre la leucémie chez l'enfant et le lait contaminé
 - D. Effets préjudiciables de la graisse dans l'alimentation.
 - E. Les poulets en mauvaise santé et l'industrie du poulet.

Première étape : J'arrête le bœuf

LA PREMIÈRE ÉTAPE DU PROCESSUS DE TRANSITION démarre quand on prend conscience et que l'on accepte qu'une réorientation alimentaire est nécessaire. L'étape 1 est le moment où l'on doit commencer à penser à l'équilibre acido-basique de ce que l'on mange et à son effet sur notre organisme, aux combinaisons alimentaires, à faire de l'exercice régulièrement et à développer des modes d'alimentation sains. En mangeant plus de fruits, légumes, céréales, légumineuses, noix, graines et produits laitiers crus — ce qui est le point central de notre nouvelle alimentation — on quitte définitivement l'alimentation américaine typique pour le nouveau monde passionnant et gratifiant de l'alimentation saine. Après une phase initiale d'ajustement, on finit par trouver que ce type d'aliments est plus savoureux. L'étape 1 peut être considérée comme un premier pas important vers une rééducation progressive et comme une transition vers un mode d'alimentation sain.

Lors de cette étape, on réduira de manière significative l'ingestion d'aliments tamasiques et biocides qui détruisent la santé. En abandonnant les aliments biocides — les aliments transformés, cultivés et cuisinés industriellement, ainsi que la malbouffe — on cesse d'être les cobayes de l'industrie des pesticides, des herbicides, des additifs, des fongicides, des aliments transformés, irradiés, cuits au micro-onde, prêts à l'emploi et autre malbouffe. L'étape 1 élimine ces aliments délétères que sont le sucre blanc, le pain blanc, les sucreries, les plateaux-télé, les sodas, les charcuteries traitées avec des nitrites et des nitrates, le lait pasteurisé et les fromages, les plats cuits à l'huile raffinée, ceux qui contiennent des additifs alimentaires, et les plats cuisinés qui ont été stockés au réfrigérateur pendant plus de 2 à 3 jours.

En vérité, presque tous les plats cuisinés deviennent biocides dans les 24 heures qui suivent leur préparation. La question n'est même pas de savoir si cela prend 1 à 4 jours pour qu'ils soient contaminés par des bactéries ou des moisissures, puisque tous les aliments stockés perdent leur énergie vitale, même ceux gardés au réfrigérateur. Toutefois, les aliments surgelés en perdent un peu moins. Dès 1930, le docteur Kouchakoff avait découvert que l'absorption de nourriture transformée modifiait complètement la structure des globules blancs du système immunitaire, qui ressemblaient alors tout à fait aux globules blancs rencontrés lors d'une infection. Manger de la charcuterie, pleine de nitrates, de pesticides et d'additifs, comme les hot-dogs ou le salami, donne la même structure aux globules blancs que celle observée lors d'un grave empoisonnement alimentaire. La présence de pesticides, d'herbicides et d'additifs dans la nourriture

a été reliée au cancer, à un affaiblissement du système immunitaire, aux allergies, à une neurotoxicité, à l'hyperactivité chez les enfants et aux allergies cérébrales.

Une autre catégorie d'effets pathologiques courants dus à ces toxines concerne les différents niveaux de neurotoxicité cérébrale et de l'ensemble du système nerveux, qui génère des symptômes plus subtils, tel la réduction des capacités mentales, diminution de la clarté mentale et faible concentration. Bien que l'on mentionne fréquemment les lourdes statistiques de cancers dans la discussion sur les pesticides, ce taux de cancer croissant n'est qu'une conséquence extrême parmi d'autres de la présence de toxines dans l'eau et la nourriture.

À moins de manger des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique, nous sommes continuellement exposés aux pesticides. L'un des effets les plus visibles d'une alimentation végétarienne bio est l'arrêt de cet empoisonnement chronique aux pesticides, qui entraîne un immense bénéfice pour notre santé. En 1985, dans l'ouest des États-Unis et du Canada, près d'un millier de personnes ont été empoisonné par le pesticide Temik présent dans des pastèques. Ces personnes avaient des réactions diverses comme des crises d'épilepsie, une arythmie cardiaque et il y a même eu plusieurs enfants morts-nés. On a ensuite parlé des dangers de l'Alar dans les pommes. En 1987, la *National Academy of Sciences* a conclu que les pesticides présents dans la nourriture américaine provoquaient plus d'un million de cas de cancers supplémentaires aux États-Unis. Laurie Mott et Karen Snyder du *Natural Resources Defence Council* (NRDC) ont rapporté dans l'*Amicus Journal*, que chaque année 1,2 millions de tonnes de pesticides étaient utilisés aux États-Unis et que presque chaque Américain présentait des résidus de DDT, chlordane, heptachlore, aldrine et dieldrine dans son organisme. Un rapport de l'*Environmental Protection Agency* (EPA) datant de 1987 indique qu'à cause de l'utilisation massive de pesticides par l'agriculture, une vingtaine de pesticides, dont certains cancérigènes, ont été retrouvés dans les nappes phréatiques de 24 états.

Entre 1982 et 1985, la *Food & Drug Administration* (FDA) a détecté des résidus de pesticides dans 48% des fruits et légumes frais les plus consommés. En 1975, le sixième rapport annuel du Conseil de l'Environnement a constaté la présence de dieldrine (qui est cinq fois plus puissant que le DDT dont l'utilisation a été interdite) chez 99,5% des Américains, dans 96% de toutes les viandes, poissons et volailles et dans 85% de tous les produits laitiers. La dieldrine est l'un des plus puissants cancérigènes connus. Elle a causé des cancers sur des animaux de laboratoire, quel que soit le dosage, même infinitésimal. À de faibles taux chez l'humain, elle provoque des convulsions, des lésions du foie et la destruction du système nerveux central. Heureusement la dieldrine a été interdite en 1974, mais qui sait si la nouvelle gamme de pesticides ne sera pas aussi fatale. C'est une sorte de « roulette américaine » où les industries chimiques sont les seules gagnantes.

La dioxine (2,4,5-T), un composant actif de l'Agent Orange, est considérée par le docteur Diane Courtney, directrice du département Effets Toxiques du *National Environmental Research Center* de l'EPA, comme étant le produit chimique le plus toxique connu à ce jour. Selon le *Diet for A New America*, des milliers de tonnes de 2,4,5-T ont été répandues sur les cultures américaines. L'EPA a officiellement reconnu que les animaux qui broutaient sur ces terres, accumulaient la dioxine

dans leur graisse. Selon Lewis Regenstein qui fait autorité dans le monde des pesticides, en mangeant du bœuf, on absorbe une dose de dioxine qui a été concentrée tout au long de la chaîne alimentaire. On a démontré que la dioxine pouvait provoquer des cancers, des anomalies congénitales, des fausses-couches et la mort, chez les animaux de laboratoire, dans des concentrations aussi faibles que 1 part par trillion (1 ppt = 10^{-12}). D'après David Steinman du *Diet for a Poisoned Planet*, cela n'a rien d'étonnant si le taux de mortalités dues au cancer est passé, aux États-Unis, de 1% au début du XIX^e siècle à actuellement 25% chez les hommes et 20% chez les femmes. Outre les herbicides et les pesticides, dont l'usage augmente l'incidence des cancers, d'autres facteurs entrent en jeu, comme les radiations nucléaires ou la fumée de cigarette, et je me demande vraiment quelle serait la diminution du taux de cancers si l'on arrêta activement l'introduction de tous ces pesticides dans notre chaîne alimentaire. Même si l'on découvrait leur toxicité et qu'on les interdisait, une fois introduits dans l'environnement, les pesticides organochlorés sont des composés très stables qui peuvent rester dans le sol pendant plusieurs dizaines d'années.

Je ne pense pas que les scientifiques aient découvert toute l'étendue des dégâts causés par les pesticides sur la santé de la nation. Les types de cancers qui sont en train d'émerger des statistiques, semblent trouver leurs origines dans les effets spécifiques de certains pesticides. Selon le *Diet for a Poisoned Planet*, entre 1950 et 1985, les cancers de la vessie ont augmenté de 51% ; ceux du rein et du bassin de 82%. Ce type de cancer est directement lié à l'absorption de toxines en buvant de l'eau. Le cancer des testicules, qui apparaît dans des proportions significatives chez les agriculteurs et les fabricants de pesticides, a augmenté de 81%. En 1985 les lymphomes non-hodgkiniens, qui sont liés à l'exposition aux pesticides, ont augmenté de 123%. Le *Surgeon General's report on Nutrition and Health* de 1988 estime qu'au moins 10 000 morts par cancer pourraient être causées par les additifs chimiques alimentaires. Ces estimations ne prennent pas en compte les pesticides. Il est extrêmement difficile de savoir la part exacte d'augmentation de cancers due aux pesticides, aux additifs et autres facteurs environnementaux présents dans nos aliments, notre eau et notre air, mais elle est très certainement significative.

À l'effet d'un unique pesticide, qui peut être testé directement en laboratoire, vient souvent s'ajouter un effet synergique plus puissant qui provient de la présence simultanée de multiples toxines dans l'environnement. Il est difficile d'évaluer cet effet synergique. L'effet cumulé d'une faible exposition aux multiples pesticides, mais répétée et à grande échelle, n'est encore que partiellement comprise. Une étude du *National Cancer Institute* a montré que les agriculteurs exposés aux herbicides avaient six fois plus de risques que les non-agriculteurs d'attraper un de ces types de cancers spécifiques. En 1987, des chercheurs de l'*University of Southern California* ont découvert que les enfants vivants dans des foyers où l'on utilisait des produits d'entretien chimiques et des engrais pour le jardin avaient sept fois plus de chance de développer une leucémie infantile. L'article « Alerte aux Pesticides » de l'*Amicus Journal* raconte qu'en 1982 un rapport du Congrès estimait que 82 à 85% des pesticides mis sur le marché n'avaient pas été testés de manière convenable quant à leur capacité à provoquer des cancers. En outre, les anomalies congénitales n'avaient pas fait l'objet de tests pour 60 à 70% des pesticides, pas plus que les mutations génétiques, pour 90 à

93% d'entre eux.

Outre l'absence de données sur l'effet d'un pesticide unique, il n'y a pratiquement aucune donnée qui met en évidence les effets combinés. Dans le *Journal of Food Science*, une des rares études sur l'effet synergique des pesticides rapporte que lorsque 3 produits chimiques ont été testés séparément sur des rats, il n'y a pas eu d'effets nocifs évidents. Lorsque 2 des 3 produits ont été mélangés, la santé des rats a commencé à décliner. Mais lors de l'association des 3 produits, tous les rats sont morts dans les deux semaines qui ont suivi. Ce bouillon de pesticides qui mijote dans notre nourriture et notre eau crée probablement le plus grave préjudice qui puisse affecter la santé de toutes formes de vie dans notre environnement. Les personnes qui ne consomment pas d'eau purifiée ou d'aliments issus de l'agriculture biologique s'exposent de manière significative à ce danger. Le manque de données disponibles sur la nocivité de l'utilisation des pesticides, seuls ou en synergie, suggère que l'EPA s'occupe plus actuellement de sortir de l'ignorance que d'acquérir des connaissances. Entre 1982 et 1985, plus de 110 pesticides différents ont été détectés dans tous les aliments. Parmi les 25 plus fréquemment trouvés, 9 sont connus pour provoquer des cancers. La situation est sérieuse.

Mise à jour sur l'utilisation des pesticides dans les années 90

Depuis la première édition d'*Alimentation Consciente*, la marée des pesticides et des herbicides a continué de monter. Les données suivantes viennent d'un rapport de *Pesticide Action Network* publié par la *Californians for Pesticide Reform* (CPR). En Californie où l'on utilise 25% de la totalité des pesticides employés aux États-Unis, la tendance est à l'augmentation. Chaque année, la Californie répand littéralement des centaines de milliers de tonnes de produits chimiques dans nos sols, nos cultures, notre eau, nos foyers, écoles et lieux de travail. Les lois de protection de l'environnement ne sont tout simplement pas assez sévères. En Californie, on utilise 3 kg de pesticides par personne et par an, ce qui correspond à plus du double de la moyenne nationale (1,4 kg).

Entre 1991 et 1995, l'utilisation de pesticides en Californie a augmenté de 31%, en passant de 73 à 96 milliers de tonnes par an. Cette augmentation s'est produite principalement sur la quantité de pesticides déversée à l'hectare, car le nombre d'hectares cultivés est resté identique. L'utilisation de pesticides cancérigènes a augmenté de 129% — atteignant plus de 10 000 tonnes — et représente maintenant 11% de la totalité des pesticides utilisés dans l'état. L'utilisation de poisons neurotoxiques violents a quant à lui augmenté de 52% en passant à 4 000 tonnes. L'emploi de pesticides à usage restreint — ceux qui provoquent régulièrement des dommages aux personnes, aux cultures et à l'environnement — a augmenté de 34% (21 700 tonnes en 1995). Le volume total de substances cancérigènes, présentant un risque pour la reproduction et perturbant le système endocrinien, les poisons systémiques aigus de catégorie I, les neurotoxines de catégorie II et les toxines à usage restreint ont augmenté de 32% entre 1991 et 1995. Cela correspond à près de 33 000 tonnes, soit 34% de l'utilisation totale avérée de pesticides. Les cultures de fraises et de raisins sont

celles qui sont le plus arrosées de pesticides. Les fraises reçoivent environ 336 kg de pesticides à l'hectare et en 1995 les raisins ont reçu un total de 26 800 tonnes de pesticides.

Un rapport de la *Californians for Pesticide Reform* (CPR) montre que 87% des quarante-six districts scolaires de Californie utilisaient des pesticides hautement toxiques pour l'entretien régulier des bâtiments et des pelouses. Ces quarante-six districts regroupent 1,5 millions d'enfants. 70% de ces districts utilisent des produits suspectés d'être cancérigènes ; 52% utilisent des pesticides qui sont connus pour causer des anomalies congénitales ou porter atteinte au développement physique et mental ; 50% utilisent des pesticides supposés perturber le système hormonal humain et 54% utilisent des neurotoxines. Ces données ne sont habituellement pas disponibles aux parents, aux enseignants et au public. La CPR a dû obtenir une délibération de justice pour obtenir ces simples données.

Selon l'*Environmental Working Group*, chaque jour un million d'enfants américains de moins de 5 ans consomment des taux dangereux de pesticides connus pour altérer le développement de leur cerveau et de leur système nerveux. Une analyse des renseignements fédéraux montre que la plupart des risques viennent de quatre insecticides organophosphorés : le parathion méthyl, le diméthoate, le pirimiphos-méthyl et l'aziphos-méthyl. Les aliments qui en contiennent le plus sont les pêches, les pommes, les nectarines, le popcorn et les poires. Et dans les aliments pour bébés, les poires, les pêches et le jus de pommes. Cette étude a trouvé qu'une pêche sur quatre et une pomme sur huit avaient des taux d'organophosphorés dangereux pour les enfants. Peut-on se permettre de mettre en danger la vie de nos enfants en achetant des produits non-bio ?

Si vous pensez que cette augmentation de pesticides et d'herbicides ne constitue qu'une liasse de statistiques et n'a aucune conséquence, réfléchissez-y à nouveau. Le taux de cancers infantiles a augmenté de 10,8% entre 1973 et 1990, selon l'EPA (les cancers tuent maintenant plus d'enfants de moins de quinze ans que n'importe quelle autre maladie). Un enfant né aujourd'hui a une chance sur six-cent de développer un cancer avant l'âge de dix ans, selon l'EPA. Un enfant, dès son premier anniversaire, a un risque combiné de cancer — dû à la présence de seulement huit pesticides dans la vingtaine d'aliments qu'il aurait pu manger — qui excède le niveau de risque acceptable sur une vie tel que défini par l'EPA. Les enfants absorbent proportionnellement à leur taille, plus de nourriture et d'eau qu'un adulte et sont ainsi beaucoup plus exposés aux pesticides et autres contaminants. La pollution industrielle est une forme de violence domestique. Avec ce type de statistiques, vous étonnez-vous encore du fait que j'attire si fortement votre attention sur l'importance d'une nourriture qui avoisine les 100% bio, pour nous-même, les femmes enceintes et nos enfants ?

La peste des pesticides !

Les pesticides peuvent affecter n'importe quel organisme vivant. L'homme n'est pas une exception. Les effets les plus préjudiciables des pesticides,

herbicides et fongicides comprennent des cancers, des troubles du système nerveux, des anomalies congénitales, des modifications de l'ADN ; des problèmes au foie, aux reins, aux poumons et de reproduction ; et une perturbation globale des cycles écologiques de notre planète. Selon le docteur David Pimentel, entomologiste et expert en agriculture à la *Cornell University*, les pesticides coûtent chaque année à la nation 8 milliards de dollars de dépenses de santé publique, en décontamination de l'eau, abattages de poissons et d'oiseaux et décès d'animaux domestiques.

La probabilité d'avoir des problèmes de santé dépend de la durée et du type d'exposition aux pesticides ainsi que de la prédisposition de chaque individu. Les plus sensibles sont les enfants mais aussi les personnes âgées, dont le système immunitaire et les fonctions organiques déclinent avec l'âge. Le corps des enfants est plus petit et reçoit donc proportionnellement des doses plus concentrées de toxines ; leurs organes, qui ne sont pas encore complètement développés, peuvent être lésés plus facilement. Par ailleurs, beaucoup de pesticides, parmi ceux qui sont plus employés, affectent le système nerveux et les enfants sont plus sensibles aux neurotoxines que les adultes. Le *National Cancer Institute* a trouvé un risque accru de leucémie chez les enfants dont les parents utilisaient des pesticides dans leur maison et leur jardin.

Le cancer est l'effet des pesticides le plus étudié. Entre 1969 et 1986, plusieurs types de cancers ont augmenté de manière significative dans la tranche d'âge 64-84 ans, dans six grandes nations industrielles. Ce sont les myélomes multiples (un cancer dont l'origine est la moelle osseuse et qui se diffuse dans le squelette), les mélanomes, les cancers de la prostate, de la vessie, du cerveau, des poumons et du sein. La vie des agriculteurs est généralement plus saine que celle des citadins, et ils ont un risque plus faible d'attraper un cancer ou d'autres maladies ; pourtant des cancers spécifiques sont apparus dans cette population, dont des myélomes multiples, des lymphomes, des mélanomes, des leucémies, des cancers des lèvres, de l'œsophage, de la prostate et des tumeurs cérébrales. Ces cancers seraient en théorie dus à l'exposition des agriculteurs aux pesticides pendant leur travail.

Il a été prouvé que beaucoup de produits chimiques industriels (y compris un grand nombre de plastiques et de pesticides) imitent les œstrogènes et par conséquent perturbent la reproduction chez les hommes, les mammifères, les oiseaux et les poissons, tout comme l'avait fait le distilbene chez les mères et les fœtus dans les années soixante. Ces produits chimiques imitant les œstrogènes peuvent être à l'origine du taux croissant de cancers du sein, des testicules et de la prostate. Selon l'*American Chemical Society* : (1) la quantité de spermatozoïde chez l'homme, dans le monde, a diminué de 50% en cinquante ans ; (2) le taux de cancers des testicules a triplé et celui de la prostate a doublé en cinquante ans ; (3) en 1960 le taux de cancer du sein était de un sur vingt et en 1998 il est de un sur neuf ; et (4) les jeunes alligators mâles dans les lacs contaminés aux pesticides de Floride ont un pénis trop petit pour pouvoir fonctionner sexuellement. Les déséquilibres hormonaux dus aux œstrogènes peuvent provoquer toutes ces modifications ainsi que beaucoup d'autres.

Habituellement on considère les œstrogènes comme des hormones femelles, mais les mâles en produisent aussi en petite quantité. Lors du développement du

foetus, le rapport spécifique entre androgènes (hormones mâles) et œstrogènes doit être maintenu pour que la différenciation sexuelle puisse se passer. Si l'équilibre hormonal est perturbé, l'enfant pourra naître avec deux séries d'organes génitaux ou alors avec des organes incomplètement développés. C'est aussi à cette étape qu'un appauvrissement en spermatozoïdes ou une prédisposition au cancer se met en place.

Le DDT, le DDE, la dieldrine, le dicofol, le méthoxychlore, quelques PCB, les alkylphénols du penta- au nonylphénol, ainsi que le bisphénol-A (qui rentre dans la polymérisation des polycarbonates et se retrouve dans beaucoup de détergents, articles de toilette, lubrifiants et spermicides) sont des exemples d'imitateur d'œstrogènes. Beaucoup d'entre eux ne se décomposent que très difficilement dans l'environnement et sont très solubles dans les graisses ; ils s'accumulent ainsi dans l'organisme des poissons, des oiseaux, des mammifères et des humains. Et, bien entendu, les non-végétariens en accumulent une plus grande quantité. Une étude a montré que le lait d'une mère végétarienne ne contenait que 1% des pesticides présents dans celui d'une mère non-végétarienne. Beaucoup de ces imitateurs d'œstrogènes traverseront la barrière du placenta et atteindront le foetus en développement.

Même le très conservateur *Journal of the American Medical* signale que les œstrogènes de synthèse ont un effet. Ana Soto, chercheuse à la *Tufts University*, a combiné dix imitateurs d'œstrogènes, dosés chacun à un dixième de la quantité nécessaire pour produire une réponse minimale. Quand les dix produits étaient combinés, elle a constaté que le mélange était assez puissant pour provoquer une réponse. Ceci est très important car le gouvernement américain a établi la réglementation en fonction de tests individuels sur chaque substance. Ils n'ont pratiquement aucune donnée sur les effets synergiques de plusieurs pesticides, herbicides, fongicides, plastiques, PCB,...etc. agissant ensemble.

Les scientifiques peuvent prétendre distinguer des niveaux de « sécurité » pour un produit chimique, mais ils n'ont aucune idée des niveaux de sécurité lorsque ces produits sont combinés. En fait, il n'y a tout simplement pas de niveau de « sécurité ». Les décideurs politiques doivent comprendre qu'il faut abandonner cette réglementation produit par produit et considérer les classes de produits chimiques dans leur ensemble. Qui plus est, au lieu de mettre en place des normes qui se basent sur les effets des pesticides sur des adultes sains, on devrait définir l'exposition maximale admissible à partir des effets sur les enfants. Certaines catégories de produits chimiques doivent être immédiatement suspendues si l'on désire que l'espèce humaine survive.

Il y a au moins dix-neuf produits chimiques majeurs utilisés sur les cultures américaines et qui sont associés à une perturbation du système hormonal humain. Selon l'*Environmental Working Group* de Washington D.C., chaque année, environ 100 000 tonnes de ces perturbateurs hormonaux sont répandus sur soixante-huit cultures différentes. En 1992, le docteur Franck Falck, M.D., Ph.D., professeur assistant de chirurgie à l'*University of Connecticut School of Medicine*, en examinant les tissus suspects de protubérances mammaires chez quarante femmes, a découvert que les tissus cancéreux avaient des taux plus élevés de PCB, DDT et DDE (un dérivé du DDT) que les tissus sains. Le docteur Wolff, professeur de médecine sociale au *Mt Sinai Medical Center* de New York, a

analysé le sang de plus de 14 000 femmes et a découvert que celles qui avaient des cancers du sein avaient des taux de DDE plus élevés. Il a aussi découvert que celles qui avaient les taux de DDE les plus élevés avaient quatre fois plus de chance d'attraper un cancer du sein que celles qui avaient les taux les plus bas.

À partir des années soixante, la plupart des chercheurs américains ont fait savoir que l'on n'avait que des données préliminaires concernant le lien entre les pesticides œstrogéniques et le cancer du sein, mais, fort de ce constat, le gouvernement israélien est passé à l'action avec des résultats encourageants. De 1976 à 1986, parmi les 28 nations étudiées, Israël a été la seule où le taux de cancers du sein a diminué. Une des explications est qu'en 1978, Israël a interdit trois pesticides œstrogéniques. Dans les deux années qui ont suivi cette interdiction, le taux de lindane dans les tissus a diminué de 90%, celui du DDT de 43% et celui du BHC de 98%. En 1986, la mortalité due au cancer du sein chez les israéliennes de moins de 44 ans avait chuté de 30%.

Il est stupéfiant de constater que, non seulement nous risquons nos vie à utiliser les pesticides, mais qu'en plus ceux-ci n'atteignent pas le but fixé. Le docteur David Pimentel de la *Cornell University*, l'un des experts agricoles mondiaux les plus éminents, estime que plus de 500 espèces d'insectes sont maintenant résistantes aux pesticides. Ce n'est pas par hasard si le nombre de cultures détruites par des insectes a presque doublé en quarante ans, malgré une multiplication par dix de la quantité et de la toxicité des insecticides. Une étude a montré que l'usage récent de pesticides par des riziculteurs philippins leur a coûté plus cher en factures médicales qu'il ne leur a rapporté en augmentation de production. Même en privilégiant la rentabilité par rapport la santé, le bilan des pesticides est négatif. Si l'on met de côté l'augmentation du taux de certains cancers, les agriculteurs philippins conventionnels avaient deux fois plus de problèmes de reins et de respiration que les agriculteurs bio et avaient cinq fois plus de risques d'avoir des problèmes au niveau des yeux. Ils présentaient aussi beaucoup plus d'affections de la peau et de problèmes gastro-intestinaux, neurologiques et hématologiques.

En 1986, le gouvernement indonésien a financé un plan de réduction des pesticides. La production de riz a depuis augmenté de 10% et cela a occasionné beaucoup moins de dépenses en pesticides et problèmes médicaux qu'ils entraînent. Au Bangladesh, les paysans qui utilisent la lutte intégrée contre les nuisibles, dépensent 75% d'argent en moins et bénéficient d'un gain de production de 14% par rapport à ceux qui utilisent une grande quantité de pesticides.

L'usage des pesticides constitue un problème de santé publique majeur dans le monde. Il reflète un état de conscience qui a complètement perdu le contact avec les lois de la nature. La *National Academy of Science* estime que les pesticides sont responsables de 20 000 cas de cancers par an. Aux États-Unis, le cancer inquiète sérieusement, mais que penser de l'augmentation des problèmes neurologiques, des troubles d'apprentissage et de l'hyperactivité qui semblent affecter en masse nos enfants. Combien d'allergies et autres effets préjudiciables à notre système immunitaire sont en train de se créer ?

Quelle sorte de conscience nous pousse à continuer délibérément à nous empoisonner, nous et notre famille, tout cela pour un rendement *inférieur* de nos cultures ? Quelle sorte de conscience nous pousse à fabriquer ces poisons et à les

vendre ? (Et surtout, à vendre ceux qui ont été interdits aux pays en développement où les personnes n'appliquent pas les règles minimales de sécurité pour les manipuler, par ignorance et pauvreté). L'usage des pesticides n'a pas seulement la maladie pour conséquence, mais il détruit aussi la fertilité des sols. Je n'arrive pas à comprendre comment les gens peuvent choisir de dépenser de l'argent pour quelque chose qui, non seulement ne marche pas, mais aussi empoisonne l'homme et son environnement.

Nous pouvons nous protéger et changer la situation en n'achetant que des produits bio. Non seulement, nous nous protégeons d'un empoisonnement aux pesticides, mais nous encourageons aussi les producteurs bio qui reconstruisent les sols. Et plus il y aura de producteurs bio, moins les produits bio seront chers et plus les sols retrouveront leur équilibre. D'après une étude de la *Tufts University*, les produits bio contiennent 88% de nutriments en plus que les produits non-bio. Cela signifie qu'en achetant des produits bio, les bénéfices tant financiers que sanitaires sont supérieurs. Une autre façon de s'opposer à la folie des pesticides est de se tenir au courant de la législation et des tentatives faites pour diminuer la protection de l'environnement. Par exemple, on devrait tous soutenir les projets de lois tels que le *Pesticide Food Safety Act*. En ce moment il y a un mouvement pour déréguler la protection de l'environnement à beaucoup de niveaux, y compris au niveau des lois sur les pesticides. Faites savoir aux politiciens qu'il est temps qu'ils deviennent conscients et plus responsables d'eux-mêmes et de leurs électeurs.

Indépendamment de ce que fait Washington, en définitive nous en sommes réduits à prendre notre propre responsabilité vis-à-vis de notre santé et de la sécurité de nos familles et de nos communautés. Nous avons le pouvoir de refuser de consommer ce qui est préjudiciable à notre santé et notre planète. Ce pouvoir du consommateur est plus puissant que celui de la politique de Washington. Mettons donc notre argent là où se trouve notre bouche et notre santé. Achetez autant que possible des produits bio. Cette simple action peut aider à guérir la Terre et tous ses habitants. Nous avons le pouvoir de faire renaître le monde afin qu'il soit aligné avec l'harmonie guérissante de l'univers. Allons-y !

Se protéger des produits chimiques

Comme il y a très peu de surveillance et de contrôles réels de la part du gouvernement américain et de l'industrie chimique, la responsabilité de notre santé nous incombe, comme cela a toujours été le cas. On doit éviter une exposition excessive à ces poisons du mieux que l'on peut. Selon le *Pesticide Monitoring Journal*, publié par l'EPA, *la principale source d'exposition aux pesticides vient des aliments d'origine animale*. *Diet for America* fait ressortir que 95 à 99% de tous les résidus chimiques toxiques proviennent de la viande, du poisson, des produits laitiers et des œufs. On peut éviter en grande partie ce risque en choisissant de manger des aliments végétariens tels que les fruits, légumes, noix, graines et céréales, qui se situent plus bas dans la chaîne alimentaire et, par conséquent, qui ont accumulé moins de poisons. Comme nous l'avons déjà mentionné, le *New England Journal of Medicine* a publié le résultat suivant : *le lait d'une femme végétarienne contient seulement 1 à 2% des pesticides présents chez celui de la*

moyenne des femmes ayant une alimentation carnée. C'est une indication révélatrice de l'effet bénéfique que peut avoir une alimentation végétarienne sur notre exposition aux pesticides. Il est possible ensuite de diminuer encore cette exposition en ne mangeant que des aliments végétariens issus de l'agriculture biologique. Parfois, dans certains endroits il n'est pas possible de se procurer des aliments bio et végétariens. Dans ce cas là, il est bien plus sûr de consommer des fruits, légumes, céréales, noix et graines issues de l'agriculture conventionnelle, que des aliments d'origine animale. Le corps peut éliminer une petite exposition aux pesticides mais serait submergé si l'exposition était chronique ou trop importante.

David Steinman, dans son livre *Diet for a Poisoned Planet*, a accompli un travail gigantesque en étudiant exactement quels fruits, légumes, noix, graines et céréales avaient le moins de résidus toxiques. Il a analysé plus de 100 produits chimiques et pesticides différents dans les aliments, en utilisant des appareils de détection qui étaient 5 à 10 fois plus sensibles que ceux de la FDA. Il a effectué ses mesures en prenant des échantillons provenant de 4 régions géographiques différentes, en analysant les aliments tels qu'ils étaient mangés et en répétant les mesures pendant 4 ans, jusqu'en 1986. Au total il a donc analysé 16 échantillons par aliment et il a calculé la moyenne de ses résultats. Chacun des aliments a été classé selon les toxines qu'il contenait et les résidus présents. La conjugaison de ces deux séries de chiffres a permis de donner une évaluation du risque de cancer. Ces résultats ont été classés en trois catégories, suivant le degré de sécurité que présentait l'aliment. Le degré de sécurité a été établi en fonction de la quantité de résidus et de l'évaluation du risque cancéreux. Ceux que j'étiquette comme « relativement sûr », sont les aliments du commerce qui ont un effet toxique minimum. La catégorie suivante, « presque sûr, si consommé avec modération » correspondra aux aliments que l'on ne doit pas consommer régulièrement. La troisième catégorie comprend les aliments du commerce qui sont si potentiellement toxiques, qu'il vaudrait mieux éviter complètement. J'ai mis ces données concernant les fruits, légumes, noix, graines et céréales, dans plusieurs tableaux que vous trouverez sur les pages suivantes. En utilisant ces tableaux lorsque les produits bio font défaut, vous minimiserez votre exposition aux toxiques.

La meilleure façon d'être en sécurité, bien entendu, est d'éviter les aliments du commerce. Si suffisamment de personnes prennent soins d'elles-mêmes et de leurs enfants en achetant bio, la loi de la demande fera augmenter le nombre d'exploitations bio et la disponibilité des produits bio, et les prix baisseront. Par chance, un léger changement en direction de la production biologique est en train de se produire dans plusieurs régions des États-Unis.

Fruits du commerce

Fruits du commerce				
RELATIVEMENT SÛR	Banane plantain	Cerise	61	Melon d'hiver
<i>Nombre de résidus</i>	Citron	Pruneau	62	Mûre
Banane	Citron vert	Raisin	63	Myrtilles
Poire (en boîte)	Datte	Prune	68	Nectarine
Avocat	Figue	PRESQUE SÛR		DANGEREUX
Pastèque	Fruit de la passion	supplément		<i>Nombre de résidus</i>
Salade de fruits	Goyave	à consommer avec		Poire
Purée de pommes	Mandarine	modération		Pomme
Pêche (en boîte)	Melon amer			Fraise
Pamplemousse	Noix de coco	Abricot		Pêche
Orange	Papaye	Canneberge		Raisin sec
RELATIVEMENT SÛR	PRESQUE SÛR	Cassis		
supplément	<i>Nombre de résidus</i>	Grenade		
Ananas	Melon	Groseille	58	
		Kaki		
		Kiwi		
		Kumquat		

Données issues de *Diet for a Poisoned Planet* de David Steinman

Noix et graines du commerce

Noix et graines du commerce				
RELATIVEMENT SÛR	Châtaigne d'eau	Noix		DANGEREUX
<i>Nombre de résidus</i>	Graine de courge	Pignon de pin		<i>Nombre de résidus</i>
Noix de pécan	Graine de lin	Pistache		Cacahuète
RELATIVEMENT SÛR	Graine de pastèque	PRESQUE SÛR		183
supplément	Graine de sésame	à consommer avec		
Amande	Graine de tournesol	modération		
	Noisette	Graine de radis		
		Noix de litchi		

Données issues de *Diet for a Poisoned Planet* de David Steinman

Une saine habitude : apprendre à lire les étiquettes

Lorsque nous décidons que la qualité des aliments et la santé sont importantes, nous entrons dans un monde tout à fait nouveau, fait de nourriture bio et du mode de vie sain qui l'accompagne. Cela procure une grande joie d'apprendre à manger des aliments complets, naturels et bio. Apprendre à lire les étiquettes fait partie du processus. Nous devons être très habiles à ce sport. Le numéro 6/18/90 de l'*U.S. News and World Report* signale que la FDA a trouvé que

47% des aliments américains et 76% des aliments étrangers avaient des étiquettes qui ne correspondaient pas au contenu nutritionnel du produit. Faire ses courses dans des magasins de diététique ne vous dispense pas de lire les étiquettes. Tout ce qui est vendu dans ces magasins n'est pas forcément sain.

De nos jours, le mot « naturel » peut signifier presque tout et n'importe quoi. La chose la plus sûre à faire est de chercher les mots « certifié bio ». En insistant sur les aliments bio, chaque fois que c'est possible, non seulement nous protégeons nos familles et nous-mêmes, mais nous encourageons aussi l'agriculture biologique et de ce fait, la régénération de nos sols souillés. Un sondage Harris a montré que 80% des américains désiraient des fruits et des légumes bio et que la moitié était prête à payer le léger coût supplémentaire induit. L'alimentation bio est non seulement plus sûre, mais du fait qu'elle est issue de sols préparés biologiquement, de premières recherches ont montré qu'elle contient généralement une plus grande proportion de nutriments, tels que des vitamines, des minéraux et des enzymes. Par exemple, le *Firman Bear Report*, sur des recherches de la *Rutgers University*, montre que les aliments issus de l'agriculture biologique étaient beaucoup plus riches en minéraux que leurs homologues du commerce. Pour les tomates, par exemple, on trouve 5 fois plus de calcium, 12 fois plus de magnésium, 3 fois plus de potassium, 600% de sodium organique en plus (le sodium organique, contrairement au sel de table, n'augmente pas nécessairement la pression sanguine), 68 fois plus de manganèse et 1 900 fois plus de fer. Les épinards bio contiennent plus du double de calcium, 5,5 fois plus de magnésium, 3 fois plus de potassium, 7 fois plus de sodium, 170 fois plus de manganèse et 93 fois plus de fer. La laitue bio contient 3,5 fois plus de calcium, 3 fois plus de magnésium et de potassium, 30 fois plus de sodium, 169 fois plus de manganèse et 57 fois plus de fer. Les recherches à la *Rutgers University* conduisent à une estimation globale de 87% de minéraux et d'oligo-éléments en plus par rapport aux aliments du commerce. Bien que le prix des aliments bio soit plus élevé, du point de vue des minéraux, ils le valent bien. Et même si je n'ai pas de données concernant la proportion plus importante de vitamines dans les aliments bio, je suis persuadé que c'est aussi le cas.

Achetez naturel, achetez bio

Le docteur Paavo Airola, dans son livre populaire *How to Get Well*, souligne qu'il a été scientifiquement prouvé que la santé et la longévité sont directement liées à l'absorption d'aliments naturels. Il remarque que dans les régions où les peuples mangent des aliments complets, naturels et non transformés, ils jouissent d'une bonne santé et d'une grande longévité. Si l'on introduit dans leur alimentation des aliments dénaturés, raffinés, transformés et en conserves, tels que la farine blanche et le sucre blanc, des maladies aiguës chroniques et dégénératives apparaissent. En sachant cela, nous pouvons choisir d'inverser le processus, en nous mettant à manger des aliments bio complets. Ceci est exposé en détail dans le chapitre 8 « *Alimentation carencée : une source de dégénérescence physique et mentale* ».

Effectuer ce changement implique entre autres que nous allions acheter notre

nourriture dans différents endroits. Nous allons commencer à fréquenter les magasins de diététique ou les supermarchés qui ont des rayons de produits bio, ou même demander à notre épicerie locale de créer un rayon bio. Dans certaines régions, les marchés sont fréquentés par des paysans bio vendant leur production à des prix très compétitifs. Si l'on peut trouver des produits bio au marché, cela vaut le coup de discuter avec le paysan pour savoir comment il amende son sol. De cette façon on appréhende mieux ce qu'est l'agriculture biologique et on fait plus ample connaissance avec celui qui produit ce que l'on mange. Ainsi on met les pièces du puzzle en place. Dans cette approche, la nourriture et celui qui la produit ne sont plus anonymes.

Les dangers de manger de la viande

Lors de la première étape nous laissons tomber la viande rouge. Si nous ne sommes pas complètement prêts à cela, nous pouvons envisager de manger de la viande en provenance d'élevages bio jusqu'à ce que nous soyons prêts. Il est beaucoup plus facile d'abandonner la viande rouge lorsqu'on est au courant des dangers pour notre santé, sans parler du cas de conscience que peut poser la consommation de viande que nous avons déjà abordé dans les chapitres précédents. La première chose à laquelle nous devons penser, c'est que les produits animaux de la ferme, principalement le bétail, les poulets, les œufs et le lait, ne sont pas aussi sûrs et d'aussi bonne qualité qu'ils l'étaient il y a cent ans. Dans le passé, les animaux étaient en bien meilleure santé car leur nourriture étaient en grande partie naturelle, du fait qu'ils paissaient librement dans les prés.

L'élevage industriel a dépersonnalisé l'animal pour en faire un produit, fabriqué en masse et à la chaîne. Aujourd'hui, les animaux de ferme ont un taux de graisses considérablement plus élevé, dû au manque d'exercice et à l'absorption de produits chimiques et d'hormones destinés à les engraisser le plus rapidement et au moindre coût possible. En 1975, la Conférence Mondiale sur les Produits Animaux a noté que *les animaux provenant d'élevages industriels avaient environ 30 fois plus de graisses saturées que les animaux qui pâturaient*. Depuis la Seconde Guerre Mondiale, ces animaux ont été submergés par un cocktail insidieux de pesticides, herbicides, antibiotiques et autres médicaments et colorants. Toutes ces substances sont considérées comme légales. Parfois certaines hormones illégales sont aussi ajoutées pour augmenter le poids.

Il y a tellement de problèmes liés à la consommation de viande et des produits animaux comme le lait et les œufs que cela prendrait littéralement un livre entier pour décrire ces risques. Cependant, nous devons quand même examiner quelques faits marquants. Par exemple, le Dr Saenz, pédiatre, a rapporté dans le numéro de février 1982 du *Journal of the Puerto Rico Medical Association* que l'épidémie de puberté précoce était reliée à l'absorption de produits animaux contenant des hormones. Les enfants de sexe féminin d'un an et plus constituait la classe de population la plus affectée. La poitrine et l'utérus de ces bébés et de ces petites filles se développaient et on observait des saignements vaginaux ainsi que d'autres signes de la puberté. Il mentionne aussi le cas d'un garçon de 14 ans qui avait une poitrine de femme et qui a du subir une ablation chirurgicale. Les

résultats du Dr Saenz ont montré que l'émergence de tissus mammaires anormaux chez le nourrisson était lié à la consommation locale de lait entier et chez les enfants plus âgés, à la consommation de lait entier, de bœuf et de poulet qui avaient été engraisés avec des œstrogènes. Logiquement il a remarqué que lorsqu'on retirait ces produits de l'alimentation, en général les symptômes disparaissaient rapidement. Selon le *Diet for A New America*, un journal anglais a mentionné que des traces d'hormones présentes dans le bétail engraisé à l'aide de produits chimiques provoquaient chez les écolières britanniques une précocité de la puberté, en avance d'au moins 3 ans sur la moyenne nationale. Il y a toute raison de croire que, dans une certaine mesure, cet apport élevé d'œstrogènes, provenant du bœuf et des produits laitiers, existe aussi aux États-Unis.

La science moderne a dénombré quantité de maladies et parasites qui peuvent se transmettre de l'animal à l'homme, telles la trichinose, la toxoplasmose, des champignons et même des infections virales et des salmonelloses, qui sont les causes principales de dysenteries aiguës. Il y a aussi un sérieux problème avec les bactéries résistantes aux antibiotiques qui se développent dans la viande à cause de l'utilisation massive d'antibiotiques sur le bétail.

Le Dr Rudolph Ballentine signale dans son livre *Transition to Vegetarianism* que 40% des adultes ont été exposés à la toxoplasmose, un parasite présent chez l'homme, le chien, le chat et autres mammifères. La toxoplasmose peut provoquer une cécité ou un retard mental chez le nouveau-né. La plupart des contaminations viennent de la viande, tandis que quelques autres proviennent des chats. Dans le *Cancer Journal of Clinician*, un article du Dr Kin Shim, M.D., rapporte que 100% des singes nourris au lait de vaches leucémiques, ont développé une leucémie dans l'année. Au Danemark, on a découvert que la leucémie infantile était liée à la consommation de lait de vaches danoises atteintes de leucémie. 20% des vaches danoises sont atteintes de leucémie. L'hypothèse serait qu'un virus inducteur de leucémie passe des vaches aux enfants à travers le lait. La contamination des singes par la leucémie laisse penser que ce processus serait le même que pour les enfants danois. Toutes ces maladies provenant de la consommation de produits animaux soulèvent la question suivante : « Combien de temps devons-nous encore jouer les cobayes humains avant de prendre conscience du danger de manger de la viande et des produits laitiers ? ».

Beaucoup de personnes passent à la volaille quand elles arrêtent la viande rouge. Malheureusement, la volaille, qui a le même profil de risques que la viande rouge, a aussi quelques problèmes spécifiques : des taux élevés d'infections à salmonelles et à *Campylobacter*. Selon *Advances in Meat Research* de Pearson et Dutson, plus de 80% des poulets et 90% des dindes sont infectées par le *Campylobacter*. Cette bactérie provoque une infection proche de la salmonellose. Ces organismes sont devenus antibio-résistants à cause de l'utilisation massive d'antibiotiques dans les élevages de volailles. Ce qui signifie que lorsqu'on contracte l'infection, on ne pourra pas utiliser efficacement les antibiotiques pour éliminer les bactéries pathogènes.

D'après le classement de « *Projets Censurés* », un bulletin d'information de l'édition du 8 juin 1990 du *Pacific Sun*, ce qui se passe dans l'industrie du poulet est classé dans le « Top 10 » des informations les moins connues du public. Dans cet article, on signale que le taux de salmonelloses est passé à 2,5 millions de cas

annuels, comprenant un demi-million d'hospitalisations et 9 000 morts. Apparemment la cause de cette épidémie serait la forte demande du public pour un « aliment plus sain » remplaçant la viande rouge que l'on appelle poulet, et l'incapacité de l'*US Department of Agriculture* à inspecter l'ensemble des élevages de poulets. Une diminution des effectifs de l'*USDA* a eu pour conséquence le passage d'un plus grand nombre de poulets contaminés au travers des mailles du filet. L'article constate :

L'USDA a muselé ses inspecteurs et a détruit les documents divulguant que l'agence avait approuvé d'énormes quantités d'aliments contaminés.

Dans l'article du *Pacific Sun*, le docteur Carl Telleen, un vétérinaire à la retraite de l'*USDA*, a révélé comment :

... les carcasses de poulets contaminées avec des matières fécales, une fois réformées et découpées selon la procédure, était alors simplement rincées à l'eau de javel pour ôter les souillures.

Selon Telleen,

Des milliers de poulets sales sont trempés ensemble dans une cuve d'eau froide, créant une mixture connue sous le nom de « soupe fécale » qui favorise la contamination entre les volailles.

Cela crée ce que Telleen appelle un « égout instantané ». Des articles comme celui-ci aident pas mal de lecteurs à se passer un peu plus rapidement de volaille.

En plus de ces deux redoutables bactéries, on a trouvé une sorte de pseudo-particule virale, qui provient de tumeurs de poulet et qui semble être transmissible à l'homme. On pense que cet organisme est identique au microbe découvert par le docteur Peyton Rous dans les tumeurs du poulet, dont il a démontré la transmissibilité à l'homme. Il a reçu le Prix Nobel en 1966 pour ce travail d'avant-garde. L'importance avec laquelle le virus de Rous pourrait être associé au cancer humain fait encore l'objet de débats. Comme nous en avons déjà discuté, le travail de Virginia Livingston Wheeler, M.D., suggère fortement que la plupart des poulets sont au moins atteints de manière microscopique par le cancer, et que ce cancer, comme le virus de Rous, peut être transmissible à l'homme.

De nos jours, manger des animaux et du poisson c'est accepter consciemment un rôle psychologique de victime. Lorsqu'on a été informé des dangers encourus, il est difficile de dissocier la consommation de produits animaux, d'une forme passive de désir de mort.

Que se passerait-il si nous pouvions nous procurer sans exception du bœuf et de la volaille bio ? Est-ce que, pour notre bien-être nutritionnel, cela vaudrait le coup de manger du bœuf et du poulet ? Nutritionnellement parlant, la viande contient des taux de fer, de vitamine B₁₂ et de protéines relativement élevés. Néanmoins, ce n'est pas un aliment équilibré, et il ne contient pratiquement pas de vitamines A, C et E. Les aliments carnés contiennent très peu de minéraux comme le calcium et ont par contre un taux élevé de phosphore. Ce qui a tendance à faire

migrer le calcium hors des os pour maintenir un certain équilibre. Le rapport optimal phosphore/calcium est de 20/1. Le *US Army Medical Research and Nutrition Laboratory* de Denver dans le Colorado, a découvert que plus on mangeait de la viande, plus on devenait carencé en vitamine B₆. Une alimentation hyperprotéinée semble provoquer de sérieuses carences en B₆, calcium, magnésium et niacine. Une grande consommation d'aliments carnés augmente aussi le taux d'ammoniaque dans le corps, qui a été incriminé comme agent cancérogène par le docteur Willard J. Visek de la *Cornell University*. Un taux d'ammoniaque élevé est aussi toxique pour le système nerveux.

Quand on mange beaucoup de viande, l'un des problèmes les plus importants est que l'on consomme beaucoup de graisses. On estime que si l'on supprimait cet apport élevé de graisses, on supprimerait par la même occasion 90% des décès par cancer du côlon aux États-Unis. Le risque de cancer du côlon pour les carnivores est 4,3 fois plus élevé que pour les végétariens. Les maladies du cœur, selon le *Journal of the American Medical Association* de 1961, seraient radicalement diminué de 97% si on était tous végétariens. Le cancer et les maladies du cœur sont les deux causes principales de décès dans notre pays. Dans la viande de bœuf, de porc et d'agneau, le pourcentage de calories qui provient des graisses varie de 75 à 85%. Vient ensuite le poulet avec 60% et la dinde 55% de calories provenant des graisses. Ceci est d'autant plus important que ces aliments gras sont consommés cuits.

Les graisses chauffées, particulièrement les graisses animales, sont extrêmement nocives pour notre santé. L'alimentation de l'Américain moyen contient environ 40 à 45% de calories provenant de graisses cuites. Ce pourcentage élevé de graisses cuites dans l'alimentation est en relation avec l'augmentation du taux de maladies cardiaques, cancers et autres affections dégénératives chroniques.

Bien que les noix et les graines contiennent des taux d'huiles aussi élevés que les taux de graisses dans certaines viandes, étant issues de plantes elles ne contiennent pas de cholestérol, ne stockent pas d'oestrogènes et autres produits chimiques dans leurs huiles et sont de ce fait, contrairement aux produits animaux, bien plus saines et sûres. Les noix et les graines peuvent être consommées crues et de préférence trempées. Mangées sous cette forme, les lipases — enzymes naturelles qui hydrolysent les graisses — aident à digérer l'huile contenue dans ces noix et graines.

Il semble y avoir une différence d'effets spectaculaire entre les graisses crues et cuites dans l'alimentation. Cela passe aussi pour être vrai en ce qui concerne la viande crue. La viande crue, à l'instar des fruits, légumes, noix, graines et céréales vivants, possède ses propres enzymes digérant les graisses, qui sont détruits à la cuisson. Je ne suggère cependant pas que nous commençons un régime à base de viande crue. Le vrai problème concernant les graisses et leur relation avec les maladies cardio-vasculaires, ne vient pas simplement de leur quantité dans l'alimentation, mais aussi de leur cuisson. Le très respecté nutritionniste Henri Bieler, M.D., dans son livre *Foods Is Your Best Medecine*, fait exactement le même constat à propos des maladies cardio-vasculaires. Il écrit :

Consommer beaucoup de graisses et d'huiles, aussi longtemps qu'elles sont

dans leur état naturel, ne peut pas causer de maladies artérielles... C'est seulement lorsque des graisses non naturelles, ou des graisses qui ont été altérées en les surchauffant, sont consommées que les ennuis commencent à apparaître.

La graisse n'est pas dangereuse tant qu'elle est crue

Pour compléter la discussion sur les graisses, les huiles et les aliments crus, nous devons nous familiariser avec les notions d'isomères *cis* et *trans*. Des isomères sont des corps composés des mêmes atomes, mais dont les propriétés chimiques et physiques diffèrent, parce qu'ils ont une structure spatiale différente. La forme *cis* est la forme biologiquement active des acides gras et est organisée selon une structure courbe. La forme *trans* est biologiquement inactive et est organisée selon une structure rectiligne. La forme *cis* des acides gras essentiels peut être biologiquement transformée par l'organisme pour donner des acides gras biologiquement actifs et des prostaglandines. La forme *trans* ne peut pas être biologiquement transformée par l'organisme et finit par encrasser la voie métabolique. Les acides gras *cis* se trouvent dans les aliments vivants, complets et, dans une moindre mesure, dans les huiles vierges pressées à basse température.

Le Dr Douglass du *Kaiser Permanente Hospital* de Los Angeles note que, non seulement la cuisson des graisses fait passer la configuration moléculaire des acides gras de *cis* à *trans*, mais que la pression et l'hydrogénation font aussi passer les graisses de la forme ramifiée *cis* à la forme rectiligne *trans*. Les acides gras *trans* rentrent dans la structure moléculaire des membranes de nos cellules, à l'instar des *cis*, et bloquent ainsi la respiration de la membrane cellulaire. Cela semble être relié à une perte d'efficacité du fonctionnement cellulaire et même au cancer. Beaucoup d'études ont, par exemple, démontré que les graisses frites étaient cancérigènes. C'est pour cette raison qu'il n'existe pas de margarine qui soit saine à consommer, car chaque marque contient des graisses transformées avec un pourcentage élevé d'acide gras *trans*.

Une autre différence majeure entre les graisses transformées et crues réside dans le contenu enzymatique. Des études sur les Esquimaux qui mangent des kilos de blanc de baleine cru, ne montrent aucune incidence sur le durcissement des artères ou autres formes de maladies circulatoires, y compris l'hypertension. Par contre, les Esquimaux ayant le même bagage génétique, mais qui ont pris les habitudes de cuisson de la civilisation moderne et qui gardent une alimentation riche en graisses, présentent un pourcentage élevé de maladies cardiovasculaires. En plus de la différence entre les isomères *cis* et *trans*, une autre différence importante vient des lipases actives trouvées dans le blanc de baleine. Les lipases sont des enzymes spécifiques à la digestion des graisses. Dans sa forme crue, la graisse contient ses propres lipases en quantité suffisante pour faciliter sa digestion. Dans la nature, il ne semble jamais y avoir d'effet nocif sur les artères ou le cœur, lorsque les graisses animales ou les huiles végétales sont consommées crues avec les enzymes qui leur sont associées. (Les graisses qui sont d'origine animale sont opaques ; les huiles qui sont d'origine végétale, sont

toutes translucides, à l'exception de l'huile de coco). Cela ne contredit en rien les études montrant la corrélation entre l'importante consommation de graisses et les maladies cardio-vasculaires, puisque ces études portaient à l'origine sur des graisses cuites dans lesquelles les lipases étaient détruites et leur structure moléculaire changée. Les nutritionnistes, qui nous recommandent vivement une alimentation pauvre en graisse, semblent avoir survolé cette différence majeure entre graisses crues et cuites. Ce que cela signifie, c'est que les végétariens qui mangent un avocat cru et des noix ou graines trempées ou germées ne doivent pas craindre l'athérosclérose, même s'ils doivent garder à l'esprit qu'un excès d'huiles crues peut causer quelques problèmes, comme l'agglutination des globules rouges, une diminution de la circulation sanguine dans les capillaires et un ralentissement du transport de l'oxygène vers les tissus.

Menu du Jour

~ Quelques Faits ~

Les dangers d'un régime riche en graisses

1. Obstruction des artères, hypertension artérielle, fatigue du cœur, crises cardiaques.
2. Agglutination des globules rouges, induisant un ralentissement de la circulation sanguine vers le cerveau et tous les tissus.
3. Aggravation du diabète
4. Détérioration des fonctions du foie.
5. Ralentissement de la digestion
6. Ralentissement des capacités cérébrales à cause d'une circulation plus lente.

La cuisson, ainsi que n'importe quelle forme de transformation des huiles, a tendance à détruire les lipases. Par exemple, les olives et les noix de coco contiennent des lipases en quantité importante, mais leurs huiles n'en contiennent aucune. D'une manière générale, les huiles présentes naturellement dans les plantes, comme dans les graines de tournesol et les avocats, gardent intacts leurs

propres nutriments et enzymes, alors que les huiles extraites, même en première pression à froid, perdent beaucoup de nutriments et leurs enzymes associées. Les huiles polyinsaturées extraites à chaud et contenant des oméga-6 et des oméga-3, comme l'huile de carthame et autres huiles de cuisson végétales, contiennent habituellement 20 à 50% de leurs acides gras sous la forme *trans*. Les aliments contenant une grande quantité de ces acides gras polyinsaturés transformés, sont : les viennoiseries, les charcuteries, les soupes, les sucreries, les biscuits et les aliments frits. Ces acides gras polyinsaturés transformés à chaud peuvent entraîner une carence en acides gras essentiels, car nous nous saturons en acides gras *trans*, à la place des acides gras essentiels crus et actifs *cis*. Des recherches parues dans le numéro de mars 1971 du *Lancet* ont aussi montré que ces acides gras polyinsaturés transformés à chaud — bien qu'associés dans une certaine mesure à une diminution des maladies du cœur — avaient un lien avec le cancer, dont le taux avait presque doublé par rapport à un échantillon de personnes qui suivait une alimentation pauvre en acides gras polyinsaturés. Le fait que le taux de cancer ait augmenté peut venir des quantités élevées d'acide gras *trans*, obtenus lors de la transformation, et de l'augmentation de la production de radicaux libres lors du chauffage des acides gras polyinsaturés pendant la cuisson et la transformation des huiles.

En attendant des recherches supplémentaires qui prouveraient le contraire, le principal danger des graisses et des huiles vient de la cuisson, de l'irradiation, de l'hydrogénation, de la friture et même de leur pression à froid. Les huiles en quantités modérées semblent être relativement sûres si elles sont consommées sous leur forme naturelle dans les aliments complets et crus. Ceci n'est pas une invitation à atteindre un apport de graisses ou d'huiles crues de 40%, comme c'est le cas actuellement dans l'alimentation américaine typique. Bien qu'il n'y ait pas suffisamment de recherches sur le sujet pour nous dire jusqu'à quel point l'alimentation crue riche en graisses et en huiles est sûre, mon sentiment est que 10 à 20% de l'apport calorique total sous forme de graisses est sain et sûr. Ce pourcentage varie pour chaque individu, en fonction de sa constitution. Une alimentation qui contient 10% de calories provenant d'aliments naturels, complets et crus, riches en graisses ou en huiles, conviendra mieux aux constitutions *kapha* et *pitta* ; pour *vata*, le pourcentage sera plus proche de 20%. À part les noix et les graines ainsi que quelques fruits ou légumes riches en graisses, comme l'avocat, une alimentation végétarienne composée de fruits, de légumes, de céréales, de haricots et de légumineuses contient très peu d'huiles. En d'autres termes, une alimentation végétarienne normale est pauvre en huiles.

Menu du Jour

~ Quelques Faits ~

Comment éviter les dangers des graisses

1. Mangez principalement des aliments pauvres en graisses, comme des légumes, des fruits et des céréales.
2. Comblez vos besoins journaliers en huiles et acides gras avec des aliments non transformés, crus et complets, comme les graines, noix et avocats.
3. Évitez les huiles pressées et extraites ainsi que les aliments gras qui ont été cuits, frits, hydrogénés ou irradiés.
4. Évitez les aliments cuisinés contenant beaucoup de graisses, comme les viandes, les œufs, les aliments frits, les produits laitiers, les mayonnaises, les glaces, les pizzas, les biscuits et les sucreries.
5. Évitez les aliments à haute teneur en sel, car ils créent une envie de gras.

Une alimentation riche en viande est malsaine et pauvre en fibres

Un autre problème lié à une alimentation riche en viande est son faible taux de fibres. La viande rouge, la volaille, le poisson, les œufs et le fromage sont fondamentalement dépourvus de fibres. Le manque de fibres induit une certaine paresse de l'appareil digestif. Un côlon paresseux produit des symptômes comme la constipation et l'accumulation de toxines. Un des effets bénéfiques des fibres est de participer à l'évacuation des toxines du côlon. Par exemple, les fibres enlèvent non seulement les toxines sécrétées par le foie et la bile, mais aussi les produits de décomposition des acides biliaires qui sont cancérigènes. Si ces composés ne sont pas évacués, ils sont la plupart du temps réabsorbés dans le système digestif au niveau du côlon. Il y a aussi certaines bactéries qui se développent au contact

des acides biliaires et produisent un cofacteur cancéreux associé au cancer du côlon. Les fibres alimentaires jouent aussi un rôle important dans l'élimination des produits de décomposition radioactifs présents dans le côlon. Les fibres sont nécessaires au bon fonctionnement des intestins. J'ai souvent rencontré des personnes qui avaient des problèmes de constipation et de gaz, et dont les intestins se remettaient à fonctionner normalement lors du passage à une alimentation végétarienne riche en fibres.

Comme la prise de conscience sur le plan moral et sanitaire progresse sans arrêt dans le monde, il deviendra de plus en plus simple d'abandonner les aliments carnés. Lorsque l'on suit la transition proposée dans cette première étape, et a fortiori, dans chacune des quatre étapes, il est important d'aller suffisamment lentement pour prendre le temps d'intégrer chaque pas, afin d'installer un changement définitif. Une diète d'une semaine sans viande, quatre fois par an, peut être bénéfique au cours de la transition vers une alimentation végétarienne.

Menu du Jour

~ Quelques Faits ~

1. Manger des aliments contenant des additifs ou des nitrites, comme les hot-dogs et les charcuteries, modifie la structure des globules blancs de la même manière que lors d'un grave empoisonnement alimentaire
2. À moins de manger des fruits et légumes bio, nous sommes continuellement exposés aux pesticides, herbicides et autres produits toxiques.
3. Le *Surgeon General's report on Nutrition and Health* de 1988 estime qu'au moins 10 000 décès par cancer pourraient être dus aux additifs chimiques alimentaires.
4. 47 à 76% des fabricants d'aliments étiquettent leurs produits avec des informations qui ne sont pas en accord avec le contenu (source : *U.S. News and World Report* n° 6/18/90).
5. Tous les produits vendus en magasin de diététique ne sont pas forcément sains.
6. L'expression « tous les ingrédients sont naturels » ne doit pas vous faire oublier d'être vigilants. *Prenez le temps de lire les étiquettes.*

Aperçu du Chapitre 22

L N'Y A AUCUN NUTRIMENT DANS LE POISSON qui ne puisse être trouvé dans une alimentation végétarienne bien plus sûre et plus saine. À une époque, on pensait que le poisson était l'aliment qui contenait le plus d'acides gras oméga-3, connus pour prévenir la coagulation du sang. Les graines de lin contiennent au moins 18 à 24% d'oméga-3, alors que le poisson en contient moins de 2%. Par contre, le poisson possède en abondance, comparé aux aliments végétariens, du mercure, des PCB, des salmonelles ainsi que le virus de l'hépatite, que l'on trouve dans les eaux polluées. La toxicité de beaucoup de poissons est très inquiétante, à tel point que certaines études ont montré que les bébés, dont les mères mangeaient du poisson provenant du Lac Michigan, présentaient un poids inférieur à la naissance et plus de problèmes neurologiques. Il n'y a aucune bonne raison de rester cramponnés à nos vieilles habitudes d'alimentation carnée en continuant à manger du poisson, mais par contre beaucoup de bonnes raisons d'abandonner. C'est la dernière grande étape avant de passer à une alimentation végétarienne. Êtes-vous prêts à arrêter de vous « empoisonner » et à vous embarquer vers un nouveau monde de santé et d'évolution spirituelle ?

- I. Du poisson en remplacement du bœuf et du poulet
 - A. Le poisson contient beaucoup de minéraux
 - B. Consommer du poisson protège de certaines maladies
 - C. Les acides gras oméga-3

- II. Les graines de lin constituent une bien meilleure alternative à l'EPA du poisson
 - A. Les graines de lin contiennent plus d'oméga-3 que le poisson
 - B. Comment consommer le lin

- III. Manger du poisson est dangereux — Toxicité des PCB et du mercure

Deuxième étape : Sale temps pour aller pêcher

LES OBJECTIFS CLÉS DE LA DEUXIÈME ÉTAPE SONT : atteindre une consommation d'environ 90% d'aliments bio favorisant la santé et supprimer le poisson et le poulet. Éliminer de son alimentation la nourriture carnée, hormis le poisson et le poulet, constitue un grand pas vers la santé. Ensuite, généralement, la plupart des personnes semblent vouloir d'abord supprimer le poulet.

Dans nos cultures, le poisson semble, à bien des égards, être un aliment de transition. On qualifie même parfois le poisson de ce doux euphémisme : « légume de la mer ». C'est une façon habile de ne pas prendre conscience que l'on est en train de manger un animal vivant, respirant, bougeant et conscient. Écologiquement parlant, le poisson ne détruit pas les sols, comme le font les élevages industriels de volailles ou d'autres animaux. Le poisson possède en outre plusieurs aspects nutritionnels sains. Les poissons maigres, tels le flet, l'églefin et la morue, n'ont pas plus de 1% de graisse. Ce sont donc des sources de protéines concentrées relativement peu grasses. Les poissons de mer sont aussi de bonnes sources de sélénium, d'iode ainsi que nombre d'oligo-éléments que l'on ne trouve ni dans la volaille, ni dans la viande rouge. Ils contiennent une grande quantité de vitamines A, D et B₁₂. Bien que tous ces nutriments bénéfiques soient présents dans le poisson, en règle générale, je ne recommande pas ce dernier.

La caractéristique nutritionnelle du poisson la plus intéressante est sans doute la présence de taux élevés d'acide éicosapentaénoïque (EPA) et d'acide docosahexaénoïque (DHA), faisant tous deux partie des acides gras oméga-3, dont le précurseur est l'acide α -linoléique (ALA). Les poissons qui contiennent le plus d'oméga-3 sont les poissons d'eaux froides : maquereau, sardine, thon, truite et saumon. Des chercheurs ont trouvé qu'une alimentation riche en EPA protège des maladies cardiaques, des attaques, des embolies pulmonaires et des maladies vasculaires périphériques, comme la gangrène. Les fortes concentrations d'EPA semblent agir comme un anti-coagulant et un anti-agrégant. Le principal mécanisme d'action de l'EPA consiste à diminuer la formation de caillots dans le sang, ce qui contribue à la baisse de la mortalité due aux maladies cardiovasculaires. L'EPA est également reconnu pour agir sur la baisse des taux de cholestérol et de triglycérides. Nous parlerons plus amplement du DHA, le principal acide gras à chaîne longue présent dans le cerveau, dans le chapitre 30 « *Alimentation et Grossesse* ». Bien que nous puissions le synthétiser, cette capacité diminue avec l'âge. Pour les végétariens, la principale source de DHA est la chrysophycée (algue dorée), mais on le rencontre aussi dans la plupart des

algues marines.

Il existe une source végétale d'oméga-3 qui non seulement rivalise avec le poisson, mais qui aussi le surpasse sur tous les plans. Selon Clara Felix et le Dr Donald Rudin, M.D., dans *The Omega-3 Phenomenon*, les graines de lin constituent l'aliment le plus riche en oméga-3. Les oméga-3 contenus dans les graines de lin diminuent le taux de cholestérol de 25% et celui des triglycérides de 65%. L'EPA est aussi produit dans l'organisme à partir d'un acide gras essentiel oméga-3, l'acide linoléique. Le mot « essentiel » dans cette expression signifie que notre organisme n'est pas capable de synthétiser seul l'acide linoléique et qu'il a donc besoin d'un apport extérieur. Les huiles de poisson sont réputées contenir un taux élevé d'acides gras essentiels, surtout des oméga-3, dont l'acide linoléique qui est transformé par l'organisme en EPA. Les acides gras sont présents dans toutes les cellules de notre corps et interviennent dans leurs propriétés biologiques. L'Organisation Mondiale de la Santé conseille un apport journalier en acides gras essentiels de 3% de l'apport calorique total chez l'adulte et de 6% chez l'enfant et la femme enceinte. Les acides gras essentiels fournissent de l'énergie au corps, contribuent au maintien de la température, protègent les nerfs, renforcent le système immunitaire et protègent les tissus. Les deux principaux types d'acides gras essentiels pour l'homme sont les oméga-6 et les oméga-3.

Les oméga-3 et les oméga-6 sont les précurseurs biologiques d'un groupe de substances hormone-like moléculaires, très réactives, à durée de vie courte, les prostaglandines (PGA). Les PGA jouent un rôle dans la régulation instantanée de chaque partie du corps. Chaque organe produit ses propres PGA à partir des acides gras qu'il a stockés. Les PGA constituent un élément crucial du fonctionnement des cellules, car elles entrent dans la construction même de la membrane cellulaire. Elles participent à l'équilibre et à la régénération du système immunitaire ainsi qu'à la réduction des réactions inflammatoires, comme celles que l'on rencontre dans l'arthrite ou lors de réactions allergiques. Un déséquilibre alimentaire entraînant un déséquilibre des PGA peut induire une maladie. Bien que les recherches soient encore en cours, il semblerait que la meilleure proportion oméga-6/oméga-3 soit de 4/1.

La série des oméga-6 comprend : l'acide linoléique (LA), l'acide γ -linoléique (GLA), l'acide di-homo- γ -linoléique (DGLA) et l'acide arachidonique (AA). On trouve les oméga-6 dans les huiles de graines comme l'huile de tournesol, de carthame, de blé, de soja et d'onagre. L'huile d'arachide en contient un peu ainsi que l'huile d'olive, de palme et de noix de coco. On trouve des quantités élevées de GLA dans le lait maternel, les huiles d'onagre, de bourrache et de pépins de cassis.

Les poissons contiennent de grandes quantités de d'EPA et des quantités modérées de quelques précurseurs de la série des oméga-3. Par chance, les végétariens n'ont pas à s'en inquiéter pour trouver des oméga-3, car il y en a, à des concentrations élevées, dans les graines de lin, les noix, les légumineuses et les algues. La série des oméga-3 comprend : l'acide α -linoléique (ALA), l'acide éicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA).

Les oméga-3 devraient constituer 10 à 20% de nos apports journaliers de graisses. Parmi les bénéfiques que nous apportent les oméga-3, on peut citer la

protection contre les maladies cardiaques, les attaques et les embolies pulmonaires ; une activité anti-cancéreuse contre les tumeurs ; la protection contre le diabète ; la prévention et le traitement de l'arthrite ; le traitement de l'asthme, du syndrome prémenstruel, des allergies, des maladies inflammatoires, de la rétention d'eau, du dessèchement de la peau et de la sclérose en plaques. On leur attribue la faculté d'accroître la vitalité, de lisser la peau, d'accroître la brillance des cheveux et la résistance au froid et de renforcer le système immunitaire. Les oméga-3 sont aussi importants pour l'acuité visuelle, le développement du cerveau chez le fœtus, les facultés intellectuelles chez l'adulte, les fonctions surrénales, la spermatogenèse et l'amélioration de certains troubles psychiatriques du comportement. Lorsque l'on commence une supplémentation en huile de lin, on observe généralement des résultats au bout de 3 à 6 mois.

Les graines de lin contiennent 18 à 24% d'oméga-3 contre 0 à 2% pour le poisson. C'est important, car beaucoup de personnes font l'erreur de croire que manger du poisson est nécessaire pour obtenir les précieux EPA qui protègent le cœur et les artères. De nombreuses recherches sur le sujet indiquent que ce n'est tout simplement pas vrai. Les graines de lin végétariennes présentent beaucoup d'avantages sur les huiles de poissons. Tout d'abord, les oméga-3 sont des éléments de base qui participent à beaucoup de fonctions dans l'organisme, dont, entre autres, la fabrication de l'EPA. Or, les huiles de poissons ne fournissent pas les oméga-3 mais fournissent directement l'EPA et limitent ainsi la possibilité qu'a l'organisme de fabriquer les autres sous-produits des oméga-3 dont il a besoin. Les oméga-3 constituent une bien meilleure source nutritionnelle que les huiles de poissons riches en EPA.

Autre avantage, les graines de lin contiennent des fibres. Ce qui n'est pas le cas du poisson, qui est aussi un aliment très concentré. À la différence d'autres plantes, les graines de lin possèdent une fibre spécifique, la lignine, convertie en lignane par notre organisme, qui participe à la construction du système immunitaire et a des propriétés anti-cancéreuses, antifongiques et antivirales. Des quantités élevées de lignane font diminuer les taux de cancers du sein et du côlon. Rien que 10 g ou 1 à 2 cuillères à café par jour d'huile de lin augmentent de manière significative les taux de lignane. Un troisième avantage des graines de lin par rapport aux poissons et à leurs huiles, est que ces derniers sont riches en cholestérol. 100 g d'huile de foie de morue renferment 570 mg de cholestérol, ce qui équivaut à la quantité présente dans 2 jaunes d'œufs. Le quatrième avantage, c'est que les poissons contiennent souvent un taux élevé de résidus toxiques du fait de la pollution des eaux. La cinquième raison favorable aux graines de lin vient des quantités élevées de vitamines A et D que l'on trouve dans le poisson, qui peuvent être toxiques à fortes doses. Remarquez au passage que le carotène (provitamine A), présent dans les plantes et qui est converti en vitamine A par l'organisme, ne peut être toxique comme la vitamine A d'origine animale.

Comment consommer le lin

Certains médecins ont estimé que l'on avait besoin de 3 cuillères à soupe d'huile de lin par jour, mais cela correspond plus à une dose thérapeutique qu'à

une ration d'entretien. Le docteur Rudin, qui a effectué des recherches sur les graines de lin, conseille 2 à 5 cuillères à soupe par jour. Les chercheurs de *Omega Nutrition*, qui produit une huile de lin de qualité, prétendent qu'une ration journalière saine serait plutôt proche d'une cuillère à café d'huile ou trois cuillères à café de graines complètes. Les huiles de lin d'*Omega Nutrition* et de *Barleans* semblent être les huiles du marché dont les enzymes sont les mieux préservées et qui ont le moins d'acides gras transformés de *cis* en *trans*. Nous ne sommes pas censés utiliser d'huile dans notre alimentation, mais ces huiles de lin étant très proches de leur état naturel, nous pouvons faire une exception.

Lorsqu'on mange les graines complètes, on peut les faire tremper, comme pour les autres graines, pour désactiver les inhibiteurs d'enzymes. Pour moi, le mieux est de les mixer avec de l'eau, des fruits, des légumes ou d'autres graines. Mixer au blender les graines trempées les rend plus facile à assimiler et diminue l'effet laxatif des graines entières. On peut aussi se contenter de mouliner les graines sèches dans un moulin à café et consommer la mouture telle quelle. C'est la façon la plus simple et peut-être la plus efficace de prendre les graines de lin. Inversement, lorsque l'huile est extraite — ce qui provoque une petite perte d'oméga-3 — elle commence à se décomposer en acides gras simples, ce qui n'arrive pas dans les graines trempées. J'ai la sensation que l'ajout de graines de lin à l'alimentation végétarienne est important, particulièrement pour les crudivores. J'ai observé plusieurs cas de personnes suivant une alimentation vivante, qui ne prenaient pas de graines de lin et qui ont eu quelques problèmes de santé, problèmes qui ont disparu dans le mois qui a suivi la prise de graines ou d'huile de lin. Je considère les graines de lin comme essentielles à une alimentation vivante équilibrée. Si l'on préfère l'huile aux graines, celle-ci doit être conditionnée dans un emballage imperméable à la lumière et à l'air, et ne pas avoir été chauffée à plus de 47,7°C lors de l'extraction et de la mise en bouteille. Une fois ouverte, la bouteille devra être conservée au réfrigérateur et consommée dans les 3 à 6 semaines. Tant qu'elle n'est pas ouverte, elle garde sa vitalité pendant 4 mois et la congélation prolonge sa durée de stockage à un an.

Pêche en eaux troubles

D'un point de vue pratique, manger du poisson peut s'avérer dangereux à cause de la pollution largement répandue et toujours croissante des eaux du globe. Les plus grands contaminants de l'eau sont les PCB et le mercure. Les PCB, ainsi que la dioxine, le DDT et la dieldrine font partie des produits chimiques les plus toxiques de la planète. D'après J. Culhane, dans son article de 1988 « *PCBs: The Poisons That Won't Go Away* » seulement quelques parties par milliard de ces substances peuvent provoquer des cancers et des anomalies congénitales chez les animaux de laboratoire. Le 10^e Rapport Annuel du *Council on Environmental Quality*, financé par le gouvernement américain, a trouvé du PCB dans 100% des échantillons de sperme prélevés. Selon un article du *Washington Post* de 1979, les PCB sont les principaux responsables de la réduction de 30% du nombre de spermatozoïdes des américains mâles par rapport à 30 ans auparavant. Ce même article signale aussi que 25% des étudiants de l'enseignement supérieur étaient stériles contre 0,5 à 1%, 35 ans plus tôt. La plupart des experts toxicologues

s'accordent à penser que la principale source de contamination humaine vient de la consommation de poissons qui proviennent d'eaux ayant de forts taux de PCB, ce qui aujourd'hui peut être le cas presque partout. L'*Environmental Protection Agency* estime qu'un poisson peut accumuler jusqu'à 9 millions de fois la concentration de PCB de l'eau dans laquelle il vit. Des PCB ont été trouvés dans les poissons qui vivent dans les parties les plus profondes et les plus reculées des océans du globe.

Les poissons et les crustacés accumulent naturellement des toxines, car ils sont pollués par l'eau dans laquelle ils habitent. Les coquillages, comme les huîtres, les clams, les moules et les coquilles St Jacques, filtrent environ 40 litres d'eau par heure. En un mois, une huître va accumuler un taux de toxines 70 000 fois plus élevé que celui de l'eau dans laquelle elle vit. Le problème n'est pas pour autant résolu lorsqu'on ne mange pas de poisson, quand on réalise que la moitié du poisson pêché dans le monde sert de nourriture au bétail. Selon le *Diet for A New America*, le bétail américain consomme à lui seul plus de poissons que toute la population de l'Europe de l'Ouest réunie. Aux États-Unis, des tests périodiques montrent que les œufs et les poulets sont fortement contaminés aux PCB, après avoir été nourris avec des poissons eux-mêmes contaminés.

L'intoxication au mercure due à la consommation de poissons est une autre source de maladies bien connue. Le mercure est dangereux principalement sous deux formes : en tant que métal lourd et sous forme de méthylmercure, 50 fois plus toxique. Bien qu'ils soient généralement d'accord sur le fait que le mercure soit stocké dans les plantes sous sa forme la moins toxique, les experts ne savent pas si celui concentré dans le poisson l'est sous la forme la plus toxique, le méthylmercure. En tout cas, les enfants et les adultes qui ont mangé du poisson pêché dans les eaux contaminées au mercure de la baie de Minamata au Japon en 1953, le long de la rivière Agano à Nigiita au Japon en 1962 et ailleurs en Iraq, au Pakistan et au Guatemala, sont tous morts, ont présenté un coma ou divers dommages neurologiques ou cérébraux.

À part ces très graves accidents de contamination au mercure par des usines chimiques, la contamination des poissons est très largement répandue. D'après Rudolph Ballentine, M.D., des cas d'intoxication au mercure sont de plus en plus fréquemment signalés par les médecins et les dentistes. Les deux facteurs les plus courants semblent être une alimentation riche en poissons et l'utilisation d'amalgames mercure-argent en dentisterie. À elle seule, la consommation de poissons suffirait à expliquer cette intoxication au mercure. Un article de la *Canadian Medical Association* paru en 1976, rapporte que les Indiens du Nord du Canada qui mangent plus de 500 g de poissons par jour, présentent des symptômes d'empoisonnement au mercure. Une étude ouest-allemande de 1985 portant sur 136 personnes consommant du poisson pêché dans l'Elbe, a montré une corrélation entre d'une part, les taux de mercure et de pesticides dans le sang, et d'autre part, la quantité de poissons consommée.

Les poissons et les crustacés peuvent aussi avoir leur propres toxines. La plus fréquente de ces toxines provoque la ciguatera. La ciguatoxine est à la fois une toxine neurologique et gastro-intestinale qui peut provoquer des symptômes d'engourdissement et de fourmillement des lèvres, des nausées, des crampes abdominales, des paralysies, des convulsions et parfois la mort. Un peu moins

d'un cas sur dix est fatal. Certaines espèces de vivaneau rouge, la palomine, la sériole, le mérout et les anguilles peuvent avoir des toxines. Certains coquillages comme les clams, les moules, les coquilles St Jacques et les crabes peuvent absorber des substances toxiques en consommant du plancton à certaines époques de l'année, et peuvent aussi provoquer des empoisonnements avec des conséquences aussi graves que celles de la ciguatera. Cet empoisonnement est difficile à traiter. Un de mes patients a été incapable de travailler pendant plusieurs années à la suite d'une telle intoxication.

Comme il ne semble pas y avoir de poisson qui soit exempt de toxines, nous devrions y regarder à deux fois avant d'en consommer. Dans une étude publiée dans *Diet and Nutrition Letter of Tufts University*, il est apparu que plus les femmes enceintes avaient mangé du poisson du Lac Michigan, plus leurs bébés présentaient des réflexes anormaux, une faiblesse générale, une réponse aux stimuli extérieurs ralentie et divers signes de dépression. Il est aussi apparu que les mères qui mangeaient du poisson deux ou trois fois par mois, mettaient au monde des bébés qui pesaient entre 200 et 250 g de moins à la naissance et qui avaient une plus petite tête. Jacobsen, dans une étude complémentaire parue dans *Child Development*, a découvert qu'il y avait une nette corrélation entre la quantité de poissons consommée par la mère et le développement du cerveau de l'enfant, même si elle ne mangeait du poisson qu'une fois par mois. Il a aussi découvert que plus la mère mangeait de poissons, plus le Q.I. de l'enfant était bas. Les enfants sont généralement plus sensibles aux toxines et sont les premiers indicateurs de ce qui peut arriver aux adultes à un niveau plus subtil. Une étude suédoise de 1983 a montré que le lait des mères allaitantes qui mangeaient régulièrement des poissons gras de la Baltique, avaient des taux de résidus de PCB et de pesticides plus élevés que ceux des carnivores. Dans cette étude, c'étaient les lacto-végétariens qui avaient les taux les plus bas.

On doit aussi considérer les problèmes sanitaires chez les poissons et les crustacés. Lorsque les poissons ou les crustacés sont pêchés en masse dans les filets des chalutiers, ils sont soumis à une écrasante pression qui fait jaillir le contenu de leurs intestins, contaminant ainsi le reste de la prise. Le filet est aussi souvent traîné sur les fonds marins où les sédiments sont fortement contaminés par des toxines et des bactéries. Dans le livre *Basic Food Microbiology*, on peut lire que la contamination des sédiments se compterait en millions de bactéries par gramme. Ce chiffre est énorme, quand on sait qu'une à dix salmonelles par gramme suffit à provoquer des infections chez l'homme. Si la salmonelle ne constitue guère un problème pour les crevettes, ce n'est pas le cas pour les poissons benthiques et les crustacés des eaux côtières qui ont été souillées par les égouts. Le temps qu'ils arrivent au port, les poissons ont été, pour la plupart, fortement contaminés par le développement des microbes. Le conditionnement, qui comprend l'éviscération et la découpe en filets, aggrave encore la contamination. L'inspection sanitaire des poissons est plus minutieuse que l'inspection gouvernementale des bœufs et des poulets. 60% des poissons sont inspectés par le *National Seafood Quality and Inspection Laboratory*. Une agence spéciale s'occupe d'inspecter les crustacés, suite à l'épidémie de typhoïde de 1925.

Non seulement les poissons sont le réceptacle de toxines chimiques, mais ils concentrent aussi les micro-organismes, et plus particulièrement les salmonelles et

le virus de l'hépatite. D'après *Basic Food Microbiology*, 7 à 20% des crustacés et 40% des moules récoltés à 5 endroits différents étaient contaminés aux salmonelles. Quelques-unes de ces contaminations virales et bactériennes, mais non toutes, peuvent être évitées en faisant cuire les crustacés. Par exemple, dans *Transition to Vegetarianism*, le docteur Ballentine rapporte un décompte d'un million de bactéries par gramme dans un crabe qui avait bouilli pendant 30 minutes.

Je viens de vous fournir de multiples raisons pour abandonner la consommation de poisson. Tous les nutriments que l'on trouve dans le poisson peuvent se trouver dans une alimentation végétarienne beaucoup plus saine et sûre. Bien que les fruits de mer étaient autrefois considérés comme sains, la pollution actuelle les rend dangereux à la consommation. Mais la meilleure raison entre toutes pour cesser de manger du poisson est de mieux prendre soin de soi en arrêtant d'être dépendants d'anciens modes d'alimentation culturels et confortables.

Aperçu du Chapitre 23

LE MOMENT EST VENU DE FAIRE NOTRE PREMIER PAS dans le végétarisme. L'Étape 3 nous entraîne vers un changement radical de mode de vie et il est nécessaire de l'envisager comme tel. Quelques légers changements psychologiques et une lente détoxification se mettent en place. En y allant doucement et paisiblement, ces changements n'auront que très peu d'impact. Les deux régimes les plus connus pour débiter dans le végétarisme sont le régime Airola et la macrobiotique. Nous parlerons des deux. Vous pouvez vous installer confortablement dans celui de votre choix. L'alimentation consciente englobe ces deux régimes et, à la fin de la troisième étape, elle vous emmènera un peu plus loin vers une santé optimale. Elle permet de construire ou de nettoyer, de réchauffer ou de rafraîchir, d'harmoniser le *yin* et le *yang* ainsi que l'équilibre acido-basique. Dans ce chapitre, nous aborderons les concepts d'aliments biogéniques et bioactifs ainsi que la lacto-fermentation. Nous envisagerons aussi la question des produits laitiers, de l'équilibre du calcium, des fibres, des oxalates et des phytates. Donnez-vous 4 à 6 mois, pour bien commencer votre alimentation végétarienne. Êtes-vous prêts à changer pour une alimentation qui va améliorer votre santé de manière significative et participer à votre bien-être spirituel ?

- I. Une alimentation végétarienne
- II. Les aliments biogéniques
- III. L'aspect psychologique de la transition vers le végétarisme
- IV. *La vache !* Les avantages et les inconvénients des produits laitiers
- V. Le régime Airola
- VI. La macrobiotique
- VII. La lacto-fermentation
- VIII. Évolution de l'alimentation de l'Étape 3

Troisième Étape : Une alimentation végétarienne

PASSER À UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE CONSTITUE une des étapes les plus importantes de la vie. On devient végétarien pour différentes raisons. Certains choisissent cette alimentation pour des raisons éthiques, d'autres pour diminuer la souffrance animale, pour des raisons de santé, pour préserver l'écologie, pour créer des conditions favorables à la paix mondiale, ou enfin pour des raisons spirituelles spécifiques ou pour améliorer leur pratique de la méditation. Pour une grande partie, ce changement peut être motivé par une combinaison de tous ces arguments. Peu importe les raisons, cela vaut la peine de comprendre comment faire cette transition de la manière la plus élégante, saine, paisible et harmonieuse possible. En procédant petit à petit, nous donnons le temps à notre corps, à notre esprit, à notre cercle familial et à nos amis de s'habituer à cette transition. Ce type d'approche est la garantie d'une installation durable dans un mode de vie végétarien.

Le plus souvent lorsqu'on arrête de manger les viandes rouges, la volaille, les œufs, le poisson et autres fruits de mer, on passe naturellement d'une alimentation riche en graisses et protéines, pauvre en fibres et glucides complexes et contenant un taux élevé de pesticides, à une alimentation pauvre en graisses et protéines, riche en glucides naturels. Cette alimentation riche en glucides complexes naturels et pauvre en protéines est recommandée par la très prestigieuse *International Society for Research on Nutrition and the Diseases of Civilization*.

La transition entre une alimentation carnée et végétarienne ne se fait pas en douceur pour tout le monde. Certaines personnes, qui ont l'illusion de manger une alimentation pauvre en graisses et protéines, ont tendance à croire que, parce qu'elles ont arrêté de manger les protéines concentrées de la viande, elles peuvent se rabattre sur de grandes quantités de produits laitiers, d'huiles, de tofu, et de noix et graines grillées. Ces aliments contiennent beaucoup de protéines et de graisses cuites et ne devraient pas non plus être consommées en excès. Les études croisées de différentes cultures suggèrent qu'une alimentation riche en glucides complexes naturels et pauvre en protéines crée les meilleures conditions de santé, vitalité et longévité. Beaucoup de cultures réputées pour leur longévité ne mangent que la moitié ou le tiers des protéines ingurgitées par les Occidentaux. Les régimes pour les oxydants-rapides ou les parasympathiques-dominants nécessitent un rapport protéines/lipides ou protéines/glucides plus important, mais peuvent tout de même rester relativement pauvres en protéines. Une alimentation riche en glucides complexes naturels se compose de fruits frais, de légumes, de

noix, de graines, de légumineuses et de céréales. C'est la base de l'alimentation des peuples à longévité exceptionnelle, comme les Hunzas du Pakistan, dont la plupart vivent centenaires ou plus, et un peuple caucasien de Russie, les Abkhazes, qui compte sept fois plus de centenaires par million d'habitants que les États-Unis. Bien que les Abkhazes mangent un peu de viande, selon Paavo Airola la plupart de leurs centenaires sont végétariens. D'autres peuples réputés pour leur longévité, comme les Bulgares et les Indiens Vilcabamba, suivent aussi un régime similaire. Les Américains, qui sont les champions du monde pour le cancer, les maladies cardio-vasculaires, l'arthrite, l'obésité, l'hypertension, la sclérose en plaques, le taux de mortalité, les fausses couches et les déformations congénitales, mangent plus de viandes, plus de protéines et probablement plus de graisses cuites que n'importe quelle autre nation.

Menu du Jour

~ Pensées Nourrissantes ~

À moins d'avoir tendance à trop manger, une alimentation végétarienne nous donne une plus grande sensation de légèreté qu'une alimentation carnée. Quand on ressent plus de légèreté, cela signifie que le système digestif est soumis à moins d'efforts et qu'il y a plus d'énergie disponible pour le corps et l'esprit.

Comme c'est bon de se sentir léger ! C'est une façon de mieux s'aimer et d'être en pleine conscience.

Aliments biogéniques

Les graines, les noix, les céréales, germées ou crues, sont avec les jeunes pousses, les aliments qui possèdent la plus grande énergie vitale. On les appelle aliments biogéniques. Ils renferment le véritable secret de la vie, le germe, qui contient le pouvoir de reproduction et de perpétuation de l'espèce. Ils ont en eux l'étincelle de vie qui illumine ceux qui les mangent. Ces aliments contiennent tous

les nutriments essentiels à une santé généreuse et une bonne longévité. Germées ou en jeunes pousses, les noix, graines et céréales, sont beaucoup plus digestes. Lors du trempage et de la germination de la plupart des graines et des noix, les inhibiteurs d'enzymes naturellement présents sont évacués ; les protéines, les lipides et les glucides complexes sont prédigérés et libèrent des acides aminés, des acides gras et des glucides simples. La cuisson peut détruire ces inhibiteurs d'enzymes, mais aussi perturber les CESS, détruire les vitamines, les complexes minéraux et les enzymes, ou encore coaguler les protéines. Beaucoup de céréales contiennent des protéines complètes, des acides gras essentiels et un grand nombre de vitamines et de minéraux. Ce sont de bonnes sources de vitamine E, de lécithine et de la plupart des vitamines du groupe B. Elles sont aussi riches en fibres, tellement indispensables à notre santé. Augmenter la consommation d'aliments biogéniques fait partie du programme de l'Étape 3.

Aliments bioactifs

Ce sont les aliments vivants qui sont arrivés à maturité, mais qui n'ont pas la super énergie vitale des aliments biogéniques. Ce sont d'excellents aliments qui occupent une grande place dans la Troisième Étape. La différence entre les aliments biogéniques et bioactifs ressemble à la différence entre la grande vitalité d'un enfant en pleine croissance et celle d'un adulte. Les aliments bioactifs englobent tous les aliments végétariens, comme les légumes, les fruits, les graines arrivées à maturité, les noix, les céréales, les haricots et les légumineuses.

Les légumes ainsi que les algues, comme la dulse ou le kelp, sont aussi extrêmement intéressants pour notre santé. Ce sont d'excellentes sources de minéraux, dont le calcium et le fer, ainsi que d'enzymes et de vitamines. Ils contiennent des protéines complètes qui, selon Paavo Airola, sont souvent bien plus profitables à l'organisme que les protéines animales. Un hectare de légumes-feuilles contient 25 fois plus de protéines qu'un hectare consacré à l'élevage du bétail. Les légumes participent à la fois au nettoyage et à la construction du corps.

Les fruits sont le soleil de la nature et de purs présents de Mère Nature. Ce sont des récepteurs solaires naturels et on peut les considérer comme des concentrés de lumière solaire. La plupart d'entre eux sont riches en vitamine A et C ainsi qu'en divers minéraux. Ce sont les aliments ayant le taux le plus élevé en bore, élément qui joue un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose. Outre leur valeur nutritive, ils ont une bonne capacité de détoxification et de nettoyage des intestins. Ils contiennent une quantité d'eau structurée plus élevée que n'importe quel autre aliment et sont chargés de radiations énergétiques provenant des quatre éléments air, soleil, terre et eau.

Les légumineuses, comme les fèves de soja, les cacahuètes et les haricots secs sont de puissants aliments de construction qui sont gorgés de protéines. Selon le *Max Planck Institute*, environ 50% des protéines cuites sont coagulées, donc le soja et autres légumineuses nécessitant une cuisson, ne constituent pas les meilleures sources de protéines comparées aux noix, graines et céréales qui peuvent être consommées crues ou germées.

Les fèves de soja fournissent depuis des millénaires de grandes quantités de protéines dans les pays asiatiques. À cause de leurs puissants inhibiteurs d'enzymes, on doit les faire germer ou les cuire avant de les consommer en toute sécurité. Elles contiennent beaucoup de fibres et de lécithine. Non cuites, elles fournissent aussi une bonne source de vitamines, notamment du groupe B.

Une alimentation végétarienne est toujours moins toxique qu'une alimentation carnée, même si elle n'est pas bio. D'après Lewis Regenstein, qui fait autorité dans le monde des pesticides, la viande contient 40 fois plus de pesticides que les plantes et les produits laitiers 5,5 fois plus. Il souligne aussi que les études de la FDA montrent que l'on trouve le plus souvent beaucoup plus de pesticides dans la viande rouge, la volaille, le poisson et les laitages que dans les végétaux. En 1975, le *Council on Environmental Quality* a rapporté que 95% de la consommation nationale de DDT venait de la consommation de produits animaux. John Robinson note que l'on constate aussi les mêmes pourcentages pour les autres pesticides.

Passer à une alimentation végétarienne

Le régime Aïrola et le régime macrobiotique sont les deux types de régimes végétariens les plus populaires. La principale raison de leur succès vient du fait que l'on exclut certains types d'aliments. Une alimentation végétarienne, même si elle comporte quelques produits laitiers, diminue automatiquement l'incidence du cancer, des maladies cardiaques, de l'hypertension, de l'ostéoporose, du vieillissement et d'autres maladies dégénératives chroniques. Une transition vers un régime végétarien anti-malbouffe, comme les régimes Aïrola ou macrobiotique, dans lesquels tout aliment préparé, hautement transformé, longuement frit ou irradié, tout sucre blanc, pain blanc, plateau-télé, toute frite et pâtisserie sont exclus, améliorera considérablement la santé. Bien menée, la transition vers une alimentation végétarienne augmentera presque toujours le bien-être, la vitalité et l'endurance.

L'aspect psychologique de la transition vers le végétarisme

L'assiette typique d'un Américain se compose d'un aliment central d'origine animale entouré de quelques maigres légumes. Quand on passe à une alimentation végétarienne, un changement psychologique s'effectue : on passe d'un morceau de viande qui occupe tout le centre de l'assiette à une nourriture plus équilibrée où tout ce que l'on mange a une égale importance et mérite la même attention. À moins d'avoir tendance à trop manger, une alimentation végétarienne nous donne une plus grande sensation de légèreté qu'une alimentation carnée. C'est une sensation nouvelle à laquelle on s'habitue petit à petit et que l'on commence à apprécier. Lorsqu'on ressent plus de légèreté, cela signifie que le système digestif est soumis à moins d'efforts et qu'il y a plus d'énergie disponible pour le corps et l'esprit. On se sent moins endormi en sortant de table et l'esprit a tendance à être plus clair. La circulation sanguine cesse d'être submergée par les graisses saturées ainsi que par les toxines issues de la dégradation des cellules du

poisson, de la volaille ou de la viande rouge. Un esprit clair et une bonne santé sont aussi associés à un sang propre. Tous ces bénéfices s'accumuleront chez celui qui devient végétarien.

Une alimentation végétarienne n'a pas tendance à engourdir les émotions, l'esprit, l'âme ou la sensibilité physique subtile, comme le fait une alimentation carnée. Ainsi, lors de la transition, nous devenons plus sensibles et plus en contact avec les sensations et les énergies subtiles de la vie. La plupart des personnes trouvent aussi que cela facilite la méditation.

Pour compenser la sensation pesante à laquelle on était habitué avec l'alimentation carnée, on peut parfois, au début, avoir envie de succomber aux plats cuisinés lourds, comme des plats contenant du fromage, des galettes de lentilles ou du tofu, et qui ressemblent aux plats de viande. Ce sont souvent ces plats que l'on trouve au menu des restaurants végétariens. Beaucoup de personnes se sentent bien avec ce type d'alimentation végétarienne et ne vont pas plus loin. Les plats ethniques, tels les lasagnes végétariennes, la cuisine chinoise ou du Moyen-Orient, etc., conviennent souvent bien à l'Étape 3, parce que familiers et culturellement acceptés.

Une autre tendance assez répandue est de consommer beaucoup de laitages, de noix et de graines pour « compenser » la peur de ne pas avoir assez de protéines et de ne pas se sentir aussi rassasié qu'avec un repas de viande. Beaucoup de personnes, moi y compris, sont passées par cette phase, fin des années 60 et début des années 70. De nos jours, cette peur s'est estompée et beaucoup moins de personnes se tracassent au sujet de la ration de protéines dans leur alimentation végétarienne. Bien que je me sois senti mieux et en meilleure santé avec ma nouvelle alimentation végétarienne par rapport à mon alimentation carnée, chaque fois que je mangeais ces lourds plats cuisinés végétariens, je prenais effectivement un peu trop de poids, jusqu'à ce que je comprenne ce qui se passait. En supprimant les produits laitiers et les grignotages de noix et graines, je me suis senti beaucoup mieux.

Puisqu'on élimine tous les produits animaux lors de la Troisième Étape, il est naturel de commencer à manger beaucoup plus de céréales, de haricots, de fruits, de légumes, de noix et graines crues, d'algues, de céréales trempées et germées, de légumineuses et de laitages crus. La plupart de ces aliments contiennent beaucoup de fibres alors que les aliments carnés, les produits laitiers et les œufs n'en contiennent pas. Une alimentation végétarienne accroît la quantité de toutes sortes de fibres alimentaires et par conséquent améliore le nettoyage de l'intestin et diminue la toxicité. Avec une alimentation végétarienne saine, nous n'avons normalement plus besoin de compléter notre nourriture avec de l'avoine ou du son de blé pour avoir un transit régulier. En fait, si l'on ajoute encore des fibres à un régime végétarien, cela peut produire un excès de fibres et entraîner des difficultés de digestion et des gaz.

La fibre végétarienne

Une caractéristique des fibres est qu'elles ne sont pas digérées. Les deux

principales sortes de fibres sont la cellulose et la pectine. L'homme ne produit pas les enzymes spécifiques à la digestion de l'une ou l'autre. Il existe une troisième sorte de fibre, proche de la cellulose, le lignane. La proportion de fibres présentes dans les végétaux augmente avec l'âge de la plante. Normalement, on trouve les fibres dans les tiges, les épluchures et les coques. Un excès de lignane et de cellulose peut irriter l'intestin et provoquer ainsi des gaz. Le son utilisé comme supplément alimentaire contient essentiellement ces deux types de fibres. La cellulose sert à augmenter le volume des selles et se lie très bien avec les substances chimiques cancérigènes et radioactives. L'autre catégorie de fibres, la pectine — découverte à l'origine dans les fruits — se lie, quant à elle, aux sels biliaires et les évacue. Et plus on évacue de sels biliaires, moins il en reste pour former du cholestérol. Un autre inconvénient à absorber ces types de fibres en trop grande quantité, vient de ce qu'un excès de fibres a tendance à se lier aux minéraux et à limiter leur absorption par l'organisme. Pour minimiser cette perte minérale due aux fibres, on peut enlever les parties dures et ligneuses des légumes et des fruits, telles la tige, les épluchures et les coques. J'ai mis un certain temps pour comprendre cela, tellement j'étais attaché à l'idée de consommer la plante complète. Dès que j'ai commencé à éliminer l'excès ainsi que les parties dures des plantes, surtout les tiges, ma digestion s'est trouvée améliorée. Une autre façon d'atténuer les problèmes de transit et d'améliorer l'assimilation des minéraux et des vitamines, est de consommer les fruits et les légumes sous forme de jus.

Phytates et oxalates

Nous avons maintenant besoin d'éclaircir la question de l'importance des phytates et des oxalates dans l'alimentation végétarienne. Les toutes premières recherches suggéraient que, dans certaines céréales, l'acide phytique se combinait avec le calcium de la céréale, ce qui l'empêchait d'être assimilé. Des recherches plus avancées ont montré que lorsque ces céréales étaient panifiées, des enzymes, nommées phytases, étaient activées et libéraient le calcium de sa liaison avec l'acide phytique pendant la levée du pain. Des recherches encore plus récentes ont montré qu'au bout d'un certain temps, l'organisme produisait ses propres phytases pour décomposer les phytates. Selon Bitar et Reinhold dans *Biochemica et Biophysica Acta*, les phytases que nous produisons dans nos intestins libèrent le calcium et lui permettent d'être absorbé.

La question concernant les effets potentiellement nocifs des oxalates requiert aussi notre attention. L'acide oxalique est présent dans de nombreux aliments, tels les épinards, les produits contenant de la caféine, les graines de sésame, les boissons au cola, les noix, les agrumes, les tomates, les asperges, les betteraves racines et feuilles, les bettes, les feuilles de pissenlit, les canneberges et les suppléments alimentaires contenant de l'acide ascorbique. Quelques chercheurs pensent que l'acide oxalique se combine avec le calcium présent dans la nourriture pour former des oxalates, ce qui empêche alors le calcium d'être absorbé. J'ai observé, en examinant les dépôts d'oxalates dans les urines de centaines de personnes, que généralement les oxalates provenant d'aliments naturels ne s'accumulaient pas dans l'organisme si le métabolisme des graisses et la digestion

fonctionnaient bien. Un mauvais métabolisme des graisses semble entraîner l'accumulation de cristaux d'oxalates. Le docteur Loomis, dans un communiqué personnel, m'a fait remarquer que si quelqu'un mange beaucoup de chocolat et prend en même temps 500 mg de vitamine C, les oxalates commencent à s'accumuler et l'excédent d'oxalates se dépose dans les urines. Ce que montrent aussi les recherches, c'est que dans certaines plantes comme les épinards et les bettes, les oxalates peuvent se lier au calcium et empêcher son assimilation. Cependant Davidson, dans *Human Nutrition and Dietetics*, montre que l'effet de chélation des oxalates sur le calcium et d'autres minéraux est très vraisemblablement négligeable. D'après le Dr Ballentine, on peut même annuler l'effet de chélation de l'acide oxalique dans les bettes ou les épinards en les mangeant avec du riz. De cette manière, la quantité élevée de calcium présente dans les épinards et les bettes peut être assimilée.

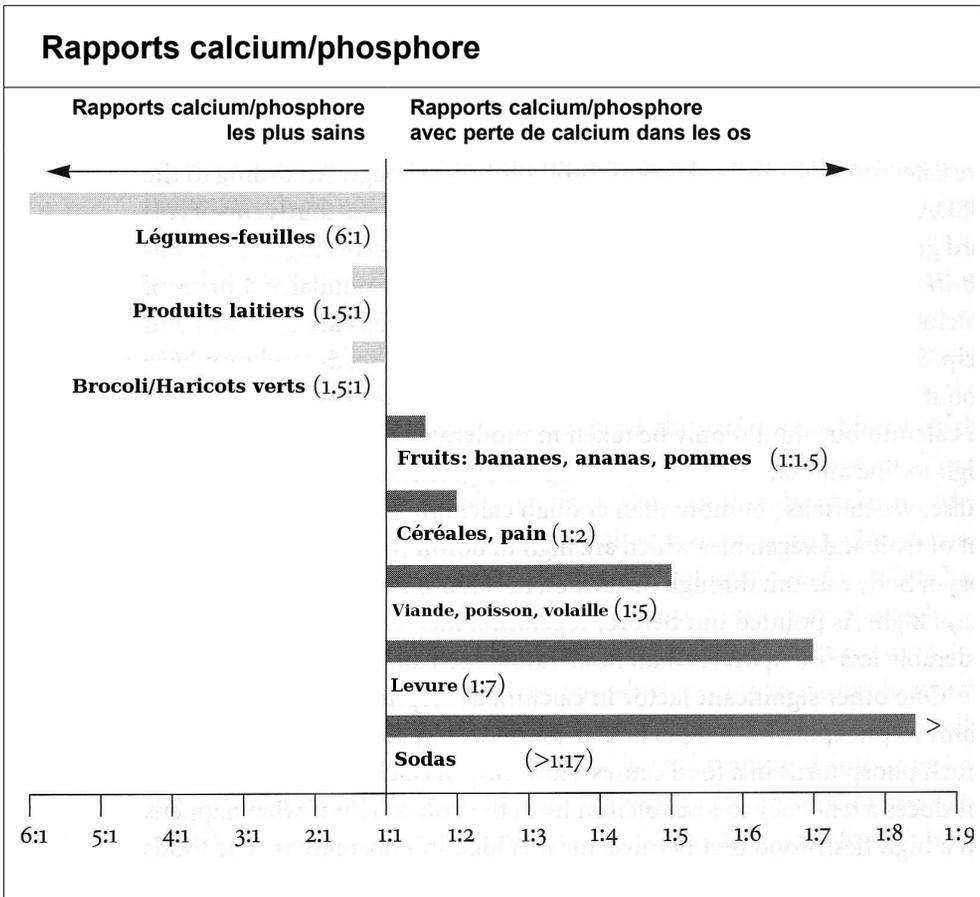
L'acide oxalique organique, tel qu'il se présente dans les plantes, sous sa forme naturelle, peut vraiment être bénéfique à notre organisme. Selon le Dr Norman Walker, doyen de la thérapie par les jus et auteur de *Raw Vegetable Juices*, en cuisant les aliments contenant de l'acide oxalique, ce dernier devient une substance morte et irritante pour l'organisme. Il pense que dans sa forme cuite, il se lie définitivement au calcium et le rend inassimilable. Un excès d'acide oxalique cuit peut aussi occasionner la formation de cristaux d'oxalates dans les reins. Le Dr Walker prétend que l'acide oxalique absorbé dans sa forme organique vivante n'entraîne ni formation de calculs, ni blocage du calcium, car sous cette forme il peut être convenablement métabolisé. Selon lui, l'acide oxalique naturel fait partie des minéraux importants dans le maintien de la tonicité et du péristaltisme des intestins. Vous pouvez vous reporter au chapitre 27 pour de plus amples informations sur les phytates et les oxalates.

Le calcium organique

Il est possible d'avoir du calcium organique en abondance en suivant l'alimentation proposée dans l'Étape 3. D'excellentes sources de calcium parmi les légumes-feuilles — qui sont aussi pauvres en oxalates — sont le chou frisé, le chou acéphale, les feuilles de moutarde, le brocoli et le chou. D'après la publication de l'USDA *Nutritive Value of American Foods*, deux tiers de tasse de feuilles de chou acéphale contient 91% du calcium présent dans une tasse de lait. D'après une autre publication de l'USDA *Composition of Foods Book*, les autres sources de calcium ne provenant pas des produits laitiers et d'une teneur équivalente aux feuilles de chou acéphale, sont les amandes et le kelp. Les graines de sésame décortiquées, les graines de tournesol et le tofu ont environ la moitié du calcium contenu dans les feuilles de chou acéphale. Le kelp a un taux très élevé de calcium mais doit être pris en quantités modérées à cause de la présence d'iode et de sel. En consommant des légumes-feuilles, des graines, des noix, du tofu et de la dulce, les végétariens couvrent largement leurs besoins en calcium. Et comme ils mangent aussi beaucoup de fruits et de légumes contenant de grandes quantités de bore (un élément qui contribue à diminuer les pertes de calcium dans les urines), les taux de calcium dans l'organisme restent élevés. Comme nous l'avons déjà remarqué, les végétariens, hommes et femmes,

souffrent considérablement moins d'ostéoporose que les carnivores.

Un autre facteur important concernant l'absorption du calcium est le rapport calcium/phosphore d'un aliment défini (voir la figure suivante). Trop de phosphore dans un aliment provoque une baisse du calcium sanguin et entraîne une perte de calcium au niveau des os. C'est ce qui arrive dans une alimentation carnée, car la viande est très riche en phosphore. Les aliments ayant la meilleure proportion calcium/phosphore sont les légumes-feuilles, entre 2/1 et 6/1. Dans les laitages, le rapport de 1,5/1 est également bon, tout comme pour le brocoli et les haricots verts (1,5/1). Les fruits comme les pommes, les bananes et les ananas ont légèrement plus de phosphore que de calcium. Les aliments ayant la pire proportion, c'est à dire ayant beaucoup plus de phosphore que de calcium, sont la viande, le poisson et la volaille avec une proportion de 1/15, la levure avec 1/9. Les céréales et les légumineuses contiennent aussi plus de phosphore que de calcium, mais seulement dans un rapport 1/2 à 1/5. Les sodas du marché ont un rapport phosphore sur calcium considérablement élevé et contribuent ainsi fortement à la création d'ostéoporose.



Pensez au Zinc

Les minéraux disponibles dans l'alimentation végétarienne sont en quantité plus que suffisante. Dans une alimentation végétarienne équilibrée, la ration de manganèse est au moins deux fois plus élevée que dans une alimentation carnée. Ajouter des légumes-feuilles, de la dulse, du kelp et des plantes aromatiques comme le thym, le gingembre et le clou de girofle, augmentera la quantité de minéraux de n'importe quel plat végétarien à un niveau considéré comme très élevé. La seule exception possible concerne le zinc, qui peut ne pas être aussi abondant que les autres minéraux dans une alimentation végétarienne. Dans ma pratique clinique, j'ai constaté que les végétariens autant que les carnivores avaient tendance à être carencés en zinc. L'étude de Freeland et Graves portant sur le zinc chez les végétariens et publiée en 1980 dans le *Journal of the American Dietetic Association*, suggère que les végétariens ont tendance à avoir un apport limite en zinc. Comme l'étude ne portait que sur 79 personnes et qu'il y a très peu d'études de grande envergure sur le sujet, je pense que ces résultats ne devraient pas être considérés comme définitifs. Comme nous l'avons vu dans le chapitre concernant la B₁₂, il reste à savoir si cela signifie un risque de carence en zinc ou bien que le taux est bas, mais néanmoins sans risque du point de vue physiologique. Une alimentation riche en céréales, qui contiennent beaucoup de zinc, peut néanmoins conduire à une diminution du zinc, du fait des phytates auxquels il se combine, empêchant ainsi son assimilation. Les phytases, nécessaires pour libérer le zinc des phytates, s'avèrent être des enzymes dépendant du zinc. Cela signifie que si votre taux de zinc est déjà bas lorsque vous passez à une alimentation végétarienne, vous pourriez ne pas avoir assez de zinc pour que vos phytases travaillent efficacement. Lorsqu'il y a assez de phytases pour libérer le zinc des liaisons avec les phytates, alors le cercle vicieux est rompu et le zinc peut à nouveau se libérer naturellement. Pendant la période de transition vers le végétarisme, on pourrait faire vérifier son taux de zinc et manger plus d'aliments riches en zinc comme la levure de bière, les germes de blé et les graines de courge. Les produits laitiers, le tofu, les haricots, les graines et les noix sont aussi des aliments riches en zinc exempts de phytates. Faire tremper et germer les graines, élimine aussi les phytates et favorise l'absorption du zinc. Les personnes qui risquent particulièrement une carence en zinc sont les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants, les jeunes au moment de la puberté, les personnes en état de stress physique ou mental, celles qui cicatrisent une plaie, ou celles qui ont un système immunitaire affaibli. Les jeunes garçons sont plus affectés que les jeunes filles car le système reproducteur mâle a besoin de grande quantité de zinc pour son développement et son fonctionnement. Augmenter les quantités de graines de courge pendant ces périodes contribue à maintenir un taux de zinc élevé.

Sacrée vache !

Lorsque l'on devient végétarien, on peut se demander si l'on va continuer à prendre des produits laitiers. Sur la planète, la majeure partie des personnes qui ne mangent pas de viande sont généralement lacto-végétariennes. Dans

beaucoup de cultures, comme en Inde, le lait joue le rôle d'un condiment qui équilibre les éléments du repas les plus épicés et brûlants. Dans l'Inde antique, où les vaches étaient traitées avec beaucoup d'amour et de respect, les produits laitiers étaient considérés comme sattviques, c'est à dire des aliments purs. Aujourd'hui, en Occident, la situation est bien différente. Les vaches sont exploitées en tant que marchandise vivante, pour produire une marchandise nommée lait et pour devenir ensuite une autre marchandise nommée viande rouge, qui est mangée. Elles ne sont plus traitées avec respect mais sont considérées comme des objets à exploiter et dont on trait l'énergie vitale. Elles deviennent les victimes de nos avidités financière et carnivore. Quand nous mangeons leur viande et buvons leur lait, nous absorbons en même temps leur état de conscience de victimes. En broutant d'énormes quantités de matières végétales, les vaches ingurgitent des concentrations élevées de pesticides, d'herbicides, d'antibiotiques, de microbes antibio-résistants et de particules radioactives, telles l'iode 131, le strontium 90 et le césium 134 et 137. Elles sont aussi porteuses de maladies auxquelles nous sommes exposés. Même lorsque le lait est pasteurisé, les bactéries ou les virus ne sont pas tous tués. La norme acceptable pour le lait pasteurisé est de 100 000 bactéries dans une cuillère à café, soit 20 000 bactéries par millilitre. Le *Consumer Report* de janvier 1974 a remarqué qu'une bouteille de lait sur six vendues au détail comptait 130 000 bactéries par millilitre.

Un autre problème lié à la pasteurisation est la destruction des enzymes vivantes dans les laitages. Une de ces enzymes, la phosphatase, joue un rôle important dans l'assimilation des minéraux présents dans le lait, dont le calcium. Le processus de chauffage, selon le Dr Morter, détruit aussi les liaisons qui maintiennent les minéraux ensemble, ce qui rend le calcium moins assimilable. L'effet délétère de la pasteurisation sur les qualités nutritives du lait est très bien illustré par les recherches de John Thomson d'Edimbourg, citées par le Dr Biener dans son livre *Food Is Your Best Medecine*. Thomson a nourri deux veaux jumeaux, l'un avec du lait pasteurisé, l'autre continuant à téter. Celui qui était au pis a forci tandis que l'autre est mort dans les 60 jours. Malheureusement pour les veaux, les mêmes résultats ont été obtenus plusieurs fois.

Le Dr Biener affirme que le lait doit être consommé cru et frais pour avoir un effet nutritif sur l'organisme. Le fait qu'il ait prescrit pendant 50 ans du lait cru, sans jamais avoir constaté le moindre cas de brucellose, soulève quelques questions quant à la nécessité de la pasteurisation. La pasteurisation affecte aussi l'effet alcalinisant du lait cru. Naturellement, le lait cru a d'ordinaire un effet alcalinisant sur l'organisme. Le Dr Crowfoot, expert des équilibres acido-basiques, m'a personnellement rapporté qu'il avait mis en évidence cet effet alcalinisant sur les urines après ingestion de lait. Après pasteurisation, le lait devient acidifiant pour l'organisme. L'acidité augmente d'autant plus si l'on choisit de faire bouillir le lait, car alors on le chauffe à des températures encore plus élevées. Le Dr Morter, dans son livre *Your Health, Your Choice*, signale que le lait cru est aussi en train de changer de propriétés. Les vaches laitières sont nourries avec plus de protéines pour augmenter leurs rendements. Le lait est par conséquent chargé en protéines. À cause de ce taux élevé en protéines, l'équilibre acido-basique du lait a tendance à se décaler vers plus d'acidité, ce qui fait que même le lait cru devient acidifiant pour l'organisme.

Les problèmes liés au lait

Une fois passée la petite enfance, où le lait maternel constitue l'aliment nutritif parfait, apparaissent d'autres problèmes liés au lait. Le premier problème commence entre 18 mois et 4 ans, lorsque disparaissent les lactases, enzymes nécessaires à la digestion du lactose, le sucre du lait. La plupart des adultes n'ont plus que 5 à 10% des lactases qu'ils possédaient bébés. Lorsqu'il y a une carence en lactases, le lactose non digéré devient un parfait milieu de culture pour les bactéries de l'intestin. Suivant leur degré d'intolérance ainsi que la quantité de lait absorbée, les personnes intolérantes au lactose peuvent présenter les symptômes suivants : ballonnements, douleurs intestinales, gaz et diarrhées. Les Noirs Américains et les Japonais souffrent plus souvent d'intolérances au lait que les Caucasiens, car ils n'ont pas eu le temps de s'adapter génétiquement à la consommation de laitages, comme ont pu le faire les peuples qui en consomment depuis très longtemps. Sous forme de yaourt, le lactose est décomposé sous l'action du très sain lactobacille, ce qui facilite sa digestion.

Le lait, indépendamment de la quantité de lactases disponibles pour sa digestion, a tendance à produire du mucus. C'est particulièrement vrai chez l'adulte qui a terminé sa croissance. À l'exception du lait de chèvre, selon l'Ayurveda, le lait est un aliment *kapha*. Si l'on donne un aliment *kapha* à un adulte, il aura tendance à gagner du poids ainsi qu'à produire du mucus. Le lait de vache, comparé au lait maternel, contient 300% de caséine en plus. La caséine est un sous-produit du lait utilisé pour fabriquer une sorte de colle à bois très forte. C'est le principal ingrédient de la colle *Elmer's*. En consommant des produits laitiers on peut produire tellement de mucus *kapha*, que, pour s'en débarrasser, notre organisme déclenche un rhume.

Menu du Jour

~ Quelques Faits ~

Manger ou boire des produits laitiers peut entraîner une carence en fer, car certains facteurs présents dans les laitages bloquent l'absorption du fer.

Les produits laitiers, surtout s'ils sont pasteurisés, créent de l'acidité et un excès de mucus. Les symptômes d'une allergie aux produits laitiers et d'une intolérance au lactose sont : des gaz, des ballonnements, de la diarrhée, une congestion des sinus, des otalgies, des rhinites chroniques, des cernes sous les yeux, des maux de tête et des troubles psychiques.

Les allergies aux produits laitiers constituent un autre problème fréquemment rencontré. Je suis souvent impressionné de voir le nombre d'enfants développant des rhinites chroniques, des maux de gorge et des otalgies, dont les symptômes disparaissent comme par enchantement lorsque je découvre qu'ils sont allergiques aux produits laitiers et qu'ils cessent d'en consommer. Même lorsque l'on n'est pas allergique aux produits laitiers, la propension aux rhumes et aux gripes est grandement diminuée quand on les élimine de son alimentation. La quantité élevée de graisses dans les produits laitiers pasteurisés est en relation avec l'augmentation du taux d'obstruction des artères. Les traditions yogiques nous enseignent aussi qu'un excès de laitages bouchent les *nadis*, canaux subtils du corps énergétique.

Il y a aussi des inquiétudes d'ordre écologique concernant les produits laitiers, comme la destruction, pratiquement partout, de la forêt tropicale primaire et des sols à cause du pâturage du bétail, la cruauté envers les animaux et l'excès de méthane produit par les bactéries intestinales bovines, qui, relâché en quantités phénoménales, augmente considérablement l'effet de serre. Même si cela peut paraître incroyable à première vue, c'est un fait avéré que les 2 millions de têtes de bétail américaines produisent chaque année 16 millions de tonnes de méthane, ce qui constitue la troisième plus grande contribution à l'effet de serre.

En définitive, si nous n'avons pas d'intolérance au lait, ne produisons pas facilement du mucus, ne nous soucions pas trop d'être exposés à des

concentrations toujours plus élevées de toxines, de bactéries et de substances radioactives, n'avons pas d'allergie au lait, ne sommes pas inquiets de siroter un état de conscience de victimes ou d'obstruer nos artères et nos canaux subtils, n'accordons aucune importance au fait de prendre du poids, d'acidifier notre organisme, ni de contribuer à la destruction de la planète, alors les produits laitiers sont acceptables, avec modération. Pour certains, les laitages peuvent être un complément important de l'alimentation, mais de toute façon, ils ne devraient constituer qu'un condiment et non une partie importante des apports alimentaires, comme c'est aujourd'hui le cas pour tant de personnes.

Le régime Airola

Le docteur Paavo Airola, Ph.D., était l'un des naturopathes les mieux informés des temps modernes. Le régime qu'il recommande autorise les produits laitiers en tant que condiments, s'ils sont tolérés. Il ressemble à la façon naturelle de s'alimenter, qui est caractéristique de nombreuses cultures autour du monde dont les membres sont réputés pour leur santé et leur longévité. Le régime Airola recommande beaucoup de graines, de noix et de céréales. Viennent ensuite les légumes et les fruits. Ce groupe d'aliments peut être complété par quelques laitages de vaches ou de chèvres en bonne santé, de préférence sous forme fermentée comme le yaourt. Bien qu'il ne recommande pas les produits laitiers, Airola autorise la consommation de laitages crus en tant que condiments, de manière similaire à ce que l'on peut voir en Inde chez les lacto-végétariens. En réalité, au cours de son expérience clinique, c'était souvent la première chose qu'il demandait à ses patients de supprimer. Il soulignait aussi que, seuls ceux qui étaient tolérants au lait pouvaient éventuellement prendre des laitages en complément. Dans le régime de l'alimentation consciente, *si jamais il doit y avoir consommation de produits laitiers, je propose de limiter celle-ci à la seule période de transition*. Airola incite fortement à s'alimenter sous forme vivante à environ 80% pendant les mois chauds et à environ 60% en hiver si l'on éprouve le besoin de plus de plats chauds. Il insiste particulièrement sur le fait de manger toutes les noix et les graines crues, et de faire germer la plupart de ses noix, graines et légumineuses. Airola met aussi en valeur certains aliments riches en huile végétale de bonne qualité parce qu'ils procurent des acides gras essentiels ainsi que des vitamines E et F et de la lécithine. Il recommande aussi le kelp en tant que source de minéraux, d'oligo-éléments et aussi notamment pour sa richesse en iode. C'est un régime qui peut être ajusté pour équilibrer les trois *doshas*.

La macrobiotique

Une autre importante porte d'accès au végétarisme, poussée par de nombreuses personnes, est le régime macrobiotique. Le mot « macrobiotique » n'a pas été créé par George Oshawa et n'est pas d'origine japonaise. Il a été inventé 150 ans auparavant par le médecin et chercheur allemand Christoph Wilhelm Hufeland, dans son livre intitulé *Makrobiotik oder Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern*. Mais ce n'est pas à cette approche macrobiotique-là que je

me réfère quand j'emploie le terme « macrobiotique ». George Oshawa est le fondateur de la macrobiotique moderne. Le premier et le plus connu de ses disciples était Michio Kushi. C'est lui qui introduisit la macrobiotique en Occident au début des années 60. Dans les années 90, plusieurs autres personnalités du monde macrobiotique ont procédé à quelques changements mineurs de la théorie et de la pratique. Bien que le régime macrobiotique le plus souvent pratiqué inclue du poisson à chair blanche une à trois fois par semaine, je préconise une version macrobiotique végétarienne lors de la transition.

Le régime macrobiotique standard, tel que recommandé par Michio Kushi, insiste beaucoup sur les aliments cuits. Dans son régime de base, Kushi suggère que les céréales cuites constituent au moins 50% de chaque repas. Les légumes représentent 20 à 30% de l'apport journalier et sont recommandés à tous les repas, cuits dans une proportion de deux-tiers. Les haricots cuits et les algues représentent quant à eux 5 à 10% des apports. Et les soupes d'algues, céréales ou haricots, assaisonnées de miso ou de tamari, aussi 5 à 10%. En outre, Kushi insiste fortement sur la cuisson de tous les fruits. Il n'y a pas de laitages dans ce régime.

Tout comme l'alimentation vivante à 80% et le régime Airola, la version végétarienne du régime macrobiotique est bio, pauvre en protéines et riche en glucides naturels ; c'est aussi un régime sans produits laitiers. Je pense que le fait d'inclure des algues dans ce régime est plutôt bénéfique, car elles apportent des minéraux, de l'iode et certains composés spécifiques protégeant des retombées radioactives. Dans l'alimentation consciente, je préconise environ 60 à 85 g d'algues par semaine.

La façon d'aborder ce que nous mangeons et comment nous le mangeons, en macrobiotique comme en *alimentation consciente*, fait partie de notre mode de vie. Comme je l'ai déjà mentionné plus haut, nos aliments et notre façon de manger sont le reflet et la cause d'un état de conscience et d'harmonie qui dirige notre vie. Lors de son évolution, la macrobiotique a individualisé un peu plus le régime en fonction de la constitution de chacun. En tant que mouvement, la macrobiotique est de plus en plus populaire dans les médias qui la rendent accessible et attrayante, ce qui incite beaucoup de personnes à abandonner l'alimentation américaine typique pour ce régime. Compte tenu de tous ces éléments, je ne peux qu'applaudir le régime macrobiotique végétarien, en tant qu'excellente transition vers le végétarisme.

Quelques réserves concernant la macrobiotique

L'approche macrobiotique originale insiste sur un équilibre 50-50 du *yin* et du *yang* des aliments. Le système est complexe et demande à la plupart des personnes un certain entraînement pour maîtriser l'art de la cuisson et de l'équilibre *yin/yang*. En alimentation vivante, pour équilibrer les énergies *yin* et *yang*, nous considérons la vie dans son ensemble plutôt que de nous focaliser sur les aliments en particulier. C'est une différence importante parce que l'alimentation consciente se base principalement sur des aliments vivants, avec un apport minimal de céréales *yang*. L'*alimentation consciente* est une aide puissante à la vie

spirituelle. Nous pouvons facilement équilibrer l'effet *yin* de l'alimentation consciente en pratiquant des activités *yang*. On doit cependant reconnaître que, bien que la macrobiotique accorde une importance toute particulière à l'équilibre *yin/yang* dans l'alimentation, elle n'ignore pas complètement l'influence d'autres facteurs dépendant de notre mode de vie sur cet équilibre. Plus nous devenons conscient, plus il est facile de rester centré et enraciné en consommant une majorité d'aliments *yin*. Au cours de mon travail avec un grand nombre de personnes engagées dans une démarche spirituelle, j'ai observé que les aliments *yin*, et particulièrement les aliments vivants, accélèrent le processus de prise de conscience ; ces personnes pouvaient augmenter le pourcentage d'aliments *yin* qu'elles consommaient au fur et à mesure que s'accroissait leur champ de conscience, sans ressentir de déséquilibre. Sur un plan théorique, j'é mets l'hypothèse que le feu divin ajoute réellement un élément *yang* qui équilibre le supplément d'aliments *yin*.

Bien que certains points clés de l'orientation macrobiotique soient théoriquement tout à fait justes, j'ai l'impression que sur le long terme ce régime ne crée pas nécessairement une santé stable, pleine d'énergie et rayonnante comparée à une alimentation vivante bien menée. L'énergie rayonnante d'une personne qui mange des aliments vivants se remarque aisément. Il y a une très grande différence entre le régime macrobiotique standard et les grandes lignes d'une alimentation végétarienne vivante à 80% ou plus, ainsi qu'elle a été recommandée depuis plus d'un siècle par des nutritionnistes éclairés, tels le Dr Airola, le Dr Ann Wigmore, le Dr Norman Walker, Viktoras Kulvinskis, M.S., Max Bircher-Benner, M.D., Max Gerson, M.D., Herbert Shelton, le Dr Edmond Bordeaux Szekely, le Dr Paul Bragg et le Dr Patricia Bragg, chacun d'entre eux ayant découvert qu'une alimentation en grande partie vivante était excellente pour la santé et pour la guérison de maladies dégénératives graves, comme l'arthrite, les maladies cardiaques et le cancer, chez des centaines de milliers de patients.

La macrobiotique ne parle pas des faits scientifiques qui montrent que la cuisson détruit les enzymes digestives des aliments, les précieuses enzymes antioxydantes ainsi que d'autres facteurs présents dans les aliments vivants. De ce point de vue, je désapprouve complètement le fait de griller certains aliments gorgés d'énergie vitale comme les noix et les graines, et de vouloir absolument cuire tous les fruits. Ce régime presque entièrement cuit, déstructure les aliments par la chaleur, ce qui entraîne une perte de 50% des protéines et d'environ 70 à 80% des vitamines et des minéraux, ainsi qu'une perte importante de vitamine B₁₂. Un régime riche en céréales a tendance à renforcer l'acidité de l'organisme, ce qui n'est pas sain pour la plupart des gens. Les céréales cuites ont aussi tendance à produire du mucus et à détruire les enzymes nécessaires à la digestion et à l'entretien de l'énergie vitale.

Bien qu'une grande partie des principes de la macrobiotique soient issus de la sagesse séculaire de pays comme le Japon ou la Chine, sa forme actuelle, telle qu'elle est pratiquée par les Occidentaux, est relativement récente. Il y a bien quelques recherches qui montrent l'utilité de la macrobiotique dans la guérison de certains types de cancers, mais il n'y a pas encore suffisamment de recul et de recherches scientifiques ou culturelles exhaustives dans le domaine de la santé, pour montrer qu'elle apporte les mêmes bienfaits chez les Occidentaux que le régime Airola ou l'alimentation vivante à 80%. L'utilisation de sel marin, difficile à

métaboliser pour l'organisme et facteur d'hypertension, constitue un autre problème de santé potentiel dans le régime macrobiotique. L'insistance mise sur le sel et les céréales, en particulier le riz, sert principalement, d'un point de vue ayurvédique, les constitutions *vata* et serait des plus déséquilibrantes pour les constitutions *kapha*. Pour toutes ces raisons, je suis prudent quant à conseiller un régime macrobiotique au-delà de la période de transition vers le végétarisme. Néanmoins, la macrobiotique a rendu de grands services aux personnes désireuses de devenir végétariennes et a popularisé les aliments bio aux États-Unis. J'ai aussi pu observer chez mes patients que la macrobiotique végétarienne ou le régime Airola les soutenaient dans leur vie spirituelle.

La lacto-fermentation

Les aliments lacto-fermentés, comme la choucroute ou les légumes lacto-fermentés, constituent une façon commode d'augmenter notre ration d'aliments vivants et de les conserver pendant les mois d'hiver. C'est le Dr James Lind qui a mené les premières études scientifiques sur la choucroute au XVIII^e siècle et il a découvert qu'elle permettait de prévenir le scorbut chez les marins hollandais. Le célèbre scientifique russe Ilya Ilitch Metchnikov était persuadé que le facteur le plus important dans l'alimentation des russes centenaires qu'il étudiait, était sa richesse en acide lactique. La choucroute était déjà connue des anciens Chinois, des Romains et même de l'armée de Gengis Khan.

Les légumes lacto-fermentés crus sont riches en *Lactobacillus plantarum* et en *Lactobacillus brevis*. Ces bactéries, via un processus enzymatique, convertissent les sucres et l'amidon présents dans les légumes en acide lactique et en acide acétique. Cet environnement acide est excellent pour la santé du côlon, dans lequel se développent aussi les mêmes bactéries. Comme les légumes lacto-fermentés sont légèrement acides, ils conviennent tout particulièrement aux personnes ayant tendance à être alcalines.

Des conditions favorables à l'intérieur du côlon stimulent la croissance des bactéries saines et empêchent la prolifération des *Candida*. Dans son livre *The Complete Guide to Raw Cultured Vegetables*, Evan Richards fournit beaucoup de témoignages sur le succès de l'utilisation des légumes lacto-fermentés dans le traitement des candidoses. Le Dr Patricia Bragg, Ph.D., fille du célèbre Paul Bragg, m'a confié que « leurs recherches et leurs expériences avaient montré que la choucroute crue aidait à soulager les candidoses, les problèmes digestifs, les ulcères et contribuait en général au rajeunissement et à la longévité ». Ces constatations s'appliquent uniquement à la choucroute crue et non à la choucroute en boîte ou pasteurisée.

L'un des plus célèbres médecins ayant utilisé la lacto-fermentation était le Dr Johannes Kuhl. Il utilisait régulièrement les légumes lacto-fermentés dans sa cure anti-cancer. Il prétendait que l'acide lactique produit par les lactobacilles jouait un rôle dans la prévention des maladies chroniques et du cancer et favorisait une bonne santé. Les légumes lacto-fermentés sont très bénéfiques pour nous, parce qu'ils empêchent la levure *Candida Albicans* et d'autres bactéries pathogènes de coloniser le côlon et de produire des endotoxines qui fragilisent le système

immunitaire. De par leur nature, les légumes lacto-fermentés crus créent un micro-équilibre au sein du côlon, qui joue un rôle important dans le maintien d'une bonne santé. Les légumes qui sont le plus souvent lacto-fermentés sont le chou, les carottes et les betteraves. Ils contiennent beaucoup de vitamines A et E. Le chou est un légume de la famille des Crucifères et contient en outre beaucoup de vitamine C. Les études épidémiologiques de l'*American Cancer Society* indiquent qu'une alimentation contenant beaucoup de crucifères diminue les risques de cancer.

Les lactobacilles trouvés dans les aliments lacto-fermentés sont très riches en enzymes qui s'ajoutent à notre patrimoine enzymatique lors de leur absorption dans l'organisme. Ces lactobacilles participent à la digestion et à la conversion, dans notre côlon, des sucres et amidons contenus dans les végétaux, en acides lactique et acétique. Cette action lors de la digestion contribue à préserver notre capital enzymatique global et soulagera le pancréas, qui devra alors sécréter moins d'enzymes. Les bactéries bénéfiques qui se développent sur les légumes prédisposent ceux-ci durant la fermentation et les rendent plus facilement assimilables. Pour avoir régulièrement de bons légumes lacto-fermentés dans son alimentation, le mieux et le moins cher est de les faire soi-même à la maison. Pour cela, vous pouvez consulter les recettes de la quatrième partie, l'*Art de la préparation en alimentation vivante*.

Évolution du régime de l'Étape 3

Au cours de la Troisième Étape, notre conscience de l'équilibre acido-basique, des associations alimentaires, du fait qu'il faut éviter l'excès de protéines et consommer des produits bio, s'est affinée. En même temps que l'on commence à comprendre ces questions, on commence aussi à développer sa pratique de la germination et à saisir l'importance d'utiliser plus d'aliments qui favorisent le rajeunissement, comme les noix, graines, céréales et légumineuses germées. Ces aliments sont qualifiés de biogéniques à cause de leur grande énergie vitale. La palette de l'alimentation végétarienne peut s'étaler de 60 à 80% d'aliments biogéniques et bioactifs et 20 à 40% d'aliments cuits. La consommation croissante d'aliments vivants, trempés ou germés, inclut les noix, graines, légumes, fruits, légumineuses et céréales. En fin d'Étape 3, les aliments biogéniques peuvent atteindre 30% de l'apport total. Environ 30 à 40% des aliments sont des fruits. C'est aussi la proportion approximative pour les légumes, noix, graines et céréales. Au fil du temps, les fruits et légumes deviennent la part principale de l'alimentation, et la quantité de céréales, surtout cuites, diminue. Les quantités de noix, graines, céréales trempées et germées et jeunes pousses restent sensiblement les mêmes. Comme l'*alimentation consciente* s'accorde de manière individuelle à chaque constitution, chaque personne s'adaptera différemment aux légères variations de saisons et aux changements personnels de mode de vie et d'environnement. Les pourcentages sont donnés à titre indicatif, pour suggérer un ordre de grandeur de ce à quoi devrait ressembler cette étape.

Pendant l'été, nous avons tendance à manger plus de fruits et moins de céréales. Pendant l'hiver, nous pourrions augmenter les aliments réchauffants,

comme les graines, les noix, les céréales et les légumineuses. Les personnes *vata* vont généralement mieux avec une quantité plus importante de céréales et graines trempées. Les personnes *kapha* et *pitta* ont elles, tendance à aller mieux avec un petit peu plus de fruits et de légumes et moins de noix, graines et fruits huileux comme l'avocat. Parmi les aliments cuits faisant partie du régime 80% cru et 20% cuit, on trouve les pommes de terre, les céréales, et les légumes fibreux contenant beaucoup de cellulose, comme les brocolis et les choux-fleurs.

Au fur et à mesure que nous nous adaptons à la façon de manger de l'Étape 3, nous pouvons sentir un intérêt décroissant pour les produits laitiers, même en tant que condiment et nous rapprocher du 80% cru – 20% cuit. Le groupe d'aliments principaux en fin d'Étape 3 est constitué principalement de noix, de graines, de céréales, de fruits et de légumes. Les laitages sont complètement évités ou bien font une apparition occasionnelle dans l'alimentation en tant que condiment, lors d'événements rares et spéciaux. L'idée n'est pas d'être rigide par rapport à la consommation journalière de produits laitiers, mais de considérer la moyenne générale sur l'ensemble de notre alimentation. *Ce type d'alimentation, dans ses grandes lignes, comble de manière adéquate tous nos besoins nutritionnels et procure une lente détoxification au fil des années, afin que notre organisme soit de plus en plus sain et devienne un « supraconducteur » de l'énergie cosmique qui le traverse. L'indication générale de 80% de cru et 20% de cuit, avec 33% d'aliments biogéniques sera tout à fait en accord avec tous les aspects de notre vie, y compris l'aspect spirituel. Une telle alimentation peut être modifiée, en fonction des besoins, pour construire ou bien nettoyer, acidifier ou alcaliniser, réchauffer ou rafraîchir, fournir plus de yin ou bien plus de yang. L'alimentation de l'Étape 3 peut encore, pour notre confort, être adaptée aux situations sociales.*

Aperçu du Chapitre 24

L'ALIMENTATION DE L'ÉTAPE 4 semble accélérer le développement de la sensibilité ainsi que le processus spirituel chez beaucoup de personnes. C'est une alimentation pour les athlètes olympiques spirituels du cru. Ceux qui réussiront le mieux cette étape sont ceux qui ont atteint une certaine stabilité et une certaine harmonie dans leur vie et qui sont déjà des végétariens confirmés. C'est une alimentation vivante à 95% ou plus, incluant 50% d'aliments biogéniques. Bien que ce soit une alimentation puissante pour évoluer spirituellement, elle ne constitue qu'une aide pour recevoir et appréhender la Grâce de Dieu. Ce chapitre décrit comment appliquer l'art de l'*Alimentation Consciente* d'une façon pure. Même si vous ressentez que ce n'est pas le moment d'essayer l'Étape 4, ses principes valent la peine d'être compris et appliqués à votre alimentation actuelle, de la façon qui vous convient le mieux. Vous sentez-vous prêts à passer à la vitesse supérieure ? Souvenez-vous qu'être végétarien et manger des aliments vivants, c'est aussi être doux et en harmonie avec soi. Si passer à 95-100% de cru vous semble naturel et sain, alors allez-y. Si ce doit être une contrainte, alors il vaut mieux procéder par étapes.

- I. Devenir un athlète spirituel du cru.
- II. Ce n'est pas en mangeant que l'on atteint Dieu, ni le bonheur individuel
- III. Étape 4 : L'alimentation superbiogénique !
- IV. Développer l'art intuitif de l'*Alimentation Consciente*.

Quatrième Étape : L'alimentation végétarienne olympique

LA QUATRIÈME ÉTAPE MARQUE LA DIFFÉRENCE entre une alimentation qui favorise simplement la santé, le bien-être et le développement spirituel et une alimentation qui *accélère* positivement le processus. Dans l'Étape 4 nous passons à une alimentation vivante à 95-100%, comprenant 50% d'aliments biogéniques, environ 50% d'aliments bioactifs et 0 à 5% d'aliments cuits comme les pommes de terre, ou les légumes fibreux très légèrement cuits. Jusqu'à maintenant, je n'ai pas été capable de détecter la moindre différence entre 100% cru et 95% cru, en terme de santé quotidienne ou bien d'énergie physique ou spirituelle. Il devrait toutefois y avoir une différence en terme de longévité. D'après mes observations et hypothèses, se satisfaire de la juste quantité d'aliments nécessaire, plutôt que de trop manger, même des aliments biogéniques, joue un rôle bien plus critique pour la santé que le fait de savoir si l'on consomme 95% ou 100% d'aliments crus. Ces 5% sont importants car ils autorisent quelques libertés sociales, et ils nous empêchent aussi de nous enliser dans une façon de penser et de se nourrir perfectionniste.

Si on voulait comparer, on pourrait dire que passer à l'Étape 4 revient à passer d'un programme individualisé de jogging, de randonnée et d'aérobic à un programme d'entraînement intensif pour les Jeux Olympiques. Ceux qui aspirent à cette « Alimentation Olympique » au cours d'une vie complètement centrée et équilibrée, deviennent des athlètes spirituels qui participent souvent à l'évolution de la conscience planétaire. Cela ne veut pas du tout dire que si l'on n'accomplit pas l'Étape 4 on ne participe pas au processus de transformation planétaire — on y participe tous à notre façon, en étant simplement vivant sur cette Terre, en ce moment. Donc suivre l'alimentation de l'Étape 4 n'est pas une condition préalable pour faire « partie de l'équipe ». Il y a beaucoup de personnes engagées dans une démarche spirituelle, qui travaillent beaucoup et en conscience pour l'évolution de la planète et qui ne sont pas végétariennes. En temps utile, pour les raisons mentionnées dans ce livre, je suis persuadé que beaucoup d'entre elles passeront probablement à une alimentation végétarienne.

Ceux qui font le choix d'adopter l'alimentation de l'Étape 4 trouveront sans doute difficile d'ignorer les questions concernant la transformation de la planète, telles l'écologie, la paix, les droits de l'homme, les questions de santé, etc. Leur mode de vie sain les poussera dans des directions de vie positives pour le plus grand bien de l'humanité et de tous les êtres vivants.

Un des dangers psycho-spirituels potentiels de l'alimentation crue à 95-100%

est la tendance à la suivre comme une sorte de rituel obsessionnel, pharisaïque et égocentrique dans l'espoir d'atteindre la félicité, la pureté ou Dieu par la seule voie de l'alimentation.

Comme je l'ai déjà dit dans de précédents chapitres, ce n'est pas en mangeant que l'on atteint Dieu, ni le bonheur individuel. Le bonheur et Dieu ne sont la propriété de personne. Ils sont un état de conscience dans lequel il n'y a pas de « je » pour revendiquer une quelconque propriété. Dieu, expérimenté en tant que félicité non causale, est l'état où l'ego ou le « je » ne sont plus. Le « je » cesse d'exister. C'est un état de conscience dans lequel les polarités et la différenciation entre le « je » et le « tu » disparaissent. *Dans ce processus, l'alimentation constitue le support le plus important, mais la paix durable et le bonheur de la conscience de Dieu demandent beaucoup plus qu'une simple alimentation de l'Étape 4, fut-elle bien conçue et bien suivie.* Focaliser toute son attention sur Dieu, en ayant un cœur et un esprit clairs, soutenus par la tradition psycho-spirituelle que l'on a choisie, a constitué la voie depuis toujours. L'alimentation nous aide certes à avancer plus rapidement et à rester équilibrés sur cette voie éternelle, mais ce n'est pas « la voie » en elle-même. J'ai personnellement choisi de suivre l'alimentation de l'Étape 4 car c'est celle qui magnifie le mieux ma communion avec le Divin. Je suis reconnaissant, mais pas tout à fait surpris de constater, que l'alimentation qui magnifie le mieux la communion avec l'Unique se trouve aussi être la plus saine et écologiquement la plus harmonieuse. Il semble que tout ce qui conduit au Divin crée en soi de l'harmonie.

La cuisine végétarienne sans aucun produit laitier, comprenant principalement des noix, graines, céréales trempées ou germées, jeunes pousses, légumes, fruits et algues constitue le point de départ de cette Quatrième Étape. C'est une alimentation à 50-60% biogénique. Au fur et à mesure de notre progression dans l'Étape 4, nous augmentons la quantité d'aliments vivants, tels que toutes les formes — trempées ou germées — de noix, graines, céréales et herbes, y compris l'herbe de blé. Progressivement nous diminuons les céréales cuites, qui sont acides, produisent du mucus et sont dépourvues des précieuses enzymes. En définitive, il y a vraiment très peu de céréales cuites, sauf occasionnellement ; elles sont comprises dans les 5% de cuit. En fonction de notre type de constitution, nous pouvons faire varier le pourcentage d'aliments germés et de fruits et légumes. Grâce à l'alimentation nous pouvons équilibrer les rapports entre acides et bases, *yin* et *yang*, éléments réchauffants et rafraîchissants. On peut aussi modifier l'alimentation de l'Étape 4 en fonction de l'effet désiré — nettoyage, reconstruction ou maintenance — et en fonction des besoins individuels.

Parce que cette alimentation est un « carburant de fusée » à haute énergie, cela demande une attention, une connaissance et une maturité spirituelle toutes particulières pour l'intégrer dans notre vie. Nous ne pouvons pas nous offrir plus longtemps le luxe de ne suivre qu'une seule théorie à la fois. Il devient nécessaire d'écouter autant que possible notre « médecin holistique » intérieur.

Cela nécessite beaucoup de tâtonnements, en expérimentant différents types d'alimentations vivantes, en faisant réellement attention à l'équilibre acido-basique et aux constitutions ayurvédiques. Par exemple, une de mes patientes, dont les tests révélaient une acidité, mangeait essentiellement cru à l'exception d'un peu de céréales chaque jour. Dès qu'elle a cessé de manger des céréales, sa santé s'est

considérablement améliorée et son pH est redevenu normal. Elle s'est aussi sentie plus équilibrée sur les plans émotionnel et spirituel. En théorie, on pourrait prétendre que son nouveau régime ne convenait pas parce que trop *yin*, puisque l'on avait supprimé les céréales acidifiantes *yang*, mais sur la durée, les résultats cliniques ont donné une vue d'ensemble qui va au-delà de la théorie de l'équilibre *yin/yang* de l'alimentation, qui est limitée, en tant que seule façon de considérer la santé.

Ma propre alimentation est celle de l'Étape 4 avec quelques incartades occasionnelles de céréales cuites. D'après mes expériences personnelle et clinique, les céréales ralentissent le mouvement de l'énergie spirituelle dans l'organisme et atténuent la sensibilité à cette énergie. Cela n'est peut-être pas vrai pour tout le monde, mais c'est la manière dont les céréales agissent sur moi et sur beaucoup d'autres personnes que j'ai observées. Bien que mon alimentation puisse être *yin*, je l'équilibre avec l'énergie réchauffante *yang* de mes activités physiques journalières de *hatha yoga*, marche rapide et *pranayama* ; avec l'énergie réchauffante de certaines herbes aromatiques, telles le gingembre, le poivre noir, la cardamome et le piment de Cayenne, surtout pendant les mois d'hiver ; avec l'énergie réchauffante de la méditation sur le feu ; avec le feu *yang* du soleil, tous les jours ; avec la nature fondamentale de mon travail de santé holistique ; et avec ma totale implication dans le fonctionnement du *Tree of Life Rejuvenation Center*, dans des projets humanitaires, ainsi que dans les relations avec mes proches. L'harmonie que j'expérimente provient de l'équilibre dynamique global des énergies *yin* et *yang* dans ma vie entière, plutôt que de la seule participation des énergies *yin* et *yang* de ma nourriture. C'est ce que j'appelle l'approche globale.

L'alimentation ne constitue pas le centre même de notre vie, mais c'est un élément important dans la mise en place délicate d'une vie complète, équilibrée et harmonieuse. L'alimentation de l'Étape 4, qui comprend 95 à 100% d'aliments vivants, possède une force puissante, purifiante, qui nourrit notre énergie et notre âme. Elle peut nous aider à activer ou réveiller notre énergie spirituelle. Elle accélère le processus de détoxification et de guérison sur les plans physique, émotionnel et mental.

La racine latine du mot « végétarien » est *vegetare*, qui signifie « animer ». L'alimentation de l'Étape 4 colle à cette définition au plus haut point. Elle nous anime d'une façon tellement puissante que pour équilibrer l'énergie qu'elle crée, nous sommes presque obligés de construire notre vie sur des fondations spirituelles. De telles fondations incluent une attitude ou une compréhension spirituelles, un environnement social et spirituel qui nous soutient, un lien avec la nature, des moyens d'existence justes, la méditation et l'amour. Sans ces activités et ces disciplines qui nous encouragent, il est facile de se laisser déséquilibrer par les toxines physiques et psychologiques puissantes qui sont relâchées quand on suit ce type d'alimentation. Tandis que l'alimentation végétarienne 80% cru - 20% cuit de l'Étape 3 est généralement facile à mettre en place pour pratiquement tous ceux qui sont prêts et motivés, celle de l'Étape 4 est plus intense et réussira plutôt aux personnes qui ont une certaine maturité et qui sont équilibrées dans tous les domaines de leur vie. Pour la plupart des gens, cela demande des années de pratique et d'expérience pour trouver l'équilibre et maîtriser la puissante force vitale liée à cette alimentation.

Pendant l'Étape 4, la pratique de l'examen de conscience et de l'observation de soi-même est cruciale. À ce niveau de perfectionnement, notre capacité à absorber les nutriments s'améliore continuellement. Comme nous l'avons déjà dit, 30 années de recherche des Wendt — famille de médecins chercheurs — ont établi qu'une alimentation riche en protéines obstruait les membranes des cellules de soutien (fibrocytes). Comme il n'y a plus de protéines en excès, du fait que l'on mange moins de protéines et plus aucune viande, cette membrane devient de plus en plus poreuse. Cela permet aux nutriments d'être plus facilement absorbés. Les clichés pris par les Wendt au microscope électronique ont montré que la membrane des fibrocytes des bébés était très poreuse. C'est peut-être pour cela qu'ils peuvent grandir si rapidement en tétant le lait maternel qui ne contient que 5% de protéines. Dans une alimentation 95–100% crue, ce processus de nettoyage de la membrane des fibrocytes se produit beaucoup plus rapidement que dans n'importe quel autre type d'alimentation, ce qui permet de moins manger tout en absorbant la même quantité de nutriments. À la longue, et particulièrement pour les oxydants-lents, les sympathiques-dominants et les *kapha*, on se rend compte que l'on n'a pas besoin de prendre 3 repas par jour. J'ai moi-même supprimé le repas du soir, à part quelques jus crus ou des fruits, consommés occasionnellement. Pour moi, cela a été fascinant et passionnant de constater que j'étais capable de faire ces changements sans aucun inconfort et que malgré cela mon poids restait stable.

De quelle quantité avons-nous besoin ?

Manger deux repas par jour semble être tout à fait en accord avec les besoins d'un organisme en bonne santé, bien que cela puisse varier en fonction des constitutions. Les bébés ont une phase de croissance intense accompagnée d'un gain de poids très rapide, de la myélinisation du cerveau et du système nerveux et de la maturation des organes et des systèmes enzymatiques. Pendant cette période, le bébé a besoin d'être nourri toutes les deux heures. Ensuite, la croissance et le développement de l'enfant nécessitent trois repas par jour et de fréquents en-cas. Lors de l'adolescence, il y a de nouveau un regain de croissance pendant lequel on a l'impression que l'adolescent n'arrête pas de manger. Parfois, vers l'âge de 20 ans, la croissance physique touche à sa fin et on se dirige plus vers un métabolisme d'« entretien ». Pour maintenir cette phase de la vie, nous avons besoin de beaucoup moins de nourriture. Si l'on continue à manger comme un adolescent, la croissance se continue, mais de manière transversale ! Dans ces conditions, le surpoids occasionne ces fameux « pneus » non désirés, mais, beaucoup plus grave, les déchets s'accumulent dans les tissus et le système circulatoire. Lorsque la croissance physique est achevée, au début de l'âge adulte, pour beaucoup de personnes, deux repas par jour sont largement suffisants pour satisfaire les besoins physiques de l'organisme.

Bien que nous puissions avoir l'impression de nous sous-alimenter avec seulement deux repas quotidiens, ce n'est pas le cas, car le système digestif, qui s'est reposé, est beaucoup plus efficace pour assimiler les nutriments contenus dans la nourriture. Si nous arrêtons de manger entre 14h30 et le lendemain matin, le système digestif bénéficie de trois quarts de journée de repos récupérateur

quotidien. Un des problèmes persistants de l'Étape 4 est de trop manger, compte tenu de l'augmentation de notre capacité à assimiler pratiquement tout ce que nous mangeons. Ceci est dû au fait que les membranes des fibrocytes deviennent plus poreuses, et que de moins en moins d'aliments sont nécessaires pour fournir la même quantité de nutriments. Même si nous ne consommons que la moitié des calories recommandées par les autorités gouvernementales pour combler nos besoins nutritionnels, cela peut aussi constituer une suralimentation lorsque les membranes des fibrocytes sont propres.

Manger moins n'est pas la porte ouverte à l'anorexie. On peut facilement voir si l'on ne mange pas assez, car on constatera une perte de poids, un manque de vitalité et une dégradation de la santé. Le poids convenable d'une personne en bonne santé, selon mes observations cliniques, est comparable à ceux recommandés par les tables de la *Metropolitan Life Insurance Company* de 1959 et par la courbe de longévité optimale de Stuart Berger, M.D., tirée de son livre *Forever Young*. Ce graphique est en adéquation avec les résultats des recherches du professeur de l'*UCLA Medical School*, Roy Walford, M.D., qui démontrent une longévité et une santé accrues, avec la mise en place d'une alimentation hypocalorique. La fourchette de poids qu'il constate est d'environ 20% inférieure à ce que les Américains considèrent comme étant le poids normal acceptable. Quand j'ai lu les données sur la longévité des docteurs Walford et Berger, j'ai été agréablement surpris de constater que mon poids de forme était justement celui qu'ils recommandaient. Cependant je n'ai jamais été obnubilé par les courbes de poids ou les calories. Cela s'est fait en développant l'art de l'*Alimentation Consciente*, qui est l'art de manger les quantités nécessaires pour être complètement fonctionnel dans tous les aspects de sa vie et pour améliorer sa communion avec Dieu.

Ce que nous remarquons aussi dans une alimentation vivante, c'est l'amélioration de notre métabolisme enzymatique au fur et à mesure que notre santé se renforce. J'ai pu observer que certaines personnes, au début, avaient besoin de suppléments alimentaires, mais qu'après un certain temps elles en avaient de moins en moins besoin. Il semble qu'à mesure que la santé s'améliore, il y a assez d'énergie vitale qui se crée pour régénérer les systèmes enzymatiques détériorés et fatigués ou même pour développer de nouveaux systèmes enzymatiques. Le Dr Kervan, dans son classique *Biological Transmutation*, cite 25 années de recherches qui montrent comment l'organisme peut fabriquer des enzymes spécifiques capables de transmuter un minéral en un autre. La transmutation biologique permet d'expliquer comment certaines personnes sont capables de vivre sans aucune nourriture. Ils ont créé les enzymes préalablement nécessaires pour transmuter biologiquement les minéraux de base en d'autres substances pour répondre aux besoins du corps. Évidemment, tout le monde n'est pas capable d'accomplir cela maintenant, mais théoriquement tout le monde en aurait la possibilité.

On a pu observer plusieurs exemples de personnes qui ne vivaient que d'eau. Un moine bouddhiste de l'Himalaya a été suivi continuellement pendant 43 mois par des médecins. Pendant toute cette période il n'a bu que de l'eau. Theresa Neumann, une paysanne catholique d'une grande dévotion, ne buvait que de l'eau, excepté une fois par semaine quand un prêtre lui donnait l'hostie. Des chercheurs l'ont observé de façon continue et ont confirmé sa capacité à vivre sans nourriture.

En Chine, on relate que certains maîtres taoïstes avaient réalisé cette capacité de ne vivre que d'air et d'eau. Bien que ne vivre que d'eau ne soit pas un but spirituel en soi, cela laisse supposer l'incroyable potentiel de l'être humain.

Toutes ces histoires ne sont pas destinées à nous stimuler à ne vivre que d'eau, d'autant plus que l'eau de nos jours n'est pas toujours si fiable. L'important dans tout cela est que nos systèmes enzymatiques s'améliorent constamment de telle manière que nous avons moins besoin de manger, tout en assimilant la même quantité de nutriments. À cause de nos différents attachements, sur beaucoup de plans, il n'est pas très aisé d'abandonner nos 3 repas et autres en-cas quotidiens. Le secret d'un changement réussi est d'aller lentement, patiemment et avec beaucoup de douceur. Faites des changements qui soient confortables. Forcer le changement, dans le domaine de l'alimentation conduit souvent à l'inverse de l'effet recherché.

Grâce à l'alimentation vivante, il m'a été facile de faire l'expérience du flot ininterrompu, extraordinairement délicat et doux de l'énergie divine qui parcourait mes corps physiques et subtils. Plus nous expérimentons cette énergie et plus elle nous remplit. Plus nous nous laissons pénétrer par cette énergie divine, plus nous faisons l'expérience de la vérité de notre existence en tant que « Cela », et prenons conscience que cette expérience divine est notre identité fondamentale. Cette expérience profonde et continue n'est cependant pas identique à la conscience de l'Unique, qui est le Tout, au-delà de toute expérience du temps, de l'espace, des sens et de l'énergie, et particulièrement au-delà des mots. L'expérience de l'énergie divine nous aide à nous sentir connectés en tant qu'élément du flux universel. C'est le reflet de l'Unique dans le miroir humain. C'est un rappel constant de notre nature éternelle, de notre divinité. C'est pour moi une grâce et une des grandes bénédictions de l'alimentation vivante. Si nous sommes dans ce corps, pourquoi ne pas vivre de manière à se sentir connectés à l'énergie divine ? Pourquoi ne pas vivre d'une manière qui nous pousse à faire l'expérience de la grâce de Dieu ?

Menu du Jour

~ Pensées nourrissantes ~

Ce n'est pas en mangeant que l'on atteint Dieu, ni le bonheur individuel !

L'alimentation constitue le support le plus important de la vie spirituelle ; la paix durable et le bonheur lié à la conscience de Dieu demandent beaucoup plus qu'une simple alimentation végétarienne, fut-elle bien conçue et bien suivie.

Elle devrait être accompagnée par un mode de vie équilibré, des relations saines, des moyens d'existence justes, le soutien de nos amis spirituels, la prière, la méditation, la grâce et la dévotion à Dieu.

Aperçu du Chapitre 25

I L EST DE PLUS EN PLUS DIFFICILE DE TROUVER UNE EAU PURE ET SAINES à cause du degré élevé de pollution des eaux dans le monde. Nous discuterons de ce sujet dans ce chapitre et de la façon de créer une eau saine pour notre corps. Vous aurez aussi l'occasion de ressortir votre panoplie de biochimiste lorsque nous examinerons une nouvelle énergie biologique provenant des systèmes colloïdaux. On la nomme potentiel zêta. Êtes-vous prêts à examiner la gravité du problème de l'eau ? Êtes-vous prêts à faire quelque chose pour votre protection et celle de votre famille ?

- I. Comment tout cela a commencé
 - A. Les origines de la pollution de l'eau de distribution
 - B. Augmentation des cancers liée à la consommation d'eau polluée

- II. Trouver ou fabriquer une eau saine
 - A. Avantages et inconvénients des eaux en bouteilles, minérales, filtrées, distillées
 - B. Les filtres au charbon actif
 - C. L'osmose inverse
 - D. Les distillateurs d'eau

- III. L'eau structurée et le potentiel zêta
 - A. Les cristaux liquides aqueux et leurs effets
 - B. La tension superficielle
 - C. L'eau dans les systèmes colloïdaux du sang

- IV. Facteurs diminuant le potentiel zêta

Boire une eau pure et saine : un vœu pieux

CONSOMMER DES ALIMENTS BIO nous permet d'éviter d'absorber des toxines ; être conscients de la qualité de l'eau que nous buvons et utilisons est aussi de la toute première importance dans notre monde actuel pollué, car l'eau peut être l'une des sources majeures de toxines. Selon le *Diet for a Poisoned Planet*, moins de 1% des eaux de surface de la Terre pourrait être consommé en toute sécurité. À certains endroits des États-Unis ainsi que dans d'autres pays, l'expression « eau potable » qualifiant l'eau du robinet devrait être considéré comme un euphémisme nostalgique. Afin de mieux comprendre quel type d'eau nous pouvons utiliser pour boire, se laver et cuisiner en toute sécurité, nous devons en savoir plus sur la pollution de l'eau et sur sa purification pour la rendre sûre à l'emploi, ainsi que la forme sous laquelle elle est la plus saine à consommer.

Après l'oxygène, l'eau est notre nutriment le plus important. Sans elle, nous ne pourrions pas survivre. L'eau compose 90% du corps d'un bébé et environ 65 à 70% du corps d'un adulte. Selon Patrick et Gael Crystal Flanagan, les auteurs de *Elixir of Ageless*, nos muscles sont composés de 75% d'eau, notre cerveau de 90%, notre foie de 69% et même nos os en contiennent 22%. Ils soulignent que, durant notre vie, nous consommons en moyenne 26 500 litres d'eau, soit 26,5 tonnes. L'eau est le principal composant de tous nos aliments. Les céréales cuites en contiennent 70%.

En général, ce sont les fruits qui contiennent la plus grande quantité d'eau structurée, soit environ 85%, suivis des légumes qui en contiennent un petit peu moins, quoique certains légumes comme les carottes, en contiennent 88%. L'eau disponible dans les cellules des aliments végétaux crus est la plus active, du point de vue biologique. Cette eau biologiquement active est appelée eau « structurée ». Elle contient déjà, ou potentiellement, plus d'énergie qu'une eau non structurée comme l'eau distillée ou l'eau de source. Des chercheurs ont découvert que dans l'eau structurée, l'angle de la liaison entre les atomes d'hydrogène et d'oxygène était différent de celui de l'eau non chargée et non structurée. On peut déstructurer l'eau simplement en la chauffant (plus de détails à la fin de ce chapitre).

Aujourd'hui, beaucoup de personnes commencent à avoir conscience du problème de la pollution des eaux. Comme on peut avoir souvent l'occasion de sentir, goûter et voir de l'eau d'une qualité douteuse, le problème de l'eau est plus difficile à passer sous silence qu'un poison invisible caché dans la nourriture. L'eau qui a un aspect huileux, une mauvaise odeur ou a un goût d'huile, est peut-être

polluée par des déchets industriels. Si l'eau sent l'œuf pourri, elle est peut-être contaminée par des eaux d'évacuation. Un goût métallique peut indiquer des taux élevés de plomb ou de manganèse. Si elle est trouble, cela peut signifier qu'elle contient trop de matières organiques potentiellement dangereuses ou bien qu'elle n'a pas été correctement purifiée. Une couleur bleu-vert peut indiquer un taux de cuivre élevé. S'il y a trop de chlore, un évier en acier inox peut se piquer ou noircir. La couleur, un drôle de goût, une odeur et des tâches sur les installations indiquent un niveau élevé de contamination. Certains contaminants, présents à des taux inférieurs, mais néanmoins très toxiques, sont souvent incolores, insipides et inodores. Une analyse complète de la contamination microbienne, minérale et organique de l'eau peut constituer la seule façon d'être sûr de sa qualité.

Les radiations constituent l'un des contaminants les plus mortels présents dans l'eau. Les formes de radiations naturelles que l'on rencontre dans notre eau proviennent de l'uranium, du radium et du radon qui sont en contact avec les nappes phréatiques. Selon *Diet for a Poisoned Planet*, le radium dans l'eau de boisson est l'une des principales causes d'anomalies congénitales et provoque un nombre croissant de cancers. En Floride, le taux élevé de radium dans l'eau a été relié au nombre croissant de leucémies. Dans l'Iowa, un nombre croissant de cancers des poumons et de la vessie, chez les hommes, et de cancers du sein et des poumons, chez les femmes, a été découvert chez les populations où le taux de radium présent dans les réserves d'eau était supérieur à 0,185 becquerels (Bq) par litre d'eau (ce qui correspond à la tolérance fédérale maximale). On a constaté des taux de leucémies infantiles deux fois plus élevés en Caroline du Nord et dans le Maine, dans des zones où l'eau potable contient de fortes concentrations en radium.

La quantité maximale de radon dans l'eau ne doit pas dépasser 0,37 Bq par litre. Comme c'est un gaz dissout dans l'eau, on peut résoudre le problème de la contamination au radon en utilisant une unité d'aération appropriée à l'entrée de l'installation. L'osmose inverse permet d'éliminer l'uranium et le radium. Des filtres au charbon actif enlèvent le radon. Nous discuterons de tout ceci ainsi que d'autres techniques de purification de l'eau un peu plus loin.

Outre les radiations naturelles, le public doit maintenant faire face aux flots de radiations émanant de plusieurs aliments ainsi que d'éléments radioactifs utilisés dans les différents équipements médicaux de ce pays. Par exemple, en 1974, à Dover dans le New Jersey, l'*International Neutronics Irradiation Facility* a essayé de « se débarrasser » dans ses toilettes d'un surplus de cobalt-60, déversant ainsi 5 700 litres d'eau contaminée au cobalt-60 dans le système d'assainissement public.

L'eau de notre robinet provient de deux origines : l'eau souterraine, comme les nappes phréatiques ou les puits, et l'eau de surface, comme les rivières et les lacs. Actuellement, les produits chimiques toxiques, les pluies acides, les vidanges sauvages, les herbicides agricoles, l'infiltration des pesticides, la javellisation, le traitement au fluor, les décharges et les déchets radioactifs sont déversés ou s'infiltrent dans ces deux sources, qui sont de plus en plus polluées. Un des exemples les plus connus de pollution de l'eau par des produits toxiques, est celui du *Love Canal*, où en 1984, selon le *New York Times*, des milliers de tonnes de produits chimiques hautement toxiques furent déversés, dont 27 kg d'un poison

mortel, la dioxine.

Comment tout cela a-t-il commencé ?

La tradition de mettre des additifs dans l'eau en y déversant des produits chimiques douteux a commencé involontairement par l'addition de chlore dans l'eau afin de nous protéger des maladies d'origine hydrique telles que le choléra, la typhoïde, la dysenterie et l'hépatite. Malheureusement, le chlore est un composé chimique volatil qui a tendance à se combiner avec divers polluants chimiques déversés dans les cours d'eau. Lorsque le chlore se combine avec d'autres produits chimiques, il forme la famille des solvants chlorés appelée trihalométhanes (THM). Le tétrachlorure de carbone et le chloroforme sont des exemples de THM. Comme si ce n'était pas suffisant, le déversement et le lessivage des pesticides sur les sols apportent beaucoup d'autres dérivés organochlorés dans notre eau, comme le DDT, les PCB et la dioxine.

L'état de la pollution est tellement hors de tout contrôle qu'un chercheur américain, qui effectuait le relevé des taux de cancers à Philadelphie, a pu établir une corrélation entre certaines rivières et les taux des différents types de cancers dont souffraient les riverains. Selon Steve Meyerowitz, dans son livre *Water*, l'*Environmental Cancer Prevention Center* a trouvé chez les habitants de la rive ouest de la Schuylkill River consommant cette eau un taux de mortalité par cancer de l'œsophage 67% plus élevé que chez ceux de la rive est. Ceux qui buvaient l'eau de la Delaware River, côté est, présentaient un taux de mortalité par tumeurs cérébrales plus élevé de 59%, ainsi qu'une augmentation du taux de mélanomes malins de 83% et de cancers du côlon de 32%, par rapport aux riverains de l'ouest. Ce n'est qu'une étude parmi d'autres reliant la pollution spécifique de l'eau à un taux croissant de cancers.

L'augmentation des cancers spécifiques, et des cancers en général, dans des proportions épidémiques aux États-Unis et dans les autres pays industrialisés, n'est pas seulement dû à une attitude psychologique négative qui induirait un cancer chez certaines personnes isolées. Il est difficile d'évaluer précisément dans quelle mesure la pollution provoque des maladies, des mutations génétiques, des anomalies du développement ou congénitales ; cependant, personne ne peut nier que c'est un problème effrayant et très réel.

Un de mes amis herboriste m'a dit un jour : « *Fais attention à ton élimination, ou bien elle finira par t'éliminer* ». Malheureusement nous ne faisons pratiquement pas attention à nos procédés collectifs d'élimination des déchets. L'*Environmental Protection Agency* (EPA) a pourtant édité des normes de qualité pour protéger notre eau potable (comme elle l'a fait en 1979 en limitant les THM présents à 0,1 ppm), mais d'après le livre *Water*, les fournisseurs d'eau lui ont intenté un procès pour faire annuler ces normes de protection. Meyerowitz signale qu'une étude du Congrès datant de 1982 a montré que de toute façon la plupart des fournisseurs d'eau potable ignoraient purement et simplement les normes. Il semble que chaque fois que la question de la santé entre en compétition avec les profits, ceux qui sont en charge de l'enlèvement et du stockage des déchets toxiques choisissent les profits au détriment de la santé. Par exemple, le *New York*

Times d'octobre 1984 décrit une enquête du Congrès, effectuée entre 1983 et 1984, portant sur l'enlèvement des déchets toxiques, qui arrive à la conclusion que moins de 20% des quelques 6 500 sites d'enlèvement et de stockage étaient en conformité avec la loi et que l'EPA avait été impuissante à faire respecter les normes pour protéger les nappes phréatiques. Un autre article du *New York Times* de novembre 1984 décrit une enquête du *General Accounting Office* effectuée en 1983 qui a recensé plus de 146 000 violations du *Safe Drinking Water Act* de 1980. L'article du *New York Times* précisait que l'EPA n'avait recensé que 21 cas de respect de cette loi depuis sa promulgation. Le *Natural Resource Defense Council*, dans une lettre de son directeur général John Adams, rapporte qu'un tiers des stations d'épuration des eaux usées des États-Unis était en situation de violation du *Clean Water Act*.

Vous voyez évidemment où je veux en venir avec ces informations concernant cette pollution outrancière de l'eau. Puisque les agences gouvernementales ne sont pas capables ou ne veulent pas faire appliquer les lois concernant la protection de la qualité de l'eau, et que les hommes d'affaires choisissent délibérément de ne pas prendre leurs responsabilités quant à la santé et au bien-être de la population, il s'ensuit que *nous devons prendre nous-mêmes la responsabilité de nous protéger de l'eau toxique et polluée*. La meilleure façon de procéder est de contrôler vos eaux de boisson et de cuisson, ainsi que votre eau sanitaire, si vous pouvez vous le permettre, car les toxines peuvent passer dans votre organisme à travers la peau.

Le livre *Diet for a Poisoned Planet* donne les coordonnées d'un laboratoire d'analyse de l'eau, que je recommande aussi pour une vérification complète de votre eau de distribution : *Watercheck National Testing Laboratories, Inc.*, 6555 Wilson Mills Road, Cleveland, Ohio, 44143, tél. 216-449-2525. Ils peuvent faire des tests de détection des contaminants suivants : microbes, bactéries coliformes, produits chimiques métalliques et non-métalliques, THM, produits chimiques organiques volatiles, pesticides, herbicides, métaux lourds et PCB.

Quand on me demande si ça vaut la peine de faire attention à l'eau, je cite une étude du *California Department of Health Study* qui montre que les californiennes qui boivent de l'eau en bouteille ou de l'eau filtrée font beaucoup moins de fausses couches et leurs bébés présentent beaucoup moins d'anomalies congénitales que celles qui boivent l'eau du robinet. Bien que d'autres facteurs puissent être responsables de cela, qui veut prendre le risque de mettre sa vie en danger ?

Trouver une eau saine

Parmi les solutions de rechange on trouve l'eau en bouteille, l'eau de source ou minérale ; l'eau filtrée ; l'eau distillée ; et l'eau purifiée par différentes sortes de systèmes, fonctionnant avec de l'ozone, des filtres au charbon actif ou l'osmose inverse. Chacune a ses avantages et ses inconvénients. Les eaux en bouteille, de source ou minérales, qui sont conditionnées dans du plastique, absorbent les produits chimiques contenus dans le plastique. On peut très facilement détecter le goût de plastique dans ce type d'eaux. Si on veut acheter l'eau en magasin, il est préférable de l'acheter en bouteille de verre. La différence entre l'eau minérale et

l'eau de source vient du fait que l'eau minérale provient souvent de sources thermales qui contiennent plus de minéraux que les eaux de source. On appelle eaux minérales, les eaux qui contiennent plus de 500 ppm de particules solides en solution.

Certaines eaux minérales contiennent naturellement des carbonates, et dans d'autres on injecte artificiellement du dioxyde de carbone. Dans le corps humain, le dioxyde de carbone est un déchet du métabolisme cellulaire qui, lorsqu'il se combine à l'eau, donne de l'acide carbonique. Cet acide carbonique acidifie notre organisme. Chez certaines personnes, il crée aussi des gaz et des ballonnements. En d'autres termes, le dioxyde de carbone dissout dans l'eau n'est pas très bon pour la santé, même s'il est à la mode.

Certaines eaux minérales peuvent être très chargées en un ou plusieurs minéraux qui peuvent potentiellement créer un déséquilibre chez certains, si elles sont consommées régulièrement et dans la durée. L'un des plus gros problèmes avec l'eau en bouteille est que l'on ne sait pas vraiment ce qu'il y a dans la bouteille ou si la bouteille n'a pas été mal étiquetée. Certaines usines d'embouteillage traitent leur eau à l'ozone, la désionisent ou même y ajoutent du chlore pour la purifier. Certaines eaux vendues comme « eaux de sources » sont simplement de l'eau du robinet mise en bouteille. En Inde, j'ai arrêté de boire de l'eau en bouteille car, en tant que médecin, j'ai vu trop de personnes tomber malades après avoir bu de l'eau en bouteille, de l'eau « purifiée », qui dans certains cas était simplement de l'eau non traitée mise dans une bouteille propre. C'est une bonne idée d'essayer de n'acheter que des grandes marques connues, mais ce n'est pas une garantie à 100%. Dans le milieu des années 80, Perrier a mis la main sur des individus peu scrupuleux, qui mettaient en bouteille de l'eau de la ville de New York et la vendaient comme du Perrier. Il vaut mieux bien lire les étiquettes et choisir une compagnie qui a une solide réputation. Les marques étiquetées « eau potable » peuvent ne contenir que de l'eau du robinet, bien que la plupart des eaux en bouteille soient bien filtrées. Vérifiez sur les étiquettes si l'eau provient d'une source ou bien d'un puits artésien.

Menu du Jour

~ Quelques Faits ~

1. Au cours de votre vie, vous allez boire 26 500 litres d'eau.
2. L'eau provient de deux origines : l'eau souterraine et l'eau de surface, comme les rivières et les lacs. Durant des années, des milliers de tonnes de produits chimiques toxiques ont été déversés dans nos eaux de distribution. Maintenant la plupart de nos eaux sont polluées.
3. Assurez-vous que l'eau que vous buvez soit pure en installant un système de filtration à votre robinet.

Les systèmes de filtration au charbon actif sont bon marché et permettent de se protéger des hydrocarbures polluants, des pesticides, des herbicides, des insecticides, des PCB, des kystes, des métaux lourds, de l'amiante, des composés organiques volatils (COV) et des THM présents dans notre eau de ville. Ils éliminent aussi le chlore et les mauvaises odeurs. Toutefois, ils n'absorbent pas certains sels minéraux comme les chlorures, les fluorures, le sodium, les nitrates et les minéraux solubles. Pour cette raison, ils sont plus conseillés pour l'eau de ville que pour l'eau provenant de puits, qui peut potentiellement être très polluée par les nitrates agricoles. Un autre problème concernant les filtres à charbon est leur tendance à être des nids à bactéries, levures et moisissures, et leur inefficacité à éliminer certains polluants. Les filtres à charbon les plus sophistiqués ont un système de rinçage pour tenter de compenser cela. Un autre problème vient du fait, qu'avec le temps ou sous l'action de l'eau chaude, le charbon peut se briser et libérer les contaminants dans notre eau de boisson. La meilleure façon de pallier cela est de faire attention à tout changement suspect du goût, de l'odeur ou de la couleur de l'eau, ou à toute réduction de débit. Duane Taylor, expert au *North Coast Waterworks* du comté de Sonoma en Californie, m'a laissé entendre que le principal problème des filtres à charbon était que les utilisateurs ne changeaient pas assez souvent le filtre. Il recommande d'acheter une unité de filtration qui arrête l'écoulement de l'eau lorsque les capacités de filtration sont épuisées, obligeant ainsi l'utilisateur à changer le filtre. Si l'on ne possède pas un tel système, il recommande alors de changer le filtre lorsqu'on atteint 75% de la durée de vie annoncée par le constructeur. Si l'on attend qu'il y ait un changement de goût, d'odeur, ou une baisse de débit, le filtre peut déjà avoir libéré des contaminants dans l'eau. Le filtre à charbon actif est apprécié pour sa capacité à éliminer l'iode et les phénols. La quantité d'iode peut être supérieure à 1 000 sur

l'échelle de mesure et celle des phénols est inférieure ou égale à 15. Un autre élément important concernant l'efficacité des filtres à charbon est leur temps de contact avec l'eau. Plus le débit est bas et plus il y a de charbon dans le filtre, plus la filtration sera efficace.

L'osmose inverse est l'un des meilleurs systèmes pour obtenir une eau pure sans dépenser beaucoup d'énergie. Les osmoseurs peuvent éliminer les bactéries, les virus, les nitrates, les fluorures, le sodium, le chlore, les aérosols, les métaux lourds, l'amiante, les produits chimiques organiques et les minéraux dissouts. Ils n'éliminent pas les gaz toxiques, le chloroforme, les phénols, les THM, certains pesticides et les composés organiques de faible masse moléculaire. Lorsqu'on les associe à un système de filtration au charbon actif, ils peuvent cependant éliminer l'ensemble des impuretés de notre eau de boisson, y compris les produits chimiques organiques et minéraux. Beaucoup d'osmoseurs ont maintenant des filtres à l'entrée et à la sortie qui s'occupent de toutes les impuretés résiduelles qui ne sont pas éliminées par l'osmoseur.

L'osmose inverse consiste à forcer l'eau à passer à travers une membrane semi-perméable à l'aide d'éléments mobiles. La membrane est perméable à l'eau, mais pas à la plupart de ses impuretés. Si les conditions de pression et de dureté de l'eau sont bonnes, il ne faut pas beaucoup d'énergie pour faire marcher l'osmoseur. Une pompe de pression est nécessaire lorsque la quantité de particules dissoutes dépasse 1 000 ppm. L'eau obtenue est aussi pure que de l'eau distillée, mais n'a pas été chauffée et n'est donc pas déstructurée, ce qui constitue un grand avantage. Parfois une pompe de pression est utilisée pour les eaux extrêmement dures, ce qui nécessite de l'énergie électrique. Le principal problème de l'osmoseur est la fragilité de la membrane semi-perméable. Certaines membranes peuvent être détruites par une eau chlorée, une eau très calcaire ou encore une température de plus de 38° C. Si l'eau est chlorée, une membrane spéciale en cellulose est nécessaire. On utilise une membrane en polymères seulement si l'eau n'est pas chlorée.

À la maison nous utilisons un osmoseur et une fois il nous est arrivé d'avoir une rupture de la membrane avant les 3 années prévues. C'est pour cela qu'il faut vérifier l'eau de distribution régulièrement. De nouvelles membranes, plus solides, sont maintenant disponibles sur le marché, mais nous avons pris l'habitude de vérifier la pureté de notre eau tous les 4 mois et/ou à chaque fois que le goût change. Bien que la plupart des osmoseurs aient l'air identiques en apparence et en performances, il y a beaucoup d'options complexes et interdépendantes entre le choix de la membrane et les systèmes de traitements à l'entrée et à la sortie. L'avis d'une personne qui a une grande connaissance de ces multiples facteurs est vivement conseillé pour choisir le meilleur système qui convienne à vos besoins de filtration et définir au mieux le planning d'entretien. Une fois installé dans les règles de l'art, un osmoseur sera le moyen le plus efficace de sécuriser votre eau de boisson. Auparavant, les osmoseurs présentaient l'inconvénient, particulièrement en période de sécheresse, de consommer beaucoup d'eau pour fonctionner efficacement. De nouveaux modèles ont maintenant été conçus pour fonctionner avec un minimum d'eau.

Les distillateurs d'eau, bien que généralement plus chers, éliminent presque toutes les impuretés de l'eau, y compris les bactéries, les fluorures, les nitrates, les

radio-isotopes et les toxines organiques et inorganiques ; les métaux lourds, tels que le plomb, le mercure et le cadmium ; et les minéraux solubles, comme le calcium et le magnésium. Certains composés organiques toxiques, comme les THM et la dioxine, ont un point d'ébullition identique ou inférieur à celui de l'eau et ne sont par conséquent pas filtrés par le procédé de distillation. Les distillateurs les plus sophistiqués ont en option des filtres en amont et en aval du distillateur qui éliminent ce problème. Les distillateurs présentent deux inconvénients majeurs. Le premier est qu'ils sont chers et consomment beaucoup d'énergie, à moins d'avoir un distillateur solaire. Le second problème est que l'eau distillée est une eau morte, déstructurée et donc considérée par l'organisme comme un corps étranger, ce qui entraîne, lors de l'absorption, une augmentation du nombre de globules blancs. Il est possible néanmoins de faire revivre cette eau morte et déstructurée avec l'utilisation d'un produit appelé *Crystal Energy*, dont nous discuterons plus loin.

L'ionisation de l'eau

Bien que l'ionisation de l'eau ne soit pas à proprement parler un système de filtration de l'eau, cette technologie basée sur des recherches japonaises constitue une avancée révolutionnaire dans le domaine de la santé. L'eau ionisée est la copie exacte de l'eau de source vivante des hautes montagnes. Les ioniseurs d'eau ont trois fonctions : (1) Ils divisent les agrégats de molécules d'eau en micro-clusters, ce qui augmente la pénétration de l'eau dans les cellules d'un facteur 6. (2) Ils séparent l'eau en une eau alcaline pour boire et une eau acide pour se laver la peau et les cheveux et soigner les plaies. (3) L'eau alcaline ionisée est remplie de milliards d'ions OH^- qui agissent comme des antioxydants puissants détruisant les radicaux libres. Des recherches effectuées dans les hôpitaux japonais et dans certains hôpitaux américains ont montré l'utilité de l'ionisation de l'eau dans le traitement de cancers, diabète, problèmes intestinaux et hépatiques et autres maladies chroniques. L'eau alcaline ionisée peut jouer un rôle puissant en inversant les symptômes dégénératifs chroniques provoqués par une acidité dans l'organisme. Certains ioniseurs incorporent un filtre à charbon actif pour enlever les toxines, mais pas tous. Je recherche actuellement le système le moins cher et le plus efficace pour la maison (faites un tour sur notre site internet pour des informations actualisées). L'ionisation de l'eau pourrait constituer l'une des plus importantes avancées de notre époque dans le domaine de la santé.

L'eau structurée

Une des clés pour comprendre l'eau réside dans le concept d'eau structurée. Nous avons déjà bien développé ce concept dans *Nutrition Spirituelle & Alimentation Arc-en-Ciel* : quand une grande quantité d'eau structurée est présente dans notre organisme, notre système enzymatique accomplit mieux son processus métabolique et les vitamines et minéraux sont plus facilement assimilés dans nos cellules. Une autre façon d'appréhender ce concept consiste à dire que plus l'eau est structurée, plus l'énergie des CESS est élevée.

Une eau structurée signifie que l'organisation des molécules d'eau est plus complète. Lorsque l'eau se structure, les molécules d'eau solitaires se regroupent en unités ou en couches cristallines liquides à haute énergie. La molécule d'eau structurée présente un angle de liaison entre les atomes d'oxygène et d'hydrogène différent de la molécule d'eau non structurée. Selon Patrick et Gael Flanagan, le cluster (agrégat) le plus stable contient 8 molécules d'eau. Parmi ces structures cristallines liquides sont présentes des molécules d'eau solitaires qui ne sont liées à aucune autre molécule. Lorsque l'eau est hautement structurée, elle contient un pourcentage élevé de ces cristaux liquides. La plupart de l'eau présente dans un organisme en bonne santé est hautement structurée. L'eau non structurée est prépondérante dans les lacs, les ruisseaux et les océans. Quand on refroidit l'eau jusqu'à son point de congélation, le nombre de cristaux liquides augmente et elle devient tellement structurée qu'elle finit par former un cristal de glace.

Les résultats d'ensemble obtenus par plusieurs chercheurs suggèrent que plus l'eau est structurée, plus elle contient d'énergie vitale. Plus l'eau est structurée au sein d'un organisme, meilleur est le fonctionnement de chacune des cellules. Cela semble se vérifier dans tous les systèmes biologiques contenant de l'eau, comme le sang et les liquides interstitiels et intracellulaires (cytosol). Les recherches citées dans *Nutrition Spirituelle & Alimentation Arc-en-Ciel* montrent que plus l'eau du cytosol est structurée, plus l'équilibre et la concentration des ions à l'intérieur de la cellule — comme le calcium, le potassium et le sodium — sont élevés. Des études de résonance magnétique nucléaire, citées par Carlton Hazelwood, ont montré que l'eau contenue dans les cellules cancéreuses était considérablement moins structurée que l'eau des cellules saines. Norm Mikesell a constaté que lorsque la quantité d'eau du cytosol décroît, la proportion sodium/potassium est perturbée. Il en conclut, et je le suis dans ses conclusions, qu'une diminution de la quantité d'eau structurée dans le cytosol entraîne une diminution de l'état de santé général.

Lorsqu'un organisme vivant absorbe de l'eau « déstructurée », il doit d'abord la restructurer pour qu'elle soit utilisable par le système. Les colloïdes à haute énergie ou les particules ayant une charge électrique élevée se comportent comme des « graines d'énergie » qui attirent les molécules d'eau pour former des couches de cristaux liquides aqueux. Il y a beaucoup de sortes de colloïdes dans la nature. Les plus stables d'entre eux se trouvent dans les organismes vivants. Ils sont enrobés de polymères électriquement neutres, contenant de l'albumine ou des acides gras. Les Flanagan ont rapporté, dans leur livre *Elixir of the Ageless*, que ce type de colloïdes était similaire à celui trouvé dans l'eau prélevée par les Hunzas dans leurs torrents glaciaires. D'aucuns pensent que c'est là l'un des secrets de l'incroyable santé et de l'exceptionnelle longévité des Hunzas, qui sont réputés pouvoir vivre jusqu'à 130 ans.

À l'aide d'instruments précis les Flanagan ont contrôlé que l'eau pouvait se structurer grâce à la lumière du soleil, aux cristaux, aux aimants ou à l'énergie de nos mains. Ils ont aussi découvert que cet effet structurant pouvait persister aussi longtemps que l'eau n'était pas agitée de manière turbulente, comme en la versant dans un verre pour la boire ou en la buvant. Par chance ils ont été capables d'inventer une solution colloïde, fondée sur leur compréhension de l'eau des Hunzas, qui structurerait l'eau de manière tellement stable qu'elle ne pourrait être perturbée par aucun moyen mécanique, aucune perturbation électrique ni même par un four à micro-ondes.

Au cours de leurs recherches, les Flanagan ont aussi découvert que la tension superficielle de l'eau constituait une excellente mesure de l'énergie libre des molécules d'eau. Plus un liquide a un potentiel zêta — ou une énergie libre — important, plus la tension superficielle est basse. L'eau non structurée, telle que l'eau distillée, a une tension superficielle de $7,3 \cdot 10^{-2}$ N/m. Le jus de carotte, qui a la plus basse tension superficielle de tous les jus (données indisponibles pour le jus d'herbe de blé), a une tension superficielle de $3 \cdot 10^{-2}$ N/m. Après une nuit, sa tension superficielle passe à $6,4 \cdot 10^{-2}$ N/m et après 24 heures elle atteint la valeur de $7,3 \cdot 10^{-2}$ N/m de l'eau non structurée morte.

Les liquides les plus sains sont ceux qui ont le potentiel zêta — ou l'énergie libre — le plus élevé. Ce sont les plus structurés. Une grande concentration d'anions (ions négatifs) dans l'eau est en relation avec une bonne santé, car les anions accroissent le potentiel zêta du sang, des liquides interstitiels et du cytosol. Dans *Elixir of the Ageless*, les auteurs donnent les résultats de recherches qui montrent que lorsqu'on introduit des cations (ions positifs) dans les systèmes liquides, cela diminue l'activité et la fonction de nos colloïdes biologiques et, subséquemment, le potentiel zêta. Lorsque le potentiel zêta décroît, nos systèmes biologiques, qui dépendent de l'intégrité de nos fluides, ne fonctionnent plus de manière optimale. Dans le jus de carotte, lorsque le potentiel zêta diminue et que les particules colloïdales perdent leur charge, le système colloïdal de la carotte perd son intégrité et s'effondre. La manifestation physique de cet effondrement est cette « gelée visqueuse » que l'on observe souvent sur un jus de carotte de plusieurs jours. On peut se faire une idée de l'effondrement du système colloïdal sanguin en visualisant ce jus de carotte visqueux. Un effondrement des colloïdes de la cellule et des liquides interstitiels va diminuer l'absorption des nutriments et l'excrétion des toxines par la cellule.

Lorsque le potentiel zêta du sang diminue, les globules rouges ont tendance à s'agglutiner, la viscosité sanguine augmente et les globules rouges perdent leur faculté de répulsion. Ce processus peut aisément s'observer avec un microscope spécial appelé microscope à champ sombre. Cet épaississement du sang entraîne une mauvaise santé générale et un défaut d'oxygénation des tissus. En résumé, ce qui diminue l'activité colloïde biologique, et par là même le potentiel zêta, semble aussi être corrélé à une baisse d'énergie du fonctionnement cellulaire des organismes vivants. Ce qui crée de toute évidence une santé de mauvaise qualité.

Facteurs diminuant le potentiel zêta

Dans l'étape suivante de notre discussion nous allons utiliser ce que l'on a appris de l'eau structurée, des colloïdes biologiques et de la santé pour déterminer quels facteurs diminuent l'activité colloïdale biologique et par voie de conséquence le potentiel zêta. Les Flanagan ont découvert que les fréquences extrêmement basses émises par les sèche-cheveux, les postes de télévisions, les ordinateurs, les machines à laver et les sèche-linges diminuent la stabilité des colloïdes. Ils ont aussi découvert que toute transformation des aliments, comme la cuisson, l'utilisation du micro-onde et l'irradiation casse les revêtements protéiques des

particules colloïdales biologiques au sein des liquides présents dans les aliments. De cela résulte la destruction du potentiel zêta des aliments. Le potentiel zêta reflète l'« énergie vitale » présente dans les enzymes des aliments vivants, et peut servir à mesurer leurs CESS.

La cuisson cause une déstructuration des liquides biologiques de nos aliments. La cuisson provoque essentiellement la mort du système énergétique colloïdal dans l'aliment. Dépourvu de son énergie vitale colloïdale, l'aliment est littéralement mort. D'un autre côté, l'aliment vivant a un potentiel zêta élevé et une structure colloïdale.

Il est donc important d'être conscient des facteurs qui détruisent le potentiel zêta de notre système colloïdal biologique. D'après les recherches des Flanagan, l'aluminium peut provoquer une importante destruction des propriétés colloïdales de nos liquides biologiques. L'aluminium est employé dans les levures chimiques, les anti-acides, les déodorants, les ustensiles de cuisine et les gamelles. Les canettes d'aluminium des sodas et bières peuvent libérer des ions aluminium dans le liquide malgré le revêtement plastique interne. Le silicate d'aluminium trouvé dans les argiles naturelles comme la bentonite est le seul aluminium jugé sûr par les Flanagan. Sans doute le plus grand problème lié à l'aluminium provient de son utilisation dans les installations de purifications de l'eau. Selon les Flanagan, la plupart des systèmes de purification rajoutent trop d'aluminium. Il en résulte qu'un excès d'ions aluminium arrive à notre robinet. Les systèmes de distribution municipaux rajoutent habituellement des sels minéraux cationiques qui aboutissent eux-aussi à notre robinet. Une grande quantité de cations (ions positifs) de toutes sortes dans l'eau détruit aussi le potentiel zêta. Outre l'aluminium des canettes, la bière elle-même, à cause des quantités élevées de cations minéraux, fait chuter le potentiel zêta. Bien que la bière soit le pire des alcools, du point de vue de son emballage en aluminium, même la plus petite quantité d'alcool, quel qu'il soit, provoque la coagulation des liquides colloïdaux dans notre organisme. Une alimentation très salée diminuera aussi le potentiel zêta de notre sang et de nos autres liquides biologiques.

La meilleure façon de maintenir un potentiel zêta élevé dans nos liquides colloïdaux, afin que nos fluides vitaux restent dans un état de structure, d'énergie et de santé élevées est de consommer des liquides et des aliments qui ont tendance à augmenter le potentiel zêta. Et pour cela, la meilleure alimentation est celle qui contient des aliments vivants en abondance, tout particulièrement s'ils sont riches en eau structurée (liquides colloïdes à potentiel zêta élevé) et des électrolytes anioniques. Les fruits et les légumes crus, ainsi que les jus de fruits et de légumes remplissent ces conditions.

Après cette vue d'ensemble brève mais complexe de la chimie colloïdale, nous commençons à nous rendre compte qu'il y a un ordre naturel des choses qui rend la vie simple et saine. *Si nous choisissons de vivre selon les lois simples de la nature, nous maintenons un potentiel zêta élevé sans avoir besoin d'être un expert en biochimie. Celui qui mange des aliments vivants et boit de l'eau structurée n'a pas besoin de s'en inquiéter à propos du potentiel zêta.*

Les Flanagan ont développé un produit stabilisé contenant une solution liquide cristalline à potentiel zêta élevé. Il l'ont appelé *Crystal Energy* parce qu'il est composé de colloïdes cristallins de tailles microscopiques. Huit gouttes par verre

d'eau de ce produit rétablissent le potentiel zêta de cette eau, qu'elle soit morte, déstructurée ou distillée. Je recommande d'ajouter ce produit, à raison d'1/4 cuillère à café par litre d'eau obtenue par distillation ou osmose inverse, afin de la restructurer. Les recherches des Flanagan au moyen d'un microscope à champs sombre ont montré que 5 minutes après avoir bu un verre d'eau contenant ce produit, les globules rouges se désagglutinaient.

Si nous maintenons un potentiel zêta élevé dans notre sang, nos liquides interstitiels et nos cytosols, nous serons moins vulnérables aux attaques des substances qui détruisent le potentiel zêta auxquelles nous sommes exposés dans notre environnement. Plus notre énergie est élevée dans notre organisme, plus les CESS le sont également, et plus nos systèmes biologiques sont organisés et par conséquent en bonne santé. Cela est vrai aussi bien au niveau de la réplication de l'ADN et de l'ARN qu'au niveau des cellules, des tissus, des organes et des systèmes de notre corps. C'est aussi l'idéal pour notre équilibre minéral cellulaire.

Aperçu du Chapitre 26

LES ENZYMES CONSTITUENT L'UN DES FACTEURS DE SANTÉ ayant le plus d'importance dans notre alimentation. La préservation de nos enzymes a pour conséquence une santé, une vitalité et une longévité renforcées. Dans ce chapitre vous allez apprendre à connaître les enzymes présentes dans les aliments et comment préserver vos propres réserves. Si vous acceptez l'importance de la préservation de vos enzymes, êtes-vous prêts à modifier vos comportements alimentaires afin de les conserver ?

- I. Les enzymes : le secret de la santé et de la longévité
 - A. Les enzymes, complexes protéiques et réservoirs bioénergétiques
 - B. Les 3 grandes catégories d'enzymes : métaboliques, digestives et alimentaires
- II. De l'importance de la préservation de notre capital enzymatique
 - A. Notre organisme secrète seulement les enzymes dont nous avons besoin
 - B. L'énergie des enzymes est reliée aux CESS
 - C. La quantité d'enzymes diminue avec l'âge
 - D. Les enzymes et la recherche animale
- III. Le rôle des enzymes alimentaires dans la digestion
- IV. Des enzymes pour la santé
- V. Carence enzymatique : des débuts de vie difficiles
- VI. Comment pouvons-nous préserver notre capital enzymatique ?
 - A. L'alimentation crue
 - B. La supplémentation en enzymes vivants
 - C. Le jeûne

VII. Manger modérément

- A. Les animaux vivent plus longtemps grâce à une alimentation modérée
- B. Manger modérément conduit à une santé optimale

VIII. Supplémentation en enzymes : les enzymes digestives des végétaux vivants

IX. Pourquoi utiliser des enzymes ?

- A. Les enzymes perdues ou détruites lors de la cuisson
- B. Les enzymes disparaissent avec l'âge
- C. La quantité d'enzymes diminue avec la maladie
- D. Les troubles digestifs
- E. Les enzymes aident la détoxification

X. Les enzymes alimentaires : nouvelle perspective sur les associations alimentaires

Les enzymes : le secret de la santé et de la longévité

SELON LE NOUVEAU PARADIGME DE SANTÉ que j'ai exposé dans *Nutrition Spirituelle et l'Alimentation Arc-en-Ciel* et dont j'explique les détails dans ce livre, chaque fois que nous transformons un aliment, de quelque façon que ce soit, nous désorganisons les CESS de cet aliment, ce qui entraîne une diminution de son énergie vitale. Cela se manifeste de différentes manières dans le plan physique. L'une d'elle est la destruction des enzymes. D'après le docteur Howell, que d'aucuns considèrent comme le père de la recherche sur les enzymes alimentaires au XX^e siècle, *les enzymes sont à la fois des complexes chimiques de protéines et des réservoirs bioénergétiques*. Dans l'organisme, en tant que réservoirs bioénergétiques, elles sont analogues dans leurs formes aux CESS. Je les considère comme des vortex très énergétiques qui aspirent l'énergie cosmique des CESS et la font pénétrer dans notre corps.

Le Dr Robert G. Denkwalter, un des premiers à synthétiser une protéine enzymatique, dit des enzymes qu'elles sont « *déconcertantes car elles réalisent à température ambiante et en simple dissolution ce que nous, les chimistes organiques, ne pouvons accomplir qu'avec des agents corrosifs, à haute température et avec un travail laborieux* ». Le Dr Troland, de la *Harvard University*, un des premiers scientifiques à proposer une théorie vivante des enzymes, a dit : « *La vie est quelque chose qui a été créée à partir des enzymes ; elle est un corollaire de l'activité enzymatique* ». Les chimistes concèdent que seuls les organismes vivants fabriquent des enzymes actives. Le docteur Howell souligne que *les enzymes ne sont pas de simples catalyseurs, mais possèdent cette énergie vitale qui amorce les interactions biochimiques*. Il remarque aussi que la capacité d'un organisme à produire des enzymes vivantes actives dépend de l'énergie vitale de cet organisme. Le corollaire de tout ceci est que l'activité enzymatique d'un organisme permet de mesurer l'énergie vitale de celui-ci. Ann Wigmore, la mère du mouvement crudivore aux États-Unis, dit que « *la préservation du capital enzymatique est le secret de la santé* ».

Howell a enseigné deux concepts clés : (1) les enzymes sont des facteurs biochimiques vivants qui activent et qui accomplissent tous les processus biologiques dans l'organisme, comme la digestion, l'influx nerveux, le processus de détoxification, le fonctionnement de l'ADN et de l'ARN, la réparation et la guérison du corps, et même la pensée ; et (2) la production d'enzymes par l'organisme est épuisante pour celui-ci. Par conséquent, du point de vue biologique, la façon dont nous utilisons et refaisons le plein de nos ressources enzymatiques, permettra d'évaluer notre santé générale et notre longévité. En comprenant comment

fonctionnent nos enzymes, nous comprenons aussi pourquoi il est si important de consommer les produits naturels que nous offre Mère Nature.

Il y a trois grandes catégories d'enzymes : les enzymes métaboliques, qui activent tous nos processus métaboliques ; les enzymes digestives, qui comme leur nom l'indique, servent à digérer ; et une catégorie relativement récente appelée enzymes alimentaires. Les enzymes alimentaires sont présentes dans tout aliment vivant et ont pour fonction d'activer la digestion spécifique de l'aliment dans lequel elles se trouvent. Les aliments vivants contiennent aussi toutes sortes d'enzymes métaboliques, comme la superoxyde dismutase (SOD).

On a estimé à 50 000 le nombre d'enzymes actives différentes présentes dans le corps humain. Environ 2 700 à 3 000 enzymes et leurs fonctions ont été identifiées. Chaque organe possède son propre jeu d'enzymes. Sur les plus de 50 000 enzymes, environ 24 sont des enzymes digestives. Les trois principaux types d'enzymes digestives sont les protéases, qui digèrent les protéines ; les amylases, qui digèrent les glucides ; et les lipases qui digèrent les graisses. Mère Nature travaille pour nous en dotant chaque élément vivant de la nature de ce que nous appelons, de notre point de vue anthropocentrique, les « enzymes alimentaires ». Ces enzymes alimentaires possèdent l'exacte proportion de protéases, amylases et lipases nécessaires pour commencer la digestion de l'aliment dans notre organisme.

De l'importance de la préservation de notre capital enzymatique

La pertinence de ce cadeau de Mère Nature devient évidente lorsqu'on étudie ce que le Dr Howell appelle la Loi d'Adaptation de la Sécrétion des Enzymes Digestives. Basée sur des recherches effectuées à la *Northwestern University* et confirmée par beaucoup d'autres chercheurs, la Loi d'Adaptation de la Sécrétion s'énonce ainsi : « *Les organismes vivants ne sécréteront pas plus d'enzymes que nécessaires pour la digestion d'un aliment particulier* ». Cela signifie que si nous absorbons un aliment de Mère Nature dans sa forme vivante, qui fournit donc la proportion exacte d'enzymes alimentaires pour commencer la digestion, alors il en résultera la sécrétion d'une plus petite quantité d'enzymes digestives par notre organisme pour achever le processus de digestion. Des chercheurs ont découvert que lorsque l'on donne des aliments cuits à des chiens, après une semaine la quantité d'enzymes dans leur salive a énormément augmenté afin de pouvoir digérer les aliments cuits. Quand on ramène ces chiens à leur alimentation crue, en une semaine leur contenu salivaire revient à la normale. Cette étude montre que, parce que les aliments crus contiennent leurs propres enzymes digestives, les chiens n'ont pas eu besoin de puiser dans leurs propres réserves d'enzymes, alors que c'était le cas lors de la digestion d'aliments cuits.

Des recherches sur l'homme qui remontent à 1907 ont montré que le type d'enzymes sécrétées par l'organisme dépend aussi du type d'alimentation. Cette année-là, Simon a montré que la quantité d'amylase, l'enzyme qui digère l'amidon présente dans la salive humaine, augmentait avec une alimentation riche en amidon et diminuait avec une alimentation riche en protéines et pauvre en amidon. En 1927, Goldstein a montré que les quantités de lipase, qui digère les graisses,

de trypsine, qui digère les protéines et d'amylase, qui digère les féculents — qui sont des enzymes contenues dans les sécrétions pancréatiques humaines — variaient proportionnellement aux quantités de graisses, protéines et glucides complexes présents dans l'alimentation. De ceci et des recherches sur les chiens, on peut déduire que lorsque nous consommons des aliments riches en enzymes vivantes, nous utilisons une quantité moindre de nos propres enzymes digestives, et ainsi nous économisons notre énergie. Cette énergie enzymatique est reliée à notre énergie vitale et par conséquent à l'énergie de nos CESS. Plus notre énergie vitale, ou nos CESS, sont grands, meilleure est notre santé.

L'importance de la préservation de notre capital enzymatique et de la Loi d'Adaptation de la Sécrétion devient plus évidente quand on se rend compte à quel point la quantité d'enzymes est liée à l'âge et à la maladie. Par exemple, le Dr Meyer et ses associés du *Michael Reese Hospital* à Chicago ont découvert que la quantité d'amylase contenue dans la salive d'un jeune adulte était 30 fois plus importante que celle d'une personne de 69 ans. Le Dr Eckardt en Allemagne a mesuré 25 unités d'amylase dans l'urine des jeunes contre 14 chez les personnes âgées. D'autres chercheurs ont découvert que la quantité de SOD présente chez une personne âgée de 80 ans était égale à 57% de celle présente chez le nouveau-né et à 61% de celle d'un enfant de 10 ans. Chez une personne de 40 ans, on arrivait à 84% comparé au nouveau-né et 87% comparé à l'enfant de 10 ans. Chez des personnes de 27 ans, on a trouvé deux fois plus de lipases que chez une personne de 77 ans. Une quantité inférieure d'enzymes a aussi été remarquée chez les personnes souffrant d'une maladie chronique. Sur 111 patients japonais souffrant de tuberculose, 82% avaient un capital enzymatique inférieur à la normale. Sur 40 patients souffrant d'hépatites, tous avaient un faible niveau d'amylase. 86% des diabétiques présentent un faible taux d'amylase. Des chercheurs ont aussi découvert un faible taux de lipases chez des personnes souffrant d'obésité, d'artériosclérose et d'hypertension. Directement ou indirectement, nous pouvons constater l'importance de la préservation et de l'utilisation harmonieuse de notre capital enzymatique pour notre santé et notre vitalité.

Chez les animaux, on constate le même type de diminution du taux d'enzymes en fonction de l'âge. Des chercheurs ont trouvé un taux d'enzymes plus important chez les jeunes daphnies, doryphores, sauterelles, drosophiles, vers luisants et rats que chez leurs aînés.

Ces résultats peuvent être reliés aux recherches du Dr Kollath de l'*Hôpital Karolinska* de Stockholm, qui a découvert que lorsqu'il donnait à un animal une alimentation cuite et transformée identique à l'alimentation occidentale usuelle, ceux-ci semblaient d'abord en aussi bonne santé que les animaux nourris avec une alimentation vivante. Arrivés à l'âge adulte, les animaux qui consommaient des aliments cuits et transformés commençaient alors à vieillir beaucoup plus rapidement. Ils développaient aussi des maladies dégénératives chroniques beaucoup plus tôt. Ces maladies ressemblaient en tout point à celles communément constatées chez les habitants des pays industrialisés occidentaux, comme l'arthrose, l'ostéoporose et la constipation...etc. Il a nommé l'état de santé de ces animaux « méso-santé », une sorte de demi-santé. Les autres animaux élevés avec de la nourriture vivante n'ont pas souffert de ce genre de problèmes.

La bonne nouvelle, c'est que la méso-santé de ces animaux a pu être inversée. Cela n'a cependant pas pu être accompli en leur injectant des suppléments vitaminés ou minéraux à haute dose. La seule chose qui a fonctionné pour inverser le processus de vieillissement et pour ramener ces animaux à un état de santé normal a été de leur donner de la nourriture vivante. Le docteur Kollath a appelé ces facteurs inconnus et sensibles à la chaleur présents dans les aliments vivants, les « auxones ». Ce qu'il a appelé auxones étaient très probablement des enzymes. Il y a beaucoup de facteurs qui renforcent la santé dans les aliments vivants, mais les enzymes sont parmi les plus significatifs.

D'autres recherches similaires ont été effectuées par le docteur Francis Pottenger, M.D., sur 900 chats et sur une période d'une dizaine d'années. Il a donné à la moitié des chats du lait cru et de la viande crue et à l'autre moitié du lait pasteurisé et de la viande cuite. La première génération des chats dont la nourriture était cuite a développé les mêmes types de maladies dégénératives que chez l'homme. Chez les deuxième et troisième générations de ces chats, il a observé un début de déformation congénitale des os, une hyperactivité et une stérilité. Les chats étaient devenus si perturbés que plus aucune plante ne pouvait pousser sur leurs déjections. Il en a tiré les conclusions qu'il manquait un facteur essentiel et sensible à la chaleur dans les aliments cuits. Les principaux facteurs connus comme étant complètement détruits à la cuisson sont les enzymes. L'étude sur les chats de Pottenger est décrite en détail au chapitre 8, « *Une alimentation carencée : une source de dégénérescence physique et mentale* ».

Selon le Dr Howell, si l'on applique à un aliment quelconque une température de 47,7°C pendant une demi-heure, cela détruira tous les enzymes alimentaires. C'est une température que l'on ressent comme chaude avec la main. On peut constater que l'action de cuire, bouillir, cuire au four ou frire détruit 100% des enzymes, de même que la mise en canette, l'irradiation et la cuisson au micro-onde. Le Dr Howell souligne que faire bouillir un aliment pendant 3 minutes va tuer tous les enzymes. Ses recherches ont montré qu'à 62,7°C, la température de la pasteurisation, au bout d'une demi-heure 80 à 95% des enzymes étaient détruites.

Le rôle des enzymes alimentaires dans la digestion

Pour avoir une vue d'ensemble, nous devons déraciner quelques concepts erronés concernant le processus de la digestion et comprendre la façon dont travaillent des enzymes alimentaires dans l'organisme. Contrairement au mythe qui veut que notre estomac ne soit rien qu'une grande poche destinée à la digestion des protéines, des chercheurs sont arrivés à la conclusion que l'estomac possédait deux parties bien distinctes. Il y a d'abord la partie supérieure qui retient les aliments pendant 30 à 60 minutes pendant que la digestion salivaire continue. Dans cette partie il n'y a pas d'action péristaltique de l'estomac et il n'y a pas d'enzyme sécrétée par ses parois. La partie inférieure de l'estomac s'appelle l'*antre du pylore*. C'est dans cette partie que sont sécrétés l'acide chlorhydrique et la pepsine, et que se passe la digestion d'une grande partie des protéines. Pendant les 30 à 60 premières minutes, dans la partie supérieure, la digestion débute grâce aux enzymes alimentaires contenues dans les aliments crus. En fait,

le processus digestif commence dans la bouche, où la ptyaline de la salive commence à digérer les glucides. Lorsque l'on mâche, les parois cellulaires des végétaux sont broyées et les enzymes alimentaires sont libérées. La plupart des aliments verts sont recouverts d'une fine couche de cellulose pour laquelle l'homme ne possède pas d'enzyme digestive. C'est pourquoi il est important de mâcher correctement nos aliments, car alors les parois cellulaires des végétaux s'ouvrent et libèrent la cellulase dans l'aliment lui-même, ce qui aide à digérer la cellulose. J'ai l'impression que certains végétaux verts qui sont les plus difficiles à digérer crus, comme le brocoli, ont une couche de cellulose plus épaisse, et que le problème vient du fait que nous ne les mâchons pas suffisamment pour ouvrir les parois cellulaires et libérer la cellulase.

Étant donné ce nouvel éclairage concernant le rôle de la partie supérieure de l'estomac, que l'on appelle en anatomie le *cardia*, nous l'appellerons dorénavant l'« *estomac des enzymes alimentaires* ». Chez beaucoup d'animaux il y a un estomac des enzymes alimentaires. Les bovins, les moutons, les baleines, les dauphins et les poulets, tous ces animaux en ont un, bien que parfois appelé par un nom différent, comme le *rumen* chez les vaches et le *jabot* chez les poulets. Cette idée de deux parties distinctes de l'estomac est aussi énoncée dans le classique précis d'anatomie des écoles de médecine, le *Gray's Anatomy*, qui appelle la partie supérieure le *cardia*. La partie inférieure, l'antrum du pylore, a un pH compris entre 1,6 et 2,4. La partie supérieure a un pH compris entre 5 et 6. Ceci est important car les enzymes alimentaires sont actives dans cette fourchette de pH de 5-6. Elles sont temporairement inactivées en dessous de 2,4. De nombreux chercheurs ont montré que ces enzymes étaient réactivées par le pH alcalin de l'intestin grêle, où elles terminent leur tâche.

Bien que cela semble un concept assez récent, maintes recherches ont démontré que la digestion se passait dans l'estomac des enzymes alimentaires. Le Dr Beazell rapporte dans le *Journal of Laboratory and Clinical Medicine* que 20% de l'amidon était digéré dans l'estomac, et seulement 3% des protéines lors de cette première heure de digestion. Olaf Berglim, professeur de physiologie à l'*Illinois College of Medicine*, a observé que 45 minutes après l'ingestion de purée et de pain, 76% de l'amidon contenu dans la purée et 59% de celui du pain étaient digérés. D'autres chercheurs sont arrivés aux mêmes résultats. Cette recherche a principalement été effectuée avec des aliments cuits et donc probablement que seule la ptyaline (amylase) de la salive était active dans l'estomac des enzymes alimentaires. Le Dr Howard Loomis, considéré comme le successeur du Dr Howell, estime qu'*une moyenne de 60% de l'amidon, 30% des protéines et 10% des graisses sont digérés dans l'estomac des enzymes alimentaires*. Nous pouvons simplement supposer que la proportion serait considérablement augmentée avec des aliments crus, car les propres enzymes digestives de ces derniers seraient alors libérées. Le fait est que, à l'instar des autres animaux, notre estomac des enzymes alimentaires est l'endroit où les enzymes alimentaires des aliments crus, accompagnés de nos propres sécrétions salivaires de ptyaline et d'amylase, sont actifs dans le processus de digestion.

La conséquence de cette digestion dans l'estomac des enzymes alimentaires est que le pancréas n'est plus obligé de travailler autant pour sécréter beaucoup d'enzymes. Ce qui permet à notre organisme de conserver ses propres enzymes pour d'autres fonctions non digestives, métaboliques, comme la détoxification, la

réparation et la santé, et pour le bon fonctionnement des glandes endocrines et autres organes vitaux. Manger cru rend les enzymes disponibles pour d'autres parties du corps, d'où l'importance d'une alimentation contenant une grande proportion d'aliments biogéniques et bioactifs.

Un témoignage recueilli par le Dr Howell suggère fortement que manger des aliments privés d'enzymes par la cuisson, l'irradiation ou la cuisson au micro-onde provoque une hypertrophie du pancréas et fatigue les glandes endocrines associées, comme les surrénales, l'hypophyse, les ovaires et les testicules. Chez l'homme, le rapport poids du pancréas/poids total est trois fois plus élevé que chez n'importe quel autre animal. Ce qui est intéressant, c'est que lorsqu'une souris est nourrie avec des aliments cuits, ce même rapport augmente lui aussi d'un facteur trois. Et quand elles reviennent à une alimentation crue, le pancréas reprend sa taille normale. La conclusion qui s'impose est que le pancréas devient hypertrophié parce qu'il est obligé de produire une grande quantité d'enzymes digestives.

Une grande partie de l'énergie corporelle est utilisée par le processus de digestion. Parfois la digestion requiert tellement d'énergie que l'on a tendance à avoir envie de dormir après le repas. Cette grande quantité d'énergie laisse supposer une consommation importante d'enzymes durant le processus de digestion. Certains émettent la théorie que pour maintenir cette production élevée d'enzymes, le pancréas doit puiser des enzymes dans d'autres glandes. Cela provoque chez les autres glandes un surcroît de travail et éventuellement une hypertrophie pour compenser la demande. On observe d'abord cette hypertrophie dans les glandes endocrines. L'hypertrophie d'une glande peut conduire celle-ci à un épuisement précoce.

Les résultats alarmants du médecin suisse Paul Kouchakoff mentionnés plus haut, sont sans doute liés au phénomène d'accroissement de la sécrétion enzymatique du pancréas due à la nourriture cuite. En 1930, il a montré que l'absorption de nourriture cuite provoquait une leucocytose, c'est à dire une augmentation du taux de globule blanc. Cela se produisait également lorsque l'eau était chauffée au-dessus de 88,3°C. Il y a deux hypothèses pour expliquer cela. La première est que les globules blancs, qui possèdent les même taux de lipase, protéase et amylase que le pancréas, conduisaient en fait les enzymes vers le pancréas pour accroître ses réserves. La deuxième explication est que lorsque la nourriture est cuite et l'eau bouillie, l'organisme les assimile à des corps étrangers et déclenche une réaction immunitaire. Ces deux explications peuvent être vraies simultanément. En tout cas, ces leucocytoses répétées à chaque repas mettent à rude épreuve le système immunitaire. Kouchakoff a aussi découvert que lorsque l'on commençait le repas par des crudités, celles-ci occupant au moins la moitié du repas, on pouvait continuer avec des aliments cuits sans qu'aucune leucocytose ne soit observée. Lorsqu'il y avait consommation d'aliments biocides, hautement transformés ou de malbouffe, il a observé non seulement une leucocytose, mais les globules blancs étaient altérés au point qu'ils ressemblaient à ceux que l'on peut voir lors d'un empoisonnement à la viande contaminée. Du point de vue des CESS, on peut se rendre compte qu'en mangeant des aliments biogéniques et bioactifs on apporte les CESS et l'énergie des enzymes au système, et qu'en consommant des aliments biostatiques (aliments cuits) ou biocides on utilise les CESS et l'énergie des enzymes pour venir à bout de la digestion et par conséquent on puise dans les réserves de CESS et d'enzymes.

Des enzymes pour la santé

Pour comprendre l'importance des enzymes sur notre santé, il serait utile de comprendre comment ils affectent spécifiquement notre santé. Par exemple, un médecin du *Tufts Medical School* a découvert que sur 100% des cas d'obésité qu'il a étudié, tous présentaient des carences en lipase. Ce qui, par conséquent, diminuait leur faculté à assimiler la graisse correctement. Celle-ci était finalement stockée en tant que tissus adipeux plutôt que d'être décomposée.

Les aliments cuits semblent stimuler l'envie de nourriture car les organes ne reçoivent pas la quantité nécessaire de nutriments qu'ils recevraient avec de la nourriture crue. L'organisme éprouve un besoin naturel de plus de nutriments, ce qui peut se traduire par un appétit incontrôlable et un manque de volonté. Les agriculteurs savent depuis longtemps, que si vous donnez des patates crues à un cochon il ne grossira pas, mais si vous lui donnez des patates cuites, il prendra du poids. Dans mon expérience clinique, je vois souvent des patients qui perdent facilement du poids dès qu'ils passent à une alimentation crue. C'est souvent la seule chose dont ils ont besoin pour perdre du poids.

Comme mentionné dans un précédent chapitre, les graisses cuites manquent de lipase et ont beaucoup moins d'acides gras *cis* biologiquement actifs. La différence de mode de digestion des graisses crues et cuites a aussi une importance. La digestion de la graisse crue commence avec ses propres lipases dans l'estomac des enzymes alimentaires dans des conditions légèrement acides. La digestion de la graisse cuite, qui ne possède pas ses propres lipases, ne commence pas avant d'être en présence du pH alcalin de l'intestin grêle. Quand elles arrivent ensemble dans l'intestin grêle, les graisses ou huiles crues pré-digérées sont déjà prêtes pour la phase suivante de la digestion, tandis que les graisses cuites commencent à peine la leur. Il peut résulter de cela une légère modification dans la façon dont la graisse est métabolisée et cela peut provoquer une altération du cholestérol. Cette interférence dans le processus de digestion des graisses nous fait comprendre une fois de plus pourquoi la nourriture cuite est si nuisible à la santé. Une autre explication vient du fait que consommer des graisses ou des huiles cuites provoque une éventuelle carence en lipase dans l'organisme. Pour ces raisons, une carence en lipase peut avoir un effet métabolique significatif à la fois sur l'obésité et les problèmes de cholestérol. Il sera intéressant de voir ce que les recherches sur cette importante question de santé vont donner dans les prochaines années.

Carence enzymatique : des débuts de vie difficiles

Les bébés qui ne sont pas nourris au sein sont immédiatement soumis à une carence en lipase et en amylase, car le lait pasteurisé ne leur fournit pratiquement aucune enzyme. On a comparé, dans une étude portant sur plus de 20 000 bébés, le taux de maladies entre des bébés entièrement nourris au sein et d'autres nourris au biberon. Ces derniers avaient un taux de mortalité 56 fois plus élevé que les bébés nourris au sein. Le taux de maladie global était quant à lui doublé. Bien qu'il y ait d'autres facteurs en faveur de l'allaitement, il est important de réaliser que les

bébés qui ne sont pas nourris au sein n'ont pas leur compte en absorbant des aliments pauvres en enzymes. C'est sans doute la réalité pour la majorité des enfants américains qui sont devenus accros à la malbouffe et aux aliments instantanés. Nous sommes en train de payer la note d'avoir dénaturé les présents de Mère Nature. En cuisant notre nourriture nous contribuons à la perte précoce de notre santé.

Il semble que le bien-être des diabétiques et des hypoglycémiques dépende beaucoup du fait que la nourriture soit cuite ou crue. Au cours d'expériences menées au *George Washington University Hospital*, lorsqu'on administrait 50g d'amidon cru à des patients, le taux de sucre dans le sang augmentait seulement d'1 mg en une demi-heure avant de commencer à décroître. Avec de l'amidon cuit, on observait une hausse dramatique de 56 mg en moyenne en une demi-heure puis une chute de 51 mg sur une heure. Cela constitue une modification plutôt importante du glucose sanguin. La principale différence entre l'amidon cuit et l'amidon cru, réside dans le fait que ce dernier apporte sa propre amylase et peut ainsi être prédigéré dans l'estomac des enzymes alimentaires. Une alimentation crue et pauvre en graisses, de par l'utilisation des enzymes alimentaires, s'est avérée être un traitement efficace du diabète de type 2. Avec ce type d'alimentation, si elle est bien suivie par un médecin, les diabétiques de type 2 peuvent tout à fait arrêter les injections d'insuline et la prise de médicaments par voie orale.

Comment pouvons-nous préserver notre capital enzymatique ?

L'activité numéro un pour préserver notre capital enzymatique et optimiser notre santé est de manger cru. C'est la meilleure alimentation qui puisse être pour tous les enfants de Mère Nature peuplant cette planète. Les animaux sauvages ne souffrent pas de maladies dégénératives chroniques comme les humains ou les animaux domestiques. Il est frappant de constater qu'à l'inverse de la grande majorité des hommes, toutes les autres espèces sans exception mangent cru. Lorsque les animaux sont nourris avec des aliments cuits, ils commencent eux aussi à souffrir de maladies chroniques dégénératives.

Les aliments possédant la plus grande quantité d'enzymes vivantes sont les aliments biogéniques, prédigérés et fermentés. Les graines qui sont les plus riches en enzymes sont celles qui ont une petite pousse d'environ 0,5 mm. D'aucuns ont estimé qu'alors la richesse en enzymes était 10 fois supérieure à des graines ayant des pousses de 3 cm de hauteur. En Asie, l'idée de faire fermenter les graines de soja en les exposant à l'action enzymatique de champignons est pratiquée depuis des milliers d'années. Les champignons n'ajoutent pas seulement des enzymes à l'aliment mais aussi prédigèrent les protéines, les glucides et les huiles. Des exemples de ce type de produits sont le miso, un produit à base de soja fermenté, et le tempeh, un produit à base de soja et de champignon. On peut aussi fabriquer un fromage riche en enzymes, à base de graine et noix fermentées selon le processus de fermentation décrit dans la partie recettes de ce livre (voir partie IV).

Bien que tous les aliments vivants soient riches en enzymes, certaines personnes peuvent avoir tendance à trop maigrir en suivant une alimentation

vivante, si elles ne mangent que des légumes, des fruits et des jeunes pousses. D'après ma propre expérience, j'ai découvert qu'en ayant une alimentation végétalienne comportant 99% de fruits, légumes, graines et jeunes pousses avec quelques céréales germées ou cuites à l'occasion, j'étais capable de maintenir mon poids. Si je rajoute des aliments qui ne sont pas seulement riches en enzymes mais aussi en glucides ou lipides, je peux à volonté augmenter mon poids. Ces aliments sont principalement les bananes, les avocats, et les graines et noix crues trempées ou germées. Parmi les autres aliments riches en enzymes ainsi qu'en calories on trouve : les raisins, les mangues, les dattes, le miel cru, le beurre cru et le lait non pasteurisé. Bien que les laitages crus soient riches en enzymes, je n'approuve pas nécessairement leur consommation.

Le jeûne constitue aussi un moyen puissant pour préserver et réorienter le potentiel enzymatique. Durant le jeûne, nous cessons de produire des enzymes digestives et l'énergie ainsi économisée est réorientée vers les opérations de la sphère métabolique, telles qu'une augmentation de l'autolyse (destruction des vieilles cellules), ainsi que la destruction et l'élimination des dépôts de graisses, des protéines incomplètes et autres éléments toxiques présents dans le système. Les enzymes ont le pouvoir de nous rajeunir. Viktoras Kulvinkas, expert en alimentation crue et auteur du livre *Survival into the 21st Century*, pense que le jeûne donne aux bactéries, présentes naturellement dans notre organisme, une occasion d'apporter une grande partie de leurs enzymes dans notre système et d'augmenter ainsi notre potentiel enzymatique. En ayant suivi beaucoup de jeûnes individuels et dirigé plusieurs retraites de jeûnes spirituels par an, j'ai pu observer que le jeûne était un moyen incroyable pour régénérer notre énergie vitale globale ainsi que nos CESS. Lorsque nous jeûnons à l'eau ou aux jus, nous offrons un repos substantiel à notre système digestif, ce qui soulage notre capital enzymatique.

Manger modérément : le secret de la santé, de la longévité et de la préservation du capital enzymatique

Manger modérément des aliments crus constitue en soi une autre façon de conserver ses enzymes. C'est différent d'une sous-alimentation obsessionnelle qui peut être le résultat d'un syndrome de privation. *Ne pas trop manger c'est ce que j'appelle l'art de manger en conscience. C'est apprendre à consommer la quantité d'aliments et de boissons juste nécessaires pour combler tous nos besoins tant au niveau spirituel que terrestre.* Des chercheurs ont montré que lorsqu'on mange modérément, la durée de vie augmente. Le nutritionniste de renommée mondiale Paavo Airola, Ph.D., a proclamé qu'une alimentation modérée était le plus important secret de la santé et de la longévité. Il était persuadé que manger beaucoup, même des aliments sains, était l'une des principales causes d'une santé déficiente.

Jésus, dans l'*Évangile Essénien de la Paix, Livre Un*, a dit :

Et lorsque vous mangez, ne mangez jamais jusqu'à satiété.

Moïse Maïmonide (1135-1204), l'un des plus vénéré parmi les médecins et maîtres spirituels juifs, a enseigné dans sa *Mishné Torah* :

Trop manger est comme un poison mortel pour toutes les constitutions et est la principale cause de toute maladie.

Les recherches sur les animaux menées par le Dr Clive McKay de la *Cornell University* ont montré qu'en divisant leur quantité de nourriture par deux, des rats voyaient leur durée de vie doubler et leur santé s'améliorer. Cette augmentation de durée de vie des rats correspondrait approximativement à 170 ans chez l'homme. À la *Brown University*, 158 animaux ont été suralimentés et un autre groupe a été presque affamé. Ceux qui suivaient le régime frugal ont vécu 40% plus longtemps. Pour les personnes qui pourraient s'inquiéter de l'irréversibilité d'une suralimentation au détriment de leur santé, les recherches de Roy Walford et Richard Weindruch ont montré qu'on pouvait accroître l'espérance de vie d'un animal à mi-vie en le sous-alimentant. Certaines de leurs souris ont vécu 40% plus longtemps et les poissons trois fois plus longtemps avec une alimentation frugale. Les chercheurs ont aussi remarqué que les maladies dégénératives comme le cancer et les maladies du cœur et des reins se produisaient moins fréquemment et que l'arrivée de ces maladies se produisait à un âge plus avancé chez les souris sous-alimentées. Ces chercheurs ont aussi découvert que le système immunitaire des souris se régénérât. Par exemple, les souris sous-alimentées présentaient seulement 13% de cancers spontanés contre 50% pour les souris recevant la même nourriture mais sans limitation. 25% des souris sous-alimentées présentaient des maladies rénales contre 100% chez les autres. Et on a constaté de même 26% de maladies cardiaques contre 96% chez les souris suralimentées. D'autres recherches sur des animaux ont confirmé ces résultats. Les animaux sous-alimentés restent physiologiquement plus jeunes pendant plus longtemps.

Des recherches effectuées sur des animaux aussi bien aux États-Unis qu'en Allemagne ont aussi montré que des rats nourris une fois par jour avaient des concentrations d'enzymes plus élevées dans le pancréas et les adipocytes, ainsi qu'une espérance de vie accrue de 17% par rapport à ceux qui mangeaient fréquemment. Il semblerait que si les enzymes ne sont sécrétées qu'une fois par jour, leur réserve n'est pas autant épuisée que lors de repas fréquents. *Manger moins est à l'évidence une méthode efficace pour augmenter la vitalité et l'espérance de vie, ainsi que pour prévenir les maladies dégénératives.*

Ces recherches suggèrent que la suralimentation provoque un stress oxydant dans le système qui induit un endommagement des tissus par les radicaux libres ainsi qu'une augmentation des réticulations des protéines actives tissulaires et cellulaires qui ne fonctionnent plus correctement (signe de vieillissement). Les radicaux libres sont des molécules nocives qui peuvent être générées par une mauvaise alimentation, un stress émotionnel et/ou physique, un environnement pollué, la chirurgie, les radiations, l'irradiation des aliments, des maladies virales et bactériennes et le processus de vieillissement en général. Ces radicaux libres possèdent un électron libre qui rompt l'intégrité de la membrane cellulaire. Ils sont capturés et neutralisés par des molécules appelées antioxydants.

Suivre un programme diététique pauvre en protéines et en calories aide l'organisme à assimiler complètement ce qui est absorbé. Cette façon de manger

crée un minimum de sous-produits métaboliques comme les radicaux libres. Manger moins tout en augmentant la qualité des aliments absorbés est à la portée de tout le monde, à partir du moment où l'on porte son attention sur l'équilibre de notre vie. Non seulement cette attitude réduira le vieillissement, mais contrairement à la majorité des approches médicales, ce mode de vie est moins onéreux car il permet d'éviter des complications médicales.

Manger modérément conduit à une santé optimale et non à la malnutrition. *Manger modérément dans notre société, c'est manger ce dont nous avons besoin et non ce que nous désirons ou ce à quoi nous sommes accros.* Pour la plupart d'entre nous ce n'est pas si facile. Nous vivons dans un environnement rempli de stimulations excessives pour les calories vides et les pensées négatives. Nous sommes sous-alimentés par le manque de nutriments de nos aliments transformés et nous nous gavons de cochonneries pour essayer de compenser le manque de vraie nourriture.

Manger modérément fait partie de l'alimentation consciente. Cela signifie manger ce qui convient à notre santé, notre vitalité et notre longévité, et ce qui nous amènera à l'harmonie de notre corps et du corps planétaire. Cette compréhension de l'importance d'une alimentation modérée m'a personnellement donné l'inspiration pour passer à deux repas par jour au lieu de trois.

Les bénéfices d'une alimentation modérée : Témoignages historiques et culturels

Les témoignages culturels soutiennent cette approche d'alimentation modérée. Les peuples qui vivent des vies longues et saines, comme les Indiens de la région de Vilcabamba en Équateur, les Hunzakuts du Pakistan Occidental, les Indiens Tarahumara du Mexique et les Abkhazes de Russie, consomment tous une alimentation pauvre en protéines, riche en glucides naturels, qui contient environ la moitié ou le tiers des calories et des protéines que mange un Américain moyen.

Des cas historiques de longévité ont été attribués à une alimentation modérée. St Paul de Thèbes a vécu 113 ans en se nourrissant de dattes et d'eau. Thomas Carn, mort à Londres en 1588, aurait vécu 207 ans en prenant deux repas végétariens par jour. Cette saine sagesse nous a accompagnée pendant des milliers d'années mais peu de personnes ont su vraiment la mettre en pratique. Sur une pyramide égyptienne vieille de 5 000 ans, on trouve une inscription qui exprime cette sagesse : « *L'homme vit pour un quart de ce qu'il mange et les trois-quarts restants servent à faire vivre son médecin* ».

Un des plus célèbres « petits-mangeurs » était Luigi Cornaro, un noble vénitien qui a vécu entre 1464 et 1566. Vers la cinquantaine, il tomba gravement malade à cause de suralimentation. Un médecin, le père Benoît, qui suivait les préceptes de santé des Esséniens, lui expliqua les avantages d'une alimentation modérée. Cornaro simplifia alors son alimentation à 340 g de nourriture solide et 400 g de liquide par jour, et après sa complète guérison, il vécut jusqu'à l'âge de 102 ans. Il enseigna ensuite ce mode de santé Essénien à beaucoup de personnes dont le Pape. Ses écrits à propos d'une alimentation modérée peuvent se résumer en 2

phrases :

Moins je mange, mieux je me porte.

Ne pas manger à satiété est la science de la santé.

Avec ce que nous savons maintenant de l'importance de la préservation de notre capital enzymatique, manger modérément — principalement des aliments crus — et moins fréquemment, ne pas grignoter entre les repas et jeûner sont des moyens efficaces pour conserver nos enzymes et par conséquent créer et maintenir une grande vitalité et une saine longévité. L'idée de manger moins peut faire peur aux États-Unis, où nous avons plus de 80 millions de personnes considérées comme obèses. Nous sommes un pays d'abondance dans lequel manger en excès est devenu un des principaux moyens d'éviter les sensations non désirées telles que l'intimité, le désir sexuel, la solitude, le fait de ne pas se sentir aimé et la colère. Cela peut être aussi une forme d'auto-sabotage ou de masturbation, aussi bien qu'une forme lente de suicide. Trop manger est devenu l'une des plus sérieuses addictions de l'Amérique.

La supplémentation en enzymes

En complément d'une alimentation vivante modérée, l'utilisation d'une supplémentation enzymatique externe permet de reconstituer les réserves d'enzymes. Depuis 1949, suffisamment de recherches ont documenté dans le détail le fait que ces enzymes, prises oralement, ne sont pas seulement actives dans le système digestif mais vont se concentrer dans le sang. Par exemple, des chercheurs ayant nourri des lapins avec des lipases provenant de graines de soja crues ont démontré que les lipases présentes dans le sérum sanguin augmentaient en réaction à celles ingérées per os. Une étude en double aveugle de Peter Rothchild, M.D., Ph.D., dans laquelle il utilisait des enzymes antioxydantes provenant de la matrice de germes de blé, a montré une augmentation de 70 à 90% des taux de glutathion peroxydase après l'ingestion de ces concentrés de germes de blé. Dans une autre étude similaire sur les germes de blé, il a découvert une augmentation de 40% de la SOD et de 60% de la catalase du sérum. Le fait que nous puissions absorber ces enzymes dans notre système digestif est important car cela signifie que l'on a la possibilité de corriger des carences enzymatiques. Bien sûr, en premier lieu, il est bien plus facile et moins coûteux de ne pas développer de carences en évitant de consommer de la nourriture cuite.

Les enzymes digestives provenant de végétaux vivants sont sans doute la meilleure source de supplémentation enzymatique. Elles semblent être actives sur une plus grande plage de pH que les enzymes d'origine animale. Ces enzymes végétales montrent quelque activité dans l'estomac, en particulier dans l'estomac des enzymes alimentaires, et deviennent immédiatement actives dans l'intestin grêle. Une étude rapportée dans le *Journal of Clinical Nutrition* a établi que 70% de l'amylase végétale est active dans l'intestin grêle après une ingestion per os. À la lumière de ces faits, je recommande l'utilisation d'enzymes digestives végétales comme supplémentation. Ce sont vraiment des concentrés d'enzymes alimentaires

naturels. C'est une nouvelle réjouissante pour tout ceux qui doivent prendre des enzymes digestives mais qui détestent consommer des produits à base de pancréas d'animaux menés à l'abattoir.

Les enzymes d'origine animale, comme la pepsine, ne fonctionnent que dans un environnement relativement acide comme l'estomac. La trypsine ne fonctionne que dans un environnement légèrement alcalin comme l'intestin grêle où elle est sécrétée. Par la diversité de son activité, la supplémentation en enzymes digestives végétales peut enlever complètement le stress du système digestif. Certaines gélules d'enzymes pancréatiques animales sont enrobées d'une protection entérique pour empêcher leur inactivation dans l'estomac. Ces enzymes nécessitent que le pancréas sécrète lui-même assez d'enzymes pour digérer l'enrobage et pouvoir commencer leur action. Ainsi, elles offrent moins de chance au pancréas que les enzymes végétales de conserver ses enzymes digestives pour d'autres utilisations.

Une autre forme de supplémentation enzymatique consiste à faire pousser et à récolter des grains de blés spécialement cultivés pour leur quantité élevée d'enzymes antioxydantes. Ces enzymes antioxydantes neutralisent les radicaux libres dans tout l'organisme au niveau cellulaire. Outre l'utilisation médicale de ces enzymes, nous vivons dans un environnement tellement toxique que pratiquement tout le monde a besoin de maintenir un taux convenable d'enzymes antioxydantes comme barrière de protection. Des recherches préliminaires ont montré qu'une fois que ces enzymes antioxydantes atteignaient un taux sanguin optimal, celui-ci n'augmentait plus même en augmentant le dosage. Cela laisserait à penser que ces enzymes vivantes pourraient se transformer en d'autres sortes d'enzymes métaboliques dans l'organisme. Par conséquent, l'utilisation de ces enzymes offre une occasion de protection contre les radicaux libres en même temps qu'une augmentation du capital enzymatique global.

Pourquoi utiliser des enzymes ?

1. Toute personne consommant des aliments cuits, passés au micro-onde ou irradiés devrait se supplémenter en enzymes pour compenser la perte et la destruction des enzymes alimentaires présentes initialement dans les aliments. Cette démarche est différente de celle de manger les aliments sous leur forme active et vivante. Même en mangeant vivant à 90%, si l'on constate encore un déséquilibre au niveau de la santé, on ferait bien de prendre une supplémentation enzymatique.
2. Comme la réserve enzymatique diminue avec l'âge, une supplémentation enzymatique devrait théoriquement ralentir le processus de vieillissement en accumulant les enzymes et en piégeant les radicaux libres. Pour cette raison, je recommande à tout le monde l'utilisation de supplémentation enzymatique, y compris ceux qui ont une alimentation vivante à 100%. Ces enzymes vivantes peuvent se trouver dans tout magasin de diététique.
3. Lors de maladies aiguës ou chroniques il y a souvent un épuisement enzymatique qui peut être soulagé par une supplémentation. D'après mon

expérience clinique et celle de quelques autres, la supplémentation enzymatique semble accélérer le processus de guérison.

4. J'ai remarqué que les personnes souffrant de troubles digestifs, de déséquilibres hormonaux, d'un déséquilibre glycémique, de diabète, d'obésité, d'excès de cholestérol, de problèmes liés au stress et d'arthrite semblaient toutes tirer profit d'une supplémentation enzymatique. Le Dr W. W. Oelgoetz a montré que les molécules de lipides, protéines et glucides partiellement digérées pénètrent le système sanguin lorsque le taux d'enzymes sanguin est trop bas. Il a observé que, lorsqu'il donnait à ses patients une supplémentation orale d'amylases, lipases et protéases, les allergies qui semblaient associées à cette digestion incomplète s'amenuisaient. Ainsi, la supplémentation enzymatique peut venir en aide au système immunitaire.
5. L'apport d'enzymes contribue au processus de détoxification en soulageant les enzymes métaboliques et leur permettant ainsi d'accomplir ce travail.
6. L'utilisation d'enzymes protéolytiques favorise la santé.

L'importance des enzymes. Résumé

À ce stade, un petit résumé sur l'importance des enzymes serait bien utile. Les enzymes contiennent en eux la puissance de l'énergie vitale. Une alimentation vivante aide à maintenir en qualité et en quantité notre réserve enzymatique et par conséquent notre santé et notre longévité. Les enzymes ne sont pas seulement des catalyseurs intervenant dans la digestion et dans tous les processus métaboliques ; ce sont des protéines vivantes qui instillent l'énergie vitale dans nos processus biochimiques et métaboliques de base. Ils peuvent même participer à la réparation de l'ADN ou de l'ARN. Les enzymes participent à la transformation et au stockage de l'énergie, activent les hormones, participent à leur propre cycle de production, dissolvent la fibrine et ainsi préviennent les caillots et ont des effets anti-inflammatoires, anti-œdémateux et analgésiques. Les recherches actuelles laissent supposer qu'elles équilibrent et renforcent le système immunitaire ; contribuent à la guérison de cancers et de la sclérose en plaques, des maladies articulaires et de l'arthrite ; diminuent l'impact des blessures sportives ; accélèrent la guérison ; et aident la digestion.

Beaucoup d'enzymes travaillent dans l'enceinte cellulaire, comme dans le noyau avec l'ADN/ARN ou dans les mitochondries (les générateurs d'énergie de notre corps). Certaines enzymes se promènent librement dans les fluides corporels, par exemple lors de la digestion ou dans notre sérum sanguin. Beaucoup de ces enzymes libres, en particulier les protéases, sont liées aux protéines de transport dans le sérum. Celles-ci, les alpha-globulines, transportent les enzymes et d'autres molécules dans diverses parties de l'organisme pour réguler tous les processus corporels.

Je classe les enzymes en 7 principaux groupes biochimiques. Le premier groupe est celui des oxydoréductases, requises pour l'oxydation biologique ainsi que pour des processus tels que la fabrication d'ATP et la protection contre les radicaux libres. Quelques autres éléments de ce groupe sont les déshydrogénases, les oxydases, et les oxygénases. Le deuxième groupe est celui

des transférases, dont le rôle est de catalyser le transfert de fonctions chimiques d'une molécule à une autre. Les hydrolases constituent le troisième groupe. Elles cassent les liaisons chimiques et ajoutent de l'eau lors de la réaction. Elles catalysent les réactions d'hydrolyse d'esters dans les acides gras, de liaisons peptidiques dans les protéines, et de liaisons osidiques dans les glucides. Elles comprennent les estérases, les peptidases et les glucosidases. Viennent en quatrième les isomérase qui contribuent au réarrangement des groupements fonctionnels au sein d'une même molécule. Le cinquième groupe comprend les lyases qui brisent les liaisons doubles entre deux atomes. Suivent les ligases qui catalysent la jonction de deux molécules. Elles comprennent l'ADN-ligase, les synthétases et les carboxylases. Enfin le dernier groupe est celui des enzymes digestives comprenant les protéases, qui digèrent les protéines, les amylases, qui aident à la digestion des glucides et les lipases qui digèrent les graisses. Elles sont fabriquées à partir d'enzymes des autres groupes.

Avec l'âge, sous l'influence du stress, ou après une maladie, la quantité d'enzymes dans notre organisme décroît. Les enzymes sont vitales pour notre santé. Au fur et à mesure qu'elles s'amenuisent, notre capacité à accomplir les fonctions qui maintiennent la santé de notre organisme diminue. Le vieillissement apparaît lorsque la concentration en enzymes dans notre organisme décroît. Certains chercheurs dans le domaine des enzymes ou enseignants en alimentation vivante comme Ann Wigmore croient que la préservation de notre capital enzymatique est le secret de la longévité.

Une façon de préserver les réserves d'enzymes de notre organisme est de consommer des aliments crus ou vivants car les aliments dans leur état naturel sont pleins d'enzymes digestives ou autres. Une autre façon d'augmenter les réserves enzymatiques consiste à ajouter des enzymes digestives naturelles dans notre alimentation pour aider la digestion et éviter un épuisement des enzymes produites par l'organisme. On peut aussi prendre des enzymes protéolytiques qui décomposent les protéines en acides aminés libres. Parmi ces dernières, on trouve les protéases, la broméline et la papaïne que l'on peut prendre régulièrement entre les repas, ou bien certains mélanges d'enzymes à visée thérapeutique. Avec le temps, j'ai été de plus en plus impressionné par l'efficacité d'une supplémentation enzymatique en tant qu'anti-vieillissant naturel, comme mesure de prévention et/ou dans un but thérapeutique.

L'origine de l'enzymothérapie

On trouve des traces d'enzymothérapie chez les peuples indigènes de l'Amérique Centrale et du Sud qui utilisaient de manière thérapeutique, depuis des millénaires, les feuilles et les fruits de papaye et d'ananas. Les enzymes étaient utilisés en Afrique et en Inde. La *Bible* mentionne l'usage des figues, qui sont riches en enzymes, à des fins thérapeutiques. Entre autre, l'utilisation de figues associée à des bénédictions par le prophète Isaïe pour la guérison du roi Ézéchias. L'effet curatif de beaucoup de plantes et fruits utilisés au Moyen-Âge était dû à leurs protéases.

En 1900, le médecin écossais John Beard a commencé à traiter ses patients

atteints de cancer avec des enzymes provenant de végétaux et de pancréas d'animaux fraîchement tués. Le médecin australien Max Wolf, qui est considéré comme le père de l'enzymothérapie systémique, lui a emboîté le pas. Avec l'aide d'une biologiste cellulaire, Helen Benitez, il a étudié et développé des préparations à base d'enzymes protéolytiques à des fins thérapeutiques, notamment dans le traitement du cancer.

Wolf pensait aussi que le vieillissement prématuré, avec tous ses effets secondaires, venait d'une carence de ces enzymes. Il a émis l'hypothèse que l'élément-clé de la plupart des processus de vieillissement résidait dans la perturbation des mécanismes physiologiques et régulateurs de l'organisme. Il a compris l'importance cruciale des enzymes dans le bon fonctionnement des mécanismes régulateurs de l'organisme, ainsi que du système immunitaire. En 1960, les complexes d'enzymes ont été introduits en Allemagne pour aider les systèmes régulateur et immunitaire. Renforcer les réserves d'enzymes dans un but de santé et d'anti-vieillesse n'est pas nouveau. Les bénéfices d'un mode de vie basé sur l'alimentation vivante sont appuyés par ces recherches scientifiques. Je ne suis pas juste en train de parler métaphoriquement des enzymes.

Les principales enzymes impliquées dans ces fonctions régulatrices sont appelées protéases. Ces enzymes brisent les liaisons peptidiques des protéines lors d'une hydrolyse, d'où le terme technique de protéolytique. Les travaux de Wolf ont démarré avec une sélection de protéases d'origine animale et végétale. Aujourd'hui on trouve des complexes d'enzymes protéolytiques concentrés d'origine uniquement végétale. Chaque protéase possède sa propre spécialité et ne travaille qu'avec un type de protéine. Par exemple, la broméline de l'ananas est meilleure que la papaïne de la papaye ou la trypsine et la chymotrypsine d'origine animale pour réduire les gonflements et les œdèmes. La broméline n'est pas aussi performante que la papaïne pour neutraliser les anticorps antigènes ou pour la modulation des récepteurs cellulaires. La fonction de la protéase dans l'organisme est contrôlée par des séquences d'enzymes de connexion. Par exemple, une séquence d'au moins 5 enzymes est nécessaire pour faire coaguler le sang et une autre séquence de 5 enzymes est requise pour la dissolution du caillot. Les enzymes sont véhiculées par des molécules qui les transportent là où elles sont requises dans l'organisme et qui règlent leur activité. Les deux transporteurs d'enzymes les plus courants sont l'alpha-1-antitrypsine (A1AT) et l'alpha-2-macroglobuline (A2M). Ces globulines sont appelées inhibiteurs de protéases parce qu'elles se lient temporairement à ces enzymes et les rendent inactives. Ces protéases et ces inhibiteurs de protéases ont leurs propres fonctionnements spécifiques.

Il a été montré que les enzymes consommées oralement étaient directement absorbées dans la tractus gastro-intestinal. Les recherches des 30 dernières années un peu partout dans le monde ont catégoriquement prouvé que des enzymes spécifiques prises oralement, étaient absorbées dans le système digestif et avaient des effets systémiques dans tout l'organisme. Ceci est bien compris et largement accepté en Europe, au Japon et en Chine, mais malheureusement, la plupart des médecins américains l'ignorent. Des chercheurs ont découvert qu'il y avait même des portions de l'intestin grêle, comme les plaques de Peyer, où quelques-unes des enzymes les plus volumineuses sont plus rapidement absorbées que les plus petites enzymes. Environ 6% de la broméline et 38% de la

papaïne prises oralement sont retrouvées sous forme active dans le sang et la lymphe. Pour être efficaces, de grandes quantités de protéases doivent être prises. Au mieux 12% des enzymes protéolytiques sont absorbées. Il est préférable de les prendre au moins une heure avant ou deux heures après le repas avec un quart de litre d'eau. En 1992, en Allemagne, plus de 1,4 millions de complexes enzymatiques ont été prescrits sans effet secondaire notable, si ce n'est quelques rares réactions allergiques. Quelques modifications du transit intestinal, de l'odeur et de la consistance des selles, des nausées ou des gaz peuvent apparaître jusqu'à ce que l'on ait trouvé la posologie adéquate.

Dans certaines conditions et à certains moments, il vaut mieux ne pas suivre une enzymothérapie :

1. Avant une opération, où il pourrait y avoir un risque d'hémorragie dû au pouvoir anticoagulant des enzymes.
2. Les personnes ayant des troubles congénitaux de la coagulation du sang, comme l'hémophilie, ou des troubles de coagulation suite à une maladie hépatique ou rénale.
3. Les personnes prenant des anticoagulants ou des antiagrégants plaquettaires comme l'acide acétylsalicylique.
4. Pendant la grossesse
5. Les personnes allergiques aux protéines.

Les enzymes semblent être efficaces dans la prévention ou le traitement des cancers, des maladies auto-immunes, des maladies vasculaires, des inflammations, des blessures, des infections, du stress et des maladies articulaires. Dès 1907, des recherches montraient leurs effets contre le cancer. Les recherches montrant leur efficacité sur les inflammations, les douleurs articulaires et les œdèmes ont, quant à elles, débuté dans les années 60.

Les enzymes sont des modulateurs efficaces du système immunitaire

La principale explication de l'étendue d'action des enzymes sur tous ces déséquilibres tient au fait qu'elles sont immunomodulantes, c'est à dire qu'elles peuvent modifier la réponse biologique. Elles contribuent au contrôle des mécanismes régulateurs du système immunitaire. Si nécessaire, elles peuvent stimuler ou régénérer le système immunitaire, ou même l'inhiber s'il est trop actif, comme c'est le cas dans les maladies auto-immunes. En d'autres termes, les enzymes agissent pour équilibrer le système immunitaire de multiples façons. Par exemple, elles aident à réguler les inhibiteurs de protéases dont l'A2M impliquée dans les fonctions régulatrices des cytokines sur le système immunitaire.

Les enzymes protéolytiques sont capables de stimuler le système réticulo-endothélial (SRE) en se liant aux globulines A2M. Lorsque des protéases sont introduites dans l'organisme cela stimule les cellules du SRE. Ces dernières protègent les muqueuses de l'intestin grêle, du vagin, les yeux et la peau et, à l'instar des macrophages, elles peuvent se déplacer à travers les tissus, en ingérant et détruisant les corps étrangers.

Selon des recherches mentionnées dans *Enzymes: The Fountain of Life* de Lopez, Williams et Miehle, les enzymes protéolytiques augmentent l'activité des macrophages de 700% et celle des lymphocytes NK de 1 300% en culture cellulaire, et ceci en quelques minutes. Cet effet activateur a aussi été constaté chez l'homme. On a aussi découvert que les enzymes protéolytiques stimulaient les cellules mononucléaires du sang périphérique (PBMC), qui comprennent les précurseurs des macrophages, qui sont les nettoyeurs du système immunitaire. Ces enzymes stimulent aussi la sécrétion de cytokines par les PBMC, ce qui aide à renforcer le système immunitaire.

Les enzymes protéolytiques jouent aussi un rôle important dans la dégradation des complexes immuns (antigène-anticorps). Ces complexes immuns sont souvent associés aux inflammations et aux œdèmes provoqués par les rhumatismes. Les enzymes végétales — lipases, papaïne, amylases et protéases — et animales — pancréatine et trypsine — contribuent toutes à protéger l'organisme contre un système immunitaire hyperactif. Elles empêchent aussi les vieilles cellules d'être traitées comme des cellules étrangères comme c'est le cas dans les maladies auto-immunes.

Sur la surface d'une cellule il y a une variété de sites récepteurs qui ont un effet sur la communication intercellulaire. Diverses réactions immunologiques peuvent être obtenues en modifiant les récepteurs. Une sur- ou une sous-production de ces récepteurs membranaires peut déséquilibrer la communication au sein du système immunitaire. Les enzymes, au besoin, peuvent augmenter ou diminuer le nombre de ces récepteurs à la surface de la cellule et ainsi équilibrer le système immunitaire. Les molécules de la membrane jouent un rôle important dans les métastases cancéreuses car la cellule cancéreuse utilise une molécule d'adhésion cellulaire ou un récepteur spécifique pour migrer vers les tissus adjacents. Les enzymes protéolytiques inhibent la fonction de ces molécules d'adhésion de sorte que le taux de métastases est lui aussi inhibé. Des recherches ont montré que les enzymes protéolytiques inhibaient les récepteurs membranaires CD44 qui sont tenus pour responsables de l'augmentation des métastases dans les cancers du sein et du côlon. On a aussi montré que les enzymes protéolytiques inhibaient la vitronectine, une molécule d'adhésion cellulaire à laquelle adhèrent les métastases des mélanomes malins.

Des recherches ont montré que lorsque certaines cellules du système immunitaire étaient traitées avec des enzymes, elles fabriquaient plus de messagers chimiques ou cytokines, qui jouent un rôle important dans la régulation des réactions immunologiques. Jusqu'à présent, une vingtaine de cytokines différentes ont été identifiées. Elles comprennent le facteur nécrosant des tissus (TNF), les interleukines, les monokines et les interférons. Ces cytokines sont très importantes pour le fonctionnement propre du système immunitaire.

De par leur rôle crucial joué dans la régulation et la normalisation du système immunitaire, les enzymes protéolytiques ne sont pas seulement importantes dans la prévention et le traitement du cancer, mais aussi dans les maladies auto-immunes, les troubles rhumatologiques, les scléroses en plaques, les maladies de la peau et les allergies. Les enzymes sont indispensables pour l'entretien de tous les systèmes de défenses de l'organisme.

L'utilisation thérapeutique des enzymes protéolytiques

Outre son effet bénéfique pour le système immunitaire, l'enzymothérapie a beaucoup d'autres vertus. Elle améliore la circulation sanguine de diverses manières. Elle rend les globules rouges plus souples et diminue leur tendance à s'agglutiner. Le taux de fibrinogène augmente avec l'âge, les maladies chroniques, le diabète et le cancer. Un taux croissant de fibrine dans le sang diminue sa fluidité en le rendant plus visqueux, et de fait augmente potentiellement le risque de formation de caillots. Les enzymes diminuent le taux de fibrinogène dans le sang et par conséquent améliorent la fluidité du sang. Elles participent aussi, comme l'aspirine, à la diminution des agrégats de thrombocytes et donc du risque de caillots, d'AVC et d'infarctus du myocarde. Elles sont, de toute façon, bien plus sûres que l'aspirine.

Les enzymes ont un effet anti-inflammatoire et donc diminuent la douleur. Lors d'une blessure, des médiateurs inflammatoires sont libérés qui ont pour effet de dilater les capillaires à l'endroit de la blessure. Les protéines du plasma se déplacent vers les tissus en apportant de l'eau, provoquant un gonflement ou un œdème. La formation de fibrine est aussi activée, ce qui a pour conséquence de ralentir la circulation. Les enzymes protéolytiques décomposent la fibrine, les protéines du plasma présentes dans les tissus et les débris cellulaires et font ainsi diminuer le gonflement et la douleur, permettant au système lymphatique d'évacuer plus facilement des déchets. L'autre mécanisme enzymatique qui rentre en jeu pour diminuer la douleur consiste en une dégradation des médiateurs inflammatoires, car certains médiateurs actifs comme les kinines et les prostaglandines induisent une réponse douloureuse. De ce point de vue, les enzymes sont analgésiques.

Les enzymes n'ont pas d'effets secondaires, stimulent le système immunitaire et favorisent la régénération tissulaire au lieu de ralentir le processus comme le font les anti-inflammatoires classiques. Une étude sur l'utilisation des enzymes dans les blessures sportives chez les joueurs de hockey sur glace de la Ligue Allemande de Hockey, menée par le Dr Sepp Worschauer, médecin de l'équipe, a montré que la prescription prophylactique d'enzymes a permis de réduire les temps de guérisons du tiers à la moitié et a conduit à une diminution du taux d'absence aux entraînements. Les symptômes typiques de gonflement et de douleur suivant généralement les contusions et entorses des sportifs étaient nettement diminuées comparé à la réponse post-traumatique normale sans traitement enzymatique. Les athlètes qui prenaient des enzymes en prophylaxie avaient manifestement moins de blessures musculaires. Les enzymes étaient efficaces lorsqu'elles étaient prises une heure avant la compétition.

Les enzymes protéolytiques atténuent divers autres processus inflammatoires. Nombre de ces inflammations réagissent même mieux aux enzymes qu'à la cortisone ou aux autres anti-inflammatoires. Les enzymes protéolytiques peuvent être considérés comme d'excellents remèdes contre les gonflements et les hématomes d'origine inflammatoire. Elles ont une action bénéfique pour guérir les inflammations de l'appareil respiratoire, telles que les bronchites récidivantes et les sinusites aiguës à répétition. Elles réduisent le gonflement des muqueuses et dissolvent les micro-caillots et les dépôts de fibrine dans les membranes. Les

enzymes protéolytiques sont efficaces dans les inflammations des ovaires et des trompes de Fallope, que la cause soit une infection externe ou bien d'origine anti-immune, et par conséquent dans la maladie inflammatoire pelvienne et les endométrioses. Elles excellent dans le traitement des prostatites aiguës et chroniques ainsi que les infections urinaires. Elles sont aussi efficaces dans les pancréatites chroniques.

Les enzymes ne doivent pas être administrées 24 heures avant une opération présentant un risque d'hémorragie, mais prises 36 à 48 heures après, elles contribuent à une guérison rapide et à la diminution des gonflements et hématomes post-opératoires. Le plus important est peut-être d'empêcher les caillots post-opératoires de se former et de les dissoudre s'ils se sont déjà formés.

En chirurgie dentaire, l'enzymothérapie a connu un certain succès. Le traitement aux enzymes protéolytiques devrait commencer 48 heures avant l'opération et continuer jusqu'à 7 jours après. Une étude a montré que des patients étaient capables de manger confortablement dans les 2 à 3 jours qui suivaient une avulsion des dents de sagesse comparé aux 10 à 12 jours constatés habituellement. Dans toutes les études, il n'a nulle part été constaté un saignement excessif pendant l'extraction lorsque l'enzymothérapie était démarrée 48 heures auparavant. Les enzymes aident aussi à se protéger de l'infection.

Les enzymes jouent un rôle important dans la prévention des caillots sanguins et par dessus tout, des maladies vasculaires. Dans une société où plus de la moitié de la population meurt d'athérosclérose et où à peu près 50% de la population âgée de plus de 50 ans souffre de varices, une prophylaxie enzymatique paraît plutôt sensée. Avec l'âge, le nombre de cellules des parois artérielles produisant la plasmine, qui empêche la coagulation, décroît. Pour cette raison, les mécanismes de la coagulation ont généralement tendance à produire plus de fibrine, une substance qui épaissit le sang et qui favorise donc la coagulation. Le risque de coagulation augmente avec le durcissement des parois artérielles, une viscosité du sang plus élevée, une baisse du débit sanguin et une tendance accrue à fabriquer de la fibrine. La détérioration des parois artérielles constitue une des premières causes de caillots dans les artères. Les thromboses veineuses apparaissent plus facilement avec une viscosité élevée, un faible débit et/ou une hypercoagulabilité. L'enzymothérapie diminue la tendance à former des caillots dans les artères et améliore la circulation sanguine. Les enzymes protéolytiques rendent les globules rouges plus élastiques, empêchent les globules rouges et les plaquettes de s'agglutiner ensemble, détruisent les micro-caillots qui peuvent adhérer aux parois artérielles et ont un effet anti-inflammatoire sur les parois des vaisseaux. Les enzymes sont bien plus sûrs et ont un spectre d'action beaucoup plus large que l'aspirine.

Les enzymes ont été utilisées pour stopper la progression de maladies vasculaires déjà existantes. Elles contribuent aussi à neutraliser les troubles auto-immuns d'artérioscléroses en dissolvant les auto-anticorps et les complexes immuns, qui se forment sur les lipides sanguins se logeant dans les parois artérielles, et qui sont responsables d'inflammation et de la formation de plaques d'athérome. La prise régulière d'enzymes prévient la réaction immunitaire inflammatoire qui peut endommager les parois des vaisseaux sanguins, alors qu'avec de l'aspirine on empêche seulement l'agrégation des plaquettes.

En outre, l'enzymothérapie semble augmenter le taux des lipides à haute densité bénéfiques pour la santé et diminue le des taux de cholestérol et de triglycérides. Pour les problèmes de circulation veineuse récurrents comme les thrombophlébites et les varices, le traitement enzymatique augmente le débit sanguin, réduit l'œdème, détruit les micro-caillots et fait disparaître l'inflammation, la douleur musculaire et les crampes en moins de 4 semaines. Pour plus de sécurité, les thromboses veineuses profondes au stade aigu seront traitées dans une enceinte médicale, avec du repos. Parfois, pour dissoudre le caillot en phase aiguë, on peut injecter des enzymes telles l'urokinase et la streptokinase. L'enzymothérapie orale sera en elle-même plus efficace une fois la phase aiguë dépassée. On a aussi découvert que l'enzymothérapie réduisait les douleurs du syndrome post-thrombotique (SPT), l'œdème et la cicatrisation. Lors d'une étude portant sur 445 patients traités au moyen d'une thérapie combinant enzymes et ozone, le Dr Otto Kar Ritansky de Vienne en Autriche, a obtenu d'excellents résultats concernant la diminution de la douleur, la guérison des tissus, l'amélioration des distances de marche et la prévention de l'amputation.

Les enzymes protéolytiques se sont aussi avérées très utiles dans le nettoyage du système lymphatique. Une étude d'odontologie a montré une réduction significative du gonflement des ganglions lymphatiques suite à l'opération d'un cancer. L'utilisation prophylactique post-opératoire de l'enzymothérapie sur le long terme a été d'un grand secours pour minimiser l'œdème lymphatique récurrent dans le cas d'une chirurgie cancéreuse du sein.

Les enzymes protéolytiques semblent aider de manière significative le traitement d'infections virales. Les infections aux cytomégalovirus et aux virus d'Epstein-Barr l'hépatite, l'herpès ou le zona sont atténués avec un apport d'enzymes protéolytiques. Une des principales raisons de l'efficacité d'une thérapie aux enzymes protéolytiques est qu'elle stimule le développement des lymphocytes T et des macrophages. Ces deux éléments du système immunitaire ont un effet antiviral spécifique. Les enzymes activent aussi les lymphocytes NK qui détruisent les cellules infectées par le virus. Elles contribuent à rétablir les relations entre les différentes parties du système immunitaire qui ont été perturbées par le virus. Le résultat de tout ceci est qu'elles peuvent même retarder le temps écoulé entre l'invasion virale et le déclenchement de la maladie.

En 1964, les recherches du Dr Dorrer, un éminent médecin de Prien am Chiemsee en Allemagne, ont montré que l'utilisation d'enzymes réduisait les douleurs provoquées par le zona en 3 jours et que des croûtes se formaient sur les vésicules plus rapidement que la normale. Les névrites post-zostériennes ne se sont développées chez aucun des patients prenant des enzymes. Les résultats cliniques de l'enzymothérapie sont équivalents à ceux obtenus par l'Aciclovir dans le traitement du zona.

Concernant les maladies articulaires, les enzymes protéolytiques peuvent réduire l'inflammation et mobiliser, purifier et dégrader les complexes immuns créés lors du processus de réponse immunitaire. Dans une grande étude rapportée dans *Enzyme: Fountain of Life*, les patients, en fonction de leur type de troubles rhumatologiques, ont évalué que leur état s'était amélioré voir considérablement amélioré, pour 76 à 96% d'entre eux. 10% n'ont pas remarqué de changement et 2% ont expérimenté une détérioration de leur condition. Les enzymes

protéolytiques ont été utilisés pour soulager les symptômes rhumatismaux tels que la raideur matinale, le gonflement des articulations, la perte de force de préhension, et la perte de souplesse articulaire. Dans une étude en double aveugle du docteur autrichien Klieg, l'évolution d'une polyarthrite chronique a pu être stabilisée grâce à l'enzymothérapie.

Les enzymes diminuent et minimisent les inflammations articulaires immuno-médiées, tout en renforçant le système immunitaire au lieu de l'affaiblir comme le fait la cortisone. On a montré que les enzymes dégradent les complexes immuns déposés sur les articulations responsables de l'inflammation, voire faisaient disparaître ceux-ci alors qu'elles se déplaçaient dans le flux sanguin des patients atteints de rhumatismes. Une autre voie d'action des enzymes protéolytiques est la dissolution des réseaux de fibrines qui entourent les dépôts de complexes immuns sur les articulations. Cela permet au système immunitaire ainsi qu'aux enzymes protéolytiques de les dégrader activement.

Comparé aux traitements à l'or, qui sont efficaces à environ 20% sur le long terme, les enzymes rencontrent 1% d'effets secondaires contre 20 à 30% pour l'or. Le seul inconvénient de l'enzymothérapie est que cela peut prendre des semaines voire des mois pour obtenir un résultat. Mais une fois obtenu, le résultat persiste, et l'enzymothérapie doit rarement être interrompue à cause d'effets secondaires, à l'inverse des autres traitements pour les rhumatismes, qui accumulent souvent les effets secondaires avec le temps et doivent être interrompus. Une grande variété de formes d'arthrite, dont l'arthrite psoriasique, sont améliorées par les enzymes protéolytiques. Celles-ci peuvent aussi être utiles dans les ostéoarthrites, à cause de leurs effets anti-inflammatoire et immuno-modérateur et de l'amélioration générale de la circulation.

Dans les maladies auto-immunes du système nerveux, les enzymes stoppent la réaction immunitaire du complément qui détruit les gaines de myéline. En diminuant l'inflammation à tous les niveaux, les enzymes protègent les gaines de myéline et par voie de conséquence ralentissent ou neutralisent la progression de maladies telles que la sclérose en plaques (SEP). Selon le Dr Wolf, les symptômes non-spastiques de ses patients atteints de SEP ont diminués de 50% avec l'enzymothérapie et l'amélioration a été durable sur plusieurs années. Le Dr Ulf Baumhackl, médecin-chef du département neurologie de l'*Hôpital de St Polten* en Autriche et un éminent professeur du département de neurologie de l'*Université de Prague* qui s'appelait Kretschowa ont tous les deux découvert que 2 années d'enzymothérapie donnaient de meilleurs résultats que l'utilisation de cortisone. Dans une autre étude européenne, 80% des patients ayant une progression épisodique de la SEP ont bénéficié d'une enzymothérapie.

Les enzymes protéolytiques se sont avérées jouer un rôle important dans le traitement du cancer et ceci de plusieurs façons. La première consiste à renforcer le système immunitaire pour qu'il prenne en charge le cancer de façon plus efficace. La deuxième est de dissoudre le dépôt de fibrine qui se forme souvent autour des cellules tumorales. La fibrine recouvre les marqueurs qui sont à la surface des cellules cancéreuses et qui déclenchent la réponse des cellules immunitaires. Lorsque les enzymes protéolytiques dissolvent le dépôt de fibrine, le système immunitaire peut mieux reconnaître les cellules cancéreuses et les détruire. Les enzymes protéolytiques stimulent aussi les macrophages anti-

cancéreux et les lymphocytes NK et multiplient ainsi par douze leurs capacités anti-tumorales. Les enzymes protéolytiques aident les TNF à accomplir leur tâche de destruction des cellules tumorales. Ils accomplissent cela en empêchant les TNF de s'agglutiner ensemble en amas importants qui bloquent leur propre action. Les enzymes agissent aussi en inhibant l'adhésivité des cellules cancéreuses, limitant de ce fait leur capacité à créer des métastases.

L'adhésivité du sang et des cellules augmente lors de maladies chroniques et du cancer, et donc il se produit une baisse du débit sanguin concomitante, notamment avec l'âge. Les enzymes protéolytiques augmentent le débit sanguin en dissolvant la fibrine excédentaire et diminuent l'activité des molécules d'adhésion cellulaire des cellules cancéreuses, ce qui rend la formation des métastases plus difficile. Lors de son étude du mélanome malin, le Dr Lucia Desser de l'*Institut de Recherche sur le Cancer* de l'*Université de Vienne* a découvert que les enzymes protéolytiques inhibaient la formation de métastases des cellules du mélanome. Le Dr Rudolf Kunze de Berlin a montré qu'en bloquant la formation de vitronectine, une molécule d'adhésion présente à la surface des cellules du mélanome, les enzymes protéolytiques inhibaient le récepteur CD₄₄ de la molécule d'adhésion des cellules cancéreuses du côlon et du sein, et de cette manière bloquaient la formation de métastases. D'une manière générale, il semblerait que les enzymes protéolytiques préviennent les métastases et participent à la guérison du cancer.

Un traitement aux enzymes protéolytiques couplés à la vitamine E est utile dans les cas de mastose et de début de cancer du sein. Le Pr Dittmar enseignant à l'*Hôpital de Starnberg* en Allemagne, a montré dans une étude portant sur 96 femmes présentant des douleurs mammaires, des gonflements et une sensibilité des tissus mammaires due à des nodules et des kystes, dont l'enzymothérapie améliorait les symptômes de manière significative. Le Dr Wolfgang Scheef de la *Clinique Robert-Janker* de Bonn en Allemagne, a rapporté que 85% de ses patientes souffrant d'un fibrome bénin du sein ne présentaient plus aucun symptôme après six semaines d'enzymothérapie.

Les enzymes soutiennent un grand nombre de mécanismes du système immunitaire. Elles participent à l'activation immunitaire ainsi qu'à l'immunorégulation. Les enzymes protéolytiques renforcent et potentialisent beaucoup d'aspects du système immunitaire et par conséquent participent à la guérison des maladies immunes et auto-immunes. Elles nous protègent aussi des infarctus du myocarde, des AVC, des caillots sanguins, des varices, des blessures, des inflammations, des rhumatismes et autres formes d'arthrite, d'une quantité de maladies infectieuses, en particuliers virales, et du cancer. Il y a même des enzymes qui réparent sans interruption les mutations de l'ADN et de l'ARN. Les enzymes optimisent et renforcent à bien des niveaux le fonctionnement du système immunitaire et ainsi contrent les effets négatifs potentiels du vieillissement sur le système immunitaire.

L'importance d'un taux élevé d'enzymes pour maintenir une qualité de vie et pour se régénérer est significatif. Les trois symptômes du vieillissement parmi les plus importants — une diminution dans le fonctionnement et l'efficacité du système immunitaire, un ralentissement du débit sanguin dû à une production accrue de fibrine et une réticulation des protéines du tissu conjonctif — sont immédiatement

améliorés, dès qu'on maintient un taux élevé d'enzymes dans nos tissus. Les enzymes protéolytiques remplacent les cellules productrices de plasmine qui disparaissent, et ainsi dissolvent la fibrine et minimisent la formation de caillots et la progression de l'athérosclérose. D'après une étude européenne, les enzymes protéolytiques à la fois décomposent et inhibent la formation des chaînes de protéines réticulées et maintiennent ainsi l'élasticité des tissus, y compris celle des artères et des veines.

On peut postuler que *plus on maintient une réserve enzymatique élevée, plus l'ensemble de notre fonctionnement biologique est optimal, et de cette manière nous minimisons le processus biologique du vieillissement*. Manger une alimentation vivante et crue est l'une des meilleures façons de renforcer notre réserve enzymatique, et par ce moyen de minimiser le processus physiologique du vieillissement et de maximiser le processus de régénération. L'utilisation prophylactique et thérapeutique d'enzymes protéolytiques constitue un accompagnement puissant pour un mode de vie basé sur d'alimentation vivante.

Les enzymes alimentaires : nouvelle perspective sur les associations alimentaires

La théorie généralement admise sur les associations alimentaires dans certains milieux de la communauté végétarienne est que certaines associations alimentaires vont perturber la digestion et provoquer putréfaction, fermentation, acides toxiques et brûlures d'estomac. L'association, au même moment, de certains aliments est réputée perturber la digestion — par exemple, les fruits et les légumes ; les fruits et les féculents ; les fruits et les protéines ; les féculents et les protéines ; les glucides simples ou complexes et les protéines ; les graisses et les protéines ; les fruits acides et les protéines ; les fruits acides et les féculents ; deux variétés différentes d'aliments concentrés en féculents ; deux sortes différentes d'aliments concentrés en protéines ; et les laitages ou les melons avec tout autre aliment. Ces mauvaises associations sont réputées longues à digérer et consomment une grande partie de l'énergie des enzymes. Beaucoup de personnes trouvent ces « règles » contraignantes et obsessionnelles.

L'idée d'association alimentaire n'est pas récente ; historiquement, on en trouve des traces dans Exode 16:8 : « *Et Moïse dit...Ce sera quand le Seigneur vous donnera ce soir de la viande à manger, et au matin du pain à satiété.* ». Cela peut être interprété comme signifiant que nous ne devons pas mélanger les féculents et les protéines. Une autre prescription kascher d'association alimentaire extraite de la *Torah* et de ne pas combiner les produits laitiers et la viande au même repas.

Le principe théorique général qui sous-tend l'association alimentaire est que différents groupes d'aliments nécessitent différentes sécrétions enzymatiques et différents pH pour leur digestion et leur assimilation. La durée de leur digestion diffère aussi. Par exemple, les défenseurs des associations alimentaires prétendent que la digestion des fruits requiert un pH alcalin qui neutralise le milieu acide nécessaire à la digestion des protéines et que, par conséquent, les fruits et les protéines forment une mauvaise association. D'autant plus que les fruits se

digèrent plus rapidement que les protéines, et que si les fruits sont retardés à cause de la digestion plus lente des protéines, ils vont commencer à fermenter. C'est aussi pour cela que les fruits et les féculents ne devraient pas être mélangés. Les fruits et les légumes sont aussi réputés incompatibles car les enzymes nécessaires à leur digestion se neutralisent entre eux et bloquent la digestion.

Du point de vue de l'alimentation vivante, il y a quelques incongruités importantes dans cette approche orthodoxe des associations alimentaires qui demandent à être éclaircies. La première vient de l'évidence scientifique que les aliments vivants apportent avec eux leurs propres enzymes digestives actives qui digèrent une quantité considérable d'aliment dans la partie haute de l'estomac, l'*estomac des enzymes alimentaires*. Par voie de conséquence, le concept de neutralisation des différentes sécrétions enzymatiques est beaucoup moins problématique, particulièrement dans l'estomac des enzymes alimentaires où aucune enzyme autre que celles de la salive et celles libérées par les aliments eux-mêmes n'est activée. Il a été scientifiquement prouvé que chaque aliment cru est complet, avec son propre jeu d'enzymes spécifiques à la digestion de cet aliment particulier. Par exemple, les graines sont composées principalement d'huiles et de protéines, et donc Mère Nature a conditionné dans les graines une quantité suffisante de lipases pour les huiles et de protéases pour les protéines. Dans les graines, il n'y a pas autant d'amylases présentes car elles ne contiennent pas autant de féculents.

Un autre fait scientifique qui doit être considéré est qu'il y a deux parties distinctes dans l'estomac, comme nous l'avons déjà évoqué dans ce chapitre. Il y a l'antrum du pylore — qui digère principalement les protéines — et l'estomac des enzymes alimentaires, dans lequel tous les féculents, protéines, sucres et lipides des aliments crus sont auto-digérés. Nous ne possédons pas qu'un seul estomac dans lequel les enzymes en compétition sont déversées comme dans un sac, s'annulant l'une l'autre. Dans l'estomac des enzymes alimentaires le pH est compris entre 5 et 6, qui est une plage dans laquelle tous les enzymes alimentaires végétales de tous les groupes d'aliments sont actives. Aucune enzyme, de quelque groupe d'aliments que ce soit, n'est neutralisée par d'autres enzymes alimentaires dans l'estomac des enzymes alimentaires.

Le troisième point fait intervenir une catégorie d'aliments appelés les aliments prédigérés. Ce processus de prédigestion se produit principalement en trempant ou en faisant germer les graines, les noix et les céréales. Dans ce processus, les inhibiteurs d'enzymes, les phytates et les oxalates sont désactivés et presque complètement lavés après un trempage allant de 6 à 24 heures. Pendant le trempage, les glucides complexes sont décomposés en sucres simples, les graisses en acides gras libres et les protéines en acides aminés libres. Dans cette forme prédigérée, ces aliments sont bien plus facilement assimilables. Les graines, noix, céréales et légumineuses trempées ou germées sont des exemples de ces aliments prédigérés hautement assimilables ainsi que le pollen des abeilles, les noix et graines crues fermentées, les fromages et yaourts de noix et de graines et les autres produits lacto-fermentés comme la choucroute, le tempeh et le miso. La plupart de ces aliments, sauf le tempeh et le miso qui sont cuits, peuvent être digérés facilement, en association avec tous les autres groupes alimentaires, y compris les fruits.

La possibilité de pouvoir associer de manière aisée les protéines prédigérées et les fruits est particulièrement importante pour les personnes souffrant d'hypoglycémie. J'ai remarqué chez une grande partie de mes patients souffrant d'hypoglycémie que de manger juste un fruit le matin les déséquilibrait. En rajoutant des graines ou des noix prédigérées au fruit soit directement, soit en les mixant ensemble, on arrivait à bien stabiliser l'hypoglycémie et les patients s'en trouvaient mieux. J'ai aussi obtenu de bons résultats en utilisant ces protéines prédigérées avec des personnes ayant des troubles digestifs ou d'autres formes de malnutrition.

Le quatrième point vient du fait que les enzymes alimentaires ne sont pas détruites dans la partie très acide de l'estomac où sont digérées les protéines. Elles retrouvent la capacité d'intervenir activement dans la digestion, dans la partie plus alcaline de l'intestin grêle. Elles ne sont neutralisées ni par les sécrétions acides, ni par les sécrétions pancréatiques alcalines de l'intestin grêle et donc elles gardent, dans une certaine mesure, leur pouvoir digestif tout au long du processus de la digestion.

Il n'est pas dans mon intention de dénigrer la théorie orthodoxe des associations alimentaires. Cependant elle a une place moins importante lorsqu'on mange essentiellement des aliments vivants ou prédigérés. Je serais ravi si, grâce à la présentation de cette approche plus large, au moins une personne cessait d'être obsédée par les associations alimentaires ou si au moins une personne arrêta de s'infliger des frustrations, et de s'éloigner de Mère Nature et de sa propre intuition, à cause d'une crainte intellectuelle de ne pas associer le bon aliment. Je serais heureux que l'on puisse se sentir libéré, tant sur le plan psychologique que gastronomique, de tous ces concepts d'associations alimentaires. L'homme est tout à fait capable de créer ce en quoi il croit et d'attendre ce qui est supposé arriver. Plus nous serons capables de remettre la théorie orthodoxe des associations alimentaires dans son contexte, plus il nous sera facile de trouver notre propre harmonie avec les présents que Mère Nature nous offre.

Honorez vos besoins d'associations alimentaires

La règle la plus simple d'association alimentaire est de manger l'aliment ou l'association d'aliments, que nous digérons le mieux d'après notre propre ressenti et qui par conséquent maintient notre énergie vitale et notre capital enzymatique. Si nous mangeons une alimentation essentiellement vivante et prédigérée, les règles d'association alimentaire sont beaucoup plus accessoires. Si nous suivons une mono-diète, mais que nous consommons une trop grande quantité de cet aliment, nous souffrirons encore de troubles digestifs, car la surconsommation de quelque aliment que ce soit, même cru ou associé correctement, constitue toujours un stress pour le système digestif. Trop manger est la première cause de troubles digestifs.

Lorsque je vivais en Inde dans les années 70, je mangeais très peu. Souvent, le matin, environ quatre heures après le lever, je mixais du tahin cru avec une banane que je mangeais sur un chapati (morceau de pain sans levain).

Théoriquement, c'était la plus mauvaise des associations triples : fruit, protéine et féculent. Je n'ai jamais éprouvé le moindre trouble digestif à la suite de ce simple repas, parce que je ne mangeais qu'une très petite quantité et très peu d'aliments en même temps. Si toutefois nous mangeons en étant contrarié ou pressé, nous serons plus enclins aux troubles digestifs. Certaines personnes, en particulier celles ayant une constitution *pitta*, bénéficient d'une excellente digestion et sont donc moins affectées par leurs associations alimentaires. D'autres ont une digestion délicate et doivent être plus attentives à leur harmonie avec la nature. Il nous incombe de devenir notre propre scientifique et de faire nos expériences pour découvrir quelles sont les associations alimentaires qui nous conviennent le mieux. La notion d'associations alimentaires peut nous servir de trame dans cette démarche.

Vos propres expériences d'associations alimentaires

Mangez l'association en petite quantité lors d'un repas et observez

Ce que j'ai mangé	Quand ?	Combien ?
	Petit déjeuner/Midi/Soir	Peu/Modéré/Trop
Céréales & Légumes	_____	_____
Légumineuses & Légumes	_____	_____
Fruits & Légumineuses	_____	_____
Fruits & Légumes	_____	_____
Fruits & Céréales	_____	_____
Céréales & Produits laitiers	_____	_____
Melons & Fruits	_____	_____
Melons & tout autre aliment	_____	_____
Produits laitiers & Poisson	_____	_____

Ce que j'ai mangé	Symptômes après 1, 2 ou 3 heures			
	Gaz	Ballonnements	Maux de tête	Lourdeur
Céréales & Légumes	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Légumineuses & Légumes	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Fruits & Légumineuses	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Fruits & Légumes	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Fruits & Céréales	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Céréale & Produits laitiers	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Melons & Fruits	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Melons & tout autre aliment	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Produits laitiers & Poisson	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3

Ce que j'ai mangé	Symptômes après 1, 2 ou 3 heures			
	Sensation de faim	Indigestion	Aliment lourd	Bien-être
Céréales & Légumes	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Légumineuses & Légumes	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Fruits & Légumineuses	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3

Vos propres expériences d'associations alimentaires

Fruits & Légumes	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Fruits & Céréales	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Céréales & Produits laitiers	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Melons & Fruits	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Melons & n'importe quoi d'autre	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3	Ⓢ 1, Ⓢ 2, Ⓢ 3
Produits laitiers & Poisson				

Maintenant que nous avons une vision différente des règles orthodoxes de l'association alimentaire, nous pouvons envisager quelques règles d'associations pertinentes. Que les associations alimentaires se fondent ou non sur des explications justes des troubles digestifs rencontrés par quelques personnes faisant certaines associations, il y a néanmoins quelques associations d'aliments, surtout lorsqu'ils sont cuits, qui sont plus propices à la fermentation ou à la putréfaction que d'autres : le lait et la viande, les protéines et les féculents, les fruits et les légumes et les melons avec n'importe quel autre aliment. Manger une trop grande variété d'aliments en même temps, même s'ils appartiennent au même groupe, peut aussi perturber la digestion.

La papaye et le citron semblent bien s'associer à tout type d'aliment. Les avocats peuvent aussi se marier avec tous fruits et légumes. Parmi les associations faciles à digérer ont trouvé les protéines pré-digérées avec les légumes ou les fruits doux et légèrement acides, les céréales germées avec les légumes, ou les protéines avec les légumes.

La chronologie du repas joue aussi un rôle dans la digestion. Une petite quantité d'eau au cours du repas si l'on a soif est acceptable, mais boire plusieurs verres dilue les enzymes digestives et de ce fait peut altérer la digestion. Le mieux est d'absorber les liquides au plus tard 20 minutes avant le repas. Si l'on doit prendre un dessert, c'est une bonne idée de prendre un fruit une heure ou deux après un dîner sans fruit. Paavo Airola avait l'habitude d'enseigner que lorsqu'on mangeait salade et protéines, le mieux était de manger la salade soit avec les protéines, soit plus tard. La salade a tendance à contrarier la digestion des protéines en bloquant la sécrétion d'acide chlorhydrique si elle est consommée en premier.

La meilleure façon de constater si la quantité d'aliments que nous mangeons et nos associations alimentaires sont bonnes est d'observer le résultat. Si nous sommes sujets aux gaz, à la constipation, aux ballonnements, aux nausées ou à une fatigue postprandiale, cela indique que nos associations doivent être améliorées et que la quantité doit être diminuée.

Dans une citation de Jésus l'Essénien extraite de *l'Évangile Essénien de la Paix, Livre Un*, les concepts de bonnes associations alimentaires sont bien décrits :

Prenez donc garde et ne souillez pas le temple de vos corps avec toutes sortes d'abominations. Contentez-vous de deux ou trois sortes d'aliments que vous trouverez toujours à la table de votre Mère Terrestre. Et cessez de

désirer dévorer toutes les choses que vous voyez autour de vous. Car je vous le dit en vérité, si vous mélangez toutes sortes d'aliments dans votre corps alors la paix de votre corps cessera et une guerre sans fin se déchaînera en vous.

Il est plus difficile d'apprécier le flux de l'énergie cosmique et la paix de la méditation lorsque la guerre des gaz fait rage dans nos intestins. La cimétidine (Tagamet), un médicament contre les troubles digestifs, fait partie des médicaments les plus vendus aux États-Unis. Cela laisse à penser que la plupart des personnes n'ont pas encore commencé à prendre conscience de ce qu'elles mangeaient, ainsi que de la quantité et de la façon dont elles mangeaient. Une des raisons de cela vient de ce que le concept traditionnel « *économie domestique, 4 catégories d'aliments de base à chaque repas* » est toujours enseigné dans nos écoles. Il est difficile de venir à bout des vieilles formes-pensées alimentaires, peu importe leur caractère non scientifique. Cependant, d'une manière générale, si nous mangeons une alimentation vivante avec un certain degré de conscience des associations alimentaires, faire les bonnes associations ne constituera plus un gros problème et ne nécessitera pas de prendre du Tagamet en dessert. Plus nous serons en accord avec les lois de la nature, plus nos repas deviendront simples, avec de moins en moins d'associations à chaque repas. S'il vous plaît, ayez confiance en vos propres expériences et utilisez astucieusement votre intelligence.

1. Achetez bio
2. Sentez et touchez les aliments pour ressentir leur vitalité
3. Lorsque vous mangerez ces aliments le souvenir des légumes pas assez cuits, gelés, trop cuits, de mauvaise qualité, visqueux s'estompera.

Aperçu du Chapitre 27

L'IDÉE FONDAMENTALE DE CE CHAPITRE EST : si ce n'est pas cassé, ne le répare pas. Les aliments crus sont la création originale et le cadeau nutritionnel de Dieu. Croyons-nous vraiment que nous pouvons améliorer cela ? Dans notre tentative de « préparer » les aliments vivants pour contenter nos papilles gustatives, nous détruisons leurs CESS, réduisons et perturbons leur énergie bioélectrique, leur pouvoir de protection immunitaire et éliminons une grande partie de leurs nutriments. Nous anéantissons également le pouvoir des enzymes et détruisons beaucoup d'autres facteurs sensibles à la chaleur, connus ou inconnus, vecteurs de santé et présents dans les aliments vivants. À l'instar de la forêt primaire, il y a beaucoup d'éléments que nous détruisons sans en avoir conscience. Dans ce chapitre, vous découvrirez l'histoire ancienne et moderne de la cuisine et des pratiques de santé liées à l'alimentation vivante, un système de classification énergétique des aliments ainsi que les éléments naturels potentiellement nocifs qu'ils contiennent. Pour beaucoup, augmenter la proportion d'aliments vivants dans son alimentation signifie abandonner ses habitudes culturelles de cuisson et de goût qui sont ancrées en soi. Êtes-vous prêts à vous mettre à manger plus d'aliments favorisant la santé et à découvrir de nouvelles saveurs ?

- I. L'alimentation vivante, cadeau de la Nature
 - A. Les aliments crus qui guérissent
 - B. Catégories énergétiques des aliments
- II. L'énergie bioélectrique des aliments vivants
- III. La biophysique des aliments vivants
- IV. Les aliments crus, stimulateurs de l'immunité
- V. Les aliments cuits, marchandises avariées
 - A. La cuisson est dangereuse et peut transformer certains fongicides en agents cancérogènes
 - B. Les parties brunies ou brûlées des aliments sont mutagènes

VI. Les nutriments méconnus des aliments vivants : tous les aliments crus sont source de santé

VII. Les éléments potentiellement nocifs dans les aliments

A. Les oxalates et les phytates

B. Les phyto-œstrogènes

L'alimentation vivante, cadeau de la Nature

LE PROCESSUS NÉCESSAIRE ET VITAL DE LA NUTRITION commence lorsque nous tétons le sein de notre mère et se poursuit lorsque nous puisons notre énergie vitale au sein généreux de Mère Nature. Les aliments vivants, du fait de leur intégrité structurelle hautement énergétique, nous fournissent la nourriture la plus saine qu'il soit donné de recevoir dans le plan physique. Ce sont les aliments crus qui contribuent le plus à l'énergie de nos CESS. Les aliments tout prêts, excessivement transformés, sont ceux qui fournissent le moins d'énergie et peuvent réellement perturber nos CESS. Pour que nous puissions absorber les aliments transformés, l'utilisation de l'énergie de nos CESS est indispensable pour réorganiser les CESS perturbés de l'aliment. Cela signifie que l'assimilation d'un aliment transformé va épuiser indirectement nos CESS et accélérer le processus de vieillissement.

L'histoire récente des aliments vivants

L'utilisation d'aliments vivants pour créer une bonne santé a acquis une solide réputation d'aide thérapeutique au cours des cent dernières années. Une des premières cliniques à adopter une approche basée sur l'alimentation crue en vue d'améliorer la santé est la *Clinique Bircher-Benner*, dès 1897 à Zürich en Suisse. Son fondateur, le célèbre Max Bircher-Benner, M.D., a découvert le pouvoir des aliments crus en les testant sur lui-même pour sa propre guérison. Les aliments vivants l'ont guéri d'une jaunisse et de son incapacité à manger. Plus tard, il a reçu un patient qui était incapable de digérer quoi que ce soit, y compris les aliments cuits, et dont la santé se dégradait. Le Dr Bircher-Benner avait découvert que le sage Pythagore, qui a vécu vers 500 av. J.C., utilisait des aliments crus pour guérir les personnes ayant une digestion difficile. Il donna la cure de Pythagore à son patient, qui guérit. Ceci est à retenir car il existait — et il existe toujours, dans certains milieux — un mythe selon lequel la nourriture crue est difficile à digérer.

En fait, ce qui rend les aliments crus *plus faciles* à digérer, est le fait qu'ils contiennent leurs propres enzymes digestives qui accomplissent la plupart du travail. Dans ma pratique, je démarre le régime de mes patients qui souffrent de graves troubles digestifs par des aliments vivants mixés. Cette approche donne de très bons résultats et confirme encore une fois que les aliments crus convenablement préparés sont efficaces, là où les aliments cuits, sans enzymes, échouent. Lorsque Bircher-Benner a commencé à étudier les propriétés des

aliments vivants, il a découvert que, quelle que soit la gravité de la maladie, la cure d'aliments vivants constituait une méthode de guérison puissante. Basée sur ces principes, sa clinique devint l'un des centres de soins les plus respectés au monde. Il comprit le rôle que jouaient les aliments cuits et transformés dans l'épidémie de maladies dégénératives. L'extraordinaire augmentation de maladies dont nous sommes témoins aujourd'hui en Occident n'est pas une fatalité. Bircher-Benner écrit : « Nous sommes opprimés par un fardeau écrasant de maladies incurables qui est suspendu au-dessus de nos vies tel un nuage noir. C'est un fardeau qui ne disparaîtra pas tant que l'homme ne prendra pas conscience des lois fondamentales de la vie. »

Une des lois fondamentales de la vie est de manger nos aliments complets, bio et dans leur forme naturelle et crue.

Au début du vingtième siècle, un autre grand médecin, Max Gerson, M.D., a lui aussi découvert le pouvoir des aliments vivants — d'abord par la guérison de ses propres migraines, puis plus tard d'une maladie supposée incurable, le lupus. Il a ensuite appliqué cette méthode à toutes sortes de maladies allant des artères obstruées aux troubles mentaux. Gerson pensait qu'un régime à base d'aliments ou de jus vivants était beaucoup plus qu'une simple cure pour certaines maladies. Il disait que la consommation d'aliments crus constituait une façon de manger qui régénérait le corps malade ainsi que la faculté d'auto-guérison de l'esprit. Le docteur Gerson considérait les aliments vivants comme ayant la possibilité de régénérer complètement les énergies vitales de l'organisme. En 1928, avec ce régime, il a même été capable de guérir la femme d'Albert Schweitzer de la tuberculose. Plus tard, il mit Albert Schweitzer à un régime cru pour son diabète. Celui-ci guérit et put arrêter de prendre de l'insuline.

Le docteur Gerson a aussi découvert qu'une alimentation vivante riche en potassium rétablissait l'équilibre potassium-sodium, améliorait la respiration cellulaire et renforçait le système immunitaire. Il a commencé à utiliser ce principe dans le traitement du cancer avec succès. Son travail a été mis en évidence dans son livre largement documenté, *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases*, publié en 1958. L'utilisation de l'alimentation vivante dans le traitement du cancer fut poursuivie avec succès en plusieurs endroits de Californie.

En Europe, beaucoup de praticiens de santé et de cliniques réputées prônent l'utilisation de l'alimentation vivante pour maintenir un haut niveau de bien-être. Le Dr Paavo Airola, de renommée internationale, avec qui j'ai étudié pendant 7 ans, recommandait une alimentation crue à 100% pour retrouver la santé et à 80% pour le maintien et la prévention. Durant l'hiver, il recommandait un peu moins d'aliments crus. D'après mon expérience personnelle et clinique, après environ deux ans d'alimentation vivante à 80% le système immunitaire semble considérablement plus robuste et en général on n'attrape plus les rhumes ou gripes dont sont victimes la plupart des personnes.

Au début, lors de ma transition, je me sentais plus frileux en mangeant de la nourriture crue, mais au bout de deux ou trois ans, je ressentais une chaleur corporelle agréable. Maintenant, je sors même avant le lever du soleil, pieds nus dans la gelée ; c'est ma façon d'être en communion avec les forces terrestres et célestes. Je n'aurais pas été capable de faire confortablement cela avant de démarrer une alimentation vivante. Mon expérience personnelle a été validée lors

d'un atelier sur la nutrition spirituelle donné à Anchorage en Alaska. Comme je l'ai mentionné plus haut, j'ai rencontré un groupe de personnes magnifiques qui exploitaient le restaurant d'alimentation vivante *Enzyme Express*. Toutes les personnes en contact avec ce restaurant avaient découvert la même chose : après quelques années d'alimentation crue, elles sentaient une plus grande chaleur corporelle durant les froids hivers de l'Alaska et éprouvaient en général une meilleure tolérance au froid. Elles m'ont en outre confié qu'elles aussi étaient passées par une période de plus grande frilosité au début de leur expérience du crudivorisme.

Mon hypothèse concernant ce renforcement de santé et de vitalité est la suivante : au début du régime cru à 80-95% apparaissent parfois de légères crises d'élimination. À cette étape, on peut être plus sensible et vulnérable à l'environnement puisque l'intelligence innée de l'organisme redirige l'énergie vers l'intérieur pour purifier et reconstruire le système. S'ensuit un développement de l'énergie vitale et du système immunitaire. Puis, quelque soit le type de constitution, on devient plus résistant à toutes les forces adverses, y compris le froid. J'ai découvert que je pouvais maintenant sortir sans veste alors qu'il ne fait qu'environ 4°C dehors. Ceci n'a absolument plus rien à voir avec mes aptitudes de l'époque antérieure à ma transition vers l'alimentation vivante, en 1983.

D'autres médecins pionniers ont fait leurs propres expériences positives de guérison avec l'alimentation vivante. La doctoresse danoise Kristine Nolfi est passée à l'alimentation vivante pour se guérir d'un cancer du sein. Suite à son expérience réussie et à celles de ses patients, elle a créé le *Humlegaarden Sanatorium* qui a eu beaucoup de succès au Danemark. Lors d'un atelier en Suède, j'ai eu un entretien privé avec le Dr Aly qui dirigeait là-bas une clinique réputée. Il a lui aussi utilisé avec beaucoup de succès le jeûne et l'alimentation vivante pour rétablir la santé.

Aux États-Unis, Ann Wigmore a été une active partisane de l'alimentation vivante pendant plus de 30 ans. À la suite de son œuvre, de nombreux centres d'alimentation vivante ont ouvert un peu partout dans le pays. Viktoras Kulvinkas, qui a débuté avec Ann, est un autre partisan réputé de l'alimentation vivante à but thérapeutique.

Le Dr Paul Bragg était l'un des premiers pionniers américains de l'alimentation crue et d'un mode de vie naturel en accord avec les lois de la nature. Son travail est connu par des millions de personnes dans ce pays. Jusqu'à son tragique accident de baignade à l'âge de 96 ans, Bragg bénéficiait d'une santé vigoureuse, en grande partie due à son mode de vie : régime 80% cru, « plus c'est frais, mieux c'est » et des jeûnes réguliers.

Le Dr Norman Walker, qui a vécu jusqu'à l'âge de 116 ans et qui consommait principalement des aliments crus et des jus, est un autre pionnier célèbre de l'alimentation crue aux États-Unis avec plusieurs milliers de succès médicaux à son actif.

L'un des plus grands pionniers de l'alimentation vivante, tant pour une santé optimale que pour le traitement des maladies, était le Dr Szekely, qui a traduit l'*Évangile Essénien de la Paix, Livres 1 à 4*, et qui porta à la connaissance du public du vingtième siècle les enseignements esséniens. Sur une période de 33

ans, de 1937 à 1970, dans sa clinique de Rancho La Puerta au Mexique, il créa l'une des plus grandes expériences humaines modernes en utilisant l'alimentation vivante. Il a vu plus de 123 600 personnes (environ 17% d'entre elles étaient venues avec un diagnostic médical d'« incurables »), dont plus de 90% ont retrouvé une pleine santé. L'introduction des méthodes de guérison esséniennes dans sa pratique clinique souligne le fait que l'alimentation vivante, tant pour la santé optimale que dans un but curatif n'est pas une découverte récente mais fait partie de la tradition occidentale judéo-chrétienne depuis au moins deux milliers d'années. Les Esséniens, qui ont fondé des communautés à partir de 200-300 ans avant l'époque de Jésus, étaient connus pour avoir une alimentation vivante et, d'après certains historiens, auraient vécu en moyenne jusqu'à l'âge de 120 ans.

En se basant sur son étude des Esséniens et sa propre expérience clinique, le Dr Szekely a développé une façon utile de classer les aliments en fonction de leurs effets énergétiques et physiologiques plutôt qu'en fonction de leur constitution biochimique en calories, protéines, glucides et lipides.

En résumé, le Dr Szekely a appelé les aliments qui ont un niveau élevé d'énergie vitale et qui, à leur tour, renforcent l'énergie vitale de l'organisme (CESS), les aliments « biogéniques ». Les aliments biogéniques augmentent l'organisation des CESS à tous les niveaux. Ils contribuent à diminuer l'entropie et le processus de vieillissement. Ce sont des aliments crus à haute teneur en enzymes, qui ont la capacité de revitaliser et régénérer l'organisme humain.

La deuxième catégorie d'aliments sont les aliments « bioactifs ». Ils sont capables de maintenir et de renforcer une énergie vitale d'une personne déjà en bonne santé. Ils augmentent nos CESS. Les aliments bioactifs comprennent les fruits et légumes crus et frais. Ils ont une teneur en enzymes et une énergie vitale intrinsèque inférieures à celles des aliments biogéniques mais sont quand même très bénéfiques pour l'organisme.

Les aliments « biostatiques » appartiennent à la troisième catégorie. Ils comprennent les aliments frais qui ont été cuits. Ces aliments peuvent légèrement contribuer au maintien de l'énergie vitale à court terme mais finissent par la réduire sur le long terme, car ils nécessitent la réactivation de leurs propres CESS par les CESS de l'organisme humain afin de pouvoir être absorbés. Au final, on a une diminution des CESS humains. Les aliments biostatiques sont les aliments cuits ou très peu transformés, ainsi que les aliments crus mais plus très frais.

La quatrième catégorie comprend les aliments « biocides ». Ce sont les aliments qui détruisent la vie — les aliments qui incontestablement perturbent et épuisent les CESS. Les aliments biocides sont passés par de multiples transformations et sont pleins d'additifs et conservateurs de toutes sortes. Ce sont les « aliments de confort » tout prêts et emballés sous plastiques. Les aliments biocides comprennent aussi les aliments carnés cuits à cause de leur putréfaction rapide, sauf si les animaux sont rapidement consommés après avoir été abattus.

Mère Nature nous a pourvus d'un grand choix de nourriture. Dans l'idéal, nous devrions choisir des aliments qui diminuent l'entropie de notre système. Diminuer l'entropie aide à inverser le processus de vieillissement et à renforcer la santé. C'est ce que font les aliments biogéniques et bioactifs. Malheureusement, malgré toute l'information disponible, la plupart d'entre nous choisissent toujours des

aliments qui augmentent l'entropie et qui accélèrent le processus de vieillissement. Ces choix sont difficiles car nous sommes nombreux à être dépendants de la satisfaction de nos papilles et à être attachés aux habitudes nutritionnelles établies ainsi qu'aux concepts culturels.

Paavo Airola a souvent souligné l'importance, lors de la transition vers une alimentation vivante, d'être attentif au type d'alimentation de sa famille d'origine et de ses ancêtres, tout en tenant compte du terrain génétique. Parfois, la question est de savoir si certains groupes ethniques n'ayant pas une tradition axée sur la nourriture vivante, comme les Indiens, les Chinois et les Japonais, peuvent, ou doivent, faire cette transition. Dans ces cultures, on devait, et doit encore, cuire ses aliments afin de tuer les parasites, les bactéries virulentes et les amibes. C'est sans doute l'une des raisons principales de cuisson de la nourriture dans ces cultures, mais cela ne signifie pas que ces personnes ne peuvent pas opérer une transition intelligente et prudente.

En Inde, il y a toujours eu une tradition de végétarisme. Il y a aussi des récits sur ceux qui mangent très peu, ou seulement cru, pour leur développement spirituel. L'un des plus célèbres d'entre eux était Shivapuri Baba qui vécut jusqu'à l'âge de 137 ans. Lorsqu'il eut 50 ans, après avoir vécu 30 ans dans la forêt à se nourrir de racines et de tubercules, il partit faire un tour du monde de 35 ans. Il rencontra divers dirigeants politiques, culturels et spirituels, dont la Reine Victoria chez qui il séjourna quatre années. Il naquit en 1826, et quitta son corps en 1963. On dit qu'il se nourrissait d'aliments crus jusqu'à quelques années avant sa mort, lorsqu'il commença à accepter la nourriture cuite de ses hôtes. On dit aussi qu'à partir de ce moment là, il commença à perdre de sa vitalité et à vieillir notablement. Il était cependant plutôt alerte et clair d'esprit jusqu'au moment où il quitta son corps.

Satya Sai Baba, l'un des quelques maîtres spirituels indiens ayant transcendé leurs traditions culinaires, entre dans le cœur du problème à propos de la résistance à passer à une alimentation vivante :

Parmi toutes les espèces, seul l'homme essaye de cuire et transformer sa nourriture. Lorsqu'on plante une graine, elle germe à la vie... mais lorsqu'on la cuit, la vie est détruite... seul l'homme est sujet à des troubles de santé... La raison de cela est que l'homme n'aime pas prendre la nourriture telle que Dieu l'a créée. Il est victime de sa langue qui veut être comblée en terme de goût et ainsi ses propres désirs ou dégoûts constituent un obstacle à ce qu'il devrait manger. L'homme cherche à modifier à son goût la nourriture disponible dans la nature, et ce faisant détruit la véritable essence de vie qu'elle contient. Parce qu'il extermine ces forces de vies dans les aliments qui lui sont disponibles, il s'expose de plus en plus à la maladie. Il s'ensuit donc, encore une fois, que si l'homme mangeait des aliments dans leur état naturel, il ne serait pas exposé à la maladie.

Les aliments cuits, marchandises avariées

Diverses recherches ont montré qu'une grande partie des nutriments étaient détruits à la cuisson. Viktoras Kulvinskas estime qu'en tout, la destruction des nutriments avoisine les 80%. Bien qu'il y ait des variations dans les résultats, la plupart des experts sont d'accord pour dire que plus de 50% des vitamines B sont détruites à la cuisson. On a enregistré des pertes de 96% pour la thiamine (vit. B₁), 97% pour l'acide folique (vit. B₉), 72% pour la biotine (vit. B₈), et de 70 à 80% pour la vitamine C. L'*Institut de Recherche Nutritionnelle Max Planck* en Allemagne a découvert que la bio-disponibilité des protéines cuites tombait à 50%. La cuisson altère les protéines en substances qui perturbent les fonctions cellulaires et accélèrent les processus de vieillissement et de maladie. En général, on peut dire que la cuisson coagule aussi les complexes minéraux bioactifs/protéines et perturbe ainsi l'absorption des minéraux — comme c'est le cas pour le calcium dans le lait pasteurisé. La cuisson casse la structure de l'ARN et de l'ADN et, comme nous l'avons déjà mentionné, détruit en grande partie la valeur nutritive des graisses, dans lesquelles elle crée des substances cancérigènes et mutagènes et produit des radicaux libres. Selon le Dr William Neusome du *Department of Health and Welfare Food Research Division* du Canada, la cuisson transforme certains fongicides en composés cancérigènes. On peut présumer qu'avec tous les puissants pesticides, herbicides et additifs présents dans nos aliments, la cuisson en transformera un certain pourcentage en composés plus cancérigènes et mutagènes (produisant des modifications dans les structures des gènes). La cuisson est une affaire risquée.

D'autres recherches ont révélé le fait que, même si les aliments sont bio, une partie brûlée ou brunie qui apparaît à la cuisson est hautement mutagène. Cela est essentiellement dû aux protéines qui sont chauffées. Certains de ces composés présents dans les protéines cuites ont été isolés et donnés à des animaux. Il s'est avéré qu'ils étaient cancérigènes. On a aussi découvert que le brunissement provenant de l'interaction entre du sucre caramélisé et certains acides aminés, comme sur la croûte brune du pain ou sur les toasts, s'accompagnait de l'apparition de substances mutagènes.

Il y a un vieux dicton qui dit : « Si ce n'est pas cassé, ne le (p)répare pas. » Je crois que cela s'applique à la façon dont Mère Nature nous propose ses aliments : ils ne sont pas brisés mais complets. Et pourtant l'homme persiste à vouloir cuire sans restriction ses aliments. Le message de Jésus dans l'*Évangile Essénien de la Paix Livre Un*, sonne aujourd'hui toujours aussi juste qu'alors :

Car je vous le dis en vérité, ne vivez que grâce au feu de la vie et ne préparez pas vos aliments avec le feu de la mort qui tue vos aliments, votre corps et aussi votre âme.

Les aliments crus stimulent l'immunité

En 1930, les recherches de Paul Kouchakoff, M.D., décrites plus haut, ont montré que chaque fois que nous mangions de la nourriture cuite, la quantité de

globules blancs augmentait dans notre sang. Au cours de sa pratique clinique sur des centaines de patients, le Dr Howard Loomis a régulièrement obtenu les mêmes résultats que le Dr Kouchakoff. Ces résultats constituent une découverte potentiellement importante qui nous aide à comprendre comment protéger et maintenir notre système immunitaire. Une stimulation exagérée du système immunitaire trois ou quatre fois par jour due à l'ingestion d'aliments cuits constitue sûrement un stress répété pour l'organisme.

Les facteurs immunitaires spécifiques dans les aliments crus, comme les gibbérélines et l'acide abscissique (que l'on trouve dans les avocats, les citrons, les choux et les pommes de terre), activent le système immunitaire. Les aliments crus renforcent le système immunitaire et nous gardent en bonne santé grâce à leurs propriétés détoxifiantes, leurs enzymes anti-radicaux libres, leurs propriétés nettoyantes et participent au renforcement physique et énergétique de notre organisme biologique dans sa totalité. Quand nous sommes en bonne santé, le système immunitaire est naturellement fort. Des recherches sur les souris, au *Linus Pauling Institute* ont montré qu'une alimentation crue avait la même incidence sur la prévention du cancer que de hautes doses de vitamines C. En général, j'ai observé que mes patients ayant suivi une alimentation vivante à 80% ou plus, sur une période allant de 6 mois à 2 ans, avaient un système immunitaire renforcé de manière significative par rapport à la moyenne et qu'ils attrapaient beaucoup moins de rhumes et de gripes qu'avant.

Les nutriments méconnus des aliments vivants

Les plantes crues possèdent une variété incroyable de facteurs renforçant la santé comme les hormones végétales qui aident notre métabolisme et des paciféranes qui sont des antibiotiques. Elles sont gorgées de divers bioflavonoïdes comme la rutine, l'hespéridine, la vitamine P, les flavones, les flavonols et les bioflavonoïdes méthoxylés, comme la nobiletine et la tangeretine. La nobiletine et la tangeretine contiennent une cortisone plus active, à poids égal, que la cortisone injectable. On a découvert que ces deux bioflavonoïdes pouvaient extraire les métaux lourds, les drogues et les hydrocarbures de notre organisme. Elles ont aussi la propriété de diminuer l'agrégation des globules rouges. Lors d'une expérience, 3 à 4 oranges ou 5 clémentines ont diminué la viscosité du sang de 6%. Dans les racines de betteraves, il y a des anthocyanes qui se sont avérés efficaces dans le traitement du cancer et de la leucémie. Il y a aussi une variété de fibres végétales qui comblent tout à fait notre besoin alimentaire en fibres. Certaines plantes sont amères, ce qui favorise notre digestion. Les plantes contiennent des huiles essentielles, des saponines et aussi de la chlorophylle, si importante pour notre santé.

Des chercheurs ont découvert que certains facteurs présents dans les aliments crus stimulaient la production d'une flore bactérienne saine. Ceci est important car les bactéries saines du côlon protègent contre l'invasion des *Candida*, le développement de nombreuses bactéries pathogènes, la constipation et une intoxication du côlon, du sang et des tissus.

La myriade d'éléments, restaurant la santé, intacts, contenus dans les aliments

crus complets, sont partiellement ou totalement détruits par la cuisson. Essayer de tous les énumérer serait comme essayer de faire la liste de toutes les plantes médicinales connues et inconnues de la forêt primaire.

Je voudrais m'étendre un peu plus sur le concept des aliments complets qui est d'une importance capitale. *C'est le fait qu'un aliment soit complet qui crée la santé et qui fait qu'il n'est pas reproductible par la science.* On ne comprend pas vraiment pourquoi une alimentation à base d'aliments crus est si efficace, mais il est clair que le tout est plus grand que la somme des parties. *La cuisson ou les autres formes de transformations détruisent les qualités et les composants de nos aliments, et l'importance de tout cela n'est pas encore, ou ne sera jamais, connue dans sa totalité.*

Nous savons que les aliments vivants ont été utilisés avec une grande efficacité dans le traitement de maladies, essentiellement en Europe mais aussi actuellement ici aux États-Unis. L'alimentation vivante a obtenu d'excellents résultats sur l'arthrite, l'hypertension, les troubles menstruels, l'obésité, les allergies, les diabètes, les ulcères, les maladies cardiaques et circulatoires, les désordres hormonaux, les diverticuloses, l'anémie, les faiblesses du système immunitaire et autres maladies dégénératives ou mauvais états de santé. Beaucoup de personnes ont ressenti l'excellent soutien apporté par l'alimentation vivante dans l'amélioration du fonctionnement du cerveau et de l'esprit. Les recherches sur les animaux, ainsi que les études sur la longévité de diverses cultures dans le monde suggèrent toutes qu'une grande proportion d'aliments vivants dans l'alimentation favorise une saine longévité. Les premiers habitants de la Grèce, les Pélasges, ne mangeaient, dit-on, que des fruits, des noix et des graines crus et, selon Hérodote le « père de l'Histoire », vivaient en moyenne 200 ans.

Les nutriments ayant mauvaise réputation

Dans presque tout aliment il existe certains nutriments qui peuvent être toxiques à fortes concentrations. D'après les recherches réunies par le *Food and Nutrition Board* de la *National Academy of Sciences National Research Council*, ces nutriments n'ont pas d'effets significatifs s'ils sont pris en quantités modérées et si on bénéficie d'une bonne santé. Les recherches menées sur l'effet goitrogène (antithyroïdien) du chou cru, des autres brassicacées et de leurs graines, ainsi que de la pêche, la poire, la fraise, l'épinard, la carotte, le soja, et l'arachide, ont montré que « les effets goitrogènes sur l'homme des parties comestibles des brassicacées autres que le rutabaga et le navet blanc ne sont pas considérés comme dûment établis. » Les recherches ont mis en évidence que la plupart des agents goitrogènes des brassicacées sont situés dans les graines plutôt que dans les parties comestibles. Il a aussi été suggéré que certains agents goitrogènes présents dans les rutabagas et les navets blancs pourraient être transmis par le lait de vache. On admet que ces effets peuvent être généralement contrebalancés en augmentant sa consommation d'aliments riches en iode comme le kelp ou la dulce.

L'effet des oxalates présents naturellement dans les épinards et la rhubarbe est une autre source d'inquiétude. Plusieurs chercheurs croient qu'il faudrait

consommer à peu près 4 kg de rhubarbe pour s'empoisonner et que la quantité d'oxalates contenue dans les légumes n'est pas suffisante pour causer un empoisonnement sévère. Les recherches sur la consommation régulière d'oxalates suggèrent qu'il serait impossible avec une consommation appropriée de calcium, de rencontrer un problème de carence en calcium due à l'absorption d'oxalates à partir de légumes. Une étude de deux ans sur les rats a montré qu'avec une alimentation contenant 0,1 à 1,2% d'oxalates, on ne constatait rien d'anormal. Dans une étude approfondie sur des enfants soumis à une consommation élevée d'épinards et autres aliments riches en oxalates, on n'a décelé aucune modification du métabolisme du calcium, de la vitamine D et du phosphore. Il est cependant possible, si l'apport de calcium est faible ou si le métabolisme du calcium est mauvais, qu'une alimentation riche en oxalates puisse causer une carence.

Une façon d'éviter le problème des oxalates présents dans les noix et les graines, comme celles de sésame et de tournesol, est de les faire tremper une nuit et de les rincer plusieurs fois le matin. En procédant ainsi, la plupart des oxalates sont évacués et ne posent plus aucun problème. *En général, à moins d'avoir déjà un faible taux de calcium, on n'a pas besoin de se préoccuper des aliments contenant des oxalates si on les consomme modérément.*

Les phytates constituent une autre substance naturelle présente dans certains aliments, particulièrement dans les céréales comme le blé, le seigle et l'avoine. Ils sont aussi présents dans certaines noix et graines. Ils forment des complexes avec le calcium et empêchent ce dernier d'être absorbé. Heureusement, un intestin fonctionnant normalement produit une enzyme, la phytase, qui libère le calcium de ce complexe lors de son transit dans le tractus intestinal. Le calcium ainsi libéré peut être absorbé. À moins de consommer une quantité excessive de phytates, nous possédons généralement assez de phytases pour les empêcher d'avoir un quelconque effet sur notre absorption du calcium. En trempant et rinçant les noix et les graines, on élimine aussi bien les phytates que les oxalates. *La façon dont l'organisme élimine les phytates semble refléter la façon générale dont il gère la plupart de ces éléments apparemment hostiles qui sont naturellement présents dans nos aliments. S'ils sont consommés en petites quantités, nos organismes possèdent généralement les systèmes enzymatiques pour nous protéger des effets négatifs potentiels de ces substances.* Pour plus de détails sur les oxalates et les phytates, voir le chapitre 23.

Nous devrions aussi être conscients des œstrogènes naturels présents dans la carotte, le soja, le blé, le riz, l'avoine, l'orge, la pomme de terre, la pomme, la cerise, la prune, l'ail, la sauge, le persil, le réglisse, le son de blé, le germe de blé, le son et les polissures de riz. Des œstrogènes ont aussi été trouvés dans les huiles comestibles comme celles de graine de coton, de carthame, de germe de blé, de maïs, de lin, d'arachide, d'olive, de soja et de noix de coco. Dans une publication du *Food and Nutrition Board* de la *National Academy of Sciences*, des chercheurs ont conclu que :

... la consommation de tout produit alimentaire en quantité suffisante pour causer un effet physiologique dû aux œstrogènes qu'il contient semble isolée.

D'un autre côté, une personne présentant un cancer sensible aux œstrogènes

doit être consciente de ces œstrogènes naturels.

Diverses toxines sont présentes dans les aliments naturels. Dans certains vieux fromages, il y a de fortes concentrations d'histamine, de tyramine et de tryptamine, qui sont normalement neutralisées par une enzyme de notre système appelée monoamine oxydase. Certaines personnes sous traitement psychiatrique reçoivent des inhibiteurs de monoamine oxydases (IMAO). Si celles-ci consomment ces fromages, elles peuvent être victimes d'une sévère crise d'hypertension. Ces substances ne posent cependant pas de problèmes tant que la biochimie de notre organisme fonctionne normalement et que nous ne consommons pas d'antidépresseurs.

La noix de muscade et le macis contiennent une forte concentration d'une toxine appelée la myristicine. Les carottes, le persil, le céleri et l'aneth en contiennent aussi un peu. En petites quantités, la myristicine présente un effet favorable sur les maux dentaires, la dysenterie, la diarrhée, les rhumatismes et les problèmes cutanés. *De fortes doses, telles que 30 g, ou deux noix de muscade entières, peuvent causer un choc, une stupeur, une acidose et/ou des symptômes d'intoxication avec euphorie pouvant durer jusqu'à 24 heures après ingestion.* Comme dans la plupart des cas, peu c'est bien mais beaucoup peut être dangereux.

La thujone, une cétone que l'on trouve dans l'armoise constitue un autre poison. Mentionnée neuf fois dans la *Bible*, elle constitue le principal arôme de la liqueur appelée absinthe. À haute dose, elle peut provoquer des convulsions. Une faiblesse musculaire et une paralysie des membres inférieurs, appelée lathyrisme, peuvent se produire lorsqu'on mange diverses variétés de vesces. Certaines personnes peuvent développer le favisme, une anémie lors de laquelle les globules rouges sont détruits, à la suite d'ingestion de fèves crues. Cela se produit principalement dans les cultures méditerranéennes et se transmet par un gène lié au sexe sur le mode récessif. La moutarde brune, le raifort, le brocoli, le chou et la roquette contiennent une substance appelée isothiocyanate qui est irritante pour les muqueuses.

Certaines légumineuses consommées crues comme le soja, les lentilles, le niébé, le chamaecrista fasciculata, les haricots mungo ainsi que l'arachide et les vesces, contiennent des inhibiteurs de trypsine qui bloquent cette classe d'enzymes digestives. Les inhibiteurs de trypsine altèrent la digestion des protéines, ce qui provoque putréfactions et gaz. Des recherches sur les graines de soja crues montrent que les inhibiteurs de trypsine freinent la croissance des poulets. Des chercheurs ont aussi trouvé la présence d'inhibiteurs de trypsine dans les graines de soja crues, qui constitue une des raisons principales de leur faible utilisation. Les inhibiteurs de trypsine ont une concentration maximale dans les haricots rouges, le haricot de Lima et le soja. Cependant, la cuisson, qui détruit les inhibiteurs de trypsine, améliore grandement leur digestibilité. Les autres haricots ou pois ne présentent pas une telle amélioration de digestibilité après cuisson. Des inhibiteurs de trypsine ont été trouvés dans 23 à 26 variétés de légumineuses en Inde, ainsi que dans le blé et la gomme de guar. On les trouve aussi dans le blanc d'œuf. Une grande quantité d'inhibiteurs de trypsine se trouve dans les graines avant qu'elles aient germé. Lorsque les graines poussent, la plupart des inhibiteurs sont éliminés du fait du processus de germination. D'après mes observations et

celles d'autres personnes, on note une amélioration due à la germination, mais même germés, les haricots et pois restent difficiles à digérer. Je ne recommande qu'une utilisation occasionnelle des haricots et pois pour les personnes pratiquant l'alimentation vivante, en m'appuyant sur ces recherches et mon observation personnelle. Ceci est particulièrement vrai pour les constitutions *vata*. Dans les chapitres précédents, lorsque je parle des légumineuses qui font partie de l'alimentation, je me réfère aux légumineuses cuites qui font partie d'un régime végétarien traditionnel. Elles sont particulièrement importantes pour les oxydants rapides qui ont besoin d'un apport protéique élevé.

Le soja, les haricots rouges et autres légumineuses crues telles l'arachide, le pois sabre, le kulthi, le pois de senteur, la lentille, la vesce commune, et les haricots mungo, vert, de lima, commun, sec, pinto, noir, blanc, casto contiennent tous des molécules appelées hémagglutinines. Lorsque l'alimentation contient 1% de soja cru ou 0,5% de haricot commun cru, la croissance chez les rats est stoppée. L'hypothèse émise est que les hémagglutinines tapissent les intestins et empêchent l'absorption des graisses et des protéines. *Toutes les légumineuses comestibles qui contiennent des hémagglutinines sont faiblement absorbées à moins d'être tout à fait cuites (jusqu'à la destruction des hémagglutinines).*

Les jeunes pousses sont des aliments merveilleux, sains et biogéniques. Pourtant, même les pousses d'alfalfa mangées en excès et récoltées avant maturité contiennent un faible pourcentage d'un analogue d'acide aminé appelé canavanine, qui causerait — plusieurs cas individuels ont été rapportés — une aggravation des symptômes du lupus érythémateux disséminé (LED). La concentration de canavanine est plus élevée dans les graines d'alfalfa et diminue après le troisième jour de germination. Comme la canavanine est soluble dans l'eau, rincer les jeunes pousses chaque jour diminue aussi sa concentration. Il est préférable de consommer les pousses d'alfalfa à maturité. Elles atteignent leur pic nutritionnel, lorsqu'elles sont d'une couleur verte soutenue et que les feuilles commencent à se diviser. À ce stade, la concentration en canavanine est minimale et elles ne posent plus aucun problème. En général, cela correspond au septième jour. Pendant plusieurs années, j'ai averti mes patients qui souffraient du LED ou de rhumatismes sur l'utilisation des pousses d'alfalfa. Jusqu'à présent, aucun de ceux qui ont suivi mes recommandations, en sélectionnant les pousses matures et en ne les consommant pas en excès, n'a souffert d'aggravation de ses symptômes. Des recherches ont montré que la canavanine avait des effets anti-tumoraux et anti-leucémiques.

Le sarrasin germé requiert lui aussi quelque modération. J'ai rencontré au moins deux personnes qui semblaient avoir développé une sensibilité au froid, des symptômes allergiques et une sensibilité nerveuse cutanée douloureuse qui empirait à la lumière, après ingestion de pousses de sarrasin super-nutritives à raison de 20% de leurs apports nutritionnels pendant 6 mois. Avant cette consommation excessive, ces deux personnes avaient mangé le sarrasin avec modération sans développer le moindre symptôme. Ces symptômes ont pratiquement tous disparus en diminuant cette consommation excessive de pousses de sarrasin. J'ai aussi entendu d'autres témoignages de symptômes similaires chez des personnes ayant consommé en excès des pousses de sarrasin. Là encore, tous les symptômes ont disparu immédiatement, dès l'arrêt de la consommation excessive. Le message à retenir est que presque tout aliment,

peu importe qu'il soit biogénique et sain, peut avoir de petites quantités de toxines cachées pouvant provoquer des symptômes lorsque consommé en excès sur une période suffisamment longue.

Une autre catégorie d'enzymes que l'on rencontre dans les plantes sont les inhibiteurs de cholinestérase. Les cholinestérases sont des enzymes qui jouent un rôle important dans l'influx nerveux. Les pommes de terre crues contiennent la plus grande concentration de ces inhibiteurs parmi 17 légumes étudiés. L'aubergine, ainsi que les racines et les feuilles de la tomate, en possède quelques uns. Il y en a une petite quantité dans les asperges, les oranges, les navets, les radis, le céleri et même les carottes. Dans les pommes de terre exposées au soleil, il y a une accumulation d'inhibiteurs de cholinestérase sous forme d'un alcaloïde appelé solanine, en particulier dans les yeux, la peau et les germes de la pomme de terre. Cette accumulation d'alcaloïdes peut être toxique. Les pommes de terre dans lesquelles cet alcaloïde s'est accumulé présentera une teinte verte. La meilleure façon d'éviter l'accumulation de cet alcaloïde est de conserver les pommes de terre à l'abri du soleil. Pour les protéger, on peut par exemple les mettre dans un sac en papier brun. Les chercheurs n'ont pas détecté d'effets nuisibles des inhibiteurs de cholinestérase dans les autres légumes car ils n'y sont présents qu'en trop faibles quantités. *Les pommes de terre vertes contenant de la solanine sont encore toxiques même cuites.* Dans un but de prévention, on peut avertir les vendeurs des marchés et magasins de diététiques des dangers liés à l'exposition des pommes de terre à la lumière. Les pommes de terre devraient être stockées dans un coffre fermé.

Bien qu'il soit utile d'être conscient des toxines potentielles peu connues présentes dans les fruits et légumes, il est important de conserver une vision plus vaste et de considérer que les jeunes pousses et autres aliments vivants contiennent aussi nombre d'antioxydants, de substances anticancéreuses, d'enzymes vivantes, ainsi que de l'énergie électromagnétique, un potentiel zêta élevé, une grande quantité de minéraux, vitamines, acides nucléiques, paciféranes (antibiotiques végétaux), auxones (hormones végétales bénéfiques) et autres éléments dont les bénéfiques sur la santé compensent largement le danger potentiel des toxines naturelles. Un organisme sain a suffisamment de défenses pour que son métabolisme puisse éliminer les toxines naturelles, tant que nous ne les consomons pas en excès. Bien qu'il soit difficile de définir l'excès, je mange entre 50 et 100 g de pousses matures d'alfalfa presque tous les jours dans ma salade. Je considère cette quantité comme modérée. Manger consciemment, c'est aussi avoir une vue globale des problèmes et manger de manière modérée en ayant une grande variété de germes et d'aliments vivants dans son alimentation. Les graines que l'on peut faire pousser sont le brocoli, l'alfalfa, le trèfle, le radis, le fenugrec, le chia, le sarrasin, le blé, le riz, le millet, et aussi un peu de haricots mungo. Le reste des légumineuses — azukis, lentilles et soja — doivent être consommées avec circonspection ou évitées. De cette façon, les cadeaux nutritionnels de Mère Nature peuvent être consommés avec amour et non avec crainte.

Bioélectricité et aliments vivants

Le potentiel électrique de nos tissus et de nos cellules est le reflet direct de la vitalité de nos cellules. Les aliments vivants renforcent et optimisent le potentiel électrique à l'intérieur des cellules, entre elles et à leur surface grâce à leur micro-charge électrique capillaire. Le potentiel micro-électrique propre de la cellule lui donne le pouvoir de se débarrasser des toxines et de maintenir sa capacité à absorber de manière sélective les nutriments appropriés et l'oxygène. Dans *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-ciel*, je décris comment fonctionne ce processus de sélection sur le plan électromagnétique. Des chercheurs ont découvert que, lors d'une maladie, il y avait une diminution de la capacité sélective des cellules à absorber ou excréter. Ceci a pour résultat une accumulation de toxines dans la cellule et une perte d'efficacité du métabolisme cellulaire. Il y a aussi un affaiblissement des membranes cellulaires des tissus et des capillaires sanguins, à travers lesquelles les nutriments et l'oxygène sont absorbés sélectivement et les toxines excrétées par filtration.

Je suis particulièrement intéressé par cette diminution de l'effet du potentiel électrique car beaucoup de mes patients ne se sentent parfois pas très bien, alors que les tests qu'ils ont effectués auprès d'autres médecins ne montrent aucune maladie déclarée d'un point de vue clinique. La chute du potentiel électrique constitue la première étape du processus de la maladie. Ce sont des personnes en état de méso-santé, ou de « mal être » subclinique.

Le Pr Hans Eppinger, médecin-chef de la *First Medical Clinic* de l'*Université de Vienne*, a découvert que l'alimentation vivante augmentait de manière spécifique les potentiels micro-électriques dans l'organisme. Il a découvert qu'une alimentation crue augmentait la capacité sélective des cellules en accroissant le potentiel électrique entre les cellules des tissus et celles des capillaires. Les aliments crus améliorent de manière significative, au niveau intra/extracellulaire, l'excrétion des toxines et l'absorption des nutriments. Le Pr Eppinger et ses associés ont conclu que *les aliments vivants étaient les seuls aliments qui pouvaient restaurer le potentiel micro-électrique des tissus, une fois que la baisse de leur potentiel électrique et la subtile dégénérescence cellulaire qui s'ensuit ont commencé à se produire*. Ceci corrobore les recherches du Dr Kollath, qui ont montré que les aliments vivants étaient les seuls capables de restaurer la santé de ses animaux, d'une demi-santé (méso-santé) vers une pleine santé — ce qui, incontestablement, n'était pas le cas avec les suppléments vitaminiques ou minéraux. Ses résultats de recherche, montrant que les aliments vivants ont un pouvoir régénératif et une capacité à restaurer méthodiquement le fonctionnement de l'organisme au niveau cellulaire et électromagnétique, soutiennent mes propres observations cliniques des 19 dernières années. En résumé, on peut dire qu'*en restaurant le potentiel électrique des cellules, les aliments crus régèrent l'énergie vitale et la santé de l'organisme*. L'alimentation vivante produit une énergie de guérison puissante et naturelle qui restaure les potentiels micro-électriques et le fonctionnement général de chaque cellule de notre corps. Consommer essentiellement des aliments crus constitue une manière douce, délicieuse, naturelle et progressive de restaurer la santé. Manger vivant signifie que l'on fait attention à Mère Nature et que l'on accepte ses cadeaux tels qu'elle nous les offre. C'est une manière particulière de communier avec Mère Nature

chaque jour.

La photographie Kirlian a contribué à améliorer notre connaissance de l'effet bioélectrique des aliments vivants sur la santé de l'organisme humain. Les photos Kirlian de Harry Oldfield et Roger Coghill, parues dans leur livre *The Dark Side of the Brain*, révèlent des champs électroluminescents (champs de radiations naturelles) entourant les organismes vivants d'une couronne d'intensité lumineuse décroissante. On pense que ce que l'on voit sur les clichés correspond à la conductivité électrique des cellules cutanées lorsqu'elles sont influencées par les radiations cellulaires du reste des cellules de l'organisme. Du point de vue de la théorie des CESS, l'intensité de ces champs est en rapport avec l'intensité des CESS des cellules. Oldfield et Coghill pensent que ces véritables champs électriques maintiennent l'intégrité du système biologique. Selon eux, plus ces champs ont d'énergie, mieux ils maintiennent la structure physique et son fonctionnement. Lorsque ces champs sont réduits, ceux-ci sont moins capables de maintenir la structure physique et son fonctionnement. Ils ont émis l'hypothèse — que j'approuve — que l'être humain, ainsi que tout organisme vivant, est constitué de manière ultime par des modes d'énergie résonnante. Cette énergie s'exprime dans le fonctionnement de chaque cellule. La véritable structure moléculaire de la cellule est gouvernée par l'ADN, qui agit à la fois comme un récepteur résonnant aux différentes fréquences de l'organisme et comme un émetteur d'une fréquence de résonance spécifique. Plus la fréquence de résonance de la cellule est intense, plus le champ de radiations naturelles est intense. *En d'autres termes, l'électroluminescence mesure l'énergie vitale de la cellule.* Plus l'énergie vitale de chaque cellule est élevée, plus l'électroluminescence du champ total de la photographie Kirlian — qui est la somme des potentiels électriques de toutes les cellules — est intense.

En utilisant cette méthode, ces chercheurs ont été capables de comprendre comment l'énergie vitale des personnes et des aliments était affectée par divers paramètres. Un de leurs clichés montre une personne qui a mangé de la nourriture industrielle pendant 24 heures. Il révèle une absence d'énergie électroluminescente. On retrouve le même type de clichés chez 12 autres sujets ayant aussi absorbé de la nourriture industrielle. Lorsqu'on superpose ces clichés avec celui d'un homme se nourrissant d'aliments complets depuis 40 ans, on observe une différence énorme entre ses champs hautement chargés et l'absence totale de tout champ chez les autres personnes. Une autre comparaison de clichés d'électroluminescence a été faite sur un chou cru et ensuite cuit dans une cocotte-minute pendant 10 minutes. Le chou cru présente un champ électroluminescent beaucoup plus brillant et large que le chou cuit.

Ils ont aussi appliqué cette technologie pour évaluer les techniques de stockage et l'effet des différentes méthodes de transformation des aliments. Ils ont découvert que les radiations naturelles des aliments transformés variaient en fonction de la méthode de cuisson. Voici les résultats concernant la transformation des aliments, classés du plus riche au plus pauvre en radiations naturelles :

1. cru
2. cuit au wok
3. cuit à la vapeur
4. cuit au micro-ondes

5. cuit à la pression et longuement bouilli
6. longuement frit
7. barbecue et grillade
8. cuit au four

Voici maintenant les résultats concernant les méthodes de conservation des aliments, classés du plus riche au plus pauvre en radiations naturelles :

1. Les aliments crus frais ont incontestablement le plus d'énergie,
2. Ensuite viennent les aliments crus conservés 4 heures au réfrigérateur,
3. Les aliments lyophilisés gardent 75% de leur énergie,
4. Les aliments congelés gardent 30% de leur énergie,
5. Les rayons gamma ne laissent pratiquement aucune radiation naturelle, et dans le cas de l'avocat, le champ Kirlian a été totalement masqué par la radiation gamma.

Aliments vivants et biophysique

Les nouveaux modèles scientifiques développés par des esprits brillants en biologie submoléculaire et en physique quantique ont rendu possible le développement des modèles scientifiques correspondants dans la biophysique de la nutrition. Cette compréhension conceptuelle élargie nous aide à mieux appréhender l'importance des aliments vivants dans l'Alimentation Arc-en-Ciel, et nous donne une connaissance élargie des aspects multi-énergétiques et non-matériels de la nutrition. Dans le futur, l'énergie bioélectrique des aliments pourrait devenir l'un des aspects les plus importants dans le domaine de la nutrition.

Le lauréat du Prix Nobel Szent-Györgyi décrit le processus essentiel de la vie comme un petit courant électrique que nous envoie le soleil. Il fait allusion aux électrons libres hautement chargés qui transfèrent leur énergie à nos propres éléments submoléculaires sans changer notre structure moléculaire. Ces électrons libres solaires appartiennent au nuage d'électrons du monde submoléculaire décrit par la mécanique quantique. Ces modèles de physique quantique tendent à valider notre modèle plus intuitif de l'alimentation végétarienne en tant que lumière solaire condensée transférée ensuite à notre organisme humain.

La théorie de John Douglass, M.D., Ph.D., qui apporte sa contribution à la biophysique des aliments vivants, postule que les aliments vivants ont une énergie plus grande et ont la capacité de réveiller les molécules inertes de notre système, soit en leur ôtant, soit en leur cédant un électron. Cette capacité à transférer un électron hautement énergétique est décrite comme le « potentiel redox élevé » d'une molécule déterminée. La vitamine C et les aliments crus ont cette propriété de potentiel redox élevé. Le Dr Douglass pense que le potentiel redox élevé des aliments crus, qui est détruit par la cuisson, est un élément important de leur pouvoir de guérison.

Il y a un travail original intéressant du Dr Johanna Budwig, une chercheuse allemande spécialiste des acides gras et de la lumière, sur ce qu'elle appelle l'électron solaire ou biotron. Le Dr Budwig émet l'hypothèse que le biotron « pilote » le cycle de Krebs, l'un des cycles bioélectroniques impliqués dans la

production d'énergie cellulaire. On pense aussi que le biotron est directement absorbé du soleil par notre cerveau. Certains théoriciens pensent que jusqu'à un tiers de notre énergie nous est fournie directement par le soleil, par l'intermédiaire du biotron. Le Dr Budwig pense que plusieurs cuillères à café d'huile de lin par jour augmentent l'absorption de l'énergie de ce biotron. L'exploration du concept de biotron en est au stade initial mais vaut la peine d'être poursuivie.

L'énergie solaire, lorsqu'elle nous est transmise indirectement à travers nos aliments, est presque réduite à néant si elle a transité du nutriment végétal à l'aliment d'origine animale que nous consommons. Les études en photographie Kirlian suggèrent que l'énergie solaire présente dans les aliments végétariens diminue aussi de manière significative si les modes de résonance énergétiques bioélectriques sont perturbés par la cuisson ou toute autre transformation de nos aliments. Un autre message, donc, qui apparaît lorsque nous pensons à l'aliment et à l'organisme humain en terme d'énergie bioélectrique, est que *les aliments dans leur forme vivante transmettent directement et de manière optimale l'énergie bioélectrique du soleil*. Les plantes l'emmagasinent pour nous grâce à la photosynthèse. Puis, comme je l'ai déjà suggéré précédemment d'une façon plus métaphorique, elles libèrent cette lumière condensée en nous. Une conséquence de cela est que les plantes transfèrent leur énergie bioélectrique à nos cellules en augmentant le potentiel électrique individuel de chacune d'elles, et renforcent ainsi la santé et l'énergie bioélectrique dans tout notre organisme. C'est l'une des histoires secrètes des aliments vivants et même de l'Alimentation Arc-en-Ciel. Notre santé et notre vie biologique sont dépendantes des radiations électriques du soleil. Ces radiations bioélectriques emmagasinées dans les plantes, comme un cadeau que la nature nous fait, sont perdues ou grandement diminuées lorsque les aliments vivants sont cuits, irradiés ou même conservés plus de quelques jours. En augmentant l'énergie bioélectrique de nos cellules, nous augmentons notre santé, notre vitalité et notre longévité.

Les biophotons

En 1984, un chercheur allemand, le Dr Popp, écrivit un rapport scientifique signalant l'existence des biophotons. Les biophotons sont des phénomènes énergétiques provenant de l'émission ultra-ténue de photons par les organismes vivants. Popp a montré que l'ADN était une source importante d'émission photonique. Il a pu mesurer cette émission avec un appareil qu'il a créé, le biophotomètre. Il semble que 97% de l'ADN soit rempli d'espaces, appelés introns, d'où partent ces émissions photoniques, et que seulement 3% soit utilisé pour le stockage d'informations génétiques. Il a découvert que cette émission de photons « ultra-ténue » des cellules et organismes vivants était différente du phénomène de bioluminescence.

Cette émission de biophotons a plusieurs caractéristiques généralement admises par la communauté scientifique. La première concerne l'intensité de la luminescence continue, qui est de quelques milliers de photons par centimètre carré. Le spectre lumineux des émissions biophotoniques va de l'infrarouge à l'ultraviolet. Les cultures cellulaires qui croissent, irradient plus intensément que

celles qui ont cessé de croître. Les cellules qui meurent vont émettre un intense flux de photons juste avant de mourir, quelque soit la cause de la mort. L'émission de photons peut être influencée par pratiquement n'importe quel facteur. Les cellules mortes n'ont plus aucune activité biophotonique.

Ces caractéristiques ont certaines implications sur les aliments vivants. L'existence d'émissions biophotoniques constitue une découverte importante qui permet de comprendre l'importance d'un régime contenant une grande quantité d'aliments vivants. Les biophotons sont émis par l'ADN cellulaire, l'ARN ainsi que d'autres sortes de macromolécules comprenant les enzymes, les virus, la chlorophylle et l'hémoglobine. Popp a constaté que les biophotons sont des indicateurs de la vitalité et de la qualité énergétique des aliments. Plus leur émission biophotonique est importante, plus ils possèdent une grande énergie vitale. Il a aussi découvert que l'énergie biophotonique des personnes en bonne santé était beaucoup plus importante que celle des personnes en mauvaise santé. Il devient alors évident que plus nous mangeons des aliments qui contiennent des macromolécules émettant activement des biophotons, plus c'est bénéfique pour notre santé. Il a découvert que les aliments bio sauvages émettaient deux fois plus de biophotons que les aliments bio cultivés. Il a aussi découvert que les aliments bio émettaient cinq fois plus de biophotons que les aliments industriels. Les aliments cuits ou irradiés n'émettent pratiquement plus de biophotons. Du point de vue scientifique et sanitaire, ce message est clair.

Une des raisons de l'importance des biophotons pour notre santé est qu'ils sont, d'un point de vue théorique, des particules de lumière qui relaient l'information sur la régulation et le métabolisme de la cellule, à la fois à l'intérieur et entre les cellules. Dans mon livre *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel*, j'ai émis l'hypothèse d'une forme de communication entre le noyau de la cellule, où siège l'ADN, et la membrane de la cellule qui contrôle l'entrée des nutriments et l'évacuation des toxines. Les biophotons semblent jouer un rôle important dans la régulation des processus métaboliques de notre organisme. Ces résultats appuient ce qu'avait découvert le Dr Bircher-Benner au tournant du siècle, qui pensait que la lumière de nos aliments constituait l'élément vital le plus important. Cela est tout à fait en adéquation avec mon travail et mes théories sur l'importance de l'alimentation vivante. Les aliments nous affectent à tous les niveaux de notre être ; ce ne sont pas que des calories pour notre corps physique. Nous sommes des êtres de lumière. Lorsque nous mangeons des aliments gorgés de lumière, nous la faisons pénétrer en nous. La recherche sur les biophotons montre que, non seulement ces aliments nous fournissent de la lumière pour élever nos âmes, mais aussi fournissent l'énergie nécessaire à la régulation de nos métabolismes cellulaires grâce à un échange dirigé de biophotons.

Absorber l'énergie biophotonique à travers les enzymes actives et autres macromolécules vivantes présentes dans les aliments vivants est la meilleure façon d'apporter des biophotons à nos cellules. Cela signifie que la qualité de nos aliments dépend de la quantité d'énergie lumineuse qu'ils ont emmagasinée. Plus nous absorbons de biophotons à travers nos aliments, meilleure sera la communication intra- et extracellulaire et meilleure sera notre santé.

Manger l'électron sauvage

La lumière est le composant de base d'où toute vie provient, évolue et reçoit de l'énergie. *La lumière et la santé sont inséparables.* Parce que nous nous sommes déconnectés des sources naturelles de lumière, avec nos néons, notre mode de vie casanier, nos lunettes, nos verres de contact, nos lunettes de soleil, nos crèmes solaires, nos aliments carnés, transformés et même nos régimes végétariens cuits, beaucoup d'entre nous souffrent d'une « mal-insolation » chronique. Comme la malnutrition, la « mal-insolation » nous prive d'une série de nutriments et de stimulations rythmiques qui sont essentiels pour vivre en pleine santé.

Cela vaut la peine de répéter la description du Dr Szent-Györgyi concernant le processus essentiel de la vie, comme étant un petit courant électrique que nous envoie le soleil. Sans lumière, il n'y a pas de santé. Cet énoncé nous permet de comprendre l'importance d'une alimentation végétarienne vivante ainsi que de toute autre façon d'amener la lumière dans notre organisme. *Nous sommes des cellules photoélectriques humaines dont le nutriment biologique ultime est la lumière solaire.*

La synthèse de ces concepts m'a permis d'avancer et j'ai trouvé passionnant de savoir comment notre alimentation apporte l'énergie des photons solaires dans notre organisme et comment ce dernier utilise cette énergie. J'ai fait allusion à ces concepts lorsque j'ai parlé des recherches du docteur Hans Eppinger, qui a découvert que les cellules étaient assimilables à des accumulateurs qui semblaient se charger lorsque les personnes étaient en bonne santé. Il a découvert que les cellules des personnes malades étaient déchargées ou fonctionnaient faiblement.

Un résultat important est que seuls les aliments qui ne sont pas cuits sont capables de recharger le potentiel des batteries cellulaires.

L'étape suivante est de comprendre que le métabolisme cellulaire agit comme une pile. Le pôle positif est chargé au niveau énergétique par l'oxygène. Le pôle négatif est chargé par les photons hautement énergétiques reçus du soleil qui excitent les électrons libres emmagasinés dans notre alimentation vivante végétarienne. Cette alimentation chargée en électrons libres libère son énergie grâce à la cytochrome oxydase, qui agit comme un transformateur de l'énergie électronique en adénosine triphosphate (ATP). L'ATP est la molécule de base de stockage de l'énergie des systèmes biologiques. La libération biochimique de l'énergie par l'ATP permet, au niveau moléculaire, la réalisation de tout processus nécessitant de l'énergie dans nos systèmes biologiques.

À travers le système de la cytochrome oxydase, les électrons sont principalement attirés par l'oxygène au pôle positif de notre batterie intracellulaire. Plus il y a d'oxygène dans le système, plus l'attraction est forte. Pratiquer des exercices de respiration, consommer des aliments riches en oxygène, vivre dans une atmosphère pure et un environnement riche en oxygène augmente notre quantité d'oxygène totale. La clé est de comprendre que le système de la cytochrome oxydase existe dans chaque cellule et a besoin de l'énergie des électrons pour fonctionner. Cette énergie électronique provient aussi bien des aliments végétaux que de ce que nous absorbons directement du soleil et des

autres étoiles. Lorsque l'aliment est cuit, l'harmonique fondamentale des électrons présents dans l'aliment vivant voit, dans le meilleur des cas, son mode de résonance atténué. Une fois que l'on a compris cette évidence scientifique, la suite logique est de consommer des aliments riches en électrons tels les fruits, les légumes, les noix et graines crues, et les céréales germées ou trempées.

Le docteur allemand Johanna Budwig, diplômée en physique, pharmacie, biochimie et médecine, est l'un des premiers chercheurs à associer une grande connaissance de la mécanique et de la physique quantique ainsi qu'une connaissance approfondie de la biochimie et de la physiologie humaines. Elle est arrivée à la conclusion que non seulement les aliments vivants riches en électrons agissaient en tant que donneurs d'électrons hautement énergétiques, mais aussi que *les aliment vivants riches en électrons agissaient en tant que champs de résonance solaire à l'intérieur de l'organisme, pour attirer, stocker et guider l'énergie solaire dans notre organisme*. Elle soutient que les photons de la lumière solaire entrent en résonance avec les électrons de nos systèmes biologiques, et particulièrement les nuages électroniques des doubles liaisons présents dans les lipides. Ces électrons sont appelés électrons pi. Ce système d'électrons pi à l'intérieur de notre structure moléculaire a la capacité d'attirer et d'activer les photons solaires. Elle pense que l'énergie que l'on retire de ces photons solaires agit comme un « facteur néguentropique ». Si on traduit en termes biologiques, entropie signifie vieillissement. La néguentropie est reliée à l'inversion du processus de vieillissement. Du point de vue de la physique quantique, les photons ne vieillissent jamais ; ils vont à la même vitesse que le temps. Les photons solaires transfèrent un haut degré d'ordre (énergie néguentropique) aux électrons pi de nos systèmes biologiques. Plus nous absorbons de lumière, plus nous emmagasinons dans notre organisme une énergie qui restaure la santé et lutte contre le vieillissement.

Par conséquent, les personnes qui consomment de la nourriture raffinée, cuite, hautement transformée, diminuent la quantité d'électrons solaires pouvant énergiser leur système et créer suffisamment de champs électroniques de résonance solaire. Selon le Dr Budwig, les aliments transformés peuvent aussi agir comme isolants du flux électrique bénéfique à la santé. Plus nous sommes capables d'absorber les électrons solaires de notre nourriture, plus nous sommes capables d'attirer, d'absorber, de rentrer directement en résonance avec les électrons du soleil, des autres systèmes solaires et même des autres galaxies. Au niveau dermatologique, plus nous sommes capables d'absorber les électrons solaires, moins nous attrapons de coups de soleil et théoriquement, moins nous sommes soumis au cancer de la peau.

Sans doute que les deux aliments naturellement les plus riches en électrons solaires ou qui ont la capacité d'absorber ces électrons solaires sont la spiruline et les graines de lin sous diverses formes, y compris l'huile. Le Dr Budwig a rapporté des cas de maladies et même de cancers qui ont été résorbés grâce à l'utilisation de grandes quantités d'huile de lin, qui augmente la quantité d'énergie électronique dans le système et ainsi crée assez d'énergie pour guérir le système.

Comme la spiruline croît à haute altitude dans un environnement chaud, elle possède un taux élevé de bêta-carotène et autres caroténoïdes, d'enzymes et autres composants biologiques qui permettent de mieux absorber les radiations

solaires et cosmiques intenses. J'ai découvert qu'en ingérant de la spiruline et en appliquant un produit appelé *Phycotene Cream* (développé par le Dr Christopher Hills de *Light Force*), moi-même, d'autres membres de notre personnel et autres volontaires, ne semblaient pas prendre de coups de soleil en travaillant dehors de longues heures sous un ciel sans nuage au *Tree of Life Rejuvenation Center* à Patagonia en Arizona.

Des recherches ont montré que la spiruline et la *Phycotene Cream* ont pu guérir avec succès un épithéliome spinocellulaire cutané et résorber une phase précancéreuse d'épithéliome spinocellulaire. D'autres recherches ont montré que trois quarts des personnes souffrant d'hypersensibilité au soleil (protoporphinaria érythropoïétique) étaient capable d'augmenter leur temps d'exposition au soleil. Trois quarts de ceux qui avaient amélioré leur tolérance étaient capables de s'exposer quatre fois plus longtemps qu'avant à la lumière du soleil. Pour ceux d'entre nous qui admettent que nous sommes des cellules photoélectriques humaines souffrant souvent de mal-insolation, cela constitue une découverte passionnante.

Le Dr Budwig a aussi découvert que lorsque l'huile de lin est mélangée avec une protéine à teneur élevée en soufre, les trois nuages électroniques des doubles liaisons présentes dans l'huile de lin et la protéine forment un condensateur bipolaire qui absorbe, stocke et transmet au mieux les échanges d'électrons solaires et augmente la résonance solaire. Elle utilise souvent une sorte de *cottage cheese* comme aliment riche en protéines pour le mélanger à l'huile de lin. En tant que végétarien ne consommant pas de produits laitiers, j'ai trouvé que le pollen d'abeilles et la spiruline sont de parfaits aliments concentrés en protéines à mélanger à l'huile de lin.

Les découvertes de la physique moderne et de la biologie quantique, selon le Dr Budwig, suggèrent qu'il n'y a pas, dans la nature, d'autre être vivant accumulant autant d'électrons solaires que l'être humain. L'homme semble être tout particulièrement en résonance avec la lumière solaire. Par le même type de résonance que celle des électrons solaires, notre connexion aux étoiles se développe grâce à notre capacité à absorber le cadeau de leur énergie lumineuse et à la transformer biochimiquement. La lumière est le cordon ombilical qui nous relie à l'univers.

Notre capacité à nous enrichir avec l'énergie solaire cosmique dépend de notre alimentation riche en électrons solaires qui attirent et résonnent avec les rayons solaires et cosmiques. Notre santé et notre degré de conscience dépendent de notre capacité à attirer, emmagasiner et diffuser l'énergie de ces électrons, ce qui est essentiel pour activer et réguler toutes nos forces vitales. Plus notre stock d'énergie lumineuse est important, plus notre champ électromagnétique global est intense et par conséquent plus nous disposons d'énergie pour la guérison et le maintien d'une santé optimale.

Un champ solaire résonant intense favorise l'évolution de l'humanité et nous permet d'atteindre notre plein potentiel d'« êtres solaires » humains. La lumière soutient l'évolution, et un manque de photons dans notre organisme l'entrave. La lumière et la conscience sont reliées. Dès le tournant du vingtième siècle, Rudolf Steiner, le fondateur des écoles Waldorf, de la médecine anthroposophique et de la culture biodynamique, enseignait que la libération de la lumière extérieure dans

nos systèmes stimulait la libération d'une quantité égale de lumière intérieure dans notre organisme. Plus nous augmentons notre capacité à absorber la lumière, plus nous devenons conscients. Plus nous nous transformons en augmentant notre absorption de lumière, plus nous devenons cette lumière. C'est le subtil secret de l'« alimentation consciente ».

Aperçu du Chapitre 28

VOYAGER AUX ÉTATS-UNIS et dans beaucoup de pays du monde n'est pas toujours facile pour un végétarien inexpérimenté. L'un des défis les plus importants vient du fait que la majeure partie du monde n'est pas végétarienne et que beaucoup de personnes ont des difficultés à bien comprendre nos besoins. Si votre famille n'est pas végétarienne, elle peut être quelque peu effrayée par votre changement d'alimentation. Ce chapitre prend en compte ce défi en expliquant comment vous pouvez maintenir vos habitudes alimentaires saines avec tact et élégance presque partout. Le vrai défi est de savoir si vous voulez vous donner la peine de faire un effort supplémentaire pour que cela se produise. Le désirez-vous ?

- I. Voyager cru
 - A. Amener avec soi ce dont on a besoin au restaurant ou en voyage
 - B. Utiliser les Pages Jaunes pour trouver des restaurants sains et des magasins de diététique
- II. Les invitations
- III. Au camping

Voyager cru

ON ME DEMANDE SOUVENT comment bien manger végétarien, et en particulier cru, en voyage. J'ai quelques suggestions issues de mes propres voyages que j'aimerais partager, qui pourraient s'avérer utiles. Le premier point à se rappeler lorsqu'on voyage, est qu'on peut avoir à faire face à une pression sociale nous poussant à rentrer dans le moule, ainsi qu'à être ridiculisé de manière subtile, parce que l'on est « différent ». Dans ces situations, on doit se rappeler que l'on mange végétarien ou vivant non pas pour plaire aux autres, mais parce que cela représente l'alimentation la plus saine pour notre espèce. Une fois à l'extérieur de chez nous, surmonter sa timidité de manger autrement constitue un important défi à relever. À un certain niveau, beaucoup de personnes savent intuitivement qu'une alimentation végétarienne ou vivante est bien plus saine que le régime américain standard. Bien que certaines personnes sachent cela à un niveau inconscient, cela peut encore les effrayer à un niveau conscient. En étant ferme quant à ses besoins alimentaires, sans toutefois jouer au « saint » ou au « croisé pharisaïque », on peut néanmoins voyager presque partout et réussir à satisfaire ses besoins alimentaires.

L'une des meilleures façons de combler ses besoins culinaires est de s'en occuper soi-même. Par exemple, lorsque vous mangez à la fortune du pot, ne comptez pas sur quelqu'un d'autre pour préparer ce que vous pouvez manger. Pour plus de sécurité, apportez un plat en accord avec vos principes alimentaires. Si vous sortez avec un groupe d'amis et que vous ne savez pas quel type de menu ou de restaurant a été choisi, à votre arrivée, commandez une petite salade, mais emportez vos propres graines germées, avocats, graines de tournesol ou tout autre aliment que vous pourriez désirer dans votre salade. Et comme la plupart des sauces de restaurants contiennent beaucoup de pesticides, de conservateurs et d'huiles cuites, une bonne idée consiste à emmener une sauce faite maison.

Aujourd'hui, de plus en plus de restaurants prépareront une assiette ou une salade végétarienne si on le leur demande spécialement, donc il n'est pas toujours nécessaire d'emmener une réserve d'aliments supplémentaires. Lorsqu'on voyage sur la route, il y a généralement un bar à salades quelque part qui proposera une variété acceptable d'aliments. On pourrait cependant toujours avoir envie d'emporter sa propre sauce de salade, car celle des bars à salades est souvent pleine de produits laitiers, normaux ou de synthèse, de graisses, de conservateurs, d'additifs et de colorants. Les mets de choix à consommer dans les bars à salades sont les graines germées, les légumes à feuilles vertes foncées, comme l'épinard, et les graines de tournesol. Évitez les laitues qui ont des feuilles pâles (laitues

pommées) : c'est une perte nutritionnelle de temps (et d'espace dans l'estomac).

Mangez les aliments simples et frais et évitez les aliments en sauce. Parfois ces sauces traînent depuis suffisamment longtemps et sont des nids à bactéries. C'est une bonne idée de demander s'il y a du glutamate monosodique (E621), un additif nocif qui provoque de violentes réactions chez certaines personnes. Les plats des bars à salades sont parfois arrosés de sulfites qui contribuent à préserver l'apparence des aliments présentés.

La meilleure politique, lorsqu'on part en voiture pour plusieurs jours, est de bien se préparer. Quand nous partons en voyage, notre famille emporte souvent une glacière remplie pour plusieurs jours de nourriture. En chemin, nous refaisons régulièrement le plein de glace, pour garder la nourriture au frais, ainsi que le plein d'aliments frais dans les magasins de diététique locaux que nous rencontrons. Regarder dans les Pages Jaunes, dans la catégorie « Magasins d'alimentation biologique », est une bonne manière de savoir s'il y en a dans la région traversée.

Il est relativement aisé de trouver dans les grandes villes des États-Unis ou d'Europe des restaurants ou des magasins de d'alimentation biologique pouvant satisfaire les besoins d'un végétarien. Même l'examen minutieux d'un restaurant standard peut donner quelque chose. Par exemple, notre famille en Angleterre nous a emmené dans un restaurant chic traditionnel de Londres. Placée juste à côté du rosbif, il y avait l'un des meilleurs buffets de salades qu'il m'ait jamais été donné de goûter. En voyageant à travers le Mexique, le Canada, l'Europe, l'Inde et les États-Unis, il m'a toujours semblé pouvoir trouver sans trop de difficultés des aliments végétariens et principalement vivants.

L'un des compromis que j'ai dû faire pendant mes voyages a été de ne pas toujours consommer des aliments bio. Il est certain qu'à moins qu'il y ait un magasin bio ou que l'on tombe sur le potager bio de quelqu'un, les aliments bio sont difficiles à trouver. Cependant, manger de petites quantités d'aliments non bio pendant un court laps de temps ne va pas compromettre notre santé, à moins que notre système immunitaire ou notre santé générale soient déjà très diminués. En Inde comme au Mexique, quantités d'aliments crus sont disponibles si l'on aime les fruits avec une peau épaisse, comme la banane ou la papaye. La peau protège le fruit contre les parasites et les pesticides non systémiques.

Il est possible de poursuivre une alimentation vivante en voyageant si l'on emporte ses propres compléments. Par exemple, des graines de tournesol, de courges, d'alfalfa, des amandes, des fruits secs et des légumes déshydratés conviennent très bien. Emporter aussi un filtre portable léger pour purifier l'eau et pour faire tremper les aliments secs pendant la nuit est indispensable. Avec une eau purifiée on peut même faire germer des graines pour le lendemain. Les fruits et légumes frais sont généralement disponibles dans la plupart des pays durant l'été.

Il y a plusieurs excellents aliments à emporter en voyage. Le premier est la spiruline ; il y a un autre groupe de produits constitué de légumes, céréales ou fruits concentrés obtenus par séchage. Je suggère de ne prendre que ceux qui sont bio. Si je ne devais choisir qu'un seul aliment à emporter avec moi sur une île déserte, je prendrais la spiruline. À poids égal, la spiruline pourrait être l'aliment le plus nutritif et le mieux équilibré de la planète, qui se conserve presque

indéfiniment. Les propriétés suivantes en font un aliment de premier choix. Elle contient : tous les acides aminés essentiels en parfaite proportion ; les acides gras indispensables oméga-3 et oméga-6 ; 14 fois l'apport journalier en vitamine B₁₂ active (pour 100 g) ; des glycolipides, des sulfonolipides, des vitamines, 17 bêta-caroténoïdes différents et plus de 2 000 enzymes ; une série complète de minéraux, en particulier du fer et du magnésium. La spiruline est la seule substance contenant des phycocyanines, et vient en seconde position derrière le lait maternel pour sa concentration en acide gamma-linolénique naturel (AGL). Elle contient 0,5% de glycogène, une réserve d'énergie disponible constituée à partir du glucose. Elle contient aussi 9% de rhamnose, sucre unique, biologiquement actif, qui joue un rôle important dans le transport de substances essentielles à travers la barrière hémato-encéphalique en tant qu'aliment du cerveau.

À la différence des autres algues, la spiruline présente des concentrations élevées de mucopolysaccharides qui sont facilement digérés et qui forment les glycoprotéines des membranes cellulaires. Les aliments primitifs, comme la spiruline, contiennent la plus haute énergie, la meilleure valeur nutritionnelle et gaspillent au minimum les ressources de la planète. La spiruline est aussi un aliment qui alcalinise puissamment et guérit. Elle aide à la guérison de l'hypoglycémie, du diabète, de la fatigue chronique, de l'anémie, des ulcères et stimule le système immunitaire. Elle a été signalée comme réparant les dommages causés par les radicaux libres. Des chercheurs ont découvert qu'elle contenait un facteur nécrosant des tumeurs. Le pouvoir anticancéreux de la spiruline est suffisamment important pour que la *Harvard Medical School* en ait utilisé des extraits pour traiter efficacement des cancers chez le hamster. Lors de mes premières investigations personnelles et cliniques, j'ai découvert que la spiruline et la *Phycotene Cream* (une crème cutanée produite par *Life Force, Inc.* et faite à partir de phycotène extrait de la spiruline) étaient efficaces en prévention des coups de soleil, en aidant vraiment à absorber l'énergie des photons solaires.

En 1977, ma famille et moi, ainsi que d'autres personnes qui faisaient un long séjour en Inde, avons commencé à prendre de la spiruline. Il m'a semblé que ceux qui en prenaient une cuillère à soupe par jour avaient une meilleure santé que ceux qui n'en prenaient pas.

Les légumes, céréales et fruits concentrés et séchés constituent d'autres aliments de choix pour le voyage. Vous pouvez les faire vous-mêmes en séchant au soleil et en réduisant en poudre des ingrédients bio. *Pure Synergie* en est une excellente combinaison. Je recommande *Pure Synergie* comme étant sans doute le meilleur aliment simple à emporter en camping. Avec ses 62 ingrédients, c'est l'un des meilleurs et des plus puissants super-aliments au monde. Tous ses ingrédients sont bio, végétariens, récoltés de saison et ont subi plus de 200 tests mesurant leur pureté et leur potentiel. Il n'y a pas d'excipient avec des conservateurs artificiels, des colorants ou des exhausteurs de goût. Il contient 11 sortes d'algues différentes, dont la spiruline, la Klamath, la chlorelle, la *dunaliella salina* d'Australie, les kelps *longicrusis* et *digitata*, la mousse d'Irlande (*chondrus crispus*), la dulce et le wakame. Il contient aussi 17 plantes médicinales chinoises régénérantes. Il contient de la poudre de jus verts de 7 plantes différentes, dont le blé, l'orge, le kamut, et l'épinard à octacosanol. Les nutriments fournis par cette poudre de jus verts sont équivalents à eux seuls à ceux provenant d'une salade fraîche du jardin. *Pure Synergie* contient 10 plantes médicinales occidentales, qui

sont utilisées pour nettoyer, régénérer et revitaliser l'organisme, ainsi qu'une poudre composée de 5 champignons asiatiques connus pour leurs propriétés préventives et régénérantes : le Reishi, le Maitake, le Shiitake, le Tremella et le Cordyceps. Ce produit extraordinaire intègre aussi une poudre d'enzyme naturelle, de la lécithine, de la gelée royale et une poudre d'antioxydants naturels qui permet de conserver *Pure Synergie* en voyage. L'un des principaux avantages de *Pure Synergie*, en tant qu'aliment, est sa composition équilibrée d'à peu près 50% de protéines et 50% de glucides, ce qui fait qu'il peut être utilisé par tous les types de constitutions. C'est l'un des concentrés d'aliments naturels que je recommande le plus à mes patients. C'est aussi un aliment nourrissant et régénérant qui est idéal en camping. On peut se procurer *Pure Synergie* au *Tree of Life Rejuvenation Center*, 520-394-2533 ou par courriel à healing@treeoflife.nu.

Explorer les marchés ou les magasins de diététique d'une ville peut aussi faire partie de l'aventure. Cela constitue une façon intéressante d'apprendre une culture. Une fois, j'ai assisté à un stage de 7 jours qui ne proposait aucun aliment diététique. Cependant, j'ai pu me procurer des fruits, des avocats et des graines germées au marché local et récolter des légumes frais et bio chez un particulier. J'ai vraiment apprécié mes repas lors de cette semaine, malgré la pénurie initiale d'aliments sains.

Je ne voudrais pas trop simplifier ; je suis le premier à reconnaître que, dans notre société, manger végétarien — et en particulier vivant — en voyage n'est pas toujours facile, mais avec quelques efforts et de la créativité on peut y arriver. Lorsque nous voyageons, nous n'avons plus besoin de céder aux convenances qui nous donnent toujours envie de nous détourner d'une alimentation saine.

Les invitations

Les invitations sont parfois ce qu'il y a de plus délicat. Il est conseillé de demander avec tact et à l'avance à vos hôtes ce qui sera servi. Si rien de ce qui est préparé n'est sain par rapport à l'étape actuelle de votre alimentation, confiez-leur que vous êtes végétarien. Parfois ils seront très heureux de vous mitonner un petit plat rien que pour vous. Si vos hôtes n'ont pas compris vos allusions ou ne sont pas réceptifs, rappelez-vous que le but principal de se réunir est d'être en bonne compagnie et non de manger. Avec des amis proches, il est toujours possible d'être informel au point d'emmener sa propre salade ou un « plat spécial » à partager et à savourer avec tout le monde.

Si on rend visite à de la famille, se porter volontaire pour aider à la confection du repas constitue à la fois une offre sympathique et une façon de diriger sa préparation afin qu'il contienne au moins un aliment vivant. Parfois on peut bien s'amuser à préparer la totalité du repas. Préparer le repas en s'amusant permet à la famille d'apprécier cette offre spéciale. S'ils ne veulent pas du type d'alimentation que vous vous proposez de préparer, emmenez tout le monde dîner à l'extérieur. Si rien ne marche, il devient nécessaire d'apprendre l'art de mettre des limites claires, délicatement et avec amour, sans chercher la confrontation. Le fil conducteur pour des relations amicales ou familiales réussies est l'amour. Bien qu'il soit important d'aimer, il est aussi important d'être vrai et de préserver son

intégrité. Ce n'est pas parce qu'un parent pense que l'on devrait manger de la viande que l'on doit lui faire plaisir en en mangeant. Cela provoquerait très certainement un ressentiment qui altérerait non seulement la digestion du repas mais aussi les relations familiales.

Menu du Jour

~ Pensées Nourrissantes ~

Les nouvelles habitudes alimentaires s'épanouissent mieux en compagnie d'amis qui comprennent et apprécient vos motifs de changement.

Trouvez un ami ou groupe d'amis qui vous soutiennent et avec qui vous pourrez discuter vos idées et partager vos repas.

Au camping

Les voyages en camping requièrent une autre sorte de créativité. Bien qu'en général je ne recommande pas la consommation régulière d'aliments déshydratés (car l'énergie des CESS est diminuée par rapport aux aliments frais), je les trouve très commodes en camping. Les aliments déshydratés sont aussi très pratiques lors des voyages en voiture ou en avion. Les aliments déshydratés à 47°C ou moins sont énergétiquement les plus proches des aliments vivants. Lorsqu'ils sont réhydratés, leurs enzymes sont souvent réactivées en ne subissant qu'une perte minimale. Dans la quatrième partie, il y a des recettes de soupes, en-cas, crackers et biscuits variés préparés à base d'ingrédients bio, qui sont déshydratés de telle manière que leurs enzymes soient préservées au maximum. Déshydrater les aliments constitue aussi la meilleure façon de les conserver avec le minimum de perte enzymatique ou énergétique.

En camping, il est important d'emporter un bon filtre à eau capable de filtrer les bactéries. Aucun filtre vendu dans le commerce ne peut filtrer les virus. Si l'on est concerné par l'hépatite ou autres virus présents dans l'eau, il y a des préparations oxydantes, telle la solution d'oxygène stabilisé vendue sous l'appellation commerciale *Aerobic 07*, et son produit associé *Floc*, qui floccule le virus oxydé afin qu'il puisse être filtré. Les fabricants d'*Aerobic 07* affirment que cette solution stérilise et purifie complètement l'eau. Faire bouillir l'eau pendant 20 minutes et la réactiver avec le produit *Crystal Energy* constitue aussi une bonne façon d'avoir de l'eau potable. J'utilise personnellement un système de filtration portable high-tech appelé *Earthcrew* de *WETech Associates* contenant un filtre plastique de 2 microns absolus (il filtre tout ce qui dépasse 2 microns) imprégné d'une poudre de

charbon actif ainsi que d'autres agents absorbants qui filtrent la giardia, le cryptosporidium, les kystes, les spores, les pesticides, les détergents, les déchets industriels et agricoles, le plomb, l'aluminium, le cadmium, le cuivre, le mercure, le nickel, le zinc et autres métaux lourds, le chlore, les PCB, le DDT, les THM, les COV, les composés organiques synthétiques et le radon 222. Je l'emporte partout avec moi car il me garantit une eau claire, même prélevée dans les cours d'eau contaminés ou dans les situations d'urgence comme les inondations et les tremblements de terre. Il figure au catalogue en ligne de *Tree of Life*.

Lorsqu'on est dans l'impossibilité de trouver quelque chose d'acceptable à manger en voyage, on peut soit choisir de ne pas manger, soit se souvenir que manger des aliments non bio sur de courtes durées n'occasionnera pas trop de dégâts. Le plus grand problème que je rencontre, concernant les voyages, ne vient pas de la nourriture que les personnes mangent en voyageant, mais de la capacité à reprendre une alimentation sans sucre, ou à retourner à une alimentation vivante et végétarienne qu'ils venaient de mettre en place. Si l'on ne fait pas attention, il est très facile de retourner petit à petit aux vieilles habitudes et commencer à regretter cette situation. Comprendre le caractère transitoire de cette situation et ne pas la prendre pour la fin de tous les beaux progrès accomplis permet d'éviter cette tendance. C'est à ce moment-là que nous avons le plus besoin d'un soutien social positif et peut-être de jeûner un jour ou deux pour se purifier et recommencer son programme d'alimentation saine. Parfois, refaire l'expérience d'une sensation d'insatisfaction en revenant à son ancienne alimentation est une bénédiction déguisée et peut renforcer le désir et la détermination à instaurer les changements alimentaires nécessaires à l'avenir. Le processus habituel d'une alimentation et d'un mode de vie sains est « sinusoïdal » avec des hauts et des bas, plutôt qu'en ligne droite ascendante vers l'alimentation « parfaite ». En ne se cantonnant pas à des normes irréalistes, on évite un syndrome d'échec ou de découragement. Soyez doux avec vous-mêmes à chaque instant de votre transition vers une pratique alimentaire plus saine.

Aperçu du Chapitre 29

L'UNE DES MENACES LES PLUS ALARMANTES et les plus préjudiciables à notre santé vient des radiations. Tout le monde y est exposé. Dans ce chapitre vous découvrirez les sources de radiations auxquelles nous sommes tous exposés, en quoi elles peuvent être dangereuses, les adaptations alimentaires générales qui peuvent être adoptées pour vous protéger vous-mêmes et votre famille et les nutriments et plantes spécifiques qui offrent une bonne protection. La bonne nouvelle de ce chapitre est que, d'une manière générale, l'alimentation consciente que je recommande est fondamentalement la meilleure alimentation pour se protéger des radiations. N'est-il pas intéressant de savoir qu'une alimentation végétarienne consciente aide à préserver la santé de tant de manières différentes ? Pensez-vous que la source d'inspiration divine du dessein alimentaire décrit dans *Genèse 1:29* connaissent cet usage potentiel ?

- I. Les principales sources d'exposition aux radiations
- II. Une explosion nucléaire ne constitue pas la plus grande menace sauf si elle vous tombe sur la tête
- III. Oui, on peut faire quelque chose — quatre principes de protection
 - A. Absorption sélective
 - B. Chélation
 - C. Nutriments et enzymes antioxydantes
 - D. Aliments particuliers et plantes spéciales
- IV. Résumé sur la protection contre les radiations dans l'alimentation consciente : une alimentation pauvre en graisses, riche en glucides naturels, en fibres et en algues, à 80% vivante et végétarienne optimise la protection contre les radiations.

Se protéger des dangers des émissions radioactives grâce à l'alimentation

Les principales sources d'exposition aux radiations

L'EXPOSITION EXCESSIVE AUX RADIATIONS vient : 1) des retombées radioactives d'essais nucléaires ; 2) des accidents majeurs de centrales nucléaires, comme ceux de Three Mile Island et Tchernobyl ; 3) des accidents survenus dans les usines de stérilisation et d'irradiation des aliments ; 4) des fuites radioactives mineures, non rendues publiques, provenant de petits incidents dans les centrales nucléaires ; 5) des fuites et des émissions usuelles d'appareils et produits utilisant la technologie nucléaire ; 6) des radiations provenant de techniques médicales, comme les rayons X, la fluoroscopie, la mammographie et la tomодensitométrie ; 7) de l'activité nucléaire militaire, comme les accidents d'usine fabriquant des armes nucléaires, les problèmes de stockage et les accidents de sous-marin atomiques ; 8) du radon ; 9) de la fumée de cigarette.

Les accidents de centrales nucléaires se produisent plus fréquemment qu'on ne l'imagine. Le *Radiation Protection Manual* signale qu'il y a eu 2 974 incidents dans les centrales nucléaires, rapportés par le *Nuclear Regulatory Committee* rien qu'en 1985. Selon le rapport de septembre 1985 du *US General Accounting Office*, il y a eu 151 « incidents importants de sécurité nucléaire entre 1971 et 1984 dans 14 pays occidentaux. »

Le fait qu'il n'y ait pas d'organisme de contrôle civil des installations nucléaires militaires ajoute un risque supplémentaire. L'installation de Hanford dans l'état de Washington, sous contrat avec la *General Electric*, est un bon exemple de menace pour la santé publique découlant d'opérations gérées par les militaires. Dans les années 1940 et 1950, l'usine de fabrication d'armes de Hanford a exposé la population à des radiations équivalentes à 3 000 fois la dose d'une radio des poumons par an, sans informer ou prévenir le quart de million de personnes exposées. Les fréquents accidents de sous-marins nucléaires constituent aussi un danger.

Une autre source d'exposition aux radiations vient du radon. Le radon est un sous-produit radioactif de la désintégration de l'uranium naturel qui se rencontre

souvent dans les dépôts granitiques, le schiste argileux ou les roches phosphatées, le béton fabriqué avec des phosphates contenant de l'uranium, le gypse ou la brique. Le radon émane de ces sources et s'infiltré à travers le sol et peut s'accumuler dans les sous-sols ou autres pièces de la maison mal ventilées. Selon le Dr Steven Schechter, auteur de *Fighting Radiation and Chemical Pollutants with Foods, Herbs, and Vitamins — Documented Natural Remedies that Boost Your Immunity and Detoxify*, les fonctionnaires du *National Cancer Institute* pensent maintenant que le radon pourrait être responsable d'au moins 30 000 décès par cancers du poumon chaque année. En 1988, l'*Environmental Protection Agency* (EPA), a estimé qu'environ 20% des habitations américaines présentaient des concentrations toxiques de radon. Une bonne ventilation ainsi que le colmatage des fissures du sous-sol constitue une protection efficace contre les infiltrations de radon à travers le sol.

Bien que cela puisse être surprenant, la fumée de cigarette représente une source importante de radiations. Le Dr Schechter souligne qu'en inhalant la fumée de cigarette on absorbe deux éléments radioactifs : le polonium-210 et le plomb-210. Ce sont des produits de décomposition du radium-226. Le radium-226 se trouve dans les engrais phosphatés que l'on utilise dans les plantations de tabac. On a aussi trouvé du radium-226 et du potassium-40 radioactifs dans la fumée de cigarette. Dans un article publié dans l'*American Scientist* intitulé « *Tabac, Radioactivité et Cancers du fumeur* », le Dr Edward Martell signale que lors de l'inhalation de la fumée, ces éléments radioactifs provoquent une émission de rayonnement alpha qui est des centaines de fois plus élevée que le rayonnement alpha naturel. Il remarque aussi les quantités élevées de polonium et plomb-210 retrouvées dans les poumons et les ganglions lymphatiques des fumeurs victimes de cancers.

Une explosion nucléaire ne constitue pas la plus grande menace

Contrairement à la croyance populaire, la plus grande menace d'exposition aux radiations n'est pas le souffle de radiations ionisantes provoqué par une explosion nucléaire. *Les radiations de faible intensité, émises pendant de longues périodes, provoquent les plus grands dommages au niveau des structures cellulaires.* Ces radiations de faible intensité proviennent de l'exposition répétitive aux radiations qui émanent de l'absorption de particules aériennes radioactives se déposant sur les aliments, ou de radiations en provenance de l'eau ou des sols incorporées à la structure cellulaire de l'aliment. Au final, ces radiations de faible intensité, émises pendant de longues périodes, produisent de grandes quantités de radicaux libres. Cette production de radicaux libres provoquent des maladies dues aux radiations mortelles et contribue à l'augmentation du taux de cancers.

Un radical libre est créé lorsqu'une molécule possédant un électron très réactif « dérobe » un électron à d'autres atomes. On peut se représenter les radicaux libres comme des molécules qui ne sont plus équilibrées en électrons. Le seul moyen pour se rééquilibrer est de prélever un électron sur une autre molécule, ce qui subséquemment déséquilibre la molécule suivante selon une réaction en

chaîne. Lorsque des électrons sont dérobés aux atomes dans les structures biologiques, les structures et le fonctionnement de ces tissus biologiques sont interrompus. Les radicaux libres peuvent détruire les lipides, les enzymes et les protéines et peuvent provoquer la mort des cellules. Un effet particulièrement négatif des radicaux libres est de perturber le fonctionnement des membranes cellulaires et des membranes des structures intercellulaires. La structure et le fonctionnement de l'ADN/ARN est aussi perturbé, ainsi que la synthèse des protéines et le métabolisme cellulaire en général.

Les radicaux libres peuvent aussi créer des réticulations sur les protéines des tissus. Le phénomène de réticulation entraîne une altération de la forme structurelle des protéines de telle sorte que ces brins de protéines s'enchevêtrent entre eux. Lorsque cela arrive, elles ne peuvent plus accomplir leur fonction normale et cela peut contribuer au processus de vieillissement.

Les radicaux libres peuvent provoquer des inflammations, endommager les alvéoles pulmonaires et les vaisseaux sanguins, produire des mutations et causer des maladies dégénératives, dont le cancer. Les radicaux libres perturbent et épuisent le système immunitaire. En fin de compte, on peut aussi dire que les radicaux libres perturbent et épuisent les CESS de l'organisme. Beaucoup de chercheurs dans le domaine du vieillissement émettent l'hypothèse que la destruction occasionnée par les radicaux libres constitue la base du vieillissement, ou, tout du moins, accompagne toujours le processus de vieillissement.

Le danger des radiations chroniques de faible intensité a été découvert en 1972 par un médecin canadien, le Dr Abram Petkau. Il découvrit que les membranes cellulaires étaient beaucoup plus endommagées par un rayonnement prolongé à faible intensité que par une brève exposition à un rayonnement plus intense, à dose globale égale. Il découvrit que les principaux dégâts n'étaient pas dus aux radiations ionisantes bombardant directement nos gènes (causant ainsi des mutations), mais à la production de radicaux libres. Selon Ernest Sternglass, professeur émérite de radiologie à la *University of Pittsburgh School of Medicine*, le Dr Petkau a découvert que *l'effet d'une exposition prolongée à des rayonnements de faible intensité étaient mille fois plus important qu'une seule exposition massive.*

Avec la découverte du Dr Petkau un grand pas a été franchi dans la compréhension du phénomène. Jusqu'en 1972, l'« exposition maximale autorisée » dans les centrales nucléaires, lors de retombées radioactives ou dans les usines fabriquant des armes nucléaires était estimée sur la base d'une brève exposition à un rayonnement intense, comme celui d'une explosion nucléaire. En conséquence une exposition chronique aux faibles doses était considérée comme relativement « sûre ». Physiologiquement, les faibles radiations sont en réalité mille fois plus dangereuses pour notre santé que ce qu'elles avaient été estimées. À cette faible intensité, la formation des radicaux libres devient très importante. Selon les observations du Dr Petkau, plus la dose de radiations est prolongée, moins elle a besoin d'être forte pour détruire les membranes cellulaires. Cela aide à comprendre pourquoi la leucémie et autres cancers se produisirent à des taux 100 à 1 000 fois plus élevés que celui initialement prédit à Hiroshima. Avec cette découverte, on commence à comprendre qu'il n'y a pas de dose de radiations « sûre » car les radiations s'accumulent. Selon le physicien nucléaire John

Gofman, Ph.D., M.D., dans *Radiation and Human Health* :

Le préjudice dans ces cancers en nombre excessif, se produit à n'importe quelle dose de radiation ionisante, jusqu'aux plus infimes taux et doses concevables.

Le Dr Karl Z. Morgan, après trente années passées à la direction de la *Health Physics Division* de l'*Oak Ridge National Laboratory*, écrit dans le *Bulletin of Atomic Scientists* de septembre 1978 :

Il n'y a pas de taux d'exposition sûr et il n'existe pas de dose de radiation si faible que le risque de malignité soit de zéro... les risques génétiques, et plus particulièrement ceux associés aux mutations récessives, peuvent être aussi nocifs et débilitants pour la race humaine que l'augmentation de cancers.

Selon Lita Lee, Ph.D., dans son livre *Radiation Protection Manual*, paru à la fin des années 80, l'estimation de la dose moyenne annuelle reçue par un Américain a augmenté de 170 à 360 millirems. La dose maximale admissible pour le public est de 500 millirems. Cette dose n'est pas liée à la sécurité ou à la santé, mais à « à la bonne conscience de ceux qui sont au pouvoir ». Nous sommes constamment exposés aux radiations. Les personnes soumises aux expositions les plus sérieuses sont souvent celles qui vivent aux abords des centrales nucléaires. Par exemple, l'édition du *San Jose Mercury News* du 12 juillet 1990 rapporte que le secrétaire du *Department of Energy* (DOE), James Watson, a admis qu'une étude financée par ses services avait recensé de larges émissions de radiations par la centrale de Hanford, dans les années 1940 et 1950. Il est possible que les thyroïdes et autres organes d'enfants vivants dans le sillage du réacteur nucléaire de Hanford dans l'état de Washington puissent avoir reçu des doses de radiations d'iode-131 aussi élevées que 2 500 rads. Cette dose est cinq fois plus importante que la dose annuelle admissible.

Le médecin et physicien John Gofman a été engagé par l'*Atomic Energy Commission* (AEC) pour enquêter sur l'impact des radiations sur l'être humain ; *il conclut que l'exposition aux radiations est directement proportionnelle à l'augmentation des taux de cancers*. Les résultats de Gofman, en 1985, indiquent que la dose admissible provenant alors des installations nucléaires provoquerait une augmentation annuelle de 16 000 à 32 000 morts par cancers. Dans *Killing Our Own: The Disaster of America's Experience with Atomic Radiation*, Harvey Wasserman rapporte que, suite à l'accident du réacteur nucléaire de *Three Mile Island*, le taux de cancers des personnes vivant dans les environs a été multiplié par sept et que 58% des naissances ont subi des complications.

Un survol des États-Unis exposera le voyageur à une dose de plusieurs centaines de millirads. La dose moyenne est de 300 à 500 millirads pour une radio pelvienne, de 10 à 500 millirads pour une radio pulmonaire et de 100 à 1 000 millirads pour un panoramique dentaire. Le Dr Gofman estime, dans son livre *X-rays Health Effects of Common Examinations*, que plus de 45 000 cancers à issue fatale sont induits chaque année par les rayons X. Les données sont accablantes en ce qui concerne les installations nucléaires, la production d'armes nucléaires,

les usines d'irradiation des instruments médicaux et des aliments et l'utilisation excessive des rayons X, qui constituent toutes une formidable menace pour la santé et la sécurité publique.

Les radiations sont bien plus toxiques que les produits chimiques ou les pesticides. Les isotopes radioactifs qui se concentrent dans les organes spécifiques sont très nocifs car, selon le Dr Sternglass, chaque électron émis par un noyau radioactif possède une énergie de plusieurs millions d'électron-volts, qui est suffisante pour détruire des millions de molécules dans les cellules vivantes. Ces isotopes radioactifs émettent un rayonnement lorsqu'ils se désintègrent. Cela signifie que, lorsque certains isotopes, comme l'iode-131, se concentrent dans la thyroïde, ils libèrent des radiations qui endommagent les membranes cellulaires, inactivent les enzymes, altèrent le métabolisme cellulaire et peuvent provoquer une division cellulaire anormale. L'accumulation d'isotopes radioactifs dans les organes vitaux provoque les pires dégâts, car cela revient à exposer longuement ces tissus à la radiation.

Un autre problème occasionné par les isotopes radioactifs vient du fait qu'ils restent actifs sur de longues périodes. Le strontium-90 a une durée de vie de 560 ans, le plutonium-239 de 500 000 ans, le césium-137 de 600 ans et l'iode-131 de 160 jours.

Le Dr Sternglass souligne que les études épidémiologiques montrent que les taux de mortalité ont recommencé à augmenter parmi la population voisine d'installations nucléaires, comme cela avait été le cas à l'apogée des essais nucléaires atmosphériques dans les années 50. Dans les états ne possédant pas de gros réacteurs nucléaires, pas d'usine de fabrication de bombes atomiques et pas de site d'essais nucléaires, le Dr Sternglass note un taux de mortalité global qui décroît.

Le docteur anglais Alice Stewart, spécialiste mondiale d'épidémiologie nucléaire, a découvert que les femmes exposées à des radios lors de leur grossesse donnaient naissance à des enfants ayant deux fois plus de chance de développer une leucémie que les enfants non exposés *in utero*. Il semble que rien qu'une faible dose, approximativement l'équivalent d'une seule année d'exposition au rayonnement ambiant, double le taux de cancer chez les fœtus exposés. Elle a aussi découvert que le risque de développement d'une leucémie infantile était multiplié par douze si la radio survenait dans les 3 premiers mois de la grossesse plutôt qu'à la fin de celle-ci.

Le Dr Sternglass souligne que cette découverte d'une sensibilité aux radiations mille fois plus grande chez les jeunes embryons humains pourrait expliquer le fait qu'il ait observé une augmentation du taux de mortalité infantile après une exposition à des retombées radioactives suite à des essais nucléaires ou à des explosions comme celle de Tchernobyl. Sternglass émet l'hypothèse que lorsque le fœtus ou le nourrisson est exposé à des éléments radioactifs, tel le strontium-90, les particules radioactives s'accumulent dans la moelle osseuse, là où se développent les cellules du système immunitaire, et perturbent leur fonctionnement.

L'iode-131, qui est absorbée *in utero* ou à travers le lait maternel ou de vache, perturbe la thyroïde. Une glande thyroïde qui fonctionne mal affecte la croissance

et le métabolisme des nourrissons. La désintégration radioactive du strontium-90 produit de l'yttrium-90 qui entraîne un dysfonctionnement du thymus. Le thymus joue un rôle immunitaire très important. L'yttrium-90 s'accumule aussi dans l'hypophyse et les gonades et perturbe les fonctions cruciales de sécrétion et de régulation de ces glandes. Tous ces organes vitaux participent au processus de la naissance et au déclenchement du travail. Leur dysfonctionnement, dû aux particules provenant des retombées radioactives, peut expliquer l'épidémie croissante de fausses-couches et de naissances prématurées associée au début des essais nucléaires atmosphériques en général et à l'accident de Tchernobyl en particulier.

Selon le Dr Sternglass, l'iode-131 se concentre cent fois plus dans la thyroïde des fœtus que dans celle d'un adulte. Comme cet empoisonnement radioactif de la thyroïde affecte la croissance et le développement de tous les organes, Sternglass pense que cela peut expliquer l'épidémie d'insuffisance pondérale, observée chez les bébés, qui a commencé avec les essais nucléaires, ainsi que l'augmentation du taux de lésions cérébrales et de dyslexies. Lors de recherches complémentaires sur les lésions cérébrales dues aux radiations, le Dr Sternglass a noté une corrélation entre une exposition aux radiations prénatale et une exposition continue dans une zone d'essais nucléaires : un suivi sur 18 ans a montré une chute des scores au test standard d'entrée à l'université (SAT). Selon le Dr Sternglass, plus un fœtus est exposé à de fortes doses de radiations, plus il présente un risque accru de déficience intellectuelle.

Les statistiques post-Tchernobyl effectuées aux États-Unis par le Dr Sternglass et présentées à la Première Conférence Mondiale des Victimes de Radiations à New York en septembre 1987 a mis en lumière de manière impressionnante la gravité du problème des radiations. Le taux de mortalité infantile suivant l'arrivée des retombées radioactives de Tchernobyl début mai 1986, a augmenté de 54% en juin 1986 sur la côte pacifique des États-Unis. L'état de Washington a enregistré la plus forte augmentation de décès pour mille naissance avec 245%. La Californie suivait avec 48% d'augmentation par rapport au mois de juin de l'année précédente. Ces taux élevés ont continué en juillet et en août. Le Massachussets venait en tête de l'augmentation du taux de mortalité post-Tchernobyl avec 900% pour mille naissances ! Le taux de naissances viables a aussi diminué dans tout le pays en réponse aux retombées de Tchernobyl. Le taux de fertilité des américains est tombé à 8,3% en juillet et en août, le taux le plus bas jamais observé dans toute l'histoire des États-Unis. Dans les 8 mois qui ont suivi l'accident, il y a eu une diminution totale de 60 000 nouveaux-nés aux États-Unis. Le taux moyen de naissances viables est redevenu normal en septembre. Ce qui laisse à penser que la brusque augmentation de la mortalité infantile en juillet et août 1986 qui a suivi l'arrivée des retombées radioactives de Tchernobyl était bien la conséquence des retombées, avec l'augmentation soudaine de fausses-couches, de décès de fœtus et de morts-nés qui a été observée. Nous sommes profondément affectés par les accidents provoqués par notre technologie nucléaire. Il est grand temps de passer du déni soutenu par le gouvernement à l'action, ou du moins d'essayer de se protéger avec notre alimentation.

Dans son rapport, le Dr Sternglass suggère que cette rapide augmentation du taux de mortalité périnatale et cette diminution du taux de naissances viables étaient associées à une augmentation de la concentration en iode radioactive dans

les eaux pluviales de la Nouvelle-Angleterre, qui subissait les pluies les plus importantes du pays à cette époque. J'ai recouvert mon potager bio de plastique pendant les premières pluies lorsque les retombées de Tchernobyl sont arrivées de la Californie. L'augmentation d'iode-131 dans l'eau est en relation avec l'augmentation d'iode-131 radioactif dans le lait. Cette brusque croissance puis décroissance des statistiques suggère qu'elles doivent être associées à un élément radioactif à courte durée de vie, comme l'iode-131, qui a une période de demi-vie de 8 jours et une durée de vie d'émission radioactive de 160 jours. Bien que le fœtus en développement ou le nourrisson soient les plus sensibles aux retombées radioactives pour les raisons déjà mentionnées, les retombées de Tchernobyl ont été associées à une augmentation du taux de mortalité à tout âge. Le Massachussets arrive en tête, avec une augmentation du taux de mortalité, tous âges confondus, de 43% ; viennent ensuite la Californie et l'état de Washington, avec une augmentation de 39% et 40%. Les statistiques montrent une augmentation de 35 000 décès, tous âges confondus, aux États-Unis dans les 8 mois qui ont suivi l'arrivée de la radioactivité de Tchernobyl, par rapport à celle prévue, basée sur les taux normaux durant la même période de l'année précédente. Le Dr Sternglass pense que ses observations de l'accident de Tchernobyl peuvent expliquer les importantes augmentations des taux de mortalités infantile et globale dans les zones situées près des réacteurs nucléaires. Sternglass souligne par ailleurs que

...l'effet de la radioactivité semble avoir été similaire à celui des épisodes de pollution aérienne (radioactive) des années 1950-1960, lors des essais atmosphériques à grande échelle des armes atomiques.

Selon *Diet for the Atomic Age* de Sara Shannon, comme en 1980, environ 30 millions d'Américains vivent à moins de 50 kilomètres d'une centrale ou d'une usine d'armement nucléaire et sont par conséquent exposés à une dose de radiations anormalement élevée.

On peut faire quelque chose

Je partage ces informations pour avertir la population d'une situation que le gouvernement des États-Unis veut apparemment ignorer ou minimiser. *Le côté positif, c'est que l'on peut faire pas mal de choses pour minimiser les effets négatifs des radiations.* En complément d'un mode de vie aussi sain que possible, *il existe une alimentation spécifique pour se protéger des radiations qui préserve au mieux la santé et qui neutralise précisément les effets des radiations.*

Diminuer sa sensibilité en augmentant sa santé générale constitue un bon point de départ. La sensibilité d'une personne n'est habituellement pas intégrée dans le calcul des facteurs de risque dans le milieu des travailleurs du nucléaire ou chez les personnes exposées aux retombées radioactives lors des examens prescrits par la médecine nucléaire (y compris les rayons X). Le fait de mesurer la dose moyenne ne prend pas en compte l'accroissement du risque pour ceux qui ne sont pas en bonne santé ou qui rentrent dans les classes d'âge les plus sensibles. Le Dr Stewart a réussi à faire comprendre cet argument dans son étude intitulée

« Effets retardés des radiations de la bombe A : Examen des taux de mortalité immédiate et évaluation des risques à 5 ans pour les survivants » publiée en 1982 dans le *Journal of Epidemiology and Community Health*. Elle a établi le fait que *ceux qui étaient en meilleure santé avaient les meilleures chances de survie*. Le Dr Irwin Bross, dans son article publié dans le *New England Journal of Medicine* de juillet 1972, a pu déterminer que l'enfant aurait 25 fois plus de risques de développer une leucémie suite à une exposition aux rayons X. Son travail soutient le fait que l'on ne peut pas déterminer des « niveaux d'exposition aux radiations sûrs » basés sur une « exposition moyenne » ou sur des « individus moyens ». Ce concept fallacieux de limites d'exposition « moyenne » sûres ne fournit pas de limites d'exposition protégeant les groupes les plus sensibles. *Il n'existe rien de tel qu'une dose de radiations moyenne ou sûre.*

Principes alimentaires pour se protéger des radiations

Les groupes de population qui sont les plus sensibles aux radiations sont les personnes en mauvaise santé, les fœtus, les nourrissons, les enfants en bas âge et les personnes âgées. Les personnes âgées sont plus affectées car leur système immunitaire est souvent plus faible et aussi à cause de l'accumulation des radiations tout au long de leur vie. Que l'on fasse partie d'un groupe sensible ou que l'on soit en bonne santé, la capacité à minimiser l'impact des radiations peut être grandement améliorée grâce à une alimentation et un mode de vie sains et l'incorporation dans notre régime d'aliments spéciaux connus pour optimiser la protection contre toute forme de radiations nucléaires. Nous avons déjà longuement discuté de ce que signifie une alimentation saine donc nous allons maintenant explorer l'utilisation d'aliments et de plantes qui diminuent spécifiquement les effets des radiations.

L'alimentation anti-radiations est basée sur 4 principes. Le premier principe est le *principe de l'absorption sélective*, qui signifie principalement que si nous avons suffisamment de minéraux dans notre organisme, les cellules sont saturées en minéraux. Lorsqu'il y a saturation minérale des cellules, cela laisse moins de chance aux minéraux radioactifs d'être absorbés par le système. Par exemple, avec des minéraux tels que le calcium ou l'iode, si nous avons suffisamment de calcium ou d'iode naturels dans notre système, l'organisme ne va pas avoir tendance à absorber du strontium-90, qui est relativement similaire au calcium, ou de l'iode-131. Si la concentration normale de minéraux est faible, alors le strontium-90 et l'iode-131 seront plus facilement absorbés. Lorsque l'un de ces minéraux radioactifs est absorbé dans un tissu, il se met à irradier immédiatement les cellules et tissus voisins. Chaque élément est attiré vers l'organe dans lequel il est utilisé normalement. Les principaux minéraux, ainsi que leurs organes-cibles peuvent être consultés sur le schéma de la page suivante. Sont aussi énumérés les minéraux sains qui empêchent les lésions cellulaires selon le principe d'absorption sélective.

Le deuxième concept important dans la protection contre les radiations est le concept de chélation. Cela signifie qu'il existe certains aliments qui vont attirer à eux les matériaux radioactifs et vont les extraire de l'organisme et les évacuer par

les intestins.

Le troisième concept consiste à maintenir dans notre organisme un niveau élevé de nutriment antioxydants et d'enzymes qui vont annihiler les radicaux libres créés lors de l'exposition aux radiations.

Le quatrième concept est qu'il existe certains aliments et plantes qui protègent de manière spécifique contre les effets généraux des radiations ou des traitements aux rayons.

Il existe d'autres façons de se protéger des expositions aux radiations. Des recherches publiées dans *l'International Journal of Radiation Biology* en 1980 indiquent que le pH des liquides cellulaires pourrait influencer la réponse aux radiations de la cellule. Dans *Diet for the Atomic Age*, Sara Shannon signale que beaucoup d'études suggèrent qu'un pH neutre à légèrement alcalin favorise la résistance aux radiations.

Arrêter de fumer est une façon immédiate de réduire son auto-exposition aux radiations. Le Dr Schechter dans son livre *Fighting Radiation and Chemical Pollutants with Foods, Herbs, and Vitamins*, estime qu'un fumeur consommant un paquet de cigarettes par jour s'expose à l'équivalent de 300 radios pulmonaires par an. On peut aussi éviter d'habiter près d'une centrale nucléaire ou de subir des diagnostics aux rayons X non indispensables.

Principe d'absorption sélective		
Minéraux sains	Minéraux radioactifs	Organe protégé
Calcium	strontium-90, strontium-85 baryum-140, radium	Os
Potassium	césium-137 et -134 potassium-42 et -44	Muscles, reins, foie, organes reproducteurs
Iode	iode-131	Thyroïde et gonades
Fer	plutonium-238 et -239 fer-238 et -239	Poumons, foie et gonades
Zinc	zinc-65	Os, gonades
Vitamine B ₁₂	cobalt-60	Foie, organes reproducteurs
Soufre	soufre-135	Peau

Protection contre les radiations par absorption sélective

Le principe d'absorption sélective nous montre comment minimiser les effets délétères d'une exposition aux radiations. Ainsi que cela a été révélé à la suite des études sur Tchernobyl, l'une des principales causes de maladies et de morts par radiations est due à l'iode radioactif 131. En novembre 1987, dans un article de

l'East-West Journal, le Dr Schechter souligna que le Dr Russel Morgan, qui a exercé en tant que chef de service de radiologie à la *Johns Hopkins University* disait qu'un milligramme d'iode par jour pour un enfant et cinq milligrammes pour un adulte réduirait de 80% la quantité d'iode radioactif accumulé dans la thyroïde, lors d'une exposition directe à l'iode-131. Cela revient à prendre 5 à 10 comprimés par jour ou une ou deux cuillère à café de granules de kelp. À titre préventif un adulte a besoin d'environ un milligramme d'iode, ce qui équivaut à 15 grammes par jour de dulse ou d'une autre algue. Les autres aliments riches en iode sont la bette, les feuilles de navet, l'ail des ours et l'oignon, le cresson, les courges, les feuilles de moutarde, l'épinard, l'asperge, le chou frisé, les agrumes, la pastèque et l'ananas. Ces légumes peuvent avoir des taux en iode inférieur dans la région des Grands Lacs et le nord-ouest de la côte Pacifique, à cause d'un faible taux d'iode présent dans les sols.

Trop d'iode peut provoquer une stimulation excessive de la thyroïde. Si vous suivez un traitement pour un dysfonctionnement de la thyroïde, l'hyperactivité ou une maladie cardio-vasculaire, consultez votre médecin ou votre praticien de santé avant de prendre des comprimés riches en iode ou d'incorporer beaucoup d'algues dans votre alimentation.

On peut aussi limiter les effets des radiations en évitant de manger des aliments qui se situent en haut de la pyramide alimentaire (les aliments d'origine animale), qui concentrent énormément les minéraux radioactifs. Les particules radioactives peuvent provenir de l'air, lors des retombées, ou de la contamination de l'eau, comme cela s'est produit lors de la fuite de césium-137 d'une usine de stérilisation de Géorgie. Des statistiques provenant du *Radiological Assessment of Wyhl Nuclear Power Plant* du Département de Protection de l'Environnement de l'Université d'Heidelberg en Allemagne, en 1978, ont montré que suite à une contamination aérienne, le lait de vache était 15 fois plus concentré en matériaux radioactifs que les légumes-feuilles. Les légumes-racines étaient 4 fois plus concentrés en radio-éléments que les céréales. Dans la zone de contamination de l'eau, les poissons étaient ceux qui avaient la plus forte concentration de toute la chaîne alimentaire. Ils étaient environ 15 fois plus radioactifs que les légumes-feuilles. Il est aussi important de noter que la concentration en nucléotides radioactifs des poissons d'eau douce est considérablement plus élevée que celle des poissons de mer, car ces derniers contiennent plus de minéraux et sont donc mieux protégés.

De toutes façons, en général les aliments du bas de la pyramide alimentaire sont moins contaminés par les radiations que ceux du sommet, comme le lait et les aliments carnés. Le lait est le principal vecteur de strontium-90 et d'iode -131 dans le corps humain. Un point intéressant à propos de la chaîne alimentaire est le fait que la concentration en matériaux radioactifs ne se dissipe pas nécessairement en fonction de la distance de la source de contamination. À part les courants aériens, qui, dans le cas de l'accident de Tchernobyl ont transporté des contaminants en forte concentration à des endroits comme le Massachussetts, la concentration de radioactivité tout au long de la chaîne alimentaire complique radicalement le problème. Par conséquent, *consommer des aliments situés en bas de la pyramide alimentaire est la meilleure façon de minimiser l'apport de radioactivité dans son alimentation.*

La protection par chélation

La chélation constitue un autre processus important pour neutraliser l'accumulation de radioactivité. Le meilleur chélateur pour expulser les matériaux radioactifs de l'organisme est l'alginate de sodium. Selon les études de Yukio Tanaka et d'autres chercheurs du *Gastrointestinal Research Laboratory* de *McGill University* au Canada, l'alginate de sodium réduit la quantité de strontium-90 absorbée par les os de 53 à 80%. Les algues qui contiennent le plus d'alginate de sodium sont celles qui appartiennent à la famille du kelp, soit le kelp, l'arame, le wakame, le kombu et l'iziki. D'autres recherches rapportées par le Dr Schechter suggèrent que l'alginate de sodium nous protège non seulement du strontium-90 que nous absorbons, mais aussi extrait le strontium-90 présent dans nos os. Ce qui est tout particulièrement intéressant, c'est que l'alginate de sodium semble ne pas interférer avec l'absorption normale de calcium. Le travail de J.F. Sara et de A. Huag à l'*Environmental Toxicology Laboratory* de l'EPA, paru dans *Composition and Properties of Alginates, Report no. 30*, a montré que l'alginate chélate d'autres métaux polluants, tels l'excès de baryum, de plomb, de plutonium, de césium et de cadmium. Les recherches de Tanaka ont montré que l'alginate diminuait l'absorption de strontium-90, de strontium-85, de baryum et de radium d'un facteur 12. Ces éléments radioactifs sont alors transformés en sels inoffensifs et sont excrétés par l'organisme. Schechter souligne que les différentes algues semblent sélectionner le composé qu'elles chélatent. Ainsi les algues brunes chélatent l'excès de strontium et de fer. Les algues rouges, comme la dulce excellent dans la chélation du plutonium. Les algues vertes, quant à elles, chélatent efficacement le césium-137.

L'*United States Atomic Energy Commission*, qui a reconnu l'efficacité des algues pour minimiser les effets d'une absorption de minéraux radioactifs, recommande un apport minimum de 55 à 85 g d'algues par semaine, ou 10 g (deux cuillères à soupe) par jour de compléments d'alginate de sodium. Le Dr Schechter, dans son régime anti-radiations optimal, recommande lui-aussi 85 g d'algues par semaine. Lors d'une exposition radioactive aiguë, le Dr Schechter pense que la dose devrait passer à 2 cuillères à soupe d'alginate, 4 fois par jour, ou 170 g par semaine d'algues.

Heureusement, les algues sont des aliments qui ont très bon goût, tout comme nos autres amis anti-radiations. Les algues contiennent l'ensemble des 56 minéraux et oligo-éléments dont a besoin notre organisme. Soit une vingtaine de minéraux de plus que les légumes. Elles possèdent le plus haut taux de magnésium, fer, iode et sodium, et viennent en deuxième position pour le calcium et le phosphore. Par exemple, 112 g d'iziki contiennent 1 400 mg de calcium. Pour le potassium, la dulce arrive en tête devant toutes les autres plantes.

Les algues sont riches en vitamine A, chlorophylle, enzymes, toutes vitamines du groupe B, contiennent un peu de vitamines E et D et leur taux de vitamine C atteint celui des légumes verts. Elles constituent une excellente source de vitamine B₁₂ assimilable. Elles contiennent environ 25% de protéines, 2% de graisses et sont très riches en fibres. Le nori, par exemple, contient approximativement 2 fois plus de protéines, à masse égale, que le tofu et plus de fibres solubles et insolubles que le son d'avoine. Comme les algues ont souvent du sel marin en

surface, je recommande de les faire tremper avant de les utiliser pour bien retirer le sel.

Un autre chélateur protégeant bien l'organisme de l'absorption de matériaux radioactifs est la zybicoline, une fibre qui est particulièrement efficace pour extraire les éléments radioactifs. On la trouve dans le miso. D'autres fibres ayant de très bonnes propriétés de chélation comprennent les fibres que l'on trouve dans les céréales complètes, les noix, les graines et les légumineuses. Les fibres de pectine, une fibre soluble que l'on rencontre dans les fruits et les graines, en particulier les graines de tournesol, ont aussi de très bonnes propriétés chélatrices. Les phytates, que l'on trouve dans les céréales et les légumineuses, et les acides aminés sulfurés, que l'on rencontre entre autre dans les légumes de la famille du chou, sont aussi de bons chélateurs. Ces derniers ont non seulement un effet chélateur, mais ils préviennent en plus l'absorption de soufre-135.

Nutriments chélateurs	
Chélateurs	
Alginate de sodium	Kelp – meilleur chélateur du strontium-90, strontium-85, baryum-140, radium Dulse – meilleur chélateur du plutonium Algues bleu-vert – meilleurs chélateurs du césium-137 Autres algues
Pectine	Soja, pommes, graines de tournesol
Zybicoline	Miso
Phytates	Céréales, haricots, pois
Cellulose& Lignine	Fibres alimentaires insolubles

Aliments particuliers protégeant des radiations.

Le **miso** est un aliment plébiscité pour son action protectrice générale contre les maladies dues aux irradiations. Le miso est une pâte fermentée alcalinisante, produite à partir de graines de soja qui peuvent aussi être mélangées à du riz ou de l'orge. Le miso non-pasteurisé, qui est le seul que l'on doit consommer, contient beaucoup de bactéries et d'enzymes qui facilitent la digestion et maintiennent le tube digestif en bonne santé. La vitamine B₁₂ qu'il contient protège de l'absorption du cobalt-60. Le miso contient beaucoup de minéraux qui protègent contre l'absorption d'autres minéraux radioactifs.

L'anecdote qui a fait connaître le miso en tant qu'aliment efficace contre les radiations est arrivée au Dr Akizuki de la *St Francis Clinic* à Nagasaki pendant la seconde guerre mondiale. La clinique du Dr Akizuki se situait à moins de 2 km de l'explosion de la bombe atomique tombée sur Nagasaki. Le Dr Akizuki et son personnel, qui mangeaient régulièrement du miso, n'ont pas souffert de maladies dues à l'irradiation lorsqu'ils soignaient les victimes de l'explosion atomique

pendant les semaines et les années qui suivirent cet événement. Malheureusement, selon ce que m'a rapporté le Dr Schechter, lorsque d'autres scientifiques essayèrent de valider cette histoire sensationnelle, ils n'ont pu trouver aucune preuve de sa véracité ou aucune étude documentaire.

Dans la revue *Macrobiotic for Personal and Planetary Health* de l'automne/hiver 1990, il y a un article qui confirme le pouvoir anti-radiations du miso. Des scientifiques japonais ont découvert que des souris nourries quotidiennement avec du miso étaient 5 fois plus résistantes aux radiations que celles qui ne l'étaient pas. Un des faits concernant le miso est qu'il est très riche en sel marin. Ceux qui font de l'hypertension ou qui ont des maladies cardio-vasculaires devraient cependant contrôler leur apport avec soin.

Les **betteraves** font aussi partie de ces aliments spéciaux. Elles ne sont pas seulement connues pour détoxifier le sang, elles protègent aussi le système nerveux et aident à guérir l'anémie. Les radiations peuvent provoquer des problèmes dans tous ces domaines. Les betteraves sont riches en fer, qui protège de l'absorption du plutonium-238 et -239, du fer-55 et du fer-59. L'étude la plus étonnante concernant les betteraves a été rapportée dans le *Journal of Dental Research* par J. Wolsieffer en 1973. Des rats nourris de 20% de pulpe de betterave absorbaient 97 à 100% de césium-137 en moins que les rats soumis aux mêmes radiations mais n'ayant pas consommé de betteraves. Le travail du Dr Siegmund Schmidt, rapporté dans *Raw Energy* de Susan et Leslie Kenton, indique que le jus de betterave crue a été utilisé avec succès lors du traitement de cancers induits par les radiations. Le jus de betterave contient un taux particulièrement élevé d'un anthocyane spécifique qui agit contre le cancer et la leucémie. On doit mentionner que si l'on vit dans une zone de contamination radioactive des nappes phréatiques, les betteraves — en tant que légume-racine — peuvent être plus exposées à l'eau radioactive que les légumes aériens.

Le **pollen** récolté par les abeilles, en contribuant à une amélioration de la santé générale, constitue aussi un puissant aliment anti-radiations. Le pollen renforce le système immunitaire et évite la détérioration des globules rouges et blancs due aux radiations. Le pollen est aussi riche en vitamines A, B, C et E, en acides nucléiques, lécithine, cystéine et minéraux vitaux comme le sélénium, le calcium et le magnésium. Chacun de ces nutriments contribue à sa manière à la protection contre les radiations.

Une étude — rapportée dans *Fighting Radiation and Chemical Pollutants with Foods, Herbs, and Vitamins* — menée par le Dr Peter Hernuss à l'*University of Vienna Women's Clinic*, a montré que le pollen réduisait de manière significative les effets secondaires des radiothérapies au radium et au cobalt-60 chez 25 femmes traitées pour un cancer de l'utérus inopérable. Comparé à celles qui n'avaient pas reçu de pollen, elles avaient deux fois moins de nausées, 80% de perte d'appétit en moins, un abaissement de 50% des troubles urinaires, rectaux et du sommeil et 30% des faiblesse et malaise généraux suite au traitement. Elles reçurent environ 2 cuillères à soupe de pollen 3 fois par jour. D'autres recherches cliniques ont montré des résultats similaires. Des scientifiques du *Stanford Research Institute* ont découvert que le pollen protégeait les souris lors d'un traitement aux rayons X.

Le pollen contient 15% de lécithine qui contribue à protéger le système

nerveux et le cerveau des radiations. La lécithine protège efficacement contre le strontium-90, les rayons X, l'iode-131, le krypton-85, le ruthénium-106, le zinc-65, le baryum-140, le potassium-42 et le césium-137. Le pollen protège de manière spécifique les gonades contre l'accumulation d'iode-131 et de plutonium-239. Il apporte aussi une certaine protection contre les polluants de l'environnement tels le plomb, le mercure, l'aluminium, le DDT, les nitrates et les nitrites. Le pollen est riche en acides nucléiques, qui, selon de nombreuses recherches augmentent les chances de survie des souris aux radiations. Une étude soviétique a mis en évidence une augmentation du taux de survie de 40% chez des rats ayant reçu des acides nucléiques avant d'être irradiés.

Le pollen est bien plus qu'un simple aliment protégeant des radiations. Tout comme les algues, c'est un aliment dont je recommande la consommation régulière dans une *démarche d'alimentation consciente*, même si vous n'êtes pas obligé de vous protéger des radiations. *Le pollen est l'énergie vitale procréatrice du monde végétal.*

Le pollen est le meilleur aliment et le meilleur médicament jamais découvert. Le pollen est la source la plus riche en vitamines, minéraux, protéines, acides aminés, hormones, enzymes et graisses découverte à ce jour. Le pollen contient aussi d'autres substances qui n'ont toujours pas encore été identifiées.

C'est l'opinion du Dr G.J. Binding, M.B.E., F.R.H.S., scientifique britannique, auteur et expert en nutrition de renommée internationale. Le Dr Binding pense que le pollen contient une énergie vitale puissante qui

... non seulement régénère la force et l'énergie de l'organisme fatigué, mais agit aussi comme fortifiant. On ressent plus de vigueur, de vitalité et la résistance aux infections augmente... Le pollen s'avère être une nourriture complète dans tous les sens du terme.

La grande énergie vitale du pollen vient des millions de grains d'énergie qu'il contient. Chaque granule de pollen contient 4 millions de grains de pollen. Une cuillère à café contient entre 2,5 et 10 milliards de grains de pollen. Chacun de ces grains est une semence, graine ou cellule germinale mâle du règne végétal. Chaque grain de pollen a le pouvoir de fertiliser et créer un fruit, une céréale, un légume, une fleur ou un arbre. *Le pollen est l'aliment biogénique ultime.* Il est rempli de la force vitale de la totalité du règne végétal.

Dans la *Bible*, le pollen est mentionné 68 fois. Le *Talmud*, le *Coran*, les anciens écrits chinois, les civilisations romaines et grecques ainsi que les peuples russes et slaves ont tous fait l'éloge du pollen et du miel comme source de régénération et de santé. Beaucoup de philosophes grecs ont déclaré que le pollen renfermait le secret de l'éternelle jeunesse. Les athlètes olympiques de la Grèce Antique prenaient du miel riche en pollen quand ils s'entraînaient.

On dit que le pollen contient tous les éléments nécessaires à notre subsistance. La *San Francisco Medical Research Foundation* estime que le pollen contient plus de 5 000 enzymes et co-enzymes différents, ce qui est bien plus que n'importe quel autre aliment existant. La grande quantité d'enzymes, telles les

catalases, les amylases et les pectine-lyases font que le pollen facilite la digestion. Certaines recherches suggèrent que le pollen passe directement de l'estomac dans le sang. Le pollen est une source végétarienne de vitamine B₁₂ active, de la plupart des vitamines du groupe B, de vitamine A, C, D et E, de rutine, de tous les acides aminés essentiels, d'acide gras essentiel linoléique, de graisses, de glucides complexes, de sucres simples, d'ARN et ADN, d'hormones stéroïdes, d'une hormone végétale qui ressemble à une sécrétion hypophysaire appelée gonadotropine, de 15% de lécithine et de beaucoup d'autres éléments inconnus. D'après des recherches effectuées par des médecins français, italiens et soviétiques, le pollen est la source de protéines la plus riche de la nature. À poids équivalent, le pollen contient 5 à 7 fois plus de protéines que la viande, les œufs ou le fromage. Les protéines du pollen sont déjà prédigérées et par conséquent faciles à assimiler. Le pollen contient des minéraux et des oligo-éléments en abondance, tels que calcium, phosphore, magnésium, fer, manganèse, potassium, cuivre, silice, soufre, choline, titane et sodium. Ces minéraux sont hautement assimilables car ils sont chélatés par le métabolisme des végétaux.

Selon le Dr Airola, des recherches russes et suédoises ont montré que le pollen à la fois régénère et augmente la longévité. Le pollen semble améliorer la santé générale, prévenir la maladie, renforcer le système immunitaire et stimuler et régénérer le système glandulaire. M. Esperrois, M.D. de la *Société Française de Chimie*, conclut de ses expériences que le pollen contient de puissants antibiotiques et qu'il peut inverser le processus de vieillissement de la peau. Des recherches mentionnées par le Dr Airola ont montré que le pollen était efficace dans les troubles de la prostate, les hémorroïdes, l'asthme, les allergies, les troubles digestifs, pour guérir les putréfactions intestinales, les bronchites chroniques, la sclérose en plaques, les ulcères gastriques, l'arthrite et le rhume des foins, et qu'il possède des propriétés anti-vieillissantes. D'après le Dr Alain Caillais, dans *Le Pollen*, 35 g de pollen par jour, comblerait la totalité des besoins nutritionnels de la plupart des personnes. Cela correspond à 3,5 cuillères à café par jour. Le Dr Airola pense qu'il remplit les conditions d'aliment idéal préconisé par Hippocrate :

Que ton aliment soit ton unique médecine.

Le pollen est récolté par l'abeille ouvrière lorsqu'elle se frotte contre les anthères de la fleur. Le pollen se colle à ses pattes. Quand elle revient à la ruche, elle passe à travers un treillis fabriqué par l'homme qui enlève une partie des pelotes de pollen. Comme pour la récolte des fruits, récupérer le pollen ne nécessite pas la mort de la plante. Certains apiculteurs ont la sensation que le pollen rancit au bout d'une semaine, même au sein de la ruche, si la récolte n'est pas effectuée chaque semaine par temps chaud. On dit aussi que le pollen séché rancit rapidement. Compte-tenu de cela, la meilleure façon de manger du pollen est de s'approvisionner directement chez l'apiculteur dans la semaine qui suit la récolte et de le stocker dans le congélateur et non dans le réfrigérateur. Curieusement, le pollen ne semble pas se congeler dans la plupart des congélateurs. Peut-être parce qu'il ne contient que 3 à 4% d'eau. Au congélateur, il rancit beaucoup moins vite qu'à l'air libre ou au réfrigérateur. D'autres apiculteurs ne semblent pas considérer qu'il soit nécessaire de congeler ou même réfrigérer le pollen. Le goût, acide ou rance, sera le test ultime. Si c'est le cas, n'achetez pas.

Des recherches conduites par Haydak *et al.*, mentionnées par la *San Francisco Medecine Research Foundation*, suggèrent qu'au bout d'un an le pollen perd 76% de son efficacité s'il n'est pas réfrigéré. Cette fondation estime qu'au bout de 5 mois le pollen perd 50% de son potentiel. D'après ce que nous venons de voir, je suggère de se procurer du pollen réfrigéré le plus tôt possible après la récolte. La meilleure façon de procéder est de faire la connaissance d'un apiculteur local et de l'acheter directement chez lui. En fonction de la santé, du goût et de la sensibilité de chacun, la prise d'une cuillère à café à une cuillère à soupe par jour semble être une bonne quantité.

La levure fait aussi partie des aliments anti-radiations. Elle est particulièrement riche en sélénium, toutes les vitamines du groupe B, y compris la B₁₂ et en acides nucléiques, tous ces composants protégeant des effets secondaires des radiations. Dans une étude menée au *Montefiore Hospital* de New York, des patients souffrant de cancers ayant reçu quotidiennement 3 cuillères à soupe de levure, pendant la semaine précédant leur radiothérapie n'ont développé aucun effet secondaire suite à l'exposition aux radiations. Les patients témoins, qui n'avaient pas reçu de levure, ont souffert de vomissements sévères et d'anémie. Bien qu'au départ il y ait eu une certaine confusion dans le fait de ne pas donner de levure aux personnes souffrant de candidoses, il est maintenant établi que la levure responsable des candidoses est *Candida albicans* et non *Saccharomyces cerevisiae*, qui est principalement une levure cultivée d'un genre et d'une espèce différents. Il n'y a pas de contre-indication à la prise de levure, sauf dans le cas où le système immunitaire de la personne est tellement dérégulé qu'il développe des réactions croisées à toutes les levures. Le dosage pour une radiothérapie est d'une cuillère à soupe, 3 fois par jour. La levure et la lécithine sont riches en phosphore, donc pour contrebalancer l'excès de phosphore, on peut prendre une supplémentation en calcium ou consommer des aliments riches en calcium.

L'ail est aussi un aliment anti-radiations spécifique. Bien qu'il possède des qualités nombreuses et variées bénéfiques pour la santé, les éléments qui le rendent le plus utile dans la lutte contre les radiations sont la cystéine, le soufre organique de très bonne qualité et une substance non-identifiée appelée vitamine X par les soviétiques, qui à la fois prévient l'absorption des isotopes radioactifs et aide à les extraire de l'organisme. L'ail des vignes et le ginseng sauvage semblent aussi contenir cette vitamine X. Le soufre, dont la teneur est élevée chez toutes les brassicacées, empêche l'absorption de soufre-135.

Quoi qu'il en soit, la cystéine est sans doute le facteur le plus actif de l'ail. La cystéine est un anti-oxydant qui aide à empêcher la production de radicaux libres. La cystéine se lie au cobalt-60 et le désactive. Elle protège aussi des rayons X. Le Dr Schechter indique que ce sont les japonais qui ont les premiers signalé les effets protecteurs de la cystéine, dès 1972, quand ils ont découvert qu'en nourrissant une souris avec de la cystéine, celle-ci était capable de résister à une radiation de 600 rads, alors que 70% des souris n'ayant pas reçu de cystéine ne survivaient pas à la radiation. Ces résultats mettant en évidence une protection contre le cobalt-60 offerte par la cystéine, ont été confirmés par plusieurs chercheurs.

Les aliments contenant de la **chlorophylle** sont connus depuis longtemps comme ayant un effet protecteur contre les radiations. D'une manière générale,

chaque aliment vert contient de la chlorophylle. De 1959 à 1961, le directeur de la *US Army Nutrition Branch* à Chicago a découvert que les aliments riches en chlorophylle réduisaient de 50% l'effet des radiations sur les cochons d'Inde. Ceci était valable pour tous les aliments contenant de la chlorophylle : les choux, les légumes-feuilles, la spiruline, la chlorella, l'herbe de blé, toutes les jeunes pousses et l'algue de Klamath *Aphanizomenon Flos-aquae* (AFA). Cette variété d'algue bleu-vert est un excellent aliment anti-radiation à cause de sa grande immutabilité cellulaire, de son grand pouvoir de régénération, ainsi que de sa teneur élevée en chlorophylle. Elle devrait être consommée à raison de 4 comprimés (1g), quatre fois par jour, pendant une période allant d'une semaine avant l'exposition aux radiations à plusieurs semaines après.

Un gramme d'AFA lyophilisée, en provenance directe du Lac Klamath et préparée pour une consommation régulière, contient aussi 0,279 mg de la forme active de la vitamine B₁₂. Une grande partie de la B₁₂ trouvée dans les autres algues, telles la spiruline ou les diverses algues marines, se trouve généralement sous une forme analogue. Cela signifie qu'elle est proche de la B₁₂ dans sa structure chimique, mais qu'elle n'est pas assimilable par l'homme, et pourrait réellement entrer en compétition avec la vraie B₁₂ pour l'utilisation des sites récepteurs, au niveau cellulaire. Tout ceci pour dire qu'un gramme d'AFA fournit l'apport journalier minimal de B₁₂ préconisé par les chercheurs.

L'AFA semble aussi réguler le taux de sucre sanguin et les rapides changements d'états associés à la fluctuation du taux de glucose, que l'on remarque en cas d'hypoglycémie. L'AFA constitue un bon complément de régime contre l'hypoglycémie. Il est important de noter que mes propres résultats concernant l'hypoglycémie et autres troubles médicaux n'ont pas été vérifiés par des protocoles de recherche stricts. De plus amples recherches doivent être accomplies pour corroborer mes résultats cliniques limités, avant de pouvoir en tirer des conclusions définitives.

La propriété la plus spectaculaire de l'AFA est son effet sur la fonction cérébrale. Lors de mes travaux sur l'AFA, j'ai observé, aussi bien sur mes patients et que sur moi-même, qu'elle avait un champ d'énergie subtile structurante (CESS) extrêmement élevé qui semblait régénérer l'énergie du corps et de l'esprit. J'utilise l'AFA sous deux formes. La première, sous forme de liquide concentré unique, qui est vivant et non transformé jusqu'à sa mise en bouteille. Cette préparation liquide fraîche est la seule en son genre disponible sur le marché actuellement. L'autre forme est lyophilisée et est disponible soit en poudre, soit en comprimés.

J'ai découvert que l'AFA liquide travaillait en synergie avec l'AFA lyophilisée. La forme lyophilisée est environ 100 fois plus concentrée que la forme liquide vivante. La forme liquide semble avoir plus d'effet énergétique sur le cerveau. La forme lyophilisée y ajoute des neurotransmetteurs énergétisés, des sulfonolipides et de la vitamine B₁₂.

Comme je le signale dans mon livre *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel*, l'AFA semble activer les fonctions cérébrales chez 70 à 80% des personnes qui l'utilisent. Cela a été une bénédiction pour tous ceux qui font un travail en grande partie intellectuel. Cela convient aussi parfaitement pour les personnes qui ont un travail très stressant ou pour les étudiants en examen. Bien entendu, elle ne remplacera pas un mode de vie sain ou un bon sommeil.

J'ai aussi remarqué que l'AFA augmentait la capacité à maintenir sa concentration, lorsqu'on anime ou qu'on participe à des ateliers. Dans mes ateliers de nutrition spirituelle, j'enseigne non-stop de 7h30 à 22h. L'AFA est devenu un allié extrêmement efficace qui me permet de maintenir mon énergie et ma concentration mentale. Elle semble créer une subtile clarté de l'esprit qui augmente à la fois la pensée créative et la profonde méditation.

L'amélioration des capacités cérébrales que j'ai pu observer avec ces algues, m'a conduit à m'intéresser à leurs effets sur la maladie d'Alzheimer. Lors de mes recherches préliminaires, publiées dans le numéro Hiver/Printemps 1985 du *Journal of the Orthomolecular Society*, j'ai mentionné deux cas de personnes à qui on avait diagnostiqué une maladie d'Alzheimer dans deux très respectables centres médicaux universitaires. Chez l'une d'entre elle, le cours de la maladie a été partiellement inversé ; chez l'autre, une sénilité galopante a été stoppée.

En plus du pollen et des algues, je recommande l'AFA en tant que supplément alimentaire complet à consommer régulièrement.

Les enzymes antioxydantes des **jeunes pousses de blé** protègent non seulement de tout type d'exposition aux radiations, mais aussi des niveaux dangereux de pollution de l'air, de l'eau et des aliments, qui augmentent aussi notre exposition aux radicaux libres. Le stress intellectuel et les infections virales sévères peuvent augmenter excessivement le taux de radicaux libres dans l'organisme. Comme je l'ai expliqué en détail dans *Nourriture Spirituelle et l'Alimentation Arc-en-Ciel*, les radicaux libres sont intimement liés à l'accélération du processus de vieillissement.

Ces enzymes vivantes sont des suppléments complets spécialement formulés pour neutraliser les radicaux libres. Dans ce produit, on utilise la pousse entière déshydratée ; c'est donc essentiellement un aliment complet et vivant que l'on consomme comme supplément. De nos jours, beaucoup de nutriments antioxydants sont disponibles dans de nombreux complexes multivitaminés. Ils fonctionnent dans une certaine mesure, mais contiennent souvent des vitamines synthétiques et par conséquent ne bénéficient pas du caractère sain et intégral que l'on rencontre uniquement dans les aliments et suppléments alimentaires complets. Ces pousses de blé sont sélectionnées génétiquement et cultivées de telles sortes qu'elles produisent des enzymes antioxydantes en quantités élevées, telles les superoxyde dismutases, les méthionines réductases, les glutathion peroxydases et les catalases.

Les deux sociétés principales produisant ces antioxydants extraits de pousses de blé sont *Bioguard* et *Biotech*. Selon les docteurs Steven Levine et Parris Kid, dans leur livre *Antioxidant Adaptation: Its Role in Free Radical Pathology*, les enzymes antioxydantes constituent la première ligne de défense contre le stress engendré par les radicaux libres. Je les recommande aussi pour se protéger d'une exposition aux radiations dans mon programme sur les troubles dus au décalage horaire.

Ces enzymes soutiennent convenablement les mécanismes antioxydants de notre organisme qui nous protègent des radicaux libres. Il est important de noter que les radicaux libres sont le plus souvent actifs au niveau cellulaire, mais qu'aucune des vitamines antioxydantes ordinaires n'évacue les radicaux libres au

niveau de la cellule. Les vitamines antioxydantes — C, A et E — éliminent les radicaux libres dans le sang. Les enzymes antioxydantes, elles, les « suppriment » au niveau cellulaire.

La posologie d'enzymes antioxydantes provenant de l'herbe de blé varie selon le poids de l'individu et la quantité de radicaux libres à laquelle il est exposé. La posologie conseillée par l'une ou l'autre des deux sociétés principales fabriquant ce produits, est d'une douzaine de comprimés maximum par jour. Pour un stress important dû aux radicaux libres, le mieux est de prendre 3 comprimés 4 fois par jour au moins une demi-heure avant chaque repas. Une recherche bibliographique suggère que lorsqu'on augmente progressivement la prise journalière de comprimés jusqu'à un certain niveau, l'activité des enzymes dans le sang augmente. Au-delà de cette quantité, l'activité enzymatique sanguine semble ne plus augmenter et en prendre plus ne servirait à rien. Ceux qui ont des modes de vie générant plus de toxines ou qui vivent dans des environnements plus toxiques, devrait prendre un nombre de comprimés proche de la quantité journalière maximale recommandée.

Les plantes qui nous protègent des radiations

Le ginseng sibérien, connu aussi sous le nom d'Eleutherocoque (*Eleutherococcus senticosus*), n'est pas le ginseng que l'on connaît habituellement, malgré son nom. Il fait partie d'un genre totalement différent et vient de Russie ou de Chine. Il provient d'un buisson, à la différence du ginseng (*Panax*), dont on consomme la racine. La plupart des recherches sur cette plante ont été effectuées par les Russes.

Le ginseng sibérien est référencé en tant qu'adaptogène car il produit un effet général rééquilibrant et guérissant sur l'organisme lorsque celui-ci est soumis à toutes sortes de facteurs de stress physiques, émotionnels ou environnementaux, dont les radiations. Dans le livre *Fighting Radiation and Chemical Pollution with Foods, Herbs and Vitamins*, plusieurs publications de recherches russes sont citées, qui montrent que le ginseng sibérien est tout simplement l'une des meilleures plantes pouvant minimiser les effets des radiations. Il a été utilisé avec succès lors de maladies aiguës ou chroniques dues aux radiations, y compris lors d'hémorragies, anémies sévères, vertiges, nausées, vomissements et migraines dus aux rayons X. Le ginseng sibérien s'est aussi révélé rallonger l'espérance de vie après une exposition.

Dans une étude, le ginseng sibérien administré au patient une heure avant son traitement aux rayons a amélioré son état général, son appétit et son sommeil, et a normalisé les modifications des fonctions vitales. Les médecins chercheurs russes ont découvert que les meilleurs résultats étaient observés lorsque le ginseng sibérien était administré 2 à 4 jours avant la radiothérapie. Avec une dose de 2 ml par jour d'extrait de ginseng sibérien, les patients ne montraient pratiquement aucune des réactions habituelles à un traitement aux rayons X (comme des désordres psychiques et de l'irritabilité, des vertiges, nausées et pertes d'appétit). Beaucoup d'entre eux ont gardé un bon état général. D'autres recherches ont suggéré que même lorsqu'on combine radiothérapie et chimiothérapie, on arrive à

minimiser les effets secondaires grâce au ginseng sibérien. Le dosage recommandé pour une radiothérapie est d'environ 30 gouttes d'extrait, 5 fois par jour.

Le ginseng sibérien semble augmenter la résistance générale à tous les effets toxiques dus à la radiothérapie et à la chimiothérapie. D'après mon expérience clinique sur plusieurs années, le ginseng sibérien stimule toutes les fonctions de l'organisme. Et tout particulièrement les fonctions des systèmes endocrinien et immunitaire contre les stress physique, émotionnel, chimique, biologique ainsi que celui dû aux radiations.

La posologie normale pour combattre le stress est de 20 à 40 gouttes d'extrait liquide dans un peu d'eau à température ambiante, 3 fois par jour, avant les repas. D'après ce que m'a dit le Dr Schechter, l'extrait bio de ginseng sibérien est le plus efficace. Pour les enfants, donner une goutte par année d'âge, 2 fois par jour. En l'absence de stress, on peut prendre 20 à 40 gouttes une fois par jour avec des périodes d'interruption.

L'**astragale** et l'**echinacea** sont également des plantes très importantes qui soutiennent le système immunitaire lors de radiothérapies. Le mieux est de les prendre quotidiennement, une semaine avant jusqu'à une semaine après le traitement aux rayons. Le **ginseng** (*Panax*) est une plante importante pour lutter contre les radiations, en particuliers grâce à ses capacités à protéger le système immunitaire et la production de la moelle osseuse, ainsi qu'à son effet stimulant général sur les différents systèmes. Le **créosotier** est une autre excellente plante aidant l'organisme à lutter contre les effets des radiations.

Aliments et plantes anti-radiations

ALIMENTS

Miso	riche en minéraux, zybicoline 5% d'éthylesters (molécules anticancéreuses)
Algues, Kelp	fer, potassium, iode ainsi que les 56 éléments terrestres et marins, alginate de sodium
Graine de tournesol, pomme et soja	pectine
Céréales, fruits et légumes	fibres, phytates
Aliments crus	alcalinisent l'organisme et ont un effet détoxifiant général.
Végétaux contenant du soufre (Brocoli, chou, chou-fleur et radis)	soufre, cystéine
Pollen	B ₆ , B ₁₂ , inositol, acide folique, ARN, ADN augmente de 40% l'espérance de vie après exposition aux rayons X, contient 15% de lécithine qui protège les nerfs, le cerveau et les gonades des radiations.
Aliments contenant de la chlorophylle	réduisent de 50% les effets secondaires des radiations
Betteraves	protègent à 97-100% du césium-137
Ail, ginseng et oignon	protègent à 97-100% des mutagénèses, riche en sélénium, effet antioxydant
Algue bleu-vert	protège du krypton-85, césium-137 augmente l'immuabilité cellulaire riche en chlorophylle

PLANTES

Ginseng sibérien	Adaptogène, double l'espérance de vie des rats après exposition aux radiations
Créosotier (<i>Larrea tridentata</i>)	Puissant anti-oxydant
Laver et peler les produits à l'eau oxygénée élimine 100% des retombées radioactives atmosphériques directes	

Résumé sur l'alimentation qui protège des radiations

Avec une alimentation pauvre en graisse, riche en glucides naturels, fibres et

algues, végétarienne à 80% crue, l'organisme devient légèrement alcalin, ce qui a pour effet d'optimiser la protection contre les radiations. Grâce à ce type d'alimentation, on reste en bas de la pyramide alimentaire, en évitant tout produit carné ou laitier pouvant contenir de fortes doses d'iode-131 et de strontium-90.

L'alimentation qui protège des radiations insiste beaucoup sur les algues. À titre préventif et pour constituer une réserve minérale, 85g par semaine sont suffisants. Comme la pollution marine ne cesse d'augmenter, il est important de bien vérifier si les algues ne sont pas contaminées. Il y a au moins une société qui vérifie sa production à chaque récolte d'algues. C'est la *Maine Coast Sea Vegetables Company* située à Franklin dans le Maine (207-565-2907). Toutes leurs algues proviennent de sites encore non-industrialisés et relativement propres à l'extrémité nord-est du Golfe du Maine. Leurs algues sont contrôlées par les *Maine Public Health Laboratories*, les analyses portant sur 47 polluants chimiques différents. Celles-ci incluant les PCB, les hydrocarbures, 9 insecticides et 36 herbicides différents. Jamais aucune trace d'un de ces polluants n'a été détectée. Le *University of Maine's Department of Food Science* teste le plomb, l'arsenic, le mercure et le cadmium dans les algues. Comme partout dans le monde, on peut s'attendre à trouver des traces de métaux lourds, mais ils sont très bas comparés aux tolérances limites journalières fixées par les codex de la FAO/WHO. Les tests à la *University of Maine* ne montrent aucune activité microbienne inhabituelle d'organisme pathogène, telles *E. coli* et les coliformes, les levures ou moisissures, ni sur les algues elles-mêmes ni suite aux processus de séchage, entreposage ou emballage.

Je mange régulièrement des algues crues et recommande de les consommer presque tous les jours dans notre alimentation. Comme chaque algue permet d'éliminer des particules radioactives spécifiques, je fais des rotations avec le kelp, la dulse, le wakame et le nori. Certaines personnes disent que l'on doit s'accoutumer au goût des algues. Vous pouvez regarder les recettes du livre de Lita Lee *Radiation Protection Manual* pour de plus amples informations sur les algues. Moi-même, je les recommande. Les algues ont beaucoup de qualités curatives et sont riches en soufre. Vous pouvez aussi lire le chapitre 5 et le chapitre 23, et consulter l'index de ce livre.

Le miso est disponible sous une forme crue et bio et peut être utilisé en soupe réchauffée en dessous de 47°C, ou dans des sauces au tahin ou des vinaigrettes. Les légumes contenant du soufre, comme l'ail, sont aussi utiles. Pour ceux qui sont sensibles à l'ail frais cru, il existe de l'ail séché au soleil qui ne produit pas l'effet irritant dû aux huiles essentielles contenues dans l'ail frais. Les légumes lactofermentés comme la choucroute et le kimchi sont aussi recommandés.

Bien que cette alimentation qui protège des radiations soit riche en chlorophylle, l'algue du lac Klamath est aussi excellente pour la stimulation cérébrale et la protection contre les radiations. Je suggère par ailleurs une cuillère à soupe de pollen par jour.

Le ginseng sibérien est hautement recommandé. En plus de sa capacité à aider à se rétablir d'une exposition aux radiations, il aide à surmonter les situations hautement stressantes. Il fait partie de ma trousse de voyage.

La levure est le seul aliment que je ne recommande pas systématiquement car

ce n'est pas un aliment vivant, mais d'après mon expérience clinique, j'ai l'impression qu'elle peut être utile en période de stress dû aux radiations.

Suppléments anti-radiations

Germanium	anti-oxydant
Cystéine	évacue les radicaux libres, protège contre les rayons X, le cobalt-60 et le soufre-35
Vitamine C et rutine	réduit les effets secondaires des radiations de 50%, stimule les vaisseaux sanguins
Vitamine A/D	évacue le strontium-90 des os
Vitamine E	protège le fœtus du césium-137, stimule le système immunitaire, anticancéreux, protège des radicaux libres
Bain détoxifiant	500 g de sel marin, 500 g de bicarbonate de soude

Aperçu du Chapitre 30

DANS CE CHAPITRE, NOUS ABORDONS la préparation à la grossesse, de l'alimentation adaptée à la grossesse et de la nutrition appropriée à l'allaitement, en examinant tous les aspect du processus. Les approches végétarienne, végétalienne et selon l'alimentation vivante de la grossesse sont toutes trois passées en revue. Ce chapitre est destiné à soutenir les parents qui essayent de rompre le cycle de dégénérescence mentale et physique qui ronge notre société. Ce n'est pas la garantie d'une naissance en parfaite santé et d'une expérience post-partum réussie, mais cela y contribuera certainement.

- I. L'aspect sacré de la grossesse
 - A. Préparation spirituelle
 - B. Préparation émotionnelle
 - C. Préparation physique

- II. Alimentation optimale pendant la grossesse
 - A. Vue d'ensemble
 - B. Super-aliments pour la grossesse
 - C. Aliments de base pour la grossesse
 - D. L'allaitement

Alimentation et grossesse

LA GROSSESSE EST UN MOMENT BÉNI. La façon dont on la prépare affecte en profondeur la vie de l'être merveilleux qui va venir au monde. C'est pourquoi, le contenu de ce chapitre traitera de la nutrition dans son acception la plus vaste. J'inclus dans le concept de nutrition toutes les énergies qui affectent la vie de la mère et le développement du fœtus. J'ai expliqué l'importance d'un plasma germinatif (spermatozoïdes et ovules) sain dans l'expression de l'hérédité, au chapitre 8. J'ai fortement souligné que la qualité de la santé des parents affecte de manière significative la santé du plasma germinatif et la formation du fœtus. Il est évident que la santé de la mère durant la grossesse affecte profondément la santé du fœtus. Dans l'étude de Pottenger sur le chats, dont nous avons aussi parlé au chapitre 8, les chatons nés de mère souffrant de carences nutritionnelles, bien que nourris de manière optimale, avec des hormones surrenaliennes et thyroïdiennes, et recevant une alimentation crue, n'étaient pas capables de devenir des chats adultes normaux. Des chercheurs ont observé que les carences induites chez les chatons après leur naissance n'étaient pas aussi dramatiques que celles qui provenaient d'une mère carencée pendant la grossesse.

C'est donc clair. Ce que nous faisons en tant que parents affecte profondément la santé de nos futurs bébés, et ce d'une façon qui peut s'avérer irréversible après la naissance. Dans ce chapitre nous passons en revue la manière d'assumer au mieux cette responsabilité. Si en lisant ce chapitre vous prenez conscience que vous n'avez pas fait tout ce qu'il fallait pour vos enfants, il est important que vous puissiez vous pardonner d'avoir été ignorant. Si vous envisagez d'autres enfants, donnez-vous une nouvelle occasion de l'accomplir avec un degré de conscience et de préparation plus élevé.

Une bonne nutrition avant et pendant la grossesse peut minimiser l'influence de l'hérédité. La volonté, les pensées et les désirs des parents conscients, et plus particulièrement de la mère, peuvent affecter de manière positive ou négative l'expression de l'hérédité et la conscience de l'enfant pendant la grossesse et l'allaitement. En Inde, on en est conscient depuis des millénaires. On raconte des histoires de reines et rois indiens jouant diverses musiques et pratiquant diverses méditations pendant la grossesse afin d'agir sur la conscience du fœtus. S'ils désiraient donner naissance à un guerrier, ils jouaient une musique guerrière très énergique et créaient des formes-pensées spécifiques. S'ils désiraient un enfant plus spirituel, ils jouaient de la musique spirituelle et pratiquaient diverses prières et méditations. Dans notre société, si la mère passe son temps à regarder des

films violents à la télévision, cela aura un effet différent sur le fœtus que si elle passe son temps à méditer, danser et à lui jouer une belle musique qui élève l'âme.

Ce que font les parents affecte la conscience du fœtus. Lors de mes consultations en psychiatrie, où j'utilise le protocole psycho-spirituel du Point Zéro, j'ai découvert que les émotions de la mère — et aussi du père, dans certains cas — pouvaient agir sur la conscience du fœtus qui se développe, même au-delà de l'âge adulte. Ces comportements émotionnels et mentaux n'ont pu être inversés qu'en aidant mes patients à faire une régression à la période fœtale pour nettoyer les formes-pensées et les émotions négatives créées à ce moment-là. La nécessité d'effectuer de telles relaxations arrive souvent. L'une des expériences fœtales ayant le meilleur effet sur la santé est celle de se sentir aimé et désiré tout le temps par ses deux parents. L'état spirituel, mental et émotionnel des parents, et particulièrement de la mère, a la plus grande influence sur les qualités spirituelles, mentales, émotionnelles et intellectuelles de l'être qui se développe. Les prières, les méditations et les visualisations des parents ont le pouvoir de développer chez l'enfant la fibre morale, intellectuelle, physique et spirituelle qui lui servira durant toute sa vie.

La qualité de la relation entre les parents joue aussi un rôle important. Après dix années d'expérience clinique à explorer ce domaine, je conclus que lorsque les parents sont aimants et respectueux l'un envers l'autre et que la mère se sent aimée, respectée, honorée, en sécurité et en paix, l'enfant vient au monde avec les mêmes sensations. Si la mère est dans un état de peur ou d'anxiété et ne se sent pas aimée ou désirée par son compagnon, le fœtus s'approprie souvent ces sensations et les traîne avec lui tout au long de sa vie à moins qu'il ne reçoive une aide psycho-spirituelle. Parfois, dans mon protocole de préparation à la grossesse, je dois faire une mini-thérapie de couple pour aider les futurs parents à accroître leur énergie d'amour. Considérer la mère comme un aspect de l'énergie de la Mère Divine — ayant la responsabilité sacrée de mettre au monde un nouvel être de lumière — s'avère être une pratique puissante pendant la grossesse, voire tout le temps. Le fœtus et toute sa famille tireront bénéfice de cette pratique.

Préparation à la grossesse

J'aime voir les parents se préparer à la grossesse au moins un an avant la conception. Pour les parents, se préparer à une grossesse peut être l'occasion d'examiner leur mode de vie et de faire les changements qui les amèneront à un autre niveau de conscience physique, émotionnel et spirituel.

Quand les parents viennent me voir pour préparer une grossesse, je leur recommande de prier et de méditer afin d'accroître leur paix et leur conscience intérieures. Les exercices de respiration sont conseillés pour augmenter le taux d'oxygène sanguin et mieux oxygéner le fœtus pour sa croissance et son développement. Un programme d'exercices d'aérobic et d'*hatha yoga* augmente le flux du système lymphatique, améliore le fonctionnement de tous les organes, tonifie et renforce la futur maman pendant la grossesse et l'accouchement. Il existe des exercices spéciaux pour la femme enceinte, mais une marche vigoureuse et

modérée d'au moins une demi-heure 4 à 5 fois par semaine est suffisante. Une petite remarque à ce propos : des études sur les animaux montrent que lorsque la température interne du corps atteint 38,9°C, il y a une augmentation des maladies congénitales. Un exercice long et fatigant, comme une course de fond par temps chaud, peut élever votre température corporelle à ce niveau, mais une marche matinale rapide d'une demi-heure ne le fera probablement pas. Cependant, si vous avez une constitution *pitta* ou que vous avez tendance à monter rapidement en température, il vaut mieux pécher par excès de prudence. Une promenade au petit matin est aussi une bonne façon de se guérir des nausées matinales. Des cours de yoga pour femmes enceintes sont proposés un peu partout dans le pays.

Boire de l'eau pure et non chlorée est important pour se nettoyer et se réhydrater. Selon une étude de l'Université de Perugia en Italie, l'eau chlorée peut endommager indirectement le matériel génétique. Je ne recommande pas non plus l'eau distillée car elle peut avoir tendance à drainer les minéraux hors du corps mais aussi parce qu'elle a été déstructurée par la chaleur. Nous avons besoin à la fois de minéraux organiques et inorganiques pour une santé optimale.

Au moins une demi-heure de soleil par jour est nécessaire pour la stimulation de tous les organes et particulièrement des glandes pinéale et pituitaire. La lumière du soleil est importante pour le bon fonctionnement de tout le système endocrinien et pour la production de la vitamine D dont a besoin le fœtus. Lorsqu'on habite plus au nord, où la lumière solaire est moindre, un minimum de 3 heures d'exposition avec des lampes type « lumière du jour » peut être bénéfique.

Un bon sommeil, du repos, des relaxations sont importants pour récupérer du stress de la vie moderne. Quand nous sommes endormis, c'est entre 22h et 2h du matin que le système immunitaire effectue la plus grande partie de son travail réparateur.

Un de mes mentors dans le domaine de la nutrition, le Dr Paavo Airola, recommande fortement les cures de jus dans la préparation à la grossesse. Je suis d'accord avec lui sur le fait que le jeûne en ne consommant que des jus est l'un des meilleurs et plus sûrs moyens de retrouver la santé et de prévenir la maladie. C'est un moyen efficace pour éliminer les toxines. Airola recommande une ou deux cures de jus avant la conception. Je recommande deux cures de jus d'une semaine dans l'année précédant la conception. Je fais souvent allusion aux retraites de jeûne spirituel que nous organisons à *Tree of Life*, où les personnes peuvent apprendre les pratiques et acquérir le savoir-faire concernant le mode de vie que je recommande. La retraite de jeûne spirituel crée un espace d'inspiration et de sécurité pour que les personnes aient l'opportunité de pratiquer et maintenir les changements qui les prépareront mieux à la conception et à la grossesse. Il n'est généralement pas recommandé à une femme de jeûner pendant la grossesse.

La pré-grossesse est la bonne période pour éliminer les habitudes toxiques comme le tabac, l'alcool, la drogue, y compris les médicaments allopathiques (à moins que ceux-ci ne soient indispensables pour la santé), l'excès de sel, sucre blanc et farine, et la consommation de café, caféine, boissons au cola et tous les sodas.

Fumer est non seulement préjudiciable à la santé de la mère, mais aussi à

celle du fœtus. Une étude menée à la *Laval University of Québec* au Canada a montré que fumer pendant la grossesse augmentait le taux de mortalité à la naissance de 24%. Une étude suédoise a montré que le taux de mortalité pendant la première année de vie était plus élevé de 60% si la mère fume pendant la grossesse. Une autre étude a montré que lorsque la femme enceinte fume, le risque de cancer chez son enfant augmente de 50%.

Certaines recherches suggèrent que la nicotine passe directement dans le sang du fœtus et stimule de manière excessive ses glandes surrénales et par conséquent son rythme cardiaque. Le monoxyde de carbone provenant de la fumée prive la mère et le fœtus d'oxygène. L'accélération du rythme cardiaque et le manque d'oxygène stresse le bébé.

Fumer diminue aussi le poids à la naissance. Un poids inférieur implique une résistance moindre à la maladie ainsi qu'une augmentation des risques de retards mentaux, d'attaques et de problèmes visuels. Des chercheurs d'Harvard rapportent que la taille des poumons des enfants nés de mères ayant fumé pendant leur grossesse était inférieure de 10% à la normale. Cela peut expliquer le nombre plus important des maladies respiratoires chez les enfants de fumeurs. Nombre qui augmente d'autant plus que la mère choisit de commencer ou de continuer à fumer après la naissance, l'enfant devenant fumeur passif. *The Journal of the American Medical Association* (JAMA) a rapporté qu'on avait trouvé de la nicotine dans le lait maternel des mères fumeuses. En 1978, une compilation de 40 années de recherches sur l'impact du tabac pendant la grossesse effectuée par le JAMA, concluait qu'une femme qui fumait pendant la grossesse mettait en danger la vie du fœtus, le taux d'avortement, d'enfants morts-nés ou prématurés étant beaucoup plus élevé. Elle concluait aussi que les bébés de fumeurs présentaient une incidence accrue de retards de croissance et de taux de malformations congénitales, cancers, hypertension et maladies cardiaques.

L'alcool, même en petites quantités, peut créer un syndrome d'alcoolisation fœtale. Selon le Dr David Smith, professeur en pédiatrie à la *University of Washington*, l'alcool est la cause la plus fréquente de malformations congénitales. Il est notoire que le QI des enfants dont la mère a bu pendant la grossesse est singulièrement diminué. Il semble aussi qu'il y ait parmi eux une plus grande proportion de retards mentaux. Les femmes buvant beaucoup ont 30 à 50% de risque supplémentaire d'avoir un bébé souffrant de malformation congénitale. Cela ne semble pas faire de différence que l'alcool soit de la liqueur, du vin ou de la bière. Certaines études suggèrent même que le fait de s'ennivrer occasionnellement peut accroître le taux de malformations et autres maladies congénitales, et tout particulièrement de légères malformations des traits faciaux, des membres et du cœur. L'alcool diminue les capacités du système immunitaire à utiliser les prostaglandines dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale. L'alcool traverse la barrière placentaire et affecte le développement du cerveau et de la conscience du fœtus. Les bonnes raisons pour ne pas boire d'alcool pendant la grossesse ne manquent pas.

Toutes les drogues et médicaments devraient être éliminés pendant la grossesse, y compris l'aspirine, tout particulièrement pendant le premier trimestre. Des études faites au *Center for Disease Control* à Atlanta ont montré que des mères prenant du Valium au cours du premier trimestre avaient quatre fois plus de

risque d'avoir des bébés avec un bec de lièvre (fente labiale ou palatine). L'aspirine prise au cours du dernier trimestre peut provoquer naissance prématurée, jaunisse et hémorragies chez le bébé. Les médicaments contenant du Paracétamol comme le Doliprane peut provoquer des problèmes rénaux chez le bébé. Les antihistaminiques peuvent provoquer des attaques. Les sulfamides entraînent des jaunisses. Les médicaments bronchiques peuvent induire des goitres. En général, il vaut mieux éviter les somnifères et les anti-douleurs. L'isotrétinoïne, utilisée dans le traitement de l'acné, *avant* la grossesse ainsi que pendant les trois premiers mois a été associée à des malformations de la tête et du cerveau chez le fœtus. Certaines plantes peuvent aussi causer des problèmes. La plupart du temps, elles provoquent des avortements. Notamment l'actée à grappes, le caulophylle faux-pigamon, l'hydraste du Canada, la cannelle, l'hellébore, la tanaisie, la menthe pouliot, la racine de coton, la viorne aubier, et l'igname sauvage. Certains anti-nauséeux peuvent également être dangereux. La Bendectin, un médicament sur ordonnance utilisé pendant une dizaine d'années a été interdit par la FDA car soupçonné de provoquer des malformations congénitales.

Je recommande fortement que les mères évitent tout rayon X pendant leur grossesse, y compris les radios dentaires et celles destinées à la chiropraxie. Le taux de leucémie infantile est multiplié par 12 lors d'un seul cliché effectué au cours du premier trimestre. Ceci est détaillé dans le chapitre 29.

On doit restreindre sa consommation de sel. Le sel en excès peut provoquer un gonflement général, un œdème et de l'hypertension qui constituent des complications habituelles de la grossesse. Pendant la grossesse on a besoin d'un tiers de sel en plus, soit environ 3 000 mg par jour. Cependant, la plupart des gens qui ajoutent du sel à leurs aliments en consomment généralement 7 000 mg par jour. Pendant la grossesse on devrait diminuer même la sauce au soja et, au restaurant, commander des plats sans sels. Certains aliments en sachets comme les soupes déshydratées peuvent contenir jusqu'à 800 mg par portion, donc lisez attentivement toutes les étiquettes. Si vous avez besoin de sel, consommez avec modération du sel de Guérande, qui est un sel marin naturel séché au soleil.

La grossesse rend le corps beaucoup moins apte à métaboliser la caféine. Une tasse de café prise pendant la grossesse équivaut à trois en temps normal. Il vaut mieux éviter le thé, le cacao, le lait chocolaté et les colas au cours de la grossesse. Les sodas constituent aussi un danger. Ils contiennent soit du sucre, soit de l'aspartame. Il a été démontré que celui-ci, que l'on trouve dans les sodas « light », endommageait le cerveau des jeunes animaux. Les sodas contiennent souvent de l'acide phosphorique, qui bloque l'absorption des indispensables calcium et magnésium. Comme le magnésium aide la régulation des prostaglandines, tout ce qui réduit le taux de magnésium affaiblit le système immunitaire.

En plus changer de mode de vie et d'éviter tout produit toxique durant la grossesse, je recommande aux futures mères un examen de santé complet afin d'éliminer tout déséquilibre ou maladie — comme une candidose ou une hypoglycémie — qui pourrait affecter la grossesse. Je vérifie tout particulièrement l'état des systèmes immunitaire et endocrinien ainsi que les neurotransmetteurs. L'hypoglycémie ou le diabète peuvent avoir une incidence sur la santé du fœtus à cause des variations du taux de sucre dans le sang qui peuvent affecter le développement cérébral du fœtus ; le diabète peut aussi entraîner une

complication de la grossesse. Il est important de traiter ces symptômes, même au stade subclinique, afin qu'ils ne se manifestent pas au cours de la grossesse.

Bien que l'alimentation en période de grossesse possède des caractéristiques générales, comme un accroissement de la ration de protéines à 30g par jour, il est important de déterminer l'alimentation optimale selon que l'on est oxydant-lent/rapide ou sympathique/parasymphatique-dominant. J'aime bien aussi rendre les mères conscientes de l'évolution de leurs *doshas* ayurvédiques lors de la grossesse afin de mieux appréhender leurs modifications corporelles. Lors de la grossesse, il y a une augmentation visible de *kapha*. Il est alors important de personnaliser l'alimentation afin de compenser cette augmentation de *kapha*.

Dans notre civilisation industrielle dérégulée il y a beaucoup de toxicité environnementale. Les métaux lourds et les produits chimiques, les pesticides et les herbicides doivent être éliminés de l'organisme. Cela peut se faire de multiples façons. Certaines personnes peuvent avoir besoin de chélateurs spécifiques. Je recommande généralement de participer à une ou deux retraites de jeûne spirituel (j'en organise), car le jeûne est l'un des moyens les plus puissants pour détoxifier l'organisme. Certaines personnes tireront bénéfice d'un programme de régénération ayurvédique *panchakarma* pour rééquilibrer et détoxifier leur organisme. D'autres auront besoin d'un nettoyage du côlon. D'autres auront besoin de tous ces moyens pour rééquilibrer leur organisme et retrouver la santé. J'essaye de faire arrêter toute plante thérapeutique ou régime aux femmes enceintes et de les amener à une alimentation optimale pour la grossesse, contenant des concentrés de super-aliments et un minimum de suppléments alimentaires.

Cela peut sembler demander beaucoup de préparation, mais lorsqu'on regarde les statistiques cela en vaut vraiment la peine. Par exemple, en 1978, il y a eu plus de 400 000 fausses couches et 15 millions d'enfants américains souffrant de malformations congénitales. Le taux de ces malformations continue d'augmenter. De nos jours un enfant sur dix souffre d'une quelconque malformation congénitale et 126 000 enfants naissent chaque année avec un retard mental. Plus d'un million d'enfants souffrent d'hyperactivité et 10 millions de perturbations émotionnelles. Au milieu des années 1990, 200 000 enfants étaient sous Prozac pour dépression. Non seulement on peut prévenir tout cela, mais une grande partie de ces souffrances physiques et mentales pourraient être évitées à l'aide d'une préparation à la grossesse mentale, émotionnelle et physique appropriée.

Alimentation optimale pendant la grossesse

Comme nous arrivons au chapitre de l'alimentation optimale pendant la grossesse, je voudrais rappeler au lecteur que, du point de vue de l'alimentation consciente, il n'y a pas une alimentation optimale valable pour tout le monde. Le secret d'une alimentation végétarienne, végétalienne ou vivante réside dans la compréhension de notre type alimentaire et de notre *dosha* ayurvédique dominants. Cela vaut pour chacun, à tout moment et pas seulement pendant la grossesse.

Un constat supplémentaire : on confond souvent la diète thérapeutique avec une alimentation élaborée pour le long terme et pour une santé optimale. Les diètes thérapeutiques comme les monodiètes de fruits pour se détoxifier, les régimes avec moins de 10% de graisses contre les maladies cardio-vasculaires ou les cures de jus prolongées ont des rôles et des effets spécifiques. Ceux qui les suivent sur le long terme ou lors de la grossesse peuvent développer des carences. Les diètes thérapeutiques ont pour but de guérir une maladie ou de restaurer la santé. Elles ne constituent pas nécessairement le meilleur type d'alimentation à long terme ou pendant la grossesse.

En gardant ces concepts à l'esprit, je voudrais affirmer avec véhémence que les végétariennes, les végétaliennes ou les femmes ayant une alimentation vivante peuvent continuer ce type d'alimentation durant leur grossesse et auront des bébés en très bonne — si ce n'est en meilleure — santé que si elles décidaient de compléter leur alimentation par de la viande rouge, du poulet ou du poisson. Il y a beaucoup de raisons à cela, telles la contamination importante par les pesticides, les radiations, les bactéries, les virus et les parasites et la toxicité due aux métaux lourds contenus dans la nourriture carnée ; j'ai déjà évoqué tout cela dans les précédents chapitres. Une alimentation non carnée a produit des personnes robustes et en bonne santé tout au long des siècles, dans toutes les civilisations du monde. Une étude de *The Farm*, une communauté du Tennessee, portant sur plus de 800 femmes enceintes végétaliennes, a montré qu'elles ont toutes eu une grossesse normale et qu'elles ont toutes donné naissance, à terme, à des bébés de poids normal. Comme quoi, on peut facilement avoir une grossesse saine et avoir des bébés en bonne santé même dans notre monde moderne industrialisé et pollué. Cela demande quelques efforts conscients et une certaine réflexion.

La première étape consiste à comprendre et à maîtriser les principes de base d'une alimentation saine et à connaître les aliments les plus importants que chaque femme devrait consommer pendant sa grossesse. Selon sa constitution, la quantité de ces aliments variera, mais ceux-ci constitueront toujours la base principale.

Au cours de la grossesse on a besoin d'un apport supplémentaire de protéines pour atteindre au minimum 30 g par jour, jusqu'à 60-75 g par jour suivant sa constitution. Une oxydante-rapide ou une parasympathique-dépendante aura besoin d'un apport plus élevé tandis qu'une oxydante-lente et une sympathique-dépendante fera bien de diminuer la quantité de protéines. Pour la santé générale de la mère et du fœtus et tout particulièrement pour un développement optimal des systèmes nerveux central, cérébral, immunitaire, et endocrinien du fœtus, il doit y avoir un apport significatif des éléments suivants : acides gras essentiels (AGE), calcium, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre, iode, vitamines de tout le groupe B (notamment B₆, B₁₂ et acide folique), vitamines A, C, D et E. Tous ces éléments peuvent se trouver dans les aliments de base d'un régime végétarien, des concentrés et des suppléments alimentaires. Ces suppléments alimentaires sont extraits à partir d'aliments bio.

La première partie de cette approche globale est de consommer des aliments complets, bio, naturels et principalement vivants. J'en ai beaucoup parlé dans le chapitre 13, « *Conseils généraux pour une alimentation saine* » Comme notre environnement est de plus en plus pollué et que les sols sont de plus en plus pauvres, acheter 100% bio, si cela est possible, est la meilleure chose à faire pour

soi-même, pour le fœtus qui se développe et pour l'environnement. Les pesticides, herbicides et autres polluants interfèrent avec la voie métabolique de beaucoup de nutriments et donc indirectement interfèrent avec le développement des systèmes immunitaire, endocrinien, et nerveux. Manger la plus grande part possible de nos aliments sous forme vivante (ou biogénique) ou crue préserve 70 à 80% en plus de vitamines et minéraux, 50% de protéines bioactives et jusqu'à 96% de vitamine B₁₂ biodisponible. J'ai rarement vu des mères ou des bébés qui mangeaient vivant être carencés en vitamine B₁₂, mais cela n'est pas inhabituel chez les mères qui suivent un régime macrobiotique strict, dans lequel tous les aliments sont cuits.

Les céréales, noix et graines sont les aliments qui construisent la santé le plus efficacement entre tous. Consommées crues ou si possible germées (certaines céréales ont besoin d'être cuites), elles contiennent tous les nutriments essentiels à la croissance humaine et au maintien d'une santé optimale. Ces aliments contiennent le pouvoir du germe de la plante, le pouvoir et l'énergie de reproduction qui assure la perpétuation de l'espèce. En particulier lorsqu'ils sont consommés sous leur forme vivante, ils libèrent ce pouvoir et cette énergie de reproduction et de croissance régénérants. La germination des graines, noix et céréales active celles-ci et augmente leur contenu nutritionnel dont notamment les vitamines. Les graines, noix et céréales sont riches en protéines de très bonne qualité. Les graines de sarrasin, sésame, courge, tournesol, lin et les amandes contiennent des protéines complètes.

Les noix, graines et céréales sont les meilleures sources naturelles d'acides gras insaturés et de lécithine. Elles contiennent un taux élevé de vitamines et minéraux, en particulier les vitamines E et du groupe B. La vitamine E est importante pour le développement endocrinien et la fabrication des hormones chez le fœtus et contribue à un développement harmonieux de l'hypophyse. Elle augmente la fertilité aussi bien chez l'homme que chez la femme et contribue à éviter les fausses couches et les morts à la naissance. Les vitamines du groupe B protègent du stress et jouent un rôle important dans les réactions chimiques au sein des systèmes nerveux central et cérébral. Les noix, graines et céréales sont de très bonnes sources de magnésium, manganèse, fer, zinc, cuivre, molybdène, sélénium, chrome, fluor, silice, potassium et phosphore. Tous ces minéraux sont nécessaires pendant la grossesse. Les paciférines, qui offrent une protection de type antibiotique contre les agents infectieux, stimulent le système immunitaire. Les céréales, noix et graines fournissent des fibres organiques naturelles qui aident la femme enceinte à lutter contre la constipation, trouble fréquent durant la grossesse.

Les meilleures graines à consommer sont les graines de lin, de tournesol, de chia de sésame et de courge. Les graines de lin sont excellentes et constituent la meilleure source d'oméga-3, qui sont importants pour le développement des systèmes immunitaire, nerveux et cérébral. Je recommande une prise journalière de une à deux cuillères à soupe d'huile non cuite et non chauffée ou bien 3 à 6 cuillères à soupe de graines de lin fraîchement moulues. Les graines de lin sont très mucilagineuses et stimulent le péristaltisme intestinal lors de la grossesse. Cependant, en fonction de la sensibilité de vos intestins, un excès de graines de lin moulues peut provoquer des selles liquides.

Il est préférable de consommer des amandes, car elles rancissent moins

facilement que les autres noix. Les noisettes sont aussi excellentes pendant la grossesse. Selon Paavo Airola, dans son livre *Every Woman's Book*, le sarrasin et le millet sont les céréales les plus bénéfiques aux femmes enceintes. Le sarrasin contient des protéines complètes et est riche en magnésium, manganèse et zinc. Comme nous l'avons dit dans le chapitre 3, « *Avancée révolutionnaire dans la personnalisation de son alimentation* », au paragraphe « *Les groupes sanguins* », le blé contient des lectines et aussi des panhémagglutinines. Il réagit avec tous les groupes sanguins, pour former des complexes anticorps-antigène. Il semble qu'il provoque généralement des réactions allergiques, en particuliers avec les femmes du groupe O.

Les légumes sont ensuite les aliments les plus importants pour la grossesse. Les légumes-feuilles contiennent des protéines complètes et constituent une excellente source de minéraux, enzymes et vitamines. Ils sont riches en calcium, magnésium, zinc, vitamines C et du groupe B. Ils contiennent aussi de petites quantités d'oméga-3 et d'oméga-6. Ces légumes-feuilles comprennent aussi les jeunes pousses d'alfalfa, les haricots verts, le brocoli, le chou chinois, les jeunes pousses de choux de Bruxelles, les légumes de la famille du chou, le chou acéphale, le concombre, le chou frisé, le poireau, les feuilles de moutarde, le poivron, la laitue romaine, l'épinard, la bette et les feuilles de navet. Les légumes jaunes sont riches en vitamines liposolubles A et E. Ils comprennent la carotte, le maïs, la citrouille, le rutabaga, la patate douce et toutes sortes de courges (poivrée, spaghetti, musquée, potiron et courgette).

Les fruits constituent aussi un groupe alimentaire important pour la grossesse, fournissant des vitamines, minéraux, enzymes et de l'eau structurée. Le raisin et l'abricot sont riches en fer, les agrumes en vitamine C et le melon en vitamine A. Les fruits jouent aussi un rôle important dans le nettoyage de l'organisme.

Super-aliments pour la grossesse

Il existe certains super-aliments qui apportent un complément bénéfique au programme nutritionnel, depuis la préparation de la grossesse jusqu'à l'allaitement. L'un des plus important est la levure de bière. Elle contient 40 à 50% de protéines et est particulièrement riche en ARN et ADN pour un aliment végétarien. C'est l'une des sources alimentaires les meilleures et les plus naturelles de vitamines du groupe B. Elle est réputée être l'un des meilleurs aliments favorisant l'allaitement. Elle contient une grande quantité de minéraux, comme le sélénium, le zinc, le fer et le chrome — tous indispensables lors de la grossesse et de l'allaitement. Elle contient aussi le Facteur de Tolérance au Glucose, qui joue un rôle important dans le métabolisme du sucre.

Certaines personnes ont des difficultés à digérer la levure ou y sont allergiques à cause des réactions croisées avec *Candida albicans*. Cela vaut la peine d'essayer et d'observer comment vous vous sentez. La meilleure façon de consommer la levure afin d'optimiser son assimilation est de prendre une ou deux cuillères à soupe à jeun, une heure avant les repas. En général, lorsque le repas est cru, il vaut mieux manger les protéines en premier, ce qui stimule la sécrétion d'acide chlorhydrique dans l'estomac. Si l'on mange des protéines cuites, on peut

le faire soit en même temps soit après les crudités.

Il existe des levures ayant d'excellentes qualité nutritionnelles. La marque que je recommande le plus souvent est *Lewis Brewer's Yeast*. Comme la levure est riche en phosphore, il vaut mieux la prendre avec du calcium. Je ne recommande pas la levure de boulanger ou la levure torula.

La chlorella est une algue très riche en protéines. Elle contient environ 65% de protéines assimilables. Soit 5 g de protéines par cuillère à café ou 15 g par cuillère à soupe. Deux ou trois cuillères à soupe bombées peuvent apporter les 30 g par jour de protéines supplémentaires nécessaires pendant la grossesse. Cette algue est très riche en Facteur de Croissance de la Chlorella, qui fournit une grande énergie anabolisante favorisant le développement du fœtus. Elle contient des caroténoïdes, de grandes quantités de magnésium et de la chlorophylle, qui est un puissant détoxiquant. Elle en contient environ 2 à 6 fois plus que la spiruline.

La plupart des chlorellas sont beaucoup plus assimilables de nos jours que ce qu'elles l'étaient au début de leur commercialisation, car les producteurs ont réussi à comprendre comment briser ses membranes cellulaires en évitant de détruire les nutriments qui optimisaient son assimilation. La chlorella est la meilleure algue qui soit pour extraire les métaux lourds de l'organisme, en particulier le mercure, le plomb, le cadmium, l'uranium et l'arsenic. J'utilise de plus en plus la chlorella dans mes stages de préparation à la grossesse pour son action sur les métaux lourds. Elle aide aussi à stimuler le système immunitaire grâce à l'un de ses composants. la chlorellane, qui stimule la production d'interféron et l'activité des macrophages (cellules de défense qui jouent un rôle important dans notre système immunitaire). Pour cela et d'autres raisons, la chlorella a une puissante action anti-cancéreuse.

La spiruline est un autre formidable supplément vert, qui a beaucoup de points communs avec la chlorella. Elle contient environ 60% de protéines mais est moins concentrée, de telle sorte que l'on n'a que 2 g de protéines par cuillère à café. C'est l'une des sources les plus riches de la planète en acide gamma-linolénique (AGL). Il n'y a que le lait maternel pour la surpasser. J'ai tendance à conseiller d'augmenter la quantité de spiruline durant l'allaitement pour l'AGL qu'elle contient. La spiruline est très riche en vitamine B₁₂ assimilable. Dans le chapitre 15, « *Les végétariens ont-ils un apport suffisant en vitamine B₁₂ ?* », je détaille les raisons pour lesquelles les végétariennes, végétaliennes et les mères qui mangent vivant ne doivent jamais s'inquiéter d'une carence en B₁₂ si elle ont une supplémentation en super-aliments contenant de la spiruline, de l'algue de Klamath et/ou des algues marines. La chlorella et la spiruline stimulent le système immunitaire et sont très riches en vitamines (surtout la vitamine A) et en minéraux. Selon votre goût et ce que vous ressentez, vous pouvez les consommer séparément ou ensemble en période de grossesse et d'allaitement.

L'algue de Klamath est un autre aliment concentré extraordinaire pour la grossesse. Outre le fait qu'elle soit riche en protéines, chlorophylle, vitamines et minéraux et renforce le système immunitaire, je l'utilise avant et pendant la grossesse et durant l'allaitement pour ses propriétés stimulantes sur le cerveau. Je ne sais pas ce qui lui confère ces propriétés, bien qu'elle soit riche en neurotransmetteurs, mais elle transporte une énergie qui améliore spécifiquement la qualité des fonctions cérébrales. L'algue de Klamath est le seul aliment végétarien que je connaisse, qui renforce spécifiquement les fonctions de

l'hypothalamus et de l'hypophyse. D'aucuns considèrent l'hypothalamus comme la glande maîtresse du système endocrinien. Dans le chapitre 15, j'ai déjà mentionné les quantités élevées de vitamine B₁₂ active que l'on trouve dans l'algue de Klamath.

Les nutriments tachyonisés à destination d'un organe spécifiques constituent un concept nouveau et puissant dans la nutrition prénatale et l'alimentation consciente en général. En collaboration avec David Wagner, inventeur du procédé de tachyonisation et co-auteur du livre *Tachyon Energy: A New Paradigm in Holistic Healing*, j'ai développé plusieurs nutriments de ce genre. La première fois que j'ai mentionné l'énergie des tachyons, c'était dans mon livre *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel*. L'énergie tachyonique constitue la première étape de la condensation de l'énergie du Point Zéro, ou énergie cosmique illimitée, dont j'ai parlé dans le chapitre 3. L'énergie tachyonique, qui elle-même se propage plus vite que la lumière, fait le lien dans le continuum énergétique entre l'énergie du Point Zéro plus-rapide-que-la-lumière et les CESS juste-un-peu-moins-rapide-que-la-lumière, décrits aussi dans le chapitre 3. Les CESS constituent des modèles énergétiques pour notre corps tout entier — chaque organe, chaque glande et chaque cellule. Si l'énergie des CESS est basse à cause de la faiblesse du plasma germinatif des parents, les organes et les glandes du fœtus peuvent manquer de force vitale. Dans l'étude sur les chats de Pottenger, on peut dire que les chatons issus de mères ayant des carences nutritives avaient généralement des CESS affaiblis et en particulier des surrénales, une thyroïde et un système immunitaire affaiblis et des os qui n'ont pu être ramenés à la normale même avec une supplémentation appropriée.

L'énergie tachyonique contient l'essence de toutes fréquences et toute information permettant de renforcer chaque CESS individuel. Un tachyon se déplace à une vitesse supraluminique à l'origine des fréquences. Ceci augmente l'énergie de tout le système et de chaque organe, glande ou cellule. En faisant cela, on renforce la santé de chaque organe, glande, cellule et de tout l'organisme. L'énergie tachyonique, en augmentant l'énergie des CESS, apporte de la cohérence à ces champs et par conséquent une santé globale à l'organisme, jusqu'au niveau cellulaire. Un aspect important de l'énergie tachyonique est qu'elle ne se produit pas de manière continue, comme l'aimantation par exemple. Cela implique qu'il ne peut y avoir de surdosage. Lorsque les besoins énergétiques des CESS sont comblés, ceux-ci continuent à capter l'énergie des tachyons pour maintenir leur équilibre énergétique.

Dans notre exploration de l'utilisation de l'énergie tachyonique, nous avons imaginé tachyoniser certaines plantes, algues, minéraux et vitamines, dont on savait qu'ils pouvaient être absorbés en grandes quantités par des organes et des glandes particuliers, de façon à en faire des antennes pouvant attirer l'énergie tachyonique. Cette façon de procéder permet de reconstruire les CESS endommagés de ces organes et glandes et par conséquent de les renforcer. Ce procédé de tachyonisation restructure à un niveau submoléculaire ces plantes, algues, minéraux et vitamines particuliers. Une fois le matériau tachyonisé au cours d'un processus de 40 jours, chaque molécule attire un flux intense d'énergie tachyonique. Lorsque ces nutriments tachyonisés sont consommés, ils se dirigent vers leurs organes et glandes cibles spécifiques et sont absorbés au niveau moléculaire. Ces cibles spécifiques reçoivent l'énergie tachyonique apportée par

les nutriments et en même temps deviennent des antennes tachyoniques. En tant qu'antennes, ils continuent d'attirer l'énergie tachyonique et, de cette manière, améliorent leurs CESS ainsi que leur fonctionnement.

Nous avons découvert que lorsqu'un nutriment est tachyonisé, seule la moitié de la dose habituelle du nutriment est nécessaire pour agir. L'effet d'antenne n'est pas permanent, car nous construisons sans cesse de nouvelles cellules et nous devons donc prendre la supplémentation tachyonique régulièrement pour maintenir l'effet d'antenne tachyonique. Les nutriments tachyoniques que je recommande durant la grossesse sont les algues de Klamath tachyonisées pour développer et préserver le bon fonctionnement de l'hypothalamus et de l'hypophyse ; le DHA tachyonisé, le principal acide gras oméga-3 à chaîne longue pour le développement cérébral ; le kelp tachyonisé, pour développer et soutenir la thyroïde ; la vitamine C tachyonisée pour développer et soutenir le tissu conjonctif et les surrénales, qui semblent être faibles chez beaucoup de personnes ; la silice tachyonisée pour renforcer les os et tous les tissus conjonctifs ; les crèmes aux vitamines A et E tachyonisées, pour aider à réduire les vergetures et l'eau tachyonisée pour renforcer chaque cellule ainsi que le système sanguin. Ces nutriments tachyonisés spécifiques recommandés sont excellents et sûrs à la fois pour la mère et le fœtus. Il y a encore beaucoup de nutriments tachyoniques spécifiques disponibles sous forme de plantes, que je n'aime pas donner pendant la grossesse, mais qui sont excellents pour les enfants et les adultes en dehors des périodes de grossesse. On peut se procurer ces nutriments tachyoniques auprès du *Tree of Life Rejuvenation Center* à Patagonia, Arizona, ou dans les magasins vendant des produits tachyoniques.

Le pollen est aussi un super-aliment. C'est la semence collective ou l'essence germinative du royaume végétal. C'est l'énergie vitale de procréation du monde des plantes et l'ultime aliment biogénique. Il contient un taux élevé de vitamines et de minéraux utiles à la grossesse. Il contient au moins 25% de protéines et est riche en ARN et ADN. J'en ai parlé plus en détail dans le chapitre 29. Le pollen transporte l'énergie de la force germinative et stimule le pouvoir du plasma germinatif des parents ainsi que l'énergie de croissance du fœtus. Une à trois cuillères à soupe de pollen par jour améliore considérablement notre santé. La proportion de protéines et de glucides présents dans le pollen en fait un aliment intéressant pour les oxydants-lents ou les sympathiques-dominants lorsqu'il est consommé avec d'autres glucides. À cause de sa teneur élevée en protéines, la prise concomitante de pollen avec d'autres protéines est excellente pour les oxydants-rapides. Il est aussi riche en adénosine, qui facilite le métabolisme des oxydants-rapides.

Les algues en général et le kelp en particulier sont aussi des aliments miraculeux dont les femmes enceintes et les mères qui allaitent peuvent tirer un grand bénéfice. Le kelp est très riche en iode, qui stimule la thyroïde et dont beaucoup de gens manquent (à l'instar des chats carencés de l'étude de Pottenger). Les femmes enceintes éliminent beaucoup plus d'iode que la normale par les urines. Une thyroïde fonctionnant au ralenti peut affaiblir et déséquilibrer le reste du système endocrinien. Une carence en iode et un mauvais fonctionnement de la thyroïde peut conduire à une accumulation d'œstrogènes dans l'organisme. L'iode est essentiel au développement de la thyroïde du fœtus. Une carence en iode durant la grossesse peut provoquer une déficience mentale chez le bébé.

L'algue kelp protège aussi contre les retombées radioactives. Comme les autres algues, il est très riche en B₁₂. Veuillez consulter les diagrammes du chapitre 15. Manger quotidiennement des algues est une très bonne idée. Vous n'avez besoin que d'une demie cuillère à café de granulés ou 2 à 3 comprimés de kelp par jour.

Les facteurs nutritionnels clés pour une grossesse saine

Il y a plusieurs facteurs nutritionnels clés à propos desquels je voudrais insister. Parmi eux, les acides gras essentiels, le calcium, le magnésium, le fer, le zinc, le cuivre, le manganèse, le sélénium, le chrome, les vitamines du groupe B — en particulier la B₆ et la B₁₂ — l'acide folique et les vitamines A, C et E.

Les acides gras essentiels (AGE) sont extrêmement importants pour les végétariennes, les végétaliennes et les mères pratiquant l'alimentation vivante. Ils sont indispensables à un développement correct du système nerveux et du cerveau et ils fournissent les substances de base pour les prostaglandines, qui sont requises pour le développement et le fonctionnement correct du système immunitaire. Pendant la période d'allaitement, les nourrissons n'ont pas les enzymes pour fabriquer l'acide gamma-linolénique (AGL) nécessaire à la production de prostaglandines et l'acide docosahéxaénoïque (DHA) nécessaire au développement du cerveau et du tissu nerveux. Il doit aussi y avoir un équilibre entre les oméga-6 et les oméga-3 car ils sont en compétition dans le même système enzymatique. La proportion la plus souvent admise d'oméga-6 par rapport aux oméga-3 est de 4 pour 1. Cependant, Michael Schmidt, auteur de *Smart Fats*, m'a fait remarquer qu'un facteur-clé dans ce ratio réside dans la teneur réelle en acides gras spécifiques lors de l'ingestion des oméga-6 et des oméga-3. De nos jours, on est vraiment loin de l'équilibre avec des proportions oméga-6/oméga-3 de l'ordre de 30 pour 1, voire 45 pour 1, dans le lait maternel. Dans *The Omega-3 Phenomenon*, le Dr Rubin estime que la consommation d'oméga-3 a chuté de 80% dans l'alimentation américaine actuelle. Il y a beaucoup de raisons à cela, en particulier l'augmentation de la consommation de sucre (qui interfère avec la synthèse des AGE), une augmentation de 2 500% de la consommation des acides gras *trans* (qui interfèrent avec la synthèse des acides gras), une augmentation de l'hydrogénation des huiles et une augmentation de la consommation d'huiles ne contenant pas d'oméga-3, telles les huiles de maïs, tournesol, olive, carthame et sésame.

La solution est d'augmenter notre consommation d'AGE oméga-3, dont la meilleure source provient des graines ou de l'huile de lin. La prise optimale pour une femme enceinte est d'1 à 2 cuillères à soupe d'huile par jour ou bien 3 à 6 cuillères à soupe de graines moulues. Comme l'huile peut rancir rapidement, je vous suggère de ne moulinier que la quantité de graines nécessaires pour la journée. L'huile de chanvre constitue une alternative intéressante, mais comme les graines doivent être cuites avant d'entrer aux USA, leur valeur nutritionnelle est compromise. Le chanvre ne contient pas autant d'acide alpha-linolénique (ALA), qui est un oméga-3, que l'huile de lin : 58% d'ALA pour l'huile de lin contre 25% pour l'huile de chanvre. Les graines de courges en contiennent 1 à 5%, le chia 30% et

les noix 5%. Ces dernières, cependant, contiennent de faibles quantités de DHA, l'AGE le plus indispensable au développement du cerveau du fœtus et à son entretien durant l'enfance et l'âge adulte. Mais avec une dose optimale d'huile de lin et une santé optimale, une certaine quantité d'ALA est convertie en DHA. La proportion est de 100 molécules d'ALA pour fabriquer une molécule de DHA.

La faible quantité de DHA présente dans les aliments végétariens est assez inquiétante. Le DHA est le principal acide gras oméga-3 à longue chaîne présent dans le cerveau. C'est la principale matière première entrant dans la fabrication de la matière grise du cerveau et la rétine des yeux. Il est concentré dans une partie du cerveau qui nécessite une activité électrique intense, comme les synaptosomes — lieu de jonction où les nerfs communiquent entre eux — qui possèdent des sites récepteurs sur lesquels se fixent les neurotransmetteurs lorsque l'influx nerveux passe d'une cellule nerveuse à une autre. Les photorécepteurs de la rétine, qui sont stimulés par la lumière, présentent aussi une forte concentration de DHA. On en trouve aussi dans les mitochondries, où est fabriqué l'ATP qui génère l'énergie biochimique nécessaire au cerveau, au système nerveux ainsi qu'à tous les processus énergétiques de l'organisme. La quatrième zone principale, où la concentration de DHA est forte, est le cortex cérébral, qui est la partie supérieure de notre cerveau en relation avec notre conscience et nos capacités mentales. Le DHA est un élément critique du cerveau fœtal et il joue un rôle important pendant la petite enfance, pour que le cerveau fonctionne de manière optimale durant toute la vie, comme nous l'avons déjà mentionné. Un faible taux de DHA pendant l'âge adulte est associé à une augmentation de la sénilité et une diminution des capacités cognitives. Un faible taux entraîne aussi un développement insuffisant du cerveau et de la vision chez le nouveau-né, une hyperactivité, des troubles de l'attention, de la dépression, des troubles obsessionnels compulsifs et l'aggravation de la schizophrénie. Des recherches montrent que les enfants ayant reçu des quantités suffisantes de DHA ont un meilleur Q.I. et une meilleure acuité visuelle que ceux qui n'ont pas reçu les quantités adéquates.

Un autre acide gras important pour le cerveau du nourrisson est l'acide arachidonique (AA). C'est le principal acide gras oméga-6 à longue chaîne présent dans le cerveau. On le trouve aussi, à l'instar du DHA, dans le lait maternel qui contribue à poursuivre le développement cérébral. À partir d'un an, l'enfant peut synthétiser son propre AA (tout comme le DHA). Un excès d'AA dans le cerveau ou n'importe où dans le corps peut provoquer des inflammations. L'AA est équilibré par les acides gras oméga-3, tels le DHA.

L'acide gamma-linolénique (AGL) est aussi très important pour le fonctionnement du cerveau. Il est converti en prostaglandine-E₁ (PGE₁), une substance analogue aux hormones accroissant certaines fonctions cérébrales et dont on a remarqué qu'elle stimulait la bonne humeur et luttait contre la dépression. Elle semble aussi efficace pour traiter les troubles de l'attention et l'hyperactivité. Elle aide les femmes souffrant du syndrome prémenstruel. L'apport en PGE₁ lié à une augmentation du taux d'AGL aide à équilibrer les substances inflammatoires dues à un excès d'AA. Un déséquilibre des AGE peut provoquer divers troubles émotionnels et une irritabilité du système nerveux. Dans mon travail, j'utilise ces substances très souvent pour traiter la dépression et pour rééquilibrer et guérir les addictions.

Des chercheurs ont découvert que durant la grossesse on observe une diminution de l'AA et du DHA chez la mère. Très vraisemblablement ils sont utilisés pour le développement cérébral du fœtus. Une de ces études a montré que, dans tous les cas, un déséquilibre significatif dans le rapport oméga-6/oméga-3 apparaissait dès le troisième trimestre. Les oméga-3 ALA et DHA étaient en faible proportion et les oméga-6 en forte proportion. Une étude du Dr Holman, de l'*University of Minnesota*, a montré une diminution du taux d'oméga-3 pendant la grossesse qui persistait au moins 6 semaines après l'accouchement, date de la fin de l'étude. Le DHA présentait le taux le plus bas — en moyenne 35% du taux avant grossesse. L'ALA et le DHA étaient même encore plus bas après l'accouchement. Une autre étude du Dr Monique Al a montré que les taux de DHA diminuaient pendant la grossesse et continuaient à chuter à chaque grossesse.

Comme un faible taux de DHA semble lié à la dépression, la dépression post-partum et le fort taux de dépression chez les femmes, par rapport aux hommes, pourrait résulter de cela. Il est intéressant de constater que la dépression post-partum augmente à chaque naissance alors que le taux de DHA diminue. J'ai l'impression qu'une supplémentation en DHA est importante dans la prévention et la guérison de la fatigue et de la dépression post-partum.

Concernant la dépression post-partum, le Dr Fugen Nezirogu et ses associés ont observé que sur quelques 500 cas de troubles obsessionnels compulsifs (TOC), beaucoup de patientes avaient la sensation que leurs TOC avaient débuté ou empiré à un moment donné de leur grossesse. Il est intéressant d'explorer le lien entre une carence en DHA et probablement d'autres AGE pendant la grossesse et les TOC. Encore une fois, tout est question d'équilibre. On doit s'efforcer d'équilibrer les AA, AGL, ALA et DHA, mais d'une manière générale, la supplémentation en DHA et AGL est importante pour ce type de troubles.

À la naissance, le cerveau d'un bébé possède autant de cellules nerveuses qu'il y a d'étoiles dans la Voie Lactée — environ 100 milliards. À la fin de sa première année, son cerveau aura triplé de volume. C'est au cours de la première année qu'a lieu le processus crucial de développement de la vision, des sensations, du mouvement et du langage. C'est un moment critique pour la formation du physique, du mental et de l'intelligence émotionnelle ainsi que pour le développement du système nerveux. Durant cette période, le bébé a besoin d'une quantité élevée de DHA. Comme il ne peut pas fabriquer efficacement son propre DHA, le lait maternel est une source primordiale de DHA et autres AGE tels l'AGL, l'ALA et l'AA. Des études ont montré que les bébés nourris au sein, comparés aux enfants nourris au lait maternisé, développent une meilleure acuité visuelle et un meilleur Q.I. Jusqu'en 1997, le DHA n'a pas été ajouté au lait maternisé.

Il est évident que la mère qui allaite a besoin d'une grande quantité de DHA dans son organisme. Ceci est important car on a remarqué que le lait des mères végétaliennes et végétariennes présentaient un faible taux de DHA ainsi que leurs bébés. Dans une étude, les bébés d'omnivores australiens et britanniques présentaient environ 6% de DHA dans leurs globules rouges. Les omnivores américains en avaient 3%, les bébés de mères végétariennes britanniques, 2%. Les recherches d'Agren, publiées en 1995 dans *Lipids*, ont montré que les végétariens de longue durée avaient des taux de DHA inférieurs aux omnivores. Des recherches conduites par Reddy, Saunders et Tab ont montré que les bébés

de mères végétariennes avaient moins de DHA. En général, les données montrent que les mères végétariennes avant, pendant et après la grossesse ont des taux de DHA inférieurs à ceux des non-végétariennes et de leurs bébés.

Les américaines qui consomment de la viande semblent avoir des taux de DHA inférieurs aux habitantes des autres pays car leur alimentation comprend moins de poissons d'eaux froides, comme la sardine, le saumon et le thon. Ceux-ci constituent les principales sources de DHA pour les non-végétariens. Dans les pays comme la Malaisie, où les habitants consomment beaucoup de poissons d'eaux froides, le pourcentage de DHA contenu dans le lait maternel est trois fois plus élevé que celui des omnivores américaines et quatre fois plus élevé que celui de la moyenne des végétaliennes. Parce que ces huiles de poisson sont riches en EPA, un acide gras qui diminue le temps de coagulation du sang, je ne les recommande pas aux femmes enceintes.

Tout comme pour la vitamine B₁₂, qui est présente en quantité moindre chez les végétariennes et les végétaliennes que chez les omnivores, mais pas de manière telle à créer des carences pathologiques en B₁₂, la question qui doit être posée est : à partir de quand on peut dire que le taux de DHA est faible ? Est-ce que cela cause un quelconque préjudice ? Après avoir vu tant de magnifiques enfants végétaliens et végétariens, mon sentiment est que ce n'est probablement pas le cas. Un « faible » taux de DHA ressemble à un « faible » taux de B₁₂, mais doit rester dans une fourchette non pathologique nécessaire au développement neurologique et cérébral normal du fœtus et du nourrisson. Il n'y a cependant pas assez de recherches sur le sujet pour répondre pleinement à cette question. Parce qu'il vaut mieux pécher par excès de prudence, je vais maintenant examiner la façon dont les mères végétariennes, végétaliennes, crudivores et leurs bébés peuvent augmenter la quantité de DHA respectivement dans leur lait et leur cerveau. J'y adjointrai des recommandations pour augmenter les taux d'ALA et AGL.

La façon la plus évidente est de consommer de grandes quantités de graines ou d'huile de lin, riches en ALA. ALA qui sera transformé en partie en DHA. Il semblerait cependant que le taux de cette conversion n'est pas nécessairement suffisant pour combler les besoins en DHA de la femme enceinte ou qui allaite. Cependant, les végétariennes, végétaliennes et crudivores doivent savoir comment optimiser le processus de conversion de l'ALA en DHA (dont le rendement diminue avec l'âge). La conversion enzymatique de l'ALA en DHA est optimisée grâce à une quantité appropriée de vitamines B₃ et B₆, magnésium, zinc, et vitamines A, C, B₈ et E. C'est pourquoi, durant la grossesse et l'allaitement il est recommandé d'augmenter l'apport journalier de B₆ de 30 à 50 mg. Si la quantité de B₆ dépasse 200 mg par jour, cela peut interrompre l'allaitement. Une bonne fourchette pour la B₃ est de 30 à 50 mg par jour. Les besoins sont de 2 000 mg par jour pour la vitamine C ; 400 mg pour le magnésium et entre 15 et 20 mg pour le zinc. Environ 400 unités de d-alpha-tocophérol (vitamine E) sont requis et 10 000 unités de vitamine A. Le mieux est de pouvoir consommer ces nutriments sous forme d'aliments naturels complets et de concentrés alimentaires.

Une autre façon d'optimiser la production de DHA consiste à éviter les habitudes ou les situations médicales qui bloquent le processus. Cela comprend la consommation d'alcool et d'aliments riches en graisses saturées et acides gras

trans, le stress, le diabète, la consommation de produits riches en cholestérol, un taux de cholestérol élevé et la consommation de sucre blanc. D'autres facteurs inhibent aussi la conversion : un taux élevé de sucre dans le sang, un excès d'insuline et l'utilisation de cortico-stéroïdes et d'anti-inflammatoires non-stéroïdiens comme l'aspirine. La cigarette, la faim et l'obésité bloquent aussi la conversion de l'ALA en DHA.

L'alcool est l'un des principaux agresseurs des fonctions cérébrales. Il bloque les enzymes nécessaires à la fabrication du DHA et dissout les acides gras au sein même des membranes des neurones du cerveau. Certaines recherches suggèrent que l'alcool provoque une diminution du DHA dans les membranes cellulaires cérébrales. Cela explique comment apparaît le syndrome alcoolique fœtal. J'inclus le DHA dans mon programme de guérison du système nerveux pour les alcooliques chroniques. Il est clair que la consommation d'alcool pendant la grossesse est destructrice pour le fœtus.

Un excès d'insuline va augmenter la conversion de l'ALG en AA et causer un déséquilibre du rapport AA/DHA. Elle peut même entrer en compétition et inhiber certains enzymes et cofacteurs nécessaires à la fabrication du DHA.

D'autres inhibiteurs entrant en compétition avec les enzymes nécessaires à la fabrication du DHA sont les acides gras *trans*, qui n'ont aucune valeur nutritive et qui sont préjudiciables au fonctionnement de toutes les membranes cellulaires et en particulier des membranes cellulaires du cerveau. J'ai déjà parlé de ces acides gras *trans* au chapitre 21. Ils posent problèmes car ils interfèrent à la fois avec les acides gras oméga-6 et oméga-3. Une étude a montré que dans le lait d'environ 200 mères les acides gras *trans* représentaient 20% des graisses totales. Un autre scientifique a découvert que lorsque le taux d'acides gras *trans* augmentait dans le lait maternel, la quantité d'ALA — précurseur du DHA — chutait. La meilleure façon d'empêcher l'absorption d'acides gras *trans* et de les éliminer de notre métabolisme cellulaire est de limiter la consommation d'aliments qui en contiennent beaucoup et de prendre une dose optimale d'acides gras oméga-3. Les femmes et les hommes (le sperme doit être riche en AGE à longues chaînes pour un fonctionnement optimal) qui préparent leur conception devraient éviter autant que possible les sources d'acides gras *trans*. La principale source d'acides gras *trans* provient de notre malbouffe moderne : frites, sucreries, chips de pommes de terre et de maïs, biscuits, gâteaux, mayonnaise, matières grasses, aliments frits, tortilla-chips, beignets, margarine et la plupart des sauces de salades qui ne sont pas à base d'huile d'olive. Toutes les huiles partiellement hydrogénées de soja, tournesol, carthame ou maïs sont sources d'acides gras *trans*. Si l'on ne mange que des aliments bio, complets et naturels, éviter ces sources d'acides gras ne devrait pas être trop difficile.

Les sources végétariennes de DHA comprennent les algues comme le nori, l'iziki et le kombu. Une source végétarienne de DHA a été extraite d'une chrysophycée du genre *Coni* qui fournit un apport journalier en DHA suffisant pour garder une certaine marge durant la grossesse et minimiser la baisse du taux de DHA chez la mère. Elle est vendue sous la marque *Neuromins* dosée à 100 ou 200 mg de DHA. Il existe aussi du DHA tachyonisé, qui est la forme la plus puissante. Ces deux produits sont disponibles au *Tree of Life Rejuvenation Center*. Pour une première grossesse, je suggère de stimuler l'organisme au moins une année avant

la conception avec une dose de 100 mg par jour et de continuer jusqu'à 6 mois après la fin de l'allaitement. Étant donné tous ces résultats et l'importance du DHA pour le développement du cerveau, je ne pense pas que les algues ou l'ALA contenu dans les graines de lin et converti en DHA soient suffisants pour combler les besoins du fœtus et de la mère. Si, en tant que végétaliens, végétariens et crudivores notre taux de DHA est à la limite inférieure acceptable, pourquoi agir sans marge de sécurité et mettre en danger la santé physique ou mentale de nos nouveaux-nés, mères enceintes, jeunes et adultes à tous les stades de leur développements ? Sans une telle marge de sécurité, n'importe quel stress, physique ou émotionnel, peut provoquer une baisse suffisante pour nous faire tomber dans une zone pathologique du point de vue du DHA. Par exemple, cela semble être ce qui est arrivé à quelques mères qui ne se sont jamais senties en très bonne santé et pleines d'énergie après qu'elles aient commencé à avoir des enfants.

Plusieurs minéraux sont indispensables aux femmes enceintes. Une consommation adéquate de calcium contribue à un bon développement des os, des dents, des muscles et du sang aussi bien de la mère que du fœtus. Les aliments riches en calcium sont les légumes-feuilles comme le brocoli, le chou acéphale, le chou frisé, les navets, la romaine, les carottes, les légumineuses, les graines de sésame, de tournesol, de courges, les amandes, les noisettes et les tortillas bio. Selon le Dr Michael Klaper dans son livre *Pregnancy, Children and the Vegan Diet*, trois bons repas par jour incluant ces aliments fourniront les 1 000 mg de calcium recommandés par l'USDA. Pour atteindre ces recommandations, on peut prendre aussi 500 mg de citrate de calcium, de gluconate de calcium ou d'un concentré de calcium développé et récolté sur des levures. Évitez le calcium provenant de la poudre d'os, de la dolomite ou des coquilles d'huîtres parce qu'ils peuvent être contaminés par des métaux lourds et certains sont des produits animaux. Le sel cellulaire *Calcareo Phos* augmente l'absorption du calcium. C'est le soir que le calcium est le mieux absorbé et, à ce moment-là, il ne bloque pas l'absorption des autres minéraux. Si le calcium provoque de la constipation, ajoutez un peu de magnésium (environ 50% de la quantité de calcium) de manière à obtenir un rapport calcium/magnésium de 2.

Le magnésium est aussi crucial pour le développement du fœtus. Une étude effectuée en Allemagne de l'Ouest et portant sur 1 000 femmes a montré que celles qui prenaient 400 mg de magnésium par jour avaient des bébés plus gros ayant une plus grande vitalité et étant plus éveillés d'un point de vue neurologique. Ces femmes faisaient moins de fausses-couches et rencontraient moins de complications durant la grossesse. Le magnésium est aussi un cofacteur important du cycle métabolique des oméga-3 dans la fabrication du DHA. Selon l'USDA, 80% des Américains présentent des carences en magnésium et la grossesse rajoute un stress supplémentaire à un minéral déjà présent en faible quantité.

Le magnésium est impliqué dans plus de 300 processus biologiques différents dans l'organisme. Il joue un rôle essentiel dans le fonctionnement du cœur, du système immunitaire, la régulation de la pression sanguine, l'équilibre du sucre dans le sang, la prévention des attaques, la contraction et la détente musculaires, la production d'énergie, la relaxation du système nerveux et la croissance musculaire. Il est utile pour les prolapsus de la valvule mitrale, les fibromyalgies, la fatigue chronique et nombre d'autres troubles. Les aliments riches en magnésium

comprennent les légumes-feuilles, le sarrasin, les algues, les noix et les graines. On trouve les plus grandes quantités de magnésium dans les graines de sésame, de tournesol et de courges. Beaucoup de personnes aiment consommer ces graines sous forme de beurre de noix, car elles sont ainsi souvent plus faciles à digérer. En fait, je ne recommande que les beurres de noix de *Rejuvenative Foods*, 831-457-2418, (*) car ce sont les seuls beurres crus que je connaisse qui soient préparés à des températures qui ne détruisent pas les enzymes.

Les aliments verts concentrés comme la spiruline et la chlorella sont très riches en magnésium. Une cuillère à soupe de chlorella contient environ 48 mg de magnésium ; la spiruline en contient quant à elle 30 mg. Mon premier choix se porte sur les aliments très riches en magnésium, mais je recommande aussi des aliments concentrés comme les concentrés de magnésium cultivés sur levures semblables à ceux que j'ai déjà décrits dans le paragraphe sur le calcium. S'ils ne sont pas disponibles, je suggère le citrate de magnésium. Si on souffre de crampes musculaires, de fatigue, de constipation, d'insomnie et d'anxiété, je suggère d'augmenter la dose au-delà des 400 mg journaliers recommandés pendant une courte période, car cela est le signe d'une carence en magnésium. Le sel cellulaire *Mag Phos* augmente l'absorption du magnésium. Les personnes étant de type oxydant-lent ou sympathique-dominant doivent prendre plus de magnésium et moins de calcium, tout en augmentant les quantités de ces deux minéraux pendant la grossesse. Je recommande aussi de prendre le magnésium et le calcium séparément sauf pour un appoint ponctuel destiné à équilibrer le calcium.

Le fer est nécessaire au développement des globules rouges et des globules blancs du fœtus et permet l'augmentation de 50% du volume sanguin essentiel pour la construction du système immunitaire et le développement du placenta. Ils semble qu'il y ait d'importantes fluctuations dans la capacité à absorber le fer. Les produits laitiers bloquent l'absorption du fer alors que la vitamine C l'augmente. L'apport journalier recommandé est de 30 à 60 mg, ce qui est une quantité élevée. Les femmes dont l'organisme absorbe le mieux le fer peuvent le consommer directement dans les aliments comme le raisin, les légumes-feuilles, le blé, l'avoine, l'orge, le millet, le maïs, le sarrasin, l'abricot, les noix, les graines, la spiruline, la chlorella et la mélasse de sorgho. Une cuillère à soupe de chlorella contient environ 25 mg de fer, et une cuillère à soupe de spiruline environ 9 mg. Les 4 mg de vitamine C contenus dans la chlorella renforcent son absorption. La vitamine C naturelle contenue dans les fruits et les légumes amplifie aussi de manière significative l'absorption du fer. Une bonne façon de contrôler votre besoin en fer est de mesurer votre taux d'hémoglobine en début de grossesse et de le révéifier tous les mois. Si ce taux descend en-dessous de 12, alors il est préférable de se supplémenter. Les meilleurs suppléments sont les concentrés liquides de fer végétal et la chlorella ou la spiruline. Ce sont les produits naturels qui provoquent le moins de constipation.

Le zinc est aussi crucial pour la grossesse. Il intervient dans maints aspects de la croissance du fœtus et joue un rôle important dans le développement du thymus d'où proviennent les lymphocytes-T. Cet organe et ces médiateurs jouent un rôle majeur dans le système immunitaire.

(*) *Ndt : En France, les marques Perlamande et Senfas travaillent leurs beurres de noix et noisettes à froid.*

Le zinc se trouve en fortes concentrations dans les céréales complètes, les champignons, les graines de courge et de sésame, les légumes-feuilles, le miso, le tofu, le pollen et la levure de bière. Par sécurité, on peut prendre, en plus des sources provenant des plantes et des levures, 15 à 20 mg de concentrés alimentaires de zinc sous forme de comprimés.

Parmi les autres minéraux importants, il faut citer le cuivre, le manganèse, le sélénium, le chrome et l'iode. Le cuivre est nécessaire au développement optimal du système immunitaire et du cerveau. On en a besoin d'environ 1 mg par jour. Les haricots et les noix constituent une bonne source. Le manganèse contribue à éviter les malformations congénitales. On le trouve en forte concentration dans les céréales, les noix et les graines. Le sélénium contribue à la protection des systèmes immunitaire et anti-oxydant et prévient les malformations congénitales. Le chrome régule le taux de sucre dans le sang. La levure de bière est riche en sélénium, manganèse et chrome. L'importance de l'iode et de la supplémentation en kelp a déjà été discutée.

Les vitamines les plus importantes sont les vitamines A, celles du groupe B, C, D et E (les 5 premières lettres de l'alphabet). La vitamine A est un cofacteur du métabolisme des AGE et est cruciale pour le développement de la vision et l'amélioration du système immunitaire. Selon le Dr Airola, la vitamine A a été reconnue pour augmenter l'espérance de vie, réguler l'équilibre des membranes cellulaires, garder la peau jeune, maintenir la santé de toutes les muqueuses de l'organisme et améliorer l'oxygénation cellulaire. Les besoins journaliers sont d'environ 10 000 unités. Une cuillère à soupe de chlorella contient environ 12 000 unités de bêta-carotène, dont l'action est renforcée par les caroténoïdes. Cela contribue à protéger du cancer et des maladies cardio-vasculaires. Les légumes oranges comme les carottes sont aussi de bonnes sources de vitamine A, ainsi que les tomates et les légumes-feuilles. La spiruline est aussi excellente.

La vitamine C se trouve en forte concentration dans les fruits et dans quelques légumes. Elle joue un rôle important dans la fabrication du collagène des tissus conjonctifs, dans la métabolisation des AGE, la construction du système immunitaire ; c'est l'un des antioxydants les plus importants, qui contribue à renforcer les surrénales, stimule d'une manière générale toutes les glandes endocrines y compris les gonades et qui constitue un médicament de première classe dans à peu près tout type de troubles médicaux. Elle aide à se protéger contre les infections virales et bactériennes. La vitamine C est aussi un excellent détoxiquant des métaux lourds et autres toxines. Elle peut aussi être très utile pour lutter contre les vergetures. Du point de vue de la grossesse, la vitamine C enrichie en bioflavonoïdes n'est pas à conseiller, car certaines recherches ont montré que la rutine peut être convertie en quercétine, un autre bioflavonoïde qui peut endommager les chromosomes. En toute sécurité, je recommande de prendre de la vitamine C sans bioflavonoïdes. Je suggère d'en prendre au moins 2 000 mg par jour.

La vitamine D est importante car elle augmente notre capacité à absorber le calcium ainsi que le métabolisme du calcium. En temps normal, 30 minutes d'exposition au soleil permettent de combler les besoins journaliers. Un excès de vitamine D peut être toxique pour le fœtus et la mère et peut entraîner un dépôt de calcium dans les tissus mous. Si vous vous exposez 30 minutes au soleil chaque

jour, vous n'avez pas besoin de supplémentation en vitamine D. Les jeunes pousses, les champignons, le kelp et les graines de tournesol contiennent un peu de vitamine D naturelle. Si l'on vit en climat froid et que l'on ne peut pas sortir, on peut prendre jusqu'à 400 unités par jour d'extrait végétal d'ergocalciférol. Utiliser des lampes à spectre solaire complet, 3 à 6 heures par jour peut être une autre façon de stimuler sa propre production de vitamine D.

La vitamine E, comme je l'ai déjà mentionné, aide à prévenir les fausses-couches et constitue un excellent anti-oxydant pour l'organisme en général et pour le cerveau en particulier. La vitamine E contribue à protéger les membranes cellulaires des radicaux libres. Elle joue aussi un rôle crucial dans le bon développement de l'hypophyse, qui affecte tous les aspects de la croissance du fœtus. Paavo Airola, dans *Every Woman's Book*, considère la vitamine E comme la meilleure vitamine de la régénération. Elle protège le cœur, prévient l'apparition des pigments du vieillissement appelés céroïdes, renforce la fertilité des hommes et des femmes et est une vitamine anti-stress. Les meilleures sources de vitamine E sont les céréales, les graines et les noix.

La prise régulière de vitamines du groupe B durant la grossesse est importante pour le développement du corps et du système nerveux. La vitamine B₆ est particulièrement importante pour que les prostaglandines soutiennent le système immunitaire et le fonctionnement métabolique général des cellules nerveuses. Elle aide aussi à créer des nerfs et des muqueuses en bonne santé. L'acide folique est important pour le développement du système nerveux, la fabrication des globules blancs pour le système immunitaire et la prévention d'une maladie congénitale appelée *spina bifida occulta*. Les besoins en acide folique doublent durant la grossesse. La levure de bière, les légumes-feuilles vert-foncés et les dattes sont d'excellentes sources d'acide folique. Par sécurité, je suggère de consommer largement ces aliments, particulièrement la levure de bière et puis de compléter avec 800 µg de supplément en acide folique. La vitamine B₁₂ est aussi très importante. Nous en avons discuté en détail dans le chapitre 15 et ci-dessus. Il n'est pas nécessaire de prendre des suppléments en B₁₂ lorsqu'on consomme suffisamment de spiruline, chlorella, algues de Klamath, autres algues, pollen et levure de bière.

Leo Galland, dans son livre *Superimmunity for Kids*, insiste largement sur la façon de prendre les suppléments nutritionnels. On a démontré que les comprimés de minéraux multi-vitaminés pouvaient empêcher l'absorption des nutriments. Les recherches montrent que le calcium peut bloquer la capacité de l'organisme à absorber le zinc, le fer et le cuivre. Le zinc et le fer peuvent empêcher leur absorption réciproque. L'absorption du sélénium est en partie bloquée par la vitamine C et le zinc. Lorsque la B₁₂ est prise en même temps que les complexes multivitaminés elle se combine avec la B₁, la vitamine C et le cuivre pour produire un analogue de la B₁₂ inactif dans l'organisme. Une étude britannique a montré que les vitamines prescrites habituellement pendant la grossesse provoquaient une diminution de 30% de l'absorption du zinc. La vitamine E et le fer pris simultanément interfèrent l'un avec l'autre.

La solution consiste à prendre séparément chaque supplément et de telle façon que cela n'interfère pas avec les autres nutriments. Il semble que les deux minéraux qui créent le plus d'interférences sont le fer et le calcium. Il vaut mieux

prendre le calcium au coucher. Le fer peut être pris au repas du soir. Les autres vitamines peuvent être prises le matin et au déjeuner. Il vaut mieux prendre les vitamines pendant les repas. En mangeant les aliments de bonne qualité et les aliments concentrés recommandés, on n'a pas besoin de prendre beaucoup de suppléments. Je suggère de prendre une cuillère à soupe de chlorella ou de spiruline avant le dîner à cause de leur haute teneur en fer. La levure de bière et le pollen qui sont si riches en vitamines du groupe B et en oligo-éléments peuvent être consommés à la pause de 10h avec des jus. Lorsque vous additionnez les protéines, vitamines et minéraux contenus dans les concentrés alimentaires et les aliments naturels complets, vous verrez que vous n'aurez pas besoin de tant de suppléments que ça. Plus n'est pas synonyme de mieux. Un excès de vitamines ou de minéraux peut aussi interférer avec le développement. Le mot d'ordre est : équilibre et modération. Lorsque vous commencez à connaître suffisamment les aliments naturels complets et les concentrés alimentaires, cela peut vraiment être gai de se nourrir de cette façon. Lorsque nous consommons ces aliments, nous mordons à pleine dents dans l'énergie vitale de la nature. C'est une autre expérience que celle qui consiste à prendre des vitamines et minéraux synthétiques.

Le déroulement de la grossesse

Avoir une bonne connaissance du déroulement de la grossesse contribue au succès d'un programme nutritionnel prénatal. C'est lors du premier trimestre que le fœtus est le plus sensible à toutes les toxines, comme les médicaments, la drogue, l'alcool et les rayons X. Pendant les trois premiers mois, le fœtus développe presque la totalité de ses organes vitaux, systèmes endocrinien, sexuel, digestif et circulatoire ainsi que les bases du système nerveux et du cerveau. C'est le moment où le fœtus est le plus vulnérable. Si l'alimentation de la mère n'est pas appropriée lors du premier trimestre, le développement du cerveau, du système nerveux et des organes vitaux du fœtus peut être compromis. Par exemple, comme je l'ai fait remarqué dans le chapitre 29, une seule radio au cours du premier trimestre augmente le risque de leucémie d'un facteur 12. Au cours du deuxième et troisième trimestre, ce risque augmente d'un facteur 2. Au cours de la grossesse, d'une manière générale, et pendant le premier trimestre en particulier, je ne recommande pas de prendre l'avion, car à 9 000 m d'altitude, nous sommes exposés jusqu'à un taux 10 fois supérieur au taux normal de radiations.

Le premier trimestre est la période où l'on commence à construire son nid et à se réjouir d'être enceinte. Au cours de cette période, on peut éprouver quelques nausées matinales. J'ai observé qu'elles sont souvent moins fortes lorsqu'on est bien préparé à la grossesse. Comme première étape, Paavo Airola suggère, dans son livre *Every Woman's Book*, de faire une marche rapide matinale. Une autre approche pour lutter contre ces nausées matinales consiste à manger 5 à 6 petits repas rapprochés durant la journée. J'ai découvert que les remèdes homéopathiques sont très utiles pour traiter de telles nausées. Le Dr Galland, dans son livre *Superimmunity for Kids*, suggère de prendre 100 mg de vitamine B₆, plus une injection de 10 mg de vitamine K pour lutter contre les vomissements gravidiques. En général, ça agit en quelques jours. Si on ne peut pas faire

l'injection de vitamine K, on peut la remplacer par 10 mg par jour per os, mais cela prend un peu plus de temps. Je ne recommande cette dernière approche que si rien d'autre n'a fonctionné.

Au cours du deuxième trimestre, le gain de poids de la mère commence à devenir plus évident. La prise de poids dépend du type de constitution et de l'état de santé général. Durant la grossesse, il vaut mieux apprécier votre nourriture. Ne sautez pas de repas, ne faites pas de régime ou ne créez pas quelque type de stress nutritionnel que ce soit. Si votre poids est inférieur à la valeur : $(\text{poids}/0,45 + \text{taille}) \times 0,23-9$, gagner 11 à 16 kg convient. Si votre poids avant grossesse est supérieur à ce chiffre, il est important de gagner une dizaine de kilos pendant la grossesse.

Au début du troisième trimestre, le bébé fait généralement 33 cm et pèse entre 250 et 500 g. Au cours de ce trimestre, la demande nutritionnelle augmente et vous pourrez avoir besoin d'augmenter votre supplémentation générale et votre consommation d'aliments concentrés. Pendant cette période vous pourrez avoir envie d'ajouter des enzymes digestives à votre alimentation pour augmenter l'absorption des nutriments. Le bébé absorbera jusqu'à 85% du calcium et du fer que la mère assimile. Au cours du troisième trimestre, vous pourrez aussi augmenter les apports de vitamines C et E, de zinc et de silice. La tisane de prêle et la silice tachyonisée constituent de bonnes sources de silice. Vous pouvez vous frictionner la peau avec des crèmes aux vitamines E et A tachyonisées et de la vitamine C liquide de *Vital Image* appelée *C-Serum*. Cela raffermira localement les tissus en augmentant leur élasticité ainsi que leur énergie. Les vergetures sont minimisées lorsqu'on commence une alimentation optimisée au moins un an avant la grossesse. Pendant cette période, on peut avantageusement préparer sa poitrine pour l'allaitement en la massant et en tirant les mamelons délicatement. Sortir sans soutien-gorge contribue à stimuler les mamelons afin de les préparer à l'allaitement en les exposant à l'air et à la friction douce des vêtements. Si les mamelons sont inversés, il est d'autant plus important de masser plusieurs fois par jour et de les tirer délicatement. Le troisième trimestre est la période où l'on prépare son nid et où l'on met sa vie en ordre pour pouvoir porter toute son attention au bébé qui va naître.

L'allaitement

Après la naissance, l'allaitement requiert à peu près les mêmes quantités de nutriments que durant la grossesse. L'apport protéinique peut cependant être diminué d'une dizaine de grammes à environ 65 g par jour. Une exception consistera à arrêter toute supplémentation en manganèse, car cela pourrait être toxique pour le cerveau du bébé. Un excès de manganèse peut entraîner de l'hyperactivité plus tard. Une quantité de vitamine B₆ supérieure à 200 mg par jour peut arrêter la lactation. Au cours de l'allaitement, il est important de continuer à éviter toute substance toxique, car la plupart d'entre elles sont transmises à travers le lait maternel. Laissez le bébé vous inspirer et vous stimuler à être en très bonne santé.

L'allaitement est tellement supérieur à tout autre mode d'alimentation du bébé

qu'il est difficile de comprendre pourquoi le monde médical s'en est éloigné après la Seconde Guerre mondiale. Heureusement, la profession médicale ainsi que le public se sont de nouveau ouverts à l'allaitement dans les années 90. Les cas d'exception sont une maladie de la mère requérant l'usage de médicaments qui peuvent être toxiques pour le bébé, ou une jaunisse du nourrisson. Le lait maternel contient des substances qui ralentissent l'excrétion de la bilirubine hors de l'organisme, qui est le pigment qui donne la couleur jaune lors d'une jaunisse.

Le lait maternel transfère l'immunité à l'enfant de multiples façons, notamment grâce à des substances qui protègent le tractus intestinal du bébé de l'infection. Ces substances comprennent le facteur de croissance du bifidus, qui protège et renforce la santé du tractus intestinal ; les immunoglobulines, qui protègent des infections ; l'interféron, qui protège des infections virales ; les enzymes qui favorisent la digestion du lait maternel ; le fer et la lactoferrine, qui soutiennent le système immunitaire et la fabrication des globules rouges ; les antioxydants, et notamment le sélénium et la taurine ; et l'AGL nécessaire au métabolisme propre des prostaglandines, qui protège des allergies et autres troubles immunitaires.

Le lait maternel d'une mère qui se nourrit convenablement contient une forte concentration de DHA, qui est crucial pour le développement du cerveau durant la première année. Aucun bébé ne devrait en être privé tellement le DHA est important pour le développement cérébral. C'est un point particulièrement important lorsqu'on nourrit des prématurés à qui on ne peut pas donner le sein. Ils ont besoin de recevoir du DHA par l'intermédiaire de la sonde qui les nourrit pour le bon développement de leur cerveau et de leur système nerveux.

Le lait maternel est mieux digéré que le lait de vache maternisé. Le lait maternel favorise un bon développement facial et dentaire. Il diminue le risque de mortalité infantile. Les protéines contenues dans le lait maternel sont de bien meilleures qualités que celles du lait de vache. Près de 100% des protéines du lait maternel sont utilisées contre 50% pour les protéines du lait de vache. Les graisses contenues dans le lait de vache ne sont pas aussi riches en acides gras à longue chaîne nécessaires au développement cérébral (tel le DHA) que celles du lait maternel. Bien que la teneur en graisses soit la même, la composition est différente. Le lait de vache est plus difficile à assimiler. Le lait maternel contient deux fois plus de lactose nécessaire au développement des gaines de myéline des neurones. Le lait humain contient aussi beaucoup plus de *Lactobacillus bifidus*, qui constitue la meilleure flore pour protéger les intestins d'une infection et qui favorise le développement normal de la flore intestinale du nourrisson.

L'allaitement renforce les liens qui unissent la mère et le bébé, en le connectant aux battements de cœur de la mère et à l'amour. C'est l'approche la plus simple, la plus naturelle et la meilleure pour le développement physique, émotionnel, mental et spirituel du bébé. Je pense que l'on devrait allaiter le bébé aussi longtemps que cela est confortable, et en tout cas pendant au moins 9 mois à un an.

Perspectives

Une chose que l'on doit retenir après des mois de préparation, est qu'il y a une grande part d'inconnu dans tout le processus de la naissance. Dans l'histoire de la vie, nous ne sommes pas les auteurs. Le bébé arrive avec sa propre destinée, vous avez la vôtre et notre société a aussi la sienne. Nous ne pouvons ni la contrôler totalement, ni en être complètement responsable. Nous ne pouvons qu'accomplir notre part de préparation physique, émotionnelle, mentale et spirituelle pour optimiser la venue au monde de ce bébé. Si vous avez suivi ce programme, soyez en paix : vous avez accompli du bon travail en vous préparant et en optimisant l'expression totale de votre bébé dans ce monde. Tout ce qu'il vous reste à faire est de vous mettre dans un état d'amour et de vous laisser aller au fur et à mesure que ce merveilleux processus se déroule.

Quatrième partie : L'art de la préparation en alimentation vivante

Table des matières

La cuisine de l'alimentation vivante

Les petits secrets pour réchauffer sans tuer les aliments vivants

Équilibrer les *doshas* en mangeant

Les plantes aromatiques qui équilibrent les *doshas*

Recettes vivantes

Masalas

Noix et graines

Pâtés

Entrées aux noix et graines

Sauces de graines

Laits de graines

Spécial graines de lin

Céréales

Petit déjeuner

Entrées

Soupes et salades

Pains esséniens

Entrées de légumes

Asie

Moyen-Orient

Italie

France

Mexique

États-Unis

Soupes

Soupes chaudes

Soupes froides

Salades

Assaisonnements

- Sauces aux graines

- Sauces légères

Sauces, tartinades et autres trempettes

- Sauces

- Sauces pour pizza

- Houmous

- tartinades et trempettes

Algues

- Entrées

- Soupes

- Salades et assaisonnements

- Trempettes, bouchées et assaisonnements

Desserts aux fruits

Aliments fermentés

- Kéfir

- Fromages et yaourts de graines

- Légumes fermentés

Aliments déshydratés

- Crackers, chips et croquants

- Douceurs

Desserts

Smoothies

Menu de quatorze jours

Trempage et germination

- Temps de trempage

- Temps de germination

L'art de la préparation en alimentation vivante

L'ART DE LA PRÉPARATION EN ALIMENTATION VIVANTE est une joyeuse combinaison entre votre intuition et les principes et modèles conceptuels élaborés dans ce livre. Ces recettes constituent le point de départ pour stimuler votre compréhension intuitive à créer les recettes qui vous conviendront le mieux. Dans la section recettes, j'ai été attentif à la façon dont chaque recette affecte notre constitution individuelle, entre autres les *doshas* ayurvédiques et les types métaboliques/autonomes ainsi que l'effet dû à la saison.

Un aspect important de mon implication dans l'élaboration de ces recettes a été à la fois la préservation du goût et des qualités énergétiques des aliments de base. J'ai développé ces recettes pour faire ressortir l'effet combiné de l'énergie des aliments avec les propriétés des plantes aromatiques. Elles ont été créées pour avoir non seulement du goût, mais aussi être artistiques, intéressantes et pratiques, et aider le lecteur à personnaliser son alimentation en fonction de sa propre constitution. Une petite partie concerne la façon dont diverses plantes aromatiques affectent les *doshas* ayurvédiques, avec les indications sur leur effet réchauffant ou rafraîchissant.

Les recettes d'*Alimentation Consciente* nous conduisent à une légère réorientation de la notion d'association alimentaire. Les concepts traditionnels d'association alimentaire impliquaient de ne pas mélanger fruits et légumes, glucides et protéines, etc. Dans l'approche de l'*Alimentation Consciente*, ces concepts traditionnels ont toujours de l'importance ; cependant, nous y ajoutons maintenant les *doshas* ayurvédiques et les aspects métaboliques/autonomes. Par exemple, d'un point de vue ayurvédique, on ne devrait pas associer deux aliments lourds. Bien que l'avocat est un fruit et qu'il pourrait en théorie être associé à d'autres fruits, s'il est consommé avec une banane, autre fruit lourd, il va créer un déséquilibre, notamment chez *kapha*. On essayera aussi, chez les personnes *pitta*, de ne pas associer plusieurs aliments déséquilibrant *pitta*. Les aliments qui ont des

effets opposés notoires, comme le lait et la viande, ne doivent pas être associés. D'un autre côté, on peut choisir d'associer des aliments et des plantes qui ont des effets antagonistes. Par exemple, les pois chiches, qui déséquilibrent *vata*, peuvent être consommés avec du tahin, de l'ail et du citron, qui équilibrent *vata* — bonne association que l'on apprécie dans le houmous. En rajoutant des plantes réchauffantes (qui activent le feu de la digestion) à des légumes qui normalement déséquilibrent *vata*, on peut augmenter la palette d'aliments qu'une personne *vata* peut consommer sans être déséquilibrée. Le même principe s'applique pour les personnes de constitution *kapha* et *pitta*. Du point de vue métabolique/autonome, nous devons nous soucier de la proportion entre glucides, protéines et graisses (qui doit être la même, quelque soit le repas). Ces proportions varient suivant que l'on est oxydant-rapide ou lent, ou de type parasympathique/sympathique-dominant. Dans ce contexte, la préparation des aliments demande un certain doigté.

Les recettes sont toutes à base d'aliments vivants, ce qui exclut l'utilisation d'huile ou de sucre raffinés, ainsi que de produits laitiers. On utilise occasionnellement du miso, qui, bien qu'il provienne de graines de soja cuites, est rendu vivant par le procédé bénéfique de fermentation non alcoolique qui crée un grand nombre d'enzymes. Le miso est très riche en plusieurs minéraux, rajoute un goût salé, possède une grande énergie *yang*, a des effets anti-radiations, est un excellent calmant pour les nerfs et l'estomac et équilibre bien les constitutions *vata*. Il a un effet neutre sur les *kapha*, et ne cause pas de déséquilibre chez *pitta* s'il est pris en petites quantités.

À l'occasion, je suggère le miel dans certaines recettes. Bien qu'il provienne d'abeilles et ne convienne pas d'un point de vue strictement végétalien, le miel est hautement recommandé par l'Ayurveda en tant qu'aliment permettant d'équilibrer le *dosha kapha*. Paavo Airola, dans son livre *Worldwide Secrets for Staying Young*, signale quelques recherches intéressantes sur la longévité menées par le célèbre botaniste russe Nicolai Tsitsin. Le Dr Tsitsin, qui est un botaniste et biologiste en chef russe dans l'industrie apicole, a suivi environ 150 russes âgés de plus de 125 ans. Il dit :

Parmi ces quelques 150 personnes russes âgées de plus de 125 ans, toutes sans exception ont affirmé que leur aliment principal avait toujours été le pollen et le miel — surtout le pollen.

Le miel que ces russes ont consommé n'était pas le miel pasteurisé et filtré que l'on achète en magasin auquel la plupart d'entre nous sommes habitués, mais un mélange non pasteurisé, non filtré, non transformé, cru de miel et de pollen récolté directement à la ruche. Ce qui est assez intéressant, c'est que beaucoup de ces centenaires russes étaient aussi des apiculteurs. Dans *Worldwide Secrets for Staying Young*, Airola affirme que le miel stimule la rétention du calcium, augmente le nombre de globules rouges en cas d'anémie due à des carences en fer et en cuivre et a un effet bénéfique sur l'arthrite, les rhumes, une mauvaise circulation, la constipation, les troubles du foie et des reins, un mauvais teint et l'insomnie.

Le fait que le miel et le pollen soient des aliments régénérants était connu bien avant que les Russes ne le découvrent. Le maître spirituel et mathématicien grec Pythagore utilisait des aliments crus pour soigner et, dès 500 avant J.C.,

recommandait le miel pour une vie longue et saine.

Bien que le miel *stricto sensu* soit produit par les abeilles et ne soit pas d'origine végétale, il est possible de trouver des apiculteurs qui n'exploitent pas leurs abeilles. Idéalement, ils évitent les pratiques comme le prélèvement de toute la récolte de miel et la l'administration de sucre ou d'antibiotiques aux abeilles. La plupart du temps, ces apiculteurs respectueux du bien-être des abeilles vendent aussi du miel et du pollen sous sa forme pure et brute. Pour celui qui adhère à une philosophie végétalienne stricte, cela ne lui semblera quand même pas « correct », mais pour les autres qui suivent la loi vivante de l'harmonie, dans ce contexte, le miel sera acceptable. Comme je l'ai déjà dit, le principe d'« inoffensivité » est toujours relatif dans un monde où chacun et chaque organisme est obligé de prendre la vie sous une forme ou une autre pour survivre. En dernier ressort, ma ligne de conduite sera de manger ce qui améliore ma communion avec le Divin tout en ne heurtant pas ma sensibilité personnelle du point de vue du principe d'inoffensivité. L'utilité et la nécessité de consommer du miel diffère selon le type de constitution. Le miel est asséchant, réchauffant et astringent. Les constitutions *kapha* sont positivement équilibrées et atteignent un plus haut niveau d'harmonie et de santé en consommant du miel. De l'autre côté, les constitutions *pitta* peuvent se trouver déséquilibrées par trop de miel. Dans tous les cas, dans les rares recettes où je recommande le miel, on peut toujours le substituer par du jus de pomme, des dattes, des raisins ou des figues sans affecter fondamentalement la recette.

Ces recettes proviennent de plusieurs sources et ont souvent été l'objet d'une co-création. J'utilise certaines d'entre elles dans les Ateliers de Nutrition Spirituelle que j'ai mis au point. D'autres recettes ont été développées indépendamment ou en collaboration avec Eliot Jay Rosen, le premier chef d'alimentation vivante à avoir animé nos Ateliers de Nutrition Spirituelle et Pat Furger, un ancien chef-cuisinier. Je remercie aussi Shanti Golds, qui enseigne la cuisine végétalienne et vivante, pour son aide généreuse et ses contributions à cette partie *Recettes*. Toute ma gratitude va aussi à Bobbie Spurr, naturopathe et médecin ayurvédique et Kiana Rose, professeur de yoga ayant une bonne connaissance de l'Ayurveda, qui a vérifié les compatibilités de ces recettes avec les *doshas*. Je remercie particulièrement la générosité de Renée Underkoffler, co-auteur de *Have Your Cake and Eat It Too* et *The Raw Truth: the Art of Loving Food*, qui m'a envoyé quelques unes de ses spécialités avec la permission de les adapter pour ce livre. Et pour finir, un grand merci aux chefs du *Tree of Life Café*, au *Tree of Life Rejuvenation Center*, où la forme définitive de ces recettes a vu le jour et a été mise en pratique. Ces recettes vivent réellement.

Les informations fournies avant chaque recette d'*Alimentation Consciente* indiquent l'effet global de cette combinaison alimentaire sur chaque *dosha*. Dans la désignation des effets spécifiques à chaque recette, le verbe « équilibre » signifie que le plat permet un retour à l'équilibre du *dosha* considéré. Le verbe « déséquilibre » signifie que ce plat provoque une dysharmonie du *dosha* en question. Par exemple, une personne *pitta* a tendance à voir son énergie plus déséquilibrée par les aliments ou plantes réchauffants qu'une personne *kapha* ou *vata*. Par conséquent, les personnes *pitta* sont plus enclins à un déséquilibre induit par les aliments ou plantes qui augmentent l'énergie *pitta*. Une personne *kapha*, qui a une faible énergie *pitta*, retrouvera quant à elle son équilibre avec de tels

aliments ou plantes. Dans ces recettes, K signifie *kapha*, P *pitta* et V *vata*. Beaucoup de recettes suggèrent aussi des modifications qui permettent de mieux équilibrer un *dosha* spécifique. Bien que l'on puisse déguster ces recettes en toute saison, nous indiquons quand même la période de l'année qui est la meilleure pour équilibrer les trois *doshas*.

Comme une individualisation des recettes en fonction des types métaboliques ou autonomes dépend des apports glucidiques, protéiques et lipidiques du repas complet, cette information n'est pas fournie pour tous les plats. En général le régime d'un oxydant-rapide ou d'un parasympathique-dépendant inclut 50 à 55% de protéines, 30 à 35% de glucides et 20 à 25% de graisses à chaque repas. Ces deux catégories doivent diminuer les aliments à haut index glycémique comme la pomme de terre ou le riz blanc. Les oxydants-lents et les sympathiques-dominants ont besoin de 50 à 60% de glucides, 30 à 40% de protéines et 10 à 15% de graisses à chaque repas. Les sympathiques-dépendants peuvent même consommer moins de protéines. La clé est que ce rapport — et non la quantité totale d'aliments — soit le même à chaque repas. Par exemple, un oxydant-rapide peut manger 50% de protéines, mais s'il mange peu à chaque repas, l'apport protéinique restera faible. Tant que le ratio est approprié à notre propre constitution, c'est parfait. À la lumière de cela, nous voyons qu'un oxydant-rapide n'a pas vraiment besoin d'une grande quantité de protéines, mais seulement de la bonne proportion.

La plupart de ces ratios sont élaborés pour une ou deux portions. Mon objectif premier est de faire découvrir les énergie de différents aliments et plantes et de donner au lecteur un répertoire de recettes de base qui lui servira de modèle de préparations crues, de telle sorte qu'il puisse commencer à créer ses propres recettes sur les mêmes principes qui ont servi à élaborer ces « modèles ». Lorsque l'on a bien compris ces exemples de recettes, on peut élaborer une alimentation savoureuse qui équilibre immanquablement les *doshas*, maintient un pH équilibré, et, selon ce que l'on souhaite, construit ou nettoie, chauffe ou rafraîchit le corps.

La cuisine de l'alimentation vivante

Afin de mieux vous rendre service dans vos préparations crues, je voudrais faire une brève introduction sur la cuisine idéale pour préparer les recettes qui suivent. Cela comprend des informations à la fois générales et particulières sur les ustensiles, les produits et les techniques de préparation de base.

Je recommande de toujours utiliser des produits frais, crus et bio. Plus c'est frais, mieux c'est. Et si c'est frais du jardin, comme c'est le cas à *Tree of Life Rejuvenation Center*, c'est idéal ; toutefois, des produits bio de haute qualité sont aussi disponibles chez les grossistes, les marchés, les coopératives, par correspondance et dans certaines épiceries. Bien que les produits bio soient en général plus chers que ceux provenant de l'agriculture traditionnelle – nous en avons déjà parlé – ils contiennent une plus grande quantité de vitamines, minéraux, oligo-éléments et enzymes. En plus d'éviter les effets nuisibles des pesticides, de l'irradiation et la production de cires, vous avez plus de nutriments pour votre argent.

Il y a certaines choses importantes à se rappeler concernant les aliments spécifiques et comment les faire entrer dans la Cuisine de l'*Alimentation Consciente*. Celle-ci a pour objectif de stimuler et renforcer tant votre croissance spirituelle que votre constitution physique. Comme nous l'avons déjà évoqué, l'Ayurveda classe les aliments en fonction de leur influence aussi bien sur l'état de conscience que sur le corps physique. Les oignons et l'ail, bien que bénéfiques d'un point de vue médical, ont souvent tendance à stimuler de façon excessive le mental. Pour cette raison, je n'utilise pas d'oignon et lui substitue l'ase fétide. J'utilise l'ail avec modération et discernement à cause de ses fortes propriétés médicinales.

Je n'utilise pas non plus le concentré de protéines liquides *Braggs Liquid Amino Acids* ou autres préparations salées dans les recettes d'*Alimentation Consciente* ; à la place, je recommande généralement le sel de Guérande, qui est vivant. Le sel de Guérande est un sel marin, séché au soleil, très riche en minéraux. Il est supérieur à beaucoup d'autres sels marins qui sont transformés. On peut acheter du sel de Guérande dans les magasins diététiques ou auprès de la *Grain and Salt Society* : 800-867-7258.

Dans certaines recettes, je recommande la stévia en tant qu'édulcorant. *Stevia rebaudiana* est une plante sud-américaine qui ajoute une délicate touche sucrée aux aliments, et qui paradoxalement ne contient pas de sucre. Certaines études suggèrent qu'elle pourrait stimuler les fonctions pancréatiques. On la trouve sous plusieurs formes : liquide clair ou foncé, poudre blanche ou verte, ou en broyat de feuilles. La poudre verte ou le broyat sont les formes les moins transformées.

Pour recueillir tous les bénéfices des enzymes dans vos aliments, nous recommandons d'utiliser des jus frais, consommés idéalement 30 à 60 minutes après leur fabrication. Les aliments emballés devraient être bio et/ou crus. Quelques aliments importants à toujours avoir en stock sont le tahin, le tamari, le miso, le vinaigre de cidre, les feuilles de nori et le miel. Comme ces articles se présentent à la fois sous forme cuite et crue, vérifiez bien les mentions « bio » et « cru » sur les étiquettes. Les épices devraient être bio et non irradiées.

Pour une meilleure assimilation, il est préférable de faire tremper toutes les noix, graines, céréales et légumineuses avant de les consommer. Veuillez vous référer au paragraphe *Trempage et Germination* à la fin de la quatrième partie.

L'équipement que je recommande dans une cuisine vivante comprend un blender Vita-Mix, un extracteur de jus Champion, un moulin pour broyer les noix et les épices, un déshydrateur, un robot, et un appareil à fabriquer des pâtes végétariennes *Saladacco*. Le Vita-Mix est un blender robuste et très puissant qui convient pour à peu près tout ce qui a besoin d'être mixé. Il convient à merveille pour mixer les sauces de graines, les sauces de salades et les soupes. Le Champion n'est pas qu'un extracteur de jus, mais peut aussi être utilisé pour homogénéiser les trempettes, pâtés, tartinades, pains et biscuits déshydratés.

Beaucoup des recettes de ce livre demandent des appareils électriques pour leur préparation. Dans l'absolu, une alimentation vivante ne requiert pour seul équipement que vos propres dents. Cependant les appareils électriques facilitent grandement la préparation. D'après mes recherches, si l'on veut compenser les effets potentiels négatifs induits par le courant alternatif 60 Hz, on peut appliquer

un *Tachyon Silica Disk* directement sur chaque appareil ou sur le tableau électrique de votre appartement, qui neutralisera complètement les effets électriques négatifs. On peut se les procurer au *Tree of Life Rejuvenation Center*, 520-394-2533, ou sur notre site web www.treeoflife.nu.

Avec cette information, vous êtes maintenant qualifiés pour embarquer pour un merveilleux voyage dans le monde de la préparation vivante. J'espère que les recettes qui vont suivre seront utiles pour installer santé, harmonie et esprit dans votre cuisine et dans votre vie.

Les petits secrets pour réchauffer sans tuer les aliments vivants

Ces techniques pour réchauffer les aliments vivants préservent les enzymes et autres facteurs inconnus des aliments, qui sont sensibles à la chaleur.

1. Une façon simple de créer de la chaleur consiste à chauffer une assiette vide au four ou au soleil. On peut aussi réchauffer l'assiette avec la nourriture pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit chaude au toucher.
2. Tant que l'on ne dépasse pas 46-47°C pendant plus de 2-3 minutes, on peut réchauffer les soupes crues, les plats de céréales et les légumes dans une casserole ordinaire. La règle simple du « bout du doigt » est la suivante : Si c'est chaud en trempant son doigt, la température est d'environ 46°C. Le nombre de degrés au-dessus de 46°C, et la durée durant laquelle l'aliment peut être chauffé sans détruire les enzymes n'est pas encore très clair, donc je recommande de le retirer du feu dès qu'il est chaud au toucher.
3. Si vous pouvez trouver cuiseur-mijoteur qui réchauffe à moins de 46°C, il est possible de réchauffer doucement certains aliments. Les petites pommes de terre coupées en fines tranches ont vraiment le même goût que les pommes de terre cuites après avoir séjourné pendant 12 heures dans un cuiseur-mijoteur. On peut aussi y faire mijoter des ragoûts crus et des soupes de légumes. Un des risques potentiels est la prolifération possibles de bactéries dans un tel ustensile. Concernant les pommes de terre, ce n'est pas vraiment un problème, mais avec des légumes cela peut le devenir. Pour diminuer ce risque il faut bien brosser les légumes avant de les mettre à mijoter. Une autre difficulté vient du fait que, bien que la température soit basse, l'aliment perd son énergie au fur et à mesure du temps de cuisson.
4. Une autre façon intéressante de réchauffer la nourriture est d'y apporter une source de chaleur externe en réchauffant une sauce que l'on versera sur le reste du plat. On peut aussi réchauffer une partie de la nourriture à 46°C et la mélanger avec un autre aliment cru. Cette technique est utilisée dans la recette de la Salade d'épinards flétris (voir *Salades*).

Beaucoup d'aliments ne créent pas un refroidissement détectable par le corps s'ils sont simplement servis à température ambiante plutôt que sortis du réfrigérateur.

Équilibrer les *doshas* en mangeant

Combiner les différents goûts, qualités alimentaires et les plantes aromatiques a le pouvoir d'équilibrer l'effet global d'un repas sur les *doshas*.

Nombre de plantes stimulent de manière spécifique la digestion, assèchent ou humidifient, et réchauffent ou refroidissent l'organisme. Beaucoup de ces plantes sont particulièrement bénéfiques aux constitutions de type *vata* ou *kapha*, dont le feu de la digestion est souvent faible et qui par conséquent bénéficient des propriétés réchauffantes et stimulantes de certaines plantes. Il existe aussi quelques plantes rafraîchissantes pour les constitutions *pitta*. L'équilibre est obtenu par l'effet combiné entre les aliments spécifiques aux *doshas* et ces plantes. La plupart de ces informations viennent de ma propre expérience ainsi que de certains livres, dont *The Yoga of Herbs*, du Dr Vasant Lad et David Frawley, et *Classical Indian Vegetarian and Grain Cooking* de Julie Sahni. Les plantes médicinales et aromatiques constituent l'un des secrets de l'accroissement du feu digestif et de la température corporelle générale lorsqu'on mange vivant.

Les plantes aromatiques qui équilibrent les *doshas*

Voici quelques plantes habituellement utilisées dans les préparations culinaires. J'ai indiqué les informations concernant leurs effets saisonniers et sur les *doshas*. Lorsque vous vous serez familiarisés avec les propriétés des différentes plantes, vous pourrez les utiliser pour adapter la plupart des recettes d'*Alimentation Consciente* à votre propre *dosha*.

Piment de la Jamaïque : piquant, réchauffant, équilibre K et V, et déséquilibre P. Dissipe les gaz, favorise le péristaltisme et stimule le métabolisme.

À consommer de préférence l'automne, l'hiver et le printemps.

Anis : piquant, réchauffant, équilibre K et V, et déséquilibre P. Dissipe les gaz, favorise la digestion. Provient des petites graines des deux variétés *Anisum vulgare* et *Anisum officinalis*. Connue en Inde sous le nom de « fenouil étranger ».

À consommer de préférence l'automne, l'hiver et le printemps.

Ase fétide : piquant, réchauffant, équilibre K et V, et déséquilibre P. Stimulant puissant du feu digestif ; dissipe les gaz, la douleur et les ballonnements intestinaux. C'est l'une des meilleures plantes pour soigner les déséquilibres du côlon de V. Elle provient d'une gomme extraite du rhizome vivant de plusieurs espèces de *Ferula* qui poussent en Inde, au Cachemire et en Afghanistan. Si possible, il vaut mieux acheter l'ase fétide en morceaux plutôt qu'en poudre, car on ajoute souvent à cette dernière de la gomme arabique, de l'orge, du blé ou de la farine. En morceaux elle est inodore. Moulue, l'ase fétide dégage une odeur d'oignon due aux composés soufrés de ses huiles essentielles.

À consommer de préférence l'automne, l'hiver et le printemps.

Basilic : piquant, réchauffant, équilibre K et V, et déséquilibre P s'il est pris en excès. On dit de lui qu'il ouvre le cœur et l'esprit au divin. Il existe une grande variété de basilics. La plus connue est appelée *tulsi*, ou basilic sacré, en Inde où on l'associe à Vishnu depuis le temps des *Vedas*. Le jus de basilic sacré est censé

être un breuvage de longévité.

À consommer en toute saison, mais avec modération en été.

Laurier-sauce : piquant, réchauffant, équilibre K et V, et déséquilibre P s'il est pris en excès. Les feuilles stimulent la digestion et dissipent les gaz. Les feuilles de laurier-sauce indien sont les feuilles du *Cassia* (cannelier de Chine). L'arbuste pousse en Inde et en Asie orientale. Le laurier-sauce que l'on trouve en Amérique, *Laurel nobilis*, est plus piquant et aussi plus cher.

À consommer de préférence l'automne, l'hiver et le printemps.

Poivre noir : piquant, réchauffant, équilibre K et V, neutre pour P, mais déséquilibre P s'il est pris en excès. Stimulant digestif puissant qui dissipe les gaz, neutralise les toxines et brûle le mucus. Utilisé en Inde dans l'alimentation et les cérémonies depuis les temps védiques.

À consommer en toute saison.

Cardamome : piquante, douce réchauffante, équilibre V. Sa douceur apaise P si elle n'est prise en excès, et équilibre K. C'est une des meilleures plantes pour améliorer la digestion, dissiper les gaz et renforcer l'estomac. La cardamome est le fruit d'*Elettaria cardamomum*, que l'on trouve en Inde du Sud et au Sri Lanka. La cosse de cardamome utilisée entière est moins relevée. Pour un effet aromatique plus prononcé, la graine ou la cosse peuvent être moulues. On la trouve en trois couleurs : verte, blanche et noire. La blanche est en fait une verte blanchie. La verte, naturelle, est préférable. La noire est moins épicée.

À consommer en toute saison.

Piment de Cayenne : très piquant, réchauffant, équilibre K et V, déséquilibre P. On peut considérer que le piment de Cayenne contient une grande quantité d'énergie solaire eu égard à son extraordinaire effet réchauffant. Il a le pouvoir de soulager la sensation de froid interne et externe. Il apaise aussi l'indigestion, stimule la digestion et brûle les toxines dans le système digestif. Il favorise la circulation. Il réchauffe agréablement pendant une froide journée hivernale. Il existe plusieurs sortes de piments de Cayenne, tous issus du même genre *Capsicum*, qui présentent différents degrés de piquant ou de chaleur. Piment de Cayenne est aussi employé pour le « piment des oiseaux » (piment tepin) utilisé dans le Tabasco. D'autres piments rouges reçoivent aussi le nom de « Cayenne ». On trouve ce piment sous forme séchée en gousse ou en poudre.

À consommer de préférence l'automne, l'hiver et le printemps.

Cannelle : piquante, douce, astringente et réchauffante, équilibre K et V. mais peut déséquilibrer P si prise en excès. Les qualités douces et astringente de la cannelle conviennent tout à fait aux P. qui ne souffrent pas d'excès. Elle stimule la digestion et dissipe les gaz. Elle provient de l'écorce du cannelier de Chine, *Cinnamomum cassia*. Écorce qui est plus forte que celle du cannelier de Ceylan *Cinnamomum zylanicum*, appelé encore cannelle « douce » ou cannelle « vraie ». On l'utilise en bâton complet, en morceaux ou moulue.

À consommer en toute saison.

Clou de girofle : piquant, réchauffant, équilibre K et V, déséquilibre P. Le clou de girofle stimule la digestion et le métabolisme et élimine les gaz. Il provient des bourgeons séchés du giroflier *Syzygium aromaticum*, qui est originaire des Îles Moluques en Indonésie orientale.

À consommer de préférence l'automne, l'hiver et le printemps.

Coriandre : amère, piquante et rafraîchissante, équilibre V, P et K. Une substance équilibrant V, P et K est appelée « tridoshique ». Elle aide à rafraîchir les déséquilibres de P et est généralement excellente les chaudes journées d'été. Les graines blanches de la coriandre sont récoltées sur la plante *Coriandrum sativum*. Les feuilles de cette plante sont très aromatiques. Les graines de coriandre constituent l'épice principale du curry. Les feuilles fraîches sont utilisées dans les préparations comme du persil. Dans les boutiques chinoises ou japonaises on l'appelle d'ailleurs le persil chinois. Dans les pays hispanophones ou lusophones on l'appelle cilantro.

À consommer en toute saison.

Cumin : amer, piquant et rafraîchissant, équilibre V, P et K. Stimule la digestion et élimine les gaz. On utilise les graines blanches ou vertes qui proviennent de la plante *Cuminum cyminum*, qui ressemblent aux graines de carvi. Il entre dans les préparations alimentaires espagnoles, mexicaines, africaines, de l'Inde occidentale et du Moyen-Orient. On trouve aussi le cumin noir ou royal provenant de la plante *Cuminum nigrum*. Cette variété est plus douce et moelleuse, pousse à l'état sauvage en Iran et dans les vallées du Cachemire et est plus rare que les autres espèces de cumin. Les graines noires d'oignon et de carvi sont souvent appelées à tort cumin noir.

À consommer en toute saison.

Kaloupilé : piquant, doux et réchauffant, équilibre K et V, déséquilibre P. Provient des feuilles aromatiques du *Murraya koenigii*, arbuste de 1,8 à 2,4 mètres. Les feuilles de kaloupilé sont d'anciennes épices utilisées dans les préparations védiques, que l'on retrouve dans la poudre de curry, que beaucoup connaissent et utilisent régulièrement. Les feuilles fraîches se conservent environ deux semaines au réfrigérateur. On les trouve aussi séchées, mais ainsi elle perdent un tiers de leur propriétés. Les feuilles de kaloupilé sont fréquemment employées en Inde dans les ragoûts de lentilles et de légumes. À consommer de préférence à l'automne, en hiver et au printemps. Veuillez noter que la poudre de curry, dont nous parlerons plus tard, n'est pas constituée d'une seule plante mais est un « *masala* ». Le *masala* est soit un mélange d'épices seules ou d'épices et de plantes aromatiques soit un assaisonnement à base d'épices, plantes et légumes (comme l'oignon ou l'ail).

À consommer de préférence l'automne, l'hiver et le printemps.

Aneth : piquant, amer et rafraîchissant, équilibre P et K, neutre pour V. L'aneth favorise la digestion et est une plante très rafraîchissante en été. L'aneth indien et l'aneth européen sont très voisins et on les trouve tous les deux sous forme sauvage ou cultivée.

À consommer en toute saison.

Fenouil : doux, piquant et rafraîchissant. Équilibre V, P et K, neutre pour V. Renforce le feu digestif sans déséquilibrer P. Aide à rafraîchir P et à soulager les gaz et la paresse intestinale. Les graines de fenouil ressemblent à celles du cumin en plus gros. Son goût anisé rend le fenouil facilement reconnaissable. Ses propriétés digestives sont telles qu'en Inde on l'utilise en digestif comme au même titre que la menthe.

À consommer en toute saison.

Fenugrec : amer, doux, piquant, et réchauffant. Équilibre K et V, et, bien qu'il déséquilibre légèrement P., celui-ci peut en consommer de petites quantités. Le fenugrec aide la digestion. Les jeunes pousses sont indiquées en cas d'indigestion. La graine de fenugrec est en fait une légumineuse.

À consommer en toute saison.

Ail : piquant et réchauffant, équilibre K et V, déséquilibre P. Stimulant digestif, dissipe les gaz et constitue un bon remède de fond. Contient tous les goûts ayurvédiques sauf le goût acide. Lorsqu'il est séché au soleil, son arôme caractéristique et ses propriétés stimulantes diminuent de manière significative ; il devient alors un aliment sattvique et équilibrant, alors que cru ou cuit il est plutôt rajasique et stimulant.

À consommer de préférence l'automne, l'hiver et le printemps.

Gingembre : piquant, doux, réchauffant, équilibre K et V, et déséquilibre P. Il stimule la digestion, dissipe les gaz lorsqu'il n'est pas pris en excès et aide à détoxifier l'organisme, et tout particulièrement le foie. Le gingembre séché équilibre plus K, grâce à ses qualités desséchantes, et le gingembre frais pressé est un peu plus équilibrant pour V, à cause de ses propriétés plus fluides. C'est un très bon détoxifiant lors des cures de jus. Sa douceur permet à P de le consommer en petites quantités. Du point de vue botanique, le gingembre est le rhizome aromatique d'une plante tropicale *Zingiber officinale*. Un rhizome est une sorte de tige horizontale semblable à la structure d'une racine de plante, qui émet des racines à partir de sa face inférieure et des tiges sur sa face supérieure. Le gingembre bio, jeune et fraîchement cueilli n'a pas besoin d'être épluché.

À consommer en toute saison, mais en moindre quantité en été.

Raifort : piquant et réchauffant, équilibre K et V, déséquilibre P. Aide à éliminer le mucus et stimule la digestion. Il vaut mieux le consommer en petites quantités. Je l'ai utilisé avec succès comme remède pour guérir l'asthme.

À consommer de préférence l'automne, l'hiver et le printemps.

Graines de moutarde : piquantes et réchauffantes, équilibrent K et V, déséquilibrent P. Stimulent la digestion et dissipent les gaz. La moutarde fait partie de la famille des *Brassicacées*. On presse certaines graines de moutarde pour en faire de l'huile qui est aussi réchauffante.

À consommer de préférence l'automne, l'hiver et le printemps.

Noix de muscade : piquante, réchauffante et douce. Équilibre K et V, déséquilibre P. Permet d'augmenter l'absorption alimentaire, en particulier dans l'intestin grêle. Soulage le côlon de V. La noix de muscade provient du muscadier *Myristica fragrans*. Souvent utilisée avec la cardamome. Le tégument rouge qui recouvre la noix peut être moulu pour donner une épice appelée macis ou fleur de muscade. Consommée en grande quantité, la noix de muscade peut avoir un effet psychotrope.

À consommer de préférence l'automne, l'hiver et le printemps.

Oignon : piquant, doux et délicatement rafraîchissant pour le tube digestif après la digestion. Il est classé parmi les aliments rajasiques dans le système de l'Ayurveda. Cru, il équilibre K, déséquilibre légèrement V, et déséquilibre P. Sa douceur, son effet larmoyant et ses propriétés post-prandiales, qui ralentissent la digestion, peuvent déséquilibrer un K qui est déjà en excès. Il y a beaucoup de

variétés d'oignons, chacune possédant diverses forces.

À consommer de préférence l'automne, l'hiver et le printemps.

Curcuma : amer, astringent, piquant et réchauffant. Pris en petites quantités, le curcuma est tridoshique comme le cumin. Pris en excès, il peut déséquilibrer V et P. Excellent pour la digestion, dissipe les gaz et augmente le péristaltisme. Il améliore et équilibre le métabolisme dans l'organisme. C'est le rhizome de la plante *Curcuma longa* qui donne sa couleur à la poudre de curry. On dit qu'il purifie les canaux subtils du corps.

À consommer en toute saison.

Recettes crues

MASALAS

« *Masala* » est un terme hindi désignant un condiment composé de différentes combinaisons d'herbes, d'épices et de légumes. Ces combinaisons toutes-prêtes permettent d'accélérer la préparation des repas. En Inde, leur composition varie d'une zone géographique à une autre et même d'un cuisinier à un autre. Alors que vous jouerez avec ces différentes combinaisons, je vous encourage à réaliser vos propres mélanges, ou à varier les proportions en fonction de vos besoins en terme de *doshas*.

Les *masalas* du commerce sont souvent composés d'épices préparées de différentes façon, incluant parfois une cuisson dans l'huile. Conditionner les épices et les herbes de cette façon est censé améliorer la conservation des *masalas* car cela les chauffe et les sèche. Pour réaliser vos propres *masalas*, et ainsi éliminer les transformations excessives et l'utilisation d'huiles chauffées, vous pouvez mélanger et sécher vos épices et herbes en les plaçant au déshydrateur à une température maximale de 46°C. Les recettes de *masalas* ci-dessous sont toutes des combinaisons crues, à l'exception de quelques épices ayant déjà été séchés qui peuvent être ajoutées au mélange.

Curry Cru (fort) – recette de base

Équilibre V et K, déséquilibre P
Automne, Hiver, Printemps

½ t. graines de coriandre
3 càs. curcuma
2 càc. grains de poivre noir
1½ càc. graines de cumin
1 càc. graines de moutarde

1 càc. graines de fenugrec
10 piments rouges du Chili séchés
20 feuilles de curry fraîches (ou le double séchées)

Moudre à l'aide d'un robot ménager et conserver dans un bocal hermétique. Se garde pendant 3 mois. Pour une meilleure conservation, mettre les feuilles de curry fraîches à déshydrater avant de les mouler. Quantité pour 1 tasse.

Remarques : Ce *masala* est typique de la cuisine du sud de l'Inde. Il donne du goût et une saveur chaude aux choucroutes, houmous, sauces de graines, et assaisonnements pour salades.

Curry Cru (doux)

Même recette que pour le curry de base ci-dessus mais ne mélanger que 3 piments et 1 càc. de grains de poivre.

Curry Cru (fort, sucré)

Même recette que la précédente, en ajoutant 2 càc. de cannelle et 1 càc. de clous de girofle

Garam Masala Cru – recette de base

Équilibre V et K, déséquilibre P
Toutes saisons

- ¼ t. cumin
- ¼ t. graines de coriandre
- 3 càc. grains de poivre noir
- 1½ càs. graines de cardamome
- ½ càc. clous de girofle
- 4 feuilles de laurier
- 2 bâtons de cannelle

Mixer dans un moulin à épices jusqu'à obtenir une poudre fine. Conserver dans un pot hermétique. Quantité pour ¾ t.

Garam Masala Marâthî cru (fort)

Équilibre V et K, déséquilibre P
Automne, Hiver et Printemps

- ½ t. noix de coco, râpée
- ¼ t. graines de coriandre
- 4 càs. graines de cumin
- 2 càs. graines de cardamome
- 1 càs. graines de fenugrec
- ½ càc. clous de girofle
- 8 feuilles de laurier
- 8 piments rouges du Chili

Déshydrater à 46°C pendant 6 heures et mixer dans un moulin à épices. Quantité pour 1 tasse.

Curry Masala

Équilibre K et V, déséquilibre P
Toutes saisons – réchauffant

- 2 càc. curry
- 1 càs. grains de poivre noir
- 1 càs. cardamome
- ½ càc. ail séché

½ càc. clous de girofle

Mixer dans un moulin à épice.

Remarque : Donne un goût intéressant aux trempettes de légumes, sauces et assaisonnements à base de graines.

Masalas pour smoothie à la banane

Équilibre K, déséquilibre légèrement V et P
Toutes saisons

- ⅔ càc. cardamome
- ⅓ càc. gingembre moulu
- ⅓ càc. cannelle

OU

- ⅔ càc. cardamome en poudre
- ⅓ càc. gingembre en poudre
- ⅓ càc. noix de muscade moulue

OU

- ½ càc. cannelle
- ½ càc. noix de muscade
- ⅓ càc. gingembre en poudre

Mélanger l'une de ces combinaisons de *Garam Masala* à un smoothie à la banane de 35 cl.

Remarque : Consommées en petite quantité, la cardamome et la cannelle ne déséquilibrent pas P. En diminuant les quantités de moitié, équilibre V, P et K.

Ce *masala* a un effet réchauffant modéré, un goût sucré et stimule la digestion

Masala aux fruits

Équilibre V, neutre pour K et P en petite quantité
Printemps, Été, Automne

- 5 t. abricots, en tranches fines
- 3 t. kiwi
- 2 t. zeste de citron, en fines tranches

Mettre tous les ingrédients à déshydrater pendant environ 10 à 15 heures. Quand ils sont secs, les placer dans un moulin à café, par petites quantités, et mouline jusqu'à obtenir une poudre.

Remarque : Ajouter aux salades de fruits ou aux sauces de fruits. Donne aussi un délicieux thé. Mettre 1 à 2 càc. de *masala* aux fruits dans une grande tasse d'eau chaude. On peut aussi préparer un excellent thé du soleil en mélangeant ¼ t. de *masala* à 3,5 l d'eau dans un bocal. Couvrir, placer à l'extérieur et laissez le soleil le remplir de ses rayons d'amour.

Masala « harmonie »

Équilibre V, P et K

Toutes saisons

- 4 concombres en rondelles (moyens ou gros)
- 2 gros poivrons rouges en rondelles
- 2 gros poivrons verts en rondelles
- 1 botte de céleri hachée
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 càc. ase fétide

Mettre à déshydrater pendant 10 à 15 heures. Quand les ingrédients sont complètement secs, les moule dans un moulin à épices jusqu'à obtenir une poudre.

Remarque : Ce *masala* est excellent pour toutes sortes de recettes, des soupes aux salades. Pour une utilisation en soupes, ne pas moule aussi finement. Cela donnera, en plus du goût, de la texture à vos soupes.

Masala de légumes réchauffant

Équilibre V et K, déséquilibre P

Toutes saisons

- 5 t. poivrons verts en rondelles
- 4 t. poivrons rouges en rondelles
- 1 t. gousses d'ail

Mettre les légumes et l'ail au déshydrateur et laisser sécher pendant 5 à 10 heures. Ensuite, moule jusqu'à obtenir une consistance satisfaisante dans un mixeur ou un moulin à café. Conserver dans un bocal hermétique.

Masala mexicain

Neutre pour V et K, déséquilibre P

Toutes saisons – réchauffant

- 5 t. tomates en rondelles
- 2 t. céleri en rondelles
- 2 t. poivrons rouges en rondelles
- 1 t. citron avec zeste, en rondelles
- ¼ càc. piment de Cayenne en poudre

Mettre les ingrédients au déshydrateur pendant 5 à 10 heures. Ensuite, moule jusqu'à obtenir une consistance satisfaisante dans un mixeur ou un moulin à café. Conserver dans un bocal hermétique.

Remarques : Les tomates déséquilibrent P et en trop grandes quantités, peuvent déséquilibrer V et K. Pour que ce *masala* convienne à V, dans des sauces, pâtes ou jus, peler et égrainer les tomates.

Pour une soupe tomate-céleri instantanée, mélanger 2 càs. de *Masala mexicain* à 1 t. d'eau.

Mixer ou mélanger 1 mn. Laisser reposer 1 mn supplémentaire et ajouter un peu de jus de citron au goût.

Pour obtenir un assaisonnement épicé à la tomate, mélanger 2 càs. de vinaigre de cidre à 4 càs de *Masala mexicain*. Ajouter 1 t. d'eau, ¼ de piment de Cayenne en poudre ou plus, au goût, mixer ou mélanger pour obtenir une consistance homogène.

Pour faire une trempette à la tomate au goût intéressant, mélanger 6 càs. de *Masala mexicain*, le jus d'un citron, et de l'eau en quantité suffisante pour obtenir la consistance désirée. Le citron ajouté à la trempette équilibre un peu plus V. Laisser reposer dans un endroit frais ou au réfrigérateur un petit moment. Servir avec des crackers ou des rondelles de concombre, carotte ou pois patates.

Nala Masala

Équilibre K, V et P (en petites quantités)

Toutes saisons

- 1 càc. clous de girofle
- 1 càc. cannelle
- 1 càc. noix de muscade
- 1 càc. grains de poivre noir
- 1 càc. cardamome

Mixer dans un moulin à épices.

Remarque : On peut l'ajouter à l'eau de trempage des fruits secs, pour donner un effet épicé en une nuit.

Masala pour pizza

Équilibre K, V, déséquilibre légèrement P

Toutes saisons, surtout l'hiver

- 2 càs. poivron séché
- 1 càc. poivre noir
- 1 càc. grains de poivre noir
- 1 càc. origan
- 2 càc. basilic
- 1 càc. fenouil
- 1 càc. thym
- 1 càc. persil
- 1 càc. marjolaine
- 1 càc. piment du Chili
- ¼ càc. ase fétide

Mettre tous les ingrédients à déshydrater pendant 5 à 10 heures. Ensuite, moule jusqu'à obtenir une consistance satisfaisante dans un mixeur ou un moulin à café. Conserver dans un bocal hermétique.

Masala de légumes rafraîchissant

Équilibre V, P et K
Fin de printemps et été

- 5 t. concombre
- 3 t. courge jaune
- 2 t. haricots verts en rondelles

Mettre les ingrédients au déshydrateur pendant 5 à 10 heures. Ensuite, mouline jusqu'à obtenir une consistance satisfaisante dans un mixeur ou un moulin à café. Conserver dans un bocal hermétique.

Remarque : Normalement, les concombres déséquilibrent K, cependant, la déshydratation neutralise cet effet. C'est un bon *masala* pour la fin de printemps et l'été, et pour toutes les saisons pour P.

Masala « chaleur d'hiver »

Équilibre V et K, déséquilibre P
Hiver

- 1 càc. poivre noir en grains
- ½ càc. piment de Cayenne moulu
- ½ càc. gingembre moulu
- ½ càc. cardamome

Mixer dans un moulin à épices.

Remarque : En cas de problèmes de gaz, ou si l'on aime l'odeur et le goût de l'oignon, on peut ajouter 1/8 de càc d'ase fétide. Cette épice qui équilibre V est surtout efficace contre les gaz intestinaux. C'est un *masala* à utiliser par temps froid, qui peut transformer presque tous les assaisonnements ou plats de légumes en stimulant du feu gastrique.

NOIX ET GRAINES

Les noix et les graines sont essentielles en alimentation vivante car elles apportent une grande quantité de protéines et des graisses bénéfiques. Elles sont excellentes pour les oxydants-rapides et les parasympathiques-dominants car elles fournissent à la fois des protéines et des huiles, mais doivent être consommées avec modération par les oxydants-lents et les sympathiques-dominants.

Le trempage des noix et des graines en fait d'excellents aliments biogéniques à plus d'un titre. Le trempage active les enzymes ainsi que le métabolisme de germination de la graine ou de la noix tout en évacuant les inhibiteurs d'enzymes, qui pourraient perturber la digestion ou l'assimilation. Les graisses, glucides et protéines présents dans les noix et les graines sont pré-digérés lorsque celles-ci sont trempées. Le principal résultat du trempage est que la noix ou la graine devient beaucoup plus facile à assimiler. De plus, en étant trempées, les noix et les graines peuvent être combinées aux fruits. La plupart des graines doivent être trempées 6 à 8 heures voire plus si nécessaire ; quant aux noix, elles requièrent au minimum 12 heures. En général, il est plus simple de les laisser tremper une nuit entière. (voir *Trempage et germination*).

Tremper les noix et les graines a aussi une incidence sur les *doshas*. Plus une noix est grasse, plus elle a tendance à aggraver *pitta* et *kapha*. Parmi les noix ayant cet effet, on trouve les noix du Brésil, les noix de macadamia, les noix et les pistaches. Certaines graines sont réchauffantes comme le chia (*salvia hispanica*) et le sésame et peuvent aggraver *pitta* si prises en excès. Les graines de chia sont particulièrement réchauffantes et aggravent généralement *pitta*. Les noix et graines trempées sont cependant moins concentrées, moins lourdes, moins huileuses, moins douces et moins sèches. À cause de cela, toutes les noix et graines

trempées, consommées avec modération, déséquilibrent beaucoup moins les trois *doshas*.

Si l'on broie les noix et graines, on augmente encore leur digestibilité et on minimise les effets aggravants *vata*. Une fois mixées, elles doivent être consommées le plus vite possible pour éviter l'oxydation, qui peut altérer la qualité de graisses et d'enzymes présentes. Pour certaines graines, comme les graines de lin, il est difficile d'en retirer tous les nutriments sans les broyer complètement. Pour cette raison, les graines de lin devraient être trempées et mixées ou broyées avec un moulin.

Déshydrater les noix et les graines a tendance à légèrement aggraver *vata*, si elles sont consommées en excès, mais équilibre plus *kapha*. Les noix et graines qui sont réchauffantes au départ, ont tendance à l'être encore plus lorsqu'elles sont déshydratées et par conséquent aggravent *pitta*, lorsqu'elles sont consommées en excès.

Les principales noix et graines recommandées dans une alimentation vivante sont le sésame, la courge, le tournesol, le lin, le chia et les amandes. Les noix, noix du Brésil, macadamia et les pistaches peuvent être trempées mais ne germeront pas.

Les recettes suivantes présentent des idées diverses et variées pour incorporer des noix et des graines trempées dans son alimentation vivante. Cela comprend aussi les sauces pour le petit déjeuner, les pâtés et les laits de graines, et nombre de recettes avec les graines de lin. Les recettes aux noix et aux graines se retrouvent aussi dans d'autres sections, comme dans les *Aliments fermentés*, *Sauces*, *tartinades et autres trempettes*, *Assaisonnements* et *Aliments déshydratés*.

PÂTÉS

Les pâtés sont obtenus en mixant des noix et des graines trempées avec toute sorte d'herbes aromatiques, épices et légumes. En alimentation vivante, ils conviennent tout particulièrement aux oxydants-rapides et aux parasympathiques-dominants. Pour un meilleur résultat, nous conseillons d'utiliser un blender avec une lame en S ou le Champion avec le cône à purée lisse pour mixage. On peut servir les pâtés avec les soupes crues, les salades, les entrées de légumes, ainsi qu'avec des feuilles de nori, des tranches de légumes et des jeunes pousses ou des crackers de graines de lin. On peut aussi les utiliser comme garniture dans de nombreuses recettes. Nous espérons que vous apprécierez nos suggestions de plats et que vous vous sentirez libres de faire vos propres créations.

Pâté végétal

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

1 t. graines de tournesol, trempées
1 t. carottes, hachées
½ t. brocoli, hachés

¼ t. ml feuilles de coriandre
1 gousse d'ail
1 càs jus de citron
1 càs miso

Mixer tous les ingrédients sauf le miso. Puis mélanger manuellement le miso et servir. Ne mettre que la moitié du miso pour les K.

Pour 2 à 4 personnes.

Pâté carottes-amandes

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre légèrement P

Toutes saisons

- 9 grosses carottes
- 1 t. amandes, trempées et émondées
- ¼ t. persil
- ¼ t. feuilles de coriandre
- 2 càc huile d'olive
- ½ càc ase fétide
- sel de Guérande selon le goût

Bien mixer tous les ingrédients.

Pâté végétal au cumin

Équilibre V et K, aggrave légèrement P

Toutes saisons

- 1 ½ t. amandes, trempées et émondées
- ½ t. courge
- 1/2 t. carottes
- ½ t. courgettes
- 1 tomate
- 1 càs feuilles de coriandre
- 1 càs basilic
- 1 càs graines de cumin
- Sel de Guérande selon le goût

Mixer tous les ingrédients sauf les graines de cumin. Rajouter les graines de cumin et servir.

Pâté soleil au poivron rouge

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre P

Toutes saisons

- 1 gros poivron rouge
- 1 ½ t. pousses de tournesol
- ½ t. amandes, trempées et émondées
- ¼ t. aneth odorant
- ¼ t. feuilles de coriandre
- ½ 1 càc ase fétide
- 1 gousse d'ail, pressée
- jus d'1 citron

Sel de Guérande selon le goût

Mixer.

Pâté soleil à l'avocat

Équilibre V, neutre pour K et P

Toutes saisons

- 2 gros avocats
- 1 ½ t. graines de tournesol, trempées
- ½ t. persil
- ¼ t. jus de citron
- ¼ t. feuilles de coriandre
- ¼ càc de piment de Cayenne
- 1 poignée pousses de tournesol

Mixer tous les ingrédients en gardant les pousses de tournesol pour la garniture.

Pour 2 à 4 personnes.

Pâté de betteraves

Équilibre V et K, neutre pour P.

Toutes saisons

- 1 ½ t. betteraves, râpées
- 1 ½ t. pousses de tournesol
- 1 càs tahin cru
- ½ càs aneth odorant
- ½ càs coriandre
- ¼ càs piment de Cayenne
- jus d'½ citron

Mixer, en ajoutant jusqu'à ¼ t. d'eau pour obtenir la consistance désirée.

Remarques : La betterave adoucit, réchauffe et humidifie. Elle équilibre V et K, et aggrave P. Elle est cependant très utile pour le foie de P. L'aneth et le coriandre équilibrent cette recette pour P.

Pâté aux olives

Équilibre V et K, aggrave P et K

Printemps, été, automne.

Faites le pâté végétal de votre choix et rajoutez ¼ t. d'olives hachées pour 1 t. de pâté. Bien mixer et servir.

ENTRÉES AUX NOIX ET GRAINES

Pain de carottes aux trois noix

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre P

Toutes saisons

- 1 ½ t. carottes, râpées

- 1 t. pousses de votre choix
- 1 t. persil
- ¾ t. noix, trempées
- ½ t. graines de tournesol, trempées
- ¼ t. pignons de pin, trempés
- ½ gros avocat

½ poivron rouge
½ poivron jaune
1 gousse d'ail
1 càc poivre noir
feuilles de nori (facultatif)

Mixer grossièrement tous les ingrédients sauf les poivrons rouge et jaune. Former un pain et garnir avec les poivrons, ou enrouler dans des feuilles de nori.

Pour 2 à 3 personnes.

Sculpture d'amandes au miso

Équilibre V, déséquilibre légèrement P, déséquilibre K, Printemps, été, automne.

4 t. amandes, trempées et émondées
jus de 4 citrons
2 càs miso
Légumes, fruits ou fleurs comestibles aux couleurs des chakras.

Passer les amandes à l'extracteur. Mixer complètement avec le miso et le citron. Donner la forme souhaitée et placer sur un lit de laitue. Décorer avec des légumes colorés et réaliser une magnifique sculpture vivante. Notre sculpture favorite est celle d'une personne arc-en-ciel avec ses chakras.

Remarque : Le miso, les amandes et le citron équilibrent V., sont neutres ou aggravent légèrement P, et aggravent K. Ce plat tonifie et reconstruit les cellules nerveuses pour V. et convient tout à fait pour reprendre du poids.

SAUCES DE GRAINES

Les sauces de graines sont faites à partir de graines et/ou de noix trempées, mixées avec un fruit, un jus ou de l'eau. Les recettes suivantes ont été créées spécialement pour le petit-déjeuner. On peut les verser sur des fruits frais en tranches ou sur les céréales de la section *Céréales*. Vous pouvez aussi rajouter quelques aliments bénéfiques en saupoudrant le tout de graines de lin et/ou du pollen.

Bien que ce soit préférable de les consommer immédiatement, les sauces de graines constituent d'excellents encas pour ceux qui souffrent d'hypoglycémie. On peut les conserver jusqu'à 24 heures au réfrigérateur. (On peut aussi les transformer en fromages ou yaourts de graines — voir *Aliments fermentés : Fromages et yaourt de graines.*)

Sauce pomme-cannelle

*Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons*

2 t. amandes, trempées et émondées
2 t. pommes, coupées en dé
2 t. eau de trempage de raisins secs
1 càs. cannelle
1 t. eau

Mixer en rajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Sauce banane-amande

*Équilibre V, déséquilibre P et K
Toutes saisons*

3 t. amandes, trempées et émondées
2 bananes
1 t. eau de trempage de raisins secs
1 càs. gingembre

Mixer en rajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Sauce orange-amande

*Équilibre V, déséquilibre P et K.
Toutes saisons*

2 t. amandes, trempées et émondées
2 oranges, pelées
1 càs. gingembre

Mixer en rajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Sauce OM

*Équilibre V, neutre pour P et K.
Toutes saisons*

½ t. graines sésame, trempées
2 mangues, pelées et dénoyautées
2 oranges, pelées

2 dattes ou ½ càc. miel cru

Mixer en rajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Pour 4 à 6 personnes.

Sauce banane-sésame

Équilibre V, neutre pour P, déséquilibre légèrement K.

Toutes saisons

2 t. graines sésame, trempées
2 bananes
2 t. eau de trempage de raisins secs

Mixer en rajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Sauce poire-sésame

Équilibre V, P, K.

Toutes saisons

2 poires
2 t. graines sésame, trempées
2 t. eau de trempage de raisins secs

Mixer en rajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Sauce mangue-banane

Équilibre V, déséquilibre légèrement P et K.

Printemps, été, automne

2 t. graines sésame, trempées
2 t. eau de trempage de raisins secs
1 banane
1 mangue
3 dattes, trempées
1 càc. graines de cardamome ou ½ càc. poudre de cardamome.
¼ càc. noix de muscade

Mixer en rajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Sauce banane-potiron

Équilibre V et P, déséquilibre légèrement K.

Toutes saisons

2 t. graines potiron, trempées
1 t. eau de trempage de raisins secs
¼ t. raisins secs
fenouil, selon le goût

Mixer en rajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Sauce soleil

Équilibre V, P et K

Toutes saisons

2 t. graines tournesol, trempées
2 t. eau de trempage de raisins secs
1 càc. graines de cardamome ou 1 càc. poudre de cardamome.
1 càc. cannelle

Mixer en rajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Sauce doux soleil d'or

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P.

Toutes saisons

1 t. graines tournesol, trempées
1 t. amandes, trempées et émondées
2 t. eau de trempage de raisins secs
1 càc. extrait de vanille.
1 càc. cannelle

Mixer en rajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Pour 5 à 6 personnes

Sauce épicée banane-tournesol

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre P.

Toutes saisons

2 bananes
½ t. graines tournesol, trempées
1 càc. cannelle
1 càc. cardamome
½ càc. noix de muscade

Mixer en rajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Remarques : Les épices rendent cette sauce très équilibrée pour V et neutre pour K.

LAITS DE GRAINES

Les laits de graines sont obtenus en mixant des noix et/ou des graines trempées avec de l'eau, puis en passant le mélange à travers une étamine ou une passoire. Les fibres des noix et des graines peuvent être jetées ou

utilisées dans une autre préparation. Le liquide restant est ce que l'on appelle le « lait de graines » et peut être mélangé à des épices, des assaisonnements et des fruits. On peut aussi les servir avec des céréales au petit-déjeuner, du porridge et des fruits. Les laits de graines sont très digestes et constituent de merveilleux encas. Ils sont particulièrement conseillés aux bébés et aux personnes ayant une mauvaise digestion. On peut aussi les utiliser pour fabriquer de délicieux kéfirs (voir *Aliments fermentés : Kéfir*).

Lait de poule

Équilibre V et K, déséquilibre P.
Automne, hiver et printemps.

- 2 t. amandes, trempées et émondées
- 1 càc. noix de muscade
- ½ càc. clou de girofle
- ½ càc. cannelle
- ¼ càc. cardamome
- Stevia* selon le goût

Mixer les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange onctueux, en rajoutant de l'eau pour obtenir la consistance du lait. Ne pas passer si l'on veut obtenir la consistance du lait de poule traditionnel.

Lait de sésame

Équilibre V, aggrave légèrement P et K.
Toutes saisons

- ½ t. graines de sésame, trempées
- 4 t. eau

Mixer jusqu'à obtenir une consistance liquide, passer et servir.

Lait de sésame-cardamome

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

- ½ t. graines de sésame, trempées
- ½ càc. poudre de racines de réglisse
- ½ càc. cardamome
- 4 t. d'eau

Mixer jusqu'à obtenir une consistance liquide, passer. Essayer de rajouter un petit peu de *Stevia* pour adoucir le goût.

Remarques : Peut aggraver P lorsque pris en excès. Des épices réchauffantes comme ½ càc. de gingembre, cardamome ou cannelle peuvent rendre ce lait encore plus réchauffant pour l'hiver. Ces épices conviennent à tous ces laits de graines.

Lait bananamande

Équilibre V, déséquilibre P et K.
Été

- 1 t. amandes, trempées et émondées
- 1 t. eau de trempage de dattes
- 4 dattes
- 4 bananes congelées
- 2 t. eau

Mixer les amandes trempées avec 2 t. d'eau jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Passer et récolter le lait. Mixer les dattes avec leur eau de trempage jusqu'à obtenir un mélange onctueux.

Bien mixer la purée de dattes, les bananes congelées et le lait d'amande.

Pour 3 à 4 personnes.

Lait cardamome

Équilibre V, P et K.
Toutes saisons

- 1 t. amandes, trempées et émondées
- 1 t. eau de trempage de raisins secs
- 1 càc. cardamome
- 2 t. eau

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange onctueux et passer.

Pour 4 personnes

Chai

Équilibre V, P et K.
Toutes saisons

- 1 t. amandes, trempées et émondées
- 1 t. raisins secs, trempés
- 1 t. eau de trempage de raisins secs
- ½ càc. cardamome
- ½ càc. cannelle
- ½ càc. fenouil
- ¼ càc. clou de girofle
- ¼ càc. noix de muscade
- 2 t. eau

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange onctueux et passer.

SPÉCIAL GRAINES DE LIN

Les graines de lin sont particulièrement importantes car elles constituent la source la meilleure et la plus sûre de la planète en acides gras essentiels oméga-3, tout en étant riches en lignanes qui stimulent le système immunitaire. Une cuillère à soupe de graines de lin comble nos besoins journaliers en oméga-3. Ces acides gras aident à soulager tout type d'inflammation, en particulier les inflammations des articulations et de la peau. En les associant aux graines de tournesol riches en acides gras essentiels oméga-6, on obtient une ration complète d'acides gras. Rien qu'en ajoutant des graines de lin à une alimentation vivante, on peut rééquilibrer la peau de *vata*. Elles équilibrent aussi le transit intestinal et favorisent l'élimination. Les graines de lin se digèrent et s'assimilent plus facilement lorsqu'elles sont moulues. Une merveilleuse façon de les incorporer dans votre alimentation est de les mouliner avec un moulin à noix et de les saupoudrer sur les fruits, les sauces de graines ou le porridge du petit déjeuner. Quelques recettes avec des graines de lins vous sont proposées ci-dessous. N'hésitez pas à expérimenter vos propres créations.

Soupe soleil à la courge

Équilibre V et P, neutre pour K
Toutes saisons

- 1 courge jaune moyenne
- 1 t. pousses de tournesol
- ¼ t. graines de tournesol, trempées
- 2 càs. vinaigre de cidre cru
- 1 càs. graines de lin, trempées
- 1 càc basilic
- 1 gousse d'ail ou ½ càc. ail séché au soleil
- 1 t. eau

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse, en rajoutant plus d'eau si nécessaire.

Pour 2 à 4 personnes.

Sauce petit chaperon rouge

Équilibre V et K, déséquilibre P
Toutes saisons

- 1 t. jus de carottes
- ½ poivron rouge
- 2 càs. graines de lin, trempées
- ¼ càc. piment de Cayenne
- feuilles de nori (facultatif)

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Sauce double O-3

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre P
Toutes saisons

- 1 t. jus de pommes frais
- 2 càs. vinaigre de cidre cru
- 2 càs. noix, trempées
- 1 càs. graines de lin, trempées

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Sauce deuxième amour

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

- 1 papaye
- 1 t. jus de carottes frais
- 1 càs. graines de lin, trempées
- 1 càc gingembre, râpé

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Boisson pomme-curry et graines de lin

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

- 1 t. jus de pommes frais
- ½ t. graines de tournesol, trempées
- 1 càs. graines de lin, trempées
- ½ càc. curry

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Remarques : Pour les mois d'hiver, on peut ajouter une gousse d'ail ou ½ càc. d'ail séché au soleil, ce qui a un effet réchauffant mais aggrave P.

Omega-36 Smoothie

Équilibre V, P, K

Toutes saisons

2 bananes
½ t. graines de tournesol, trempées
½ t. jus de pommes frais
1 càs. graines de lin, trempées
1 càc cardamome
1 càc cannelle

Mixer tous les ingrédients en ajoutant lentement le jus de pommes jusqu'à obtenir la consistance désirée.

CÉRÉALES

Les céréales sont des aliments essentiels pour la santé. Elles participent activement à la construction du corps, sont importantes pour équilibrer *vata* et produisent un effet enracinant et réchauffant *yang*. Dans la période de la petite enfance, les céréales contribuent fortement au développement des trois premiers chakras et fournissent une énergie nutritive de croissance utile aux bébés végétariens. Chez l'adulte aussi, elles soignent et équilibrent les trois premiers chakras. Les céréales conviennent particulièrement aux oxydants-lents et aux sympathiques-dominants, du fait de leur haute teneur en glucides. Elles doivent être consommées avec beaucoup de modération par les parasympathiques-dominants et très peu par les oxydants-rapides. En outre, les céréales, de même que les noix et les graines, sont riches en calories et par conséquent constituent un excellent aliment pour maintenir ou gagner du poids. Elles sont très riches en minéraux, vitamines du groupe B et vitamine E. D'autre part, leur haute teneur en phosphore en fait un aliment de choix pour le système nerveux et le cerveau.

Il est possible de rendre les céréales crues comestibles, sans avoir besoin de les cuire, en les trempant ou en les faisant germer. Les céréales deviennent ainsi des aliments biogéniques. Dans leur état biogénique, l'énergie vitale présente dans le grain est capable de recréer une nouvelle plante. Les céréales crues, à l'opposé des céréales cuites, sont riches en enzymes. Ces hautes teneurs en enzymes et en calories font des céréales trempées et germées un aliment de choix pour les personnes qui, après des années de nourriture cuite, ont un système enzymatique qui commence à se carencer.

Les céréales trempées et germées peuvent être d'une aide précieuse lors du processus de transition d'une alimentation cuite vers une alimentation crue. Elles permettent de retrouver la sensation de satiété à laquelle on était généralement habitué avec la nourriture cuite.

Les céréales trempées et germées ont un effet variable suivant les *doshas*. Les V et P les supportent généralement mieux que les K. Cependant, chaque céréales agit différemment sur les *doshas*. Le millet, le seigle, le sarrasin et le maïs sont réchauffants, légers et asséchants. Avec l'orge, elles équilibrent K, sont neutres

pour V et déséquilibrent légèrement P. Le blé est considéré comme rafraîchissant, lourd et humide ; il déséquilibre K, mais équilibre V et P. En faisant tremper les céréales, on décale leurs effets, en les rendant légèrement plus déséquilibrantes pour K. Par exemple, l'amaranthe, l'orge, le sarrasin, le maïs, le millet et le seigle équilibre généralement K, mais une fois trempées elles le déséquilibrent un peu. Mangées en excès, elles peuvent déséquilibrer K.

Pour de plus amples informations sur le trempage et la germination, veuillez consulter la section *Trempage et germination* à la fin de la Partie IV.

PETITS DÉJEUNERS

Porridge doux à l'orge

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

- 4 t. orge, trempée
- 2 t. eau de trempage des figues
- 1 t. figues, trempées
- 2 càc coriandre

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir la consistance désirée. Rajouter 4 figues supplémentaires juste avant d'arrêter le blender pour ajouter des morceaux de fruits à ce merveilleux porridge.

Pour 4 à 6 personnes.

Porridge aztèque doux

Équilibre K, déséquilibre P, déséquilibre légèrement V
Toutes saisons

- 4 t. quinoa, germé
- 1 ½ t. eau de trempage de dattes
- 1 t. dattes, trempées
- 1 banane
- 1 càc. noix de muscade

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Porridge grand'mère aux flocons d'avoine

Équilibre V et P, déséquilibre K
Automne, hiver et printemps (non réchauffé)

- 1 t. gruau d'avoine décortiquée, trempé
- 3 figues trempées

Mixer les ingrédients. Réchauffer (max. 46°C ou lorsque c'est chaud pour au doigt) et servir. On peut appliquer cette méthode de cuisson à tous

les porridges.

Remarques : L'avoine est douce, réchauffante, lourde et humide. Elle équilibre plus V. et aggrave K. Afin de la rendre plus équilibrante pour K, tremper les céréales et les figues dans un *masala* réchauffant (voir *masalas*). Ce pré-trempage permet au *masala* d'imprégner les céréales et les figues. Utiliser environ 1 càc. de *masala* par tasse de gruau. Cela rajoute un goût étrange au porridge qui intriguerait même les trois ours... Sous cette forme, convient tout à fait en hiver.

Porridge dattes-flocons d'avoine

Équilibre V, P, aggrave K
Automne, hiver et printemps

- 3 t. gruau d'avoine, trempé
- 1 ½ t. eau de trempage des dattes
- 1 t. dattes, trempées
- 1 càs. cannelle
- 1 càc noix de muscade

Mixer. Pour 4 à 6 personnes.

Porridge à l'amarante

Équilibre V, P, K
Automne, hiver et printemps

- 1 t. amarante, germée
- ¼ t. figues, trempées
- ½ t. eau de trempage de figues
- ½ banane mûre

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Réchauffer (max. 46°C ou lorsque c'est chaud pour au doigt). Servir et déguster.

Porridge au millet

Équilibre K, neutre pour V et P
Toutes saisons

- 1 t. millet, germé

- ½ t. eau de trempage des figues
- 3 à 4 figues, trempées, hachées
- ½ càc cannelle

Mixer le millet avec l'eau de trempage des figues et la cannelle. Mélanger les morceaux de figues à la main.

Porridge banane-millet

Neutre pour V, P, K
Toutes saisons

- 1 banane mûre
- 3 t. millet, germé
- 2 t. eau de trempage de raisins ou figues
- 1 càc cannelle (facultatif)
- ¼ càc noix de muscade (facultatif)

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Pudding au quinoa

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

- 2 t de lait d'amande (voir recette dans *Noix & Graines, Lait de Graines*)
- 1 t. quinoa, germé
- ¼ t. amandes, graines de tournesol ou noix, trempées (et blanchies)
- 1 ¼ t. raisins secs, trempés
- ½ càc cardamome
- ½ càc. cannelle
- ½ càc. fenouil
- ¼ càc. noix de muscade
- ¼ càc. clou de girofle
- miel cru ou eau de trempage des raisins selon goût

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et servir.

Délice au blé complet

Équilibre V et P, déséquilibre K
Automne, hiver et printemps

- 1 pomme, râpée
- 1 t. blé complet, germé
- ¼ t. raisins secs, trempés
- 2 càc de sirop d'érable cru
- ½ càc. cannelle
- ½ càc. noix de muscade

Mixer tous les ingrédients à la main et servir. Pour 2 à 3 personnes.

Muesli au sarrasin

Équilibre K, neutre pour V et P
Toutes saisons

- 4 t. sarrasin, germé et déshydraté (voir *Aliments déshydratés : Croquants au sarrasin*)
- 2 t. graines et noix, trempées
- 1 t. de raisins secs, trempés
- 4 pommes, tranchées
- 20 dattes, hachées
- 2 càs. cannelle

Moudre grossièrement les graines et les noix. Ajouter les autres ingrédients et mélanger à la main. Servir seul ou avec un lait de graines. Pour 15 à 20 personnes.

ENTRÉES AUX CÉRÉALES

Pulau népalais

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

- 4 t. riz sauvage, germé
- 1 t. carottes, râpées
- 1 t. choux-fleur haché
- 1 t. courgettes, hachées
- 1 tomate tranchée
- ¼ t. huile de sésame
- ¼ t. feuilles menthe ou coriandre fraîches
- 1 càs. jus de citron
- 1 càc. poudre de curry
- sel de Guérande selon le goût

Bien mixer et servir.

Kedgeree à l'orge

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

- 4 t. orge, germé ou trempé
- ¼ t. persil, haché
- ¼ t. feuilles de coriandre, hachées
- 1 càs. graines de coriandre
- 1 càs. graines de cumin
- 1 càs. gingembre, moulu
- 1 càs. curcuma
- 1 càs. graines de moutardes, trempées
- 2 càc. huile de sésame
- ½ càc. sel de Guérande
- ¼ càc. ase fétide
- 1 ½ t. eau chaude

Mixer les ingrédients sauf les graines de moutarde, le persil et les feuilles de coriandre. Ajouter les graines de moutarde (qui seraient très épicées si mixées), le persil haché et les feuilles de coriandre selon le goût.

Kedgeree au sarrasin

Équilibre V, P, K

Toutes saisons

- 2 t. sarrasin, germé ou trempé
- 2 t. sarrasin, germé et déshydraté (voir *Aliments déshydratés : Croquants au sarrasin*)
- ¼ t. persil, haché
- ¼ t. feuilles de coriandre, hachées
- 2 càc. huile de sésame
- 1 càs. graines de coriandre
- 1 càs. graines de cumin
- 1 càs. curcuma
- 1 càs. graines de moutarde
- ½ càs. sel de Guérande
- ¼ càc. gingembre en poudre
- 1 ½ t. eau chaude

Mixer 1 t. de sarrasin germé avec l'huile de sésame, le coriandre, le cumin, le curcuma, le sel de Guérande, la poudre de gingembre et l'eau jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Rajouter 1 t. de sarrasin germé, 2 t. de sarrasin déshydraté, le persil, les feuilles de coriandre et les graines de moutarde. Servir.

SOUPES & SALADES DE CÉRÉALES

Soupe orge-chou frisé

Équilibre P et K, déséquilibre V

Toutes saisons

- 2 tiges de céleri, tranchées fin
- 1 t. chou frisé, tranché fin
- ¾ t. orge, germée
- 2 càs. feuilles coriandre, hachées fin
- 2 càc. origan
- 1 càc. miso
- 4 t. d'eau

Chauffer l'eau (max. 46°C ou lorsque c'est chaud pour au doigt). Couper le feu et ajouter tous les ingrédients sauf le miso. Laisser mariner 10 mn. Puis mixer d'abord un tiers de la soupe avec le miso, puis mixer le tout.

Pour 4 personnes.

Remarques : L'orge est rafraîchissante, légère et asséchante. Elle convient à P et K et déséquilibre légèrement V. Associée au chou frisé, cette soupe équilibre P et K et déséquilibre V.

Taboulé

Équilibre V, déséquilibre légèrement P et K

Toutes saisons

- 1 t. quinoa, germé
- 2 petits bouquets chou frisé, tranché
- 3 tomates mûres, tranchées
- 4 tiges de basilic frais
- 1 gousse d'ail
- 1 à 2 càs. huile d'olive
- 1 càs. miso
- ½ càc. ase fétide
- Jus d'un citron

Mélanger le miso et l'huile d'olive dans un saladier, puis rajouter et bien mélanger tous les ingrédients.

Pour 4 personnes.

Taboulé végétarien

Équilibre K, déséquilibre légèrement V et P

Toutes saisons

- 1 t. quinoa, germé
- ¼ t. brocoli, tranché
- ¼ t. carottes, râpées
- ¼ t. persil, émincé
- ¼ t. feuilles de coriandre, émincées
- 2 tomates mûres, coupées en dés
- 2 càs. huile d'olive
- Jus de 2 citron
- 1 tige de menthe

Bien mélanger et servir.

Riz sauvage en fête

Équilibre V, neutre pour P et K

Toutes saisons

- 1 t. riz noir long sauvage, germé
- ¼ t. poivron rouge, coupé en dés
- ¼ t. maïs frais
- 1 càc. huile d'olive
- 1 càc. paprika
- 1 càc. piment en poudre

Mélanger les ingrédients et servir.

Riz sauvage mexicain

Équilibre V, neutre pour P et K

Toutes saisons

- 1 ½ t. riz sauvage, germé
- ¼ t. poivron rouge, coupé en dés
- 1/8 t. feuilles de coriandre, hachées
- 2 petites tomates, coupées en dés
- ¼ t. poivron vert, coupé en dés
- 2 càc. huile d'olive vierge
- 1 càc. piment en poudre
- Jus d'un citron
- sel de Guérande selon le goût

Mélanger les ingrédients et servir.

Salade de chou au sarrasin

Équilibre V, P, K

Toutes saisons

- 2 t. sarrasin, germé
- 2 t. choux, émincé
- ¼ t. persil, hâché
- 2 càs. jus de citron
- 1 càc. cumin
- 1 càc. coriandre
- sel de Guérande selon le goût

Bien mélanger et servir.

Salade d'orge aux courgettes

Équilibre P et K, déséquilibre légèrement V

Toutes saisons

- ½ t. orge, trempée
- 1 petite courgette, râpée
- 1 petite tomate, coupées en dés
- 1 càc. feuilles de coriandre, hâchées fin
- 1 càc. *masala* au choix (voir *Masalas*)

Mélanger tous les ingrédients et servir. Peut être présenté sur un lit d'alfalfa, de pousses de tournesol ou de laitue.

Remarques : L'orge est rafraîchissante, légère et asséchante. Elle a un effet diurétique et légèrement laxatif qui aide à équilibrer K mais déséquilibre V. On peut compenser ce déséquilibre en l'associant à un *masala* chaud. Cette salade convient mieux pendant les mois froids mais avec un *masala* chaud, convient toute l'année.

Salade d'avocat au sarrasin

Équilibre K, déséquilibre légèrement V et P

Toutes saisons

- ½ t. sarrasin, trempé
- ½ t. avocat
- ½ càc. ail, écrasé

Mélanger les ingrédients et servir.

Remarques : Le sarrasin est réchauffant, léger et asséchant. L'avocat aide à équilibrer V et P, et l'ail renforce encore l'équilibre de V. Cela en fait un magnifique salade, mais un peu bourrative tout de même. Essayer d'en garnir des tomates, des poivrons, des feuilles de choux et des rouleaux de nori. On peut remplacer le sarrasin par de l'orge.

Salade d'épinards aux grains d'orge

Équilibre V, P, K

Toutes saisons

- 1/2 t. orge, germée
- ¼ t. graines de tournesol, germées
- ¼ t. graines de courges, germées
- 1 botte d'épinards, tranchés fin
- 1 tomate, coupée en dés

Recouvrir les ingrédients avec une sauce italienne (voir *Assaisonnements : Sauces légères*).

PAINS ESSÉNIENS

Les pains esséniens sont préparés en faisant germer des céréales comme le blé, le seigle, et le sarrasin, on peut y rajouter des noix et passer le tout soit à l'extracteur de jus en utilisant le cône à purée, soit dans un blender avec une lame en S, ou mieux encore, au hachoir à viande manuel. La céréale est la base du pain ; bien la mélanger aux autres ingrédients et lui donner une forme de miche. Puis déshydrater à 46°C pendant 10 à 12 heures, plutôt que de mettre au four. L'effet sur les *doshas* dépend du type de céréale employée :

Blé : Équilibre V et P, déséquilibre K

Seigle : Équilibre K, déséquilibre légèrement V et P.

Sarrasin : Équilibre K, déséquilibre légèrement V et P si consommé en excès.

Pain essénien aux herbes

- 2 t. céréales, germées
- 1/8 t. persil, émincé
- 1/8 t. feuilles de coriandre, émincées
- 1/8 t. basilic, émincé
- ¼ t. carottes, râpées
- ¼ t. ase fétide

Pain essénien aux Fruits & Noix

- 2 t. céréales, germées
- ¼ t. raisins secs
- ¼ t. amandes, trempées
- 1/8 t. noix, trempées
- 5 dattes, trempées

Pain essénien Carotte-Amandes

2 t. céréales, germées
1 t. carotte, râpées
½ t. amandes, trempées
5 dattes, trempées

Pain essénien au carvi

2 t. céréales, germées
¼ t. graines de carvi, trempées
½ t. ase fétide
1 gousse d'ail, hâchée fin

Pain essénien Pomme-Cannelle

2 t. céréales, germées
1 t. pommes, coupées fin
7 dattes, trempées et hachées
½ t. ase fétide
2 càc. cannelle

Hallah sacrée douce

5 t. sarrasin, germées
2 t. figues, trempées et hachées
8 càs. graines de lin, moulues

Séparer la pâte en trois parts égales et rouler chacune dans les graines de lin moulues. Faire une tresse avec les trois brins. Déshydrater.

ENTRÉES DE LÉGUMES

Les entrées de légumes constituent les plats les plus intéressants. Ils démontrent que la Cuisine Consciente peut créer quantité de plats intéressants, exotiques et alléchants à partir d'aliments vivants.

ASIE

Chow Mien

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

Nouilles :

2 carottes
2 betteraves
2 courgettes
2 patates douces

Couper les légumes en longues spirales fines avec un Saladacco (appareil à fabriquer les nouilles végétales) et déshydrater 5 h.

Légumes :

1 t. carottes, tranchées
1 t. courgettes, tranchées
1 t. brocoli, tranché
1 t. chou fleur, tranché
1 t. chou chinois, tranché
4 càs. gingembre frais, râpé

Sauce :

1 t. graines de sésame, trempées
1 ½ càs. gingembre frais
½ càs. citronnelle
½ càs. basilic
3 dattes, dénoyautées
2 gousses d'ail
Tamari selon le goût

Mixer les ingrédients de la sauce en rajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée. Mélanger les légumes hachés avec la sauce et disposer les nouilles par dessus.

Pour 8 personnes.

Légumes Thaï

Neutre pour P et K, déséquilibre légèrement V
Toutes saisons

1 t. chou rouge, émincé
¼ t. chou fleur, inflorescences
¼ t. champignons, tranchés
¼ t. carottes, râpées

Sauce :

½ t. arachides bio séchées au soleil, trempées
¼ t. lait de coco
1/8 t. noix de coco, chair
1 càs. jus de gingembre frais
sel de Guérande selon le goût
Piment thaï selon le goût

Mixer la sauce et servir sur les légumes.

Chutney à la tomate

Équilibre K, déséquilibre légèrement V et P
Automne, hiver et printemps

4 grosses tomates
2 tomates
1 piment rouge ou ½ càc. piment de Cayenne
½ t. herbes fraîches : menthe, basilic, coriandre (feuilles)
½ t. huile de sésame
¼ t. graines de sésame, trempées
1 càs. jus de citron
1 càc. cumin
1 càc. coriandre
½ càc. ase fétide
¼ càc. graines de moutarde, trempées

Mixer tous les ingrédients sauf les tomates. Rajouter les tomates coupées en dé au mélange et servir.

MOYEN-ORIENT

Falafel

Équilibre V, P, déséquilibre légèrement K
Toutes saisons

3 t. amandes, trempées et émondées
⅓ t. tahin cru
¼ t. graines de sésame moulues
¼ t. jus de citron
¼ t. feuilles de coriandre
¼ t. persil
2 càs. graines de cumin, trempées
sel de Guérande selon le goût

Homogénéiser tous les ingrédients à l'extracteur de jus. Étaler en disques, pâtés ou boulettes, sur les plateaux du déshydrateurs et déshydrater 12 h. Retourner et déshydrater encore une heure.

Pour 4 personnes.

À servir avec l'un des accompagnements suivants :

Houmous d'amandes (*Sauces, tartinades et autres trempettes*)

Caviar d'aubergine (*Sauces, tartinades et autres trempettes*)

Taboulé (*Céréales : Soupes et salades*)

Feuilles de vigne farcies

Équilibre V, déséquilibre légèrement P, déséquilibre K
Printemps, été, automne

10 à 15 feuilles de vignes
3 tomates
1 avocat
1 t. riz sauvage, trempé
2 càs. basilic, haché
½ càc. dulce, flocons ou granulés
½ càc. ase fétide
4 olives, dénoyautées
¼ càc. cannelle
1 gousse d'ail
Jus de 2 citrons
sel de Guérande selon le goût

Mixer tous les ingrédients sauf les feuilles de vigne et les tomates. Rincer et équeuter les feuilles de vigne. Faire chevaucher 2 feuilles et étaler 1 à 2 càs. du mélange ainsi qu'un petit morceau de tomate. Rouler les feuilles, en bordant bien les côtés.

Pour 6 personnes.

Spanakopita

Équilibre V, neutre pour P, déséquilibre légèrement K
Toutes saisons

4 t. épinards, hachés
1 avocat
2 càs. jus de citron
2 càs. tamari ou 1 càs. sel de Guérande
1 touffe d'aneth séchée ou ¼ t. d'aneth frais
½ càc. ase fétide
¼ càc. noix de muscade
qq feuilles d'épinards supplémentaires pour l'emballer

Mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Étaler 2 càs. du mélange dans chaque feuille d'épinard. Envelopper et déshydrater 4 h ou jusqu'à ce que la feuille s'effrite. Servir chaud.

ITALIE

Bouchées au pesto

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre légèrement P

Toutes saisons

- 2 t. noix, trempées
- 1 t. basilic
- 1 tomate, coupée en dé
- 1 courgette, émincée en fines bandes
- 3 gousses d'ail
- 1 càc. miso

Mixer tous les ingrédients sauf les tomates et les courgettes. Étaler le pesto sur les bandes de courgettes. Déposer un morceau de tomate sur le pesto et enrouler la courgette. Piquer le tout avec un cure-dent et servir.

Spaghetti

Équilibre V et K, déséquilibre P

Toutes saisons

- 2 courgettes
- 2 carottes
- 1 patate douce ou 1 pomme de terre
- 2 betteraves

Couper les légumes en lanières avec le Saladacco (appareil à fabriquer les nouilles végétales). Servir avec une sauce comme la sauce Pizza aux tomates séchées (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes : Sauce pour Pizza*) et des boulettes végétariennes ou au fromage (voir *aliments déshydratés*).

Lasagnes

Neutre pour V et K, déséquilibre P

Toutes saisons

- 1 grande courgette, coupée en fines lanières
- 1 aubergine, coupée en fines lanières

Marinade :

- 2 t.d'eau
- 1 càc persi,séché
- 1 càc basilic, séché
- 1 càc ase fétide
- 1 gousse d'ail, pressé
- 2 t. fromage de graines (voir *Aliments Fermentés :Fromages et yaourts de graines*)
- 1 t. sauce Pizza aux tomates séchées (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes : Sauce pour Pizza*)
- 1 t. sauce Pizza blanche (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes : Sauce pour Pizza*)
- ½ t. pignons de pin,trempés

Pour fabriquer de magnifiques lasagnes, intercaler des couches de légumes marinés avec des couches de sauce et de fromage de graines. Couvrir avec de la sauce et saupoudrer de

pignons de pin.

Fond de Pizza italienne

Neutre pour V et K, déséquilibre légèrement P

Toutes saisons

- 4 t. sarrasin, germé
- 4 t. graines de tournesol, trempées
- 1 t. feuilles de coriandre fraîches
- 1 t. basilic frais
- 3 càs. origan
- 3 càs. *masala* pour pizza (voir *masalas*)
- 1 càs. sel de Guérande
- ½ càc. ase fétide

Passer les ingrédients à l'extracteur de jus en utilisant le cône pour les purées, ou dans un robot ayant une lame en S. Étaler pour former le fond de la pizza et déshydrater 10-12h. Garnir avec l'une des sauces pour pizza (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes : Sauce pour Pizza*) et avec des légumes.

Pour 4 à 6 personnes.

Fond de Pizza "Arbre de Vie"

Équilibre V, P, K

Toutes saisons

- 4 t. sarrasin, germé
- 4 t. graines de tournesol, sésame ou amandes,trempées (et émondées)
- 2 t. graines de lin, trempées
- 2 t. carottes
- 2 t. fromage de graines, hydraté (voir *Aliments Fermentés*)
- 1 t. concombre
- 1 t. chou fleur ou brocoli
- 1 t. feuilles de coriandre fraîches
- ½ t. patate douce
- 3 càs. origan
- 3 càs. *masala* pour pizza (voir *masalas*)
- 1 càs.sel de Guérande
- 1 càs. cumin
- ½ càc.ase fétide
- pincée de piment de Cayenne ou poudre de gingembre

Passer les ingrédients à l'extracteur de jus en utilisant le cône pour les purées, ou dans un robot ayant une lame en S. Étaler pour former le fond de la pizza et déshydrater 10-12h. Couvrir avec l'une des sauces pour pizza (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes : Sauce pour Pizza*). Ensuite ajouter le fromage de graines légèrement déshydraté pour le rendre crémeux. Garnir de légumes et de sauce selon votre goût. Servir. Bon appétit !

Pizza grecque

Fond — Fond de pizza italienne

Sauce — tapenade (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes*)

Garniture — concombre, tomate et fromage de graines (voir *Aliments Fermentés :Fromages et yaourts de graines*)

Pizza mexicaine

Fond — Fond de pizza italienne

Sauce — guacamole (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes*)

Garniture — poivron vert, tomate et feuilles de sarrasin

Pizza de l'âme

Créez votre propre pizza en associant n'importe quelle recette de fond de pizza avec votre sauce et fromage de graines favoris (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes*, et *Aliments Fermentés*). Rajouter des garnitures exotiques comme des pignons de pin trempés, des cœurs d'artichaut, de la courge, des algues trempées et même des fleurs comestibles.

FRANCE

Quiche vivante

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre légèrement P

Toutes saisons

Fond :

- 2 t. riz long sauvage, germé
- 1 ½ t. herbes fraîches:coriandre, basilic, persil
- ½ t. graines de tournesol ou amandes,trempées (et émondées)
- 1 càs. sel de Guérande
- 1 càs. poudre de curry
- ½ càc. ase fétide
- 1 gousse d'ail

Broyer les graines de tournesol ou les amandes et les mettre de côté. Moudre fin le riz sauvage germé, l'ail, les herbes et les épices. Bien mélanger les deux préparations à la main. Répartir dans un moule à tarte de 25 cm.

En option : Déshydrater 1h ou jusqu'à ce qu'une croûte se forme.

Couche inférieure :

1 avocat mur

Couper l'avocat en tranches et étaler sur le fond.

Couche intermédiaire:

- 1 ½ t. carottes, râpées
- 1 t. herbes fraîches : coriandre et persil
- 1 t. tomates séchées, trempées
- ½ t. betteraves, râpées
- ½ t. tahin cru
- ½ càc. ase fétide
- 3 grandes feuilles basilic
- sel de Guérande ou miso selon le goût

Hâcher les herbes et les tomates séchées au robot. Ajouter les carottes râpées, le tahin et le sel de Guérande ou le miso et mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Mettre la moitié de la préparation de côté. Ajouter la betterave râpée et bien mixer. Verser la couche de betterave sur la couche d'avocat, puis la couche de carotte (la part mise de côté). Ces couches de différentes couleurs seront du plus joli effet lorsque la quiche sera servie.

Garniture :

- 2 tomates mûres bien fermes, tranchées
- ¼ t. herbes, hachées : persil et coriandre
- 3 càs. graines de sésame, trempées et séchées

Disposer les rondelles de tomates en cercle sur la quiche. Saupoudrer les herbes sur les tomates. Décorer avec les graines de sésame. Laisser refroidir 1h au réfrigérateur et servir.

MEXIQUE

Taco mexicain

Équilibre P et K, neutre pour V

Toutes saisons

- 1 tomate, tranchée
- 1 grande carotte,râpée
- 2 grandes feuilles de chou
- 1 avocat, tranché ou ½ t. Guacamole (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes*)
- ½ t. *Masala mexicain* (voir *masalas*)

Étaler l'avocat ou le guacamole sur les feuilles de chou. Ajouter tomate et carotte, plier en taco et servir.

Pour 2 personnes.

Remarques : Le chou ne constitue pas le meilleur

choix pour V. Il équilibrer P et K. Pour V on peut réchauffer avec des épices afin d'augmenter le feu de la digestion. On peut y rajouter de l'ase fétide pour neutraliser la production de gaz due aux légumes de la famille du chou, y compris le brocoli, le chou-fleur, les choux de Bruxelles et le chou frisé. La carotte et l'avocat rendent cette préparation plus neutre pour V. Cette recette est bonne en toute saison, meilleure en été mais pas en automne pour V.

Taco à l'houmous

Équilibre P et K, neutre pour V en petites quantités

Toutes saisons

- 2 tomates, hâchées
- 2 carottes, râpées
- ½ avocat, en tranches
- ½ t. houmous (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes*)
- 1 poignée pousses d'alfalfa, trèfle ou tournesol,
- quelques grandes feuilles de chou

Étaler l'houmous sur les feuilles de chou. Garnir avec les autres légumes. Plier en taco et savourer.

ÉTATS-UNIS

Yam'burger

Aggrave V, P, K

Toutes saisons

- 4 t. patate douce (yam), râpée
- 4 t. graines de tournesol, trempées
- 2 t. céleri
- 1 càs. origan
- 1 càs. ase fétide
- 1 càs. sel de Guérande

Mixer tous les ingrédients dans un robot à lame en S pour faire un pâté. Prélever des portions individuelles, faire des petits pâtés et les déposer sur le plateau du déshydrateur. Déshydrater 8 à 12 h. Servir avec du ketchup vivant et de la moutarde vivante (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes*)

Barquette végétarienne

Équilibre V et P, déséquilibre légèrement K

Toutes saisons

- 2 poivrons, coupés en deux
- 1 tomate, hachée

- 1 carotte, râpée
- 1 avocat, en tranches
- jeunes pousses
- pâté de votre choix (voir *Noix et graines : Pâtés*)
- masala* de votre choix (voir *Masalas*)

Remplir chaque moitié de poivron de pâté et de légumes. Saupoudre de *masala*. Essayer de décorer avec des fleurs comestibles.

Feuilles de chou farcies

Équilibre P et K, déséquilibre légèrement V

Toutes saisons

Farcir des feuilles de chou vert ou rouge avec n'importe quel pâté (voir *Noix et graines : Pâtés*) ou fromage de graines (voir *Aliments Fermentés : Fromages et yaourts de graines*). Servir sur un lit de jeunes pousses avec la sauce de votre choix (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes*).

Légumes farcis

Équilibre P et K, déséquilibre légèrement V

Toutes saisons

- Tomates
- Poivrons, jaunes, verts ou rouges
- Céleri
- Concombre

Enlever l'œil des tomates ou des poivrons (là où la tige s'insère) et les évider. Couper les concombres dans le sens de la longueur et vider les graines à l'aide d'une petite cuillère. Farcir les tomates, poivrons, céleris et/ou les concombres avec du pâté végétal (voir *Noix et graines : Pâtés*) du fromage de graines (voir *Aliments Fermentés : Fromages et yaourts de graines*), de la trempette épinard-avocat ou de l'houmous d'amandes (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes*).

Tomate farcie aux épinards

Équilibre V et K, déséquilibre P

Automne, hiver et printemps

- 4 grandes tomates
- 4 t. épinard
- 1 càs. basilic, haché
- 1 càc. estragon, haché
- 2 càs. fromage de graines (voir *Aliments Fermentés : Fromages et yaourts de graines*)

Mixer tous les ingrédients sauf les tomates. Évider les tomates et remplir avec le mélange.

Pour 4 personnes.

SOUPES

Les soupes jouent un rôle intéressant et important dans la cuisine vivante. Les aliments réchauffés et/ou mixés permettent d'équilibrer efficacement *vata*. Préparées comme suit, les soupes augmentent la gamme de plats vivants adaptés aux personnes *vata*. Dans la Cuisine de l'*Alimentation Consciente*, les soupes servent souvent d'entrées pour le repas du soir. C'est important car la capacité digestive décroît en fin de journée. Les aliments mixés font un repas merveilleusement léger qui est plus facile à digérer pour les trois *doshas*.

SOUPES CHAUDES

La meilleure manière de préparer une soupe chaude est de la réchauffer jusqu'à ce que le bout du doigt ressente une chaleur, ce qui se produit aux alentours de 40 à 46°C. Les soupes que l'on fait cuire sont souvent chauffées à très haute température, ce qui détruit toutes les enzymes, et nous devons ensuite attendre qu'elles refroidissent avant de les manger. Ne pas amener les soupes à une température excessive nous permet d'éviter cette attente et de conserver des ingrédients vivants. On peut préparer la soupe autrement, en utilisant une mijoteuse à basse température (46°C ou moins) pendant 6 à 8 heures, mais on court le risque de développer un milieu de culture pour des bactéries dangereuses.

Soupe crue végétarienne, express, pleine d'enzymes

Équilibre V et K, déséquilibre P
Toutes saisons, idéale en automne et en hiver

- 1 carotte, hachée
- 1 betterave, râpée
- ¼ tête de chou rouge, hachée
- ¼ poignée de graines de tournesol ou d'alfalfa, germées
- ¼ càc. de gingembre
- 1 à 2 feuilles de nori coupées en lanières

piment de Cayenne selon le goût

Amener l'eau à une température de 46°C, rajouter les ingrédients à l'exception des graines germées. Éteindre le feu et laisser refroidir. Réchauffer sans dépasser 46°C avant de servir. Parsemer de graines germées et servir.

Soupe AMC

Équilibre V et P, déséquilibre K
Pour l'été

- 1 avocat
- 1 grosse courgette
- 1 càc. *masala* réchauffant ou rafraîchissant (voir *Masalas*)
- ½ càc. miso moelleux
- ⅔ t eau

Mixer tous les ingrédients à part le miso. Chauffer à 46°C, mettre de côté un peu du mélange, y ajouter le miso et remélanger le tout à la soupe.

Soupe chaude aux légumes crus

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

- 3 carottes
- 2 pommes de terre
- 2 tiges de céleri
- 2 courgettes
- 1 càc. (moins pour P) *Masala* « *Chaleur d'hiver* » (voir *Masalas*)
- 8 t d'eau

Mixer les ingrédients. Chauffer à 46°C max.

Ragoût de légumes

Équilibre V, P, K

Toutes saisons

- 2 t. pommes de terre, hachées
- ¼ t. tomates cerises déshydratées
- ½ càc. curry
- 1/8 càc. piment de Cayenne
- 1 poignée dulse crue, kelp ou alaria, trempée
- 4 t. eau

Mettre tous les ingrédients dans une casserole et faire chauffer jusqu'à 46°C.

Soupe "Jardin d'Eden"

Équilibre V, P, K

Toutes saisons

- 8 pommes de terre à chair rose, hachées
- 2-3 patates douces, hachées
- 1 pomme de terre à chair jaune, hachée
- 8 carottes, hachées
- 4 branches de céleri, hachées
- ½ chou rouge, haché
- ½ chou vert, haché
- ¼ tête de chou-fleur, hachée
- ¼ bouquet de coriandre, hachée
- ¼ botte d'épinards, hachés
- 110g champignons shiitake, hachés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 càs. miso moelleux
- 1½ càs d'aneth
- 1 càc. basilic
- ¼ càc. gingembre, râpé
- 7,5 litres d'eau

Amener l'eau à 46°C et ajouter tous les ingrédients sauf le miso et la coriandre. Chauffer pendant 3 à 4 heures, en rajoutant la coriandre dans la dernière demi-heure. Quand la soupe est prête, retirer 1 t. du bouillon, y rajouter le miso, remuer et remélanger à la soupe. Retirer 2 t. de soupe (avec les légumes). Mixer ce mélange à part, et le réincorporer à la soupe.

Pour 25 personnes.

Soupe au maïs épicée

Équilibre V et K, déséquilibre P

Automne, hiver et printemps

- 3 épis de maïs frais
- 1 piment rouge
- 2 càs. dulse, trempée
- ½ càc. jus de gingembre frais
- 2 t. d'eau chauffée à 46°C

Mixer et servir. Pour 2 à 4 personnes.

Remarques : Sans gingembre et sans piment,

cette soupe équilibre P.

SOUPES FROIDES

N'importe laquelle de ces soupes froides peut être réchauffée en suivant les instructions données dans la section *Soupes chaudes* ci-dessus ou au début de la partie IV dans « *Les petits secrets pour réchauffer sans tuer les aliments vivants* ».

Raita

Équilibre V et P, déséquilibre légèrement K.

Toutes saisons.

- 2 t. mélange chou-fleur, brocoli, concombre, courgette, hachés
- 1 t. de yaourt de graines (voir "*Aliments fermentés : fromage de graines et yaourt*")
- 1 t. concombre, haché
- 1 grosse tomate
- ¼ t. de menthe, hachée
- ¼ t. de feuilles de coriandre, hachée
- 1 càc. cumin
- 1 càc. graines de coriandre
- 1 càc. graines de moutarde, trempées
- Jus d'un citron
- gingembre, sel de Guérande et piment de Cayenne selon le goût
- 2 t. eau

Mixer tous les ingrédients à part les légumes hachés, jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Rajouter les légumes, remuer et servir.

Soupe cosmique pomme-épinard

Équilibre V, P, K

Toutes saisons.

- 1 t. épinards, hachés
- 1 t. jus frais de carottes
- 1 t. graines germées
- ½ pomme
- ½ carotte
- ½ avocat
- 1 càc. noix de muscade

Mixer et servir.

Velouté de brocoli

Équilibre V et P, reste neutre pour K

Toutes saisons

1 botte moyenne de brocoli
4 t. lait d'amande (voir « Noix et graines : laits de graines »)
¼ t. persil plat
2 càc. levure alimentaire
½ càc. ase fétide
sel de Guérande selon le goût

Mixer et servir.

Velouté carotte-gingembre

Équilibre V, reste neutre pour K, déséquilibre légèrement P.

Automne, hiver et printemps.

1½ t. jus frais de carottes
¼ t. avocat
¼ t. coriandre fraîche (en garder un peu pour la décoration)
env. 1 cm gingembre frais, pelé et émincé, ou
1 càc. gingembre en poudre
1 càs. shoyu ou sel de Guérande selon le goût
graines de sésame

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Décorer avec la coriandre fraîche et les graines de sésame. Pour 1 ou 2 personnes.

Velouté de poivron rouge

Équilibre V et P, déséquilibre légèrement K
Toutes saisons

1 poivron rouge
1 avocat mûr
1 brin d'origan
¼ t. coriandre et persil hachés
2 t. eau

Mixer et servir.

Soupe de la déesse verte

Équilibre V, déséquilibre légèrement P et K
Toutes saisons

3 t. graines de tournesol, trempées
½ t. persil
½ t. coriandre
2 càs. graines d'aneth
jus de 3 citrons
sel de Guérande selon le goût

Mixer et servir.

Soupe concombre-aneth

Équilibre P et V, déséquilibre K
Été

1 gros concombre
1 t graines de tournesol, germées
1/8 t. d'aneth
sel de Guérande selon le goût
levure alimentaire selon le goût

Mixer et servir.

Soupe de concombre au tahin

Équilibre K, reste neutre pour V, déséquilibre légèrement P

Toutes saisons

1 concombre, haché
1 poivron rouge, haché
1 carotte, râpée
1 t. champignons, hachés
1 t. épinards, finement hachés
1 t. haricots verts, hachés
½ t. tahin cru
¼ t. persil frais, émincé
1 gousse d'ail
jus de 2 citrons
sel de Guérande selon le goût
2 t. eau

Mixer l'eau, le tahin, le jus de citron et l'ail. Ajouter les ingrédients restants ainsi que le sel, selon le goût.

Décorer avec du persil.

Soupe céleri-carotte

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

4 parts jus de carotte
1 part jus de céleri
courgette, hachée
rutabaga, haché
persil, haché
1 càs. graines de cumin
1 càs. poudre de gingembre
sel de Guérande selon le goût

Remplir un bol aux ¾ du mélange des jus de carotte et de céleri.

Rajouter légumes et épices, bien mélanger et servir.

Soupe aux trois-carottes

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

3 carottes
1 avocat
1 t. jus frais de carottes
1 càc. cumin

Mixer et servir.

Soupe de carotte aux jeunes pousses

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

- 1 t. jus frais de carottes
- 1 avocat
- 1 poignée mélange de jeunes pousses de tournesol, alfalfa et trèfle
- 1 càc. *masala* au choix (voir *Masalas*)

Mixer l'avocat avec le jus de carottes jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Y ajouter le *masala* en mélangeant, ou bien des algues pour obtenir un goût différent. Décorer avec les graines germées et servir.

Soupe italienne

Déséquilibre V, P, K
Toutes saisons

- 6 tomates
- 3 courgettes
- 1 carotte
- 2 t. jeunes pousses
- 2 càs. huile d'olive vierge
- 1 càs. origan frais
- 1 càs. basilic frais
- 3 gousses d'ail.

Mélanger tous les ingrédients et décorer avec du persil frais.

Pour 3 à 4 personnes.

Minestrone

Équilibre K, reste neutre pour V, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

Bouillon :

- 2 t. carottes
- 2 t. céleri
- 1 t. courgettes

Faire tremper les légumes dans 4 t. d'eau toute la nuit, mixer et passer au chinois.

- 4 t. de tomates
- 2 t. au total des légumes suivants : carotte, courgette, brocoli, haricots verts, maïs, épinards
- 1½ t. céleri
- ½ t. persil
- ½ t. orge germée (facultatif)
- ¼ t. huile d'olive vierge

- 2 càc. basilic
- 1 càc. origan
- ½ càc. romarin
- 2 feuilles de laurier
- 1 gousse d'ail émincée
- sel de Guérande et poivre selon le goût.

Mixer les ingrédients ci-dessus avec le bouillon pendant 15 à 30 secondes afin de conserver des gros morceaux.

Pour 10 personnes.

Soupe mexicaine à la courgette

Équilibre V, déséquilibre légèrement P et K.
Toutes saisons

- 4 t. courgettes
- 2 t. carottes, râpées
- 2 càs. jus de citron
- 1 càs. origan
- 1 càs. poudre de piment rouge
- 1 càs. piment de la Jamaïque
- 1 càs. sel de Guérande
- Ail selon le goût (facultatif)

Mixer tous les ingrédients sauf les carottes râpées, en rajoutant de l'eau pour obtenir la consistance souhaitée. Mélanger les carottes râpées à la mixture.

Pour 6 personnes.

Soupe épicée à la papaye

Équilibre V, déséquilibre légèrement K,
déséquilibre P
Été

- 1 papaye épépinée et pelée
- Jus d'un citron vert
- 1 pincée piment de Cayenne

Mixer et servir.

Soupe aux épinards

Équilibre K, reste neutre pour V et P
Toutes saisons

- 1 botte d'épinards
- 1 avocat
- ½ t. persil
- 1 càs. jus de citron
- ½-1 t. eau

Mixer tous les ingrédients et servir. Pour une soupe chaude, amenez l'eau à 46°C.

Soupe aux jeunes pousses

Équilibre V, P, K

Toutes saisons – excellent en été

- 1 t. jeunes pousses de sarrasin
- 1 t. jeunes pousses de tournesol
- 1 gros avocat
- ¼ poignée de persil
- 1 càc. *masala* au choix (voir *Masalas*)
- 1 t. eau

Mixer tous les ingrédients, sauf le persil, jusqu'à consistance onctueuse. Décorer avec le persil et servir.

Pour 2 à 4 personnes.

Soupe ABC

Équilibre V et K, neutre ou déséquilibre légèrement P

Toutes saisons

- 2 t. jus frais de carottes
- ½ t. betterave, râpée
- ½ t. carottes, râpées
- 1 avocat

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et servir. Décorer avec des graines germées.

Pour une soupe plus grossière, mettre de côté ¼ t. de carottes et betteraves râpées et l'ajouter à la soupe mixée en mélangeant bien. Pour 3 à 4 personnes.

Remarques : Pour les jours froids d'hiver, on peut rajouter 1 à 2 càc. d'un *masala* réchauffant (voir *masalas*).

Bortsch crémeux

Équilibre V et K, reste neutre pour P

Toutes saisons, parfait au printemps, l'été ou à l'automne

- 2 t. jus frais de betterave
- 1 t. betteraves, râpées (facultatif)
- 1 avocat
- 1 feuille de nori coupée en fines lanières

Mixer tous les ingrédients à part les lanières de nori. Placer les lanières sur le dessus de la soupe, et servir.

SALADES

On peut composer une infinité de salades avec des légumes. Mon approche consiste à trouver un équilibre entre une petite quantité d'ingrédients dont on peut identifier clairement le goût et un choix d'ingrédients suffisamment diversifié pour qu'ils soient chaque jour source de plaisir et d'intérêt. Il y a trois méthodes permettant de savourer un légume ou un fruit dans une salade. La première consiste à placer sur le plat chaque élément séparément, avec son propre assaisonnement. La seconde consiste à découper les légumes en morceaux assez gros pour être facilement identifiables et savoureux. Une troisième méthode consiste à râper un légume majoritaire, comme une betterave ou une carotte, et à le disposer sur un autre ingrédient d'arrière-plan. Les deux ingrédients d'arrière-plan que j'utilise sont les nids de jeunes pousses placés au fond d'une salade, ou des feuilles de plusieurs variétés de laitues. Cela permet de faire l'expérience d'un goût qui domine les autres dans une salade. Ensuite je rajoute un ou deux autres ingrédients secondaires, par exemple : dés d'avocats, piments, poivrons, amandes, noix, graines de tournesol ou tomates. Je détermine les saveurs et énergies secondaires en fonction de l'assaisonnement choisi ce jour. S'il est à base de graines, je n'ai pas l'habitude d'utiliser des noix ou des graines dans la salade. S'il est léger, ou même à base de tahin dilué, je rajoute alors parfois des noix et des graines à la salade. Il m'arrive ensuite d'ajouter une herbe au goût piquant ou un légume, comme la roquette ou le chou frisé. Les salades peuvent

constituer un repas complet si elles sont accompagnées d'un assaisonnement à base de graines ou garnies de graines et/ou de noix.

Les salades sont pour la plupart légères et rafraîchissantes, ce qui les rend particulièrement équilibrantes pour P et K, et elles constituent un agréable repas d'été. Cependant, avec des *masalas* comme le « Chaleur d'Hiver » rajouté dans l'assaisonnement, il n'est aucune salade vivante qui ne puisse vous réchauffer pleinement et ne soit équilibrante pour V. Pendant les saisons froides, les salades sont équilibrantes pour P et V, et pour K si l'on rajoute des assaisonnements réchauffants. Des assaisonnements rafraîchissants conviendront à P en hiver, mais pourront déséquilibrer V et K. L'été, j'utilise la plupart du temps des sauces rafraîchissantes, et ces salades sont équilibrantes pour P, V et K. Une sauce réchauffante l'été peut déséquilibrer P. Les salades sont plus faciles à assimiler pour P et K, mais V s'en trouvera également bien en rajoutant aux salades des assaisonnements contenant plus d'huile et d'éléments réchauffants, des avocats, et des noix et graines trempées. Les constituants aqueux et huileux que l'on trouve en sus dans les noix et graines trempées empêchent l'assèchement et la flatulence chez V. Des sauces auxquelles on rajoute un peu d'ase fétide aideront à prévenir les gaz chez V. Les légumes réchauffants comme la carotte et la betterave aident aussi à équilibrer V et K. Les légumes rafraîchissants comme la courgette, la courge et le concombre aident à équilibrer P.

La plupart de ces salades nécessitent environ dix minutes de préparation. Quand je cuisine pour moi, je n'utilise jamais de recette toute prête. Je commence par chercher intuitivement de quelles « couleurs » j'ai besoin, comme le suggère l'alimentation Arc-en-ciel. Je me demande ensuite : « Ai-je envie d'aller chercher une betterave ou une carotte au jardin ? Est-ce que la roquette est prête à être récoltée ? ». Mon choix d'assaisonnement rafraîchissant ou réchauffant dépendra de la façon dont je me sens sur le moment.

Salade de chou à la mexicaine

Équilibre K, déséquilibre V et P
Printemps, été et automne

- 2 t. carottes, râpées
- 1 t. chou, tranché
- ½ t. roquette, hachée
- 2 càs. jus de citron
- 1 càs. origan
- ¼ càs. piment en poudre
- ¼ càs. piment de la Jamaïque
- sel de Guérande selon le goût

Mélanger tous les ingrédients et servir avec une sauce légère.

Salade de chou

Équilibre P et K, déséquilibre V
Été

- 1½ t. chou rouge, râpé

- 1½ t. chou vert, râpé
- 1 t. chou chinois, râpé
- ½ t. céleri, finement haché
- ½ t. de Sauce aux herbes (voir *Assaisonnements : Sauces légères*)

Mélanger les ingrédients et les mettre au réfrigérateur pendant une heure afin que les arômes se mélangent. Servir des parts individuelles sur des feuilles de chou.

Salade chou-carotte

Équilibre P et K, déséquilibre V
Été

- 1 t. chou vert, râpé
- 1 t. chou rouge, râpé
- 1 t. carottes, râpées
- 3 càs. vinaigre de cidre cru
- 2 dattes, dénoyautées

Mixer le vinaigre de cidre et les dattes, en

rajoutant un peu d'eau si besoin. Mélanger les légumes à cette sauce. Servir.

Remarque : Les carottes et le vinaigre de cidre aident à l'équilibre de V, mais il vaut mieux que V ne les consomme qu'en petites quantités.

Salade chou-betteraves

Équilibre P et K, déséquilibre V
Printemps, été et automne

- 1 t. betteraves, râpées
- 1 t. chou vert, râpé
- 1/2 t. pois-patate, râpé
- 3 càs. vinaigre de cidre cru
- 2 dattes, dénoyautées

Mixer le vinaigre de cidre et les dattes, en ajoutant un peu d'eau si besoin. Mélanger les légumes à cette sauce. Servir.

Salade crème de chou

Équilibre P, reste neutre pour V et K
Printemps, été et automne

- 2 t. carottes, râpées
- 1/2 t tête d'un petit chou rouge, râpé
- 1/2 t. tête d'un petit chou vert, râpé
- 3 càc. tahin cru
- 1 càc. vinaigre de cidre cru
- 1 càc. sirop d'érable cru
- 1 càc. graines de moutarde, trempées
- sel de Guérande selon le goût

Mixer tous les ingrédients à part les légumes.

Mélanger les légumes à cette sauce et servir.

Mesclun aux jeunes pousses

Équilibre P, K et V
Toutes saisons

- 4 feuilles de salade verte (romaine, batavia...)
- 4 feuilles de salade jaune (cœur de laitue)
- 4 feuilles de salade rouge (rougette, trévisse...)
- 4 feuilles de roquette
- 1 tomate, coupée
- 1 avocat, tranché
- 1 t. mélange de jeunes pousses : alfalfa, tournesol, sarrasin et trèfle
- 1/2 t. persil, haché
- 1/3 t. sauce aux graines de votre choix (voir *Assaisonnement : Sauces aux graines*)

Couper la salade en morceaux de la taille de bouchées. Ajouter les légumes, sauf l'avocat, et mélanger à la sauce. Garnir avec les tranches d'avocat et un brin de persil.

Remarques : Le persil est un diurétique légèrement réchauffant qui équilibre K, déséquilibre P et est toléré par V en petites quantités. L'avocat et la sauce aux graines aident à l'équilibre de V et P. À l'automne et au printemps, choisir une sauce aux graines réchauffante pour continuer à apaiser V.

Salade d'épinards

Équilibre P, K et V
Toutes saisons, idéale l'été

- 1 large poignée d'épinards
- 1 carotte, râpée
- 1/2 t. chou fleur, grossièrement moulu
- 10 noix

Sur les feuilles d'épinards, répandre les carottes, le chou-fleur et les noix. Servir avec votre sauce préférée.

Remarque : L'épinard est refroidissant, léger et sec, avec un léger effet réchauffant après coup. Il peut déséquilibrer V et P s'il est consommé en grandes quantités.

Salade épinard-avocat

Équilibre V, P et K
Toutes saisons, idéale l'été

- 1 botte d'épinards
- 1 avocat, tranché
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 poignée de jeunes pousses d'alfalfa
- 3/4 poignée de dulce, trempée
- 1/3 t. Sauce curry-pomme (voir *Assaisonnements : Sauces légères*)

Mélanger tous les ingrédients à la sauce, à part l'avocat. Garnir avec l'avocat tranché.

Remarques : l'avocat aide à équilibrer V. L'alfalfa, le trèfle et autres jeunes pousses peuvent être consommés dans des quantités normales par V quand ils sont combinés avec des aliments équilibrants : légumes réchauffants, herbes, sauces, noix et graines trempées, avocat. Quand l'alfalfa, le trèfle et les graines germées sont en bonnes proportions, cette combinaison peut être consommée par V dans les quantités d'un repas normal.

Salade d'épinards flétris

Équilibre V, P et K
Toutes saisons

Il s'agit de la même recette que plus haut, à part pour la sauce et pour les épinards flétris. Faire

chauffer de la sauce « Aneth doux » (voir *Assaisonnements : Sauces légères*) dans une casserole jusqu'à ce qu'elle soit chaude au toucher. Couper le feu et ajouter à la sauce six feuilles d'épinards pendant 30 secondes. Les placer au sommet de la salade d'épinards et napper la salade avec la sauce chaude.

Remarque : Cette salade chaude reste pourtant crue par essence, à part pour quelques enzymes.

Salade de petits pois germés

Équilibre P et K, neutre pour V
Toutes saisons

- 1 poignée de roquette
- 1 t. carottes, râpées
- ½ t. petits pois, germés
- ½ t. Guacamole (voir *Sauces, tartinades et autre trempettes*)
- ¼ t. graines de courge, germées
- 1 poignée jeunes pousses d'alfalfa ou de trèfle

Mélanger la verdure et les carottes et couvrir de guacamole et de graines de courge.

Remarques : Les pois sont rafraîchissants, lourds, doux et astringents. Ils sont neutres pour V et équilibrants pour P et K. Un guacamole épicé rend cette recette équilibrante pour V, P et K.

Salade carotte-aneth

Équilibre P, K et V
Toutes saisons, idéale l'été

- 1 t. carottes, râpées
- ½ t. pois-patate, râpé
- 1 càs. d'aneth frais

À déguster avec votre sauce préférée.

Remarques : C'est une salade d'été rafraîchissante qui aide à équilibrer P au cours d'un été chaud. Bien que le pois-patate soit équilibrant pour P et K et déséquilibrant pour V, l'effet principal de la salade est d'être équilibrant pour les trois *doshas*. Une sauce réchauffante aidera à équilibrer V.

Salade concombre-aneth

Équilibre P, reste neutre pour V et déséquilibre légèrement K
Été

- 1 gros concombre, tranché
- 1 t. de graines germées de tournesol
- 1/8 t. d'aneth fraîche
- 1 càs. de vinaigre de cidre cru
- sel de Guérande selon le goût

Mélanger tous les ingrédients. Pour 3 à 4 personnes.

Salade daïkon-gingembre

Équilibre V et K, déséquilibre P
Automne, hiver et été

- 1 daïkon, râpé
- ⅓ t. jus de citron
- ¼ t. gingembre, finement râpé
- ¼ càc. piment de Cayenne

Laisser mariner le gingembre râpé dans le jus de citron et le piment de Cayenne pendant plusieurs heures. Verser la marinade sur le daïkon et servir.

Remarque : le daïkon déséquilibre P s'il est consommé en grandes quantités.

Salade concombre-daïkon

Équilibre K et V, reste neutre pour P
Été

- 1 concombre, tranché en rondelles
- 1 daïkon, finement râpé
- ¼ t. sauce « citron-aneth (voir *Assaisonnements : Sauces légères*)

Répandre le daïkon sur les tranches de concombre et verser la sauce sur les deux légumes.

Salade de pois-patate

Équilibre V et K, reste neutre pour P
Toutes saisons

- 1 pois-patate, râpé
- ¼ t. jus de citron
- ¼ càc. piment de Cayenne (diminuer pour P)

Verser le jus piment de Cayenne-citron sur le pois-patate et servir.

Remarques : le pois-patate est aggravant pour V et équilibrant pour P et K. Le jus de citron et le piment de Cayenne apaisent et réchauffent V, d'où un effet global neutre pour V.

Délice de brocoli

Équilibre V, P, K ; déséquilibre V si pris en excès
Toutes saisons, idéal l'hiver

- 1 t. de brocoli, haché
- 2 gousses d'ail, hachées, ou ½ càc. d'ail séché au soleil
- 1 càs. jus de gingembre frais

Mélanger les ingrédients à la sauce de votre choix

(voir *Assaisonnements*). Cette association de brocoli, gingembre et ail peut devenir une sauce merveilleuse si on la mixe en rajoutant du jus de pomme frais ou de l'eau.

Salade de papaye verte

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

2 papayes vertes, râpées
½ poivron vert, coupé en dés
½ poivron rouge, coupé en dés
1/8 t. persil, haché
1/8 t. vinaigre balsamique
1/8 t. vinaigre de cidre cru
½ càc. jus de gingembre frais
2 gousses d'ail, pressées
jus d'un citron
jus d'un citron vert
sel de Guérande selon le goût

Mélanger tous les ingrédients.

Salade grecque

Équilibre V et P, déséquilibre K
Été

5 concombres, tranchés
5 tomates, coupées en dés
1 t. olives, dénoyautées et coupées en dés
2 càs. vinaigre de cidre cru
2 càs. huile d'olive vierge (facultatif)
1 càs. origan
sel de Guérande selon le goût

Bien mélanger et servir. Pour 4 à 5 personnes.

Petits légumes marinés à l'italienne

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Été

4 t. fleurons de chou-fleur
1½ t. carottes, tranchées
1 t. olives, dénoyautées
1 t. huile d'olive vierge
¾ t. céleri, haché
¾ t. vinaigre de vin blanc
2 càs. vinaigre de cidre cru
2 càs. de câpres
4 gousses d'ail, hachées
2 petits piments, séchés
1 feuille de laurier

Mélanger tous les ingrédients. Mettre 24 h au réfrigérateur avant de servir.

Pour 6 à 10 personnes.

Salade courge-courgette

Équilibre P et V, déséquilibre K
Été

1 courgette, coupée en dés
1 courge jaune, coupée en dés

Mélanger à une sauce aux herbes (voir *Assaisonnements : Sauces légères*).

Pour 2 à 3 personnes.

Salade aux sept pointes

Équilibre V, P et K
Toutes saisons

7 pointes d'asperges
½ avocat, tranché
1 t. de jeunes pousses
¼ t. de sauce aneth doux (voir *Assaisonnements : Sauces légères*).

Déposer les pointes d'asperge et l'avocat sur un lit de jeunes pousses et ajouter la sauce.

Remarques : l'asperge est équilibrante pour V, P et K. Elle est douce, amère, astringente, rafraîchissante, légère et humide.

Salade tomate-concombre

Équilibre V et P, reste neutre pour K
Été

1 gros concombre, tranché
4 tomates cerises, tranchées
1 càc. d'aneth frais

1 à 2 t. Sauce aneth doux (voir *Assaisonnements : Sauces légères*)

Mélanger à la sauce et laisser mariner plusieurs heures ou toute la nuit.

Salade verte du soleil

Équilibre V, P et K
Toutes saisons

1 avocat, tranché
1 poignée de chou frisé, haché
1 poignée de pousses de tournesol
⅓ t. graines de tournesol germées
½ t. Sauce tahin-gingembre-miso (voir *Assaisonnements : Sauces légères*)

Mélanger le chou et les pousses de tournesol à la sauce. Décorer avec les tranches d'avocat en rosace et déposer les graines de tournesol sur le dessus.

Salade de racines

Équilibre V et K, déséquilibre P

Toutes saisons

- 1 daïkon, râpé
- 1 betterave, râpée
- 1 carotte, râpée
- ¼ t. sauce tahin-gigembre miso (voir Assaisonnements : Sauces légères)

Mélanger les légumes à la sauce et servir.

Salade aux noix

Équilibre V et K, reste neutre pour P

Toutes saisons

- 1 t. chou chinois, finement haché
- 1 t. carotte, râpée
- ¼ t. noix, trempées
- ½ t. Sauce aneth doux (voir Assaisonnements : Sauces légères).

Mélanger les ingrédients et incorporer la sauce.

Salade B-A-C

Équilibre V, P, K

Toutes saisons, idéal l'été

- 1 betterave, râpée
- 1 avocat, tranché
- ½ poignée de chou frisé
- 2 t. mélange de jeunes pousses : alfalfa, trèfle et tournesol
- ¼ t. Sauce « chaleur d'hiver » (voir Assaisonnements : Sauces aux graines)

Recouvrir le fond d'un saladier avec un lit de jeunes pousses. Faire un monticule avec les betteraves au centre et surmonter le tout de tranches d'avocat et de sauce.

Remarques : le chou frisé contient 14 fois plus de fer que le bœuf pour le même poids, en plus de bien d'autres nutriments. Il est léger et piquant, avec un effet réchauffant après coup. Comme bien d'autres légumes verts tels que choux feuillus, roquette, pissenlit et feuilles de moutarde, il est excellent pour le foie, le système immunitaire, la peau, les yeux et les muqueuses du fait de sa grande richesse en nutriments et en vitamine A.

Salade carotte-tomate

Équilibre V et K, reste neutre pour P

Toutes saisons

- 3 carottes, râpées

1 tomate, coupée en dés

½ poignée de roquette

2 tasses de jeunes pousses ou plusieurs feuilles de laitue

Recouvrir le fond d'un saladier avec un lit de jeunes pousses ou de salade. Faire un monticule avec les carottes au centre. Garnir de roquette et de tomates et recouvrir de la sauce de votre choix.

Remarques : C'est un plat équilibrant pour V et K, et neutre pour P du fait de l'effet réchauffant des carottes, des tomates et de la roquette. La roquette ajoute un goût amer, piquant et réchauffant qui fait que le plat convient en toutes saisons, en particulier en automne, en hiver et pour le nettoyage de printemps.

Salade californienne épicée au maïs

Équilibre V et K, déséquilibre P

Automne, hiver et printemps

1 t. mélange de verdure : romaine, batavia, cœur de laitue, roquette, trévisse, roquette...

1 t. maïs blanc frais

1 avocat, coupé en gros dés

½ t. piments rouges, coupés en dés

½ t. Sauce guacamole (voir Assaisonnements : Sauces légères)

Remarques : le maïs est léger, sec, sucré et astringent. Sa chaleur sèche et astringente le rendent bon pour K. Avec du maïs frais qui est encore humide, ce plat est neutre pour V et légèrement déséquilibrant pour P. Le maïs sous forme sèche (chips, popcorn ou tortillas) est déséquilibrant pour V. Les piments rendent cette salade réchauffante et équilibrante pour V et K, déséquilibrante pour P.

Chili molé

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre P

Automne, hiver et été

1 grosse tomate, coupée en dés

1 épi de maïs doux

½ poivron rouge, coupé en dés

½ poivron vert, coupé en dés

½ t. tomates séchées au soleil, trempées

¼ t. persil, haché

¼ t. feuilles de coriandre, hachées

1 càs. huile d'olive vierge

1 càc. levure alimentaire

2 gousses d'ail, pressées

jus d'½ citron

1 pincée de piment de Cayenne

sel de Guérande ou miso selon le goût

Mélanger à la main les ingrédients.

ASSAISONNEMENTS

Derrière le choix d'une sauce de salade particulière se cache une idée de base chère à l'alimentation vivante : utiliser une sauce pour équilibrer la salade en fonction du *dosha* de chacun et des autres besoins du corps. Par exemple, rajouter un *masala* influe sur les propriétés réchauffantes ou rafraîchissantes d'un aliment. Choisir un *masala*, c'est adapter l'énergie de l'ensemble du repas à un *dosha* et à la saison de l'année. Ajoutées à la salade, les graines et noix représentent un apport considérable en protéines essentielles et en acides gras. Les noix apportent davantage d'acides gras oméga-3.

En suivant cette conception de l'alimentation vivante, ajouter une sauce aux graines transforme une salade en un repas équilibré complet, qui équilibre particulièrement *vata*. Quand on pratique la cuisine vivante depuis un certain temps, ce genre de salade savoureuse accompagnée d'une sauce aux graines devient un repas rassasiant en lui-même, qui contribue à combler simultanément les besoins minimum en protéines, lipides et glucides complexes et les besoins biogéniques. Si je n'utilise pas de sauce aux graines, dans ce cas je rajoute souvent à la salade des graines ou des noix trempées, comme les noix, les graines de courge ou de tournesol.

Consommées avec modération, les graines et noix trempées neutralisent les effets déséquilibrants potentiels que peuvent avoir les graines et les noix non trempées sur les *doshas*. Les graines de lin ne sont pas bien assimilées à moins d'être trempées et mixées. Réduire en poudre des noix ou des graines sèches dans un moulin à épices favorise leur assimilation.

Les sauces de salade aux graines peuvent aussi devenir des soupes ou des tartinades en variant leur épaisseur. On peut même envisager comme un repas complet.

SAUCES AUX GRAINES

Sauce aux graines huile & vinaigre

Équilibre V et P, reste neutre pour K
Printemps, Été et Automne

- 1 t. graines de tournesol, trempées
- ¼ t. d'huile d'olive vierge
- ¼ t vinaigre de cidre cru
- 1 càc. basilic séché
- ½ càc. origan séché
- ½ càc. thym séché
- sel de Guérande selon le goût

Mélanger jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et crémeuse, en ajoutant de l'eau si besoin pour obtenir la consistance souhaitée.

Sauce ensoleillée tahin-gingembre

Équilibre V, neutre pour K et déséquilibre P
Toutes saisons, idéal l'hiver

- 1 t. ½ graines de tournesol, trempées
- 1 t. jus de pomme frais ou eau
- 2 càs. tahin cru
- 2 càs. vinaigre de cidre cru ou jus d'½ citron
- 1 càc. jus de gingembre

- 1 càc. *Curry masala* (voir *Masalas*)
- 1/2 càc. miso moelleux
- ¼ càc. piment de Cayenne

Mélanger.

Remarque : Le tahin est réchauffant, huileux et lourd. Bien que réchauffant, il ne stimule pas forcément la digestion.

Sauce du soleil à la courgette

Équilibre V, P, K
Printemps, Été et Automne – légèrement rafraîchissant

- 1 t. courgette, tranchée
- 1 t. jus de pomme frais
- ½ t. graines de tournesol, trempées
- 1 càs. graines de lin, trempées
- 1½ càc. aneth

Mélanger.

Sauce chaleur d'hiver

Équilibre V et K, déséquilibre P
Hiver

- ½ t. graines de tournesol, trempées
- ½ jus de pomme frais
- 2 càs. vinaigre de cidre ou jus d'½ citron
- 1 càs. graines de lin
- 1 càc. *Masala* chaleur d'hiver (voir *Masalas*)

Mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et servir.

Remarque : À tester en rajoutant une bonne cuillerée à café de tahin cru. Cela donne une sauce plus épicée et ajoute de l'huile. C'est très bien pour V mais peut déséquilibrer P davantage.

Sauce aigre-douce

Équilibre V, reste neutre pour K, déséquilibre P
Toutes saisons, idéale l'été

- 1 grosse tomate
- ½ t. graines de tournesol, trempées
- 3 càs. vinaigre de cidre cru
- 1 càs. miel cru ou dattes, dénoyautées
- 1 t. eau

Mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Salsa espagnole

Équilibre V et K, déséquilibre P
Toutes saisons, idéal l'été

- ½ t. graines de courge ou de tournesol, trempées
- ½ t. vinaigre de cidre cru
- ½ t. feuilles de coriandre, hachées
- 3 tomates moyennes
- 1 gousse d'ail
- ¼ càc. piment de Cayenne ou selon le goût

Mixer tous les ingrédients à part la coriandre. Ajouter la coriandre, bien mélanger et servir.

Remarque : C'est plus une sauce d'automne mais elle peut être utilisée en toutes saisons. L'été, augmenter la coriandre et réduire le piment de Cayenne.

Sauce tomate-concombre

Équilibre V et P, déséquilibre K
Été

- 1 concombre
- 1 t. lait de sésame (voir *Noix et graines : Laits de graines*)
- ¼ t. tomates séchées au soleil, trempées
- 2 càs. vinaigre de cidre cru
- ½ càc. miso moelleux
- jus d'un citron

Mélanger tous les ingrédients sauf le miso, jusqu'à onctuosité. Ajouter le miso et mixer pendant 30 secondes.

Remarques : Le concombre est rafraîchissant et doux. Il est équilibrant pour V et P, et déséquilibrant pour K. Le miso est neutre mais peut déséquilibrer K si pris en trop grande quantité. L'acidité du vinaigre de cidre déséquilibre P et K.

Sauce végétarienne à votre sauce

Équilibre les doshas en fonction de votre création

- 1 légume de votre choix
- ½ t. noix ou graines, trempées
- 2 càs. vinaigre de cidre cru ou jus d'un citron
- 1 càs. graines de lin, trempées
- 1 càc. *masala* au choix (voir *Masalas*)

Remarque : C'est une sauce de base. Vous pouvez rajouter un des ingrédients suivants pour modifier le goût et l'effet escompté : pendant l'hiver, les *masalas* les plus réchauffants sont utilisés, comme le « Chaleur d'Hiver », le « Nala *masala* », ou le « Garam *masala* Maràthi cru (fort) ». L'été, on peut utiliser les *masalas* rafraîchissants, ou rajouter davantage d'aneth ou de coriandre. Le mélange de base équilibre V et K et reste neutre à légèrement déséquilibrant pour P.

SAUCES LÉGÈRES

Sauce douce à l'aneth

Ou sauce aneth-miel-vinaigre de cidre

*Équilibre V, reste neutre pour P et K
Toutes saisons, idéal l'été*

- 3 càs. vinaigre de cidre cru
- 1 càc. aneth
- 2 dattes dénoyautées (pour P) ou 1 càc. de miel (pour K)
- 1 t. eau

Mélanger et servir.

Remarques : Parfait avec de la salade et du chou. On peut remplacer l'aneth par 1 càc. de coriandre ou de persil. Cette sauce est neutre pour K si on utilise du miel, et neutre pour P si on met des dattes.

Sauce italienne

*Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons*

- 1 grosse tomate
- ¼ t. huile d'olive vierge (facultatif)
- 2 càs. vinaigre de cidre cru
- 1 càc. basilic frais
- ½ càc. origan frais
- 1 gousse d'ail ou ½ càc. ail séché au soleil
- ½ t. eau

Mélanger jusqu'à onctuosité, en rajoutant plus d'eau si nécessaire.

Sauce aux herbes

*Équilibre V, déséquilibre légèrement P,
déséquilibre K
Été*

- ½ concombre
- 1/8 t. basilic
- 1/8 t. origan
- 1/8 t. feuilles de coriandre
- 1/8 t. persil
- 4 càc. vinaigre de cidre cru
- 3 càc. huile d'olive vierge
- 1 càc. paprika
- ¼ càc. ase fétide
- jus d'un citron
- sel de Guérande selon le goût

Mélanger tous les ingrédients et savourer ces arômes en disposant la sauce au sommet d'une salade concombre-courge (voir *Salades*) ou d'une autre de votre invention.

Sauce au miso

*Équilibre V, reste neutre pour P, déséquilibre légèrement K
Toutes saisons, idéal l'été*

- 2-3 càs. jus de citron
- 1 càs. miso moelleux
- ½ t. eau

Mélanger 30 secondes et servir.

Sauce crémeuse au miso

*Équilibre V, déséquilibre P et K
Toutes saisons*

- ¼ t. huile de lin
- 2 càs. jus de citron
- 1 càs. miso moelleux
- ¼ t. eau

Mélanger jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et crémeuse.

Sauce pomme-tahin

*Équilibre V et K, déséquilibre P
Toutes saisons*

- ½ t. jus de pomme frais
- 2 càs. vinaigre de cidre cru
- 1 càc. tahin cru
- ½ càc. poivre noir
- ½ càc. curry

Mélanger.

Sauce curry-pomme

*Équilibre V et K, déséquilibre P
Toutes saisons*

- 1 concombre
- 1 t. lait de sésame (voir *Noix et de graines : Laits de graines*)
- ¼ t. tomates séchées, trempées
- 2 càs. vinaigre de cidre cru
- ½ càc. miso moelleux
- jus d'un citron

Mélanger tous les ingrédients, sauf le miso, jusqu'à onctuosité. Ajouter le miso et mélanger pendant 30 secondes.

Sauce épicée à la moutarde

*Équilibre V, déséquilibre légèrement K et déséquilibre P
Toutes saisons, idéal l'hiver*

- 2 t. graines de moutarde, trempées

- 1 t. vinaigre de cidre cru
- 1 càc. sel de Guérande
- 1 t. eau

Mélanger jusqu'à onctuosité.

Sauce tomate-tahin

Équilibre V, déséquilibre légèrement P et K
Toutes saisons

- 1 t. jus de tomate frais
- 2 càs. tahin cru
- 1 càs. jus de citron
- 1 càc. poudre de gingembre
- 1 gousse d'ail
- sel de Guérande et piment de Cayenne selon le goût

Mélanger et servir.

Sauce courgette-citron

Équilibre V et P, déséquilibre légèrement K
Toutes saisons

- 4 courgettes, râpées
- 3 càs. jus de citron
- 1 càs. piment de la Jamaïque
- 2 càc. sel de Guérande

Mélanger tous les ingrédients, en rajoutant de l'eau pour obtenir la consistance désirée.

Sauce curry-carotte

Équilibre K et V, déséquilibre légèrement P
Hiver, printemps et automne

- 1 t. carotte
- 1 t. brocoli
- 1 t. betterave
- ½ avocat
- 1 gousse d'ail
- 1 càc. gingembre râpé
- 1 càc. curry

Mélanger.

Remarque : plus facile si le gingembre et l'ail sont coupés en deux.

Sauce tahin-gingembre-miso

Équilibre V, reste neutre pour K, déséquilibre P
Hiver, printemps et automne

- 2 càs. tahin cru
- 2 càs. vinaigre de cidre cru ou jus d'½ citron
- 1 càs. gingembre frais, râpé
- ¾ càs. miso moelleux
- 1 gousse d'ail

- ½ t. eau

Mélanger tous les ingrédients liquides et le gingembre pendant 30 secondes. Ajouter le reste et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Remarques : Comme la sauce ensoleillée gingembre-tahin (voir *Sauces aux graines*), mais pas aussi rassasiante. Pour une sauce plus épicée, rajouter ½ càc. de poivre noir, 1/8 càc. d'ase fétide et ¼ càc. de piment de Cayenne (sauf pour P).

Sauce carotte-tahin

Équilibre K et V, déséquilibre P
Toutes saisons

- 1 t. jus de carotte frais
- 2 càs. tahin cru
- ½ càc. curry
- ¼ càc. poivre noir
- 1/8 càc. ase fétide

Mélanger.

Sauce verte rigolote

Équilibre K et V, reste neutre pour P
Toutes saisons

- 1 t. persil
- 2 càs. tahin
- ½ càc. poivre noir
- ¾ t. eau

Mélanger.

Remarque : Le persil est équilibrant pour tous les *doshas*. Le poivre noir n'aggrave pas P sauf si pris en excès.

Sauce crémeuse au concombre

Équilibre V et P, reste neutre pour K
Été

- 1 gros concombre
- 1 càs. bombée de tahin cru
- 2 càc. d'aneth
- ½ t. eau

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Sauce citron-aneth

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

- ½ t. jus de citron

1 càs. tahin cru
2 càc. aneth
½ t. eau

Mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Sauce et marinade basilic-aneth

Équilibre V, P, K

Toutes saisons, idéal l'été

⅓ t. jus de citron
3 càs. basilic frais
3 càs. aneth frais
½ càs. miel cru ou ½ t. jus de pomme frais à la place de l'eau
⅓ t. eau

Mélanger.

Sauce à l'avocat

Équilibre V, reste neutre pour P, déséquilibre K

Toutes saisons

1 gros avocat
1 gousse d'ail ou ½ càc. d'ail séché au soleil
4 càc. jus de citron
⅔ t. eau

Mélanger jusqu'à onctuosité.

Remarques : À essayer en rajoutant ¼ càc. de piment de Cayenne pendant l'hiver.

Sauce guacamole

Équilibre V, P, K

Toutes saisons

1 avocat
1 tomate, coupées en dés
¼ t. jus de citron ou 2 càs. vinaigre de cidre cru

1 càs. coriandre fraîche
1 gousse d'ail ou ½ càc. d'ail séché au soleil
¼ càc. piment de Cayenne (pour P) ou ½ càc. piment de Cayenne.

Mélanger dans un mixeur ou écraser à la fourchette jusqu'à consistance grossière.

Remarques : En fonction de la quantité de piment de Cayenne, cette sauce peut être réchauffante ou rafraîchissante. Elle peut être équilibrante pour V, P et K en fonction des quantités de coriandre, ail et piment de Cayenne utilisées.

Sauce aigre-douce au gingembre

Équilibre V, déséquilibre légèrement P et K

Toutes saisons

1 tomate
3 càs. vinaigre de cidre cru
1 càs. gingembre haché
4 dattes, dénoyautées
sel de Guérande selon le goût

Mélanger jusqu'à consistance crémeuse.

Sauce et marinade aigre-douce

Équilibre V et K, déséquilibre P

Toutes saisons

2 càs. vinaigre de cidre cru
½ càs. miel ou 2 dattes, dénoyautées
1 càs. gingembre frais
¾ t. eau

Mélanger jusqu'à onctuosité ou secouer dans un bocal.

Remarques : Pour une consistance plus épaisse, rajouter 2 càs. de tahin. Cette sauce est aussi merveilleuse en marinade. Faire simplement tremper dedans votre légume préféré pendant 4 à 6 heures.

SAUCES, TARTINADES ET AUTRES TREMPETTES

Les sauces, tartinades et autres trempettes donnent l'occasion aux personnes de type *vata* de consommer plus de nourriture vivante en ajoutant une note savoureuse à leurs préparations culinaires.

SAUCES

Ketchup vivant

Déséquilibre V, P, et K
Toutes saisons

- 1 t. tomates séchées trempées
- 1 t. tomates fraîches en morceaux
- 2 càs. vinaigre de cidre cru
- ½ càc. sel de Guérande
- 1 t. d'eau

Mixer jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Moutarde vivante

Équilibre V, déséquilibre légèrement P et K
Toutes saisons

- 2 t. de graines de moutarde jaune trempées
- 1 t. de vinaigre de cidre cru
- 1 càc. sel de Guérande
- 1 t. d'eau

Mixer jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Sauce d'amour blanche de Briksha

Équilibre V, neutre pour P, déséquilibre légèrement K
Toutes saisons

- 1 t. chou fleur
- ½ t. amandes ou graines de tournesol, trempées et blanchies
- ½ t. noix trempées
- ¼ t. noix de coco râpée
- 4 càs. jus de citron
- 2 càs. tahin cru
- 1 càc. miel cru
- 1 càc. cumin
- 1 càc. coriandre
- ¼ càc. ase fétide
- 2 gousses d'ail
- 1 petit navet (facultatif)
- sel de Guérande selon le goût

Mixer en ajoutant de l'eau jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.

Sauce d'amour rouge de Briksha

Équilibre V, déséquilibre P et K
Toutes saisons, meilleur en hiver

- 2 grosses tomates
- 1 orange pelée
- 1 t. jus de carotte frais
- ½ t. huile d'olive vierge ou 1 t. graines de

- tournesol trempées
- 2 càs. jus de citron
- ¼ càc. ase fétide
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée piment de Cayenne
- sel de Guérande selon le goût

Mixer en ajoutant de l'eau jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.

Sauce d'amour verte de Briksha

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

- 1 pomme verte
- 2 t. épinards
- 1 t. graines de courge trempées ou 2 avocats
- ½ t. coriandre fraîche
- ½ t. persil frais
- ¼ t. huile d'olive vierge (facultatif)
- 4 càs. jus de citron
- 1 càc. miel cru
- 1 càc. gingembre en poudre
- ¼ càc. ase fétide
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de piment de Cayenne
- sel de Guérande selon le goût

Mixer en ajoutant de l'eau jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.

SAUCES POUR PIZZA

(voir *Entrées végétales* pour les fonds de pizza et les recettes de pizzas).

Sauce pour pizza aux tomates séchées

Neutre pour V et K, déséquilibre P
Toutes saisons, meilleur en hiver

- 20 tomates séchées, trempées
- 4 grosses tomates fraîches
- 4 gousses d'ail
- 8 brins de basilic
- 3 càs. huile d'olive vierge
- 2 càs. *masala pour pizza* (voir *Masalas*)
- sel de Guérande selon votre goût

Mixer en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance voulue.

Sauce verte pour pizza

Équilibre V et P, déséquilibre légèrement K
Toutes saisons

1 t. épinards
 1 t. courgettes
 ½ t. coriandre fraîche
 ½ t. persil frais
 ½ t. menthe fraîche
 ½ t. huile d'olive vierge
 2 càs. *Masala pour pizza* (voir *Masalas*)
 1 càs. basilic séché
 gingembre en poudre et sel de Guérande
 selon le goût

Mixer en ajoutant de l'eau jusqu'à la consistance voulue

Sauce blanche pour pizza

Équilibre V, neutre pour P et K
 Toutes saisons

1 t. amandes trempées et blanchies
 1 t. graines de tournesol ou sésame blanc, trempées
 ½ t. jus de citron
 ½ t. tahin cru
 1 càs. cumin
 1 gousse d'ail
 piment de Cayenne et sel de Guérande selon le goût

Mixer en ajoutant de l'eau jusqu'à la consistance voulue

HOUMOUS

Le houmous est fait traditionnellement à base de pois chiches, mais dans notre *Cuisine Consciente* on utilise aussi des amandes. Les pois chiches sont une des seules légumineuses qu'on peut faire germer, car la plupart des haricots secs déséquilibrent V et produisent des gaz. La trypsine et d'autres inhibiteurs d'enzyme partiellement actifs dans les haricots secs germés en sont responsables. Plus la germination est longue, plus les inhibiteurs d'enzyme sont rendus inactifs et éliminés dans l'eau de rinçage ce qui rend les haricots plus faciles à digérer. On doit faire germer les pois chiches pendant 2-3 jours jusqu'à ce que le germe atteigne de 2cm à 2,5cm de haut (voir *Trempage et germination*). Les pois chiches sont frais et secs et équilibrent également P et K.

Le houmous peut être servi avec des crackers, sur des tranches de tomates, avec des bâtonnets de légumes crus, avec les salades ou encore dans les rouleaux aux algues et les tacos de chou. Le houmous constitue aussi une excellente garniture pour farcir les poivrons verts avec diverses pousses et graines germées et de l'avocat. Pour changer, on peut également ajouter 4 olives au mélange avant de mixer, ou encore

ajouter une càs. du *masala* de votre choix à la mixture (voir *Masalas*).

Houmous doux

Équilibre P et K, neutre pour V
 Toutes saisons

2 t. pois chiches, germés
 ¼ t. jus de pomme frais
 3 càs. tahin cru
 ¼-½ càc. piment de Cayenne
 ¼ càc. ase fétide
 2 gousses d'ail ou 1 càc. ail déshydraté

Mixer et servir.

Remarques : le piment de Cayenne, le citron et l'ail aident à harmoniser l'effet déséquilibrant des pois chiches sur V. Pour ces personnes, ¼ càc. d'ase fétide empêche le houmous d'avoir cet effet déséquilibrant. Le tahin cru apporte plus de chaleur et de lipides ce qui a un effet équilibrant pour V. En hiver, il faut ajouter plus de piment de Cayenne et d'ail pour équilibrer V et K.

Houmous au citron

Équilibre V, P et K
 Toutes saisons

2 t. pois chiches, germés
 3 càs. tahin cru
 ¼-½ càc. piment de Cayenne
 2 gousses d'ail ou 1 càc. d'ail déshydraté
 jus de 2 citrons

Mixer en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance voulue.

Houmous acidulé

Équilibre V, P et K
 Toutes saisons

2 t. de pois chiches, germés
 ⅓ t. vinaigre de cidre cru
 3 càs. tahin cru
 ¼ càc. piment de Cayenne
 2 gousse d'ail ou 1 càc. d'ail déshydraté

Mixer en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance voulue

Houmous rouge

Équilibre V,P, K
 Toutes saisons

1 t. pois chiches, germés
 ¼ betteraves, râpées

- 4 càs. tahin cru
- 3 càs. jus de pommes frais
- 2 càs. vinaigre de cidre cru ou jus de citron

Mixer en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance voulue

Remarque : les betteraves sont particulièrement recommandées pour équilibrer V.

Houmous aux amandes

Équilibre V,P, K
Toutes saisons

- 2½ t. amandes, trempées et blanchies
- 3 càs. tahin ou ½ t. huile de sésame
- 2 gousses d'ail ou 1 càs. ase fétide
- jus d'un citron
- piment de Cayenne et sel de Guérande selon le goût

Mixer tous les ingrédients dans un robot. Pour que la mixture soit suffisamment épaisse, passer d'abord les amandes et l'ail dans l'extracteur de jus et ensuite bien mélanger aux autres ingrédients.

Remarque : cette recette est une des favorites du *Tree of Life Rejuvenation Center*.

Houmous au curry

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

- 2 t. de houmous de votre choix
- 2 càs. poudre de curry

Mixer et servir.

TARTINADES ET TREMPETTES

Caviar d'aubergines

Équilibre K, neutre pour V, déséquilibre P
Toutes saisons

- 3 t. aubergines, pelées, coupées en morceaux
- ¼ t. persil, haché
- 4 càs. tahin cru
- 1 càc. graines de cumin
- ¼ càs. ase fétide
- 1 gousse d'ail
- jus d'1 citron
- sel de Guérande selon le goût

Mixer.

Pour 3-4 personnes.

Pesto divin

Équilibre V, déséquilibre légèrement P et K
Toutes saisons, meilleur en automne, légèrement réchauffant.

- 1½ t. noix, trempées
- 1 t. basilic
- ½ t. pignons de pin, trempés
- 3 belles gousses d'ail ou ½ càc. ail déshydraté

Passer tous les ingrédients dans l'extracteur de jus (flan lisse) ou dans un robot (lame en S)

Remarque : le pesto cru est excellent sur des rondelles de concombre, carotte ou betterave. Il est aussi délicieux comme farce dans un poivron vert ou rouge, garni de jeunes pousses.

Pesto aux tomates

Équilibre V, déséquilibre légèrement P et K
Toutes saisons, meilleur en automne, légèrement réchauffant.

- ½ t. tomates séchées, trempées
- Pesto divin (voir ci-dessus)

Homogénéiser tous les ingrédients en les passant dans l'extracteur de jus ou au robot.

Caponata

Équilibre K, déséquilibre V et P
Hiver

- 5-6 t. aubergines en morceaux
- 4 branches de céleri en morceaux
- 3 tomates en morceaux
- 2 gros poivrons verts ou rouges en morceaux
- 1 t. olives noires en morceaux
- ½ t. pignons de pin trempés
- 3-4 càs. vinaigre de vin rouge
- 1 càs. ail, émincé
- 1 càs. câpres, rincées
- ½ càc. sel
- poivre selon votre goût
- huile d'olive vierge pour la marinade
- 1 càc. gingembre, écrasé

Faire mariner dans l'huile d'olive les aubergines et le gingembre écrasé pendant 48 heures. Mélanger ensuite les aubergines et tous les autres ingrédients. Réserver la marinade pour une autre recette.

Pour 4 à 6 personnes.

Tapenade

Neutre pour V, déséquilibre P et K
Printemps, été et automne

8 tomates, séchées trempées
15 olives, dénoyautées
1 gousse d'ail
3 brins de basilic
2 càs huile d'olive

Mixer au robot. Servir avec du pain essénien aux herbes (voir *Céréales: Pain essénien*) ou des rondelles de courgettes.

Guacamole

Équilibre V, neutre pour P, déséquilibre K
Toutes saisons

2 avocats bien mûrs
1 tomate en petits dés
¼ t. coriandre fraîche, hachée
½ càs. cumin
½ càs. ase fétide
jus d'1 citron
sel de Guérande selon le goût

Mixer tous les ingrédients et ajouter les tomates en mélangeant à la main.

Guacamole aux amandes

Équilibre V, déséquilibre P et K
Toutes saisons

½ t. amandes, trempées et blanchies
1 avocat
1 tomate, coupée en petits dés
2 càs. basilic
¼-½ càc. piment de Cayenne
jus d'1 citron
coriandre fraîche pour la garniture

Homogénéiser avec l'extracteur de jus (flan lisse) ou le robot (lame en S).

Fiesta à tartiner

Équilibre V, neutre pour P, déséquilibre K
Toutes saisons

1 t. pois chiches, germés
2 tomates
1 avocat
3 càs. coriandre fraîche
¼ càc. piment de Cayenne
2 gousses d'ail

Mixer et servir

Remarques : l'avocat est plus équilibrant pour V et P et déséquilibre K. La tomate déséquilibre légèrement V, P et K mais certains de ses effets sont neutralisés par la coriandre fraîche.

Trempepette épinard-avocat

Équilibre V,P et K
Toutes saisons

3 t. épinards hachés
1 avocat
½ tomate
2 càs. jus de citron
½ càc. aneth
¼ càc. noix de muscade
1/8 càc. ase fétide

Mixer et servir

Remarques : les épinards sont rafraîchissants légers et secs, et réchauffent le corps. En petite quantité ils sont bien tolérés par V et P mais aggravent les autres *doshas* s'ils en abusent. Cette recette est également une des favorites du *Tree of Life Rejuvenation Center*.

Sauce tomate

Neutre pour V, déséquilibre légèrement K, déséquilibre P
Automne, hiver et printemps

4 tomates mûres, coupées en dés
½ t. coriandre fraîche, hachée
1 càc. ase fétide
1 càc. piment de Cayenne
1 petite gousse d'ail
jus d'1 citron
jus d'un citron vert
sel de Guérande selon le goût

Mixer et servir.

Trempepette noix de coco-épinard

Équilibre V,P,K
Toutes saisons

2 t. épinards
½ t. noix de coco
½ t. graines de tournesol ou amandes, trempées et blanchies
1 orange, pelée
5 dattes, dénoyautées
piment de Cayenne et sel de Guérande selon le goût

Mixer et déguster.

Pour 4-6 personnes.

Tom Yam

Équilibre V, neutre pour P et K
Toutes saisons

1 noix de coco en morceaux
lait d'une noix de coco
3 brins d'origan
3 brins de coriandre fraîche
3 brins de persil
1 feuille de basilic
½ piment Thaï

Mixer jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Chutney à la noix de coco

Équilibre V, P et K
Toutes saisons

1 pomme
1 tomate
1 orange
5 dattes, dénoyautées
½ noix de coco, râpée
1 càs. basilic
1 càs. coriandre fraîche
jus d'1 citron

sel de Guérande selon le goût

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et crémeuse.

Trempelette tahin-mangue

Équilibre V, P et K
Toutes saisons

1 mangue
3 càs. tahin cru
2 càc. gingembre rapé

Mixer.

Remarque : la mangue équilibre V,P et K. Le tahin et le gingembre ensemble déséquilibrent P mais équilibrent V et K. Selon la quantité de gingembre que l'on met, on peut consommer cette trempelette pendant la saison froide ou chaude, bien qu'avec ses 2 càc. de gingembre. elle convienne particulièrement bien durant l'automne.

ALGUES

Peu de personnes connaissent ces légumes de la mer que l'on appelle algues, pourtant les peuples du monde entier en consomment depuis des millénaires. On a retrouvé dans des tombes japonaises, 4 variétés d'algues intactes, vieilles de 10 000 ans. Les aborigènes d'Australie consomment 3 variétés d'algues, les Amérindiens utilisent l'alaria (proche du wakame), le nori et le kelp dans leur alimentation traditionnelle. Les habitants des côtes atlantiques de Scandinavie, de France et des îles Britanniques consomment également ces légumes de la mer depuis des siècles.

En Amérique du Nord, c'est le mouvement végétarien, en particulier macrobiotique, qui a attiré l'attention sur leurs incroyables bienfaits pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, B, C, E et en vitamine B₁₂ active. Une quinzaine de grammes d'alaria contiennent 2,15 µg de B₁₂ active, c'est-à-dire 10 fois plus que la quantité minimale recommandée. Bien que la dulse renferme la plus petite quantité de B₁₂ active, on en trouve 0,29 µg pour 15 grammes, ce qui représente un peu plus que le minimum recommandé quotidiennement. Une quinzaine de grammes de kelp contiennent 0,48 µg, soit environ 1 à 2 fois les apports journaliers recommandés (AJR) et le nori, 0,74 µg, soit 2 à 3 fois de nos AJR.

Les minéraux sont présents dans les algues dans les mêmes proportions que dans notre sang. Les algues produisent des quantités importantes de protéines, glucides complexes, carotène et chlorophylle. À titre d'exemple, dulse et nori contiennent respectivement 21,5 et 28,4 g de protéines pour 100 g. Elles sont

composées de 2 à 4,5% de lipides et de 40 à 45 g de glucides pour 100 g. L'alaria (presque identique à l'algue japonaise appelée wakame) et le kelp sont extrêmement riches en calcium. Toutes les algues semblent être riches en potassium, le kelp arrivant en haut du classement, suivi par la dulse et l'alaria. L'alaria et le kelp renferment beaucoup de magnésium, toutes deux contenant 3 fois la quantité recommandée pour 100 g. Ces deux algues sont également reconnues pour leur richesse en iode : 100 g de kelp contiennent environ 10 fois les AJR. 100 g d'alaria ou de nori contiennent environ 8487 et 4266 UI de vitamine A pour 100 g. Une centaine de grammes de la plupart des algues mentionnées renferment environ un tiers des AJR pour la vitamine B, un dixième des AJR en ce qui concerne la vitamine C et un tiers des AJR pour la vitamine E. Comme mentionné précédemment, on trouve dans ces légumes de la mer des substances efficaces pour se protéger de l'absorption de particules radioactives.

Certaines personnes doivent apprendre à apprécier les algues. Pour ma part, je trouve qu'elles sont délicieuses lorsqu'elles sont déshydratées. Bien que je n'aie jamais apprécié le kelp en granulés ou en comprimés, cette algue, sous forme séchée ou fraîche, est excellente dans les soupes et les salades. Il est conseillé de consommer les algues crues après les avoir rincées pour retirer le sel ainsi que les éventuels coquillages et animaux. Ce processus de rinçage et de trempage prend environ 10 minutes. Lorsqu'elles ont été trempées, vous pouvez les consommer de suite ou les laisser mariner dans du jus de citron ou du vinaigre. Pour ma part, j'aime ajouter différents *masalas* à la marinade.

Les algues trempées équilibrent V, sont neutres pour P et neutres à légèrement déséquilibrantes pour K.

ENTRÉES

Rouleaux de nori

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

- 4 feuilles de nori crues
- 4 t. graines de tournesol, trempées
- 3 carottes, rapées
- 2 courgettes rapées
- 1 betterave, rapée
- ½ chou, coupé en lamelles
- 2 càs. jus de citron
- 2 càs. miso
- 2 càs. purée d'umeboshi
- gingembre au vinaigre, coupé en fines lanières
- wasabi (facultatif)
- tamari (facultatif)

Mixer les graines de tournesol et le jus de citron à l'aide d'un robot ménager pour obtenir une pâte très épaisse. Arrêter le robot de temps à autre pour nettoyer les parois à la spatule. Étaler environ une ½ tasse de pâte de tournesol sur le côté le moins lisse d'une feuille de nori : couvrir la

moitié de la feuille et la remplir de légumes. Ajouter une petite quantité de miso et d'umeboshi. Rouler le nori en gardant le tout bien serré et coller l'extrémité avec du miso ou en la mouillant légèrement avec de l'eau à l'aide de vos doigts. Servir avec du tamari et du wasabi en assaisonnement.

Pour 4 personnes.

Burritos de nori

Neutre pour V, P, K
Toutes saisons

- ½ tasse guacamole (voir *Sauces, Tartinades et autres Trempettes*)
- ¼ t. petits pois, germés
- ½ tomate, coupée en dés
- 1 poignée d'alfalfa germé
- 1 feuille de nori crue

Étaler le guacamole sur la feuille de nori, ce qui va l'humidifier, puis ajouter le reste des ingrédients et rouler le burrito. Le guacamole peut être remplacé par du houmous.

Remarque : Cette recette est neutre pour V, P et K si consommée avec modération. Les petits pois sont frais, lourds, sucrés et astringents, ils équilibrent P et K.

Si l'on utilise du houmous, la préparation sera plus équilibrante pour K mais moins pour V, sauf si des herbes réchauffantes sont ajoutées.

Rouleaux de nori au doumous

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

- 1 feuille de nori crue
- 3 càs. doumous (voir *Algues : Trempettes, bouchées et autres sauces*)
- ½ avocat, en tranches
- ½ tomate en morceaux
- 1 poignée de pousses de tournesol

Tartiner la feuille de nori de doumous. Ajouter l'avocat, la tomate et les pousses. Rouler et couper en rouleaux d'environ 2 cm.

SOUPES AUX ALGUES

Soupe miso aux algues

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre P
Toutes saisons

- 1 poignée de dulse, alaria, kelp ou nori (ou un mélange), trempées
- 1 càc. de gingembre frais
- ½ càc. de miso moelleux
- 1 ½ tasse d'eau, chauffée à 46°C

Dissoudre le miso dans ¼ de tasse d'eau chaude, puis mélanger au reste de l'eau. Ajouter le gingembre et les algues en remuant. Servir.

Remarque : Excellent pour activer le feu digestif.

Soupe japonaise à la patate douce

Équilibre V, déséquilibre légèrement P et déséquilibre K
Toutes saisons

- 5 patates douces, petites ou moyennes, rapées
- 2 carottes, rapées
- 1 t. wakame, trempé
- 2 càs. miso
- 2 càs. gingembre en poudre
- 1 càc. cannelle
- 1 càc. cumin
- ¼ càc. *Stevia*

Mixer tous les ingrédients. Garnir la soupe avec

du wakame trempé.

Pour 4 personnes.

Soupe de tomate aux algues

Neutre pour P, K et V
Toutes saisons

- 1 ½ tasse de soupe à la tomate (voir *Soupes : Soupes froides*)
- ½ poignée de dulse ou de kelp, trempés
- jus de citron
- piment de Cayenne selon le goût

Après avoir fait tremper les algues pendant 10 minutes, les laisser mariner dans le jus de citron pendant une heure. Ajouter les algues à la soupe à la tomate et servir.

Remarque : Cette soupe peut être modifiée en fonction de chaque saison, en ajustant la quantité de piment de Cayenne.

SALADES ET ASSAISONNEMENTS

Salade terre-mer

Équilibre V, neutre pour P, déséquilibre K
Toutes saisons

- 1 poignée d'algues au choix

Ajouter à votre salade favorite, bon appétit !

Salade de la sirène

Équilibre V, Déséquilibre légèrement P et K
Toutes saisons

- 2 t. chou rouge, râpé
- 2 t. chou vert, râpé
- 1 t. carottes râpées

Marinade :

- 2 càc. tamari
- 2 càc. mirin (vinaigre de riz)
- 1 càc. huile de sésame
- jus d'1/2 citron

Garniture :

- ¼ t. assortiment d'algues : dulse, iziki, arame et/ou nori)

Garnir avec des graines de sésame et servir.

Salade thai aux épices

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre légèrement P

Toutes saisons

- 1 patate douce, râpée
- 3 carottes râpées
- 2 t. arame, trempée
- ½ t. persil, haché
- 3 càs. tahin cru
- 2 càs. tamari
- 2 càs. épices thai
- 1 càs. gingembre frais, râpé

Mélanger intimement tous les ingrédients.

Pour 4 à 6 personnes.

Salade de carotte à la dulse

Équilibre V et K, neutre pour P

Toutes saisons – Réchauffant

- 2 carottes, râpées
- ½ t. noix, trempées
- ¼ t. raisins secs, trempés
- 1 poignée de dulse, trempée et hachée
- ½ t. d'assaisonnement tahin-gingembre-miso (voir Assaisonnements : Sauces légères)

Mélanger tous les ingrédients puis ajouter l'assaisonnement et servir.

Salade carotte-iziki

Équilibre V et K, neutre pour P

Toutes saisons

- 3 carottes, râpées
- 1 poivron rouge, en lamelles
- 1 poignée d'alfalfa germé
- ½ t. pignons de pins
- ¼ t. iziki, trempé
- jus d'un citron additionné d'eau (le tout faisant ½ t.)
- ¼ càc. piment de Cayenne
- ½ avocat

Pour l'assaisonnement, mixer l'avocat, le piment, et le jus de citron dilué. Placer l'alfalfa tout autour du plat, puis ajouter les autres légumes et les pignons et verser l'assaisonnement.

Ronde de courgette et de dulse

Équilibre V et P, déséquilibre légèrement K

Printemps, Été, Automne

- 2 petites courgettes, coupées en dés
- ¼ t. dulse, trempée et hachée
- 3 càs. vinaigre de cidre

- 1 càc. basilic
- 1 càc. persil
- ½ càc. miel cru (facultatif)

Déposer les dés de courgettes dans un plat ou un saladier. Mélanger les autres ingrédients ensemble et verser sur les courgettes.

Kelp au vinaigre

Équilibre V, Neutre pour P, Déséquilibre K

Été

- 1 concombre, coupé en rondelles
- 1 poignée de kelp, en lamelles
- ¾ t. vinaigre de cidre cru
- 1 càs. *masala* au choix (voir *Masalas*)
- 1 piment rouge du Chili, haché (pas pour P)
- 1 t. eau pour couvrir le concombre

Mélanger le *masala* et le vinaigre, ajouter les autres ingrédients. Laisser mariner pendant la nuit ou de 4 ou 6 heures. Égoutter et servir.

Sauce Tahin-Gingembre-Dulse

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre P

Toutes saisons, surtout hiver

- 1 poignée de dulse, trempée
- 2 càs. vinaigre de cidre
- ½ citron
- 1 càs. tahin cru
- ½ càc. gingembre, râpé
- ¼ càc. piment de Cayenne
- ¼ càc. cumin

Mixer

Remarque : Excellente recette pour se reconstituer ; également bonne source de vitamine B₁₂ active.

Sauce de la mer à l'avocat

Équilibre V, Neutre pour K, Déséquilibre P

Toutes saisons

- 1 avocat
- ½ t. jus de citron
- 1 càs. graines de carvi
- 1 càs. Assaisonnement de la mer (voir *Algues*)
- 1 gousse d'ail

Mixer.

Dîner de dulse

Équilibre V, Neutre pour K, Déséquilibre P

Toutes saisons

- ½ poignée de dulse, trempée

¼ t. jus de pomme frais
1 càs. vinaigre de cidre cru
¼ càc. gingembre frais, râpé
¼ t. eau

Mixer le tout. Pour obtenir une sauce plus épaisse, ajouter 1 à 2 càs. de tahin cru. Il est possible de remplacer la dulse entière par de la dulse en poudre ou en paillottes.

TREMPETTES, BOUCHÉES ET AUTRES SAUCES

Pâté marin

Équilibre V, Déséquilibre légèrement P et K
Toutes saisons

3 t. amandes, trempées et blanchies
1/8 t. wakame
1 càs. jus de citron
tamari au goût

Mixer au robot ménager en utilisant la lame en S.

Pour 3 à 4 personnes en apéritif.

Trempepette dulse-tahin

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre P
Toutes saisons — réchauffant

½ t. dulse en poudre
½ t. tahin cru
3 càs. jus de gingembre frais

Mixer le tout. Pour obtenir un dip moins épais, ajouter de l'eau et mixer à nouveau.

Doumous

Équilibre P et K, neutre pour V
Toutes saisons

2 t. houmous (voir *Sauces, tartinades et autres Trempepettes : Houmous*)

1 poignée de dulse trempée

Mixer le tout. Doumous peut être dégusté avec des chips aux algues, des bâtonnets de légumes crus, etc.

Remarques : une pincée d'ase fétide ajoutée à la préparation aide à équilibrer V.

Rouleau de la mer à l'avocat

Équilibre V et P, déséquilibre légèrement K
Toutes saisons)

1 avocat en tranches
feuilles de nori ou lanières de dulse trempée

Placer les tranches d'avocat à l'intérieur des feuilles de nori ou de dulse et faire des rouleaux.

Alaria aigre-douce

Équilibre V et K, neutre pour P
Toutes saisons

3 t. vinaigre de cidre non pasteurisé
2 t. alaria trempée, découpée en lanières
1 càs. clous de girofle
1 càs. miel cru ou 2 dattes
½ càc. graines de céleri
½ càc. poivre noir

Laisser mariner tous les ingrédients au réfrigérateur pendant 24 heures. Utiliser comme condiment

Assaisonnement de la mer

Neutre pour V et K, déséquilibre P
Toutes saisons

1 t. graines de sésame noir trempé et séché
2 feuilles de nori ou ½ poignée de dulse séchée
1 càs. gingembre en poudre

Réduire en poudre au moulin à grains

LES PLATS DE FRUITS

Les fruits sont une véritable source de plaisir pour les adeptes de l'alimentation vivante car ce sont les seuls aliments qui ne nécessitent pas la mort de la plante pour se nourrir.

Même si tous les types de *doshas* peuvent consommer un ou deux morceaux de fruit par jour, les fruits sont surtout bénéfiques aux oxydants-lents ou aux sympathiques-dominants, alors qu'ils peuvent au contraire déséquilibrer les oxydants-rapides ou les parasympathiques-dominants, s'ils en consomment trop. Les fruits secs ou les fruits très sucrés par exemple, peuvent aggraver l'hypoglycémie et les candidoses. En fait, un nombre très faible de personnes dispose d'une physiologie adéquate pour être frugivore, mais on peut le devenir presque exclusivement en ajoutant aux fruits des noix et graines oléagineuses diverses, et des avocats.

Les trois types de *doshas* peuvent manger plusieurs variétés de fruits, à condition que ceux-ci soient mûrs et bien sucrés. Par exemple, si un abricot n'est pas assez mûr, il va déséquilibrer P, alors qu'il aura l'effet inverse s'il est très mûr et sucré. Il est difficile d'inclure toutes ces nuances sur les graphiques ayurvédiques. Certains fruits comme les bananes peuvent équilibrer K si on leur ajoute du gingembre, et un peu de curcuma équilibrera P. Les mangues, les raisins rouges, les cerises, les abricots et les baies bien mûrs et sucrés, ainsi que les ananas (en petite quantité pour K) ne déséquilibrent aucun des *doshas*. Les pommes, excellentes pour P et K, équilibrent V si on leur ajoute un peu de cannelle. Les figues fraîches équilibrent V et P, mais on doit leur ajouter un peu de gingembre pour équilibrer K.

Ces recettes à base de fruits constituent un merveilleux complément à l'alimentation vivante, elles sont harmonisantes et adoucissent la vie à condition de ne pas en abuser.

Haroset "Arbre de Vie" aux 7 fruits

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

- 4 t. noix de coco râpée
- 4 t. noix et amandes trempées (blanchies) et concassées
- 4 t. raisins secs trempés
- 4 t. pommes coupées en morceaux
- 2 t. poires coupées en morceaux
- 1 t. pruneaux trempés et découpés
- ¼ t. de miel cru
- 4 càs. cannelle en poudre
- zestes de 2 citrons râpés
- jus de raisin frais

Bien mélanger tous les ingrédients sauf le jus de raisin que l'on ajoutera à la fin jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Pour 15 personnes.

Chutney de pommes

Équilibre V et K, neutre pour P
Toutes saisons

- 2 pommes coupées en dés
- 3 dattes dénoyautées

- 1 càc. gingembre en poudre
- 1 càc. cannelle en poudre
- ½ t. eau

Mélanger tous les ingrédients sauf les pommes. Rajouter les dés de pommes.

Pour 2 personnes

Petit Déjeuner Ganeshpuri

Équilibre V, déséquilibre légèrement P et K
Été, automne

- 1 grosse papaye coupée en deux
- 2 bananes coupées en rondelles
- jus d'un citron (jaune ou vert)

Épépiner la papaye. Mettre les morceaux de bananes dans chaque moitié de papaye et presser le jus du citron sur le tout.

Salade de fruits OM

Équilibre V et P, déséquilibre légèrement K
Printemps, été, automne

- 1 grosse banane coupée en rondelles
- 1 pomme rouge coupée en morceaux

½ t. fruits de saison, oranges, kiwis etc.
coupés en morceaux
¼ t. de raisins secs trempés
⅓ t. de Sauce OM (voir *Noix et Graines* :
Sauces aux Graines)

Recouvrir les fruits de sauce et savourer.

Délice Pomme-Fraise

Équilibre V, neutre pour P, déséquilibre K
Été

1 pomme coupée en dés
1 t. fraises mûres
¼ t. amandes trempées et blanchies
1 càs. noix de coco râpée

Faire un coulis de fraises et amandes avec un extracteur de jus en utilisant le flan lisse ou un robot classique. Verser sur les dés de pommes et saupoudrer de noix de coco râpée.

Salade de papaye Cambodgienne

Équilibre V et K, neutre pour P
Toutes saisons

1 papaye verte rapée
1 carotte râpée
1/8 t. fenouil
¼ t. Sauce basilic-aneth (voir
Assaisonnements : Sauces Légères)

Mélanger la papaye, la carotte et le fenouil et assaisonner avec la sauce.

Remarque : une pincée de piment de Cayenne réchauffera cette salade en hiver

Banane-Pomme-Graine

Équilibre V, P et K
Toutes saisons

jus de 2 pommes
2 bananes
⅓ t. graines de tournesol, trempées
¼ t. raisins secs
1 càs. cardamome
½ càc. cannelle

Passer au mixer le jus de pomme, les bananes, la cardamome et la cannelle, recouvrir de ce coulis la pulpe des pommes restant après extraction du jus (améliore la conservation) et recouvrir avec les raisins secs.

Remarque : certains auteurs disent que les pommes aggravent V parce qu'elles sont farineuses, acides et ont une peau astringente, ils se réfèrent surtout aux pommes indiennes qui ont un goût de bois. Les pommes bio par contre, comme les McIntosh rouges, sont juteuses et très sucrées, et équilibrent V tandis que certaines pommes américaines qui sont amères et farineuses, aggravent V.

Billes de Melon

Équilibre P et K, déséquilibre K
Été

1 pastèque
1 melon cantaloup
1 melon vert

Faire des billes de melons à l'aide d'une cuillère à boule et les mettre à l'intérieur de la pastèque évidée qui servira de plat. Servir avec une de vos trempettes favorites (voir *Noix et graines : Sauces aux Graines*).

LES ALIMENTS LACTO-FERMENTÉS

Les aliments lacto-fermentés repeuplent la flore intestinale du côlon grâce aux bactéries produisant de l'acide lactique dont les bénéfiques sur la santé sont traités dans le chapitre consacré spécialement aux aliments lacto-fermentés.

Je pense sincèrement qu'il faut en manger régulièrement, et vous conseille d'en inclure plusieurs variétés à vos menus. Du point de vue ayurvédique, leur petit goût acide aide à équilibrer parfaitement l'énergie des *doshas* dans notre alimentation.

KÉFIR

Le kéfir est une boisson fermentée bénéfique à la flore bactérienne de l'intestin, qui stabilise la digestion et possède quantité d'autres avantages pour la santé. Pour faire du kéfir, il faut des grains de kéfir (que l'on peut se procurer dans les magasins bio) qui sont obtenus par culture de bactéries et de levures sains pouvant vivre éternellement. Le procédé de fabrication du kéfir requiert un environnement à base de lait cru ou de lait de graines dans lequel les bactéries et les levures saines peuvent se reproduire et se multiplier. Lorsqu'ils sont consommés sous forme de boisson, appelée « kéfir », ces bactéries et levures saines possèdent un pouvoir de guérison énorme et sont bénéfiques pour l'organisme de multiples façons. Tout d'abord, le kéfir crée un revêtement sur la muqueuse du côlon, qui constitue un très bon support pour la croissance de la flore intestinale. Le kéfir contribue à empêcher les infections parasitaires et les cancers, ainsi que la constipation.

Grâce à sa capacité à rétablir une flore intestinale saine, il est bénéfique dans la prévention de nombreux troubles gastro-intestinaux. Certains chercheurs ont découvert que le kéfir émettait des facteurs inhibiteurs de bactéries qui empêchaient la croissance de bactéries pathogènes. En ce sens, il agit réellement comme un antibiotique naturel. Certaines études montrent que le petit-lait de kéfir neutralise la plupart des bactéries pathogènes en moins de 24 h. Divers rapports médicaux suggèrent que le kéfir s'est avéré utile dans le traitement du psoriasis, de l'eczéma, d'allergies, de migraines, de la goutte, d'arthrites rhumatoïdes, de candidoses et de colites. L'*Organisation Mondiale de la Santé* rapporte que le kéfir a été utilisé avec succès dans le traitement de la tuberculose et de la fièvre typhoïde. Des études complémentaires suggèrent que la diarrhée du nouveau-né causée par *E. coli* a été contrôlée avec succès grâce au kéfir. D'autres études montrent que le kéfir intervient dans la guérison d'infections du système urinaires et même de troubles de la prostate. Le kéfir peut être aussi d'un grand secours dans le soulagement de l'anxiété. Il est d'ailleurs intéressant de constater que ceux qui suivent un régime incluant du kéfir éprouvent moins d'anxiété. Cela peut être dû au fait que le processus de fermentation produit des taux élevés de tryptophane, qui est converti en sérotonine dans le cerveau, produisant ainsi un effet relaxant.

Les grains de kéfir produisent le l'acide lactique dextrogyre L(+), qui est l'un

des constituant normal du corps humain et joue un rôle très important dans de nombreux mécanismes de notre organisme. Il est particulièrement important dans la prévention des cancers et a été utilisé expérimentalement avec succès dans le traitement du cancer. En outre, l'acide lactique dextrogyre peut aider à maintenir notre cœur en bonne santé. Selon certains chercheurs, les cellules du muscle cardiaque tirent principalement leur énergie de l'acide lactique dextrogyre.

Bien que beaucoup de personnes soient concernées par l'acidité, mon expérience me confirme que nombre de personnes sont beaucoup trop alcalines. L'acidité de l'acide lactique contribue à ramener le pH à une valeur optimale pour la santé. Le kéfir a un pH de l'ordre de 3 et contient de 0,85 à 1,5% d'acide lactique. Le pH normal et sain pour un fonctionnement cérébral optimal, ainsi que nous l'avons mentionné plus haut, est de 7,46. La plupart des patients que je teste ont un pH compris entre 7,5 et 7,65 et le kéfir aide à ramener le pH dans une fourchette normale.

Le kéfir possède aussi de nombreux bénéfices au niveau nutritionnel. Il possède une protéine complète et de nombreuses vitamines. Le processus de fermentation permet réellement d'augmenter la quantité de vitamines, en particulier celles du groupe B. Le kéfir constitue une excellente source de vitamine B₁₂, et est riche en vitamines B1 et B6.

Le kéfir crée ce que l'on appelle des « ferments », qui activent le métabolisme et renforcent l'assimilation ainsi que la digestion. Le terme traditionnel de « ferment » se réfère plus spécifiquement aux « enzymes ». Le kéfir crée réellement plusieurs enzymes qui peuvent être absorbées et favoriser la guérison. Comme nous l'avons déjà mentionné, les enzymes sont la clé de l'établissement et du maintien d'une bonne santé. ces enzymes sont vraiment des vortex d'énergie qui soutiennent les différents aspects notre métabolisme. D'après mon expérience, beaucoup de personnes présentent des carences enzymatiques en vieillissant, aussi je considère les aliments fermentés, et particulièrement le kéfir, comme une partie essentielle de mon programme de santé globale.

L'origine exacte du kéfir est inconnue. Certains croient qu'il est venu de Russie, quand d'autres suggèrent la Turquie. Nous pouvons dire cependant, que le kéfir provient de quelque part dans le nord Caucase. Une légende dit que le prophète Mahomet reçu les grains de kéfir directement d'Allah. Selon *Body Ecology Diet* de Donna Gates, le kéfir fut importé de la Russie aux États-Unis en 1960.

Lifeway est la seule compagnie que je connaisse qui affirme faire du vrai kéfir. Il y a de nombreuses autres sociétés qui vendent un produit étiqueté kéfir ; ceux-ci ne sont pourtant pas authentiques. Les cultures que *Lifeway* utilise sont :

1. *Streptococcus lactis*, qui produit de l'acide lactique, aide à la digestion, inhibe les micro-organismes pathogènes et produit des bactériolysines.
2. *Lactobacillus plantarum*, qui fabrique de l'acide lactique, combat la *Listeria monocytogenes* et produit de la plantaricine qui inhibe les micro-organismes responsables de la détérioration.
3. *Streptococcus cremoris* qui a des propriétés similaires au *Streptococcus lactis*.
4. *Lactobacillus casei*, qui produit de grandes quantités d'acide lactique L(+), colonise le tractus gastro-intestinal, crée un milieu favorable pour la

croissance d'autres bactéries saines, inhibe la putréfaction, renforce le fonctionnement du système immunitaire, inhibe les bactéries pathogènes et contribue à la protection des infections bactériennes.

5. *Streptococcus diacetylactis*, qui produit du CO₂ dans le kéfir, fabrique du diacétyle qui donne son odeur caractéristique au kéfir et a des propriétés générales similaires au *Streptococcus lactis*.
6. Les levures *Saccharomyces florentinus* et *Leuconostoc cremoris* qui ne causent pas de candidose.

Le kéfir est traditionnellement fabriqué à partir de lait cru. Dans la cuisine de l'*Alimentation Consciente*, nous n'utilisons aucun produit provenant de vaches, mais en revanche nous avons trouvé que tous les laits de graines, comme les laits d'amande, de sésame et de tournesol peuvent être transformés en kéfir (voir *Noix et Graines : Laits de graines*). Nous avons aussi commencé à rajouter de l'EM (micro-organismes efficaces) dans notre kéfir et autres aliments fermentés. Nous ajoutons une capsule pleine pour environ 4 litres de kéfir ou autres aliments fermentés vers la fin du processus de fermentation. EM procure une incroyable énergie de guérison (voir en Annexe 1 pour de plus amples informations). En outre, il y a quelques témoignages qui suggèrent que le kéfir fait à partir de produits laitiers pourrait bloquer l'absorption de la vitamine C. Lorsqu'on ingère de grandes quantités de vitamine C pour des raisons thérapeutiques, il vaut peut-être mieux diminuer sa consommation de kéfir laitier. Comme les bactéries contenues dans le kéfir produisent de l'acidité dans la bouche, il vaut mieux se laver les dents après en avoir consommé.

Le kéfir a un goût aigre qui est très équilibrant du point de vue des médecines chinoise et ayurvédiques. Le kéfir est aussi rafraîchissant et convient pour calmer *pitta* durant l'été. Il y a une quantité de recettes au kéfir dans cette section. J'espère que vous apprécierez ces recettes et recueillerez les merveilleux bénéfices du kéfir.

Comment faire son kéfir

1. Tout d'abord, faire un lait de graines ou de noix en mixant 1 tasse de noix ou de graines pour 2 tasses d'eau. Tamisez le mélange à travers une étamine ou un chinois. Le lait de graine est le liquide que l'on obtient.
2. Ajouter ½ paquet de grains de kéfir au liquide, couvrir et laisser reposer 24h entre 16 et 21°C, ou plusieurs jours à 10°C. On peut aussi faire son kéfir en ajoutant ¼ à ½ tasse d'un ancien kéfir au lait de graines. Bien que cela soit une façon aisée et efficace pour faire du kéfir, ce n'est pas recommandé à ceux qui ont une candidose. Pour eux, il vaut mieux utiliser des grains purs pour chaque nouveau lot.
3. Lors du processus de fermentation, secouer de temps en temps le récipient pour favoriser la fabrication de gaz carbonique. Cela facilite le processus de coagulation. Vous obtenez ainsi du kéfir. Plus vous le laissez fermenter, plus il sera aigre. Le kéfir peut être conservé à température ambiante pendant 3 à 4 jours et jusqu'à deux semaines au réfrigérateur.
4. Enlever alors les grains de kéfir à l'aide d'une cuillère et les placer dans un tamis ; les rincer brièvement avec de l'eau froide. Les grains vont grossir et

se multiplier et serviront à repeupler votre stock de grains de kéfir. On peut aussi les stocker en les congelant ou en les séchant. On peut les sécher en les laissant une journée à l'air libre à température ambiante, ou les entreposer dans votre réfrigérateur ou votre freezer. Ces grains resteront actifs pendant une année.

5. Vous pouvez faire des expériences en ajoutant n'importe laquelle de vos épices préférées dans votre kéfir, en y ajoutant des parfums comme de la menthe poivrée, du *butterscotch* ou de l'extrait de vanille. Vous pouvez l'adoucir en y rajoutant de la *Stevia*, l'eau de trempage des dattes, des raisins secs, des figues sèches ou des pruneaux. On peut aussi le mélanger avec divers fruits comme les kiwis, les cerises, les bananes, les mangues, etc. Pour préserver l'intégrité de la culture, ne le mélangez pas plus de 30 secondes.

Kéfir amande-vanille

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

4 t. kéfir d'amande
1 càs. extrait de vanille

Kéfir amande-kiwi

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

4 t. kéfir d'amande
2 kiwis

Kéfir amande-cannelle

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

4 t. kéfir d'amande
2 càs. cannelle

Kéfir amande réchauffant

Équilibre V et K, déséquilibre P
Toutes saisons

4 t. kéfir d'amande
1 càc. cannelle
1 càc. poudre de gingembre

Kéfir amande-cayenne

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

4 t. kéfir d'amande
1 pincée piment de Cayenne

Kéfir sésame-gingembre

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

4 t. kéfir de sésame
1 càc. de gingembre

Kéfir tournesol-butterscotch

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

4 t. kéfir de tournesol
1 càs. butterscotch végétal

Kéfir tournesol-vanille

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

4 t. kéfir de tournesol
2 càs. extrait de vanille
½ càs. poudre de réglisse

Kéfir tournesol-menthe

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

4 t. kéfir de tournesol
1 larme d'huile de menthe poivrée ou ¼ t.
feuilles de menthe fraîche

Mélanger 30 secondes et servir.

FROMAGES ET YAOURTS DE GRAINES

Les yaourts et les fromages de graines sont des variétés d'aliments fermentés utilisées pour confectionner des sauces de graines. Comme pour les autres aliments fermentés, ils introduisent des organismes bénéfiques dans les intestins et servent de réserves saines de graisses et de protéines. À l'instar des sauces de graines, ils sont le plus bénéfiques pour les oxydants-rapides et les parasymphatiques-dominants, mais devraient être consommés avec modération par les oxydants-lents et les sympathiques-dominants.

Comment faire ses yaourts et fromages de graines

1. Faire une sauce de graines en mixant des noix et/ou des graines trempées avec des herbes et des épices. Employer suffisamment d'eau pour obtenir la consistance d'une sauce.
2. Placer la sauce de graines dans un bocal recouvert d'une étamine fixée avec un élastique. Laisser reposer à une température comprise entre 21 et 32°C.
3. Les bons lactobacilles présents dans l'air vont automatiquement venirensemencer le mélange, mais le processus de fermentation peut être stimulé en utilisant un peu de votre ancien fromage ou yaourt de graines.
4. Au fur et à mesure de la fermentation, l'acide lactique, bénéfique pour la santé, est produit et le processus de prédigestion des protéines, graisses et glucides complexes se met en route. On a des raisons de penser que les bactéries produisent aussi de la B₁₂.
5. Au fur et à mesure que le yaourt/fromage de graines mûrit, le petit-lait (la partie liquide) commence à se séparer. Cela prend 4 à 6 h. À ce moment-là, ce que l'on a créé est appelé yaourt de graines. Si vous voulez en profiter (plutôt que de manger du fromage), ne « jetez pas le petit-lait », versez-le dans votre seau à compost. Vous pouvez consommer le yaourt sur place ou vous pouvez arrêter la fermentation en mettant le yaourt au réfrigérateur afin de le consommer plus tard.
6. Si vous continuez le processus de fermentation, le petit-lait se sépare complètement du « caillé » de graines au bout de 8 à 10 h. Il est temps de fabriquer votre fromage de graines. Le petit-lait se trouve en-dessous et le fromage dessus. La présence de bulles dans le fromage et d'une odeur de citron indique que le fromage de graines est mûr à souhait.
7. Pour le récolter, vider le petit-lait. Une manière simple de faire cela est d'enfoncer une baguette entre le fromage et la paroi du bocal, puis de verser doucement le petit-lait par ce trou à travers un sac de germination ou une étamine.
8. Ensuite, le fromage va finir de s'égoutter dans le sac de germination. Presser le fromage de graines dans le sac ou l'étamine pour faire sortir le reste de petit-lait. Si vous pressez trop fort, le fromage peut gicler hors du sac. Si cela arrive, sachez que vous n'êtes ni la première ni la dernière personne à qui cela arrive.
9. Pour continuer à faire sécher votre fromage de graines, exprimez et pressez le fromage de graines qui se trouve maintenant dans le sac de germination. Puis laissez le sac ou l'étamine accroché pendant plusieurs

heures afin de laisser égoutter le résidu de petit-lait.

- Après le séchage, le fromage peut-être mangé ou conservé au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours.

Les fromages de graines font de délicieux accompagnements de légumes ou de salades de fruits. (Ils sont déjà prédigérés et se combinent donc bien avec les fruits). Comme le fromage de graines est toujours mou, il peut être moulé dans des formes diverses et servi comme une pâte à tartiner avec des crackers ou des légumes comme des tiges de céleri, des chips de betteraves déshydratées ou des bâtonnets de carotte.

On peut rendre les fromages de graines encore plus attractifs et mystérieux en ajoutant, lorsqu'ils sont encore à l'état de sauce de graines, des *masalas* comme le fromage Curry-aneth décrit ci-après. Les herbes que l'on choisit rendent le fromage de graines réchauffant ou rafraîchissant. Ils peuvent être consommés en toute saison.

Fromage Curry-aneth

Équilibre V et K, neutre pour P
Toutes saisons

- 1 t. graines de tournesol, trempées
- 1½ càc. curry (½ càc. pour P)
- 1 càc. aneth
- 1 t. eau

Mixer et suivre la procédure de fabrication des fromages de graines

Fromage au gingembre

Équilibre V et K, aggrave P
Toutes saisons

- 1½ t. graines de tournesol, trempées
- ½ t. pignons de pin, trempés
- 1 càs. gingembre
- 1 t. eau

Mixer et suivre la procédure de fabrication des fromages de graines

Fromage Curry-betterave

Équilibre V et K, déséquilibre P
Automne, hiver et printemps

- 1½ t. graines de tournesol, trempées
- ¼ t. betterave rapée
- 1 càc. curry
- 1 t. eau

Mixer et suivre la procédure de fabrication des fromages de graines

Fromage au masala

Les doshas et les saisons varient suivant le masala

- 1½ t. graines de tournesol, trempées
- 1 càc. *masala* de votre choix (voir *masalas*)

Mixer et suivre la procédure de fabrication des fromages de graines

Rouleaux au fromage

Les doshas et les saisons varient suivant le fromage de graines

Choisir un fromage de graines et l'enrober d'une feuille de nori ou de chou, ou farcir l'intérieur d'un demi-poivron.

Lassi

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

- ½ t. yaourt de graines de votre choix
- 1 banane, mangue ou une tranche de papaye, mûres
- ¼ t menthe fraîche ou 1 càs. feuilles de menthe séchées
- 2 dattes trempées et dénoyautées
- 1½ t. eau

Mixer jusqu'à l'onctuosité et apprécier.

LÉGUMES FERMENTÉS

CHOUCROUTES

Les choucroutes sont des aliments fermentés qui aident à repeupler la flore intestinale du côlon grâce à des bactéries productrices d'acide lactique bénéfiques pour la santé. La choucroute crue contient ce type de bactéries, mais la choucroute pasteurisée que l'on achète dans le commerce n'en contient pas. La choucroute crue ne contient généralement pas de sel ou de vinaigre. Elle n'a fermenté que dans son propre jus. Les seules ingrédients que nous pouvons ajouter sont certaines herbes aromatiques et de l'EM. En fonction des épices et des légumes que l'on utilise, la choucroute peut être réchauffante ou rafraîchissante, mais c'est généralement plutôt un aliment rafraîchissant de l'été. Le processus de fermentation rend les légumes crus plus faciles à digérer pour les V, donc si l'on utilise des épices réchauffantes et des légumes qui équilibrent V, les choucroutes sont équilibrées pour K et neutres pour V consommées avec modération et neutres à légèrement déséquilibrées pour P, à cause de l'acidité. La choucroute est acide pour les sympathiques/parasympathiques-dominants. Elle est bonne en toute saison, mais convient mieux en été.

Les instructions données ci-dessous constituent la recette de base. Explorez les différents saveurs en ajoutant du gingembre, de l'ail, du curry ou de l'aneth à différents lots. Il semble approprié de ne pas utiliser plus de deux épices. Le curry et l'aneth, en proportions égales, donne un goût spécial. On peut aussi jouer avec les couleurs en utilisant du chou vert et du chou rouge. Si l'on suit un régime Arc-en-Ciel, le chou rouge constitue une belle note pour les dîners du soir, meilleure moment pour consommer les aliments de couleur pourpre.

Matériel :

1. un grand pot de terre ou un récipient en inox
2. une assiette qui rentre juste dans le pot
3. un bocal rempli d'eau servant de poids à l'intérieur du pot de terre, pour appuyer sur l'assiette
4. un torchon ou un linge pour couvrir le pot de terre
5. un extracteur de jus, un robot ou tout autre appareil permettant de rompre les fibres des légumes

Instructions :

1. Pour faire de la choucroute, utilisez une grosse tête de chou rouge ou vert ou un mélange des deux. Vous pouvez bien sûr en faire une plus petite quantité, mais vous devez en faire suffisamment pour remplir un petit bocal ou pot de terre afin que le processus de fermentation puisse avoir lieu.
2. Pour les choucroutes de légumes, prenez des légumes durs et fibreux – carottes, betteraves, brocolis, choux-fleurs, navets et bien sûr choux.
3. Les herbes et les épices sont facultatives. Le gingembre, le piment rouge ou de Cayenne, l'aneth, le curry, l'ail, l'ase fétide ou le raifort ont tous été testés avec succès ; laissez votre imagination vous guider. Le dulse ou le kelp râpés peuvent aussi être incorporés pour donner une saveur salée,

- rajouter des minéraux et fournir une protection contre la radioactivité.
4. Enlevez les feuilles extérieures du chou et gardez-les pour les mettre plus tard au-dessus de la choucroute.
 5. Coupez le chou et les légumes en petits morceaux pouvant être introduits dans l'extracteur ou tout autre ustensile permettant de les écraser et les hacher. Quelque soit l'appareil utilisé, l'idée principale est de produire le plus de jus possible. Le jus est ce qui active la fermentation. Avec l'extracteur de jus, utilisez le flanc lisse plutôt que la râpe, car cela produit plus de jus.
 6. Mettez tous les ingrédients dans un pot en terre et appuyer régulièrement pour enlever tout l'air contenu dans les légumes. Compactez les légumes jusqu'à obtenir une surface lisse avec au moins 3 mm de jus au sommet.
 7. Couvrez avec les feuilles extérieures du chou mises de côté.
 8. Mettez l'assiette sur les feuilles, à l'intérieur du pot.
 9. Mettez le bocal plein d'eau au-dessus de l'assiette.
 10. Couvrez avec le torchon et mettez le tout dans un endroit à température ambiante. Le processus de fermentation prend de 4 à 7 jours. S'il fait chaud, cela peut ne prendre que 4 jours ; mais, durant les froides journées d'hiver, il est sage de laisser reposer 7 jours. Goûter de temps en temps est la façon la plus sûre de savoir si c'est prêt. Si la fermentation dure trop longtemps cela risque de gâcher le goût de la choucroute.
 11. Découvrez au bout d'environ 7 jours et enlever les feuilles de chou et une petite couche de légume en-dessous.
 12. Transvasez la choucroute dans un bocal en verre, couvrez et mettez au réfrigérateur. La choucroute continue de fermenter et si vous la laissez dehors, le processus de fermentation s'accéléra. Le réfrigérateur ralenti ou stoppe tout à fait la fermentation. La choucroute lacto-fermentée peut être conservée plusieurs mois dans un réfrigérateur suffisamment froid. Si les légumes deviennent pétillants alors ils sont avariés et ne doivent pas être mangés. Il m'est arrivé d'acheter plusieurs pots de choucroute au magasin qui pétillaient et qui ont sauté lors de l'ouverture du pot. Cela signifie que la fermentation était trop avancée et qu'ils devaient être ajoutés au compost.

Choucroute Curry-Carotte

Équilibre K, neutre pour V, déséquilibre légèrement P

Toutes saisons, meilleure en hiver

- 1 petite tête de chou-fleur, coupée
- 1 petite tête de chou rouge, coupée
- 3 t. carottes, tranchées
- 2-3 têtes d'ail, coupées ou 1 càc. ail séché au soleil
- 2 càs. curry

Toutes saisons, meilleure en hiver

- 1 petite tête de chou-fleur, coupée
- 1 petite tête de chou rouge, coupée
- 3 t. carottes, tranchées
- 2-3 têtes d'ail, coupées ou 1 càc. ail séché au soleil
- 2 càc. jus de gingembre frais
- ½ càc. piment de Cayenne

Choucroute Carotte-Betterave

Équilibre V et K, neutre pour P

Toutes saisons

- 2 têtes de chou rouge, coupées
- 2 t. carottes, tranchées

Choucroute de carotte épicée

Équilibre K, neutre pour V, déséquilibre légèrement P

2 t. betteraves, coupées

Remarque : Pour une saveur particulière, ajouter 1 càc. de raifort avant ou après la fermentation. Le raifort équilibre V et K et déséquilibre P.

Choucroute Courgette-Gingembre

Équilibre K, neutre pour V, déséquilibre légèrement P

Toutes saisons

2 têtes de chou, coupée
4 t. courgettes, tranchées
1 càs. gingembre pour 2 t. de mélange

Choucroute au Pesto

Équilibre K, neutre pour V, déséquilibre légèrement P

Toutes saisons

4 t. chou rouge, coupé
1 bouquet de basilic frais, coupé
3 têtes d'ail coupé, ou 1 càc. ail séché au soleil

Choucroute Daïkon-Gingembre

Équilibre K et V, déséquilibre P

Automne, Hiver et Printemps

4 t. chou rouge, coupé
2 t. daïkon, tranché
2 càc. jus de gingembre frais

Kimchi

Équilibre K, neutre pour V avec modération, équilibre P

Toutes saisons

1 tête de chou rouge, en jus
1 tête de chou rouge
5 carottes
3 betteraves
1 branche de céleri
1 tête de chou-fleur
2 càc. miso

Réduire en purée les légumes au blender, avec la lame en S, ou les passer à l'extracteur de jus et récupérer la pulpe. Placer la pulpe dans un bocal ayant une large ouverture et couvrir avec le jus du chou rouge mélangé au miso. Recouvrir avec des feuilles de chou et mettre un poids dessus. Mettre à fermenter 2 à 3 jours.

Kimchi épicié

Équilibre K, aggrave P, déséquilibre légèrement V

Toutes saisons, meilleur en Hiver

1 tête de chou vert ou rouge, en jus
1 tête de chou vert ou rouge, coupé
5 carottes, en jus
5 carottes, coupées
¼ t. gingembre frais, râpé
1 càs. graines de cumin
1 càc. piment rouge séché, moulu
1 càc. miso moelleux
½ càc. piment de Cayenne
2 têtes d'ail, finement tranchées

Mixer le jus de carotte, le cumin, le piment rouge et de Cayenne et le miso. Mélanger tous les ingrédients à la main et mettre dans un bocal. Vérifier que les légumes sont bien recouverts de jus. Recouvrez de plusieurs feuilles de chou. Mettre un poids sur les feuilles de chou et laisser fermenter 3 à 4 jours.

Petits légumes au vinaigre

Équilibre V, neutre pour P, déséquilibre K

Toutes saisons,

4 carottes, coupées
2 courgettes, coupées
2 concombres, coupés
2 poivrons rouges ou verts, coupés
½ tête de chou-fleur
½ tête de brocoli
5 têtes d'ail
2 càs. coriandre entier
2 càs. cumin
½ càc. piment de Cayenne
¼ càc. gingembre
vinaigre de cidre cru

Couper les légumes en morceaux de la taille d'une bouchée et les mettre dans un bocal d'environ 4 litres.

Ajouter un mélange de 60% de vinaigre de cidre et 40% d'eau de telle sorte que tous les ingrédients soient recouverts de liquide. Ajouter le cumin, la coriandre l'ail, le piment de Cayenne et le gingembre. Couvrir le bocal avec un linge et laisser fermenter à température ambiante 3 à 4 jours. Le mélange peut être conservé au réfrigérateur 2 semaines.

Kebab « Arbre de Vie »

Équilibre V, déséquilibre légèrement P et K

Toutes saisons,

6 courgettes, en tranches épaisses
6 carottes, en tranches épaisses
6 concombres, en tranches épaisses
3 têtes de brocoli
3 têtes de chou-fleur

Marinade :

2 l. de vinaigre de cidre
 5 l. d'eau (rapport vinaigre/eau d'env. 1/3)
 ½ t. huile d'olive vierge
 2 têtes d'ail
 2 càs. thym
 2 càs. marjolaine
 2 càs. sarriette
 sel de Guérande selon le goût

Faire mariner les légumes 6 jours dans le réfrigérateur. Les mettre en brochettes et les disposer sur un lit de quinoa germé. Les légumes peuvent se conserver dans la marinade au réfrigérateur pendant 4 semaines.

10 tomates cerises
 10 olives dénoyautées
 10 champignons
 10 dés d'avocat
 10 brochettes

Marinade :

2 t. d'eau
 2 càs. huile d'olive
 1 têtes d'ail, pressée
 jus d'½ citron
 1 pincée de paprika
 1 pincée de chili
 1 pincée de feuilles de coriandre séchées
 sel de Guérande selon le goût

Faire mariner les légumes 6 jours dans le réfrigérateur. Les mettre en brochettes et les disposer sur un lit de quinoa germé. Les légumes peuvent se conserver dans la marinade au réfrigérateur pendant 4 semaines.

Kebab végétarien

Équilibre V, neutre pour P, déséquilibre K
 Toutes saisons,

ALIMENTS DESHYDRATÉS

La déshydratation constitue la meilleure façon de conserver les aliments en termes de minimisation de perte d'énergie et de préservation des enzymes. Elle maintient l'aliment dans son état fondamentalement vivant. Toutefois, bien que la déshydratation soit le mode de conservation qui préserve le mieux les enzymes et qui perturbe le moins l'énergie vitale des aliments, selon les données de la photographie Kirlian, le processus de déshydratation réduit l'énergie totale de l'aliment de 25%. Il y a aussi inévitablement une perte naturelle sensible d'énergie vitale avec le temps. Du fait de cette perte d'énergie due à la déshydratation et au stockage, je recommande de réserver les aliments déshydratés principalement pour le voyage, le camping et les situations où l'on doit stocker la nourriture pour la conserver. Nous utilisons aussi la nourriture déshydratée au *Tree of Life Café* pour varier, créer des textures différentes et pour équilibrer K.

Le processus de déshydratation est un processus de base utilisé depuis des millénaires sous la forme du séchage des aliments au soleil. Outre les déshydrateurs solaires que l'on peut construire soi-même ou acheter, il existe aussi des déshydrateurs électriques, à air chaud qui marchent très bien. Le plus ancien, et de loin le moins cher, après le soleil, est une lampe solaire de 250W (utilisée normalement pour le bronzage artificiel). C'est une astuce économique imaginée par Joanna Brick et que nous avons améliorée ensemble. Placez la lampe solaire environ 45 cm au-dessus de l'aliment à dessécher. Bien que l'aliment puisse être déposé sur une plaque à biscuits, on peut aussi le disposer sur une grille pour favoriser la circulation d'air en-dessous.

L'aliment déshydraté est très pratique pour les réserves, le camping et le voyage. La déshydratation peut aussi donner plus de goût à certains aliments et permettre aussi de fabriquer de délicieux biscuits sans sucres. Néanmoins, je ne recommande pas de les substituer aux aliments frais et vivants. Les aliments

déshydratés, du fait de leur sécheresse, équilibrent mieux *kapha* et leur excès peut déséquilibrer *vata*. Ils peuvent aussi déséquilibrer *pitta* s'ils sont secs et réchauffants au lieu de secs et rafraîchissants. Ils sont généralement plus réchauffants, d'autant plus si on les sert avec un *masala* réchauffant. Ils conviennent très bien pendant la saison des pluies, mais sont moins utiles pendant en période chaude et sèche.

En complément des fruits et légumes déshydratés pour leur conservation, le mélange de restes de sauces de graines et de céréales, peut faire d'excellents crackers lorsqu'ils sont séchés. La façon de procéder consiste à étaler un film ou une feuille de plastique sur la grille et d'y verser la sauce. Puis déshydrater jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment séchée, retourner l'ensemble sur la grille et retirer le cellophane ou la feuille plastique. Cela permettra à la circulation d'air d'accélérer le processus de séchage. Lorsque la sauce de graines devient dure comme un cracker, elle est prête à consommer. Elle peut être cassée en plusieurs morceaux, ce qui est plus pratique pour le voyage. Ils se conserveront plusieurs semaines. Contrairement aux fruits et légumes séchés qui sont meilleurs si on les réhydrate en les trempant dans l'eau, les crackers se mangent secs.

Boulettes végétales

Faire des boulettes de n'importe lequel des pâtés végétaux (voir *Noix et Graines : Pâtés*) et déshydrater 10 à 12 h. Ces pâtés déshydratés ne créent pas forcément un déséquilibre de *vata*, car ils sont encore humides à l'intérieur. Cela est aussi valable pour les boulettes au fromage.

Boulettes au fromage

Faire des boulettes de n'importe lequel des fromages de graines (voir *Aliments lactofermentés : Fromages et yaourts de graines*) et déshydrater 10 à 12 h.

Tamal

Équilibre K, déséquilibre légèrement V et P
Toutes saisons

- 2 t. maïs frais
- ¼ t. feuilles de coriandre
- sel de Guérande selon le goût

Mixer, verser sur le plateau du déshydrateur et déshydrater 8 à 12 h.

Servir avec du Riz sauvage Mexicain (voir *Céréales : Soupes et salades*), Sauce Tomate et Guacamole (voir *Sauces, tartinades et autres trempettes*).

Bouchées Tomate-Nori

Équilibre K, déséquilibre V et P
Hiver

- 1 feuille de nori cru
- 1 tomate, tranchée et coupée en morceaux
- Tamari selon le goût

Couper la feuille de nori en petits carrés de 2,5 cm de côtés et recouvrir avec les morceaux de tomates trempés préalablement dans le tamari. Déshydrater 10 à 12 h.

CRACKERS, CHIPS ET CROQUANTS

Croquant au sarrasin

Équilibre K, déséquilibre légèrement P, déséquilibre V
Toutes saisons

- 3 t. sarrasin, trempé et germé

Déshydrater 8 à 10 h. Servir ce délicieux croquant au sarrasin avec des fruits ou de la sauce de graines.

Remarque : Le croquant au sarrasin déséquilibrera V s'il est mangé seul, mais non s'il est accompagné de sauce de graines.

Croquant épicé aux graines

Équilibre K, déséquilibre V et P
Hiver

Graines ou noix, trempées ou germées
masala selon le goût (voir *Masalas*)
Piment de Cayenne selon le goût
Épices de votre choix selon le goût

Mettre les noix ou les graines dans un récipient à couvercle. Saupoudrer les épices, le *masala* et le piment sur les noix ou les graines. Bien secouer et déshydrater au soleil ou au déshydrateur 6 à 8 h, ou jusqu'à ce que ce soit sec et croustillant.

Remarque : Les graines et noix séchées avec des herbes remplacent avantageusement les chips. L'effet asséchant et réchauffant déséquilibre V et P et convient mieux à K. L'influence de la graine ou de la noix sur les *doshas* sera compensée par la sécheresse. Par exemple, les graines de sésame séchées déséquilibreront V et équilibreront K.

Chips de pomme de terre

Équilibre K, déséquilibre légèrement V et P
Hiver

2 grandes pommes de terre à chair jaune

Marinade :

2 càc. de chili
1 càc. de miso rouge
sel de Guérande selon le goût
2 t. eau

Laisser mariner 8 h. Retirer les pommes de terre de la marinade et déshydrater 12 h ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Chips de patate douce

Neutre pour V, P, K
Toutes saisons

Découper des fines tranches de patate douce avec un couteau ou avec le Saladacco (appareil à fabriquer les nouilles végétales) en position « épais ». Déshydrater 4 à 5 h.

Chips de courgette

Neutre pour V, P, K
Toutes saisons

1 courgette tranchée
¼ càc. de piment de Cayenne

Saupoudrer le piment sur les tranches de courgette et déshydrater 8 à 12 h, jusqu'à ce

qu'elles soient croustillantes.

Chips de dulce

Équilibre K, neutre pour V, déséquilibre P
Hiver

2 poignées de dulce, trempées, rincées
¼-½ càc. de piment de cayenne

Mélanger dulce et piment et déshydrater 4 h, jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

Chips de maïs

Équilibre K, déséquilibre V et P
Hiver

2 t. maïs frais
¼ t. feuilles de coriandre séchées
sel de Guérande selon le goût

Mixer et déposer sur le plateau du déshydrateur. Déshydrater 12 h, jusqu'à ce que ce soit croustillant.

Crêpes au sarrasin

Équilibre K, neutre pour V, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

2 t. gruaux de sarrasin, trempés
2 t. maïs doux
1 t. carottes, coupées
½ t. persil
½ t. feuilles de coriandre
2 càs. miso ou sel de Guérande selon le goût
1 gousse d'ail (facultatif)
2 càs. eau ou selon consistance

Mixer tous les ingrédients au blender en utilisant la lame en S. Pour un mélange plus onctueux, homogénéiser tous les ingrédients, sauf le miso ou le sel de Guérande, à l'extracteur de jus en utilisant le flan lisse. Rajouter le miso ou le sel de Guérande au mélange obtenu. Rouler la pâte en forme de crêpes et déshydrater 10 à 12 h.

Fabuleux crackers au lin

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

2 t. graines de lin, trempées
1 càs. graines de cumin
1 càc. sel de Guérande

Mélanger tous les ingrédients à la main. Étaler en minces couches sur le plateau du déshydrateur et déshydrater 8 h.

Crackers de graines germées – Recette de base

Pour les informations sur les doshas, voir les remarques ci-dessous
Toutes saisons

2 t. grains de blé (ou de seigle), germés

Passer les grains au blender jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte. Retirer le pâton du blender et commencer à la pétrir. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte sur le plateau du déshydrateur. Pour faciliter la séparation des crackers, dessiner des lignes avec la pointe d'un couteau. Déshydrater 8 à 12 h.

Pour varier les saveurs des crackers, ajouter une ou plusieurs des suggestions suivantes à deux tasses de grains de blé :

- a) 1 t. de tomates déshydratées
- b) ¼-½ càc. ail déshydraté
- c) 1/8-¼ càc. piment de cayenne
- d) 1½ càc. curry
- e) 1 càc. aneth déshydraté
- f) ½ càc. poudre de kelp
- g) 1 càc. basilic
- h) 1½ càc. *masala* de votre choix (voir *Masalas*)
- i) 1½ càc. curry et 1½ aneth
- j) 1 càc. graines de carvi
- k) ½ t. graines de sésame non-décortiquées, trempées
- l) ½ t. graines de tournesol trempées

Remarques : Normalement le blé équilibre V et P et déséquilibre K. Cependant, sécher le blé, le rend plus équilibrant pour K. Le seigle peut être aussi substitué au blé en partie ou complètement. Le seigle équilibre K mais déséquilibre V et P. Un cracker contenant 50% de blé et 50% de seigle est proche de l'équilibre pour les trois *doshas*.

Salsa cracker

Neutre pour K, déséquilibre légèrement V et P
Toutes saisons, meilleur en Hiver

½ t. tomates déshydratées et moulues
½ càc. ase fétide
¼ càc. piment de Cayenne
2 gousses d'ail

Mixer tous les ingrédients et ajouter à la recette de base des crackers aux graines germées. Déshydrater selon les instruction ci-dessus.

Croustille au gingembre

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

2 t. blé ou seigle germé
1 càc. gingembre râpé fin

Mélanger et déshydrater 8 à 12 h.

Remarques : La chaleur du gingembre peut aggraver P si consommé en excès. C'est un très bon plat pour l'hiver.

Crackers de Thanksgiving

Équilibre V et P, neutre pour K
Toutes saisons

2 t. blé germé (pour K utiliser du seigle)
1 t. igname ou patate douce
1 t. raisins secs
1½ càc. cannelle
1 càc. noix de muscade

Passer tous les ingrédients blender ou homogénéiser à l'extracteur de jus. Pétrir la pâte quelques minutes. On peut soit la rouler soit en déposer des cuillerées sur le plateau du déshydrateur. Déshydrater 8 à 12 h, en la retournant à mi-parcours.

Remarques : Ce savoureux cracker équilibre V et P et est neutre pour K avec du blé. Il équilibre K si l'on utilise du seigle.

Croustille de la plage

Équilibre V et K, déséquilibre légèrement P
Toutes saisons

2 t. avoine, trempée
⅓ t. graines de sésame, trempées
½ t. carottes, râpées
2 càc. dulce, trempée, rincée et découpée en fines lanières
masala de votre choix (voir *Masalas*)

Mélanger les ingrédients et faire des petits pâtés de 5-6 mm d'épaisseur, en utilisant une petite cuillère pour ramasser la pâte en trop sur le plateau du déshydrateur.

Crackers Soleil & Mer

Équilibre P et K, neutre pour V
Toutes saisons

1 t. graines de tournesol, trempées et légèrement germées
1 càc. dulce, trempée et découpée en fines lanières

Mélanger, former des crackers et déshydrater 8 à 10 h.

DOUCEURS

Instructions générales :

Passer les ingrédients au blender avec une lame en S ou les homogénéiser à l'extracteur de jus en utilisant le flanc lisse. Déposer la pâte sur une grille à maille fine avec une petite cuillère, en aplatissant légèrement pour donner la forme d'un biscuit. Déshydrater 10 à 14 h, en retournant les biscuits à mi-parcours. On peut aussi étaler la pâte au rouleau à pâtisserie, en aplatissant le tout à 3-6 mm d'épaisseur. Déshydrater, couper en carrés et servir.

Croustilles sucrées aux céréales

Équilibre V, P, K
Toutes saisons

- 2 t. gruaux d'avoine trempés
- 1 t. orge mondé, trempé
- 1 t. raisins secs, trempés
- 1 pomme
- 1½ càc. cannelle

Préparer selon les instruction ci-dessus.

Biscuits aux noix et aux fruits

Les doshas et saisons dépendent des ingrédients

- graines ou noix, trempées
- raisins secs ou dattes, trempés ou fruit de votre choix

Préparer selon les instruction ci-dessus.

Biscuits épiciés aux amandes

Équilibre V, neutre pour P et K
Toutes saisons

- 2 t. amandes trempées et blanchies
- 1 t. figes sèches, trempées
- 1 càc. cardamome
- 1 càc. cannelle
- 1 càc. noix de muscade

Préparer selon les instruction ci-dessus.

Rayons de soleil

Équilibre P et K, neutre pour V
Toutes saisons

- 2 t. graines de tournesol, germées
- ½ t. raisins secs, trempés

Préparer selon les instruction ci-dessus.

Oméga 36

Équilibre P et K, neutre pour V
Toutes saisons

- 2 t. graines de tournesol, germées
- ½ t. raisins secs, trempés
- 2 càs. graines de lin

Préparer selon les instruction ci-dessus.

Remarque : Fournit à la fois des acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6.

Biscuits Bananoix

Équilibre V, déséquilibre P et K
Toutes saisons

- 1 t. amandes, trempées, blanchies
- 1 banane mûre
- 1 càc. cannelle

Préparer selon les instruction ci-dessus.

Biscuits Amandatte

Équilibre V, neutre pour P et K
Toutes saisons

- 1 t. amandes trempées et blanchies
- ¼ t. dattes, dénoyautées

Préparer selon les instruction ci-dessus.

Remarques : Consommées avec modération, les amandes conviennent à V mais déséquilibrent P et K. Les dattes permettent de rééquilibrer V, P et K. D'autres fruits et mélange de graines qui conviennent bien sont amandes-raisins secs et tournesol-dattes. Diverses épices comme la cardamome ou la cannelle donnent un goût particulier et réchauffant.

Biscuits à l'ananas

Équilibre V, P et K
Toutes saisons

- 1 pomme râpée
- 1 t. pignons de pin, trempés
- 1 càc. cannelle

Préparer selon les instruction ci-dessus.

Biscuits au sésame

Équilibre V et P, neutre pour K
Toutes saisons

- 2 t. graines de sésame, germées
- 1 t. graines de tournesol, germées

8 dattes, dénoyautées et trempées
3 càc. de sirop d'érable cru

1 càc. extrait de vanille
Préparer selon les instruction ci-dessus.

DESSERTS

En alimentation consciente, on insiste peu sur les desserts. Si vous sentez régulièrement une envie de desserts, cela ne me semble pas ce qu'il y a de plus approprié pour votre constitution. Bien que beaucoup de livres de recettes sur l'alimentation vivante proposent une foule de dessert délicieux, je pense qu'ils installent dans notre société, friande de sucreries, un déséquilibre qui favorise l'hypoglycémie et les candidoses ainsi qu'un déséquilibre général de *kapha*. Cependant, lors d'occasions spéciales, le dessert est incontournable. Les tourtes aux fruits que nous vous proposons constituent des repas complets. Ce sont des recettes de base dans lesquelles vous pouvez ajouter les fruits de votre choix.

Tourte céleste aux Fruits & Graines

Équilibre V, neutre pour P et K
Toutes saisons

Fond :

3 t. graines de tournesol, trempées
1 t. dattes ou raisins secs, trempés

Homogénéiser à l'extracteur de jus ou mixer au blender. Au blender rajouter 6 cl d'eau. Étaler la pâte dans un moule à manqué de 23 cm. La pâte doit faire d'environ 5-6 mm d'épaisseur au fond et être un peu plus épaisse sur les bords.

Garniture :

Fruits de saison de votre choix : bananes, kakis, pêches, abricots, cerises, etc.

Mixer les fruits et verser une couche d'environ 12 mm d'épaisseur sur la pâte. Décorer de morceaux de fruits. Les tourtes aux fruits se dégustent froides, car cela permet de garder une certaine consistance.

Remarques : Pour les personnes du groupe O, qui sont plus sensibles aux graines de tournesol, on peut remplacer celles-ci par des amandes. Vous pouvez ajouter des épices douces soit à la pâte, soit aux fruits, pour équilibrer votre *dosha*.

Tourte au kaki

Équilibre K, déséquilibre P et V
Saison des kakis

Garniture :

6-8 kakis mûrs, enlever les graines
1 t. amandes, trempées et blanchies
1/3-1/2 t. jus d'orange frais
2 dattes, dénoyautées et trempées

Préparer la pâte selon les instructions données pour la *Tourte Céleste aux Fruits & Graines*. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange onctueux et verser sur la pâte en spirale à partir du centre.

Parfait aux figues

Équilibre V et P, déséquilibre K
Printemps, été, automne

6 figues fraîches
1/2 t. noix de pécan, trempées
1/3 t. sirop d'érable cru
1/4 t. framboises
2 dattes, dénoyautées
2 càs. eau de trempage des dattes

Mixer les dattes, l'eau de trempage et les framboises jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et mettre de côté.

Mixer les noix et le sirop d'érable jusqu'à obtenir une consistance onctueuse, ajouter de l'eau si nécessaire.

Fendre les figues en quatre sans aller jusqu'à la base et écarter les quatre pétales ainsi obtenus.

Remplir à l'aide d'une cuillère le cœur de chaque figue. Asperger de coulis de framboise. Garnir de feuilles de menthe fraîche ou de la noix de coco râpée.

Pour 2 à 3 personnes.

SMOOTHIES

Les smoothies sont une façon merveilleuse d'apprécier la nourriture vivante. On les obtient en mélangeant au blender des graines, des noix et/ou des fruits. Un smoothie peut constituer un repas à part entière si l'on y ajoute des graines germées ou des noix trempées. Ce sont de bon reconstituants et ils se digèrent facilement.

Boisson aux céréales Tridoshia

Équilibre V, P et K

Toutes saisons

- ¼ t. gruaux d'avoine crus, trempés
- ¼ t. sarrasin, trempé
- 1 càc. graines de lin, trempées
- 1 càc. Graines de tournesol, trempées

Mixer en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Remarques : Ce smoothie se marie bien avec des bananes qui en font une boisson particulièrement équilibrée pour V. Consommée chaude, elle est aussi très équilibrante pour V. Pour la réchauffer, mettre simplement dans une casserole jusqu'à obtenir une température chaude au doigt.

Variantes :

- a) Ajouter 1 càc. de miso avant de mixer. Le miso équilibre bien V et est neutre pour P. Pour K, ½ càc. de miso suffit.
- b) Ajouter 1 càc. de dulce ou d'une autre algue. Trempée et rincée, la dulce équilibre V et est neutre pour P et K. Non rincée elle aggrave P et K.
- c) Ajouter 1 càc. du *masala* de votre choix (voir *Masalas*) On recommande le *Nala*

Masala. Le *masala* peut être ajouté à l'eau de trempage des céréales le deuxième jour ou les deux jours si on ne change pas l'eau. Cela donne lui temps d'imprégner les céréales.

Carottavo

Équilibre V, P, K,

Toutes saisons

- 2 t. jus de carotte frais
- 1 avocat

Mixer jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. On peut la consommer en soupe en ne mettant qu'une tasse de jus de carotte.

Bananoix frappé

Équilibre V, neutre pour K, déséquilibre légèrement P

Toutes saisons

- 1 banane
- ¼ t. noix, trempées
- 3 dattes, dénoyautées ou 2 càc. miel cru
- ½ càc. cannelle
- 1 t. lait d'amandes (voir *Noix et Graines : Laits de graines*)

Mixer.

MENU « QUATORZE-JOURS »

Les menus suivant, créés par les chefs cuisiniers du *Tree of Life Rejuvenation Center*, sont servis au *Tree of Life Café* sur une période de quatorze jours et sont non seulement un cadeau de cuisine vivante, mais constituent aussi une façon très élaborée de personnaliser son alimentation. Pour chaque repas, nous avons mis en équilibre les énergies *kapha*, *pitta* et *vata* et aussi celles de oxydants-lents/rapides et des sympathiques/parasympathiques-dominants. Les aliments pour les oxydants rapides et les parasympathiques-dominants sont ceux qui sont riches en noix et graines, comme les sauces de graines pour le petit-déjeuner et les pâtés végétaux pour le déjeuner et le dîner. Les aliments pour les oxydants-lents et les sympathiques-dominants sont ceux qui sont riches en glucides complexes, comme les céréales, et en glucides simples, comme les fruits et les légumes. En plus de l'approche ayurvédique et des considérations concernant les oxydants lents et rapides, le métabolisme et le système nerveux autonome, nous avons introduit divers aliments lacto-fermentés qui sont à la fois faciles à digérer et favorisent une flore intestinale bénéfique pour notre système digestif. Ces aliments comprennent les kéfirs, les fromages de graines, diverses choucroutes et des aliments conservés dans le vinaigre. De cette façon, nous vous proposons, sous une forme saine, amusante et équilibrée, le large spectre de saveurs des cuisines monde : américaine, mexicaine, italienne, moyenne-orientale, grecque, népalaise, turque, française, japonaise, chinoise et indienne. Nous espérons que vous vous amuserez beaucoup à préparer ces petits plats que nous vous avons présentés. Le *Tree of Life Café* n'est ouvert au public que sur réservations (520-394-2520).

Menu « quatorze jours »

Jour 1 : cuisine américaine

PETIT-DÉJEUNER

Müesli au sarrasin
Lait cardamane
Kéfir au sésame
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Yam'Burger, moutarde &
ketchup vivants
Trempeur noix de coco-épinard
Choucroute carotte-betterave
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce douce à l'aneth

DÎNER

Soupe AMC
Pâté végétal
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce crémeuse au concombre

Jour 2 : cuisine italienne

PETIT-DÉJEUNER

Porridge dattes-flocons d'avoine
Sauce tournesol-banane
Kéfir amande réchauffant
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Pizza
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce aux graines huile &
vinaigre

DÎNER

Minestrone
Pâté soleil à l'avocat
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce italienne

Jour 3 : cuisine moyenne-orientale

PETIT-DÉJEUNER

Haroset « Arbre de vie » aux
sept fruits
Croquant au sarrasin
Sauce Banane-sésame
Kéfir tournesol-menthe
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Falafel
Houmous d'amande
Taboulé
Kimchi épicé
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce courgette-citron

DÎNER

Bortsch crémeux
Pâté végétal au cumin
Salade concombre-daïkon
Sauce tahin-gingembre-dulce

Menu « quatorze jours »

Jour 4 : cuisine indienne

PETIT-DÉJEUNER

Sauce OM
Lassi
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Kedgerie à l'orge u au sarrasin
Fromage au *masala*
Chutney à la noix de coco
Petits légumes au vinaigre
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce curry-carotte

DÎNER

Raïta
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce curry-pomme

Jour 5 : cuisine américaine

PETIT-DÉJEUNER

Müesli au sarrasin
Sauce soleil
Kéfir amande-vanille
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Feuilles de chou farcies
Légumes
Trempe à l'épinard-avocat
Choucroute daïkon-gingembre
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce verte rigolote

DÎNER

Velouté de brocoli
Pâté carotte-amande
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce aigre-douce

Jour 6 : cuisine chinoise

PETIT-DÉJEUNER

Porridge au millet
Sauce amande-pomme
Kéfir tournesol-butterscotch
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Chow Mien
Kimchi
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce Chaleur d'hiver

DÎNER

Soupe algue-tomate
Pâté aux algues
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce crémeuse au miso

Menu « quatorze jours »

Jour 7 : cuisine mexicaine

PETIT-DÉJEUNER

Porridge doux à l'orge
Sauce soleil
Kéfir amande-Cayenne
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Riz sauvage mexicain
Sauce guacamole
Petits légumes au vinaigre
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce du soleil à la courgette

DÎNER

Soupe à la tomate
Pâté soleil aux poivrons rouges
Mesclun aux jeunes pousses
Salsa espagnole

Jour 8 : cuisine italienne

PETIT-DÉJEUNER

Pudding au quinoa
Sauce banane-amande
Kéfir tournesol-menthe
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Spaghetti
Sauce pour pizza aux tomates
séchées
Choucroute au Pesto
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce pesto

DÎNER

Soupe italienne
Pâté aux olives
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce aux herbes

Jour 9 : cuisine japonaise

PETIT-DÉJEUNER

Porridge "Grand'mère" aux
flocons d'avoine
Sauce banane-tournesol
Kéfir vanille-tournesol
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Rouleaux de Nori
Choucroute Daikon-Gingembre
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce crèmeuse au miso

DÎNER

Soupe de miso aux algues
Pâté aux algues
Salade de carottes aux izikis

Menu « quatorze jours »

Jour 10 : cuisine grecque

PETIT-DÉJEUNER

Porridge à l'amarante
Sauce banane-sésame
Kéfir amande-cannelle
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Feuilles de vigne farcies
Fromage Curry-aneth
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce tahin-gingembre-miso

DÎNER

Soupe de carotte aux jeunes
pousses
Pâté aux olives
Salade grecque

Jour 11 : cuisine française

PETIT-DÉJEUNER

Porridge aztèque doux
Sauce orange-amande
Kéfir Vanille-tournesol
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Quiche vivante
Fromage Curry-betterave
Salade d'épinards flétris
Sauce douce à l'aneth

DÎNER

Soupe aux trois carottes
Boulettes de fromage au
gingembre
Salade de noix
Sauce douce à l'aneth

Jour 12 : cuisine américaine

PETIT-DÉJEUNER

Croquant au sarrasin
Sauce Banane-potiron
Kéfir amande-kiwi
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Lasagnes
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce petit chaperon rouge

DÎNER

Soupe aux jeunes pousses
Pâté végétal
Sauce carotte-dulse
Sauce tahin-gingembre-miso

Menu « quatorze jours »

Jour 13 : cuisine turque

PETIT-DÉJEUNER

Délice au blé complet
Sauce pomme-cannelle
Kéfir tournesol-butterscotch
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Kebab "Arbre de Vie"
Spanakopita
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce aigre douce

DÎNER

Soupe carotte-céleri
Pâté de betteraves
Salade de chou au sarrasin
Sauce aux herbes

Jour 14 : cuisine népalaise

PETIT-DÉJEUNER

Porridge de millet
Sauce doux soleil d'or
Chaï
Coupe de fruits

DÉJEUNER

Pulau népalais
Choucroute carotte-curry
Mesclun aux jeunes pousses
Sauce Chaleur d'hiver

DÎNER

Soupe de maïs épicée
Salade daïkon-gingembre

TREMPAGE ET GERMINATION

Le trempage et la germination sont des procédés merveilleux pour optimiser l'énergie vitale et la contenu nutritif des noix, graines, céréales et légumineuses. On peut faire germer la plupart des graines ainsi que quelques noix. Certaines céréales comme le seigle, le blé, le sarrasin, le riz sauvage et le quinoa germent facilement, tandis que d'autres comme l'avoine et le millet sont rendues actives par le trempage mais ont quelques difficultés à germer. Il existe certaines variétés d'avoine, millet et riz qui germent. Les seuls légumineuses que je recommande à la germination sont les pois chiches, car beaucoup de légumineuses germées ont tendance à causer des gaz et à interférer avec la digestion, à cause de la décomposition imparfaite de leurs inhibiteurs d'enzymes.

Dans la cuisine de l'*Alimentation Consciente*, toutes les noix, graines et céréales que nous faisons germer sont au préalable trempées. Le trempage et la germination jouent plusieurs rôles importants. Tout d'abord, les nutriments commencent à se décomposer en formes simples. Par exemple, les protéines entament le processus de décomposition en amino-acides, les glucides complexes en glucides simples, les graisses en acides gras, tandis que les minéraux chélatent ou se combinent avec les protéines. Cela améliore la digestion et l'assimilation de manière significative, et c'est pour cela que l'on considère que les aliments trempés et germés sont prédigérés.

Ensuite, le contenu nutritif des aliments croit extraordinairement lors des phases de trempage et de germination. Les protéines, vitamines, enzymes et minéraux croissent de 300 à 1 200%. Par exemple, la teneur en zinc présent dans les pousses de luzerne (alfalfa) passe d'environ 6,8 mg pour 100 g de graines à 18 mg pour 100 g de matière sèche dans les germes. Une tasse de pousses d'alfalfa fournit deux fois les apports journaliers recommandés en zinc.

Les inhibiteurs d'enzymes, les acides phytique et oxalique et les minéraux chélatés sont éliminés durant les processus de trempage et de germination. Ces composés chimiques constituent des défenses naturelles contre les bactéries, champignons, insectes et prédateurs lors du développement de la plante, mais peuvent interférer avec la digestion et l'assimilation lorsqu'ils sont ingérés. Enfin, la chlorophylle se développe dans les jeunes pousses lorsqu'elles deviennent vertes.

Lorsque vous préparez une recette d'*Alimentation Consciente*, il est important de faire la différence entre les « germes » et les « jeunes pousses ». Pour les jeunes pousses, la graine ou la céréale est trempée environ 6 à 12 h (voir le *Diagramme de trempage*). On les met ensuite à germer pendant une période allant de quelques jours à une semaines. Elles verdissent, et mesurent alors entre 5 et 15 cm de haut. Dans les recettes d'*Alimentation Vivante*, on utilise les jeunes pousses d'alfalfa, trèfle rouge, radis, fenugrec, chia, sarrasin et tournesol.

Les noix, graines, céréales et légumineuses germées sont aussi trempées environ 6 à 12 h, mais sont mises à germer moins longtemps : 1 à 3 jours ou suffisamment longtemps pour qu'un germe de 3 à 6 mm apparaisse. On peut faire germer ainsi le sarrasin, les graines de tournesol, les amandes, le seigle, le quinoa, le riz sauvage, l'orge, le blé, les pois et les pois chiches.

Les recettes d'*Alimentation Consciente* nécessitent aussi un trempage pour tous les fruits et algues séchés. Il est aussi important de rincer les algues après trempage. Le trempage réhydrate le fruit ou l'algue, ce qui équilibre mieux *vata* et réduit la haute teneur en sucres de beaucoup de fruits secs. L'eau de trempage des fruits secs est utilisée comme édulcorant dans plusieurs recettes.

Instructions pour le trempage :

1. Remplir à moitié un récipient en verre ou en céramique avec des noix, graines ou céréales (ne pas utiliser de plastique qui peut s'infiltrer dans l'eau de trempage).
2. Couvrir d'eau. Les noix, graines et céréales vont absorber la plupart de cette eau et gonfler.
3. Le temps de trempage varie suivant l'utilisation. Si l'on désire faire germer les noix, ou les céréales, la durée est plus courte que si on les consomme directement après le trempage (voir le *Diagramme de trempage*).
4. Lorsque la période de trempage est terminée, vider l'eau (les plantes d'intérieur adorent cette eau) et rincer les noix, graines ou céréales plusieurs fois à l'eau fraîche. Pour une consommation sans germination, on peut les garder jusqu'à deux jours au réfrigérateur. (Rappelez-vous de blanchir les amandes avant de les consommer, cf. note dans le *Diagramme de trempage*). Si l'on désire faire germer les noix, graines ou céréales, suivre les instructions données ci-dessous.

Instructions pour la germination :

Il existe plusieurs méthodes de germination, en utilisant entre autres un bocal en verre, un tube de germination, des germoirs, des sacs de germinations et du terreau bio. Je recommande en général le bocal en verre ou le terreau, selon le type de pousses. La méthode du bocal en verre fonctionne bien pour toutes les jeunes pousses utilisées dans les recettes d'*Alimentation Consciente*, sauf pour les pousses de sarrasin et de tournesol (vertes). Comme l'herbe de blé, ces dernières poussent mieux dans du terreau bio. Certaines personnes aiment bien faire pousser plusieurs variétés dans le même bocal. L'alfalfa et le trèfle se marient bien, ainsi que le fenugrec et le radis.

Germination dans un bocal en verre :

1. Tremper les noix, graines ou céréales ainsi que cela est décrit dans *Instructions pour le trempage* ci-dessus.
2. Égoutter et mettre dans le bocal en verre recouvert d'une fine mousseline maintenue par un élastique. Cela empêche les insectes de passer et

favorise l'aération.

3. Laisser les graines dans l'obscurité pendant 24 h puis les exposer à la lumière indirecte du soleil.
4. Les graines doivent être rincées 2 à 4 fois par jour, en remplissant simplement d'eau le bocal, en le secouant légèrement et en égouttant à travers la mousseline. Répéter deux fois cette procédure. Pour bien s'égoutter, le bocal doit être stocké à l'envers avec un angle de 50 à 70° (un égouttoir à vaisselle en X peut faire l'affaire).
5. Lorsque les germes atteignent la longueur requise, les conserver au réfrigérateur pour ralentir leur croissance et préserver leur fraîcheur.

Germination dans un terreau bio :

1. Tremper les graines ou céréales ainsi que cela est décrit dans *Instructions pour le trempage* ci-dessus.
2. Étaler du terreau bio dans des plateaux de 5 à 7,5 cm de haut. Les dessous jardinières conviennent bien. Le terreau doit être aéré et profond de 2,5 à 5 cm.
3. Déposer en une fine couche les graines trempées de tournesol/sarrasin décortiquées ou de blé sur le terreau (1 tasse de graines ou céréales pour un plateau de 25 x 35 cm). Recouvrir légèrement de terreau.
4. Arroser doucement et minutieusement. Selon la qualité de votre terreau vous pouvez ajouter un « engrais au kelp » à l'eau d'arrosage.
5. Couvrir avec un plastique et disposer dans un endroit sombre, à température ambiante pendant 4 jours. Arroser quotidiennement.
6. Après environ 4 jours, les jeunes pousses ont besoin de la lumière du soleil et d'oxygène pour se développer. Enlever le plastique et placer le plateau à la lumière indirecte du soleil pendant plusieurs jours supplémentaires, en continuant d'arroser quotidiennement, jusqu'à ce que les pousses atteignent 11 à 15 cm de haut (voir le *Diagramme de trempage* pour des informations détaillées).
7. Récolter en coupant avec des ciseaux aussi près de la base que possible, car les nutriments sont en plus grande concentration dans la tige près du sol.

Astuce pour la germination : Parfois, par temps humide et chaud, des moisissures peuvent se développer sur les germes. La meilleure des prévention consiste à rincer fréquemment et de vaporiser régulièrement de l'eau oxygénée à usage alimentaire à 3%.

Le diagramme suivant donne quelques brèves indications concernant les processus de trempage et de germination des noix, graines, céréales ou légumineuses utilisées dans les recettes d'*Alimentation Consciente*.

Diagramme de trempage

	Température eau de trempage	Heures de trempage avant consommation (sans pousse) ²	Heures de trempage pour jeunes pousses
NOIX			
Amandes ³	Froide-Chaude	10-12	nc ¹
Cacahuètes	Froide-Chaude	8-12	8-12
Noix	Froide-Chaude	10-12	nc
Pignons de pin	Froide-Chaude	6	nc
GRAINES			
Chia	Froide	2-4	2-4
Courge non-décortiqué	Froide	6-8	4-6
Lin	Froide	6-8	nc
Sésame non-décortiqué	Froide	6-8	nc
Tournesol décortiqué	Froide	nc	10-14
Tournesol non-décortiqué	Froide	6-8	4-6
CÉRÉALES			
Amarante	Chaude	36-48	3
Avoine complète (grau) ⁴	Chaude	36-48	nc
Avoine crue non-décort.	Chaude	36-48	nc
Blé	Chaude	36-48	6-10
Millet	Chaude	36-48	8-12
Orge décortiquée	Chaude	nc	6-10
Orge mondée	Chaude	36-48	6
Quinoa	Chaude	36-48	2-4
Riz	Chaude	96 (4 j.)	6-10
Sarrasin décortiqué	Chaude	nc	8-12
Sarrasin non-décortiqué	Froide	4-6	4
Seigle	Chaude	36-48	6-10
LÉGUMINEUSES			
Pois	Chaude	nc	12
Pois chiches	Chaude	48-72	12

Diagramme de trempage

	Température eau de trempage	Heures de trempage avant consommation (sans pousse) ²	Heures de trempage pour jeunes pousses
LÉGUMES			
Alfalfa	Froide	nc	3-6
Fenugrec	Froide	nc	4-8
Radis	Froide	nc	4_8
Trèfle	Froide	nc	3-6
ALGUES			
Alaria	Chaude	½	nc
Arame	Chaude	½	nc
Dulse	Chaude	½	nc
Iziki	Chaude	½	nc
Kelp	Chaude	½	nc
Nori	Chaude	½ (non nécessaire)	nc
Wakame	Chaude	½	nc
FRUITS SECS			
Dattes	Chaude ou Froide	½ Chaude / 6 Froide	nc
Figues	Chaude ou Froide	½ Chaude / 6 Froide	nc
Pruneaux	Chaude ou Froide	½ Chaude / 6 Froide	nc
Raisins secs	Chaude ou Froide	½ Chaude / 6 Froide	nc
Tomates	Chaude ou Froide	½ Chaude / 6 Froide	nc

1- nc : non concerné

2- une petite protubérance peut apparaître au cours du trempage ; cependant dans notre conception cela fait encore partie du trempage et non de la germination.

3- La peau des amandes peut contenir de l'acide tannique ; consommées en grandes quantités, elles devront être blanchies en les plongeant dans de l'eau bouillante pendant 30 s. puis en retirant la pellicule.

4- D'après la loi, le gruau d'avoine complète doit être légèrement étuvé avant d'être mis sur le marché, afin d'éradiquer les moisissures et les champignons qui pourraient se développer sur l'avoine. Les gruaux d'avoine complète ne germeront pas mais peuvent être consommés après 36 à 48 h de trempage et sont délicieux. L'avoine crue non-décortiquée, qui est réellement crue et non étuvée est disponible chez quelques fournisseurs privilégiés. Elle peut être trempée comme les gruaux d'avoine complète et consommée, mais n'a pas trop de goût. On peut arriver à les faire germer, mais c'est plutôt difficile.

Diagramme de germination

	Quantité / bocal d'1l.	Rinçages / jours	Jours de germination ; cm	Jours Jeunes pousses ; cm
NOIX				
Cacahuètes	1 tasse	2	1-3 j. ; 1,3 cm	nc
GRAINES				
Courge décortiquée	1 tasse	2	nc, devient acide	nc
Tournesol décortiqué*	nc	nc	nc	7-10 j. ; 10-15 cm
Tournesol non-décortiqué	1 tasse	2	1-3 j. ; 0-2,5 cm	nc
CÉRÉALES				
Amarante	1 tasse	2	2 j. ; 0,3 cm	nc
Blé	1 tasse	2	2-3 j. ; 0,6-1,3 cm	nc
Millet	1½ tasse	2-3	1-2 j. ; 0-0,3 cm	nc
Orge	1½ tasse	2-3	1-2 j. ; 0-0,6 cm	nc
Quinoa	⅓ tasse	2-3	1-4 j. ; 0,6-2,5 cm	nc
Riz sauvage	1 tasse	2	4 j. ; 0,3-0,6 cm	nc
Sarrasin décortiqué*	nc	nc	nc	7-10 j. ; 10-15 cm
Sarrasin non-décortiqué	1 tasse	2-3	2-3 j. ; 1,3-2,5 cm	nc
Seigle	1 tasse	2	2-3 j. ; 0,6-1,3 cm	nc
LÉGUMINEUSES				
Pois	1 tasse	3	2-3 j. ; 1,5-2 cm	nc
Pois chiches	1 tasse	3	2-3 j. ; 1,5-2 cm	nc
LÉGUMES				
Alfalfa	2 càs.	2-3	nc	7 j. ; 4-5 cm
Fenugrec	¼ tasse	2	nc	8 j. ; 2,5-5 cm
Herbe de blé*	nc	nc	nc	7-10 j. ; 13-18 cm
Radis	3 càs.	2-3	nc	5 j. ; 2,5-5 cm
Trèfle	2 càs.	2-3	nc	6 j. ; 4-5 cm
* planté en terreau bio				

Bibliographie

- Agren, J.J., *et al.* « Fatty acid composition of erythrocyte, platelet, and serum lipids in strict vegetarians. » *Lipids* 30(4) (1995): 365-369.
- Aihara, Herman. *Acid and Alkaline*. Oroville, California: George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1986.
- Airola, Paavo. *Are You Confused?* Phoenix, Arizona: Health Plus Publishers, 1971.
- _____. *Every Woman's Book*. Phoenix, AZ: Health Plus, 1979.
- _____. *How to Get Well*. Phoenix, Arizona: Health Plus Publishers, 1974.
- _____. *How to Keep Slim, Healthy and Young with Juice Fasting*. Phoenix, Arizona: Health Plus Publishers, 1971.
- _____. *Hypoglycemia: A Better Approach*. Health Plus Publishers: Phoenix, Arizona, 1977.
- _____. *Worldwide Secrets for Staying Young*. Health Plus Publishers: Phoenix, Arizona, 1982.
- Albert, Mathan, and S.J. Baker. « Vitamin B₁₂ Synthesis by Human Small Intestinal Bacteria. » *Nature* 283 (February 1980): 781-782.
- Alberts, Bruce, and Bray, Dennis. *Molecular Biology of the Cell*. New York: Garland Publishing, 1994.
- Altchuler, S. « Dietary Protein and Calcium Loss: A Review. » *Nutritional Research* 2 (1982): 193.
- Baker, Herman, Franck, Oscar, Khalil, Fikry, DeAngelis, Barbara, and Hutner, Seymour. « Determination of Metabolically Active B₁₂ and inactive B₁₂ Analog Titters in Human Blood Using Several Microbial Reagents and a Radiodilution Assay. » *Journal of the American College of Nutrition* 5 (1986): 467-475.
- Baker, Herman. « Analysis of Vitamin Status. » *The Journal of the Medical Society of New Jersey* 80 (August 1983): 633-636.
- Baker, Herman, and Oscar Franck. « Why Blood Vitamin Analyses are Better Indicators of Vitamin Status than Functional Analyses. » *Townsend Letter for Doctors* 36 (April 1986).

- Baker, Herman, and Oscar Franck. « Vitamin Assays Using Micro-animals Compared with Functional Analyses. » *American Clinical Lab* 8 (February 1989): 32-37.
- Baker, Herman, and Oscar Franck. « Our Experiences with Vitamin Malabsorption: An Overview. » *Survey of Digestive Diseases* 1 (1983): 203-216.
- Baker, S.J., and D.L. Mollin. « The Relationship Between Intrinsic Factor and the Intestinal Absorption of Vitamin B₁₂. » *British Journal of Haematology* (n.d.): 46-51.
- Baker, S.J., and E.M. DeMaeyer. « Nutritional Anemia: Its Understanding and Control with Special References to the Work of World Health Organization. » *The American Journal of Clinical Nutrition* 32 (February 1979): 368-417.
- Baker, S.J., and V.I. Mathan. « Evidence Regarding the Minimal Daily Requirement of Dietary Vitamin B₁₂. » *The American Journal of Clinical Nutrition* 34 (November 1981): 2423-2433.
- Ballentine, Rudolph. *Transition to Vegetarianism*. Honesdale, Pennsylvania: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., 1987.
- Banerjee, D.K., and J.B. Chatterjea. « Vitamin B₁₂ Content of Some Articles of Indian Diets and Effects of Cooking On It. » *British Journal of Nutrition* 17 (1953): 385-389.
- Beasley, Joseph D., and Swift, Jerry J. *The Kellogg Report: The Impact of Nutrition, Environment and Lifestyle on Health of the Americans*. New York: The Institute of Health Policy and Practice, The Bard College Center, 1989.
- Bennett, John G. *Long Pilgrimage*. San Francisco: The Rainbow Bridge, 1965.
- Beral, V., S. Evans, H. Shore, and G. Milton. « Malignant Melanoma and Exposure to Fluorescent Light at Work. » *Lancet* 2 (1982): 290-292.
- Berger, Stuart M. *Forever Young*. New York: Avon Books, 1989.
- Bieler, Henry G. *Food is Your Best Medicine*. New York: Ballantine Books, 1966.
- Bitar, K., J.G. Reinhold. « Phytose and Alkaline Phosphatase Activities in Intestinal Mucosae of Rats, Chicken, Calf and Man. » *Biochimica and Biophysica Acta* 268 (1972): 442-452.
- Black, Dean. *Regeneration: China's Ancient Gift to the Modern Quest for Health*. Springville, Utah: The BioResearch Foundation, 1988.
- Bland, J.S. *The 20-Day Rejuvenation Diet Program*. New Canaan, Conn.: Keats Publishing, 1996.
- Blauer, Stephen. *The Juicing Book*. Garden City Park, New York: Avery Publishing Group, Inc., 1989.
- Blum, Kenneth. « Is brain nutrition a key to recovery? » (1986).
- Blum, Kenneth. « The disease process in alcoholism. » *Alcoholism & Addiction* (May-June 1988).

- Blum, Kenneth. « The "alcoholic" gene: DNA research may prove major breakthrough is search for genetic link. » *Professional Counselor* (September-October 1990): n.d.
- Blum, Kenneth, *et al.* « Genetic predisposition in alcoholism: association of the D2 dopamine receptor TaqI RFLP with severe alcoholics. » *Alcohol* 10 (1993): 59-67.
- Blum, Kenneth, and Noble Ernest. « Alcoholism and genetics. » *The Mission* (Summer 1990): 6-8.
- Blum, Kenneth, and Noble, Ernest P. « Genes, messengers, and addictive behavior. » *Addiction & Recovery* (November-December 1991).
- Blum, Kenneth, and Payne, James E. « The somatopsychic syndrome: a blueprint for behavior. » *Addiction & Recovery* (November-December 1991).
- Blum, Kenneth, and Payne, James E. « Attention deficit disorder. » *Whole Life* (April 1993): 20-21.
- Blum, Kenneth, and Rassner, Michael. « Neuro-nutrient therapy for compulsive disease: rationale and clinical evidence. » *Addiction & Recovery* (August 1990): 1-5.
- Blum, Kenneth, and Trachtenberg, Michael C. « Neurochemistry and alcohol craving. » *California Society for the Treatment of Alcoholism and Other Drug Dependencies* 13(2) (1986): 4-6.
- Blum, Kenneth, and Trachtenberg, Michael. « New insights into the causes of alcoholism. » *Professional Counselor* (March-April 1987): 33-35.
- Blum, Kenneth, and Trachtenberg, Michael C. « Alcoholism: scientific basis of neuropsychogenetic disease. » *International Journal of Addictions* 23(8) (1988): 781-796.
- Blum, Kenneth, Trachtenberg, Michael C., and Kozlowski, Gerald P. « Cocaine therapy: the 'reward cascade' link. » *Professional Counselor* (January-February 1989): 27-30, 52.
- Bragg, Paul, and Patricia Bragg. *Bragg Apple Cider Vinegar System*. Health Science: Santa Barbara, California, 1977.
- _____. *Apple Cider Vinegar Health System (Revised)*. Santa Barbara, California: Health Science, 1989.
- _____. *The Miracle of Fasting*. Santa Barbara, California: Health Science, 1989.
- _____. *Toxicless Diet*. Santa Barbara, California: Health Science, 1987.
- Braunstein, Mark M. *The Sprout Garden*. Summertown, Tennessee: The Book Publishing Company, 1993.
- Britt, R.P., Christine Harper, and G.H. Spary. « Megaloblastic Anaemia Among Indians and Britain. » *Quarterly Journal of Medecine, News Series*. XL 160 (October 1971): 499-520.
- Brody, Jane. « How to Make Sure Your Water is Fit to Drink. » *The New York*

Times, November 14, 1979.

- Brown, Raymond J., Blum, Kenneth, and Trachtenberg, Michael C. « A commentary on neurotransmitter restoration as a common mode of treatment for alcohol, cocaine and opiate abuse. » *Integral Psychiatry* 6 (1989): 199-204.
- Buchinger, Otto. *About Fasting*. Bad Pyrmont, Germany: Steinhage, 1988.
- Burkus, J. *Terese Neumanaite*. Chicago: Suduvox Press, 1953.
- Burrows, Millar. *The Dead Sea Scrolls*. New York: Viking Press, n.d.
- Cahill, Greg. « Foul Play in the Chicken Industry. » *Pacific Sun, Project Censorship*, June 8, 1990.
- Calabro, Rose Lee. *Living in the Raw*. Santa Cruz, California: Rose Publishing, 1998.
- Carlson, W.E., et al. « Visual acuity development in healthy preterm infants: effect of marine oil supplementation. » *American Journal of Clinical Nutrition* 58 (1993): 35-42.
- Carter, J.P., et al. « Preeclampsia and reproductive performance in a community of vegans. » *Southern Medical Journal* 80 (1987): 692-697.
- Carter, Vernon Gill, and Tom Dale. *Topsoil and Civilization*. Norman: University of Oklahoma Press, 1981.
- Chancellor, Philip M. *Le Manuel des Fleurs Guérisseuses du Dr Bach*. Le courrier du Livre, 2004.
- Chopra, Deepak. *La Santé Parfaite*. J'ai Lu, 2006.
- Clément d'Alexandrie, *Le Pédagogue*. Migne, 1991.
- Colby, Michael. « Food irradiation's nuclear nightmares. » *Journal of Food and Water* (Spring 1988): 24-31.
- Colby, Michael. « Pact with the devil: revisiting the great pesticide compromise. » *Journal of Food and Water* (Spring 1988): 32-33.
- Colby, Michael. « Irradiation updates. » *Journal of Food and Water* (Spring 1999): 29-31.
- Collin, Jonathan, M.D. « The New England Journal of Medicine Examines Vitamin B₁₂ (Fairly!) » *Townsend Letter for Doctor* 61/62 (Aug./Sept. 1988): 371-372.
- Comings, David E. « The genetics of addictive behaviors: the rôle of childhood behavioral disorders. » *Addiction & Recovery* (November-December 1991).
- Conradt, A. et al. « Magnesium therapy decreased the rate of intrauterine fetal retardation, premature rupture of membranes, and other complications of pregnancy. » *Magnesium* 4 (1985): 20-28.
- Cook, J.D., Noble, N.L., and Morck, T.A., et al. « Effect of Fiber on Nonheme Iron Absorption. » *Gastroenterol* 85 (1983): 1354-1358.
- Cott, Allan. *Fasting as a Way of Life*. New York: Bantam Books, 1977.
- _____. *Fasting: The Ultimate Diet*. New York: Bantam Books, 1975.

- Cousens, Gabriel. *Moderne Essene Communion*s. Patagonia, Arizona: Essene Vision Books, 1997.
- _____. *Modern Essene Way*. Patagonia, Arizona: Essene Vision Books, 1997.
- _____. *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel*. Vivez Soleil, 1998.
- _____. *Les Sept Chemins de la Paix*. Vivez Soleil, 1991.
- Crawford, M.A. « A Re-evaluation of the Nutrient rôle of Animal Products. » *Proceedings of the Third World Conference on Animal Production.*, ed. R.L. Reid, Sydney University Press 24, 1975.
- Culhane, J. « PCBs: The Poisons That Won't Go Away. » *Reader's Digest* (December 1980): 113-115.
- D'Adamo, Peter J. *4 Groupes sanguins — 4 Modes de vie : Un programme personnalisé pour optimiser votre santé, votre métabolisme*. Michel Lafon, 2002.
- Davidson, et al. *Human Nutrition and Dietetics* 94-95, n.d., n.p.
- Diamond, Harvey, and Marilyn Diamond. *Fit for life*. New York: Warner Books, 1985.
- _____. *Living Health*. New York: Warner Books, 1987.
- « Diet ans Stress in Vascular Disease. » *Journal of the American Medical Association* 176:9 (June 3, 1961): 806.
- Dinshah, H. Jay. *Out of the Jungle*. New Jersey: *The American Vegan Society*, 1975.
- « Drinking water supplies before and after treatments. » *Bulletin of Environmental and Contamination Toxicology* 34 (1985): 815-823.
- Duggan, R. « Dietary Intake of Pesticide Chemicals in the United States (11), June 1966-April 1968. » *Pesticides Monitoring Journal* 2 (1969): 140-152.
- Eckart, Dennis E. « How EPA Fails to Guard Our Water Supply. » Member of Congress, 11th District, Ohio. Letter to *The New York Times*, November 8, 1984.
- Eisman, George. « B₁₂ or not B₁₂? » *Vegetarian Voice* 15:1, 3 and 11, February 1989.
- Ellis, F., et al. « Incidence of Osteoporosis in Vegetarians and Omnivores. » *American Journal of Clinical Nutrition* 25 (1972): 555.
- Ellis, Frey, and Montegriffo, R. *The Health of Vegans, Plant Foods and Human Nutrition Vol.2*. Northern Ireland: Pergamon Press, 1971.
- « Environmental Quality — 1975. » The Sixth Annual Report of the Council on Environmental Quality, Washington, D.C. (December 1975): 369.
- « Environmental Quality — 1975. » The Tenth Annual Report of the Council on Environmental Quality, Washington, D.C., December 1979
- Ewing, Upton Clary. *The Prophet of the Dead Sea Scrolls*. New York, Philosophical

- Library, Inc., 1963.
- Finn, Kathleen. « Nutrition builds path to recovery from addictions. »
- Fisher, Irving. « The Influence of Flesh Eating on Endurance. » *Yale Medical Journal* 13:5 (1907): 205-221.
- Flannagan, Patrick, and Gael Crystal. *Elixir of the Ages*.
- Gallan, Leo. *Superimmunity for Kids: What to Feed Your Children to Keep Them Healthy Now and Prevent Disease in the Future*. New York: Capestone Press, 1989.
- Gates, Donna. *The Magic of Kefir*. Atlanta: B.E.D. Publications, Inc., 1996.
- Gates, Donna. *The Body Ecology Diet: Recovering Your Health and Rebuilding your Immunity*. Atlanta: B.E.D. Publications, Inc., 1996.
- Gates, Donna, and Schatz, Linda. *The Magic of Kefir: An Ancient Food for Modern Maladies*. Atlanta: B.E.D. Publications, Inc., 1996.
- Gerson, Max, M.D. *A Cancer Therapy – Results of Fifty Cases*. Del Mar, California: Totality Books Publishers, 1958.
- Gofman, John W., and Egan O'Connor. *X-Rays Health Effects of Common Exams*. San Francisco: Sierra Club Books, 1985.
- The Gospel of the Holy Twelve*. Édité par « A Disciple of the Master. » Mokelumne Hill, California: Health Research, 1974.
- Goster-Powell, K., and Miller, J.B. « International tables of glycemic index. » *American journal of Clinical Nutrition* 62 (1995): 871S-91S.
- Gurudas. *Gem Elixir and Vibrational Healings, Vol. 1*. Boulder, Colorado : Cassandra Press, 1985.
- _____. *Gem Elixir and Vibrational Healings, Vol. 2*. Boulder, Colorado : Cassandra Press, 1986.
- _____. *The Spiritual Properties of Herbs*. Boulder, Colorado: Cassandra Press, 1988.
- Haas, Elson. *Staying Healthy with the Seasons*. Celestial Arts: Millbrae, California, 1981.
- Hallberg L., and L. Rossander. « Improvement of Iron Nutrition in Developing Countries. » *American Journal of Clinical Nutrition* 39 (1984): 577-583.
- Hamaker, John D. *The Survival of Civilization*. Seymour, Missouri: Hamaker-Weaver Publishers, 1982.
- Hasting Encyclopedia on Religion and Ethics*. New York: Charles Scribner Sons, n.d.
- Hardinge, M., et al. « Nutritional Studies of Vegetarians: Part V, Proteins. » *Journal of the American Dietetic Association* 48:1 (1966): 27.
- _____. « Nutritional Studies of Vegetarians: Part I. » *Journal of Clinical Nutrition* 2:2 (March-April 1984): 81.

- Harris, S. « Organochlorine Contamination of Breast Milk. » Environmental Defense Fund, Washington, D.C., November 7, 1979.
- Hausman, P. « Protein: Enough is Enough. » *Nutrition Action* 4, Oct. 1, 1977.
- Hazelwood, Carlton. « A View of the Significance and Understanding of the Physical Properties of Cell-Associated Water. » *Cell-Associated Water*, Editors: Drost-Hansen, W., and James Clegg. New York: Academic Press, 1979.
- Hegsted, D., cited in Register, U.D., et al. « The Vegetarian Diet. » *Journal of the American Dietetic Association* 62:3 (1973): 255.
- Herbert, Victor. « Vitamin B₁₂: Plant Sources, Requirements and Assay » and « Recommended Dietary Intakes of Vitamin B₁₂ in Humans. » *American Journal of Clinical Nutrition* 48 (1988): 852-858, and 45 (1987): 671-678.
- Herbert, Victor, G. Drivas, C. Manusselis, B. Mackler, J. Eng, and E. Schwartz. « Are Colon Bacteria a Major Source of Cobalamin Analogues in Human Tissues? » *Transactions of the Association of American Physicians* XCVII (1984): 161-171.
- Heyssel, R.M., R.C. Bozian, W.J. Darby, and M.C. Bell. « Vitamin B₁₂ Turnover in Man. » *American Journal of Clinical Nutrition* 18 (March 1966): 176-184.
- « Hold the Eggs and Butter. » *Time*, March 26, 1984, 56-63.
- Howell, Dr Edward. *Enzyme Nutrition, The Food Enzyme Concept*. New Jersey: Avery Publishing Group, 1985.
- _____. *Food Enzymes for Health and Longevity*. Woodstock Valley, CT: Omangod Press, 1946.
- Hur, Robin. *Food Reform: Our Desperate Need*. Heidelberg Publishers, 1975.
- Immerman, Alan. « Vitamin B₁₂ Status on a vegetarian Diet. » *World Review Nutrition and Diet* 37 (1981): 38-54.
- _____. « Evidence for Intestinal Toxemia-An Inescapable Clinical Phenomenon. » *The ACA Journal of Chiropractic* (April 1979).
- « Infant Abnormalities Linked to PCB-Contaminated Fish. » *Vegetarian Times* 8 (November 1984).
- Jacobson, S. « The Effect of Intrauterine PCB Exposure on Visual Recognition Memory. » *Child Development* 56 (1985).
- Jensen, Dr Bernard. *Foods That Heal*. Garden City Park, New York: Avery Publishing Group, 1988.
- Jones, Susan Smith. *Choose to Be Healthy*. Celestial Arts: Berkeley, California, 1987.
- _____. *Choose to Live Peacefully*. Berkeley, California: Celestial Arts, 1990.
- Joshi, Sunil V. *Ayurveda and Panchakarma*. Twin Lakes, Wisconsin: Lotus Press, 1997.
- Joteyko, J., et al. *Enquête scientifique sur les végétariens de Bruxelles*, 50. Bruxelles: Henri Lamertin, n.d.

- Kamen, Betty. *Startling New Facts About Osteoporosis*. Novato, CA: Nutrition Encounter, Inc., 1989.
- Kane, Patricia. « Understanding the biochemical and behavioral nexus of depression. » (1997).
- Kenton, Leslie and Susannah. *Raw Energy*. London: Century Arrow, 1984.
- Kenton, Leslie. *Ageless Ageing*. New York: Grove Press, Inc., 1985.
- Kervran, Louis C. *Biochemical Transmutations*. Brooklyn, New York: Swan House Publishing Co., 1972.
- Kirschner, H.E. *Live Food Juices*. Monrovia, California: H.E. Kirschner Publications, 1975.
- Klaper, Michael. *Pregnancy, Children and the Vegan Diet*. Maui, HI: Gentle World Inc., 1994.
- Klaper, Michael. *Vegan Nutrition: Pure and Simple*. Umitilla, Florida: Gentle World, Inc., 1987.
- Koch, Glen Alan. *A Critical Investigation of Epiphanius' Knowledge of the Ebionite: A Translation and Critical Discussion of "Panarion 30"*. University of Pennsylvania (Unpublished), 1976.
- Kondo, Haruki, Binder, M.J., Kolhouse, J.F., Smythe, W.R., Podell, E.R., and Allen, R.H. « Presence and Formation of Cobalamine Analogues in Multivitamin-Mineral Pills. » *Journal of Clinical Investigations* 70 (October 1982): 889-898.
- Kouchakoff, Paul. « The Influence of Cooking Food on the Blood Formula of Man. » *Proceedings: First International Congress of Micro Biology, Paris, 1930*.
- Kulvinkas, Viktoras. *Survival Into the 21st Century*. PO Box 702, Fairfield, Iowa: 21st Century Publishing, 1975.
- Kushi, Michio. *Natural Healing Through Macrobiotics*. Tokyo: Japan Publications, Inc., 1978.
- Lad, Vasant. *Ayurveda, The Science of Self-Healing*. Santa Fe, New Mexico, Lotus Press, 1984.
- Lad, Vasant, and David Frawley. *The Yoga of Herbs*. Santa Fe, New Mexico: Lotus Press, 1986.
- Langley, Gill. *Vegan Nutrition, A Survey of Research*. Oxford: Vegan Society, 1988.
- Langley, Gill, and Victor Herbert. « The B₁₂ Controversy Continues... Letters to the Editor. » *Vegetarian Dietetics* III:2 (Winter 1989): 1-6.
- Larson, Joan Matthews. *Seven Weeks to Sobriety: The Proven Program to Fight Alcoholism Through Nutrition*. New York: Fawcett Columbine, 1992.
- Leaf, A. *National Geographic*, 143:93, 1973.
- Lee, Lita. *Radiation Protection Manual*. Redwood City, California: Grassroots Network, 1990.
- Liebman, James. *Rising Toxic Tide: Pesticide Use in California 1991-95*. San

- Francisco, CA: Pesticide Action Network, 1997.
- Levine, Stephen, and Parris Kidd. *Antioxidant Adaptation*. San Leandro, California: Biocurrents Division, Allergy Research Group, 1985.
- Liberman, Jacob. *Light, Medicine of the Future*. Santa Fe, New Mexico: Bear & Co., 1991.
- Loeblich, Laurel A., *et al.* « Use of amino acid therapy for maintaining weight loss. » Houston, TX: Neurogenesis, Inc.
- Lopez, D.A., William, R.M., and Miehke, K. *Enzymes: The Fountain of Life*. München, Germany: The Neville Press, 1994.
- The Lost Books of the Bible and the Forgotten Books of Eden*. The World Publishing Company: New York, 1972.
- Lucas, A., Morely, R., and Cole, T.J. « Breast milk and subsequent intelligence quotient in children born preterm. » *Lancet* 339 (1992):261.
- Marsh, A.G., *et al.* « Vegetarian Lifestyle and Bone Mineral Density. » *American Journal of Clinical Nutrition* 48 (1988): 837.
- Mazess, R. « Bone Mineral Content of North Alaskan Eskimos. » *Journal of Clinical Nutrition* 27 (1974): 916.
- Mead, Nathaniel. « The Champion Diet. » *East West Journal* (September 1990): 44-50, 98-104.
- Meyerowitz, Steve. *Juice Fasting and Detoxification*. Great Barrington, Massachusetts: The Sprout House, Inc., 1996.
- _____. *Sproutman's Kitchen Garden Cookbook*. Great Barrington, Massachusetts: The Sprout House, Inc., 1994.
- _____. *Water-Pollution-Purification*. Great Barrington, Massachusetts: The Sprout House, Inc., 1990.
- « Milk: Why is the Quality So Low? » *Consumer Reports*, January 1974, 70-76.
- McCabe, Ed. *Oxygen Therapies*. Morrisville, New York: Energy Publications, 1988.
- McDougall, J.A. « Should You Take B₁₂ Supplements? » *Vegetarian Times* 53, June Issue, n.d.
- Molholt, Bruce. « WaterFactSheet. » *Cancer Forum*. New York, New York, n.d.
- Morningstar, Amadea, with Urmila Desai. *The Ayurvedic Cookbook*. Santa Fe, New Mexico: Lotus Press, 1986.
- Morter, M. Ted, Jr. *Correlative Urinalysis: The Body Knows Best*. Rogers, Arkansas: B.E.S.T. Research, Inc., 1987.
- _____. *Your Health, Your Choice*. Hollywood, Florida: Fell Publishers, Inc., 1990.
- Mott, Laurie, and Karen Snyder. « Pesticide Alert. » *The Amicus Journal*, Spring 1988.
- Muhaiyaddeen, M.R. Bawa. *The Tasty Economical Cookbook, Vol. II*. Philadelphia,

- Pennsylvania: Fellowship Press, 1981.
- « National Institutes of Health, Consensus Conference: Osteoporosis. » *Journal of the American Medical Association* 252 (1984): 799.
- Neher, Terry. « Relapse prevention as a function of neuro-nutrient therapy. »
- Neher, Terry. « Neuronutrient therapy: a study in stabilizing the stress of recovery. » *Professional Counselor* (August 1983): 27-28, 53.
- « New Danger in Mother's Milk. » *Time* 31, April 7, 1986.
- New England Journal of Medicine*. « Study on Contamination in Mother's Breast Milk. » March 26, 1981.
- Nezirogu, F., Nemone, R., and Yaryura-Tobias, Ja. « Onset of obsessive-compulsive disorder in pregnancy. » *American Journal of Psychiatry* 149 (1992): 947-950.
- Ni, Hua-Ching. *Heavenly way, The Union of tao and Universe*. Los Angeles, California: The Shrine of Eternal Breath of Tao, 1989.
- Nilas, L. « Calcium Supplementation and Postmenopausal Bone Loss. » *British Medical Journal* 289 (1984): 1103.
- Oldfield, Harry, and Coghill, Roger. *The Dark Side of the Brain*. Great Britain, Element Books, 1988.
- Ott, John N. « Color and Light: Their Effects on Plants, Animals and People, Part 1. » *International Journal of Biosocial Research* 7, Special Subject Issue-1985.
- _____. « Color and Light: Their Effects on Plants, Animals and People, Part 4. » *International Journal of Biosocial Research* 10, Special Subject Issue-1988.
- _____. *Health and Light*. New York: Simon and Schuster Pocket Books, 1973.
- _____. *Light Radiation and You*. Greenwich, Connecticut: Devin-Adair Publishers, 1982.
- Phillips, R. « Coronary Heart Disease Mortality Among Seventh-Day Adventists with Differing Dietary Habits. » *Abstract, American Public Health Association Meeting*, Chicago, November 16-20, 1975.
- « A Plague on Our Children. » Boston: NOVA, WGBH Educational Foundation, 1979.
- « Poor Toxic Monitoring Seen as a Threat to Water. » *The New York Times*, October 25, 1984: B13.
- Pottenger, F.M. « The Effect of Processed Foods and Metabolized Vit. D Milk on the Dento-facial Structure of Exposed Animals. » *American Journal Orthodontics and Oral Surgery* (August 1946).
- Pottenger, Francis M. *Pottenger's Cats: A Study in Nutrition*. San Diego, CA: Price-Pottenger Nutrition Foundation Inc., 1995.
- Price, Weston A. *Nutrition and Physical Degeneration*. New Canaan, Connecticut: Keats Publishing, 1989.

- Ray, Sondra. *The Diet There Is*. Berkeley, California: Celestial Arts, 1981.
- Reddy, S., Sanders, T.A.B., and Obeid, O. « The influence of maternal vegetarian diet on fatty acid composition of milk and the essential fatty acid status of the infant. » *European Journal of Clinical Nutrition*, 48 (1994): 358-368.
- Regenstein, L. *How to Survive in America the Poisoned*. n.p.: Acropolis Books, 1982.
- Richards, Evan. *The Complete Guide to Raw Cultured Vegetables*. Santa Cruz, California: Rejuvenative Publishing, 1987.
- Richards, B. « Drop in Sperm Count is Attributed to Toxic Environment. » *Washington Post*, September 12, 1979.
- Rigel, D.S., Friedman, R.J., Levenstein, M., and Greenwalk, D.I. « Malignant Melanoma and Exposure to Fluorescent Lighting at Work. » *Lancet* & (1983): 704.
- Riss, B., Thomsen, K., and Christiannsen, C. « Does Calcium Supplementation Prevent Postmenopausal Bone Loss » *New England Journal of Medecine* 316 (1987): 173.
- Robbins, John. *Diet for a New America*. Walpole, New Hampshire: Stillpoint, 1987.
- Roberts, Rev. Alexander, and James Donaldson. *The Ante-Nicene Fathers: The Clementine Homilies*. Grand Rapids, Michigan: Wm. B. Eerdmans Publishing Company, n.d.
- Robin, Rhona. « Protecting You from Toxic Substances. » *NRDC Newslines*, New York, New York, n.d.
- Rosen, Steve. *Food for the Spirit*. New York: Bala Books, 1987.
- Rudd, Geoffrey. *Why Kill for Food?* Wilmslow, Cheshire, England: The Vegetarian Society, 1956.
- Rudin, Donald O., and Clara Felix. *The Omega-3 Phenomenon*. New York: Rawson Associates, 1987.
- Rumi, *Open Secret*. Translated selections by Coleman Barks and John Moyne. Putney, Vermont: Threshold Books, n.d.
- Saenz de Rodriguez, Dr CA. *Journal of the Puerto Rican Medical Association* (February 1982): 186-187.
- Safron, Jeremy, and Renée Underkoffler. *The Raw Truth; he Art of Loving Foods*. Paia, Hawaii: The Raw Truth Press, 1997.
- Sai Baba. « An Article on Food and Health. » *Discourse on Health*. October 8, 1983: n.p.
- Sanders, T.A.B. « Vegetarianism: dietetic and medical health aspects. » *Journal of Plant Foods* 5 (1983): 3-14.
- Sanders, T.A.B., and Ellis, F.R. « Haematological Studies on Vegans. » *British Journal of Nutrition* 40 (1978): 9-15.
- Sanders, T.A.B., and Reddy, S. « The influence of vegetarian diet on fatty acid

- content of milk and the essential fatty acid status of infant. » *Journal of Pediatric Medecine* 1f20 (1992): S71-77.
- Santillo, Hulmbart, B.S., M.H. *Food Enzymes, The Missing Link*. Prescott Valley, Arizona: Hohm Press, 1987.
- Santora, A.C. « The rôle of Nutrition and Exercise in Osteoporosis. » *American Journal of Medecine* 82 (1987): 73.
- Scharffenberg, John A. *Problems With Meat*. Santa Barbara, California: Woodbridge Press Publishing Company, 1979.
- Schechter, Steven. *Fighting Radiation with Foods, Herbs and Vitamins*. Brookline, Massachussets: East-West Health Books, 1988.
- _____. « The Radiation Threat. » *East-West Journal* (November 1987): 36-42.
- Shell, O. *Modern Meat*. New York: Vintage Books, Random House, 1985.
- Schmidt, Gerhard. *The Dynamics of Nutrition*. Wyoming, Rhode Island: Bio-Dynamic Litterature, 1980.
- Schwartz, Richard H. *Judaism and Vegetarianism*. Marblehead, Massachussets: Micah, 1988.
- Sears, Barry. *The Zone: A Dietary Road Map*. New York: Regan Books, Harper Collins Publishers, 1995.
- Severo, R. « Two Studies for National Institute Link Herbicide to Cancer in Animals. » *The New York Times*, June 27, 1980.
- Shannon, Sara. *Diet for the Atomic Age*. Wayne, New Jersey: Avery Publishing Group, Inc., 1987.
- Shaw, Spencer, E. Jayatilleke, S. Meyers, N. Colman, B. Herzlich, and V. Herbert. « The Ileum is the Major Site of Absorption of Vitamin B₁₂ Analogues. » *The American Journal of Gastroenterology* 84:1 (1989): 22-26.
- Sheldrake, Rupert. *Une Nouvelle Science de la Vie*. Éditions du Rocher, 2003.
- Simmer, K. « Are iron folate supplements harmful? » *American Journal of Clinical Nutrition* 45 (1987): 122-125.
- Smith, R. « Epidemiologic Studies of Osteoporosis in Women of Puerto Rico and Southeastern Michigan. » *Clin Ortho* 45:32 (1966): n.p.
- Specker, Bonny L., Miller, D., Norman, E.J., Greene, H., and Hayes, K.C. « Increased Urinary Methylmalonic Acid Excretion in Breast-Fed Infants of Vegetarian Mothers and Identification of an Acceptable Dietary Source of Vitamin B₁₂. » *American Journal of Clinical Nutrition* 47 (1988): 89-92.
- Steinberg, K.K. « A Meta-Analysis of the Effects of Estrogen Replacement Therapy in the Risk of Breast cancer. » *JAMA* 265:15 (April 17, 1991).
- Steinman, David. *Diet for a Poisoned Planet*. New York: Harmony Books.
- Stevenson, J.C. « Dietary Calcium and Hip Fracture. » *Lancet* 2 (1988): 1318.
- Stewart, Alice M. « Delayed Effects of A-Bomb Radiation: A Review of Recent

- Mortality Rates and Risk Estimates for Five-Year Survivors. » *Journal of Epidemiology and Community Health* 36 (1982): 80-86.
- Stewart, J.S., Roberts, P.D., and Hoffbrand, A.V. « Response of Dietary Vitamin B₁₂ Deficiency to Physiological Oral Doses of Cyanocobalamin. » *Lancet* (1970): 542-545.
- Stjernfeldt, M. *et al.* « Maternal smoking during pregnancy and risk of childhood cancer. » *Lancet* 1 (1986): 1350-1353.
- The Surgeon General's Report on Nutrition and Health.* Washington, D.C., U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, 1988.
- Svoboda, Dr Robert E. *Prakruti: Your Ayurvedic Constitution.* Albuquerque, New Mexico: Geocom, 1989.
- Swank, Roy. *The Multiple Sclerosis Diet Book.* Garden City, New York: Doubleday & Company, Inc., 1977.
- Szekely, Edmond Bordeaux. *La découverte de l'Évangile des Esséniens de la Paix.* Ambre Éditions, 2008.
- _____. *The Essenes by Josephus and His Contemporaries.* U.S.A.: International Biogenic Society, 1971.
- _____. *L'Évangile des Esséniens de la Paix, Livre I.* Ambre Éditions, 2007.
- _____. *L'Évangile des Esséniens de la Paix, Livre II.* Ambre Éditions, 2007.
- _____. *L'Évangile des Esséniens de la Paix, Livre III.* Ambre Éditions, 2007.
- _____. *L'Évangile des Esséniens de la Paix, Livre IV.* Ambre Éditions, 2008.
- _____. *The Essene Science of Fasting and The Art of Sobriety.* U.S.A.: International Biogenic Society, 1971.
- _____. *The Essene Teachings of Zarathustra.* U.S.A.: International Biogenic Society, 1971.
- _____. *The Essene Way: Biogenic Living.* U.S.A.: International Biogenic Society, 1989.
- _____. *From Enoch to the Dead Sea Scrolls.* U.S.A.: International Biogenic Society, 1981.
- _____. *Search for the Ageless-Volume Three: The Chemistry of Youth.* U.S.A.: International Biogenic Society, 1977.
- _____. *Scientific Vegetarianism.* U.S.A.: International Biogenic Society, 1977.
- Thakkur, Chandrashekhar. *Introduction to Ayurveda.* Jamnagar, India: Shri Gulabkunverba Ayurvedic Society, 1975.
- Thomas, J. *et al.* « Proceedings of the Nutritional Society » 36 (1977): 46a.
- Tierra, Michael. *Planetary Herbology.* Santa Fe, New Mexico: Lotus Press (1986).
- Tilden, J.H. *Toxemia Explained.* New Canaan, Connecticut: Keats Publishing, Inc., 1981.

- Toben, Robert. *Space, Time and Beyond*. New York: E.P. Dutton and Co. Inc., 1975.
- Tompkins, Peter & Christopher Bird. *The Secret Life of Plants*. London: Harper & Row, 1973.
- Trachtenberg, Michael C., and Blum, Kenneth. « Alcohol and opioid peptides: neuropharmacological rationale for physical craving of alcohol. » *American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 13(3) (1987): 365-372.
- Treadway, Scott and Linda. *Ayurveda & Immortality*. Berkeley, California: Celestial Arts, 1986.
- Vaclavik, Charles. *The Vegetarianism of Jesus Christ*. Three Rivers, California: Kaweah Publishing Company, 1986.
- Vaillant, George. *The Natural History of Alcoholism*. Cambridge, Massachussets: Harvard University Press, 1983.
- Vermes, G. *The Dead Sea Scrolls*. London: Penguin Books, 1987.
- Walford, Roy. « Beyond the longevity Taboo. » *East-West Journal* 55-58 (December 1989): 95-98.
- _____. *The 120-Year Diet*. New York: Simon and Schuster Pocket Books, 1986.
- Walker, A. « The Influence of Numerous pregnancies and Lactations on Bone Dimensions in South African bantu and Caucasian Mothers. » *Clinical Science* 42 (1972): 189.
- Walker, N.W. *Raw Vegetable Juices*. New York: Pyramid Books, 1972.
- Wasserman, Harvey. *Killing Our Own: The Disaster of America's First Experience with Atomic Radiation*.
- Wiley, Rudolph A. *Bio-Balance: The Acid/Alkaline Solution to the Food-Mood-Health Puzzle*. Life Science Press, n.d.
- Wolfe, David et Frédéric Patenaude. *La Cuisine Soleil : Un guide complet sur l'alimentation crue et vivante*. Roseau, 2004.
- Wrba, Heinrich, and Pecher, Otto. *Enzymes, A Drug of the Future: Strengthening the Immunological System with Enzyme therapy*. Germany: Dr Hans Hermann von Wimpfenn, 1993.

Lectures recommandées

Alimentation générale

- Airola, Paavo. *Are You Confused?* Phoenix, Arizona: Health Plus Publishers, 1971.
- _____. *Every Woman's Book*. Phoenix, AZ: Health Plus, 1979.
- _____. *How to Get Well*. Phoenix, Arizona: Health Plus Publishers, 1974.
- _____. *Hypoglycemia: A Better Approach*. Health Plus Publishers: Phoenix, Arizona, 1977.
- Bragg, Paul, and Patricia Bragg. *Apple Cider Vinegar Health System (Revised)*. Santa Barbara, California: Health Science, 1989.
- Cousens, Gabriel. *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel*. Vivez Soleil, 1998.
- Diamond, Harvey, and Marilyn Diamond. *Fit for life*. New York: Warner Books, 1985.
- Klaper, Michael. *Vegan Nutrition: Pure and Simple*. Umitilla, Florida: Gentle World, Inc., 1987.
- Kulvinkas, Viktoras. *Survival Into the 21st Century*. PO Box 702, Fairfield, Iowa: 21st Century Publishing, 1975.
- Robbins, John. *Diet for a New America*. Walpole, New Hampshire: Stillpoint, 1987.
- Steinman, David. *Diet for a Poisoned Planet*. New York: Harmony Books.
- Wigmore, Ann. *The Hippocrates Diet*. Wayne, New Jersey: Avery Publishing Group, 1984.

Jeûne

- Airola, Paavo. *How to Keep Slim, Healthy and Young with Juice Fasting*. Phoenix, Arizona: Health Plus Publishers, 1971.
- Bragg, Paul, and Patricia Bragg. *The Miracle of Fasting*. Santa Barbara, California: Health Science, 1989.
- Cott, Allan. *Fasting as a Way of Life*. New York: Bantam Books, 1977.
- _____. *Fasting: The Ultimate Diet*. New York: Bantam Books, 1975.
- Kirschner, H.E. *Live Food Juices*. Monrovia, California: H.E. Kirschner Publications, 1975.

Meyerowitz, Steve. *Juice Fasting and Detoxification*. Great Barrington, Massachusetts: The Sprout House, Inc., 1996.

Szekely, Edmond Bordeaux. *The Essene Science of Fasting and The Art of Sobriety*. U.S.A.: International Biogenic Society, 1971.

Walker, N.W. *Raw Vegetable Juices*. New York: Pyramid Books, 1972.

Ayurveda

Chopra, Deepak. *La Santé Parfaite*. J'ai Lu, 2006.

Joshi, Sunil V. *Ayurveda and Panchakarma*. Twin Lakes, Wisconsin: Lotus Press, 1997.

Lad, Vasant. *Ayurveda, The Science of Self-Healing*. Santa Fe, New Mexico, Lotus Press, 1984.

Svoboda, Dr Robert E. *Prakruti: Your Ayurvedic Constitution*. Albuquerque, New Mexico: Geocom, 1989.

Santé générale

Cousens, Gabriel. *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel*. Vivez Soleil, 1998.

_____. *Les Sept Chemins de la Paix*. Vivez Soleil, 1991.

Diamond, Harvey, and Marilyn Diamond. *Living Health*. New York: Warner Books, 1987.

Jones, Susan Smith. *Choose to Be Healthy*. Celestial Arts: Berkeley, California, 1987.

_____. *Choose to Live Peacefully*. Berkeley, California: Celestial Arts, 1990.

Esséniens

Cousens, Gabriel. *Moderne Essene Communion*. Patagonia, Arizona: Essene Vision Books, 1997.

_____. *Modern Essene Way*. Patagonia, Arizona: Essene Vision Books, 1997.

Szekely, Edmond Bordeaux. *La découverte de l'Évangile des Esséniens de la Paix*. Ambre Éditions, 2008.

_____. *The Essenes by Josephus and His Contemporaries*. U.S.A.: International Biogenic Society, 1971.

_____. *L'Évangile des Esséniens de la Paix, Livre I*. Ambre Éditions, 2007.

_____. *L'Évangile des Esséniens de la Paix, Livre II*. Ambre Éditions, 2007.

_____. *L'Évangile des Esséniens de la Paix, Livre III*. Ambre Éditions, 2007.

- _____. *L'Évangile des Esséniens de la Paix, Livre IV*. Ambre Éditions, 2008.
- _____. *The Essene Science of Fasting and The Art of Sobriety*. U.S.A.: International Biogenic Society, 1971.
- _____. *The Essene Teachings of Zarathustra*. U.S.A.: International Biogenic Society, 1971.
- _____. *The Essene Way: Biogenic Living*. U.S.A.: International Biogenic Society, 1989.
- _____. *From Enoch to the Dead Sea Scrolls*. U.S.A.: International Biogenic Society, 1981.
- _____. *Search for the Ageless-Volume Three: The Chemistry of Youth*. U.S.A.: International Biogenic Society, 1977.
- _____. *Scientific Vegetarianism*. U.S.A.: International Biogenic Society, 1977.

Végétarisme et Religions

- Schwartz, Richard H. *Judaism and Vegetarianism*. Marblehead, Massachusetts: Micah, 1988.
- Vaclavik, Charles. *The Vegetarianism of Jesus Christ*. Three Rivers, California: Kaweah Publishing Company, 1986.
- White, Ellen. *Counsels on Diet and Foods*. Takoma Park, Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1938.

Enzymes

- Howell, Dr Edward. *Enzyme Nutrition, The Food Enzyme Concept*. New Jersey: Avery Publishing Group, 1985.
- _____. *Food Enzymes for Health and Longevity*. Woodstock Valley, CT: Omangod Press, 1946.
- Lopez, D.A., William, R.M., and Miehke, K. *Enzymes: The Fountain of Life*. München, Germany: The Neville Press, 1994.
- Santillo, Hulmbart, B.S., M.H. *Food Enzymes, The Missing Link*. Prescott Valley, Arizona: Hohm Press, 1987.

Alimentation Vivante

- Cousens, Gabriel. *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel*. Vivez Soleil, 1998.
- Kenton, Leslie and Susannah. *Raw Energy*. London: Century Arrow, 1984.
- Kulvinkas, Viktoras. *Survival Into the 21st Century*. PO Box 702, Fairfield, Iowa: 21st Century Publishing, 1975.

Wigmore, Ann. *The Hippocrates Diet*. Wayne, New Jersey: Avery Publishing Group, 1984.

Wolfe, David et Frédéric Patenaude. *La Cuisine Soleil : Un guide complet sur l'alimentation crue et vivante*. Roseau, 2004.

Équilibre acido-basique

Cousens, Gabriel. *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel*. Vivez Soleil, 1998.

Morningstar, Amadea, with Urmila Desai. *The Ayurvedic Cookbook*. Santa Fe, New Mexico: Lotus Press, 1986.

Morter, M. Ted, Jr. *Your Health, Your Choice*. Hollywood, Florida: Fell Publishers, Inc., 1990.

Radiations

Schechter, Steven. *Fighting Radiation and Chemical Pollutants with Foods, Herbs and Vitamins-Documented Natural Remedies that Boosts Your Immunity and Detoxify*. Encinatas, California: Vitality, Inc., 1990.

Livres de recettes

Acciardo, Marcia. *Light Eating for Survival*. Fairfield, Iowa: 21st Century Publications, 1978.

Calabro, Rose Lee. *Living in the Raw*. Santa Cruz, California: Rose Publishing, 1998.

Kulvinkas, Viktoras. *Love Your Body*. Fairfield, Iowa: 21st Century Publications, 1972.

Safron, Jeremy, and Renée Underkoffler. *The Raw Truth; he Art of Loving Foods*. Paia, Hawaii: The Raw Truth Press, 1997.

Wigmore, Ann. *Recipes for Longer Life*. Wayne, New Jersey: Avery Publishing Group, 1978.

Glossaire

abstinence	Fait de restreindre son appétit ou ses désirs, en particulier pour les aliments que l'on pense être nocifs
éthanal (acétaldéhyde)	Produit issu lors métabolisme de l'alcool qui procure une fausse impression de bien-être.
acidose	État physique et mental qui survient lorsque le pH de l'organisme est trop acide.
coma acidotique	État comateux qui survient lorsque l'organisme est trop acide.
adaptogène	Substance qui augmente la résistance à une grande variété de stress biologiques, environnementaux, physiologiques et chimiques.
addiction	Habitude obsessionnelle-compulsive
TDAH (ADHD)	Trouble Déficitaire de l'Attention / Hyperactivité. Trouble mental qui se manifeste par une hyperactivité, des difficultés de concentration et des troubles cognitifs.
frelater	Rendre impur ou diminuer la qualité en rajoutant des ingrédients étrangers ou de mauvaise qualité.
AEC	<i>Atomic Energy Commission</i> (Commission de l'Énergie Atomique)
aérobic (exercice)	Exercice qui tonifie les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire.
affirmation	Formulation positive qui, répétée régulièrement, génère un effet positif.
alchimie	Transformation de substances en de nouvelles substances par des moyens subtils.
alcalose	État physique et mental qui survient lorsque le pH de l'organisme devient excessivement alcalin.
allopathie	Traitement du symptôme sans tenir compte des causes et de l'être dans sa globalité.
Alzheimer (maladie d')	Démence pré-sénile.
amibe	Protozoaire du genre <i>Amoeba</i> qui est présent dans l'eau, les sols et dans les animaux comme parasite.
amylase	Enzyme intervenant dans la digestion des glucides simples et complexes
plaque amyloïde	Agrégat extracellulaire de protéines résultant de la dégénérescence des tissus ; on l'associe généralement au vieillissement.
anabolisme	Phase du métabolisme impliquée dans la construction des tissus de l'organisme.

analogues	Composés de structure apparente semblable, mais qui sont distincts et qui ont un effet différent sur l'organisme.
anémie	Déficience de globules rouges due à une variété de facteurs, comme par exemple une carence en fer ou en vitamine B ₁₂ .
anion	Ion de charge négative qui, en solution, migre vers le pôle positif ; exemples l'ion chlorure (Cl ⁻) et l'ion iodure (I ⁻).
anorexie	Perte d'appétit ; déséquilibre psychologique dans lequel la personne se sous-alimente à cause de la représentation mentale déformée qu'elle se fait de son corps.
anticorps	Protéine du système immunitaire élaborée par l'organisme pour contrer les antigènes, qui sont des protéines étrangères tels les virus ou les aliments dont la digestion a été incomplète.
antioxydant	Substance qui neutralise l'action des radicaux libres dans l'organisme.
enzyme antioxydante	Enzyme qui protège l'organisme des ravages des radicaux libres en les neutralisant.
aspirant	Personne qui aspire à la réalisation ; disciple.
astringent	Se dit d'une plante ou d'un médicament qui contracte, assèche ou resserre les tissus.
gastrite atrophique	Inflammation chronique de l'estomac avec atrophie des muqueuses gastriques.
aura	Champ énergétique entourant la personne, que certaines personnes peuvent voir à l'œil nu et que l'on peut maintenant photographier à l'aide de caméras spéciales.
autisme	Maladie d'origine biochimique dans laquelle un enfant présente des troubles de communication avec son entourage.
autolyse	Processus d'auto-digestion des déchets de l'organisme et des cellules mortes.
système nerveux autonome	Partie du système nerveux qui fonctionne indépendamment du contrôle conscient du mental.
autotoxémie, auto-intoxication	Intoxication de l'organisme qui résulte de l'alimentation et du mode de vie ; état dans lequel les cellules commencent à mourir à cause de la trop grande quantité de toxines accumulées dans l'organisme.
auxone	Hormone végétale.
ayurveda	L'ancienne science médicale indienne, vieille de plus de 5 000 ans.
Basri, Hazrat Rabia	Mystique soufi qui était végétarien.
ben Nachman, Moses	Talmudiste, kabbaliste et commentateur biblique espagnol (1194-1270)
chlorhydrate de bétaine	Complément alimentaire qui permet d'augmenter la quantité d'acide chlorhydrique dans l'estomac.

bile	Fluide amer, alcalin, verdâtre fabriqué dans le foie et excrété par le système foie-vésicule biliaire dans l'intestin grêle ; il contient les sels biliaires, du cholestérol, de la lécithine, des graisses, des pigments biliaires et des mucines.
bioactif	Se dit d'aliments vivants en provenance de l'agriculture biologique à pleine maturité, qui donnent de l'énergie à l'organisme et ont un effet positif sur le corps et l'esprit.
déséquilibre biochimique	Trouble physiologique provenant d'une modification de l'équilibre biochimique résultant soit d'une carence alimentaire, soit d'une dépression due au stress.
biocide	Catégorie d'aliments cuits rassis, manufacturés, frelatés et/ou cultivés avec des herbicides, insecticides et pesticides ; aliments nuisibles aussi bien au corps qu'à l'esprit.
bio-électricité	Étude des phénomènes électriques se produisant dans les tissus vivants.
bioflavonoïde	Partie du complexe de la vitamine C dans sa forme naturelle ; dérivé des flavones.
biogénique	Se dit d'aliments vivants en provenance de l'agriculture biologique non encore parvenus à maturité, qui regorgent d'énergie régénératrice ; ils contiennent plus d'énergie et ont plus d'effets positifs sur le corps et l'esprit que n'importe quelle catégorie d'aliments.
cerveau biologiquement altéré	Cerveau dont la biochimie, les circuits et les récepteurs de neurotransmetteurs ne fonctionnent plus de manière appropriée.
bio-spirituel	Se dit de la transformation provoquée par l'énergie spirituelle sur le corps et l'esprit humain.
arbre de la bodhi	L'arbre sous lequel on dit que Bouddha était assis lorsqu'il a atteint l'illumination.
bodhisattva	Être qui est sur la voie de l'illumination et qui par compassion travaille à l'élévation de l'humanité.
brahmane	Prêtre de la tradition hindoue.
brassicacées	Famille de plantes à laquelle appartiennent le chou et le brocoli.
campylobacter	Bactérie pathogène que l'on trouve dans 80% des poulets et 90% des dindes amenés à l'abattoir ; elle provoque chez l'homme de sévères infections gastro-intestinales avec des symptômes similaires à ceux des salmonelloses.
candidose	Infection du côlon ou de la sphère vaginale, mais que l'on rencontre aussi dans tout l'organisme, due à une levure <i>candida albicans</i> .
glucide	Substance organique alimentaire que l'on rencontre dans les sucres, amidons et celluloses. Les amidons sont des glucides complexes, qui une fois digérées sont décomposés en glucides simples, comme le glucose ou le fructose.
acide carbonique	Acide produit naturellement par le métabolisme de tout organisme.
carcinogène	Qui provoque le cancer. Syn. <i>cancérigène, cancérogène</i> .

carnivore	Qui consomme de la chair.
catabolisme	Phase de destruction du métabolisme, impliquée dans la décomposition des tissus de l'organisme.
catalase	Enzyme antioxydante qui décompose les peroxydases.
catalyseur	Substance qui augmente la vitesse des réactions enzymatiques.
laxatif	Médicament purgatif utilisé pour nettoyer les intestins.
cation	Ion de charge positive qui, en solution, migre vers le pôle négatif ; exemples l'ion calcium (Ca ⁺⁺) et l'ion magnésium (Mg ⁺⁺).
métabolisme cellulaire	Processus métabolique normal de la cellule.
liquide céphalo-rachidien	Fluide dans lequel baignent la moelle épinière et le cerveau.
certification bio	Diffère selon les états. Signifie en général que l'aliment a été cultivé sur des sols n'ayant reçu aucun apport chimique (engrais, herbicide, pesticide, et autre produit chimique de synthèse) pendant au minimum trois ans.
chélateur	Substance permettant d'extraire les produits radio-actifs et autres toxines du tractus intestinal, de la circulation sanguine ou des tissus.
chlorella	Algue bleue-verte.
cholinesterase	Enzyme que l'on rencontre dans le sang et le système nerveux qui joue un rôle important dans la transmission de l'influx nerveux.
chlorophylle	Pigment vert des plantes ; sa structure est semblable à celle de l'hémoglobine (les atomes de fer de celle-ci sont remplacés par des atomes de magnésium). Elle collecte l'énergie solaire et la convertit le CO ₂ et l'eau en glucides.
cis	Structure biochimique des acide gras active biologiquement ; c'est l'état naturel des acides gras.
clostridium perfringens	Bactérie qui se développe dans les plaies et qui libère des toxines provoquant la gangrène.
co-enzyme	Facteur qui renforce le fonctionnement de l'enzyme associée.
coaguler	Former un caillot.
colchicine	Médicament utilisé pour le traitement de l'arthrite goutteuse.
colloïde	Solution liquide dans lequel des particules sont uniformément réparties.
aliment industriel	Aliment cultivé sur des sols enrichis en engrais chimiques, qui ont reçu des pesticides et/ou des herbicides, qui sont passés par différents processus de telle sorte que l'aliment n'est plus dans un état naturel.
compulsion	Action répétitive que l'on ne peut réprimer.
constitution	Caractère génétique, physiologique et psychologique de base inhérent à chaque individu.

convulsion	Spasme musculaire paroxystique involontaire qui peut être dû à une attaque, un déséquilibre métabolique ou avoir d'autres causes.
corona	Énergie entourant le corps dont la manifestation ressemble à un halo ; généralement vue comme une couronne autour de la tête.
cosmique	Relatif à la totalité de l'univers.
énergie cosmique	Énergie qui imprègne la totalité de l'univers.
réticulation	Lorsque les radicaux libres réagissent avec les protéines dans la cellule ou dans les tissus, leurs liaisons sont modifiées et s'enchevêtrent de telle manière que cela perturbe leurs fonctions.
cytoplasme	Plasma entourant le noyau d'une cellule.
microscope à champ sombre	Microscope à très haute résolution permettant d'observer en détail les cellules et organismes présents dans le sang.
réactivation dans le noir	Processus par lequel l'ADN se contrôle et se répare lui-même automatiquement lorsque le sang est purifié et sain.
manuscrits de la Mer Morte	Rouleaux découverts près de Qumran sur les bords de la Mer Morte ; on pense que ces manuscrits ont été écrits par les Esséniens ; ils décrivent leur mode de vie et donnent un nouvel éclairage à la <i>Torah</i> et au Nouveau Testament.
alimentation carencée	Alimentation déficitaire en nutriments essentiels, tels vitamines, minéraux, enzymes, protéines, graisses et glucides.
maladie dégénérative	Résultat du processus d'une maladie chronique dans laquelle le corps se dégrade petit à petit ; l'arthrite en est un exemple.
désionisation	Procédé de traitement de l'eau dans lequel on retire tous les ions de l'eau qui devient pratiquement de l'eau distillée.
dénaturé	Se dit d'une protéine qui a été chauffée et qui a perdu sa structure moléculaire lui permettant de fonctionner correctement ; littéralement : qui a perdu sa nature.
détoxifiant	Substance qui aide l'organisme à se libérer des toxines.
DHA	Acide docosahexaénoïque, un acide gras essentiel oméga-3, nécessaire au développement du cerveau, du système nerveux et de la rétine.
acidose diabétique	État acide sévère de l'organisme qui apparaît lorsque les diabètes deviennent incontrôlable.
diholoside (disaccharides)	Sucre formé par la liaison de deux oses (monosaccharides).
disciple	Étudiant d'un maître ; fait souvent référence aux 12 disciples (apôtres) de Jésus.
diverticulite	Inflammation des diverticules (petites hernies muqueuses de la paroi du colon).
énergie cosmique divine	Énergie universelle de Dieu.
ADN	Matériel génétique du noyau de la cellule.
dopamine	Neurotransmetteur qui active et stimule l'esprit.

dopaminergique	Qui stimule les récepteurs de dopamine.
dosha	Selon l'Ayurveda, l'une des trois humeurs <i>vata</i> , <i>pitta</i> , <i>kapha</i> qui doivent être équilibrées.
dysfonctionnement	Mauvais fonctionnement de l'organisme.
dyslexie	Trouble de la lecture.
électrocardiogramme	Test de l'activité électrique du cœur.
électroluminescence	Lumière rayonnée par un organisme vivant ; l'énergie électromagnétique émise par les cellules et que l'on peut mesurer grâce à l'effet Kirlian.
électrolyte	Minéraux en solution dans l'organisme pouvant transporter une charge électrique ; les électrolytes jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement de la cellule.
élixir	Préparation spéciale qui confère une bonne santé.
endocrine (glande)	Glande dont les sécrétions passent directement dans le sang, comme les surrénales, l'hypophyse, la thyroïde.
endorphine	Opiacé naturel produit par l'organisme qui diminue la douleur et donne une sensation d'euphorie.
endotoxine	Toxine produite au sein de micro-organismes qui ne quitte la cellule que lorsque celle-ci se décompose.
entérique	Relatif à l'intestin grêle ; fait parfois référence au revêtement dont sont recouverts les comprimés afin qu'ils ne soient absorbés qu'en arrivant dans l'intestin grêle.
entropie	Fonction de la 2e loi de la thermodynamique qui montre qu'une structure devient progressivement chaotique ; faisant référence aux systèmes biologiques, cela correspond au désordre progressif s'installant dans le corps humain et que nous appelons vieillissement.
enzyme	Complexe protéique biologiquement, chimiquement et énergétiquement actif fabriqué par un organisme vivant qui accélère les processus métaboliques, digère les aliments, aide à détoxifier l'organisme et le protège des radicaux libres.
épidémiologie	Étude de l'occurrence et de la distribution d'une maladie.
équilibre	État naturel de tous les processus biologiques, émotionnels et psychologiques de l'organisme humain.
ésotérisme	Connaissance secrète.
Essence du Soi	L'essence de l'être éternelle et la plus élevée, l'âme véritable, la présence du « je suis » non limitée par l'ego, le mental, les concepts ou les définitions.
Esséniens	Secte juive qui remonte à l'époque d'Enoch et qui ont formé des communautés plusieurs centaines d'années avant Jésus Christ ; c'est dans ces communautés que Jésus a été élevé, a enseigné notamment le végétarisme et la lutte contre le sacrifice des animaux ;

ils savaient comment mener une vie saine.

**arbre de vie
essénien**

Interprétation symbolique de l'Arbre de Vie du Jardin d'Eden dont les racines puisent dans les sept énergies terrestres naturelles : la planète vivante, l'ange de la terre (de la couche arable et de la régénération), l'énergie vitale universelle, la joie, le soleil, l'eau et l'air ; et dont les branches atteignent les sept énergies célestes angéliques : la présence Divine, l'ange de la vie éternelle, le travail créatif, la paix, la puissance, l'amour et la sagesse ; l'humanité est représentée par le tronc au centre des ces énergies.

**acides aminés
essentiels**

Acides aminés que l'organisme ne peut synthétiser seul et qu'il doit trouver dans son alimentation.

**acides gras
essentiels**

Acides gras que l'organisme ne peut synthétiser seul et qu'il doit trouver dans son alimentation.

**minéraux
essentiels**

Minéraux nécessaires à la bonne santé de l'organisme.

éthérique

Fait référence au corps énergétique subtil que l'on peut mesurer et voir occasionnellement, et qui entoure directement le corps physique.

invocation

Appel d'énergies archétypales spécifiques grâce à l'utilisation artistique de couleurs, lumières, musiques, senteurs, symboles et/ou de rituels.

extra-cellulaire

Qui se trouve en dehors de la cellule.

**liquide extra-
cellulaire**

Fluide de l'organisme qui se trouve en dehors des cellules ; c'est l'océan intérieur qui baigne et nourrit les cellules.

oxydant rapide

Type métabolique qui métabolise rapidement les glucides.

**aliment lacto-
fermenté**

Aliment prédigéré par l'action enzymatique de bactéries ; il est non seulement plus facile à digérer mais contient aussi l'acide lactique produit par les bactéries, qui est très sain pour l'organisme.

flavone

Composant des aliments crus qui renforcent la santé.

fletcheriser

(de Horace Fletcher) Mâcher la nourriture jusqu'à ce qu'elle devienne liquide.

fluidité

Capacité à s'écouler librement dans l'instant, de changer de « masques », rôles, croyances et réactions émotionnelles à volonté.

**estomac des
enzymes
alimentaires**

Partie supérieure de l'estomac où l'aliment se digère grâce aux enzymes vivantes qu'il contient. Il n'y a aucune sécrétion gastrique dans cette partie de l'estomac.

radical libre

Type d'atome très réactif car en déséquilibre électrochimique dû à un électron singulier ; cet électron réagit avec les électrons des atomes des structures cellulaires et autres éléments biologiques, ce qui perturbe leur fonctionnement.

liberté

Fait de ne pas être limité par des addictions, des peurs ou des concepts et d'être ainsi la pure expression de qui l'on est à tous les niveaux du corps, de l'âme et de l'esprit. État de non-identification avec le corps ou le mental. cf. *abandon*.

frugivore

Personne qui ne mange que des fruits.

Gandhi, Mahatma	Père de l'Inde moderne ; adepte de l' <i>ahimsa</i> ou non-violence dynamique.
gastroentérologie	Étude de l'estomac, des intestins et de leurs maladies.
toxine gastrointestinale	Toxine produite dans l'intestin par les bactéries qui se développent sur les aliments qui ne sont pas complètement digérés.
mutation génétique	Modification du matériel génétique normal ou ADN de telle façon qu'il délivre un nouveau message biologique ; souvent ce nouveau message provoque des anomalies biologiques.
cellule germinale	Cellule reproductrice mâle et femelle ; spermatozoïde et ovule.
plasma germinatif	Protoplasme spécifique à partir duquel se développe un nouvel individu ; le matériel génétique de la graine.
gibbérelline	Phytohormone qui renforce le système immunitaire humain.
glutathion peroxydase	Enzyme antioxydante et anti-radicaux libres.
gnosticisme	Doctrine d'une des sectes de premiers chrétiens qui estime que l'examen minutieux des vérités spirituelles est plus important que la foi.
goitrogène	Facteur anti-thyroïdien.
gonadotropine	Hormone qui stimule le fonctionnement des gonades.
effet de serre	Émission excessive de dioxyde de carbone dans l'atmosphère qui a pour conséquence le réchauffement global des températures.
Guru Nanak	Fondateur de la religion sikh.
harmonie	État naturel dans lequel le corps, le mental, les sensations et l'esprit sont unifiés et reliés à l'Essence du Soi et au modèle de perfection le plus élevé. L'harmonie est le reflet d'une réalité d'un ordre supérieur.
hatha yoga	Partie du yoga qui insiste sur la souplesse, la force et les exercices respiratoires.
connaissance du cœur	Connaissance qui est encodée dans les sentiments plutôt que dans les concepts du mental. Accompagnement de tous les instants, reçu dans l'innocence, la confiance et l'abandon au Divin.
paradis	Fréquence vibratoire (plutôt que lieu défini) de félicité infinie et d'amour inconditionnel. La vibration de l'extase qui est en train de naître sur Terre. L'endroit où les rêves deviennent réalité – c'est-à-dire, la vibration dans laquelle ses propres rêves et sa propre vie sont un et identiques.
hémagglutinine	Protéine particulière du système immunitaire qui provoque l'agrégation des globules rouges.
hémoglobine	Molécule présente dans les globules rouges, qui transporte le fer.
hespéridine	Partie active naturelle du complexe de la vitamine C.
potentiel redox élevé	Permet à une molécule qui a une grande quantité d'énergie de la céder à une autre molécule.
iziki	Algue.

hindouisme	Religion principale de l'Inde.
hippocampe	cf. <i>nucleus accumbens</i> .
histamine	Complexe protéique associé à des réactions allergiques.
holistique	Qui tient compte de la globalité ; notamment dans le domaine de la santé, qui prend en compte le complexe corps-âme-esprit.
hologramme	Image multidimensionnelle qui est créée lorsqu'une source de lumière cohérente est dirigée à travers un miroir sur une plaque photographique. Même si l'on la découpe en petits morceaux, chaque partie contient toute l'information de l'ensemble.
homéopathie	Science médicale basée sur la théorie des similitudes.
homéostasie	Maintien d'un état d'équilibre constant dans l'organisme grâce à des processus physiologiques coordonnés.
Hunzakuts	Peuple de l'Himalaya à prédominance végétarienne, célèbre pour sa bonne santé et sa longévité.
hydratation	Quantité d'eau présente dans l'organisme basée sur la combinaison chimique de l'eau avec d'autres substances dans un rapport moléculaire défini.
hydrocarbure	Les éléments de construction atomiques de la matière organique.
huile hydrogénée	Huile à laquelle on a rajouté de l'hydrogène ; l'hydrogène convertit les graisses non-saturées en graisses saturées qui deviennent solides.
hypochondrie	Soucis excessif pour sa santé.
hypoglycémie	Trouble physiologique dans lequel l'organisme ne parvient pas à équilibrer le taux de sucre dans le sang ; ce qui génère des symptômes physiques, émotionnels et mentaux.
hypothyroïdie	Mauvaise sécrétion de thyroxine par une thyroïde ne fonctionnant pas assez.
système immunitaire	Partie de l'organisme qui résiste aux invasions et infections de corps étrangers.
immunodéficienc	Déficienc des fonctions du système immunitaire.
indican	Précurseur de l'indigo. Substance que l'on trouve dans l'urine provenant de la putréfaction intestinale, qui permet ainsi de mesurer le niveau de toxicité des intestins.
culture indigène	Peuple originaire d'une zone géographique définie.
indol	Substance produite par la putréfaction de bactéries présentes dans le colon ; elle se décompose en indican.
enzyme inhibitrice	Enzymes qui inhibent l'activité d'autres enzymes.
initiation	Passage vers l'expérience directe et la connaissance d'hologrammes spirituels plus vastes ; concentration de l'énergie dans un modèle qui sert le processus d'évolution.
sel minéral inorganique	Minéral naturel ne possédant pas d'énergie vitale ou n'étant pas un complexe organique.

interstitiel	Se trouvant entre les tissus ou les organes ; situé entre les composants cellulaires d'un organe ou d'une structure.
intracellulaire	Se trouvant à l'intérieur de la cellule.
facteur intrinsèque	Substance excrétée par la muqueuse de l'estomac qui est nécessaire pour absorber la vitamine B ₁₂ .
ionisant	Qui produit des ions ; souvent utilisé dans l'expression « radiations ionisantes » dans lesquelles des ions sont produits par des radiations de très haute intensité.
irradié	Qui a été soumis à des radiations.
aliments irradiés	Un exemple de ce que peut faire l'homme lorsqu'il perd le contact avec la nature.
isotope	élément radioactif ; éléments qui ont des propriétés chimiques similaires ou très proches, possédant le même numéro atomique, mais une masse atomique différente.
jaïnisme	Religion de l'Inde qui est centrée sur l' <i>ahimsa</i> ou non-violence dynamique.
jaunisse	Maladie du foie dans laquelle les pigments biliaires sont déversés dans l'organisme, et où le malade devient jaune.
Judéo-chrétiens	Les premiers chrétiens qui suivirent Jésus ; ils étaient végétariens et parfois Esséniens.
kapha	<i>dosha</i> relié à l'énergie de l'eau et au mucus.
kelp	Algue.
cétone	Produit de décomposition du métabolisme des graisses et de l'alcool.
photographie Kirlian	Procédé photographique particulier qui permet de visualiser le champ électromagnétique bioluminescent enrobant un animal ou une plante.
lac Klamath	Lac de l'Oregon où sont récoltées les algues bleues-vertes <i>Aphanizomenon flos-aquae</i> .
kascher	Dans la religion juive, règles de préparation et de consommation des aliments.
Coran	Les Écritures Saintes de l'islam.
Krebs (cycle de)	La voie métabolique finale par laquelle les aliments sont transformés en énergie, eau et dioxyde de carbone.
Krishna	Divinité hindoue.
Lactobacillus bifidus	Bactérie que l'on trouve dans les intestins qui protège du <i>candida</i> et des parasites. Elle fabrique aussi de la B ₁₂ .
lacto-végétarisme	Alimentation végétarienne incluant les produits laitiers.
Lankavatar	Texte sacré Bouddhiste.
loi d'adaptation de la sécrétion	Seule la concentration nécessaire d'enzymes digestives est sécrétée.
Lois de Moïse	Les Dix Commandements et autres lois des Cinq Livres de Moïse.
leucocytose	Augmentation de la quantité de globules blancs.

lignane	Fibre végétale spécifique qui stimule le système immunitaire.
acide linoléique	Acide gras essentiel non-saturé ; fait partie des oméga-6.
acide linoléénique	Acide gras essentiel non-saturé ; fait partie des oméga-3.
lipase	Catégorie d'enzymes qui digèrent les graisses et les huiles.
système lymphatique	Système composé des vaisseaux et des ganglions lymphatiques, faisant partie du système immunitaire ; il réintroduit les protéines du sang dans le système circulatoire.
macrobiotique	Type d'alimentation qui équilibre le <i>yin</i> et le <i>yang</i> dans les aliments ; a démarré et s'est développé au Japon à partir du début des années 60.
magie	Art de sentir et donner forme aux énergies subtiles et invisibles qui enveloppent le monde, éveillant ainsi des niveaux de conscience plus profond.
Mahaparinirvana Sutra	Texte sacré Bouddhiste.
Maïmonide, Moïse	Grand sage, médecin, rabbin et exégète de la <i>Torah</i> juif, qui a vécu d'abord en Espagne puis en Égypte (1135-1204) ; aussi connu sous le nom de Rambam.
théorie matérialiste-mécaniste de la nutrition	Théorie développée au début du dix-neuvième siècle qui est la théorie qui prévaut actuellement chez la majorité des nutritionnistes de l'AMA ; elle considère l'aliment en termes mécanistes plutôt qu'en terme d'énergie.
mélancolie	État dépressif.
mélatonine	Substance produite par l'épiphyse (glande pinéale) qui nous permet d'ajuster notre cycle journalier ; elle possède certainement des fonctions que non encore découvertes à ce jour.
méridien	Circuit énergétique du corps humain en acupuncture.
méso-santé	État de santé apparemment bon en surface, mais pas optimal ; il peut conduire à un début précoce de maladies dégénératives.
mésolimbique	Section du cerveau associée aux émotions et aux sensations de bien-être.
époque messianique	Temps prophétiques pendant lesquels le Messie vient sur Terre pour guider l'humanité vers l'Âge d'Or de la Paix de Dieu.
métabolisme	Processus biochimique par lequel les cellules produisent de l'énergie pour l'organisme.
type métabolique	Caractéristique qui permet de comprendre la constitution de quelqu'un à travers son métabolisme.
méthionine réductase	Enzyme antioxydante qui neutralise les radicaux libres.
bioflavonoïde méthoxylé	Facteur présent dans l'alimentation vivante ; catégorie de flavone dont on pense qu'elle a un effet anti-inflammatoire supérieur à la cortisone ; participe à l'évacuation des métaux lourds, diminue la fatigue due à la conduite, et diminue l'agrégation des globules rouges ; fait partie du complexe vitaminique C.

acide méthylmalonique	Les niveaux élevés de cette substance dans le sang suggèrent une carence en vitamine B ₁₂ .
microbe	Micro-organisme vivant dans le corps à l'état naturel ou par invasion ; des exemples sont les bactéries, les virus, les champignons et les amibes.
Midrash	Commentaires juifs des Écritures Hébraïques ; découvre le sens cachés de la <i>Bible</i> .
intolérance au lait	Mauvaise réaction à l'ingestion de lait, résultant généralement d'une allergie ou bien de l'absence d'une enzyme, la lactase, nécessaire à la digestion du sucre du lait.
miso	Pâte de soja fermentée.
monoamine oxydase	Enzyme rencontrée en forte concentrations dans le système nerveux.
ose (monosaccharide)	Glucide simple composé d'une seule molécule, comme le glucose.
glutamate monosodique	Exhausteur de goût impliqué dans des réactions allergiques ou neurologiques.
montaniste	Disciple de Montanus, évêque du deuxième siècle qui proclamait que l'Esprit Saint l'habitait et l'utilisait comme instrument divin pour guider le peuple vers une vie chrétienne.
champ morphogénétique	Champ archétypal de formes-pensées propre à chaque espèce qui la détermine dans le futur ; ce champ a une forme mais pas d'énergie.
Muhaiyaddeen, Bawa	Saint musulman végétarien.
sclérose en plaques	Maladie dégénérative du système nerveux.
mutagène	Se dit d'une substance ou d'un processus provoquant une mutation génétique.
myélinisation	Processus de fabrication de la myéline (qui forme la gaine des neurones) lors du développement et de la réparation du tissu nerveux.
myristicine	Substance présente dans l'huile essentielle de noix de muscade.
mythe	Construction métaphorique transitoire conduisant l'individu vers une vérité plus vaste et plus unifiée.
nadi	Canal énergétique subtil dans le système yogique.
opiacé naturel	Endorphine.
Nazaréens	On pense qu'ils faisaient partie des Esséniens.
névralgie	Douleurs dans les nerfs.
neurotoxique	Poison pour les nerfs.
neurotransmetteur	Substance chimique impliquée dans la transmission de l'influx nerveux.
nobelitine	Flavone méthoxylée.

nori	Algue.
nucleus accumbens	Section du cerveau associée aux émotions et au plaisir.
omnivore	Personne consommant de la chair, des œufs, des produits laitiers et des aliments végétariens.
système ouvert	Tout modèle ou représentation du monde et de l'univers qui engendre des qualités telles que l'expansion, l'intégration et l'unification tout en décourageant des qualités telles que le jugement, la limitation et la restriction. Dans le nouveau paradigme, les êtres humains eux-mêmes travaillent à devenir des systèmes complètement ouverts.
pH sanguin optimal	7,46
orthomoléculaire	Utilisation de vitamines et minéraux pour améliorer les états émotionnels et mentaux.
ostéoporose	Perte de calcium dans la structure osseuse.
Vision Ostego	Vision d'Ellen White en 1863, qui forme le cœur des prescriptions alimentaires et des pratiques de santé de l'Église Adventiste du Septième Jour.
ovo-lacto-végétarien	Personne qui consomme des œufs, des produits laitiers et des aliments végétariens, mais pas de poisson, poulet ou viande rouge.
acide oxalique	Substance que l'on rencontre dans certains aliments comme l'épinard et la bette et qui se combine temporairement au calcium.
oxydation	Processus de combinaison avec l'oxygène de l'air.
paciférane	Substance présente dans les plantes vivantes qui agit comme un antibiotique naturel.
polypeptide pancréatique	Chaîne d'acides aminés produite par le pancréas qui aide à la digestion.
acide para-amino salicylique	Médicament utilisé dans le traitement de la tuberculose.
Paracelse	Célèbre médecin suisse du seizième siècle.
parasite	Organisme qui se développe sur un autre organisme.
parsisme	Religion des disciple de Zarathoustra vivant en Inde.
voie de l'innocence	Direction spirituelle caractérisée la volonté de faire confiance au Divin et en se laissant guider à chaque instant. En suivant cette voie on se libère du passé et on retrouve l'innocence première de son état originel.
pellagre	Carence en vitamine B3 qui provoque des troubles mentaux, gastro-intestinaux et de la peau.
pepsine	Enzyme digestive.
liaison peptidique	Liaison entre de courtes chaînes d'acides aminés.
péristaltisme	Contraction musculaire du tractus gastro-intestinal.

pH	Mesure l'acidité ou l'alcalinité.
phénol	Molécule chimique toxique produite parfois par l'intestin intoxiqué.
Philon d'Alexandrie	Historien qui a étudié les Esséniens.
phlegme	Mucus.
phobie	Peur spécifique.
photosynthèse	Processus qui a lieu chez les plantes et qui utilise la lumière solaire pour fabriquer des glucides simples à partir d'eau et de dioxyde de carbone.
phytase	Enzyme fabriquées par l'organisme qui dissout les complexes de phytates.
phytate (acide phytique)	Substance que l'on trouve dans différents végétaux, légumineuses et céréales qui forment des liaisons avec certains minéraux, en particulier le zinc.
picocurie	Centième de microgramme (10^{-8} g).
pitta	<i>dosha</i> associé au feu ; métabolisme.
hypophyse	Petite glande endocrine ovale reliée par une tige à la base du cerveau ; elle possède un lobe postérieur et un lobe antérieur ; elle sécrète l'hormone de croissance ainsi que d'autres hormones nécessaires à la croissance, au développement et au fonctionnement de l'organisme.
Pline l'Ancien	Naturaliste et historien romain qui a étudié les Esséniens.
syndrome prémenstruel	Apparition de symptômes tels que ballonnements, gonflements, irritabilité, tristesse et sensibilité mammaire avant le début des règles.
PCB	Polychlorobiphényle ; un toxique environnemental.
trouble de stress post-traumatique	Troubles émotionnels et anxiété qu'éprouve un sujet à la suite d'un traumatisme.
prakruti	Selon l'Ayurveda, constitution innée d'un individu ; tendances innées qui influencent la personnalité.
prana	Autre nom de l'énergie ; souvent associé à la respiration, mais peut aussi signifier l'énergie cosmique.
précurseur	Qui intervient en amont d'une suite d'étapes.
lobe frontal	Partie du cerveau situé vers l'avant qui est associée à la conscience.
progenitor cryptocide	Organisme mutant dont certains pensent qu'il est la cause du cancer.
présence	État de conscience caractérisée par une conscience, une simplicité, une ouverture et la capacité à être totalement présent dans l'instant. Être présent signifie amener le champ de résonance de tout son être dans le champ de résonance du moment présent.
primevère (huile de)	Riche en acide gamma-linolénique (oméga-6).

prostaglandine	Agent biochimique que l'on pense être responsable de la plupart des processus de médiation de l'organisme ; est lié au système immunitaire, aux inflammations et allergies.
protéase	Catégorie d'enzymes qui digèrent les protéines.
danger psychospirituel	Facteur ou énergie qui constitue une menace pour le mental et l'esprit.
psychophysiologie	Qui est en rapport avec le fonctionnement du corps et de l'esprit.
psychosomatique	Qui a rapport aux connections entre le corps et l'esprit.
ptyaline	Enzyme de l'estomac qui digère l'amidon.
pylore	Partie inférieure de l'estomac et plus particulièrement le sphincter qui s'ouvre sur l'intestin grêle.
pyorrhée	Infection des gencives.
pyridoxine	Vitamine B6.
acide pyruvique	Acide organique qui intervient normalement dans le métabolisme des glucides.
Pythagore	Sage, philosophe, scientifique, mathématicien grec, inventeur du théorème de Pythagore qui prônait une alimentation vivante végétarienne ; ses disciples devaient jeûner quarante jours à l'eau avant d'être initiés à ses enseignements les plus élevés.
Qurban	Règles alimentaires dans l'islam.
Kook (Rabbin Abraham Isaac)	Grand Rabbin de Palestine de 1921 à 1935 ; il enseignait le végétarisme.
aventurier de l'Arc-en-Ciel	Personnage qui poursuit sa quête tout au long de sa vie, faisant des choix en alignement avec la volonté divine et vers le but le plus élevé.
rajasique	Se dit d'une alimentation et d'un mode de vie tournés vers une activité extérieure et/ou agressive.
Rama	Déité hindoue.
Rambam	Autre nom de Moïse Maïmonide.
résonance	Réponse mutuelle congruente qui prend naissance dans des organismes de structure et de fréquence semblables, comme lorsque le son d'un diapason fait vibrer un autre diapason à une fréquence identique, ou que l'esprit d'une personne éveille celui d'une autre personne.
récompenses en cascade	Séquence synergique d'activation des neurotransmetteurs et des voies métaboliques qui résultent d'une sensation de bien-être, de joie intérieure et d'amour.
rutine	Substance faisant partie du complexe vitaminique C ; elle renforce les parois veineuse.
Saccharomyces cerevisiae	Levure alimentaire.
saduccéen	Membre d'une secte juive.

SAT	<i>Scholastic aptitude test</i> . Examen standardisé d'admission aux collèges et universités américains.
sattvique	Se dit d'une alimentation et d'un mode de vie qui favorise une vie spirituelle.
graisse saturée	Graisse dont la chaîne carbonée est remplie d'atomes d'hydrogène ; est généralement solide.
Satya Sai baba	L'un des rares maîtres indiens contemporains qui a transcendé les limites culturelles et soutien l'alimentation vivante.
autoproclamation	Fait de reprendre sa propre responsabilité en tant que co-créateur avec le divin de l'expression de son essence véritable. Fait d'exprimer sa propre beauté et sa propre puissance sans avoir besoin d'une confirmation, de reconnaissance ou d'approbation extérieures.
auto-investigation	Acte de regarder profondément à l'intérieur de soi pour y découvrir la vérité de notre être. Fait de regarder honnêtement dans le miroir de l'âme pour accéder à la vérité révélée par la claire lumière de l'observation de soi.
être sensible	Organisme vivant.
ombre	L'inconnu ou l'invisible. Au sein d'un individu, parts non exprimées, non reconnues ou rejetées de la personnalité qui peuvent être perçues comme des défauts, des faiblesses, des imperfections ou des problèmes. Ce sont en fait des cadeaux déguisés, indiquant les obstacles entre le soi et la lumière.
Shivapuri Baba	Mystique indien qui a pratiqué presque toute sa vie une alimentation crue et qui a vécu 137 ans.
sikhisme	Ramification de l'hindouisme fondée au seizième siècle, qui a aboli le système des castes.
scatole	Toxine intestinale.
oxydant lent	Type métabolique qui métabolise les glucides très lentement.
SOD	<i>Superoxide dismutase</i> . Enzyme antioxydante qui détruit les radicaux libres.
solanine	Toxine rencontrée dans les pommes de terre qui sont devenues vertes après exposition à la lumière du soleil.
processus de spiritualisation	Mouvement de l'énergie divine dans l'organisme humain qui accélère le flux d'énergie saine dans le corps, le mental et l'esprit ; énergie qui renforce la transformation d'une personne en être spirituel à tous les niveaux.
stase	Enlèvement ; perte du mouvement.
eau structurée	Eau qui possède la plus grande énergie, que l'on trouve habituellement dans les fruits et les légumes.
CESS	Champ d'Énergie Subtile Structurante. Matrice énergétique qui connecte l'organisme au cosmos et qui sert de modèle d'incarnation pour le corps humain.
sulfolipide	Lipides qui contiennent un atome de soufre ; on en trouve souvent

	dans les algues bleues-vertes.
supraconducteur	Se dit d'un milieu conduisant l'énergie avec un minimum de résistance, ce qui évite son ralentissement ou les pertes d'énergie dues à la friction.
Surangama Sutra	Texte sacré Bouddhiste.
Abandon de soi	Soumission à l'Essence du Soi, total lâcher prise du besoin de contrôler ou de manipuler la réalité afin de réaliser pleinement son potentiel. État d'esprit et du cœur caractérisé par une ouverture et une confiance dans l'univers. cf. <i>liberté</i> .
symbiotique	Se dit de deux organismes qui vivent conjointement.
synchronicité	Coïncidence apparemment inexplicable. Deux ou plusieurs événements n'ayant pas de relations de cause à effet, apparemment non reliés qui sont pourtant mis en connexions par leur impact et leur signification. Les synchronicités ne sont pas des coïncidences – elles sont le résultat d'une communication à un niveau plus vaste.
synergique	Qui travaille de concert pour créer un effet.
synergie	Combinaison de différentes parties au sein d'un modèle unifié dans lequel le tout est plus grand que la somme des parties. Une action unifiée spontanée. Une improvisation d'inspiration divine.
Szent-Györgyi	Biochimiste et Prix Noble hongrois, qui a le premier isolé la vitamine C.
cimétidine	Médicament utilisé dans le traitement des ulcères.
tahin	Purée de sésame.
Talmud	Commentaire des Cinq Livres de Moïse.
tamasique	Se dit d'une alimentation et d'un mode de vie qui créent une attitude et un état d'esprit négatifs, léthargiques et anti-sociaux.
tangeritine	Flavone méthoxylée présente dans les tangerines et qui prévient l'épaississement du sang.
acide tannique	Substance astringente utilisée dans le tannage du cuir et que l'on trouve aussi dans certains aliments.
taoïsme	Chemin spirituel originaire de Chine basé sur le mouvement perpétuel en harmonie avec les forces naturelles universelles ; il utilise comme guide les principes du <i>yin</i> et du <i>yang</i> .
indiens Tarahumara	Peuple mexicain végétarien renommé pour sa longévité.
THM	<i>Trihalométhanes</i> . Classe de produits chimiques cancérigènes qui se forment par l'interaction de chlore avec une solution d'eau de Javel dans laquelle flottent des particules organiques en décomposition.
thymus	Glande endocrine située devant la trachée, qui sécrète la thyroxine et régule le métabolisme cellulaire et la croissance.
Tikkoun olam	Enseignements qui disent que l'homme doit travailler avec Dieu pour l'élévation de l'humanité.
Torah	Les Cinq Livres de Moïse ; les Écritures les plus sacrées de la

	tradition juive.
syndrome de la Tourette	Trouble cérébral génétique ayant plusieurs symptômes dont des explosions de jurons et des tics.
toxémie	Excès de toxines dans l'organisme.
toxoplasmose	Maladie provoquée par un protozoaire, <i>Toxoplasma</i> ; chez l'enfant, se caractérise par une infection cérébrale.
médecine traditionnelle chinoise	Système traditionnel chinois basé sur l'acupuncture et la phytothérapie.
acide gras trans	Acide gras transformés dont la chaîne linéaire est biologiquement inactive.
trappiste	Moine faisant partie d'un ordre monastique de l'Église Catholique ; végétarien de tradition.
trichinose	Maladie provoquée par l'ingestion de viande de porc contenant un parasite <i>Trichinella spiralis</i> ; symptômes : gonflements douloureux, raideur musculaire, grande fatigue, fièvre et diarrhée.
tridosha	Qui rassemble les trois <i>doshas</i> ; aliment qui équilibre les trois <i>doshas</i> .
triglycérade	Combinaison d'un glycéride et de trois acides gras.
confiance	État d'abandon au divin, sachant que l'on est soutenu tout au long de notre voyage personnel vers le tout. La confiance implique que l'on comprenne que les leçons que l'on reçoit, indépendamment de leur aspect extérieur, contribuent à notre évolution la plus élevée.
tyramine	Complexe protéique qui provoque la contraction des vaisseaux sanguins et de l'utérus.
trypsine	Enzyme présente dans l'intestin grêle qui digère les protéines.
tryptophane	Acide aminé largement présent dans les protéines animales que l'on trouve aussi en plus petites quantités dans les végétaux ; on l'a utilisé pour favoriser le sommeil.
rayon UV	<i>Ultraviolet</i> . Lumière au delà du violet dans le spectre lumineux qui a une longueur d'onde très courte ; elle est requise spécifiquement pour stimuler certains processus physiologiques dans l'organisme
amour inconditionnel	État originel de l'être, libre de toute limitation, jugement et définition. Dans cet état, on entre dans une vision plus libre et plus vaste dans laquelle on peut accepter et s'autoriser ses propres choix de croissance ainsi que ceux des autres.
fièvre ondulante	Brucellose ; souvent transmise par le bétail.
eau non-structurée	Eau qui présente la plus faible énergie ; l'eau distillée n'est plus du tout structurée.
USDA	<i>United States Department of Agriculture</i> . Département américain de l'agriculture.
vata	<i>dosha</i> associé à l'élément air dans l'organisme ; au mouvement des muscles, au système nerveux et à l'activité du gros intestin.

Vedas	Les plus anciennes Écritures sacrées hindouistes.
végétalien	Personne qui ne consomme ni chair animale, ni produits laitiers, ni œufs et n'utilise aucun produits d'origine animale.
indiens Vilcabamba	Peuple végétarien de l'Équateur connu pour sa bonne santé et sa longévité.
virulent	Extrêmement toxique ou blessant ; lorsqu'il désigne une maladie fulgurante, signifie « fortement maligne » ; capable de venir à bout des défenses naturelles du malade ; lorsqu'il se réfère à un micro-organisme, signifie « hautement infectieux ».
viscosité	Mesure la facilité d'écoulement d'un liquide.
wakame	Algue.
volonté	Concentration du désir pour créer ou manifester quelque chose dans l'instant présent. Lorsqu'on agit avec le cœur et l'esprit alignés, la volonté personnelle est naturellement alignée avec la volonté divine.
yang	Principe associé à la chaleur, à l'humidité, à l'activité du corps et de l'esprit, à l'agressivité et à l'énergie masculine.
yin	Principe associé au froid, à la sécheresse, au repos du corps et de l'esprit, à la passivité et à l'énergie féminine.
Yogananda, Paramahansa	Maître indien qui s'est installé à Los Angeles et qui a incorporé dans son œuvre la sagesse des enseignements du Christ ainsi qu'une dévotion envers Jésus.
Zend Avesta	Principal texte sacré du Zoroastrisme.
processus du Point Zéro	Séminaire qui enseigne comment dissoudre ses pensées et ses personnalités limitées ; partie des séminaires de Tree of Life qui traite de la sagesse et qui considère l'ego comme une fausse identité.
potentiel zeta	Énergie associée au degré de structuration d'un système colloïdal.
zoroastrisme	Religion des Perses avant leur conversion à l'islam, fondée par Zarathoustra (Zoroastre) ; première religion de l'histoire à enseigner un mode de vie équilibré, qui inclut le végétarisme et la conscience écologique.

EM™ : Une aubaine pour le nouveau millénaire

Le *Tree of Life Rejuvenation Center*, fondé et dirigé par Gabriel Cousens M.D., a été choisi comme site pilote aux États-Unis pour les EM™ (EM = Effective Microorganisms : Micro-organismes efficaces). Nous travaillons en collaboration étroite avec EM Technologies et le Dr Higa qui a découvert les EM™, afin de créer un centre de soins holistique et respectueux de l'environnement qui utiliserait EM™ pour restaurer l'harmonie du corps, du mental et de l'esprit. Grâce aux EM™, nous vivons en plus grande harmonie avec l'environnement naturel et les autres. Nous sommes très honorés de présenter expérimentalement au monde ce puissant vecteur de transformation.

EM™ (micro-organismes efficaces) constitue le plus incroyable regroupement de micro-organismes qui nous a été donné pour la guérison et la transformation de la planète. Ces micro-organismes peuvent multiplier les récoltes par deux à dix, aider à revitaliser les sols et à les ameublir (tout particulièrement les sols désertiques très durs comme ceux du *Tree of Life Rejuvenation Center*), aider à éradiquer les champignons, algues et autres contaminants de l'eau et même améliorer la santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle de l'individu. EM™ régénère la planète, ses habitants, animaux, plantes, eaux et sols à tous les niveaux.

Au niveau le plus fondamental, EM™ draine la vibration cosmique primordiale de l'univers vers nos corps et nous fait entrer en résonance avec la vibration primordiale divine. Selon le Dr Higa, qui a élaboré la composition de EM™, celui-ci possède la résonance magnétique nucléaire de *Quan yin*, connu au Japon sous le nom de *Kanno Bodhisattva*, la vibration de la compassion inconditionnelle. La puissance de cette vibration crée un champ autour de nous qui transmute toute énergie distordue en énergie harmonieuse. De cette manière, EM™ guérit le corps, le mental et l'esprit. Parmi les organismes responsables de cette transformation on trouve des bactéries photosynthétiques, diverses autres bactéries, des levures et des champignons. La résonance magnétique nucléaire de l'EM™, selon le Dr Higa, change les particules subatomiques de toute substance qui entre en contact, en renforçant et transformant les mécanismes énergétiques des organismes vivants. Le Dr Higa pense que ce processus crée ce qu'il appelle une « syn-entropie » c'est-à-dire une « inversion de l'entropie » ou une inversion du processus de dégénérescence. En d'autres termes, EM™ inverse le processus de vieillissement et élève notre énergie vitale à un autre niveau.

Dans son livre ultime, *An Earth-Saving Revolution*, le Dr Riga Ph. D., horticulteur, souligne qu'il y a deux forces dynamiques intrinsèques opposées dans la nature : la force de régénération et la force de dégénérescence. Les forces de régénération activent toute chose avec vie et vitalité, nous soutenant dans l'établissement et le maintien d'une bonne santé. Ces forces sont en essence l'énergie vitale présente aussi bien dans le sol que dans chaque être vivant. Les forces de dégénérescence procèdent de la dynamique de la rupture, de la

désintégration, de la décomposition, de la pollution et de la contamination et entraînent divers maux, maladies et mort. Ces deux forces opposées sont actionnées par l'énergie de divers micro-organismes. Les micro-organismes contenus dans EM™ sont des anabolites ou des organismes régénérateurs qui réintègrent l'énergie vitale dans tous les êtres vivants y compris les sols, les plantes, les animaux et les êtres humains.

Le Dr Higa débuta ses recherches sur l'EM™ dans les années 60 en étudiant l'impact de l'EM™ sur le sol. Ce dernier modifia l'énergie vitale présente dans le sol et devint le groupe organique dominant présent dans le sol et ainsi permit au sol de retrouver sa forme saine normale. EM™ régénère le sol en remplaçant la faune pathogène – les organismes dégénérés qui se développent dans les sols appauvris qui sont inondés de pesticides et d'herbicides. En d'autres termes, EM™ imite l'action biologique que nous pouvons voir dans une forêt saine.

EM™ est actuellement utilisé avec succès chez les agriculteurs de plus de 80 pays. Dans 12 d'entre eux, le ministre de l'agriculture soutient activement ce produit. Les résultats ont été remarquables. Les récoltes et les rendements ont augmenté d'un facteur deux à dix. Il produit un compost naturel, élimine les insectes nuisibles et guérit les organismes malades présents dans le compost et dans le sol tout en donnant un coup de fouet aux organismes sains naturels. Au cours des vingt dernières années, EM™ a été utilisé au Japon, en agriculture organique et dans les projets de régénération des sols agricoles. Il aide aussi à régénérer les voies navigables, les rivières et les étangs. EM™ a été utilisé dans divers endroits pour nettoyer les stations d'épandage car il est capable de dévorer les organismes nuisibles qui se développent dans les eaux usées. En bref, EM™ ramène l'énergie vitale dans le sol et dans l'eau. EM™ est l'énergie active des systèmes vivants.

Ce qui est merveilleux avec EM™ en l'agriculture c'est qu'il peut rendre un sol stérile vivant d'une façon prévisible en évitant de recourir aux pesticides, herbicides et engrais de synthèse qui entraînent une dégénérescence des sols aussi bien que des personnes qui les utilisent. Grâce à EM™, le compost n'est plus nécessaire et on n'a plus besoin de fumier animal pour fertiliser les sols. EM™ fait le travail directement sur place. La seule chose requise est un apport suffisant d'azote qui peut être fourni par le fauchage de l'herbe ou la tonte du gazon. On ajoute simplement EM™ à l'herbe coupée et cela devient de l'engrais. En plus ses possibilités nutritives pour les sol, une des actions spécifiques de EM™ est de consommer les pesticides et les herbicides présents dans le sol, ainsi que les PCB et les dioxines hautement toxiques.

EM™ donne aussi la possibilité aux agriculteurs conventionnels qui utilisent des pesticides, herbicides et autres produits chimiques toxiques de basculer vers l'agriculture biologique avec efficacité. Le processus prend environ trois ou quatre années, mais avec l'aide d'EM™ les agriculteurs n'ont pas à subir les baisses de rendements habituellement observées pendant cette période de transition. À plus grande échelle, EM™ offre l'occasion de réduire la faim dans le monde en enseignant aux peuples une agriculture durable et en leur donnant les moyens de se nourrir eux-mêmes.

EM™ a des effets très puissants dans le processus de guérison de la planète au niveau physique. Non seulement il remplace les engrais de synthèse et les

pesticides et absorbe les polluants des sols mais en plus sa résonance magnétique nucléaire neutralise presque toutes les énergies destructrices y compris l'énergie des rayons-X et même la très puissante énergie du courant alternatif. Certaines recherches russes, qui ont suivi la catastrophe de Tchernobyl, ont montré que EM™ neutralise les radiations présentes dans le sol de telle manière que les particules radioactives ne peuvent plus être incorporées dans le métabolisme des plantes, des animaux et des êtres humains. Il y a aussi de nombreux résultats montrant qu'EM™ transmute réellement les matières radioactives qui cessent d'être radioactives. Au Japon, il y a même des expériences effectuées sur les voitures où l'utilisation d'EM™ a permis une amélioration de la consommation de 15% tout en réduisant les émissions de particules nocives. L'utilisation d'EM™ sur ma vieille Volvo de 1983 m'a permis de faire chuter ma consommation de 12,4 l à 9,4 l aux 100 km. Les résultats obtenus avec l'utilisation d'EM™ pour réparer la dégradation de l'environnement naturel et installer des conditions de vie plus sûres sont tout simplement stupéfiants.

EM™, sous ses diverses formes, agit aussi sur la santé de l'être humain. Une des formes d'EM™, appelée EMX™, s'est avérée stimuler le système immunitaire, neutraliser les radicaux libres et enlever toutes les toxines de l'organisme. L'effet positif de sa résonance magnétique nucléaire construit les cellules et répare leur ADN de façon à ce qu'elles fonctionnent de manière optimale et ainsi qu'elles participent à l'amélioration du fonctionnement et au renforcement du processus de régénération. Le Dr Higa pense que EM™ contribue réellement à purifier l'ADN et à le transmuter vers une fréquence de résonance plus élevée. Il pense qu'il augmente vraiment le taux vibratoire des gènes pour fabriquer un « super être ».

Au Japon, EM™ contribue à la guérison du cancer en affaiblissant les cellules cancéreuses, diminuant le taux de radicaux libres et renforçant les lymphocytes-T et le reste du système immunitaire. Madame Higa l'a utilisé avec succès dans le traitement des enfants hyperactifs. Le rapport japonais signale que lorsque ces enfants prenaient de l'EM™, l'utilisaient au jardin, le vaporisait dans leur chambre et lavaient la vaisselle ou le linge avec EM™, ils devenaient plus calmes. Certaines recherches ont aussi montré que EM™ rendait de grands services pour guérir les dépendances. Le Dr Higa a développé une formule spéciale d'EM™ pour le *Tree of Life*, appelée Rejuv-EM™, qui est utilisée pour guérir le diabète et d'autres maladies chroniques. Le Dr Higa soutient que le diabète adultes peuvent se guérir en moins de trois mois. Le Rejuv-EM™ semble soulager de nombreuses maladies dégénératives chroniques. Cela est sans doute dû au fait qu'il active le potentiel de guérison de toutes nos cellules.

D'un point de vue cabalistique, EM™ joue un rôle important dans notre évolution consciente. Il est enseigné qu'au fur et à mesure que nos corps deviennent plus complexes, ils deviennent plus conscients. De plus, la lumière spirituelle des formes complexes, telles que les êtres humains, est inférieure à celle des formes simples, telles que les micro-organismes contenus dans EM™, et en particulier les bactéries photosynthétiques. Les formes les plus simples sont sensées contenir la lumière la plus élevée provenant des étincelles divines, car ces étincelles sont apparues à un stade antérieur de la création. En bref, l'essence de ces enseignements est que plus on est se rapproche de l'unité originelle avec Dieu, plus la lumière spirituelle est intense. Les étincelles divines des formes simples, comme EM™, transportent la forme de conscience la plus transcendante,

mais leurs véhicules ne peut pas exprimer consciemment la pleine mesure de cette lumière. Les brillantes étincelles des formes simples, souvent utilisées dans la nourriture comme c'est le cas pour comme EM™, contribuent à élever la conscience humaine en ajoutant leur lumière primordiale à la nôtre. Ces aliments primitifs ajoutent une étincelle de lumière à notre âme et ainsi permettent une nouvelle expansion de notre conscience. Les organismes inférieurs les plus simples dans la chaîne alimentaire nourrissent le corps et transportent une étincelle de conscience qui nourrit l'âme. Il est dit que « l'homme ne vit pas seulement de pain mais de tout ce qui vient de la bouche de Dieu ». Ce qui provient de la bouche de Dieu sont les étincelles de lumière divine présentes dans les aliments simples, qui animent notre âme. EM™ constitue une version puissante de cette nourriture de l'âme.

Au *Tree of Life Rejuvenation Center*, nous intégrons EM™ d'une façon tout à fait holistique. Nous l'utilisons au jardin et au verger, pour purifier les étangs dans lesquels nous pratiquons la *mikvah* (bain rituel), pour nettoyer nos lagunages (notre système d'égouts naturels), pour contrôler les parasites, pour nettoyer et désinfecter les éviers et les toilettes et même dans nos spas thérapeutiques à l'EM™. Les spas EM™ se sont avérés être des expériences profondes pour nos patients. Certains ressentent une telle énergie en sortant des spas EM™ qu'ils doivent y aller le matin plutôt que le soir. Certains d'entre nous ressentent physiquement la puissante énergie de Quan Lin qui nous étreint. Nous avons aussi introduit EM™ dans notre kéfir et d'autres aliments fermentés. Cela semble absolument renforcer leur qualité énergétique et leur goût. Jusqu'à présent nous n'avons observé aucun effet secondaire sur chacun des produits EM™ et il n'en a pas été rapporté dans la littérature en plus de dix ans d'utilisation clinique. Nous continuons nos expériences avec l'utilisation d'EM™ dans le domaine de la régénération avec tous ceux qui viennent à *Tree of Life* pour guérir et s'éveiller.

EM™ existe sous des formes variées pour de multiples usages. Plusieurs mélanges sont utilisés dans le jardin pour augmenter la fertilité des sols et repousser les parasites. (Si vous êtes intéressés sur l'efficacité de l'utilisation d'EM™ dans le jardin, je vous recommande fortement le séminaire de deux jours sur EM™ que nous donnons régulièrement au *Tree of Life Rejuvenation Center*). EMX™ est un boisson anti-oxydante qui est un puissant régénérateur du corps, du mental et de l'esprit et est utilisé pour le traitement des maladies. Rejuv-EM™, développé spécialement pour *Tree of Life*, est une combinaison particulière de plusieurs formules EM™ pour une guérison optimale et un effet régénérant. Des bijoux EM™ peuvent être portés pour créer un champ vibratoire autour de celui qui les porte. Les céramiques EM™ sont disponibles pour purifier et augmenter la vibration de l'eau potable. EM™ se trouve aussi en crèmes pour la peau, shampooings, huiles de massage et divers autres produits de soin.

Je suis très heureux que le *Tree of Life Rejuvenation Center* ait été choisi comme site pilote aux États-Unis pour tester EM™. Je pense que nos observations et nos expériences dans l'utilisation d'EM™ rendra un grand service à l'humanité. Je sens déjà qu'EM™ a commencé à élever la vibration de la terre, de l'eau, des aliments et de la santé des personnes de *Tree of Life*. Puisse cela être ainsi pour tous.

Contacts

Ressources en alimentation vivante

Le réseau Ccru regroupe toutes les ressources francophones crudivégétaliennes : www.ccru.fr

Biovie

Biovie propose germoirs, filtre à eau et algues d'eau douce (spiruline, algue Klamath...)

À propos de l'auteur

GABRIEL COUSENS, M.D., est médecin holistique, psychiatre, thérapeute familial et homéopathe en Arizona. Au sein de sa pratique, le Dr. Cousens utilise la nutrition, la naturopathie, la médecine ayurvédique, l'homéopathie, l'acupuncture, le conseil psycho-spirituel ainsi que la prise de conscience spirituelle, pour la guérison du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est un chercheur et un praticien dans le domaine du rajeunissement, spécialisé dans le traitement naturel de maintes maladies dégénératives chroniques dont la dépression, le « cerveau dépendant », la fatigue chronique, les candidoses, l'hypoglycémie, les diabètes, l'hypertension et l'arthrite. Sur le chemin d'une santé vibrante, le Dr. Cousens aide et inspire ses patients à intégrer un mode de vie holistique qui inclut une alimentation saine, personnalisée et optimale, des exercices, de la méditation, des compléments alimentaires et des médicaments.

Diplômé avec félicitations du jury du *Amherst College*, où il a été capitaine d'une équipe invaincue de football américain, le Dr. Cousens a été sélectionné comme l'un des meilleurs joueurs de toute la Nouvelle Angleterre et l'un des onze *National Scholar Athletes* inscrit sur le *National Football Hall of Fame*. Il a obtenu son diplôme de médecin (M.D.) à la *Columbia Medical School* en 1969 et terminé son internat de psychiatrie en 1973. Le Dr. Cousens a été expert en chef en santé mentale auprès du *Sonoma County Operation Head Start* et expert auprès du Département Californien de Santé Mentale. Son nom figure dans le *Who's Who in California*, *Who's Who among Top Executive*, *Strathmore's Who's Who* et dans le *National Register's Who's Who* ; il est aussi membre du *Board of Trustees of the American Holistic Medical Association (AHMA)*.

Le Dr. Cousens est l'auteur de plusieurs livres dont *Se nourrir en conscience*, *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel*, *Les Sept Chemins de la Paix*, *Depression-Free for Life* et *Tachyon Energy: A New Paradigm in Holistic Healing*, co-écrit avec David Wagner, le créateur du procédé Tachyon. Il est fréquemment invité lors d'émissions radio populaires et a publié des articles dans des journaux de santé et magazines populaires, dans le domaine de la dépression, la biochimie, la santé scolaire, la pharmacologie clinique, l'hypoglycémie, la maladie d'Alzheimer et l'alimentation vivante.

En tant que professeur spécialiste des Esséniens, Maître de Reiki et instructeur de méditation depuis 1973, le Dr. Cousens a présenté des séminaires sur maints sujets dont la santé et la nutrition, la guérison psycho-spirituelle, la méditation et la prise de conscience spirituelle, à travers les États-Unis, le Canada

et l'Europe. En tant que conseiller spirituel, le Dr. Cousens a reçu, pendant sept années, la plupart de son enseignement et de sa pratique de son premier maître spirituel, Swami Muktananda. En 1981, Swami Prakashananda, premier disciple à avoir été reconnu comme étant un être libéré par Muktananda, et second maître spirituel du Dr. Cousens, reconnu celui-ci comme un « yogi d'une grande réalisation spirituelle » qui avait « réalisé la perfection naturelle. » Le Dr. Cousens est aussi un étudiant et un enseignant de la Kabbale et un Sundancer dans la tradition native américaine Lakota Sioux.

Le Dr. Cousens est le directeur-fondateur du *Tree of Life Rejuvenation Center* à Patagonia, en Arizona, un centre innovant de rajeunissement et de retraite écologique et spirituelle, impliqué dans l'intégration et le renouveau du corps, de l'âme et de l'esprit. Dans ce centre, il donne des consultations à ses patients et anime des programmes d'auto-guérison qui stimulent et inspirent les participants à prendre en main la responsabilité de leur transformation pour mener une vie saine et éveillée. Le Dr. Cousens est aussi le directeur-fondateur de l'Ordre Essénien de la Lumière, une association à but non lucratif dédiée à la guérison et à la transformation de la planète. Dans ses projets : une méditation trimestrielle pour la paix dans le monde aux Nations-Unies, entraîner des travailleurs pour la paix mondiale, établir des orphelinats holistiques et des écoles de jardinage dans les pays en développement, ainsi qu'un programme de soins naturels pour les populations natives américaines qui souffrent du diabète.

En tant que travailleur pour la paix mondiale, médecin holistique, et conseiller spirituel de haut niveau, le Dr. Cousens incorpore son expérience vaste et unique dans ses soins holistiques ainsi que dans sa façon d'écrire, aidant et inspirant les personnes, dans la joie sacrée d'être libre et complètement vivant.

Autres livres de Gabriel Cousens, M.D.

Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel. Vivez Soleil, 1998.

Ce livre est considéré par *Meditation Magazine* comme étant le « meilleur livre sur l'alimentation, à la fois du point de vue de la santé et de la spiritualité, qui ait jamais été imprimé. » Ce livre décrit en détail comment une alimentation adaptée peut être une aide précieuse pour mener une vie spirituelle. Il présente un nouveau modèle scientifique et une nouvelle manière de penser la nutrition. *Nutrition Spirituelle et Alimentation Arc-en-Ciel* aborde les aspects spirituel, scientifique, intuitif et subtil de la nutrition. On peut le commander chez n'importe quel libraire, ou, pour la version anglaise, le commander directement auprès de *Essene Vision Books*, P.O. Box 1080, Patagonia, AZ 85264, ou en appelant le 520-394-2519. Prix: \$13.95 plus frais de port.

Les Sept Chemins de la Paix. Vivez Soleil, 1991.

Selon Robert Muller, ancien Secrétaire Général Adjoint des Nations-Unies et Chancelier de l'Université de la Paix, *Les Sept Chemins de la Paix* « ...nous donnent les clés de l'accomplissement humain : corps, âme et esprit en harmonie

avec l'humanité, la terre et les cieux. C'est un excellent manuel pour notre évolution transcendante à travers le troisième millénaire. J'adore *Les Sept Chemins de la Paix* ! » *Les Sept Chemins de la Paix* intègrent l'ancienne sagesse des Esséniens avec le besoin urgent de l'humanité d'aujourd'hui de comprendre comment vivre de manière paisible. *Les Sept Chemins de la Paix* constituent une approche holistique comprenant la paix avec : Dieu, la terre, notre culture, notre voisinage, notre famille, notre esprit et notre corps. Cela nous aide à devenir un pacifiste en apprenant à créer la paix dans chaque aspect de notre vie. À commander auprès de son libraire ou, pour la version anglaise, auprès de *Essene Vision Books*, P.O. Box 1080, Patagonia, AZ 85264, ou en appelant le 520-394-2519. Prix: \$4.95 plus frais de port.

Tachyon Energy: A New Paradigm in Holistic Healing. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1999.

Le Dr. Cousens et David Wagner, créateur du Procédé Tachyon, nous introduisent à l'énergie phénoménale de guérison que les médecins appellent l'énergie des tachyons – énergie cosmique antérieure à l'apparition de la lumière. Découvrez les bénéfiques physiques, émotionnels et spirituels du Procédé Tachyon et comment amplifier cette énergie cosmique pour vous aider dans votre propre processus de guérison ainsi que celui d'autrui.

Depression-Free for Life. New York: Murrow Publishers, 2000.

Le Dr. Cousens partage dans ce livre son programme très efficace en cinq étapes et sans médicament pour guérir de la dépression. Ce programme unique reconnaît qu'il n'y a pas deux dépressions identiques – elles ont des causes multiples surprenantes et souvent d'origine physique. Le lecteur apprend à personnaliser le programme du Dr. Cousens afin de l'adapter à son propre profil, rééquilibrant les « médicaments naturels du cerveau » à travers une combinaison très efficaces de suppléments en acides aminés, vitamines et minéraux et un changement d'alimentation et de mode de vie. À l'opposé de la prise de médicaments, qui ne calment que les symptômes, *Depression-Free for Life* répare la dépression à sa source biologique, nous donnant l'occasion de restaurer notre joie sacrée de vivre

Rejoignez le réseau "Conscious Eating"

Vous pouvez adhérer à la lettre d'information *Tree of Life Update* publiée par Gabriel Cousens, M.D., et le *Tree of Life Rejuvenation Center*. Cette lettre d'information, prônant l'alimentation et la vie consciente, donne l'occasion de recevoir les articles sur la santé et la spiritualité écrits par le Dr. Cousens, des recettes vivantes délicieuses, le programme des événements au *Tree of Life* et des séminaires nationaux, ainsi que d'autres informations nourrissantes pour le corps et pour l'âme. Pour souscrire à cette lettre semestrielle, veuillez remplir le formulaire, page suivante.

Vous pouvez aussi rester informés grâce au site web de *Tree of Life* : www.treeoflife.nu. Ce site, continuellement mis à jour vous donne une vue passionnante du *Tree of Life Rejuvenation Center*, des nouvelles concernant la santé holistique, les futurs événements à *Tree of Life*, le programme de santé holistique "Whole Person Healing" de Gabriel Cousens, une liste d'adresses concernant l'alimentation vivante, ainsi qu'un catalogue de produits contribuant à une vie vibrante. Il constitue une référence pour vivre « l'expérience du cru ».

Remises pour commandes groupées de livres en anglais

Conscious Eating est de plus en plus populaire dans les ateliers de nutrition, les écoles, les groupes d'étude ; les praticiens de santé peuvent avoir envie de le vendre à leurs patients, et certaines personnes veulent en faire cadeau à des amis pour leur faire connaître l'alimentation végétarienne et vivante. Pour encourager ce mouvement, nous proposons maintenant des remises de 30% (\$22.75 par livre) à partir de six livres de l'édition anglaise de Conscious Eating commandés simultanément. De même, si vous commandez plus de six livres d'un autre ouvrage du Dr. Cousens en une fois, vous obtiendrez un rabais de 25% sur le prix affiché en couverture. Pour plus d'informations, appelez le 520-394-2519.



**Si l'alimentation vivante vous intéresse, rejoignez
nous sur le premier réseau social francophone
crudivégétalien depuis 2008**

www.ccrv.fr



EASYGREEN



Easygreen est un germeoir automatique commercialisé depuis 20 ans dans 32 pays. Il équipe notamment une base scientifique anglaise en Antarctique. Grâce à un système exclusif de brumisations et ventilations régulières, il offre aux graines les conditions optimales de croissance qu'elles méritent.

graines germées • herbe de blé • jeunes pousses

✓ **SIMPLE**

Disposez vos graines sèches dans un plateau
Remplissez le réservoir si nécessaire
Laissez faire la nature 3 à 5 jours
Récoltez et resempez immédiatement

✓ **ÉVOLUTIF**

Raccordement sur robinet en option
Superposition et connexion de plusieurs appareils entre eux

✓ **POLYVALENT**

Parfait pour les graines germées
Hygrométrie et ventilation idéales pour les jeunes pousses
Dimensionné pour l'herbe d'orge et l'herbe de blé sur grand plateau

✓ **PERFORMANT**

Brumisation douce et régulière automatisée
Eau propre, dynamisée à chaque cycle
Oxygénation des graines par air filtré
Hygrométrie optimale
Consommation faible : 18 watts 2 h / jour

Disponible auprès de BIOVIE - Importateur européen pour l'Easygreen

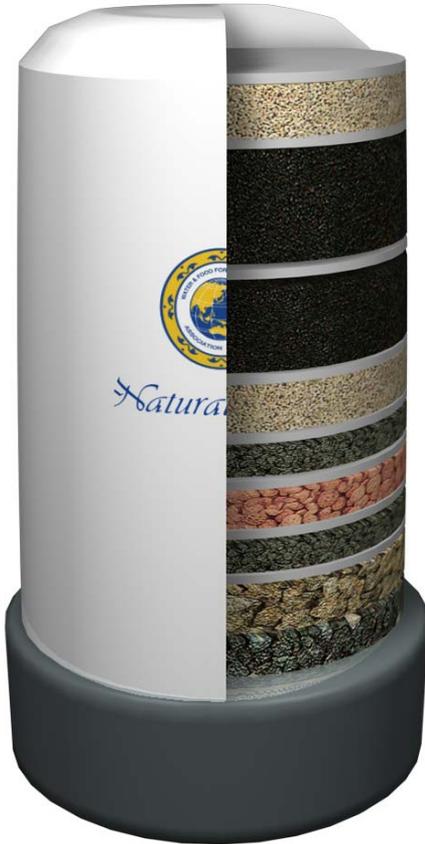
www.biovie.fr

Tél. : 09 70 44 85 88



NATURALIZER

Fabriqué au Japon depuis 20 ans, choisi par l'Institut de Santé Hippocrates aux USA. Installé dans de nombreux établissements médicaux au Japon. Le filtre Naturalizer reproduit en miniature le processus naturel de filtration de l'eau.



Synthèse des caractéristiques principales :

- Filtration et amélioration des qualités subtiles de l'eau
- Système breveté de rétronettoyage hebdomadaire permettant d'atteindre une capacité de filtration de 200 000 litres sans changement de cartouche
- Partie supérieure : sable volcanique repoli, charbon actif de fibres de noix de coco, magnétite + aimant 4000 gauss, céramique Tenko Seiki, produisant des ions H⁺ se combinant avec les radicaux libres
- Partie inférieure : 2 roches volcaniques aux propriétés médicales reconnues officiellement au Japon : Tachyo : oxydoréduction et désinfection; Bahukan : baisse de la tension superficielle de l'eau, augmentation de l'oxygène dissous



De l'eau de source volcanique à votre robinet

Disponible auprès de BIOVIE - Importateur européen pour le Naturalizer

www.biovie.fr

Tél. : 09 70 44 85 88



SPIRULINE



✓ ECONOMIQUE

Proposée en conditionnements économiques d'un kilo en poudre et en comprimés pressés 100% spiruline. Comparez les prix au kilo !

✓ ECOLOGIQUE

Produite à 3000 mètres d'altitude dans une zone rurale semi désertique où l'ensoleillement dépasse les 3000 heures annuelles, avec une eau issue d'un forage artésien. La production est certifiée Ecocert, selon un cahier des charges de production "écologique" téléchargeable sur biovie.fr, en l'absence actuelle de label bio européen pour la spiruline.



✓ ESSENTIELLE



La spiruline, certainement l'aliment le plus complet sur terre, contient :

- 65 à 70% de protéines dont les 8 acides aminés essentiels
- des pigments aux effets santé exceptionnels : chlorophylle, caroténoïdes, phycocyanine...
- un complexe multi vitamines complet : vitamines A, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12, D, E, K
- une teneur record en vitamine B12
- de nombreux minéraux : chrome, calcium, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium
- composition complète et détaillée sur biovie.fr



Disponible auprès de BIOVIE - Importateur européen
www.biovie.fr Tél. : 09 70 44 85 88

CHLORELLE



✓ ECONOMIQUE

Proposée en conditionnements économiques d'un kilo en poudre et en comprimés pressés 100% spiruline. Comparez les prix au kilo !

✓ ECOLOGIQUE

Produite à 3000 mètres d'altitude dans une zone rurale semi désertique où l'ensoleillement dépasse les 3000 heures annuelles, avec une eau issue d'un forage artésien. La production est certifiée Ecocert, selon un cahier des charges de production "écologique" téléchargeable sur biovie.fr, en l'absence actuelle de label bio européen pour la chlorelle.



✓ ESSENTIELLE



La chlorelle est une algue unicellulaire championne de la détox et de la chélation des métaux lourds qui a fait l'objet de plus de 500 études scientifiques, elle contient:

- 50% de protéines dont les 8 acides aminés essentiels
- 2 à 4 fois plus de chlorophylle que la spiruline
- les vitamines A, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12, C, E
- une teneur exceptionnelle en vitamine B12
- de nombreux minéraux : chrome, calcium, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium
- composition complète et détaillée sur biovie.fr



Disponible auprès de BIOVIE - Importateur européen
www.biovie.fr Tél. : 09 70 44 85 88