INTRODUCTION

Depuis plus de cinquante années, je m'intéresse à l'alimentation humaine. J'ai lu un très grand nombre de livres, pratiqué de multiples régimes, rencontré des nutritionnistes et des scientifiques de toutes les écoles, écouté des patients avec patience pour trouver dans quelle mesure leur alimentation jouait un rôle dans la genèse de leurs maux, visité des peuples qui vivent sans maladie pour comprendre comment ils se nourrissent et quelles forces spirituelles les guident pour vivre en harmonie avec leur corps et avec leur environnement. Dans mon enfance, la plupart de mes dents, porteuses de caries, furent remplies, par un dentiste aimable mais inconscient, d'amalgames au mercure. Gravement pollué par ce métal toxique, je fus si affaibli que j'ai dû apprendre la naturopathie, le jeûne et l'alimentation végétale pour survivre puis, peu à peu, me guérir. Par la suite, j'ai eu une fille qui, à cause de très nombreuses intolérances alimentaires, pleurait après chaque biberon et ne grandissait pas. A tel point qu'un professeur de pédiatrie me dit : « Docteur Schaller, laissez tomber, cet enfant ne vivra pas ! Faites-en un autre ! » Désespéré, je me suis relié à l'âme de ma fille et je lui ai dit : « Il faut que tu m'aides ! ». La réponse ne tarda pas, par télépathie : « Oui, je vais te guider pour que tu apprennes d'autres façons d'agir que les voies classiques. Parce que, physiquement je suis ta fille dans cette vie-ci, mais sur d'autres plans de conscience, je suis aussi ton enseignant ! » Quelques jours plus tard, comme si j'étais guidé par ma fille à faire cette rencontre, une femme médecin homéopathe me dit : « Avec des enfants qui ne digèrent rien, il faut leur prémâcher la nourriture ! » Nous commençâmes alors, mon épouse et moi, à mastiquer soigneusement des fruits, légumes et graines germées et à les donner à notre fille, de bouche à bouche, comme le font les oiseaux avec leurs oisillons qui tendent le bec dans le nid. Oh miracle, notre fille cessa de pleurer et se mit enfin à grandir sans problèmes. Après une année entière de ce régime étrange, elle avait repris le chemin de la vie heureuse et elle devint une adolescente puis une adulte épanouie. N'est-il pas remarquable de constater qu'un bébé peut, au niveau de son âme (son corps de lumière) jouer le rôle d'enseignant pour ses parents ?

Au fil des années, j'ai pu collaborer activement avec les centres les plus performants qui eixstent dans le domaine de l'alimentation qui guérit,

notamment l'Institut Hippocrate de Boston avec Anne Wigmore puis l'Institut Hippocrate de West Palm Beach en Floride, dirigé par Brian et Maria Clement (J'ai écrit plusieurs préfaces pour les livres de Brian Clement), le Tree of Life, en Arizona, du docteur Gabriel Cousens (J'ai aussi écrit des préfaces pour plusieurs de ses livres) et le centre de Trigueirhino, à Figueiras, au Brésil. Trigueirhino est un auteur prolixe : ses livres en portuguais et en espagnol ont dépassé le million d'exemplaires. J'ai écrit une préface pour l'un de ses 60 livres qui a été traduit en français : *Un appel à l'humanité*. Dans ces trois centres, on mange comme chez ces Esséniens du début du christianisme dont je parlerai plus loin.

Bien sûr d'autres centres mériteraient d'être cités mais ces trois se sont imposés comme les « Mecque » de l'alimentation vivante, à laquelle de plus en plus de chercheurs indépendants consacrent leurs études en raison de son efficacité remarquable.

Chaque minute, sur la Terre, plus de 120.000 animaux vertébrés sont tués par les être humains carnivores, soit plus de soixante millions par an. C'est un vrai « génocide planétaire des animaux ». Pourquoi n'ont-ils pas le droit de vivre heureux ? Une prise de conscience de la folie de notre « civilisation du boeuf » est en train de se faire. L'Allemagne a toujours eu quelques années d'avance sur la France en matière d'écologie. On le voit avec un livre sur ce sujet qui est devenu un best-seller : *Peace Food* du Docteur Riediger Dahlike. Ce livre est paru en français aux éditions Marco Pietteur. L'auteur préconise depuis plus de trente ans une alimentation végétale, dont il montre la valeur sur le plan scientifique en citant notamment le professeur Colin Campbell (voir *Le rapport Campbell*). Il dénonce aussi les dangers du lait pour la santé et montre comment les produits animaux sont responsables de très nombreuses maladies de civilisation. Consommer des aliments d'origine animale c'est se charger de toute la souffrance de ces animaux maltraités d'une façon presqu'inimaginable, d'autant plus que la quasi totalité de la viande consommée vient des élevages industriels qui sont de vraies « usines de l'horreur », des monstres de la « folie subventionnée » car de grosses sommes d'argent venant des contribuables font vivre cette industrie de la mort. Il parle aussi des vertus du soleil, du jeûne, des vertus des aliments végétaux et du fait que toutes les grandes religions, au départ, prônaient le végétarisme. Un livre bouleversant, puissant, libérateur, scientifiquement incontestable, pour lequel je n'ai que deux petites critiques : l'auteur sous estime la toxicité du soja et celle du gluten !

En médecine holistique, l'être humain est composé de quatre corps : physique, émotionnel mental et spirituel. Dans cette optique, nous ne nous nourrissons pas seulement d'aliments matériels mais aussi d'émotions, de pensées et d'énergies spirituelles. Nous sommes des êtres multidimensionnels

et notre vie matérielle s'inclut dans une réalité plus vaste, ce qu'on appelle aujourd'hui le « monde quantique », soit tout ce qui existe avant d'apparaître dans le monde matériel. L'un des buts de notre vie sur Terre est de nous libérer des conditionnements éducatifs, sociaux et religieux pour faire l'expérience de notre nature spirituelle, divine et souveraine. Notre alimentation matérielle, quantitative, une fois délivrée des faux dogmes hérités de notre culture, peut devenir de plus en plus qualitative et spirituelle.

Dans mon parcours à travers les régimes alimentaires, j'ai apprécié les découvertes des pionniers mais j'ai aussi pu voir leurs limites quand ils érigeaient en système une façon de s'alimenter. Qu'il s'agisse du régime macrobiotique, du régime Kousmine, de l'instinctothérapie de Guy Claude Burger, du crudivorisme, du veganisme, du régime Montignac, de l'alimentation paléolithique du docteur Seignalet et de bien d'autres encore, je trouvais des trésors dans ces approches mais il manquait une vision globale, une synthèse, une unité harmonieuse. C'est grâce au professeur Edmond Bordeaux-Szekely et à l'enseignement essénien que les pièces du puzzle commencèrent à se mettre en place dans une vision qui englobe et réconcilie toutes les écoles. Je suis très reconnaissant à ceux qui ont poursuivi la quête des esséniens au fil des siècles et je rends hommage à ceux qui les ont fait connaître à notre époque ou qui ont cherché à éclairer nos contemporains sur les valeurs fondamentales, en terme d'alimentation, comme le docteur Gabriel Cousens, Ann Wigmore, Brian Clement, Colin Campbell, Paavo Airola, Harvey Diamond, Carole Dougoud, Marie-Christine Lhermitte, Gisbert Bölling, Monique Schweitzer, Henri Monfort, Michael Werner, Jasmuheen, Isabelle Hercelin, Jean Ziegler, Marcel Monnier, Claudine Richard, Jérémie et Flora Mercier… pour n'en citer que quelques uns !

L'énergie de tous ces pionniers m'a inspiré pour rédiger cette Déclaration des droits de l'être humain à une alimentation vivante :

• Déclaration des droits de l'homme à une alimentation vivante, respectueuse du corps humain.

Une grande ignorance règne sur toute la planète au sujet de l'alimentation. Quels aliments conviennent aux êtres humains, quel que soit leur lieu de vie ?

Une diététique purement quantitative est préconisée par les multinationales de l'agroalimentaire et ses dogmes sont la cause d'une malnutrition qui frappe autant les pays riches, suralimentés en quantité mais privés d'aliments

de qualité, que les pays pauvres, où sévissent la famine et les pénuries multiples.

Quelle ironie du sort : l'ignorance nutritionnelle qui rend certains êtres humains obèses est aussi la cause du fait que d'autres meurent de faim…

D'où la nécessité d'établir quels sont les vrais besoins et donc les droits fondamentaux des êtres humains à une alimentation qui assure santé et bien-être à tout âge.

Dans tous les pays du monde et à toutes les époques de l'histoire voici la règle d'or de l'alimentation adéquate pour l'être humain : la règle des trois V : VEGETAL, VIVANT, VARIE

Cette règle des trois V permet de trouver son équilibre personnel au-delà des modes et des dogmes d'une époque donnée, au-delà des habitudes alimentaires de telle ou telle population.

• V pour Végétal

L'être humain est fait pour se nourrir principalement de végétaux. Les plantes ont cette extraordinaire capacité de transformer l'énergie solaire en oxygène et en molécules organiques qui devraient former la base même de notre alimentation. Qu'il s'agisse des feuilles, des racines, des fruits, des graines ou des algues, tous les végétaux sont parfaitement adaptés à l'alimentation humaine. L'être humain n'est absolument pas obligé de manger des produits d'origine animale. Au contraire, ces aliments sont la cause d'un encrassement de l'organisme tout à fait caractéristique des sociétés occidentales. On s'en rend parfaitement compte en voyageant : dans les pays où les gens mangent essentiellement des végétaux, on ne rencontre pratiquement pas de personnes obèses. Dans les pays où l'alimentation fait une large place aux produits animaux, plus de la moitié de la population souffre de surcharge pondérale et de mille autres troubles de santé.

L'être humain n'est pas un carnivore. La nature ne l'a pas fabriqué comme un chien, un lion ou un tigre ! Pour bien des personnes, cette notion est difficile à avaler car elle remet en question l'éducation qu'ils ont reçue. Leurs parents, en les obligeant à consommer force viandes, lait et fromages ont-ils pu se tromper à ce point ? Toutes les recommandations des écoles officielles de diététique peuvent-elles être fausses ? Hélas, la réponse est oui !

Depuis quelques décennies, la science est venue confirmer ce que disait la sagesse des millénaires passés, à savoir que l'être humain est « végétophile » (ami des végétaux). Elle a redécouvert l'importance des fibres végétales dans

l'alimentation. Si nous n'avons pas assez de fibres cellulosiques (le constituant principal des fruits, légumes, céréales et oléagineux), à cause d'une priorité donnée aux aliments d'origine animale (qui ne contiennent aucune fibre végétale) ou aux produits raffinés, nous souffrons de constipation, de gaz et de mille autres maux qui vont jusqu'aux cancers du côlon et au diabète. Il y a dans les fibres végétales mille substances biologiques qui nous aident à bien vivre. Les polysaccharides de la carotte, des poires, des tomates ou des radis sont riches en arabinogalactanes qui stimulent le système immunitaire en augmentant la production d'interféron, d'interleukine et d'un facteur de nécrose tumorale. On pourrait multiplier les exemples de ces substances utiles qui sont apportées en abondance par le règne végétal.

• V est pour Vivant

Les aliments vivants sont les fruits, légumes, graines germées, jeunes pousses, oléagineux, algues et autres aliments consommés tels que la nature nous les offre, sans cuisson ni manipulations industrielles. Ils apportent à notre corps toutes les substances actives nécessaires au métabolisme de ses cellules. Nous ne sommes pas obligés de manger seulement des aliments vivants pour être en bonne santé, mais l'état de notre organisme nous indique très précisément si notre équilibre est bon. Une personne dont l'alimentation comprend environ 75 % d'aliments vivants jouit en général d'une énergie sans faille et tous ses organes fonctionnent correctement. Si la proportion d'aliments vivants diminue, le corps ne pourra plus assurer ses fonctions et des symptômes vont apparaître : fatigue, dépression, allergies, insomnie, maladies infectieuses de toutes sortes ; ces maux traduisent les difficultés d'un corps qui ne parvient plus à maintenir des fonctions physiologiques normales en raison d'une déficience en éléments vitaux vivants et des efforts du corps pour se dépolluer. Quand on sait que la plupart des occidentaux ont moins de 20 % d'aliments vivants dans leur nutrition quotidienne, on s'explique facilement pourquoi ils sont en si mauvaise santé !

Quels que soient les troubles dont vous souffrez, faites l'expérience d'une cure d'aliments végétaux vivants jusqu'à ce que votre santé soit tout à fait rétablie. Vous pourrez alors recommencer à manger des aliments différents et vous serez attentifs, cette fois-ci, à garder une proportion suffisante d'aliments vivants par rapport aux aliments non vivants. Vous pourrez aussi, ce qui est plus facile pour certains, faire de temps à autre des cures d'aliments vivants pour maintenir votre équilibre.

La cuisson et les procédés de conservation industrielle détruisent une grande partie des vitamines, des enzymes et d'autres éléments biologiques vitaux. Les aliments cuits ou industriels apportent certes des quantités d'hydrates de carbone, de protéines, de graisses ou d'autres éléments nutritifs, mais, au niveau qualita-

tif, ils ont perdu toute valeur. La notion du vivant permet de remplacer une diététique purement quantitative, fondée sur des normes établies arbitrairement et qui varient d'un pays à l'autre, par une diététique qualitative et individualisée, dans laquelle chacun gère son alimentation lui-même en apprenant à être à l'écoute des besoins de son corps et en tenant compte de tous les éléments de sa vie. C'est le concept de la médecine holistique qui tient compte des quatre corps de l'être humain : physique, émotionnel, mental et spirituel.

Les idées sur la nutrition qui ont donné naissance à l'industrie alimentaire ont été élaborées par une science purement matérialiste, qui ne tenait compte que des calories et ignorait même l'existence des vitamines. La découverte de celles-ci n'a malheureusement pas débouché sur un plus grand respect des aliments naturels, mais sur l'enrichissement des aliments industriels par des vitamines de synthèse ! Ce n'est pas du tout la même chose. L'un des plus grands malheurs de l'histoire contemporaine est la terrible habitude qui s'est répandue de pasteuriser les aliments. C'est à la suite des travaux du célèbre Pasteur que l'on prit conscience du danger d'un excès de bactéries dans les aliments. Pour les détruire, on se mit à chauffer les aliments afin de les stériliser. Ce faisant, on a détruit tous les enzymes puisque ceux-ci ne supportent pas la chaleur. Et l'on a créé ainsi toute une catégorie d'aliments stériles mais morts puisque totalement dévitalisés et privés de ces enzymes dont le rôle, dans le maintien de notre santé, est absolument capital. Dans un aliment vivant, offert par la nature, il y a non seulement des protéines, des corps gras, des hydrates de carbone, des vitamines mais aussi des enzymes qui vont permettre de les digérer dans le tube digestif. Lorsque l'aliment est chauffé (que cela soit par la pasteurisation industrielle ou par la cuisson faite dans les cuisines), les enzymes sont détruits et le corps va devoir mobiliser ses propres enzymes pour assurer le travail digestif. C'est pour cette raison qu'après un repas constitué d'aliments cuits, on observe une augmentation des globules blancs dans le sang (leucocytose digestive).

Cette mobilisation des globules blancs est destinée à apporter les enzymes dont les aliments cuits sont privés. Avec un repas d'aliments crus rien de tel, il n'y a pas d'élévation du nombre de globules blancs dans le sang. C'est le drame qui se joue dans notre tube digestif : les enzymes que le corps doit apporter pour assurer la digestion ne sont plus disponibles pour assurer la dépollution des espaces intercellulaires et intracellulaires. Notre organisme va ainsi laisser stagner dans ses organes et autour d'eux toutes sortes de substances qu'il aurait normalement dû évacuer. On les appelle les « toxines » ou les « radicaux libres » et un grand nombre de maladies correspondent aux efforts du corps pour les évacuer.

Ainsi la pasteurisation des aliments industriels et l'habitude de manger cuit sont l'une des causes principales de ces fléaux qui empoisonnent la vie des occidentaux actuels. Les maladies cardio-vasculaires, le diabète, les rhumatismes, les allergies, les scléroses et dégénérescences de toutes sortes, tous ces maux

sont directement liés aux habitudes alimentaires modernes, inspirées par une diététique quantitative matérialiste qui n'a pas encore intégré le concept des aliments vivants.

Ceux-ci sont plus difficiles à gérer pour les marchands. Ils ne peuvent pas être stockés longtemps car ils pourrissent après quelques jours. C'est la raison pour laquelle l'industrie alimentaire encourage les consommateurs à préférer ses boîtes et petits pots aux fruits, légumes et graines des marchés. On voit ainsi des millions de gens réduits à un véritable esclavage par la toute puissante industrie alimentaire. Ils ne sont pas des esclaves avec des chaînes aux pieds, marqués au fer rouge, mais ils sont esclaves de souffrances et de maladies innombrables, pour lesquelles l'industrie pharmaceutique, qui est la sœur jumelle de l'industrie alimentaire, offre un soulagement par des médicaments chimiques qui vont les empoisonner toujours plus et faire de leur vie un véritable enfer. On s'émeut de ces temps reculés où des millions d'êtres humains étaient réduits en esclavage sans se rendre compte aujourd'hui qu'une autre forme d'esclavage s'est imposée dans laquelle le Grand Maître Profit règne sur des populations de malades ignorants, privés de leur santé et de leur liberté. Le Profit n'a même pas besoin de contremaîtres armés de fouets pour maintenir les populations dans la soumission. Il lui suffit d'utiliser les services de sa charmante fille, la Reine Publicité, pour que tous obéissent, en consommateurs dociles et inconscients.

Une personne qui se nourrit principalement d'aliments industriels ne peut que se sentir mal dans sa peau et souffrir de difficultés digestives et de douleurs diverses. Elle sera alors attirée par l'utilisation de médicaments, d'alcool, de café, de tabac ou d'autres excitants pour s'anesthésier et oublier ses maux. La carence d'aliments vivants est l'une des causes fondamentales des habitudes nocives de notre société. Un être humain qui est mal nourri va être tenté d'utiliser des moyens de bien-être artificiel. Il va devenir un consommateur de drogues légales ou illégales. Parmi les aliments vivants, une mention spéciale est à décerner aux graines germées, qui sont des concentrés de vitamines, d'enzymes et de toutes sortes de substances biologiques vivantes que la science n'a pas encore découvertes. C'est en se nourrissant exclusivement de graines germées que de nombreux sportifs battent des records ou gagnent des compétitions. Mais le public est maintenu dans l'ignorance de ce fait parce que les multinationales de l'alimentaires veulent vendre leurs produits et font taire les médias.

• V pour Varié

Il est important de ne pas manger tout le temps les mêmes aliments mais d'offrir à son corps une diversité de fruits, de légumes, de graines, d'oléagineux et même, de temps en temps, si vous en avez envie, de produits animaux ! En effet, la règle du Varié efface tout sectarisme alimentaire.

Manger parfois un morceau de viande, un peu de fromage, un yaourt ou un œuf n'est pas du tout incompatible avec une bonne santé. C'est le fait de manger trop souvent et en trop grande quantité des produits animaux ou des aliments industriels qui entraîne une intoxication du corps et un affaiblissement du système immunitaire.

Le concept de la variété alimentaire permet d'éviter la monotonie et de manger avec le plaisir du changement. Certains systèmes alimentaires sont très rigides dans leur concept : ils interdisent définitivement certains aliments et enferment leurs adeptes dans une véritable « forteresse alimentaire » dont ils ne peuvent jamais sortir. Malheureusement, être prisonnier d'une alimentation, même très pure, même parfaitement crue, crée toutes sortes de problèmes sociaux puisque l'adepte d'un tel système ne peut plus jamais partager la convivialité d'un repas avec des amis ou des parents. Ceux qui s'enferment dans une règle trop rigide et ne respectent pas le concept de la variété finissent souvent par voir leur santé se détériorer.

Le V pour Varié est donc un hymne à la liberté, à la mobilité, en apprenant à gérer la variété alimentaire de façon sage, c'est-à-dire en évitant que des aliments peut-être agréables au goût ou très bien considérés dans la vie sociale ne prennent trop de place par rapport aux aliments dont le corps à besoin pour bien fonctionner.

Dans sa constitution intérieure, l'être humain n'est pas seulement un corps physique. Il est aussi un corps émotionnel, un corps mental et un corps spirituel. On devrait même plutôt dire qu'il est un corps spirituel (que l'on appelle aussi âme, Moi Supérieur ou corps de lumière) qui a créé trois corps de plus en plus denses, de plus en plus lents sur le plan de la fréquence vibratoire, pour vivre sur la planète Terre. Notre organisme de matière est de la « lumière gelée », le fruit de nos vibrations spirituelles, mentales et émotionnelles.

Ce concept permet de comprendre pourquoi la mobilité (le V de varié) est essentielle non seulement au niveau de nos aliments mais aussi pour que l'énergie spirituelle coule harmonieusement dans nos pensées, nos sentiments et nos organes physiques. Des croyances limitées et les émotions négatives qu'elles entraînent (jugement, peur, colère, frustration, jalousie, rancune, honte, culpabilité, etc.) bloquent nos organes d'élimination et paralysent notre système immunitaire. Être mobile sur le plan alimentaire signifie aussi apporter des changements à nos habitudes émotionnelles et mentales pour faire de sa vie une constante aventure.

Pour sortir de l'esclavage et de la dépendance il faut se réveiller, devenir conscient et apprendre à gérer soi-même sa santé et son alimentation. Nul n'est besoin pour cela d'apprendre à calculer des calories ni de suivre des régimes draconiens. La règle des trois V donne à chacun les principes de base

permettant d'apprendre à se nourrir en respectant les lois fondamentales de l'harmonie et du bien-être.

Notre nourriture n'est pas seulement constituée par nos aliments. Nous recevons également de l'énergie par la respiration, la lumière solaire qui touche nos yeux et notre peau, l'énergie cosmique du ciel et l'énergie électromagnétique de la Terre (énergie tellurique). D'où l'importance d'un mode de vie sain, où nous marchons souvent pieds nus, prenons des bains de soleil, faisons de l'exercice pour respirer à fond, tout cela pour veiller à nourrir notre corps avec les éléments dont il a besoin.

Puisque, dans le monde, tout est vibration, nous pouvons apprendre à nous nourrir de beauté, de sons, de musiques, de chansons, de couleurs, de pensées positives, de rêves merveilleux, de joie et d'amour. Plus nous devenons réceptifs à la lumière de notre corps spirituel, plus nos autres corps sont nourris d'énergies subtiles et plus nous sentons la guidance intérieure qui nous mène vers tout ce qui concourt à la santé et au bonheur. Dans cette optique, découvrir tous les régimes alimentaires est une aventure passionnante vers une conscience toujours plus grande de l'alimentation plaisir.

Par sa simplicité cette règle des trois V peut permettre de résoudre tant les problèmes d'obésité des occidentaux (1 milliard et demi de personnes) que ceux de ceux qui souffrent de malnutrition dans les pays du Tiers-Monde.

Il est temps que tous les habitants de la Terre connaissent leur droit à une alimentation qui corresponde aux vrais besoins de leur corps et ne soit plus laissée dans les mains de multinationales toxiques ou d'institutions internationales qui leur sont inféodées (OMS, FAO, UNESCO, Croix-Rouge, etc.). Plus les consommateurs sont empoisonnés par des aliments dévitalisés, plus une spirale infernale de consommation effrénée les conduit vers un affaiblissement de leurs défenses immunitaires. Aujourd'hui les quantités de produits chimiques fabriqués et consommés dépassent les capacités d'épuration de la Terre et des corps humains, conduisant à une pollution généralisée qui devient peu à peu un génocide planétaire. Il est temps de nous délivrer des faux dogmes de la diététique quantitative et de devenir responsables et conscients des besoins fondamentaux de notre corps et avancer vers une alimentation toujours plus consciente et plus spirituelle.

○○○