La régle d'or : Végétal, Varié, Vivant

La règle d'or de l'alimentation saine est la règle des trois V : Végétal, Varié, Vivant. Cette règle des trois V permet de trouver son équilibre personnel au-delà des modes et des dogmes d'une époque donnée.

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 ou des graines, tous les végétaux sont parfaitement adaptés à l'alimentation humaine. Certains parmi vous vont immédiatement réagir en disant : « Comment, des végétaux ? Mais nous avons besoin de protéines animales ! Mes parents m'ont appris, depuis ma plus tendre enfance, qu'il fallait consommer de la viande pour être fort et des produits laitiers pour avoir assez de calcium ! On ne peut pas vivre en ne consommant que des végétaux ! ». Eh bien, je suis désolé de vous apprendre que vos parents avaient tort ! L'être humain n'est absolument pas obligé de manger des produits d'origine animale. Au contraire, les aliments d'origine animale 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. Je décris cela de façon détaillée dans mon livre *Viande et lait, des aliments dangereux pour votre santé* (Éditions Lanore).

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 ? La réponse est oui ! Pour s'en convaincre, rien ne vaut l'expérience personnelle. Que vous souffriez de rhumatismes, de diabète, d'obésité, d'allergie ou de n'importe quelle maladie, essayez donc de ne manger que des végétaux pendant un ou deux mois. Vous serez stupéfaits de constater une spectaculaire amélioration de votre état de santé.

Je me souviens de cette patiente qui, depuis plus de vingt ans, souffrait de rhumatismes douloureux et de plus en plus invalidants. Elle avait subi d'innombrables traitements qui n'avaient permis que de soulager un peu ses douleurs mais sans jamais enrayer la progression inéluctable du mal. Lorsque je lui expliquai qu'une des causes principales du rhumatisme est le dépôt, dans les articulations, d'acides provenant de la digestion des produits alimentaires d'origine animale, elle commença par réagir violemment :

« Mais pas du tout, Docteur. L'alimentation n'a rien à voir avec les rhumatismes. Si c'était vrai, tous les spécialistes et les professeurs que j'ai consultés m'en auraient parlé !

Je répondis :

– Je ne suis pas là pour les condamner. Je ne peux que déplorer leur ignorance. Je suis là pour vous aider et je vous propose de faire vous-même l'expérience, pendant deux mois, de supprimer de votre alimentation tout ce qui vient de l'animal : viande, lait, fromage, yaourt et œufs.

Elle rétorqua :

– Vous voulez m'affamer, Docteur ! Me supprimer tous mes plaisirs et me faire vivre une vie de bonne sœur enfermée dans un couvent !

– Non, répondis-je, je veux seulement vous aider à prendre conscience du rapport qui existe entre votre alimentation et votre maladie. Surtout, par cette expérience, j'aimerais vous permettre de découvrir que vous pouvez guérir, même si vous souffrez depuis vingt ans. Le plaisir de la santé retrouvée vous permettra d'apprécier bien mieux tous les autres plaisirs de la vie. Notez bien que je ne vous propose pas de renoncer à tout ce que vous aimez pour toujours, mais seulement de consacrer deux mois à une expérience passionnante.

Elle accepta et j'eus le plaisir d'avoir régulièrement de ses nouvelles. Après trois semaines de régime végétal ses douleurs avaient fortement diminué. Après cinq semaines, elle avait commencé à récupérer sa mobilité articulaire et, après huit semaines, les progrès étaient tels qu'elle fut convaincue d'être sur la voie de la guérison complète. Son enthousiasme faisait plaisir à voir. Elle m'affirma :

– Je suis émerveillée ! Je sens que mon corps se guérit lui-même. Je suis chaque jour un peu plus légère et un peu plus souple.

Je lui dis :

– Si vous voulez maintenant faire la contre-épreuve, mangez beaucoup de produits animaux pendant une semaine et vous verrez réapparaître vos douleurs !

Elle me répondit :

– Je crois que je préfère me passer de cette expérience. Je veux continuer un régime végétal aussi longtemps que je ne suis pas totalement guérie !

– Bravo, répondis-je. Lorsque vous serez dans une forme parfaite vous trouverez vous-même quelle est la quantité de produits animaux que votre corps peut supporter sans être malade.

– La seule chose que je trouve vraiment difficile à admettre, ajouta-t-elle, c'est d'avoir souffert pendant tant d'années sans avoir su qu'il y avait une solution à mes misères. Comment est-il possible que quelque chose d'aussi simple soit aussi peu connu ?

– Nous sommes dans une époque très moyenâgeuse dans certains domaines, lui répondis-je, car si nous avons mis beaucoup d'attention et de génie créatif à la fabrication de toute sortes de machines, la médecine s'est malheureusement détournée d'une étude de l'être humain centrée sur la santé. On a cru qu'il suffisait de lutter contre les symptômes des maladies et l'éducation de santé a été jetée aux oubliettes ! Plutôt que d'avoir des regrets concernant votre passé, je vous suggère de consacrer toute votre attention à apprécier votre santé retrouvée et à aider ceux que vous rencontrez pour qu'ils puissent faire la même expérience que vous ! »

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. Ainsi le soja, par sa richesse en phyto-œstrogènes (qui sont 40 fois plus élevés dans l'urine des Japonais que dans celle des occidentaux) protège contre les cancers du sein et de la prostate. 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 du facteur de nécrose tumorale. On pourrait multiplier les exemples de ces substances utiles qui sont apportées en abondance par le règne végétal.

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, 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 qui entraîne un affaiblissement de l'immunité et un encrassement du corps. 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.

En fait, le corps humain est un peu comme un petit enfant qui a besoin de changement et n'aime pas les interdits ! Bien sûr cela ne signifie pas s'adonner sans cesse à tous les excès mais apprendre à éviter ces habitudes répétées machinalement jour après jour qui rendent l'individu de plus en plus dépendant. 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 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.

V est pour Vivant

Les aliments vivants sont les fruits, légumes, graines, jeunes pousses, algues, oléagineux 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 parfaitement. 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. 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 à une proportion suffisante d'aliments vivants par rapport aux aliments non vivants. Vous pourrez aussi, ce qui est plus facile pour certains, pratiquer des périodes pendant lesquelles vous mangez ce que vous voulez en alternance avec des cures d'aliments vivants pour maintenir votre équilibre. En effet, il n'est pas nécessaire de consommer 75 % d'aliments vivants chaque jour, cela peut parfaitement se faire en consacrant aux aliments vivants quatre à cinq jours par semaine et en consommant des aliments non vivants le reste du temps.

La cuisson, qui détruit une grande partie des vitamines et tous les enzymes, ainsi que les procédés de conservation industrielle, fait disparaître beaucoup d'éléments vitaux. Les aliments cuits apportent certes des

quantités d'hydrates de carbone, de protéines, de graisses ou d'autres éléments nutritifs, mais, au niveau qualitatif, ils ont perdu toute valeur. La notion du vivant permet de remplacer une diététique purement quantitative, fondée sur des normes établies arbitrairement, 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, qu'ils soient matériels, émotionnels, mentaux ou spirituels.

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 qui 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.

Ainsi la pasteurisation des aliments industriels et l'habitude de trop 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

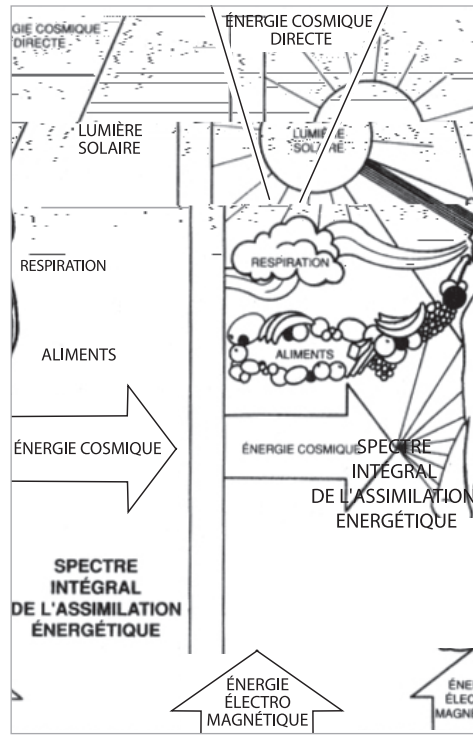
toutes sortes, tous ces maux sont directement liés aux habitudes alimentaires modernes, inspirées par une diététique quantitative matérialiste qui n'a pas encore intégré le concept des aliments vivants.

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 cousine de l'industrie alimentaire, offre le soulagement de produits 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. Une expérience très intéressante a été pratiquée par des chercheurs américains. Ils ont pris des rats et les ont nourris avec des aliments naturels : fruits, légumes, graines, tous aliments qui n'avaient subi aucune transformation culinaire et industrielle. Ils ont mis à disposition de ces rats des récipients contenant de l'alcool. Les rats, nourris de manière saine, n'ont pas touché à l'alcool. Puis ils ont changé leur alimentation en supprimant les aliments vivants et en les remplaçant par ce que les Américains appellent le *junk food* (ce qui signifie « l'alimentation poubelle »), c'est-à-dire des hamburgers, des saucisses, des glaces et tous les aliments des supermarchés. Les rats, mal nourris par ces aliments dévitalisés, ont commencé à souffrir de troubles digestifs et ont découvert que l'alcool calmait leurs maux. Ils ont pris l'habitude d'en consommer et sont bientôt devenus alcooliques ! Les chercheurs se sont aperçus que si, dans un délai de moins de trois mois, on redonnait aux rats des aliments vivants, ils cessaient de boire de l'alcool. Si le délai était plus grand que trois mois, leur alcoolisme était devenu irréversible.

Cette expérience est très intéressante car elle nous montre que la carence d'aliments vivants est l'une des causes fondamentales des habitudes nocives de notre société. Ce qui est vrai pour l'alcool l'est aussi pour les médicaments ou les drogues illégales. 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.

Il n'y a qu'une façon de sortir de l'esclavage et de la dépendance : 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 a ceci de magique qu'elle 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.