

L'ALIMENTATION NATURELLE IDÉALE

Préceptes pour retrouver et maintenir une santé parfaite

Apprendre à survivre en santé entourés
d'incitatifs alimentaires néfastes.

Découvrez les Lois de base régissant
l'instinct alimentaire qu'il faut retrouver.




PUBLICATIONS
EDENUM



O. Mise en garde	11
Préambule	16
Introduction	38
I. Le Vivant	48
A. Les Organismes Vivants	48
B. L'Énergie Vitale	83
C. La Santé	91
D. L'Être Humain	105
II. La Nutrition	126
L'assimilation/ La désassimilation	128
E. L'Alimentation	131
F. La Digestion	157
G. La Respiration	169
H. La Circulation	171
I. L'Assimilation	181
J. L'Évacuation	190
K. L'Attitude Mentale	196
III. La Détoxification	199
IV. L'Alimentation Humaine	213
Le Boire	238
Le Manger	241
V. Les Régimes Alimentaires	280
Diètes	304
Cures	308
Conclusion	317
Annexes	321
Références	334

3400

COLLECTION « Néo-Naturo-Thérapie »

Nouvelle Approche de la Santé et de la Guérison

La Néo-Naturo-Thérapie (N-N-T) s'explique un peu par son titre seul. C'est donc la **nouvelle thérapie basée sur la Nature, sur les Lois universelles et ses Principes qui la régissent et qui s'appliquent à tous les organismes vivants sur cette planète.**

Il faut en premier faire la différence avec la Naturopathie, dont la souche grecque « pathos » signifie « le mal, la maladie »... la maladie ou la souffrance de la Nature !

Le principe de base de la N-N-T est de tout reporter et analyser au niveau de la Nature. Tous les phénomènes de la Nature sont soumis à d'invariables Lois que respectent instinctivement tous les organismes vivants.

La Néo-Naturo-Thérapie ne vise pas à soulager de la maladie... via la formation de Naturo-Thérapeutes exploitant vos malaises.

La N-N-T se veut plutôt populaire, « dans la langue des gens simples », pour que chacun puisse être son propre médecin, en apprenant de ses erreurs et en développant la volonté de ne plus les commettre.

Pourquoi ne serait-ce possible d'être son propre médecin ? Mieux, la N-N-T enseigne également la Prévention.

Il faudrait peut être s'interroger sur le pourquoi que l'on n'a pas le droit de se soigner soi-même, et pourquoi que l'on s'intoxique.

Les différences entre la médecine et la néo-naturo-thérapie sont multiples. Mais, à la base, ce sont les définitions qui diffèrent.

Pour la Médecine, les symptômes révèlent une maladie qu'il faut traiter avec des produits chimiques dangereux (tous avec divers effets secondaires, jusqu'à la mort).

C'est un système commercial basé sur la peur.

La N-N-T définit les symptômes comme des **signes révélateurs d'un processus de purification en cours (détoxication) et que par conséquent, elle cherche à soutenir, à faciliter ce processus biologique naturel.**

La Néo-Naturo-Thérapie n'a rien à vous vendre (en fait, si vous la faites connaître autour du monde, vous serez monétairement récompensés !). C'est un système basé sur la confiance en le Principe Vivant.

C'est tout un système de santé, totalement logique et naturel... tellement, que TOUS LES ORGANISMES VIVANTS le pratiquent... SAUF LES HUMAINS. Les Humains sont les seuls à souffrir, il a donc un lien.

Voici un important recueil de Connaissances indispensables pour ne plus jamais avoir peur des maladies.

La Médecine de la Nature est avant tout une approche préventive pour éviter le développement d'un terrain favorable à l'état maladif et à la prolifération des agents pathogènes.

C'est le meilleur investissement de 10€ que vous réaliserez dans votre vie. Êtes-vous prêts à prendre la responsabilité de votre état de Santé ? Êtes-vous consentants à éliminer le « Mal » en vous ?

MANIFESTE NÉO-NATURO-THÉRAPIE

pour retrouver et maintenir une santé parfaite par la Nature

savoir décoder les symptômes et agir naturellement

à toi de faire les bons choix !

Nutrition & Hygiène (code santé) → **Santé** (Respect, Méditation, Purification, Détoxication)

Maladie (Non-Respect, Méditation, Purification, Détoxication)

NATURE → **LIBRE-CHOIX** → **RÉSULTAT**

se libérer de l'inutile de l'ancien du toxique

0020 EDENUM

COLLECTION « Néo-Naturo-Thérapie »

- l'Énergie
- le Vivant terrestre
- le Manuel de l'Utilisateur
- la Souffrance
- La Positivité
- La Tolérance
- La Connaissance est le Pouvoir
- les trois principes de base
- le libre-choix
- la survie
- la destruction
- les Éléments
- la Vie
- Les 3 États de la Matière
- les systèmes ouverts
- les organismes vivants
- les sociétés physiologiques
- les microorganismes
- l'Énergie vitale
- Êtres humains
- l'Éthicalité
- l'état maladif
- l'alimentation des êtres humains
- Évacuer l'inutile
- la guérison
- la Détoxication
- la rémission
- le Jeûne
- Fournir l'Éthique
- la chaleur, le froid
- l'Air pur, l'Eau pure
- les Aliments digestes
- la Loi universelle de l'Alimentation
- le Jeûne
- la respiration
- la lumière
- l'exercice physique
- le karas yoga
- Prévention
- la propreté, l'Hygiène
- les rythmes biologiques
- la sensibilité
- Les Erreurs
- les erreurs de Robinson
- les erreurs modernes

CONNAISSANCES & PRATIQUES POUR AIDER SON CORPS À SE RÉGÉNÉRER PEU IMPORTE L'ÉTAT DE SANTÉ ACTUEL.

Le Manifeste NÉO-NATURO-THÉRAPIE
pour retrouver et maintenir une santé parfaite
par les Enseignements de la Nature
365 pages, illustrations

Visitez la page web pour avoir le Sommaire complet et pour consulter des extraits.

Sommaire

0			
Mise en Garde	11		
Aux officiels	11		
À ceux et celles qui ont investi dans ce eBook	11		
Préambule	16		
La Volonté	18		
<i>se dispenser de l'effort</i>	19		
<i>intrinsèque contre extrinsèque</i>	20		
<i>justifier son présent</i>	20		
les propos du mental	21		
la résistance au changement	21		
<i>un changement de forme ou de fond</i>	22		
<i>la peur de l'inconnu</i>	23		
<i>le changement</i>	24		
il faut croire que l'on mérite mieux	24		
<i>le refus de changer masque des peurs</i>	25		
<i>fixez-vous des étapes intermédiaires</i>	26		
<i>être lucide</i>	26		
connaiss-toi toi-même	27		
<i>les questions salvatrices</i>	28		
<i>cesser de vivre en automate</i>	29		
<i>sans passion nulle volonté, nul bien-être</i>	29		
<i>trouvez-vous des raisons de persévérer</i>	29		
<i>briser les routines</i>	30		
<i>le principe du changement</i>	30		
<i>la procrastination</i>	31		
<i>vouloir quoi ?</i>	32		
<i>le sucre</i>	32		
Le temps	33		
les mantras... de détoxication	35		
<i>des outils puissants</i>	36		
<i>les mantras modernes</i>	36		
Le Magique de la Vie	37		
Métaphysique 101	37		
Introduction	38		
A. Les Organismes Vivants	39		
L'Alimentation Naturelle Idéale	46		
Tout est Vibratoire, donc Relatif	47		
I			
Le Vivant	48		
A. Les Organismes Vivants	48		
Le vivant	50		
Tout part des minéraux	51		
		Tout se développe par la cellule	52
		Tout se filtre dans les tissus	53
		Tout s'épure dans les organes	54
		Classification des organismes vivants	55
		<i>les Procaryotes</i>	55
		<i>les Protistes</i>	55
		<i>les Mycètes</i>	55
		<i>les Plantes</i>	56
		<i>les Animaux</i>	56
		Relations écologiques	57
		<i>les Producteurs</i>	58
		producteurs primaires	58
		producteurs secondaires	58
		<i>Consommateurs</i>	58
		<i>Interdépendance</i>	59
		<i>Compétition</i>	59
		<i>Adaptation</i>	60
		<i>Symbiose</i>	60
		Comparatif des systèmes digestifs	61
		<i>l'erreur économique de la science</i>	61
		<i>la dentition</i>	63
		<i>les mamelles</i>	64
		<i>la bouche</i>	64
		<i>les membres</i>	65
		<i>le foie</i>	65
		<i>la longueur du système digestif</i>	65
		<i>la mâchoire</i>	65
		<i>une chose certaine</i>	66
		La chaîne alimentaire	66
		<i>Les producteurs de nourriture</i>	67
		les producteurs primaires	67
		les producteurs secondaires	67
		Explications	68
		Les systèmes ouverts	69
		<i>les Actes d'un système ouvert</i>	71
		l'acte de manger	71
		<i>les Entrées</i>	71
		<i>l'alimentation d'un système</i>	72
		l'acte d'assimiler	72
		<i>les Transformations</i>	72
		<i>la régénération d'un système</i>	73
		l'acte d'éliminer	73
		<i>les Sorties</i>	74
		<i>la Santé d'un système ouvert</i>	75
		et le tout se dérègle	75
		<i>l'espérance de vie d'un système ouvert</i>	76
		<i>la mort d'un système ouvert</i>	77

l'immortalité d'un système ouvert	78	conseils-santé	117
<i>l'être humain immortel</i>	79	<i>la soif</i>	118
les Breatharians	80	<i>les boissons</i>	118
L'instinct alimentaire (1)	81	<i>les sentinelles</i>	120
<i>observer et comprendre ses réactions</i>	81	<i>la satiété</i>	120
<i>l'abstinence de manger</i>	82	<i>fausse satiété</i>	121
B. L'Énergie Vitale	83	<i>les maux d'estomac</i>	121
Les Éléments de la Nature	84	<i>la convalescence</i>	121
La Vitalité	85	le frugivorisme	122
<i>la fausse vitalité</i>	86	L'Humain est un frugivore	122
<i>pour être en Vie, il faut manger vivant</i>	87	<i>frugivore certes, MAIS...</i>	123
<i>la respiration</i>	89	<i>le Respect de la Vie</i>	125
les muqueuses nasales	89		
<i>la polyphagie</i>	89	II	
<i>la Magnétisation</i>	90	La Nutrition	126
C. La Santé	91	Définition	126
La Néo-Naturo-Thérapie	92	<i>au sens médical</i>	126
L'hygiène	94	<i>au sens strict</i>	126
<i>petit cours d'histoire de l'hygiène</i>	95	L'Assimilation / La Désassimilation	128
au 19ème siècle	97	Les systèmes concernés	129
<i>la saleté</i>	97	Fonctions de la Nutrition	130
Les Lois de la Nature	99	E. L'Alimentation	131
<i>Lois du Vivant</i>	99	<i>l'Environnement</i>	133
la reproduction	99	le biotope	133
<i>les parents</i>	100	<i>les tropiques</i>	133
la régénération	100	<i>au-delà du 40e parallèle</i>	133
<i>ordre et désordre</i>	100	Loi Universelle de l'Alimentation	134
<i>la détoxification</i>	100	1) <i>dans son état naturel</i>	136
<i>la destruction</i>	101	les emballages & la conservation	136
<i>le recyclage</i>	101	histoire brève de l'emballage	137
loi du moindre effort	101	<i>le papier</i>	138
<i>la moindre résistance</i>	101	<i>le verre</i>	138
<i>économie d'énergie</i>	102	<i>la poterie</i>	138
<i>le Respect</i>	102	<i>le bois</i>	139
<i>le Non-Respect</i>	103	<i>le métal</i>	140
les conséquences	103	<i>les plastiques</i>	140
La Purification / La Détoxification	104	conservateurs alimentaires	141
D. L'Être Humain	105	2) <i>agréable aux yeux (à la vue)</i>	143
La forme	106	3) <i>agréable à la peau (au toucher)</i>	144
L'instinct alimentaire (2)	108	4) <i>agréable au nez (à l'odorat)</i>	144
<i>la faim</i>	113	5) <i>agréable à la bouche (au goût)</i>	144
vraie ou fausse ?	114	La sobriété	145
<i>la vraie faim</i>	114	<i>les aliments et la sobriété</i>	146
<i>la fausse faim</i>	115	<i>l'indigestion versus la sobriété</i>	147
écouter et respecter les signaux de satiété	116	<i>réussir à vivre sobrement</i>	147

<i>les cycles de la Vie humaine</i>	147	L'assimilation requiert...	183
<i>selon la vitalité des organes</i>	148	<i>l'importance de la respiration</i>	183
<i>la gourmandise</i>	148	<i>l'exercice physique</i>	183
le crudivorisme	150	<i>le stress</i>	183
L'appareil digestif débute	151	<i>le repos</i>	184
<i>la bouche</i>	152	<i>la sieste, le sommeil</i>	184
<i>le premier respect</i>	153	<i>organique versus inorganique</i>	185
<i>la Vitalité, une priorité</i>	153	<i>analyses bidon</i>	185
<i>la préparation (1)</i>	154	<i>la malabsorption</i>	187
<i>la mastication & la salivation (1)</i>	154	<i>les bactéries (2)</i>	188
<i>hygiène buccale</i>	155	<i>le deuxième cerveau</i>	189
<i>hygiène manuelle</i>	156		
F. La Digestion	157	J. L'Évacuation	190
Processus digestif	158	L'appareil digestif se termine	191
L'appareil digestif se poursuit	159	<i> finalement, le gros intestin</i>	191
<i>l'estomac</i>	159	<i>les sécrétions</i>	191
<i>les sucs gastriques</i>	160	<i>le péristaltisme</i>	192
<i>La mastication stomacale</i>	160	<i>la muqueuse intestinale</i>	192
<i>la température des aliments et boissons</i>	161	<i>le stress et la digestion</i>	192
Des chiffres troublants	161	<i>la contamination de tout l'organisme</i>	192
La fermentation	162	<i>les gaz intestinaux</i>	193
<i>les résultantes de la fermentation</i>	162	<i>les problèmes opposés du côlon</i>	194
<i>la surfermentation</i>	164	<i>la diarrhée versus la constipation</i>	194
<i>les bactéries (1)</i>	165	<i>la régularité</i>	195
L'indigestion	166	K. L'Attitude mentale	196
<i>le vice des mauvaises digestions</i>	167	La culpabilité	196
		L'anxiété	197
		Le mécontentement	198
		Le manque d'affection	198
G. La Respiration	169		
H. La Circulation	171	III	
La double circulation	171	La Détoxification	199
La circulation lymphatique	176	différents aliments, différentes intoxications	200
Les ganglions lymphatiques	176	En tout premier	200
Le mouvement de la lymphe	177	<i>ce qui résulte de la Détoxification</i>	202
<i>la respiration pulmonaire</i>	178	Les Entrées libres	202
<i>l'exercice physique</i>	178	La Respiration	203
<i>le drainage lymphatique</i>	179	Les Agents curatifs	203
Les organes associés	179	<i>la transpiration</i>	203
<i>les amygdales</i>	179	<i>le bain de vapeur</i>	203
<i>le thymus</i>	179	<i>le bain de siège froid</i>	204
<i>la rate</i>	180	<i>traitement héliohydrothérapie</i>	204
Ce qu'il faut retenir	180	Les envies & tentations	205
		<i>les tricheries</i>	205
I. L'Assimilation	181	Les purgatifs, les laxatifs	205
L'appareil digestif se poursuit	181	Le changement de régime	206
<i>l'intestin grêle</i>	181		
Absorption versus Assimilation	182		

<i>la privation</i>	206	Le Boire	238
les éliminations nécessaires	207	L'eau distillée	239
<i>le sel</i>	207	L'eau argileuse	240
<i>les viandes</i>	207	Les jus	240
<i>les cigarettes</i>	207	<i>l'extracteur à jus</i>	240
<i>les boissons : café, alcools</i>	207	Les tisanes	240
<i>aliments cuits</i>	208	Le Manger	241
<i>les aliments industriels (transformés)</i>	208	Éthique du manger	241
<i>les oeufs</i>	208	<i>l'absolu alimentaire</i>	241
<i>le sucre</i>	208	Le choix alimentaire	243
<i>les produits laitiers</i>	208	<i>l'instinct alimentaire (3)</i>	245
<i>l'exil</i>	209	il faut avoir du nez	245
Les jeûnes	209	<i>l'odorat</i>	246
Suivre le nouveau régime combien de temps ?	210	<i>les fruits sauvages</i>	246
<i>pourquoi abandonner un régime qui a favorisé votre</i>		<i>les petits fruits</i>	246
<i>guérison ?</i>	210	L'Hygiène alimentaire	247
<i>il faut cesser d'être masochiste et illogique</i>	210	<i>la propreté</i>	248
La vie sociale	211	la contamination	248
<i>les restaurants</i>	211	la prévention	249
La mère coupable ?	212	<i>la mastication & la salivation</i>	251
Pour conclure sur la Détox	212	manger liquide	252
IV		<i>le mélangeur meurtrier</i>	252
L'Alimentation Humaine	213	Le respect des offrandes de la Nature	253
Historique bref de l'alimentation humaine	213	<i>être présent à l'acte de manger</i>	254
<i>les mauvaises découvertes</i>	216	être présent à notre corps	254
l'éloignement du Paradis terrestre	217	être présent à notre esprit	255
la bière	217	la salle à diner	257
<i>une succession d'inventions</i>	218	manger en silence	258
<i>des bons et dociles travailleurs saouls</i>	218	le téléviseur	258
<i>la bière a incité les soins médicaux</i>	219	digérer	259
<i>responsable développement de l'Amérique</i>	219	Le régime frugivore	260
<i>la bière et la science sont intimement liées</i>	220	<i>les fruits</i>	261
l'agriculture	221	lesquels choisir	262
l'élevage	221	<i>la maturité</i>	263
le sel	222	<i>leur digestibilité</i>	265
la cuisson	223	<i>en saison</i>	266
Les besoins physiologiques	224	les saisons	267
<i>les besoins réels du corps</i>	229	<i>manger au printemps</i>	268
<i>les besoins protéiniques</i>	231	<i>manger en été</i>	268
<i>les besoins vitaminiques</i>	232	<i>manger en automne</i>	269
<i>les besoins caloriques</i>	233	<i>manger en hiver</i>	269
Au niveau atomique	234	liste	270
<i>atome</i>	234	comment les manger	271
<i>Mmolécule</i>	234	<i>les éléments subtils</i>	274
<i>Énergie vitale (2)</i>	236	<i>Biologique vs Chimique</i>	276
		La quête alimentaire	277

les voyages	278	0) l'emploi mesuré et salubre des aliments	305
manger en voyage	278	1) l'air	305
les groupes d'achat, les paniers, l'autocueillette	278	2) les aliments et les boissons	306
V		3) le sommeil et la veille	306
Les Régimes Alimentaires	280	4) le mouvement et le repos	306
Les gourous	281	5) les passions de l'âme	306
Les dénonciateurs	282	6) les excréments augmentées, retenues, supprimées	306
Les extrémistes	282	les astuces publicitaires	307
Les riches	283	les bénéfiques	307
leurs produits dérivés	283	les dangers	307
Les diètes inutiles	284	la diète hydrique	307
the End of Dieting	284	Cures	308
Les régimes alimentaires	285	Les cures bénéfiques	308
les risques des régimes amaigrissants	285	cure au jus de citron	308
la perte de l'estime de soi	285	cure de raisins	309
l'amaigrissement exagéré	285	cure au lait de chèvre	309
risques à long terme	286	cure de déchargement du foie et des intestins	309
la reprise d'un poids plus important	286	faut être honnête	309
le ralentissement de la croissance	286	La monodiète	310
le régime de pilules	286	Le jeûne	311
Le Végétarisme	287	le jeûne = Alimentation divine	311
les végétaux	287	procédure pour réaliser un jeûne	311
le végétarisme	290	le jeûne assisté par les Éléments de la Nature	311
de carnivore à végétarien	291	Air	311
la valeur spirituelle du végétarisme	291	Feu	312
de végétarien à frugivore	293	Eau	312
les fruits	293	Terre	312
les confusions du fructose des fruits	293	le jeûne à sec	313
les fruits excellents pour la santé: pourquoi	294	le jeûne à l'eau	313
qu'en est-il vraiment des vitamines ?	294	le jeûne aux jus	313
les fibres sont d'une extrême importance	294	le jeûne alterné	314
Le réalisme de l'autosuffisance	295	le jeûne à sec mensonger de 40 jours	314
Le crudivorisme	296	Conclusion	317
la cuisson	298	Annexes	321
à la mode...	298	La culpabilité	321
oui mais....	299	Fruits	331
plus de vitalité, plus en santé...	300	Références	334
perte de poids	301	PlanetShift	334
économie de médicaments	301		
économie de temps	301		
plus dispendieux ?	302		
oui, mais le social ?	302		
les caries dentaires	302		
Diètes	304		
La diète	304		

Introduction

“Que ton alimentation soit ton médicament.”

- Hippocrate

S'il fallait débiter cette publication sur l'Alimentation idéale par une citation, c'est bien celle-ci la plus importante.

Oui, c'est par l'alimentation naturelle que nous préservons notre santé.

Oui, c'est par l'alimentation irrationnelle que nous détériorons notre santé.

Oui, c'est par l'alimentation raisonnée que l'on retrouve la santé.

Aucune guérison n'est possible sans rehausser le pouvoir digestif, et cela requiert en tout premier une **détoxication**. Car, toutes les composantes corporelles qui se voient forcées de subir la présence de molécules inutilisables **ne peuvent fonctionner adéquatement**. Et notre fonctionnement organique est bidirectionnel :



- des organes servent à **préparer et à déplacer les nutriments vers les cellules**,
- d'autres servent à **préparer et à déplacer les déchets vers les sorties** (émonctoires).

Les êtres humains ont perdu cette simple perception primordiale de leur Être.

Il ne peut JAMAIS être question de santé si l'Alimentation naturelle idéale est méconnue ou négligée. Dès que notre alimentation est indigeste ou en surabondance, elle cause des troubles par la présence prolongée de déchets qu'elle génère.

Ce n'est pas parce que les êtres humains se disent civilisés, que cela signifie que tout ce que l'on fait ou produit soit bon. La majorité de nos pratiques concernant notre alimentation sont très récentes dans l'histoire de l'humanité. **Tous les produits alimentaires ne sont commercialisés que dans un but strictement économique** (et JAMAIS sanitaire).

Nous sommes loin d'être sages, regardez l'environnement. Nous sommes loin d'être en harmonie avec l'écosystème, regardez tous ces dépotoirs et toutes les catastrophes environnementales. Nous sommes très loin d'être en santé, regardez le nombre d'établissements hospitaliers et leur achalandage.

L'on dénonce, l'on manifeste, l'on pétitionne... mais, l'on perdure dans nos mauvaises habitudes de vie... **jusqu'où irons-nous dans notre naïveté alimentaire ?** Quand freinerons-nous l'auto-destruction engendrée par ces familles de banquiers ? Le changement n'a jamais été chose facile pour les humains, en particulier pour les Autorités. À chaque petit changement raisonné et logique proposé, l'on s'empresse de sortir une réplique négative. **C'est la Loi de la Facilité et la Peur du Manque qui retardent l'acceptation et l'enseignement de Connaissances novatrices.**

La Quête du Pouvoir est certes le plus grand vice de l'Humanité, elle a tapissé notre civilisation d'une infinité de plaies. **Un peuple craintif (de l'invisible) et malade est énormément plus facile à manipuler.** Il ne suffit ensuite que d'utiliser l'Éducation pour formater les citoyens, pour les programmer à accepter l'Inévitable. Mais, la maladie est évitable, et pour cela, il faut en premier réaliser que notre existence est « malade » parce qu'elle est de plus en plus artificielle, nous perdons de plus en plus le contact Énergétique avec la Nature (et ses 4 Éléments).

Le but d'un livre sur l'alimentation est bien entendu la Santé. **Ce que l'on mange peut être bénéfique pour la santé ou lui être préjudiciable.** Tout le monde est en mesure de réaliser cela. Mais, à notre époque, aveuglés par le monopole médical et pharmaceutique, **nous ne savons plus réellement ce qu'est la Santé.** C'est à présent normal d'avoir un mal de tête une fois de temps en temps, ou un mal de ventre ou un mal de dents... ah ! et la fatigue de plus en plus chronique... **La « science » médicale a nivelé les préjudices (quasi constants) causés par les repas indigestes et les aliments dévitalisés et chimiqués.**

“Que dois-je manger pour être en santé” est la question la plus complexe et la plus controversée que tous les êtres humains se posent tous les jours. Durant longtemps, la réponse était tout simplement : *« mange tout ce que tu es capable de manger »*, ce qui signifiait tout ce dont *« tu es capable de trouver dans la Nature »*. À présent, il suffit d'avoir de l'argent pour manger tout ce que l'on veut même en provenance de l'autre bout de la planète. Mais, demeure toujours l'interrogation : *“quels aliments sont bons pour ma santé”* ou plutôt *“quoi manger pour ne pas être malade”*. Et c'est là que c'est complexe et controversé, puisqu'il y a de plus en plus de théories que la science alimentaire ne cesse de publier, et il y a de plus en plus d'aliments industriels avec toutes sortes de pseudo-qualités pour la santé. La science alimentaire change régulièrement d'opinion face à des substances se basant toujours sur de nouvelles recherches. L'on établit tout simplement une nouvelle théorie sur des analyses et des interprétations de statistiques (comme pour déterminer si une diète faible en gras prévient vraiment les maladies coronariennes).

Cette (fausse) science médicale ne reconnaîtra jamais son ignorance puisque tout l'empire alimentaire est basé sur elle. **L'on ne s'alimente plus logiquement, l'on s'alimente scientifiquement et l'on boude les offrandes nutritives de la Nature.** Mais, aucune science de prend en considération que le sens du goût des êtres humains est de plus en plus perversi.

L'alimentation est avant tout une activité personnelle, déterminée à chaque instant... par une action volontaire. Nos besoins nutritifs varient chaque jour selon une multitude de paramètres personnels. C'est pourquoi il est très difficile de publier un ouvrage universel sur l'alimentation.

Il ne faut plus se borner à la composition chimique de nos aliments, il faut plutôt s'instruire des procédés digestifs et cellulaires. **Il faut surtout cesser de « faire comme tout le monde »,** car les consommateurs sont en très grande majorité totalement programmés par les diverses tactiques commerciales. **Il faut faire preuve de bon sens, de réflexion et d'agir consciemment en fonction des buts que nous souhaitons atteindre.**

Dans cette publication de la Collection de la Néo-Naturo-Thérapie, j'ai tenté de limiter au maximum les attaques du système médicoagroalimentaire imposé. La majorité des critiques présentes dans le manuscrit originel a été déplacée dans l'*encyclopédie du Codex Sanitas*, dans le tome II, *Codex Nurture*. Je vous conseille fortement de le lire attentivement.

Je vous révèle ici ce qu'est vraiment l'Alimentation Naturelle Idéale.

Vous êtes libres de respecter et pratiquer ces Connaissances en totalité ou en partie.

Des personnes qui consomment seulement des fruits et des légumes ne sont généralement jamais malades (ou très rarement et selon leur environnement) et sont plus « conscientes ». Ce qui signifie qu'elles sont plus libres et moins facilement programmables. Deux qualités normalement non appréciées par les Autorités. Pire, elles cessent d'enrichir les principaux donateurs des parties politiques : les fabricants pharmaceutiques, les multinationales alimentaires.

Une chose est certaine, vous saurez exactement comment faire pour éliminer totalement les maladies de votre réalité. **Un jour, vous déciderez que c'est assez, que vous avez suffisamment souffert.** Pour 95% des êtres humains, ce moment est malheureusement la mort.

La perpétuelle réplique classique des gens qui me contactent est la suivante : *“Je me demande bien ce qui me reste comme choix de nourriture... si je ne peux plus manger de viandes, d'oeufs, de produits laitiers et de céréales...”*. Et la question qui s'ensuit est : *“Donne-moi un régime alimentaire à suivre”*.

L'humain moderne veut toujours suivre des guides, des modes d'emploi, des recettes, des personnes-ressources... simplement parce que **ces sources extérieures peuvent être reconnues coupables en cas d'échec.**

Tout ce qui est publié concernant l'Alimentation humaine n'est que pour soutenir l'industrie alimentaire. Mais, les êtres humains N'ONT ABSOLUMENT PAS BESOIN DE CETTE INDUSTRIE. Et en premier, non, l'être humain n'est pas omnivore.

Voilà le premier drame :

LA PROGRAMMATION SOCIALE DE CE QU'EST L'ALIMENTATION ADÉQUATE À NOTRE ESPÈCE EST FAUSSE.

Ce qui fait que toute nouvelle théorie alimentaire doit être très solide, convaincante et de plus en plus basée sur des recherches scientifiques. Mais, il n'y pas seulement cela, vu la répétition des mensonges alimentaires (strictement économiques) qui nous ont été programmés depuis notre enfance, **nos vieilles croyances alimentaires intoxicantes ne sont pas faciles à abandonner**, car nous devons renier une grande partie de notre existence. Surtout que la Médecine les encourage volontairement. **Vous aurez donc à consulter fréquemment cette publication pour maintenir votre volonté.**

Et le deuxième drame est : LA PERTE DE NOTRE INSTINCT ALIMENTAIRE.

L'on nous a programmé à croire à une certaine alimentation que pour des RAISONS ÉCONOMIQUES et l'on fabrique des aliments industriels en fonction qu'ils soient plaisants à nos sens pour détourner notre attention du fait qu'ils sont tous intoxicants et polluants. Un aliment n'est pas nutritif que sur papier, que selon des analyses et des statistiques, ça c'est du marketing.

Nous verrons que tous les organismes vivants se fient à leur instinct alimentaire pour les diriger vers la nourriture appropriée à leur organisme spécifique et pour composer un menu saisonnier identique tout au long de leur vie. Le but de l'Alimentation d'un organisme vivant est la survie (l'assimilation de nutriments requis par les cellules) et non l'excitation des sens. C'est totalement absurde de camoufler la détérioration alimentaire naturelle par des additifs chimiques.

Tous les livres sur la Nutrition sont basés sur la culpabilité. En fait, toute notre réalité l'est, **c'est l'arme préférée des Autorités politiques et religieuses** (associée en plus à la peur). En respectant les Lois universelles, en particulier celle de l'Alimentation, vous ne pouvez plus ressentir de la culpabilité associée à vos prises alimentaires... et 90% de vos malaises disparaissent soudainement.

Le plaisir de manger est celui de savoir que l'on nourrit adéquatement nos cellules (versus l'unique plaisir des sens gourmands).

Avant de mettre la table pour que vous savouriez cette publication, je dois y mettre les cartes. Si je balançais tout de suite les Règles justifiant le titre de la publication, vous auriez grand trouble à les accepter, et par conséquent, de les mettre en pratique. Pour améliorer son état de santé, il faut toujours être motivé par quelque chose de plus prometteur. Et pour cela, il faut des énoncés logiques, compréhensibles et applicables au quotidien. Alors, les premiers chapitres serviront à vous faire réaliser ce qu'est la mécanique humaine, son fonctionnement, et bien entendu, **ses nombreuses sources ou causes de dérèglements.** Car, nous sommes sous le joug d'une science qui exploite allègrement ces derniers... en prolongeant l'ignorance des humains à l'égard de leur intérieur, en particulier leur système digestif.

Pour connaître l'alimentation idéale, il faut apprendre le fonctionnement du système digestif. Et pour cela, il faut situer l'humain dans l'écosystème. Et pour s'assurer de bien interpréter nos observations, il faut comparer l'humain aux autres organismes vivants.

Vous devez vous alimenter durant toute votre vie, du premier jour au dernier jour. Comment est-ce possible qu'on ne l'enseigne pas dès les premières années scolaires ? Pourquoi les futures mères ne sont-elles pas obligées de suivre une formation diététique ? C'est très très simple :

*l'alimentation au travers les siècles de vie citadine
(celle qui soutient l'économie... pour permettre à des Dirigeants
– politiques et religieux de se vautrer dans l'opulence)
change selon les nouveaux produits industriels
produits (ou importés) à grands frais
(et qu'il faut impérativement rentabiliser).*

Puisque l'économie dépend des industries, si ces dernières changent, de nouvelles données « scientifiques » émergent pour endosser le commerce de leurs nouveaux produits. Ce ne sont pas les exemples qui manquent.

Disons que vous voulez innover dans le domaine des protéines végétales, bien évidemment parce qu'il y a un mouvement anti-viandes qui prouve que les viandes sont responsables d'un nombre de plus en plus croissant de maladies. Bingo ! vous pensez à la **fève de soja**... transformé en **tofu** (évidemment, ça prend bien une transformation pour justifier le profit monétaire). Bien entendu, il vous faudra toute une documentation sérieuse, voire « scientifique » (eh oui, il faudra vous faire de gentils copains scientifiques pour mener des études –que vous devrez financer bien entendu). La publicité dans divers médias fera le reste. Toutes les études publiées vanteront bien entendu les bienfaits du tofu (seulement à partir d'analyses de fèves)... tout en dénigrant fortement les viandes. Et le business est lancé... et le succès est assuré !

Celui qui a inventé la boîte de conserve n'a peut-être pas fait fortune, mais des millions d'actionnaires dans le domaine alimentaire se sont enrichis du produit. Dans 50 ou 100 ans, l'on condamnera ce contenant, comme on l'a fait pour son prédécesseur, la boîte de fer-blanc... trouvée toxique après un siècle d'utilisation... Oui, des millions de personnes en ont été intoxiquées (*excusez-nous on s'est trompés*)... la médecine s'en réjouit tout simplement... car, cela l'a forcé à rechercher et à commercialiser d'autres remèdes chimiques lucratifs !!!

Tout cela pour vous faire réaliser que les cours naturels de diététique ne sont pas possibles à l'école, car les modes alimentaires changent rapidement. Il y a toujours des recherches qui condamnent certains produits, et d'autres qui prouvent les bénéfices de nouveautés culinaires. La Santé des humains n'est jamais en cause, soyez-en assurés.

Deux nombres étonnants concernant notre alimentation :

- si vous vivez 75 ans, vous aurez consommé plus de **80 000 repas** !
- ce qui représente plus de **60 tonnes de nourriture** !

Si vous ne l'aviez pas conscientisé, soyez assurés que les industries alimentaires l'ont fait !

Le problème majeur est que les gens conscientisent leurs fientes plus que leurs aliments. Cela implique une totale inconscience de ce qui n'est pas évacué, car chaque repas d'aliments industrialisés a un effet cumulatif de résidus digestifs dans l'organisme. De plus en plus, les aliments industriels renferment des molécules complexes que l'organisme ne peut réduire en nutriments, ou au pire, qu'il peine (et souffre) à tenter de les neutraliser ou de les évacuer.

L'on doit s'alimenter pour régénérer son corps et non pour satisfaire nos papilles gustatives, ou notre sensation d'estomac distendu... ou pour satisfaire les campagnes publicitaires de ces industriels sans pudeur.

C'est une évidence que les meilleurs aliments sont ceux qui supportent la croissance et l'entretien cellulaire. C'est quand même logique que pour se faire, ils se doivent d'être organiques, vitalisés. Et puisque nous évoluons sur Terre, tout a été prévu pour que la Nature puisse supporter notre survie en produisant ces aliments sains.

Tous les produits chimiques sont sans vie, ils ne peuvent se déplacer eux-mêmes. La Chimie ne peut satisfaire cette logique naturelle de s'alimenter de vie pour maintenir la sienne. Tous les produits chimiques n'ont été et sont fabriqués que pour satisfaire l'Économie... toujours pour nourrir des Dirigeants confortablement établis dans l'opulence.

Pour la majorité des gens, l'alimentation est un sujet qui surgit quotidiennement, soit dans leurs discussions ou dans les médias. Et c'est toujours un sujet qui implique des changements et des remises en question. Les médias nous informent (ou plutôt nous programment) de :

- ce qu'il est à présent reconnu néfaste pour notre santé (*excusez-nous on s'était encore trompés*),
- et les nouveautés alimentaires « scientifiquement fabriquées » (qu'il faut applaudir et gober sans s'interroger).

Le problème majeur à ce niveau est que nous n'avons pas appris les bases naturelles sur lesquelles il faut se référer pour « faire le tri entre le grain et l'ivraie ».

De plus en plus, les gens réalisent les connexions entre leur alimentation et leur santé. Mais, il y a tellement de contradictions à ces deux niveaux que les changements alimentaires sont difficiles et ne sont jamais satisfaisants. Les gens essaient quelques jours une diète, puis quelques jours une nouvelle cure... et la plupart du temps jusqu'à ce que leur réalité ou leur entourage les agrippent pour les remettre dans leur quotidien de mauvaises habitudes alimentaires. Je vais y revenir au chapitre des régimes alimentaires.

Ce qui sera révélé dans cette publication, chacune de vos cellules le sait déjà ! C'est votre mental qui doit être rééduqué... pour qu'il retrouve la communication avec ses composantes physiologiques qui ne cessent d'envoyer des signaux (malheureusement d'alarme). L'organisme humain ne cesse de constamment émettre des signes avant-coureurs de malaises (prodromes)... en particulier si l'on maintient cette hygiène de vie.

Notre réalité est de plus en plus contrôlée, pour ne pas dire programmée. Bien entendu, cela est en partie grâce aux omniprésentes publicités qui envahissent notre cerveau. Et puis, il y a la « Mode » qu'il faut suivre à tout prix (de tous ces biens de consommation et pas seulement la mode vestimentaire) .

Pour comprendre notre malheur (et le régler), il faut réaliser que notre réalité est totalement dépendante de l'Économie (et cette dernière est de plus en plus Puissante, car de plus en plus Mondiale). Il est à présent quasiment impossible de vivre sur Terre si l'on n'a pas d'argent !

Normalement, à l'origine de notre espèce, la réalité était totalement dépendante de la Nature (de ses Éléments, de ses offrandes). L'être humain est à présent dénaturé, notre réalité dépend totalement des banques, des industries, de la technologie... pour nous mener à la dépendance médicamenteuse (drogues).

*Si l'on réalise que l'Économie prime dans notre vie,
il faut réaliser ensuite ce qui prime en Elle.*

*L'industrie la plus lucrative est celle de la maladie :
Médecine + Pharmaceutique.*

*Toutes les autres industries doivent donc
soutenir la principale.*

*Tout ce que l'on emballe, tout ce que l'on publicise...
c'est strictement dans le but
de nous rendre malades !*

L'Alimentation Naturelle Idéale

Voici un premier secret important :

c'est à chacun de vous de déterminer vous-même ce que doit être votre Alimentation idéale.

Et je sais, cela n'est pas facile, surtout que le choix alimentaire doit se faire chaque jour, et nous ne pouvons pas conserver la même diète tous les jours ni toute notre vie. Nos besoins physiologiques changent en fonction de notre activité physique & mentale. C'est l'une des raisons pourquoi aucune diète ne fonctionne réellement.

Nous sommes tellement programmés à nous soumettre à une Autorité dans tous les domaines de notre réalité. Les données scientifiques sont très souvent contradictoires, car tout n'est qu'une question de points de vue d'industriels sans pudeur. Pour tous les aliments, vous trouverez des recherches qui suggèrent leur nocivité et d'autres leurs bienfaits. De toute façon, aucune étude ne PROUVE jamais rien. Il n'y a pas d'absolu en Médecine, car ce n'est pas une Science.

Tout comme c'est à vous de déterminer le pourcentage de « naturelle » que sera votre alimentation. D'ailleurs, comme nous le verrons, la définition de naturel est commercialement très vague... « Naturel » est un terme de plus en plus exploité à tort.

Il faut bien saisir que vous ne pouvez pas être plus en santé que vous pensez mériter ! Et cela dépend strictement du niveau de votre culpabilité. Et cette dernière se nourrit des contradictions entre vos actions et vos croyances.

Je vous offre des **Clefs** pour que vous soyez en mesure de choisir consciemment les aliments les plus bénéfiques pour vos activités physiques et mentales, peu importe le lieu d'existence que vous acceptez dans l'instant présent. Car, c'est avant tout notre environnement qui détermine notre alimentation : nous ne pouvons pas manger ce qui n'est pas disponible.

Ce sont VOS choix alimentaires présents qui vont déterminer votre état de santé et votre lieu d'existence futurs.

Je le répète : pour respecter **votre** Alimentation naturelle idéale, il faut de la **volonté**.

Mais, nous verrons également que notre état de santé ne se détermine pas seulement par nos choix alimentaires, il y a plusieurs autres critères qui entrent en jeu, comme l'importance de la mastication, de la respiration, de l'état émotif, du repos, etc.

Tout est Vibratoire, donc Relatif

Les gourous de l'alimentation, peu importe qui ils sont, ne font qu'illusionner les gens qui les mettent sur un piédestal. On les pense supérieurs, on les dit inspirants, on les pense plus intelligents, et le top est « *qu'ils provoquent des prises de conscience !* ».

Mais, les vrais changements d'habitudes viennent de l'intérieur et jamais de l'extérieur. Ce n'est qu'une illusion du mental. Toutes les « recettes » qu'on vous propose ne sont que des expressions d'ego qui cherchent à se prouver supérieurs (dans le but d'être aimés par plusieurs).

L'on se sert de ces faux gourous pour augmenter notre culpabilité, ou pour renforcer notre faiblesse (de volonté). L'admiration n'est pas un principe évolutif, mais régressif.

Je ne veux donc pas être considéré comme un spécialiste en nutrition. Je ne fais que proposer des scénarios et partager des Lois universelles et des Principes naturels. Et leurs applications varieront tout au long de votre existence, en fonction de votre rythme vibratoire, en fonction de votre évolution spirituelle et de vos Aspirations. **Ce que vous croyez être la Vérité dans l'instant ne le sera pas nécessairement dans un futur.**

Il ne faut pas se sentir coupable de ne pas être en mesure, dans une certaine période de votre vie, de pratiquer une hygiène de vie parfaite. Tout est relatif à votre estime personnelle et à la quantité d'Énergie Éthérique vous êtes en mesure de canaliser. **Vous ne serez jamais attirés dans l'instant à réaliser une action qui stimulera plus votre Énergie Vitale plus que vous ne pouvez supporter.** L'on ne branche pas un moteur 110v sur du 220v... il faut en premier changer ses circuits, son filage, ses roulements...

Nous réalisons toujours les activités en fonction de notre potentiel mental à accepter les Manifestations de l'Éther. Tout ce qui existe dans le monde matériel a été en premier pensé : nos inspirations sont des vibrations que nous captions et qui provoquent une certaine imagerie (les idées). Nous sommes inspirés qu'en fonction de notre potentiel de matérialisation (qui n'est que la canalisation de l'Énergie Éthérique : des actions stimulées par la Pensée). Notre existence est motivée par notre concept personnel d'utilité existentielle, qui peut avoir de plus en plus un caractère universel (merci à internet).

Plus vous êtes créatifs, plus vous désirez être serviables, plus vous serez motivés à élever votre rythme vibratoire, ce qui se réalise en détoxiquant son corps et en le nourrissant de vitalité. Si les gens sont attirés à manger des aliments dévitalisés, c'est strictement parce qu'ils n'ont pas d'utilités à être Énergétiques et en Parfaite Santé... généralement parce qu'ils ne servent que d'esclaves économiques.

I

Le Vivant

A. Les Organismes Vivants

L'être humain est **un organisme vivant**, ce qui signifie « être doté de Vie ». Cette définition signifie qu'il faut :

1.- naître

2.- se nourrir

3.- grandir

4.- se reproduire

5.- mourir

La Vie est un continuuel mouvement de la matière, ce qui n'est possible que s'il y a présence d'Énergie... qui est par conséquent vitale. Tous les organismes vivants sont des structures moléculaires maintenues ensemble par une certaine « Conscience Énergétique ».

Il est primordial d'étudier les organismes vivants que l'on retrouve sur notre planète pour tenter de comprendre leur fonctionnement, et surtout, pour voir s'il y aurait des ressemblances avec notre fonctionnement métabolique. La similitude qui nous concerne ici se situe évidemment au niveau du point #2, l'Alimentation. Si un organisme vivant ne peut se nourrir, il ne peut pas vivre. En réalité, seul le point #4 est optionnel à l'existence personnelle.

Rien ne sert ici de parler de maladie (que l'être humain a étalé entre la naissance (#1) et la mort (#5)), car, au niveau de la Nature, la maladie n'existe pas. Lorsqu'un organisme vivant respecte parfaitement son instinct alimentaire, même dans les périodes de grande disette, son fonctionnement organique sera sans douleur.

Loi Universelle de l'Alimentation



Nous constatons que les humains errent dans le domaine de la santé, ils avancent à tâtons et tentent des changements alimentaires que s'ils en ressentent une urgence. Les régimes alimentaires, les cures détoxiquantes se succèdent sans résultats convaincants. Les gens n'ont aucune véritable pensée directrice, mais surtout, n'ont pas les Bases naturelles concernant ni la Santé ni l'Alimentation. Avant de déterminer ce qui est bon et ce qui ne l'est pas pour notre Santé, il faut savoir quels sont les aliments qui sont susceptibles de convenir à notre constitution, et j'en ai déjà beaucoup dit sur le sujet. Et pour cela, il y a des Lois naturelles à connaître et à respecter, une en particulier. C'est la démonstration concluante dont j'ai parlé dans le chapitre précédent.

Débutons par la base, débutons par le plus déstabilisant et le plus important : **la Loi Universelle de l'Alimentation**. Pourquoi **universelle** ? Parce qu'elle s'applique à tous les organismes vivants connus, sans aucune exception... Cette loi est donc très puissante. **Aucun organisme vivant ne déroge de cette Loi** et de ses implications alimentaires.

Un aliment doit être :

- 1) dans son état naturel (tel que la Nature nous l'offre)
- 2) agréable à la vue
- 3) agréable au toucher
- 4) agréable à l'odorat
- 5) agréable au goût

C'est simple n'est-ce pas ? Les plus grandes vérités sont toujours dans les choses le plus simples.

Grâce à cette Loi, vous êtes facilement et toujours en mesure de déterminer ce dont vous devez manger pour reconnaître et respecter la mécanique alimentaire propre à l'Humain.



Bien entendu, déjà le point #1 tranche la plus grande partie de votre alimentation actuelle. C'est presque le vertige ! Prenez alors une bonne respiration.

La médecine s'est développée et a pris le monopole d'un bien-être illusoire, fastiche, simplement parce l'Humain n'a pas respecté ce premier point. **L'art culinaire** est réellement l'art de la maladie. C'est le plaisir des sens qui prime avant la notion d'alimenter les cellules.

Vous êtes donc forcés de reconnaître qu'il ne reste que les fruits & les légumes. Mais, on doit également ajouter des feuilles, des herbes, qui sont bénéfiques dans la stimulation de certaines fonctions digestives (aspect curatif au lieu de nutritif).

Concernant les fleurs, elles sont acceptables que si vous consommez qu'un pétale par fleur : n'oubliez pas, le but naturel d'une fleur est de produire une graine.

L'humain civilisé ne mange plus instinctivement. Il bouffe inconsciemment selon la mode, scientifiquement selon des chiffres, sensuellement selon l'emballage et les additifs gustatifs. De toute façon, il n'est même plus présent à l'acte de manger. Il se goinfre tout naturellement, en discutant ou en écoutant la télévision.

Ce sont les dérogations à cette Loi universelle qui a permis le développement et l'emprise de la médecine, de l'industrie pharmaceutique et de l'industrie alimentaire.

Ne trouvez-vous pas cette technique de sélection alimentaire plus logique que celle de se fier à la liste des ingrédients sur un emballage, de croire à la valeur nutritive d'une analyse aléatoire commanditée ? Elle confirme l'attitude du singe dans l'expérience précédente avec la roche et la pomme. Elle confirme également l'exemple de Robinson Crusoé !

À la vue d'une vache ou d'une poule ou d'un chevreuil, avez-vous l'envie (et la force) de vous ruer sur l'animal, mains nues, pour l'égorger, boire son sang et mordre à pleines dents dans sa chair chaude? **REJET**. C'est dans son état naturel, mais c'est ni agréable à la vue, certainement pas à l'odorat et encore moins au goût... La viande? **TRIPLE REJET**. Nous ne sommes donc pas des carnivores.

Tous les produits industrialisés et emballés. **REJET**. Ils ne respectent pas la première règle de la Loi, soit : être dans son état naturel, tel que la Nature nous l'offre. Par le marketing, on **fausse** la deuxième règle : agréable à la vue. On vous produit de beaux emballages colorés, on utilise des colorants, on détermine des noms attirants, on place les produits vendeurs à la hauteur des yeux... Puis d'autres additifs, peut être pires ceux-là, **déjouent** la quatrième règle, votre odorat. Et finalement, on couronne le tout avec du sel, du sucre, du glutamate, du chimique pour provoquer la surconsommation et même la dépendance (*craving*). Oui, l'industrie sait très bien **falsifier** nos trois sens simplement pour nous soutirer de l'argent. Reprenons les cinq points.

La sobriété

Rien de mieux pour présenter la sobriété que cette citation de **Cornaro** (1831) :

Presque toutes les maladies des hommes ne viennent que de ce qu'on prend plus de nourriture que la nature n'en demande, et que l'estomac n'en peut parfaitement digérer.

Il basait simplement la preuve de cette affirmation par le fait que **la plupart des maux ne se guérissent que par évacuation**. Pendant des milliers d'années, la Médecine cherchait à faire transpirer le corps, à le soulager par des purgatifs, des laxatifs, on appliquait des ventouses, des sangsues, l'on saignait... Les médecins ordonnaient l'abstinence, et prescrivaient un régime de vie très frugal. **Les maux ne se guérissent généralement que par quelque chose de contraire à ce qui les a causés.**

Dans la géhenne de la société actuelle, la majorité d'entre-vous, trop agités par vos préoccupations, se désintéresse de la sobriété. **L'Économie nous force à l'intempérance**. Il y a tellement de jouissances facilement à notre portée... en tout lieu, à toute heure du jour et de la nuit. **La sobriété est une pratique hygiénique pour les personnes sérieuses et conscientes, pas pour les sybarites¹³ économiquement programmés.**

La sobriété est la principale garantie de la santé; elle constitue le seul secret qu'il y ait pour vivre longtemps; elle fait les centenaires. Mais, dans ce monde débile, aux dirigeants de plus en plus débiles, qui d'entre-vous veut avoir le plaisir de vivre 100 ans et plus. L'on veut vivre une vie courte et remplie de jouissances.

La sobriété est la condition essentielle de la vigueur physique et morale. Mais, la vigueur morale n'est plus nécessaire chez les humains programmés par tous les médias audiovisuels et ne cherchant que les distractions (artistiques & sportives).

Une vie sobre signifie de faire un usage modéré du boire et du manger. Mais, cela est relatif au corps, au tempérament, à l'environnement, aux activités et aux pensées. Il faut bien comprendre que la digestion est en partie un processus chimique et que la quantité de suc digestif est proportionnelle à la quantité d'aliments ingérés. Plus le repas est copieux, moins les aliments sont traités par les sécrétions digestives.

L'efficacité des sucs digestifs dépend également des boissons consommées : **boire sans soif est plus commun encore que manger sans faim.**

13) Sybarite : personne qui recherche une vie facile et voluptueuse.

L'homme est le meurtrier de lui-même, et, s'il n'accomplit pas ses destinées qui sont de vivre au moins un siècle, c'est à son intempérance et à ses écarts de tout genre qu'il le doit.

Tout le monde convient de la vérité de ces préceptes; mais peu de personnes les mettent en pratique.

Nous avons souvent pensé que, si personne ne péchait contre les règles de la sobriété, les médecins n'auraient presque rien à faire. Un médecin fameux disait qu'on ne l'avait jamais fait lever la nuit pour des gens qui n'avaient pas dîné.

Mais les médecins ne doivent pas craindre que le luxe, la gourmandise et la sensualité, les plaisirs ou plutôt les excès de la table, les laissent jamais sans occupation.

- Flourens

les aliments et la sobriété

La sobriété ne doit pas seulement s'appliquer à la quantité de nourriture consommée dans un repas, **elle doit également s'attarder sur la qualité des aliments**. La **vitalité** de ceux-ci influence grandement la sensation de **satiété** (ou d'avoir bien mangé et suffisamment) en fonction de la ration.

La sobriété vise en premier à ne pas surcharger l'estomac. Et puisque cet organe n'a pas la même capacité chez tous, l'on doit apprendre à proportionner nos aliments. **La majorité des maladies ne viennent que de réplétion** (ce qu'affirmait déjà Hippocrate pour justifier son assertion thérapeutique que *les maladies ne se guérissent que par évacuation*).

C'est pourtant connu, la cuisson fait perdre la valeur nutritive des légumes. C'est évident alors que pour satisfaire aux besoins physiologiques que l'on soit attiré à augmenter la quantité... pour atteindre l'effet réparateur requis.

Un aliment dévitalisé prive l'organisme d'Énergie vitale (ne lui en fournit pas et lui en soutire pour être déplacé et évacué). Ce manque d'Énergie vitale incite alors l'intempérance, surtout d'autres aliments dévitalisés (mais oh! combien excitants). **Le réconfort instantané qu'un aliment industrialisé produit n'est pas dû à sa valeur nutritive, mais à l'excitation qu'il produit**. C'est par ce mécanisme qu'agissent le biscuit, le bonbon, le chocolat, les croustilles ou le café accepté si volontiers entre les repas.

On ne doit pas perdre de vue que l'alimentation doit réparer les pertes des tissus, et non satisfaire à satiété le plaisir d'absorber des mets savoureux. Une judicieuse sobriété doit être la règle de l'alimentation.

La vie sobre et l'exercice entretiennent la santé.

- Hippocrate

L'indigestion versus la sobriété

Lorsqu'un repas se compose d'aliments indigestes (en plus d'être insuffisamment mastiqués), il se produit une impression d'invincible **faiblesse** ou **fatigue**. Et la Médecine nous a alors habitués à chercher à **prendre des forces**... et l'on s'est habitués à manger, non seulement souvent, mais abondamment... pour soi-disant restaurer nos forces.

Nous mangeons trop surtout parce que nous mastiquons mal, parce que l'on cuisine mal, parce que l'on boit mal à propos (surtout de l'alcool).

réussir à vivre sobrement

Pour réussir à respecter la règle de sobriété alimentaire, il faut vivre consciemment et être à l'écoute de son corps. **Si la sobriété est si difficile à accomplir, c'est qu'il faut rompre complètement avec les rapports sociaux.**

Il est plus difficile de s'abstenir d'un mets que l'on a devant les yeux, dont on peut user, et qui par sa présence excite l'appétit, que d'un mets qui n'est pas actuellement à notre disposition.

- Cornaro

Par exemple, il est énormément plus facile d'être sobre lorsqu'on mange en solitaire.

les cycles de la Vie humaine

Jusqu'à environ 40 - 45 ans, l'estomac est vigoureux et l'humain est actif physiquement et mentalement (la vie fut jusqu'à là généralement sensuelle et désordonnée). L'on peut dire qu'il a atteint l'apogée de sa vie terrestre. Les cheveux gris apparaissent et la baisse de la vue requiert le port de lunettes (les deux arrivent de plus en plus jeunes en fonction du taux d'intoxication). Puis, c'est la pente descendante de la vieillesse qui aboutit à la mort.

Il est capital dans la quarantaine de changer de régime pour le manger et le boire, car c'est cela qui déterminera la durée de la vie et le niveau de santé. Il faut soumettre notre existence à la raison et respecter les Règles d'hygiène alimentaire.

L'impuissance des médecins vient du fait que chaque personne réagit d'une façon particulière à l'action d'un agent étranger. Et cette idiosyncrasie¹⁴ est particulièrement responsable de l'approbation de la mise en marché de produits alimentaires intoxicants. La Médecine est habituée à constater toutes les idiosyncrasies sans pouvoir les expliquer. La Diététique ne peut imposer son autorité sur rien, car aucun produit industriel ne révèle sa nocivité sur tous les individus et dans un laps de temps donné. Ainsi, l'on accepte la vente de cigarettes tout simplement parce que ce ne sont pas tous les fumeurs qui meurent d'un cancer des poumons. Pour sauver l'Économie, tout n'est plus qu'une question de « risque ».

selon la vitalité des organes

Tous les organes s'usent avec l'âge et dépendent du niveau de vitalité générale. Si un organe digestif est faible, il faut lui fournir une alimentation appropriée, hautement digeste pour y faciliter le travail physiologique de la digestion (car, les travaux des organes dépendent du plus faible).

la gourmandise

La gourmandise est omniprésente à cause de l'industrie chimique qui produit efficacement pour l'industrie alimentaire des dizaines de milliers de molécules différentes dans le but de produire des impressions agréables sur les appareils de l'olfaction et du goût. La gourmandise siège dans l'estomac lorsque les deux sentinelles aux entrées ont été déjouées (trompées). Tous les raffinements de la cuisine incitent à la gourmandise.

Il est primordial de reconnaître que le « bonheur » sensoriel alimentaire moderne mène nécessairement vers des dérèglements organiques douloureux. Plus ces dérèglements se prolongent, plus la gravité de l'état maladif augmente. **Nous nous entêtons à refuser de reconnaître la nocivité des aliments qui nous procuraient tellement de plaisir (de « bonheur ») durant le très court instant de leur présence en bouche.**

En réalité...

*La
gourmandise
est l'art d'utiliser
la nourriture pour créer du
bonheur.*

14) Idiosyncrasie : réaction personnelle particulière à l'action d'un agent étranger.

- Plus les aliments sont indigestes plus ils incitent à la gourmandise.
- Plus les aliments sont dévitalisés, plus ils incitent à la gourmandise.
- Plus les aliments sont salés ou sucrés, plus ils incitent à la gourmandise.
- Plus les aliments sont mélangés, plus ils incitent à la gourmandise.
- Plus les aliments sont chimiqués, plus ils incitent à la gourmandise.
- Plus il y a immixtion de produits exotiques, plus grande est la gourmandise.
- Plus les aliments sont publicisés, plus ils incitent à la gourmandise.

La gourmandise surexcite les uns (qui ont encore un peu de vitalité), mais finit toujours par créer un état de torpeur chez tous.

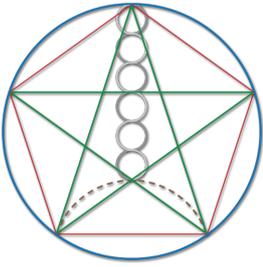
Ce qu'il y a de plus navrant, c'est que la gourmandise, condamnée religieusement, est à présent incitée par toutes les multinationales alimentaires. La gourmandise est la base de l'Économie moderne.

Pourquoi faut-il que la civilisation, si admirable en tant d'autres résultats, tende à abrégier la vie de l'homme et qu'elle ne soit, pour l'alimentation, qu'une sirène aux attraits perfides.

- Dr F. Nivelet, Hygiène Alimentaire, 1894

La vie sobre délivre et préserve l'homme de presque toute sorte de maladies, de catarrhes, de toux, d'asthmes, de vertiges, de maux de tête et d'estomac, d'apoplexie et de léthargie, d'épilepsie et de tout autre accident qui peut attaquer le cerveau; de la goutte, de la sciatique. Ceux qui vivent sobrement sont ordinairement sains de corps et d'esprit; et dans les maux qui leur surviennent, ils ont bien moins à souffrir que ceux qui sont remplis de mauvaises humeurs qui ne viennent que d'intempérance, et il ne leur faut que très peu de temps pour être parfaitement guéris.

- Cornaro



CONSEILS ALIMENTAIRES



**respecter la Loi universelle
de l'Alimentation**

(état naturel, agréable à la vue, à l'odorat, au goût)



prioriser la monodiète

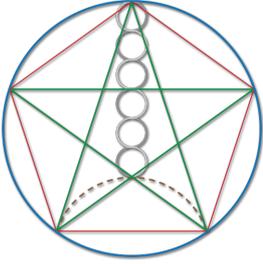
(un seul aliment par repas)



manger en silence & au grand air

(respiration profonde, environnement énergisant)

[codex tableau conseils alimentaires]



RÈGLES À RESPECTER QUOTIDIENNEMENT



**établir la liste des aliments
vivants disponibles**
(cueillette, achat)



choisir le plus attirant
(vitalité, odeur, prix)



**déterminer le lieu
de recueillement pour manger**
(remerciement, silence, respiration)