

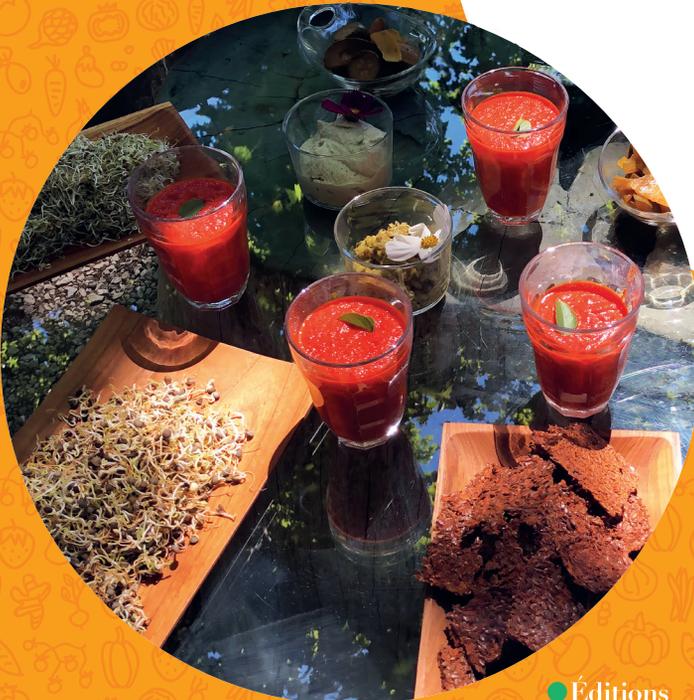
LE GUIDE INDISPENSABLE POUR CONJUGUER  
VITALITÉ ET PLAISIR DE MANGER

Nelly Grosjean



LE GRAND  
LIVRE DE

*l'alimentation  
vivante*



- Les principes de l'alimentation vivante
- À la découverte de la cure zen détox aromatique
- Les meilleures recettes de l'alimentation vivante

Éditions  
EYROLLES



Nelly Grosjean

# Le grand livre de l'alimentation vivante

Le guide indispensable  
pour conjuguer vitalité  
et plaisir de manger

● Éditions  
EYROLLES

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Mise en pages : Facompo

Correction/relecture : Hervé Bonillo-Darnis

---

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023  
ISBN : 978-2-416-00949-5

# LES ORIGINES

À l'évidence et conformément à leur constitution physique, nos ancêtres, avant de devenir cueilleurs et chasseurs, sont frugivores et s'alimentent exclusivement d'aliments crus et d'origine végétale (fruits, baies, noix, racines), comme nos cousins les grands singes (gorilles, orangs-outans, bonobos, chimpanzés).

Il se dit que Pythagore aurait été non seulement végétarien (ses nombreux écrits l'attestent), mais qu'il aurait également prôné l'alimentation uniquement végétale et crue. Hippocrate, père de la médecine, et à l'origine du serment qui porte son nom et de la célèbre doctrine « Que ton aliment soit ton seul médicament », était l'un de ses élèves.

Les Esséniens sont largement associés à ce mode de vie. Les manuscrits de la mer Morte dont est issu, par exemple, l'Évangile essénien, font état de ce mode de vie comme le plus vertueux, bannissant la consommation de chair animale, « La chair morte vous tuera à votre tour », et la transformation des aliments par une chaleur plus élevée que celle du corps : « C'est le même feu qui détruit vos aliments et votre corps, semblable au feu de la malice qui ravage vos pensées et corrompt vos esprits. »

## Les éclaireurs et pionniers de l'alimentation vivante

**Sylvester Graham**, né en 1794, est un pasteur, ministre presbytérien et nutritionniste américain. Son père, très âgé, meurt quand il a 2 ans, et sa mère souffre de troubles mentaux. Il pâtit toute son enfance d'une propension à la maladie et d'un environnement alcoolisé, ce qui le dégoûte de l'alcool durant toute sa vie. Il consacre toute son existence à l'hygiène de vie, prônant une alimentation

végétarienne composée de fruits, de légumes frais et de noix. Il est fortement inspiré par le livre *Traité de physiologie appliquée à la pathologie* de François-Joseph-Victor Broussais, ce dernier insistant sur l'influence déterminante de l'alimentation sur la santé. Déjà à l'époque, ses idées scandalisent le public et notamment les boulangers et bouchers.

**Sebastian Kneipp**, né en 1821, est docteur de l'eau, naturopathe et herboriste. Adolescent, il est frappé par la tuberculose et découvre par hasard le livre du médecin Hahn sur les propriétés bienfaisantes de l'eau froide. Il tente l'expérience et plonge dans les eaux glacées du Danube pour un résultat étonnant, il se sent mieux et son état de santé s'améliore constamment. Il applique ses traitements sur des patients et guérit une femme atteinte de choléra. Kneipp complète ses formes de traitement par d'autres méthodes thérapeutiques pour développer une conception holistique de la santé associant le corps et l'esprit. Kneipp décrit dans ses ouvrages les fameux cinq piliers, estimant que la Nature nous offre en abondance tout ce dont nous avons besoin pour rester en bonne santé. Il meurt à 76 ans, laissant un savoir et des concepts thérapeutiques considérés comme des jalons de la médecine.

**Rudolf Steiner** naît en 1861 près de la frontière austro-hongroise. Dès l'âge de 16 ans, il se demande comment prouver que c'est la réalité de l'esprit qui agit dans la pensée. Pour ses études, il choisit comme matières principales la biologie, la chimie, la physique et les mathématiques. Début 1899, il commence à enseigner à l'université populaire de Berlin. Par son activité de conférencier, il incarne l'essence même de l'anthroposophie en proposant une nouvelle façon d'aborder l'histoire, les sciences, les religions, les arts, la vie économique, les mondes spirituels, le parcours de l'âme humaine après la mort, et décrit le passé du cosmos et de l'humanité. C'est en 1917 qu'il pose les bases de la tripartition de l'organisme social, qui sera le fondement sur lequel se développent de nombreuses initiatives et impulsions pour la vie pratique, dont les plus connues sont la pédagogie, l'agriculture biodynamique et la médecine d'orientation anthroposophique.

**Arnold Ehret**, né en 1866, est un professeur de dessin qui souffre du mal de Bright (maladie rénale) et qu'on déclare incurable. Après des études de physique et de chimie, il reprend des études médicales en s'intéressant particulièrement au végétarisme, à la guérison mentale, au magnétisme, et suit des cures dans des établissements pratiquant la naturopathie. Il y trouve un soulagement salutaire. Il décide alors de mettre au point ses propres méthodes prônant l'alimentation alcaline (sans mucus) et le jeûne. Il parcourt l'Europe pour transmettre son expérience et propager les mérites de l'alimentation crue. Au début du xx<sup>e</sup> siècle, il ouvre son propre institut ainsi que des établissements en Suisse et en Californie.

**Maximilian Bircher-Benner** (1867-1939), en sa qualité de médecin et chercheur engagé au niveau éthique, humain et scientifique, découvre l'effet important

du régime diététique vital de végétaux crus ainsi que la thérapie régulatrice. Il compare l'énergie des cellules vivantes et des végétaux crus à la lumière solaire. Il renomme les cellules végétales vivantes sous le nom d'accumulateurs de lumière. Parmi ses amis, la doctoresse et pédagogue Maria Montessori, le docteur Auguste Forel, Sigmund Freud, Carl Gustav Jung et le poète suisse Carl Spitteler.

Le célèbre Bircher muesli était le petit déjeuner classique de nombreux Suisses en recherche de santé. J'ai grandi au Bircher muesli et au chlorure de magnésium !

**Norman Walker**, né en 1886, est un homme d'affaires britannique et grand promoteur des jus de légumes et de fruits comme facteurs de bonne santé et de jeunesse. Il écrit plusieurs livres sur le sujet et notamment son best-seller *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits*, qui reste une référence de nos jours. Il invente un presse-fruit qui rencontre un grand succès et analyse les vertus de chaque aliment passé à l'extracteur. Fervent partisan du crudivorisme, il vécut jusqu'à l'âge de 99 ans.

**Herbert Macgolfin Shelton**, né en 1895, est éducateur de santé et est considéré comme le fondateur de l'hygiénisme. Il est convaincu de l'autoguérison par l'alimentation élémentaire et crue, le jeûne thérapeutique et la naturopathie. Il suit au cours de sa vie des milliers de jeûneurs et soigne de nombreux patients atteints de maladies graves. Ses livres sont encore des références solides dont certains, comme *Les combinaisons alimentaires et votre santé*, sont devenus des classiques en naturopathie. Pour lui, l'alimentation de l'être humain doit être la même que celle du singe anthropoïde (ces deux mammifères ont une constitution anatomique similaire), et donc constituée de fruits frais, de noix diverses, de légumes racines et de pousses vertes, consommés crus.

Le docteur **Rudolf Breuss**, initiateur des jus de légumes lacto-fermentés Biotta, naît en 1899 et décède en 1990. Il est spécialiste des médecines naturelles et non conventionnelles. La cure Breuss est surtout connue pour ses résultats spectaculaires sur des malades du cancer. La cure Breuss est une cure de jus de légumes et de tisanes qui permet de purifier l'organisme, nettoyer et régénérer de façon parfois spectaculaire des inconforts et maladies graves.

**Edmond Bordeaux Szekely** est un érudit et philosophe né en Hongrie en 1905. Il possède un doctorat en philosophie à l'université de Paris, ce qui l'autorise à consulter les archives secrètes du Vatican et à avoir accès aux rouleaux de la mer Morte. Parlant 16 langues couramment, dont le sanscrit, l'araméen, il traduit les anciens textes esséniens ce qui lui permet d'affirmer que lesdits esséniens étaient végétariens et que Jésus lui-même enseignait ce mode de vie. Il est un des fondateurs de la Société biogénique internationale, qui lui permet de promouvoir et d'étendre ses recherches. Passionné par les écrits esséniens, il publie de nombreux ouvrages sur le sujet, dont *L'Évangile essénien* en quatre tomes.

**Ann Wigmore** est née en 1909. Chercheuse et pionnière dans les domaines de la santé holistique et de la nutrition, elle figure parmi les premiers à populariser les théories thérapeutiques de l'alimentation crue (*raw food*), introduit l'usage thérapeutique des graines germées et des jeunes pousses et s'avère la grande prêtresse du jus d'herbe de blé. Dans les années 1960, elle fonde avec Viktoras Kulvinskas le premier institut Hippocrate à Boston puis à Palm Beach en Floride, ainsi que l'Institut Ann Wigmore à Porto Rico.

**Pierre-Valentin Marchesseau**, né en 1911, est considéré comme le père de la naturopathie française. Il fonde en France la Faculté libre de naturopathie puis, en 1973, l'Institut d'Hygiène vitale. Homme d'exception infatigable, il enseigne et forme les pionniers de la naturopathie en France dès les années 1950 ; il diffuse son message par le biais de congrès et de conférences, l'écriture d'une cinquantaine d'ouvrages, et participe à des émissions télévisées. Il pose les bases philosophiques de la naturopathie (vitalisme), ses fondements scientifiques (humorisme) et ses applications (hygiénisme). C'est lui qui nomme les deux agents toxiques à l'origine de tous les dysfonctionnements du corps humain, à savoir les colles (issus des féculents et sucres lents cuits) et les cristaux d'acide urique (issus des aliments d'origine animale).

6

En Suisse, **Paul Kouchakoff**, soutient en 1930 que la dénaturation de l'alimentation par la cuisson entraîne une réaction immunitaire : l'organisme humain reconnaît les aliments cuits comme des envahisseurs nocifs dont il cherche à se défendre en fabriquant des globules blancs. Il explique que notre système immunitaire ne reconnaît pas les molécules cuites puisqu'elles n'existent pas dans la Nature et ont subi des transformations par la cuisson.

J'ai suivi l'enseignement Marchesseau (qui a été le maître à penser de mes parents), incitée par le docteur **Jean-Marc Brunet** (né en 1940), son premier élève émérite qui a fait reconnaître la naturopathie dans un grand nombre d'États américains. Il crée les moyens financiers de ses ambitions en se faisant « frapper la tête » pour gagner des combats de boxe qu'il affectionnait. Sa discipline exemplaire de sportif de haut niveau, ses rituels alimentaires crus et « instinctives » m'interpellent. Il m'offre le livre *La clé d'or* d'Emmet Fox, que je vous invite à lire, 16 pages et 4 lignes qui changent la vie. Jean-Marc Brunet me motive pour écrire une thèse de doctorat qui deviendra *Le grand livre de l'aromathérapie*.

Le docteur **Tal Schaller**, né en France en 1944, est un des pionniers de la médecine holistique. Il fait ses études scolaires et universitaires en médecine à Genève et est élève du docteur Pierre Schmidt, grand homéopathe du xx<sup>e</sup> siècle, puis du professeur Bordeaux Szekely. Il préconise une alimentation respectant la règle des « 3 V » :

- V comme Végétal ;
- V comme Vivant ;
- V comme Varié.

Il est le créateur en 1974 de la Fondation Soleil, dont l'objet est la recherche sur la santé et le bien-être et les moyens de les préserver. Il importe des États-Unis l'alimentation crue (le célèbre *raw food*) en Europe avec les principes d'Ann Wigmore. Il est l'auteur d'une trentaine de livres et nous invite à sortir de l'hypnose collective pour vivre dans la joie et dans la conscience.

J'ai une grande admiration pour celui que j'ai le plaisir de considérer comme mon ami Tal Schaller.

**Anthony Robbins**, né en 1960, est un coach américain, auteur de plusieurs best-sellers sur le sujet du développement personnel, et créateur des gagners de cette vie basée sur l'exercice, des rituels et une alimentation végétale. Il développe une méthode sous la forme d'une modélisation des stratégies pour améliorer la qualité de vie et la réussite personnelle. Ses séminaires « Libérez le pouvoir qui est en vous » rencontrent un immense succès avec, comme point culminant, une marche sur le feu. Ses méthodes de performances optimales ont trouvé de nombreux disciples de par le monde, dont des personnalités prestigieuses telles que Lady Di, Richard Bronson, Oprah Winfrey, André Agassi, ou encore l'US Army. Il est plébiscité pour ses compétences dans le domaine de la psychologie, de la motivation et de la réussite, et est connu comme étant un des maîtres de la PNL (programmation neuro-linguistique) dont il a personnalisé l'usage.

**Thierry Casasnovas**, né 1974, crée sa chaîne YouTube en 2011 depuis l'Asie du Sud-Est, et l'année suivante sa plateforme Regenere (RGNR). Il y partage le fruit de ses recherches, expériences et témoignages avec le retour à une alimentation et à un mode de vie physiologiques. À son actif, il cumule plusieurs milliers de vidéos et plusieurs millions de visionnages. Il évoque son expérience et son mode de vie qui consistent à se nourrir exclusivement de produits crus et de jus de fruits et de légumes, ce qui lui permet de se remettre totalement d'une tuberculose avancée, d'une hépatite, d'une pancréatite aiguë et d'un état de cachexie sévère avec un poids de 31 kg pour 1 m 75, alors que la médecine ne lui donne plus qu'une semaine à vivre. Il prône la consommation majoritaire de produits bruts non transformés, de jus de légumes chargés en micronutriments dont il a découvert les bienfaits à l'institut Hippocrate, et la pratique régulière du jeûne.

**Irène Grosjean**, née en Lorraine en 1930, est une naturopathe en activité depuis 1958.

J'ai le plaisir d'être la fille de celle qui vient de faire un grand boum, une ouverture sur la naturopathie grâce à une vidéo virale et son premier livre *La vie en abondance*.

Voici le parcours d'Irène, de la souffrance à la santé : « Ayant perdu dans ma jeunesse plusieurs êtres jeunes et chers bien soignés comme on l'entend

habituellement, je me suis dit que si le Créateur existait, il ne pouvait pas avoir voulu que ses créatures souffrent autant que je souffrais et voyais souffrir autour de moi. Et comme il a été dit “cherchez et vous trouverez”, il était normal, qu'à force de chercher comme j'allais le faire, je finisse un jour par trouver que la santé et le bonheur qui en découle n'étaient pas seulement le privilège de quelques personnes, mais celui de la majorité des êtres que nous sommes et qu'en plus, ils étaient naturellement à notre portée ! Ce qui explique que, lorsque mon premier guide, mon ami Raymond, m'a dit que l'alimentation était à la base de toutes nos souffrances, de toutes nos misères et de toutes nos maladies, même si dans un premier temps, j'hésitais à le croire, je n'en ai pas moins suivi ses enseignements et comme les résultats qu'ils donnèrent étaient excellents, je me suis rapidement inscrite à l'école de naturopathie de P-V. Marchesseau. Personne n'ignore qu'Hippocrate, le père de la médecine, aurait dit au malade, il y a plus de 2000 ans, “Que l'aliment soit ton seul remède !” et demandé au médecin de “le guérir sans nuire” ! Nous savons tous que si l'on n'avait donné que de l'herbe et du foin aux vaches, ces pauvres bêtes, au demeurant herbivores n'auraient été ni malades et encore moins folles. Exactement comme si nous avions toujours mangé la nourriture que la Nature a prévue pour notre système digestif, au lieu de faire de notre vie, l'enfer de souffrances, de misères, de guerres et de maladies que nous en avons fait, nous en aurions fait le paradis de santé et de bien-être auquel nous rêvons tous et pour lequel la Nature nous a tout donné ! Les êtres humains sont les seuls êtres vivants sur terre à avoir modifié leur nourriture par la cuisson et par des modifications chimiques. Des civilisations anciennes connaissaient les avantages d'une alimentation basée sur la consommation de végétaux crus, de graines germées, de fruits à coques et de légumineuses. »

J'ajouterai que, au-delà de l'alimentation végétale qu'Irène prône depuis plus de 60 ans, et après avoir été « la reine des tartes aux bananes » comme ma mère aime de façon espiègle à se nommer, Irène a gagné le cru il y a 40 ans et a introduit l'usage des purges dans son cadre indispensable du retour à la santé.

## Pourquoi l'alimentation vivante ?

L'alimentation vivante est un mode de vie qui privilégie avant tout une consommation de produits végétaux non transformés par la chaleur, qui conservent ainsi leurs propriétés physiques et chimiques originelles.

Hippocrate et ses disciples déjà considéraient que l'alimentation avait une influence sur le comportement humain et animal. Aujourd'hui, en regardant l'alimentation spécifique des animaux en fonction de leur type, celle particulièrement étudiée des chevaux de course, l'alimentation des sportifs et des athlètes de haut niveau, en lisant les traités sur les Esséniens, la Bible, les Évangiles, la Torah,

le Bhagavad-Gita, le Livre des Morts tibétains, nous notons que l'alimentation a toujours eu une importance capitale dans la vie de l'homme. Primordiale, conviviale, elle se veut encore agréable et en corrélation avec le pays, le climat, l'environnement, les conditions de vie et les croyances.

Homme ou animal ? Omnivore ou herbivore ? Cru ou cuit ? Vivant ou mort ? L'homme est frugivore. Tous les animaux mangent leur nourriture vivante : le lion dévorant la gazelle qu'il vient d'attraper, mange une chair dont les cellules sont encore en vie. Le charognard consomme une chair en décomposition, pleine de vie... bactérienne. Nous, êtres humains, mangeons une nourriture cuite, quand elle n'est pas complètement aseptisée, soit complètement vide de vie !

Comment pouvons-nous encore penser être capables de nous reconstituer en tant qu'êtres vivants en consommant uniquement des aliments morts ? Nous allons même jusqu'à penser que toute nourriture vivante – salades, fruits, légumes – est peu nutritive, que le cru est indigeste voire impropre à la consommation. Aurions-nous perdu la tête ? Pire ! En mangeant mort, nous en avons perdu l'esprit.

Ici et maintenant, j'ai à cœur de vous partager mon expérience, mes recettes, mes secrets pour une belle vie d'abondance et de réussite, physique, morale, intellectuelle, émotionnelle, psychologique, amoureuse et spirituelle, grâce aux méthodes empiriques avec lesquelles j'ai grandi et dont l'enseignement est ma passion ! Bienvenue dans le monde des joyeux en forme !

J'aime à ajouter un remerciement à cette encore belle planète Terre, sur laquelle nous avons choisi de venir vivre cette vie, à la Nature et à ses fruits ! Puisseons-nous la respecter au maximum de nos possibilités.

Un autre remerciement revient à « Irène, la vie en abondance », ma mère, dont l'exemple force l'admiration et à côté de laquelle j'ai eu le privilège, en tant que digne fille, de recevoir l'enseignement en automatique. J'ai l'habitude de dire que j'ai atterri dans la potion magique quand j'étais petite. Quel chemin parcouru en 50 ans ! C'est aujourd'hui passé dans les mœurs et plutôt regardé avec bienveillance, cependant, être végétarien ou vegan, marcher pieds nus dans la rosée, se baigner dans la cascade à 6 °C, refuser les vaccinations, se purger régulièrement étaient à l'époque des pratiques qualifiées d'irresponsables, folles ou inconscientes, alors qu'elles sont maintenant appréciées, plébiscitées et valorisées.

Je vous souhaite une excellente lecture enrichissante que j'imagine être un facteur déclenchant pour votre nouveau chemin de vie en belle santé ! Et comme « j'imagine uniquement ce que je souhaite », je suis ravie d'être un des acteurs de ce facteur déclenchant que vous êtes venu chercher, aujourd'hui, ici et maintenant dans ce livre d'éveil.

Nous allons allier une initiation/découverte à plusieurs niveaux d'un *gagneur de vie* avec le côté gourmet-gourmand ; nous allons apprendre à associer, marier,

combiner des aliments choisis et de qualité, sans les dénaturer. Ces *carburants* de bonne santé composent l'alimentation saine, vivante, crue, spécifique, souvent une alimentation découverte ! Nouvelle découverte, car nous n'étions pas encore informés que quelques graines germées aromatisées à l'aneth, au fenouil ou à la coriandre peuvent être des sources d'énergie étonnantes ; qu'un sorbet à la rose ou au géranium, une purée de framboises-bananes, un smoothie de fruits de saison reconstituent les organismes affaiblis ; que le soi-disant insipide jus de carotte peut, lorsqu'il est frais et confectionné à l'extracteur avec de bons légumes, correctement assaisonné de citron ou de livèche, devient la boisson apéritive, la *boisson-repas* favorite des artistes, des stars, des chanteurs et des hommes d'affaires, de tous ceux qui ont besoin d'un surcroît de vitalité avec leur rythme de travail générant du stress ou du « trop, c'est trop ! ». Ainsi, le jus de carotte-curcuma-gingembre ou le jus de betterave rouge-citron jaune sont devenus tendance et servis dans les restaurants étoilés !

Ma rencontre avec l'alimentation vivante m'a permis de comprendre que nous avons tous en nous ces ressources d'énergie et de joie : la magie de la vie !

Dans ce monde paradoxal, nous refusons souvent à notre corps ce que nous offrons scrupuleusement à notre voiture : le meilleur carburant et une vidange régulière pour ne pas laisser l'encrassement s'installer. Nous traiterions d'insensé celui qui remplirait son réservoir de plâtre, de colle ou d'acide ou omettrait la vidange, et nous ne serions pas étonnés que son véhicule n'aille pas bien loin ! C'est pourtant exactement ce que nous faisons, hélas trop souvent, avec notre organisme et nos émotions. Notre véhicule pour le voyage de l'existence, c'est notre corps, et avec une deux-chevaux parfaitement entretenue, on va plus loin qu'avec une Rolls aux tuyaux encrassés. De plus, notre corps est la maison de notre âme !

Nous vivons notre incarnation sur un grand plateau de jeu qui est la Nature, et quand nous respectons les règles du jeu, notre être s'épanouit « corps et âme » dans l'harmonie avec laquelle nous avons été créés.

J'ai souhaité que cet ouvrage constitue un outil extraordinaire pour maîtriser ces règles du jeu ! On y apprend que notre « carburant » idéal, celui qui ne laisse pas de déchets dans le corps, est majoritairement végétal et cru et sans chimie, constitué de fruits, de verdure, de légumes, d'oléagineux, d'algues, de graines germées, et comment en faire le socle de notre alimentation, avec gourmandise et constance. Maladies fonctionnelles et symptômes que l'on s'empressait de combattre dans l'ancien monde sont en fait la sonnette d'alarme d'un corps en détresse et en stress qui veut faire sortir toxines et résidus issus d'une alimentation inadéquate et impropre à une bonne santé. Les huiles essentielles, les plantes, les jus de légumes, la respiration, les purges sont autant de soutiens pour accompagner une bonne élimination des toxines et une remarquable revitalisation cellulaire.

De plus, ce livre, riche de précieux conseils de santé au naturel, regorge également de recettes « tout en cru » qui vous donneront « en-vie » de manger vivant. Avec l'ajout majeur des huiles essentielles, des hydrosols et de leurs étonnantes propriétés, la créativité se réactive automatiquement. Partant des recettes de base simplement expliquées ici, vous découvrirez le plaisir de donner libre cours à votre nouveau pouvoir de création « crulinaire » ! Une de nos vérités actuelles commence dans l'assiette, un gage de bonne santé à reconstruire. Vous ferez l'expérience de saveurs et de textures que vous ne soupçonniez plus ou pas du tout ! Vous apprendrez à vous alimenter – de *alere* : nourrir, et *mentis* : l'esprit – en nourrissant l'esprit plutôt qu'en remplissant le corps physique. Vous vous reconnecterez, de fait, avec l'esprit du vivant. Bienvenue sur la planète des vivants heureux !

*L'alimentation gagnneur, pourquoi ?* était le titre d'un de mes premiers livres il y a 40 ans déjà.

Gagner de la vie, gagner de la santé, gagner de la joie emmène inéluctablement vers notre grand but : être heureux ! Une quête du guerrier pacifique que nous sommes, de l'inlassable chercheur de vérité qui sommeille en nous, du phare de lumière qu'il nous est demandé d'être. L'alimentation est un des principaux facteurs, fabricants de santé avec la respiration consciente et la pratique de la pensée positive. Notre liberté de corps et d'esprit se gagne chaque jour avec la construction et l'entretien de notre véhicule précieux, constitué par le corps, le cœur, l'esprit. L'alimentation crue et vivante nous prend par la main pour ce beau voyage qu'est le bonheur de vivre heureux, joyeux, en paix et en santé !

*« Cette aventure du cru, je vous la souhaite joyeuse et énergisante comme je l'ai vécue ! À chacun d'y trouver son équilibre et sa souplesse, en laissant toujours la balance pencher du côté des végétaux gorgés de vie ! À Nelly, à Miguel, à vous qui allez lire ce livre, je lève mon verre de jus de légumes ! »*

**Armelle, comédienne**

Nous sommes ce que nous mangeons ! Avec l'alimentation vivante, nous nous reconnectons avec l'esprit du vivant. Soyons heureux de sentir nos sens s'aiguiser, notre intuition grandir, cette intuition nouvelle à laquelle nous apprenons à faire confiance pour réaliser notre vie belle.

*« Voilà, je vous ai donné chaque plante portant semence se trouvant sur la terre, et chaque arbre dont le fruit porte graine. Faites-en votre nourriture. »*

**Parole de Jésus, Évangile essénien, Edmond Bordeaux Szekely.**



# L'HOMME ET L'ALIMENTATION



Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es

## L'évolution de l'alimentation

L'homme serait quasiment frugivore, vivant au soleil, nu, joyeux, en remerciement. Des fruits principalement, des racines tendres, des graines, des légumes le nourriraient. S'éloignant de cette image idyllique, l'idéal de l'homme a été occulté, enfermé, oublié... La cause ? Le rythme effréné du <sup>xxi</sup>e siècle : travail, soucis, contraintes, obligations, sans vrai repos, sans détente. Stress, tracas, froid, travail obligé souvent sans passion... Une alimentation de compensation a suivi cette évolution – ou involution ?

Conséquences : l'organisme humain, dont les capacités d'adaptation sont étonnantes et exceptionnelles, survit et fonctionne tant bien que mal avec des « carburants » non spécifiques à son bon fonctionnement : sucres, farines, viandes, fromages, café, alcool..., des acidifiants qui sont souvent les « poisons » préférés dudit sujet, et ce depuis une centaine d'années<sup>1</sup> !

Avec toute cette chimie, le sujet fonctionne tant bien que mal encore un moment, puis c'est le « mal a dit », la maladie ! Un changement de mode de vie radical et un choix personnel s'imposent pour retrouver une santé qui s'est étiolée puis perdue sous des tonnes de nourriture dégénérées et d'habitudes délétères !

Pour vous, est-ce le moment de la « transition alimentaire », entre « avant » et « après » avec une alimentation vivante, crue, bio, préparée avec amour ? Maintenant ?

---

1. Le remplacement de la Nature et du Dieu créateur par la chimie est un phénomène très récent.

L'asthmatique et le bronchiteux aiment les pâtes et les sucres ; le rhumatisant adore les fromages ; le sanguin montre une prédilection pour les viandes rouges ; le stressé, dépressif, anxieux affectionne les douceurs, les sucres, les gâteaux, les confiseries... Où êtes-vous ? Il est de plus possible de cumuler plusieurs poisons, vos poisons préférés, ce qui vous indique les organes que vous avez à nettoyer en priorité.

Pour se retrouver dans ces grands types, notons que nous pouvons avoir tendance aux rhumatismes tout en étant anxieux : dans ce cas, vérifiez-le, sucreries et fromages sont les « en-cas » préférés !

L'organisme s'adapte à toutes les situations pour un temps, mais pour un temps seulement ! Les dernières recherches américaines relatent que l'on se fabrique « son » cancer : au-delà de l'excès de produits chimiques en tout genre, d'une alimentation dénaturée, il s'agirait aussi des conséquences d'un mal de vivre, d'une inadaptation voire d'une rancœur vis-à-vis des autres et/ou de la vie. Et dire « mon » cancer, une formulation très courante, le conforte à ne pas vous quitter ! C'est vous qui décidez ! Votre pensée crée ! Pour ma part, je propose de le nommer le « cancer de passage ».

14



4,8 kg par personne et par an de purs produits chimiques uniquement dans l'alimentation dite traditionnelle ! 15 kg et plus dans l'alimentation industrielle, les produits de soin et les médications, ce qui fait plus d'1 kilo de purs produits chimiques, par personne et par mois : de quoi tuer les plus faibles !

Certains savent se soigner, se guérir simplement par la pensée positive, d'autres ont besoin de traitements, ou d'aides et de médecins ou thérapeutes en quasi-permanence. Les psychologues et les guérisseurs de campagne ont de bons résultats sur les maladies puisque les facteurs émotionnels, affectifs et/ou mentaux sont abordés dans le mal-être devenu banal. En plus du physique, les soigneurs touchent les sphères éthériques et énergétiques auxquelles ils ont accès. Ils les corrigent et, par conséquent, le mal physique, qui est la partie visible de l'iceberg, se résorbe momentanément et on parle de soins, soigner, « soi-nier ». Pour entrer dans le processus de guérison – « gai-ri-son » –, nous mobilisons toutes les forces physiques et physiologiques à notre disposition, ce qui commence par la respiration, l'alimentation, la bonne élimination, le repos et la mise en place d'une régénération cellulaire globale sur les plans physique, mental, énergétique et spirituel.

### La maladie et ses développements, les trois stades

Pour un temps seulement, l'organisme s'adapte remarquablement : jusqu'entre 40 et 50 ans. De nos jours, il est coutumier de voir exploser le nombre d'infarctus

et de crises cardiaques chez des sujets joyeux qui paraissaient en bonne santé, d'une humeur gaie, vive, rieuse, « les bons vivants ». Et un jour, plus de rémission : c'est le coup fatal ! Cancers, atopies, scléroses en plaques, ruptures d'anévrisme, maladies cardio-vasculaires sont en développement exponentiel. Seraient-ils proportionnels à la quantité de produits chimiques ingérés ? Les années 2020 nous montrent que c'est certainement le cas.

D'autres sujets, plus fragiles que les premiers, sans cesse en train de veiller à leurs petits maux, de faire attention à ceci ou cela, ont en quelque sorte une sonnette d'alarme intégrée (grippe, rhumes, bronchites, éruptions cutanées, eczéma, furoncles, psoriasis, acné...). Leur tempérament ne leur permet que peu de dérogations à une bonne hygiène de vie et les petites maladies épisodiques (fonctionnelles) les obligent à une surveillance accrue de leur alimentation et de leur mode de vie. Ceux-ci ont la chance de posséder encore ce rappel à l'ordre qui leur évite d'aller loin dans leurs erreurs quotidiennes !

D'autres encore n'ont pas la vitalité des premiers, n'ont plus la sonnette d'alarme des deuxièmes. Ce sont en général des tempéraments semblant performants, cependant délicats : ils n'ont plus suffisamment de vitalité de base pour éliminer et laisser sortir le trop-plein de toxines (poisons), ils gardent tout à l'intérieur de leur corps physique, ils intériorisent dans le mental. Ils fabriquent des maladies dégénératives graves : cancers, leucémies. Peu ou pas de transpiration, peu d'élimination, des peaux diaphanes, fines et transparentes les caractérisent souvent.

Les maladies fonctionnelles sont les exutoires des individus à vitalité moyenne à bonne. Les maladies lésionnelles touchent les individus avec une faible voire très faible vitalité. Les éliminations normales des individus à forte vitalité sont améliorées par les crises curatives.



### Le saviez-vous ?

Si une personne souffre de douleurs, d'arthrose ou de rhumatismes : proposez-lui de manger 3 ou 4 fois par jour des fromages et/ou produits laitiers et ses douleurs redoublent ! A contrario, si elle cesse les fromages, boit beaucoup d'eau de genièvre et de sureau, draine les reins, le soulagement est immédiat.

Lorsqu'il mange pâtes et pain qu'il affectionne particulièrement, un asthmatique voit ses crises s'amplifier. En cessant ses poisons préférés pour manger cru et vivant, en drainant poumons et bronches avec des huiles essentielles et des hydrosols respiratoires, les crises s'estompent !

## La santé est un équilibre entre absorption et élimination

Chaque être sur cette planète est un être de lumière, qu'il soit humain, animal, végétal ou minéral.

Toute matière organique est née grâce à la transformation de la lumière solaire par les plantes ; toute matière minérale est née dans le cœur des étoiles.

**On absorbe** : air, eau, aliments, idées.

**On élimine** : respiration consciente, urines, selles, détente.

Les animaux peuvent se classer en différentes catégories en fonction de leur alimentation : les oiseaux mangent des graines, chantent et volent ; les ruminants mangent de l'herbe, sont apathiques et placides ; les fauves mangent de la viande crue, sont féroces et agressifs ; les lapins mangent des plantes ; les abeilles se nourrissent de nectar et le rendent sous forme de miel. L'être humain, avec son alimentation diversifiée, quasi omnivore, cumule une partie de chacun de ces tempéraments : calme avec les salades, agressif avec les viandes rouges, doux avec les racines, créatif avec les graines et les fruits. Ce serait hérésie de penser que l'humain puisse se nourrir uniquement de salades, de viandes ou de graines ! En tout, l'équilibre est nécessaire, particulièrement en matière d'alimentation. Chaque être humain a sa personnalité, son tempérament, ses habitudes, ses origines, son milieu socioculturel, ses appartenances géographiques, son hérédité, qui induisent son mode alimentaire classique. Les habitudes alimentaires sont communes aux différentes ethnies et civilisations : maïs en Amérique du Sud et centrale ; sarrasin dans le Nord scandinave ; blé dans les pays russophones et au Tibet ; petit épeautre et avoine en Europe ; millet et manioc en Afrique ; riz en Orient ; quinoa en Bolivie et au Pérou.

Certains aliments sont des spécificités de pays ou d'ethnies, la base de l'alimentation de l'Asie à l'Europe, de l'Occident du nord au sud, de l'Orient en passant par les Amériques... Les céréales : crues, germées, moulues ou cuites. Les fruits et oléagineux : frais, crus, séchés, secs. Les légumes : crus, cuits. Les fermentés : lait fermenté sous forme de yaourt, petit lait, lait caillé, beurre rance, légumes fermentés (kimshii en Corée, tofu et tempé au Japon, choucroute en Europe du Nord).

Les fruits et légumes frais, secs et séchés accompagnent la céréale. Le lait fermenté (caillé, transformé), les légumes fermentés sont les « digestifs » communs à la plupart des traditions alimentaires. Puis viennent les aromates et épices du pays, qui à eux seuls, font saveur et couleur du repas, l'identifiant à une région : anis et aneth en Scandinavie ; thym et romarin en Provence ; gingembre, curcuma, curry en Orient et aux Caraïbes ; carvi et piments en Arabie...).

Au fil des générations jusqu'au  $xxi^e$  siècle, poissons et viandes ont fait leur apparition : la fameuse poule au pot d'Henri IV était un repas de fête pour que les pauvres aussi puissent manger un peu de viande (les viandes étaient des aliments réservés aux riches). Aujourd'hui, l'exemple de la Chine est prégnant : hausse de 60 % du diabète sur les 10 dernières années dès lors que les nouveaux riches chinois ont commencé à manger de la viande régulièrement, il y a 10 ans seulement ! « Puisque je suis riche, je peux m'offrir de la viande » et le diabète en prime, et les maladies cardio-vasculaires en prime, et les dépressions en prime ! Sans parler des incidences fâcheuses des laitages, pourtant connus pour être peu digestes pour les peuples asiatiques. Seulement, le marketing intense des lobbies du lait induit, voire force la consommation considérée comme *chic* de fromages, laits et yaourts. Le gouvernement chinois, au regard des nouvelles maladies survenues récemment avec un développement exponentiel, est en train de faire campagne : « Cessez la viande, mangez des fruits et légumes. » Les autorités chinoises ne peuvent se permettre d'avoir une génération de gens malades, sans budget pour les soigner en raison d'une population si nombreuse !

Aujourd'hui, seriez-vous capable de capturer et de tuer un animal à mains nues pour en manger un morceau à même le cuissot ? Ne préféreriez-vous pas cultiver dans votre cuisine quelques graines germées ? Savez-vous que la planète entière pourrait être correctement nourrie ? Nous pourrions stopper la famine en une année de cultures si nous mangions des protéines végétales venant de graines germées plutôt que des protéines animales. Les surfaces cultivées, la déforestation pour faire paître des vaches, les quantités de graines et herbes pour leur alimentation, les quantités d'eau pour les abreuver, les excréments à transformer en compost n'ont aucune commune mesure – écologiquement parlant – avec les quelques graines qui germent dans la cuisine ! En effet, la production de 100 g de protéines animales nécessite 20 fois plus de ressources que pour 100 g de protéines végétales ! Ouvrons les yeux !



### Le saviez-vous ?

Les Orientaux ne comprennent pas que les Occidentaux puissent manger « de la pourriture », de la moisissure... du fromage ! Ils trouvent que nous sentons le fromage !

Pour nourrir une vache (500 à 700 kg) qui donne 200 kg de viande (protéines animales), il faut 20 fois plus de surfaces cultivées que pour obtenir 200 kg de graines germées (protéines végétales).

Haro sur les viandes : les déjections de l'élevage bovin mondial représentent 130 fois plus que la production de déjections de toute la population humaine (presque 7 milliards).

Quant aux émissions de gaz à effet de serre (CO<sub>2</sub>, méthane et autres) dans le monde entier : 13 % pour tous les transports confondus (voiture, avion, bateau, camion, train) contre 51 % pour l'élevage bovin seul (excluant toute autre forme d'élevage).

Vive les mangeurs de graines germées ! Alors qu'il faut 18 à 20 fois plus de surfaces de cultures pour un carnivore que pour un mangeur de végétaux, il en faut 100 fois moins pour une personne qui se nourrit de graines germées !

Pour nourrir une personne pendant 1 an, les surfaces agricoles nécessaires sont de : 70 m<sup>2</sup> pour une alimentation végétalienne en permaculture, 675 m<sup>2</sup> pour une alimentation végétalienne en agriculture conventionnelle et en monocultures (10 fois plus), 2 025 m<sup>2</sup> (30 fois plus) pour une alimentation végétarienne (œuf + produits laitiers), 12 150 m<sup>2</sup> (173 fois plus) pour une alimentation carnée (omnivore).

18

Il en est de même pour le fromage, un autre grand acidifiant : il y a encore 50 ans, le berger partait avec un petit fromage de chèvre dans sa musette et un morceau de pain rassis pour la semaine. Aujourd'hui, des produits laitiers à chaque repas : trop, c'est trop. Les reins ne sont pas d'accord et ne peuvent plus éliminer ces excès d'acides et autres petits sables, pierres, cailloux et cristaux. Depuis une cinquantaine d'années seulement, on remarque des plateaux de fromage énormes à la fin du repas, fromages qui, à eux seuls, feraient un repas. Et les bonnes habitudes françaises font que nul ne finit un repas sans un fromage... suivi... – oh, double sacrilège – d'un fruit. Pauvres estomacs ! Pauvres intestins ! Gare aux ballonnements et lassitudes !



Produire 1 l de lait consomme 1 000 l d'eau, et produire 100 g de viande consomme 2 500 l d'eau (l'équivalent d'une douche journalière de 5 minutes pendant deux mois !).

**En résumé :** fruits, légumes, céréales et une boisson fermentée semblent avoir été de tout âge une alimentation classique. Puis se sont ajoutés avec le temps (compensation) viandes, fromages, sucreries et excitants (café, chocolat, boissons sucrées...), les grands acidifiants ! Puis, récemment, depuis l'après-guerre, l'ajout de produits chimiques de synthèse en quantité anormale dans les aliments, les cultures et les élevages. Cette alimentation *dénaturée* nous amène gentiment ou nous oblige à rechercher une autre alimentation... saine, vraie et vivante !

## Les différents types d'alimentation

Il n'y a pas que l'alimentation certes, mais il y a D'ABORD l'alimentation !

### Le végétarisme

Cher à Henri-Charles Geoffroy, créateur de la chaîne de magasins La Vie Claire :  
« Vous n'êtes pas malades mais seulement affaiblis par une nourriture de mauvaise qualité. »

- Fruits frais ou secs, céréales cuites, légumes crus ou cuits, pain complet, produits laitiers, œufs, miel.

*Bon* : suppression des charcuteries, viandes, fromages et excitants.

*Moins bon* : la suppression des viandes est compensée par un abus de céréales cuites, tartes ou tourtes, sucres et produits laitiers... Erreur de départ de beaucoup de végétariens.

### Le végétalisme

- Fruits frais ou secs, céréales cuites, légumes crus ou cuits, pain complet.

*Bon* : une alimentation quasi équilibrée, supprimant globalement les excès.

*Moins bon* : excès de fatigue qui compense le « manque » de viande, beaucoup de cuit, trop de mélanges alimentaires.

### La macrobiotique : Pr Oshawa

- 90 % voire 100 % dans le régime n° 7 de céréales cuites (riz, sarrasin, orge), équilibre le yin et le yang, ni fruits ni légumes.

*Bon* : bonne cure de drainage pour les malades, les cures d'amincissement, et bon pour les Orientaux.

*Moins bon* : déséquilibrée pour les Occidentaux.

## Le régime Bircher : D<sup>r</sup> Bircher Benner

- Mélange de fruits frais et secs, yaourts et céréales crues trempées.

*Bon* : agréable au goût, bon en cure.

*Moins bon* : association céréales-fruit-yaourts difficilement tolérable pour la plupart des insuffisants digestifs.

## L'instinctothérapie : D<sup>r</sup> Burger

- Manger « à la croque » ce que l'on veut au moment où l'on veut, pourvu que ce soit cru, du fruit à la viande, et non transformé !

*Bon* : ouvre les facultés instinctives, compense les carences, aide à l'élimination des toxines.

*Moins bon* : coûteux à mettre en application du fait du choix important d'aliments à mettre sur la table... Viande et poisson crus...

## Les régimes dissociés : D<sup>r</sup> Shelton

- Manger à chaque repas un seul aliment ou selon certaines associations.

*Bon* : pratique et équilibré, toujours intéressant dans des cures de remise en forme, digestion simple et aisée.

*Moins bon* : peu de griefs contre, manque l'accent sur le cru.

## Le végétal cru – le crudivorisme – le raw food vegan

- Manger 80 % de fruits et oléagineux, céréales germées, légumes, algues et champignons : tout cru, tout vivant !

C'est notre alimentation « gagnant », la cuisine des stars américaines depuis une vingtaine d'années.

*Bon* : 100 %

*Moins bon* : 0 %

Et cru vegan à 80 % c'est déjà très bien ! Ce qui laisse un 20 % d'absorption de nos anciens « poisons » pour satisfaire le mental et éviter la culpabilisation – c'est ce qui fait partie de l'alimentation de « transition ».

Le succès de cette méthode est dû à cette liberté de 10 à 20 %, le jour de relâche.

## Le véganisme

À la mode aux USA depuis une trentaine d'années, le véganisme exclut tout produit, sous-produit et matériau venant de l'exploitation animale (cuir, fourrures, laine...).