



sourire à la vie
smile at life

nelly grosjean
miguel barthéléry

la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC

l'alimentation *gagneur* vivante et *crue* !
40 ans d'expérience

qui l'eût *crue* ?

pionnière de l'aromathérapie naturellement et du bien-être, nelly grosjean se fait l'ambassadrice des super CURES ZEN DÉTOX AROMATIC dont elle a le secret depuis plus de 40 ans ! Auteure de nombreux livres, conférencière de renommée internationale, elle offre ici conseils, recettes et méthodes pour une détox rapide et efficace, centrée sur l'alimentation *gagneur*. Loin d'être une restriction, l'alimentation *gagneur*, vivante et *crue* est un "super-plus" pour les malades qui veulent se soigner, les biens portants qui veulent le rester, les aspirants à la vie globale dans l'abondance des bienfaits de la Nature et de l'Univers.

passionnée du 100 % bio, elle cultive, distille, formule et prépare avec la conscience holistique qui la caractérise, boissons et thés aromatiques, synergies et odorations revitalisantes, *I spray love* sourit-elle avec malice !

ici et maintenant, pour une santé nouvelle ? Celle que nous fabriquons à chaque instant avec l'air que nous respirons, l'eau que nous buvons, la nourriture que nous ingérons, les pensées que nous créons tout en conscience. Dès lors que nous respectons les principes de la Nature, ils nous mènent invariablement sur le chemin de la santé en automatique — énergie et enthousiasme en prime !

chercheur en médecine moléculaire, Miguel Barthéléry apporte ses vues et explications scientifiques avec beaucoup de réalisme et une pointe d'humour ; il éclaire au fil des pages les intuitions empiriques de nelly dont le *motto* est *dès aujourd'hui, je décide d'être responsable de ma santé*.

dans ce tome I de la trilogie "l'alimentation *gagneur*, vivante et *crue*", la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC, les recettes, les nettoyages et les régénérations cellulaires sont si simplement expliqués que retrouver le chemin de sa pleine et heureuse santé est désormais un jeu d'enfant.

tous les droits d'auteur de ce livre sont reversés au profit des fondations anakbali.org, voixlibres.org et fondationnellygrosjean.org

© éditions 5 ml, 2016
13690 Graveson-en-Provence - France
ISBN 978-2-954-0561-1 I
25 euros



la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC

éditions 5 ml



nelly grosjean - miguel barthéléry

éditions 5 ml ●

la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC
l'alimentation *gagneur* vivante et *crue* !
40 ans d'expérience

éditions 5 ml

du même auteur, nelly grosjean

- l'aromathérapie beauté, *éditions Lanore*, 2016
- les huiles essentielles, se soigner par l'aromathérapie, *éditions Eyrolles*, 2015 et 2004
- le grand livre de l'aromathérapie, *éditions Eyrolles*, 2013
- l'essentiel de l'aromathérapie, *éditions Ellébore*, 2013
- je soigne mon animal avec les HE : chat, chien, cheval, oiseaux, *Ebook*, 2013
- la beauté par les huiles essentielles, *éditions Eyrolles*, 2008
- l'aromathérapie beauté, *éditions 5 ml + Ebook*, 2007
- recettes aromatiques d'urgence, *éditions 5 ml + Ebook*, 1999 et 2012
- aromathérapie vétérinaire, *éditions Guy Trédaniel*, 2007
- hydrosol mon ami, *éditions 5 ml + Ebook*, 2007
- le carré des simples, *éditions 5 ml + Ebook*, 2007
- l'aromathérapie naturellement, *éditions 5 ml + Ebook*, 2007
- l'aromathérapie tout naturellement, *éditions Eyrolles*, 2007
- mailgrir, gagner 10000 par kilo perdu, *éditions 5 ml + Ebook*, 2006
- l'aromathérapie et la femme enceinte, *éditions 5 ml + Ebook*, 2005
- l'aromathérapie et les enfants, *éditions 5 ml + Ebook*, 2005
- huiles essentielles, se soigner par l'aromathérapie, *éditions Eyrolles*, 2004
- des senteurs aux parfums, catalogue du musée des arômes et du parfum
- aromathérapie vétérinaire, *éditions de La Chevêche*, 1993
- l'aromathérapie, santé et bien-être par les huiles essentielles,
éditions Albin Michel, 1993
- aromathérapie esthétique, des huiles essentielles pour votre beauté,
éditions de La Chevêche, 1992
- aromathérapie culinaire, l'alimentation *gagneur*,
éditions de La Chevêche, 1991 (épuisé)

la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC
l'alimentation *gagneur* vivante et *crue* !
40 ans d'expérience

éditions 5 ml



Miguel Barthéléry, nelly grosjean et "Irène"

nelly grosjean, itinéraire d'une passion

Héritière d'une longue tradition familiale de médecine naturelle, nelly grosjean choisit de partager depuis près de quarante ans son amour des plantes et sa fervente passion des merveilleuses huiles essentielles. Docteur en naturopathie, spécialiste en aromathérapie, fondatrice du musée des arômes et du parfum de Graveson-en-Provence, de moulin de Vies en Suisse, de l'école d'aromathérapie de Tokyo, elle est en outre l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages sur les huiles essentielles et la bonne santé holistique qui font autorité. Conférencière de renommée internationale, elle se voue avec joie à la promotion des mille bienfaits des huiles essentielles aromatiques bio dont elle divulgue toujours les secrets avec humour et simplicité. Dans ces multiples activités, nelly grosjean œuvre dans le même sens : celui de la vie naturelle, de la vraie communication et de l'enthousiasme. Poursuivant inlassablement dans sa voie de l'essentiel, nelly s'adresse à toutes celles et à tous ceux qui, respectueux de la vie sous toutes ses formes, ici et maintenant, veulent savourer l'irremplaçable sagesse de vivre en harmonie aussi bien avec les autres qu'avec eux-mêmes, naturellement !

Miguel Barthéléry

Biochimiste des protéines, docteur en médecine moléculaire, spécialiste de biologie régénérative et neuro-oncologique, Miguel Barthéléry a suivi sa formation scientifique et médicale aux USA dans les universités du Florida Institute of Technology (Melbourne, FL) et de Pennsylvania State University College of Medicine (Hershey, MA), avant de se spécialiser dans le cancer du cerveau à Harvard Medical School Dana Farber Cancer Institute (Boston, MA). Dès le tout départ, ayant préféré la recherche pharmaceutique à la clinique, le docteur Barthéléry lui a consacré toute sa carrière, désireux de comprendre les causes de la maladie pour mieux la circonscrire, plutôt que de la traiter à l'aide de médicaments dont il doutait de la réelle efficacité. Grâce à sa formation de biochimiste, son intérêt pour la nutrition et le métabolisme de même que ses incessantes recherches sur le comportement des cellules souches cancéreuses l'ont naturellement conduit à considérer que les causes de la maladie dépendent principalement, pour ne pas dire uniquement, de l'alimentation. Les écrits du Dr. T. Colin Campbell et du Dr. Max Gerson ont conforté son intuition. La nourriture végétale qu'il préférait déjà dans sa jeunesse, l'expérience des bienfaits des jus de légumes et la découverte, à son retour en France, des huiles essentielles grâce au Dr. Aude Maillard, l'ont tout naturellement conduit à rencontrer les docteurs Irène, Nelly et Sylvie Grosjean. Il a abandonné la recherche, bien évidemment. De chercheur, il est devenu *cherchant*. Pour lui, la recherche s'est essouffée et l'aventure a vraiment commencé quand il a *goûté* aux trésors et aux vertus d'une nourriture vivante.

harmonie santé unité compassion
merci cœur joie amour esprit
plantes or méditation respiration
prière oration sérénité
efficacité partage douceur foi
inspiration abondance univers
bio nature plantes évolution
amélioration magie lumière
paix sagesse synergie bien-être
eaux précieuses épanouissement
équilibre bonheur complicité
bonheur santé gratitude
compassion remerciement

sommaire

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



introduction page 13

quelques repères utiles
la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC
les aides extérieures
aromathérapie et hydrosolthérapie
la distillation
propriétés des huiles essentielles
qualité bio et “avec amour”
les hydrosols

chapitre 1 : l’homme et l’alimentation page 25

l’évolution de l’alimentation
la maladie et ses développements, les trois stades
la santé est une balance entre absorption et élimination
les différents types d’alimentation
 le végétarisme
 le végétalisme
 la macrobiotique
 le régime Bircher
 l’instinctothérapie
 les régimes dissociés
 le végétal *cru*
la culture biologique
la période de transition, les aliments de compensation

chapitre 2 : la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC page 41

j'ai envie de vous dire...
des exemples dans le monde
et le poids-accordéon ?
les solutions *alimentation vivante*
effeuillons ensemble la marguerite
les questions fréquemment posées
la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC
 les programmes 6 jours sur 7
 le programme - un peu
 le programme - beaucoup
 le programme - passionnément
 le programme - pas du tout

chapitre 3 : les purges page 79

les purges, ces grands nettoyeurs
comment prendre une purge ? laquelle choisir ?
les purges hydriques
l'huile de ricin
irrigation colonique, oui ou non ?
les autres cures de nettoyage
la cure ayurvédique
la cure indonésienne de citron – ail
la cure de Moritz
nettoyer ses humeurs quand on en change...
mon entraînement purge !
que d'exemples et de résultats extraordinaires !
mémento : la journée type détox

chapitre 4 : l'alimentation vivante et crue, pourquoi ?... page 99

les ustensiles

les ingrédients nouveaux

les jus de légumes

les fruits et purées de fruits

les salades et crudités

les crudités colorées

les assaisonnements et condiments

les huiles aromatisées aux HE

les graines germées

les algues

les laits végétaux

les soupes *crues*

les desserts – douceur tout *crus* et aromatiques !

à bannir, à privilégier

chapitre 5 : l'aromathérapie dans la cuisine page 123

l'aromathérapie dans la cuisine

les thés aromatiques : boissons chaudes

les hydrosols, des boissons quotidiennes froides ou tièdes

des HE dans la cuisine, au quotidien

composez votre pharmacie culinaire

tableau récapitulatif : les HE et hydrosols dans la cuisine

l'alimentation aromatique... par la peau

chapitre 6 : le point de vue du scientifique par Miguel page 137

les addendas précieux page 185

réponses aux questions les plus fréquemment posées

quelques témoignages et résultats étonnants

prologue : êtes-vous prêts ? Oui ! Ma super CURE ZEN DÉTOX AROMATIC

sourire à la vie – *smile at life*

à propos de l'importance de la qualité de l'eau

quelques bons livres que je recommande

de bonnes adresses



*Architecte de son corps, l'homme est
le seul responsable de sa santé*
nelly grosjean

11

*Apprendre pour mieux comprendre
Comprendre pour mieux agir*
Miguel Barthéléry

*La joie est dans tout,
c'est à nous de la découvrir*
Confucius



introduction

Que l'alimentation soit ton seul médicament

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 Tora, la 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 et croyances de vie.

ici et maintenant, dans ce nouveau livre la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC, tome 1 d'une série de trois, dont j'avais écrit l'avant-première il y a 30 ans, *l'alimentation gagnneur, des huiles essentielles dans votre assiette*, j'ai à cœur de vous faire partager mon expérience, mes recettes, mes secrets pour une belle vie d'abondance et de réussite, physique, morale, intellectuelle, émotionnelle, psychologique, amoureuse et spirituelle. L'alimentation gagnneur, la *crusine* rapide de tous les jours, les recettes de base constituent le tome 2 ; le tome 3 proposera la gastronomie *crue*, la cuisine de fête, les préparations élaborées... tout en *cru*. Ici et maintenant, ma co-écriture avec Miguel Barthéléry, ancien chercheur en médecine moléculaire, permet approche et explications scientifiques quant 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 ! Puissions-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 je suis tombée dans la potion magique quand j'étais petite) et d'être un de ses cobayes comme l'ont été mes frères et sœur ! Quel chemin parcouru en 50 ans ! Aujourd'hui passé dans les mœurs et plutôt regardé avec bienveillance, être végétarien, marcher pieds nus dans la rosée, se baigner dans la cascade à 6°, refuser les vaccinations, se purger régulièrement... étaient à l'époque des pratiques qualifiées d'irresponsables, folles ou inconscientes.

14

je vous souhaite une excellente lecture enrichissante que j'imagine *facteur déclenchant* pour votre nouveau chemin de vie en belle santé ! Et comme “j'imagine uniquement ce que je souhaite”, une belle phrase de Charles Aznavour que je fais mienne, je suis ravie d'être un des acteurs de ce facteur déclenchant que vous êtes venu chercher, aujourd'hui, ici et maintenant.

nous allons allier une initiation/découverte à multi-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 pouvaient être des sources d'énergie étonnantes ;

qu'un sorbet à la rose ou au géranium, une purée de framboises-bananes-noisettes, un smoothie de fruits de saison reconstituaient 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 deviendrait 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 *stress* ou *trop*, *c'est trop* ! Ainsi, le jus de carotte-curcuma-gingembre ou le jus de betterave rouge-citron jaune sont-ils devenus aujourd'hui très *tendance* et servis dans les restaurants étoilés !

le savez-vous ?

l'incidence d'un aliment sur le comportement est immédiate : c'est la réponse physiologique rapide ! Il y a plus de 50 ans, le professeur Laborit, lui aussi, remarquait l'influence de l'alimentation sur la cellule nerveuse et le comportement. C'est en lisant un de mes premiers documents polycopiés sur l'aromathérapie dans la cuisine que cet éminent professeur m'a incité, m'a poussé à écrire mon premier livre ! Merci encore Professeur Laborit !

15

dans cet ouvrage, vous trouverez

- les propriétés thérapeutiques des HE et des hydrosols
- un tour d'horizon des différentes méthodes d'alimentation
- un survol des grands principes de l'alimentation *gagneur*
- la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC, les 4 stades
- les nettoyages par les purges
- un tableau récapitulatif pour l'utilisation des huiles essentielles (HE) dans votre assiette
- des recettes de *crusine* qui demandent 3 à 5 minutes de préparation
- les recettes pour fabriquer boissons et composés aromatiques
- le point de vue du scientifique par Miguel
- plein d'infos utiles...

quelques repères utiles

en premier lieu, j'utiliserai les mots *alimentation type* ou *méthode* afin d'exclure le triste mot de *régime* qui, à lui seul, obture, réduit nos si nobles facultés de perception olfactives et gustatives... L'alimentation vivante, encore appelée *crusine* ou plus couramment *raw food* est une méthode simple, aisée, efficace pour reconstituer ses forces intérieures, augmenter ses résistances immunitaires, retrouver la santé physique, morale et mentale. Et c'est un pur bonheur que de se régaler avec de délicieuses préparations *crues* qui feraient pâlir d'envie certains grands chefs ! Un certain nombre d'entre eux d'ailleurs montrent un grand intérêt pour des préparations bio, avec des produits de grande qualité et *crues* ! Star système oblige ! La *raw food* est devenu le *top ten* des nourritures branchées, connectées, orientées... ces adjectifs qu'utilisent maintenant tous les fans d'une vie plus saine, écologiquement correcte ! Faisons place au plaisir et au ravissement que suggèrent de jolis mets agréablement présentés et partagés dans la joie : ils composent *l'alimentation vivante* qui construit des êtres forts, en bonne santé physique et mentale !

16

l'alimentation vivante est au cœur de mes CURES ZEN DÉTOX AROMATIC : ce sont les fruits, les jus de légumes, les huiles essentielles et les hydrosols qui ont soigné et soignent, corrigent, améliorent, revitalisent, régénèrent des organismes affaiblis momentanément ou malades, ces jus de légumes qui sont de super-aliments "gagneurs", les rois de la détox, le point de départ de votre nouvelle santé au naturel !

les huiles essentielles sont de puissantes et rapides "aides" qui favorisent le retour à la santé physique et prédisposent à une ouverture d'esprit voire une recherche spirituelle. Ne sont-elles pas à l'origine, avec la prière, un des accessoires du temple, de l'église, des incantations, des méditations, des médications ?

en plus de leurs propriétés physico-chimiques, elles nettoieraient également nos corps éthériques, ouvriraient la porte de l'esprit et de l'harmonie, favoriseraient la reconnexion avec soi et le divin. Il y a quelques siècles seulement, les prêtres étaient des soigneurs, médecins ou apothicaires, les *guérisseurs* d'antan ; ils puisaient leurs ressources médicinales dans le carré des simples cultivé aux approches du monastère. L'étonnant pouvoir *magique* de la distillation des plantes odorantes ouvrirait-t-il les portes de mondes encore inconnus, alchimiques, mystiques et/ou spirituels ?

délaissant la nanotechnologie (destructrice), au-delà de la physique, de la chimie et de la biologie scientifique, des chercheurs éclairés, en quête de vérité, orientent leurs récents travaux sur le *quantum*, le tout dans le tout, l'Unité. Ils commencent à mesurer des éléments impalpables avec une approche quantique, éléments que nous nommons communément "énergie, vitalité, vibration" et qui semblent donner, offrir une qualité supplémentaire à un produit donné ; énergie-vibration, une *onde* qui serait un des états de la matière (le 4^{ème} ?). La différence entre une cellule vivante et une cellule morte ? Aucune, à l'instant T, si ce n'est le souffle, la vie qui vient de quitter la cellule. Ce souffle qui fait évidemment la différence entre un corps mort et un corps vivant. J'ose rappeler que la première de nos nourritures terrestres et célestes est l'air que nous respirons. L'acte de respirer (la vie) est la respiration, le sens de l'olfaction est encore nommé *odoration* (sentir et ressentir), le souffle conscient est le "véhicule" pour sentir, ressentir, vibrer, c'est celui que les hindous appellent le *prâna* (souffle et lumière). Cette nourriture prânique (air, lumière, soleil, joie, vie) dont certains se suffisent, sans aucune autre alimentation solide, permet à certains ascètes et mystiques, souvent indiens, de vivre au-delà des limites de notre conception mentale habituelle. Sans manger ! Aujourd'hui, le "*prânisme*" est en vogue ! Merci Jasmeehen.

*odoration... tout proche
d'adoration !*

revenons aux simples êtres humains que nous sommes et qui mangeons encore... Nous apprécierons la joie que procure ma méthode, la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC qui fait concevoir et vivre un nouveau mode d'alimentation : l'alimentation *gagneur*, bio, naturelle, *crue*, simple, facile, décuplant quasi instantanément joie, confort et bien-être !

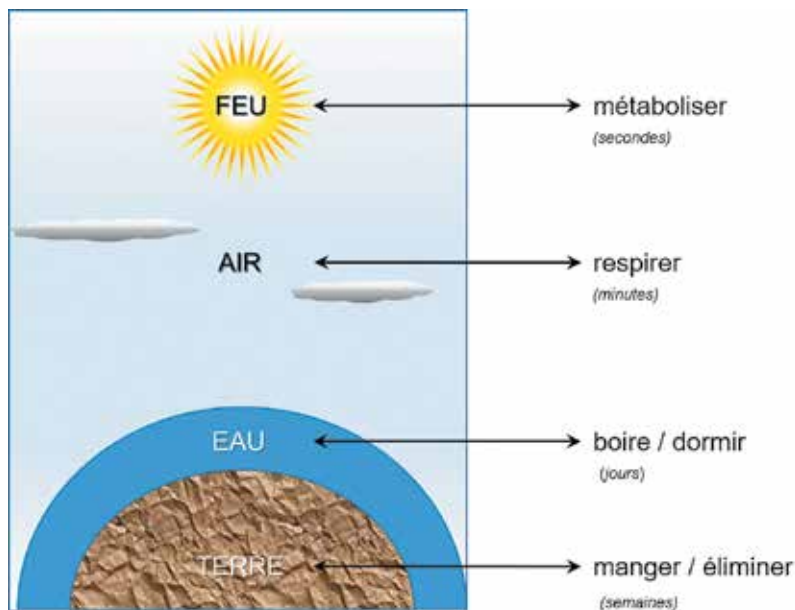


figure 1 : les fonctions vitales sont en relation avec les quatre éléments

les hermétistes soulignent la corrélation entre les quatre éléments et nos fonctions vitales. Empêcher le déroulement d'une seule fonction fondamentale et c'est la mort en quelques secondes, minutes, jours ou semaines.

la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC

conjugue alimentation végétale vivante et *crue*, essentiellement axée sur les cures de fruits et jus de légumes, les précieuses huiles essentielles avec respiration, détente, relaxation, méditation, retour sur soi, exercices physiques... et en corollaire, leurs effets secondaires précieux sur le plan mental, psychologique et spirituel :

détourner le charabia mental, laisser s'exprimer sa petite voix intérieure, nettoyer les vieux schémas répétitifs, lâcher les blocages émotionnels, se libérer des *casseroles* que nous traînons de différents passés – karma personnel, familial, ethnique, foetal... ouvrir son cœur à l'éveil spirituel.

régime = non
méthode = oui

les aides extérieures

ce sont des thérapeutes spécialisés, énergéticiens – decodeurs – kinésologues – ostéopathes – magnétiseurs – homéopathes – numérologues – astrologues... qui permettent une meilleure connaissance de soi, de *moi*, de *JE*, en ouvrant de nouveau ces portes que nos croyances innées ou fabriquées dans cette vie, pensaient fermées à tout jamais !

le *let go*, le lâcher-prise, c'est se départir des blocages et traumatismes des passés lointains ou proches. Le *travail sur soi*, le développement personnel, l'équilibre physique, mental et spirituel est un travail personnel permanent (la conscience que nous mettons dans les pensées et les actes), facilité par le concours de spécialistes extérieurs, en vue de ré-équilibrer et aligner les trois corps, conforter la sérénité du mental, libérer les attaches qui ne nous appartiennent pas ou plus, proposer de nouveaux schémas de fonctionnement *en positif*: prendre le chemin de sa vraie vie, de son bien-être, de sa joie, le chemin de sa réussite personnelle !

tout chemin vers l'accomplissement commence par la découverte de soi. Déjà les grecs l'avaient compris et inscrivait sur le temple de Delphes, *gnothi seauton – connais-toi toi-même !*

aromathérapie et hydrosolthérapie

étymologiquement, le mot *aromathérapie* signifie le traitement des maladies (thérapies) par les arômes (essences ou huiles essentielles de plantes aromatiques). L'aromathérapie est l'une des techniques de médecine naturelle, alternative ou holistique. Autant préventive que curative, elle soigne, ré-énergétise et rééquilibre avant tout, le terrain. Généralement prescrites par les médecins naturopathes, homéopathes, ostéopathes, bio-thérapeutes, les huiles essentielles sont utilisées également par tous en prévention et en soin, quotidiennement ou en cure, avec de merveilleux résultats pour les humains comme pour les animaux. Les deux produits de la distillation sont l'huile essentielle et l'hydrolat ou *hydrosol*.

20



la distillation

l'huile essentielle (HE) est le produit noble résultant de la distillation d'une plante aromatique (par exemple la sauge), d'une fleur (la rose), d'une semence (la carotte), d'un bois (le santal), d'un fruit

(la bergamote), d'une baie (le genièvre) ou encore d'une sève d'arbre (la térébenthine). Il existe différentes méthodes pour "capturer" les essences, variant selon la nature de la partie de la plante distillée (fleur, racine, écorce, feuille ou baie) : la distillation pour les plantes



entières, racines, bois, graines et certaines fleurs ; l'enfleurage pour les fleurs fragiles, comme le jasmin, la violette, la rose de mai ou le mimosa et l'expression mécanique pour obtenir les essences d'agrumes. Lors de la distillation, l'eau chauffée passe à travers les plantes, la vapeur emporte les principes aromatiques avant d'être

refroidie. La plante, grâce à la magie de la distillation passe par les trois états de la matière. Par différence de densité, l'huile essentielle flotte au-dessus de l'eau florale. La séparation se fait au moyen d'un essencier ou vase florentin. L'hydrosol, eau florale ou hydrolat est un pur produit de la distillation tout comme l'huile essentielle.

propriétés des huiles essentielles

véritables concentrés de principes actifs, les huiles essentielles (HE) permettent, en thérapie, des actions multiples et rapides. Elles sont toutes antiseptiques, désintoxicantes, revitalisantes et électives (appliquée sur un quelconque endroit du corps, une HE est attirée par l'organe ou la fonction du corps le plus déficient à un moment donné). De plus, elles ont, chacune, des propriétés spécifiques. Les mélanges d'huiles essentielles en synergie augmentent les bienfaits des huiles essentielles par rapport à une indication précise.

la synergie c'est 1 + 1 = 3

les huiles essentielles provenant de plantes aromatiques en culture biologique et certifiées sont les seules recommandées pour des traitements externes et internes (vous les trouverez dans les bonnes pharmacies spécialisées, les magasins bio, en ligne et chez les distillateurs bio).

qualité bio et “avec amour”

la qualité de l'huile essentielle est le garant de son efficacité : préférez des huiles essentielles rigoureusement sélectionnées “cultivées avec amour”, provenant de plantes sauvages ou certifiées de culture biologique et des huiles essentielles “sortant de l'alambic”.



22

la qualité d'une huile essentielle doit être notée sur son étiquette avec son nom latin, sa provenance, le nom du laboratoire ou du distillateur ; une huile essentielle “sortant de” l'alambic, entièrement naturelle ou provenant de culture biologique, et chaque fois que possible cultivée avec amour, est la seule à offrir des propriétés thérapeutiques (ne pas confondre les huiles essentielles avec les arômes de synthèse vendus sans nom, sans garantie de qualité).

les hydrosols

j'ai nommé “hydrosol” un hydrolat distillé à l'eau de source avec des plantes bio et dont on récolte le premier tiers de distillation uniquement. Toutes les plantes ne peuvent donner des huiles essentielles. Cependant, même non aromatiques,

elles peuvent faire l'objet d'une distillation pour en recueillir l'hydrosol, comme le chêne, le hêtre, le fenugrec, le gui, le buis, le plantain, la fougère ou encore le bleuet, le sureau ou le tilleul, l'ortie, le cassis pour lesquels on ne connaît pas d'huile essentielle. L'hydrosol est le complément idéal de l'huile essentielle dans les bons traitements d'aromathérapie. S'il ne retient qu'en partie infime les principes aromatiques en suspension, il en conserve les bénéfiques vertus thérapeutiques sur les plans physique et physiologique (la plante concrète que l'on peut toucher), émotionnel, éthérique et vibratoire (la vapeur synthétisant d'autres principes actifs), psychologique et spirituel (l'eau aromatique, ouvre la voie vers le subtil). L'hydrosol pour moi est une "eau magique". *L'hydrosolthérapie* peut être également nommée "*homéopathie d'aromathérapie*" !

un hydrosol est un hydrolat dont on récupère uniquement le premier tiers des eaux de distillation, de plantes bio distillées à l'eau de source.

23

l'aromathérapie et l'hydrosolthérapie ont un large champ d'action dans l'alimentation quotidienne :

- en assaisonnement (salades, sauces, jus, graines)
- en boissons chaudes ou froides
- en "cocktails", thés ou grogs aromatiques...
- en cure "détox" : boissons aux hydrosols.





chapitre 1

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 et gratitude. 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 21^{ème} 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 entretien : sucres, farines, viandes, fromages, café, alcool... des acidifiants qui sont souvent les "poisons" préférés du-dit sujet !

un sujet qui "fonctionne" un moment seulement... puis c'est le "mal a dit", la maladie ! Des *corrections* sont à apporter pour retrouver une santé qui s'est étioyée, perdue, cachée, enfouie, délitée... entre autres éléments, sous les tonnes de nourriture non conformes à une bonne santé ! Est-ce le moment de la "transition alimentaire", entre "avant" avec votre alimentation habituelle et "après" avec l'alimentation vivante, *crue* et bio ? Maintenant ?

l'asthmatique et le bronchiteux aiment les pâtes et les sucres
le rhumatisant ne peut finir un repas sans fromage
le sanguin montre une prédilection pour les viandes rouges
le stressé, dépressif, anxieux affectionne les douceurs, sucres,
gâteaux, confiseries...

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

l'organisme s'adapte à toutes les situations pour un temps ! 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 allocution 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".

26

*4.8 kg par personne et par an de purs produits chimiques uniquement
dans l'alimentation dite traditionnelle !*

certains savent se soigner, se guérir simplement par la pensée
positive, d'autres ont besoin de traitements, d'autres encore 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 émotionnel,
affectif et/ou mental entrent en ligne
de compte dans le mal-être. En plus
du physique, les soigneurs touchent

les sphères éthériques auxquelles ils ont accès... ils les corrigent et par conséquent, le mal physique, qui est la pointe de l'iceberg, se résorbe et on parle de "guérison" !

la maladie et ses développements, les trois stades

pour un temps seulement, l'organisme s'adapte remarquablement : entre 40 et 50 ans, de nos jours, il est coutumier de voir exploser un grand nombre d'infarctus, crises cardiaques chez des sujets joyeux qui paraissent en bonne santé, d'une humeur gaie, vive, riieuse, "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 ?

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 seconds, 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 “intérieurisent” 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.



28

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 savez-vous ?

une personne souffre de douleurs, arthrose ou rhumatismes, proposez-lui de manger 3 ou 4 fois par jour des fromages et/ou produits laitiers, ses douleurs redoublent !

A contrario, il cesse les fromages, boit beaucoup d’eau de genièvre et sureau, draine les reins, le soulagement est immédiat.

lorsqu’il mange pâtes et pains qu’il affectionne particulièrement, un asthmatique voit ses crises s’amplifier.

En cessant ses poisons préférés pour manger cru et vivant, en drainant poumon et bronches avec des HE et hydrosols respiratoires, les crises s’estompent !

la santé est une balance entre absorption et élimination

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 racines, 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 socio-culturel, ses appartenances géographiques, son hérédité... qui induisent son mode alimentaire classique.

*chaque être sur cette planète est un être de lumière,
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.*

les habitudes alimentaires communes aux différentes ethnies et civilisations

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 aliments ci-dessous sont des spécificités par pays ou 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...

maïs en Amériques du sud et centrale,

sarrasin dans le nord scandinave, les pays russes et au Tibet

blé, petit épeautre, avoine en Europe

millet, manioc en Afrique

riz en Orient

quinoa en Bolivie et au Pérou

30



les fruits frais, secs et séchés, les légumes frais et secs 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, aneth en Scandinavie ; thym, romarin en Provence ; gingembre, curcuma, curry en Orient et aux Caraïbes ; carvi et piments en Arabie...)

au fil des générations pour arriver au 21^{ème} 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 : 60% de diabète dans les dix dernières années dès lors que les nouveaux riches chinois ont commencé à manger de la viande régulièrement... il y a dix ans seulement ! "puisque je suis riche, je peux m'offrir de la viande"... et le diabète en prime, et les maladies cardiovasculaires 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... pas de budget pour les soigner, eux qui sont si nombreux !



le savez-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 !

le savez-vous ?

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).

aujourd'hui, seriez-vous capable de capturer et de tuer un animal à mains nues pour en manger un morceau à même le cuisseau ? 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 de 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... n'ont aucune commune mesure – écologiquement parlant – avec les quelques graines qui germent dans la cuisine ! 20 fois plus de ressources sont nécessaires pour 100 g de protéines animales comparées à 100 g de protéines végétales ! Ouvrons les yeux !

32

baro sur les viandes

déjection de l'élevage bovin mondial = 130 fois plus que la production de déjection de toute la population humaine (presque 7 milliards)

*émission de gaz à effet de serre (CO₂, méthane et autres) dans le monde entier 13% tous transports combinés (voiture, avion, bateau, camion, train)
51% élevage bovin seul (excluant toute autre forme d'élevage)*

vive les mangeurs de graines germées !

18 à 20 fois plus de surfaces de cultures pour un carnivore que pour un mangeur de végétaux, 100 fois moins pour une personne qui se nourrit de graines germées !

pour nourrir une personne pendant un an, les surfaces agricoles nécessaires :
70 m² pour une alimentation végétalienne en permaculture
675 m² pour une alimentation végétalienne en agriculture conventionnelle
et en monocultures (10 fois plus)
2025 m² (30 fois plus) pour une alimentation végétarienne
(œuf + produits laitiers)
12150 m² (173 fois plus) pour une alimentation carnée (omnivore)

il en est de même pour le fromage, un autre grand acidifiant : il y a encore cinquante 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 litre de lait consomme 1000 litres d'eau
produire 100 g de viande consomme 2500 litres d'eau
(douche journalière de cinq 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, les grands acidifiants ! (café, chocolat, boissons sucrées...) puis, plus proche de nous, dans ces derniers cinquante ans, l'ajout de produits chimiques de synthèse en quantité anormale dans les aliments, les cultures et élevages... cette alimentation *dénaturée* qui 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 H. Ch. Geoffroy « *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 et secs, céréales cuites, légumes *crus* et cuits

bon : une alimentation quasi équilibrée supprimant globalement les excès

moins bon : excès de farine qui compense le “manque” de viande, beaucoup de cuits... 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 : Dr Bircher Benner

mélange de fruits, fruits secs, yaourts et céréales *crues* trempées

bon : agréable au goût, bon en cure

moins bon : association céréales-fruits-yaourts difficilement tolérable pour la plupart des insuffisants digestifs.

l'instinctothérapie : Dr 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 *cru*s...

les régimes dissociés : Dr 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*”

ce sont uniquement des fruits et oléagineux, céréales germées, légumes, algues et champignons : tout *cru*, tout vivant !

c'est notre alimentation *gagneur*, 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 veganisme (à la mode aux USA depuis une trentaine d'années) exclut tout produit, sous-produit et matériau venant de l'exploitation animale (cuir, fourrures, laine...)

je ne parlerai pas des régimes classiques dit “diététiques”, hypocaloriques, super protéinés et des inepties conduisant au *burn out* et au suicide, avec certaines méthodes... que vous connaissez, inutile de les nommer !

à propos d'écologie... depuis quelques années on peut manger *bio* ou *organically grown* disent les américains ; c'est-à-dire uniquement des produits provenant du jardin, non traités ou d'aliments non traités pendant la culture et après la récolte ; et je rappelle que le budget *végétal, cru et bio* est moins coûteux qu'une alimentation *junk food* ou traditionnelle ! Qu'on se le dise !

la culture biologique

Lemaire, Nature et progrès, Demeter, Vida sana, Ecocert... autant de labels désignant des aliments non traités.

bon : bien sûr, ce devrait être uniquement notre alimentation.

moins bon : manger *bio* oui ! manger *bio* des sucres, pâtisseries, cafés, viandes et charcuterie non ! ce sont des excès – même bio – de sucres, viandes, charcuterie ou même foie gras... bio mais pas sains pour l'être humain !

chaque "régime", comme vous dites, ou habitude alimentaire, comme je le dis, a du bon !

reste à chacun d'entre nous la possibilité de faire la synthèse, de réveiller son intuition et de permettre à son propre "médecin intérieur" de s'exprimer.

la période de transition alimentaire

voici les aliments de transition, aliments de compensation encore utiles pour un temps avant l'arrivée à l'alimentation *gagneur, crue, vivante, saine, simple*... l'alimentation vivante : des fruits cuits, des légumes cuits, quelques produits laitiers de chèvre ou brebis, des œufs, un peu de poisson ou de volaille. À terme, sont à éliminer : thés, cafés, alcools, boissons sucrées, viandes et charcuteries, pâtisseries et tous produits chimiqués (*process food*) pour la plupart, les grands acidifiants, les plus *trafiqués*, des *poisons*. Ils sont cependant tolérés pendant cette période de transition alimentaire (compensation et non-culpabilisation) : on mange ses poisons avec plaisir,

une seule fois par semaine, un moyen détourné d'accepter de changer ses habitudes tout au long de la semaine et le mental est rassuré... c'est le sas de décompression !

le mot régime (du latin "*regere*" diriger) est à bannir du vocabulaire, il engendre restriction, désagrément, tristesse, fermeture ou rejet, en automatique ! Lui préférer le mot méthode (du grec "*methodos*" qui suit un chemin, une voie) ou nouvelle habitude alimentaire ; l'alimentation *gagneur*, c'est joyeux, gai, bon, agréable, pratique, économique et positif !

loin d'être une restriction, l'alimentation vivante, c'est un "plus" pour les malades qui veulent se soigner, les biens portants qui veulent le rester, les aspirants à la vie globale dans l'abondance des bienfaits de la Nature et de l'Univers.

certains compléments alimentaires ont une place importante dans l'alimentation *gagneur*, vivante et *cru*

présents sous forme de poudres ou liquides concentrés, en gélules, pilules, jus, extraits, ils permettent de combler les carences en vitamines, oligo-éléments ou sels minéraux (spécialement pour ceux qui ne mangent pas encore tout *cru* et tout bio) ils augmentent les possibilités d'élimination, ils sont bienvenus en période de fatigue, de surcharge de travail, lors des cures d'élimination annuelles et chaque fois que l'énergie vitale a besoin de se surpasser...

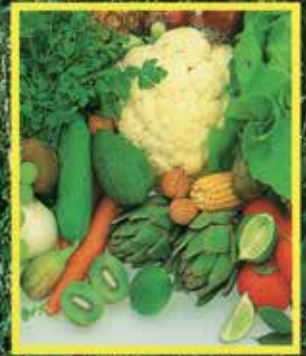


aromathérapie

des huiles essentielles
dans votre assiette

38

l'alimentation "gagnneur"



nelly grosjean



l'alimentation *gagneur*, des huiles essentielles dans la cuisine...
il y a quarante ans, je l'écrivais déjà...

aujourd'hui j'ajouterais... les monodiètes idéales
les jours de jus de légumes, les "cures de jus" favorites des stars
et des centres de cure détox
les jours de jus de fruits frais pressés.

l'alimentation *gagneur* aujourd'hui
fruits frais et oléagineux, fruits secs et séchés, réhydratés
jus de légumes frais pressés
graines germées, algues, champignons.

en commençant avec l'alimentation végétale, vivante et *crue*
(le *vegan raw food* des américains) à la croque, en jus, en salades,
il est aisé d'ouvrir les portes de la *crusine* et de la gastronomie *crue*
dès que le cœur vous en dit !

depuis dix ans, un grand nombre de livres racontent, expliquent,
proposent la cuisine *crue* ainsi que des séminaires, des ateliers sur
le sujet ; des centres de cures détox, des restaurants, *organic lounge*,
bio-café, *restRAW crus et bio* fleurissent aux quatre coins du globe !
ultra tendance et chic à Hong Kong, Bali, Montréal, Tokyo,
San Francisco, New York, San Diego, Paris, Prague...



chapitre 2

la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC

j'ai envie de vous dire...

... que le cerveau fonctionne mieux lorsque les toxines sont éliminées, que la créativité, la faculté d'aimer et la capacité à être sexuellement, intellectuellement, moralement, performant dépendent de la propreté des liquides qui irriguent le cerveau... que ce dernier a besoin de se désacidifier – l'excès de nourriture trop riche et/ou type *junk food* ainsi que l'excès de produits chimiques (en moyenne 4,8 kg par personne et par an, je le répète) dans l'alimentation sont des facteurs d'acidification, d'empoisonnement et de surcharges résiduelles. Le corps est constitué de près de 90% de liquides, d'où l'importance de clarifier, nettoyer, d'épurer les liquides intracellulaires, la lymphe et le sang : c'est le propos de la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC !

savez-vous que pour chaque digestion 70% de notre énergie vitale est utilisée pour assimiler et éliminer ?

savez-vous que chaque repas ou collation se digère en 4 heures et qu'un fruit pris seul en dehors des repas se digère en 1 heure seulement ?

... que cette créativité qui nous est chère est soumise à une bonne qualité de digestion – des digestions, devrais-je dire – des aliments, des pensées reçues et émises, des émotions, des expériences. Commençons par le plus simple : la digestion des aliments au quotidien, la nourriture, notre premier carburant, tout au moins celui auquel nous portons le plus d'attention deux à trois fois par jour ! Comment en faciliter les digestions, assimilations et éliminations ?

un repas normal se digère en moyenne en quatre heures, les fruits mangés seuls entre les repas en une heure, un repas lourd en huit heures. Seront considérés comme lourds les fruits en fin de repas, les mélanges de protéines entre elles, les mélanges habituels pains-fromages, sandwichs, pizzas, les repas avec trois ou quatre plats, les fromages en fin de repas suivis de desserts, les viandes et plats en sauces, les charcuteries, les produits industriels en général (et si vous connaissiez la teneur des additifs intégrant les produits de la grande distribution, vous seriez littéralement affolés) eh oui... même ces yaourts et ces fromages dont vous raffolez font partie de la liste “à bannir” !

... qu'en raccourcissant le temps de la digestion, nous gagnons en créativité ! Soixante-dix pour cent de notre temps de vie sont requis par la digestion. Lorsque nous digérons – assimilation et élimination comprises – nous ne fonctionnons pas à cent pour cent de notre rendement créatif et inventif, seulement à trente pour cent ! Adieu efficacité, rapidité et harmonie ! Vous le savez bien : après un soit-disant bon repas, vous avez surtout envie d'une sieste, le travail est beaucoup plus lent, les neurones fonctionnent au ralenti ! La digestion longue, lente ou ralentie par les excès, phagocyte une grande partie de nos capacités intellectuelles aussi bien que physiques ; il ne viendrait pas à l'idée d'un sportif de haut niveau de faire un repas pantagruélique avant une course ! (sauf s'il veut inconsciemment perdre)

pensez-y !

en mangeant trois fois par jour, finissant le repas par un fruit, nous sommes en permanente digestion-assimilation ($3 \times 8 = 24$) et que 24 heures sur 24 nous digérons et nous utilisons uniquement 30% de notre énergie vitale pour créer ou aimer, les 70 autres sont utilisés pour digérer, tenter d'assimiler et d'éliminer !

... que la propension à être sexuellement performant est dépendante de la bonne qualité du sang. Ce dernier est la première victime d'un excès de graisses animales et de produits riches en toxines. Messieurs, écoutez bien : viandes rouges, cochonnailles et charcuteries, vins, alcools... manger mieux, nettoyer le sang permet de retrouver une capacité sexuelle espérée et... enviée !

... que la faculté d'aimer, d'ouvrir son cœur dans la douceur et l'harmonie témoigne d'un bon fonctionnement de nos métabolismes ; il est plus facile d'être heureux lorsque le corps physique fonctionne comme une horloge suisse, sans douleurs, sans ballonnements, sans acidité, sans teint brouillé ni mine pâteuse, sans angoisses cardiaques ni angoisses tout court, sans cancers ni maladies dégénératives, sans aigreurs, sans tensions, sans souffrances, sans lourdeurs... une bonne et rapide élimination des toxines permet à nos cellules de retrouver le temps d'aimer et de vivre plus joyeusement.

... que la faculté à devenir ou à redevenir le *gagneur* que nous sommes se mesure à l'aune d'une bonne santé physique. Devenir *gagneur*, c'est être *gagneur* de sa vie, *gagneur* de son succès, *gagneur* de sa réussite, *gagneur* de ses rêves...

lorsque je parle d'une "bonne" santé, c'est à une belle santé que je pense, une santé que l'on conquiert à chaque instant avec l'air que nous respirons, l'eau de qualité et les liquides que nous buvons, la nourriture que nous ingérons, les pensées que nous fabriquons et que nous recevons de l'extérieur, tout en conscience ! Dès lors que nous respectons la Nature et ses principes, elle nous mène invariablement sur le chemin de la santé, naturellement et en automatique !

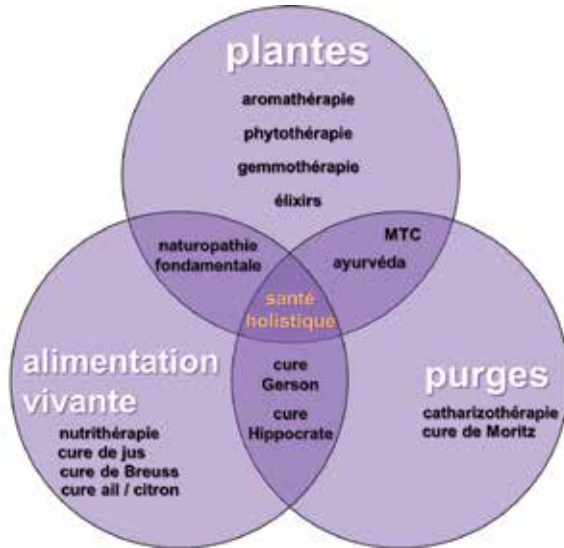


figure 2 : place de la santé holistique dans les thérapies naturelles

toute thérapie naturelle efficace repose sur au moins un des trois piliers de la santé, à savoir : la nourriture végétale vivante, les plantes et les nettoyages. La CURE ZEN DÉTOX AROMATIC combine merveilleusement ces trois approches pour une efficacité remarquable quelle que soit la pathologie.

des exemples dans le monde

... qu'à propos d'exemple, il en existe un à ne surtout pas suivre – c'est celui des États-Unis et de l'obésité galopante, toute américaine – depuis quelques dizaines d'années déjà, le prix des assurances augmente au prorata de l'excès de poids (simplement gros jusqu'à 140 kilos, obèses au-delà ! plus de 60% de la population en surpoids). En général, ayant sur nous dix ans d'avance pour les bonnes comme pour les mauvaises choses, les Américains viennent de mettre en place une politique drastique "anti-sucre et anti-lait", arguant que ces excès ont engendré, en l'espace de trois ou quatre générations, un monde (dit "civilisé") de "plus que dodus", de gros et d'obèses... les lobbies concernés ne sont pas forcément conciliants et tentent d'enterrer l'information. C'est trop tard ! Elle est arrivée

en Europe où les médias tentent aussi de l'évincer ! Seuls quelques professeurs renommés vont de l'avant et osent s'obstiner à réveiller l'opinion sur les méfaits dûs aux excès de sucres et de produits laitiers et leurs catastrophiques effets, principalement sur la santé des enfants (hyperactifs, obèses, en surpoids, intolérants à presque tout, allergiques à beaucoup). Des fruits remplaceront-ils bientôt les boissons sucrées dans les distributeurs des écoles, lycées, collèges et universités ? Merci, chers éminents professeurs qui alertez parents et enfants, qui osez alerter : il est grand temps !

la lettre du Professeur Joyeux fourmille d'infos édifiantes :

www.professeur-joyeux.com

dans tous les pays du monde où apparaît la *junk food* (McDo, Nestlé, Coca, etc.), les enfants commencent dans les mêmes proportions à grossir anormalement dès les petites classes... ce phénomène alarmant – quasi culturel, culture *process-food* ou *junk-food* – a débuté il y a environ 45 ans en Australie, 40 au Japon et 30 ans chez les indiens d'Amazonie et chez les aborigènes du Sud pacifique où les premiers produits de la civilisation occidentale offerts en secours à des populations dites déshéritées, (en croyant sans doute bien faire) ont été du sucre, des brosses à dents, du fluor, de l'alcool, des vaccins et des médicaments – de quoi éliminer à la vitesse grand V des civilisations entières – jusqu'alors porteuses d'un savoir ancestral et riches d'une éthique et de croyances qui leur assuraient une belle vie pourvoyeuse de joies, de jeux, de danses, d'amour, d'entre aide et de partage. En seulement quelques années, un grand nombre d'entre eux a sombré dans l'alcool et le sucre, victimes également de l'excès de poids et des maladies y afférant – une méthode rapide pour asservir des civilisations dites arriérées et servir les intérêts des lobbies industriels de nos sociétés de consommation dites avancées.



sur plus de deux mille kilomètres de côtes en Amérique centrale, recherchées pour leur beauté sauvage, vivaient les garifunas, des pêcheurs qui connaissaient le seul partage et ignoraient l'argent. Ils existaient, heureux, sans hôpitaux, sans police, sans électricité, sans faire appel à notre confort. En moins de vingt ans, ils ont quasiment disparu, décimés par l'arrivée dans les villages des boissons sucrées énergétiques and co, par l'apparition de la notion d'argent et de propriété, la consommation de sucres et de cocaïne larguée par sacs entiers (intentionnellement ?) sur leurs côtes magnifiques aujourd'hui polluées par l'éruption d'immeubles-béton pour vacanciers occidentaux et américains. Il n'y avait ni obèses ni maigres, ni maladies, ni violences chez les garifunas, seulement un grand nombre de centaines valides et heureux, il y a seulement trente ans ! J'y suis allée ! Je les ai rencontrés, avant l'hécatombe "lobbiesque" !

sur certaines îles des Fiji, les autochtones ne connaissent que les allumettes comme seul objet de civilisation : pas d'électricité, pas de maladies, pas de problèmes de dentition – des pêcheurs robustes qui passent leur vie à chanter, danser, dormir et faire l'amour adossés aux cocotiers en fabriquant de beaux enfants joyeux... et pas gras !

nous savons que l'excès de poids engendre beaucoup de "mal-être". Il provoque gêne et inconfort, difficulté à se mouvoir aisément, à courir, à bouger, à jouer, une insatisfaction à être dans son corps engendrant tristesse, morosité, lassitude, abandon, agressivité et haine – de soi et des autres – violences et dépressions... Il est toujours possible de retrouver sa liberté de mouvement, d'action et d'expression allant de pair avec le retour à une forme idéale, même en commençant à quarante ou soixante-dix ans ! Il n'y a pas de limite d'âge pour commencer à améliorer sa santé ! Pas de limite d'âge non plus pour commencer à vivre sainement en harmonie avec les grandes lois simplissimes de la Nature et de l'Univers !

au Japon, il y a une trentaine d'années, un tristement célèbre groupe suisse du lait a offert des yaourts à tous les enfants des petites écoles pendant quelques années, histoire de bien les habituer à cette nouvelle drogue ! Au Japon, il n'y avait pas jusqu'alors de problèmes de douleurs, rhumatismes, arthrose, arthrite, atopies, et qu'avons-nous vu débarquer il y a seulement quelques années ? Des douleurs en quantité, suite logique de l'excès de produits laitiers – d'autant plus que les physiologies japonaises ne sont pas génétiquement pourvues pour assimiler ces derniers ! Encore un exemple de "dégénération" rapide, visible en quelques décennies seulement et cette fois-ci chez des individus civilisés, fâcheuse conséquence du puissant marketing des lobbies qui nous gouvernent ! L'alimentation au Japon était, pour moi, une des plus saines et équilibrées qui soit (poissons *crus*, légumes sauvages, navet daïgon, ail en quantité) seul bémol, le riz... le sacro-saint riz sans lequel l'asiatique ne pense pas pouvoir survivre ! Quelques dizaines d'années seulement d'un engouement pour ce nouveau produit de civilisation occidentale que sont les laits, yaourts et produits laitiers ont réussi à déséquilibrer les métabolismes japonais avec leurs cohortes de perturbations et de maladies d'acidité !

et le poids-accordéon ?

combien de centaines de kilos ont été déjà perdus et repris puis re-perdus et re-repris par certains ? Combien de "régimes" en tout genre ont été suivis puis abandonnés, sans succès durable ? Vous le savez, n'en parlons plus ! Combien coûtent aux institutions les maladies découlant des excès de poids ? Combien rapportent aux laboratoires pharmaceutiques les soins médicaux de ces mêmes maladies ? Combien rapporte aux industriels peu scrupuleux de la santé du monde la vente de produits chimiques de synthèse (absolument impropres à une consommation humaine quand se

nourrir doit fortifier la santé et non pas, cela va de soi, provoquer des maladies) ? À qui profitent au demeurant ce “mal-être” et ses terribles et désastreuses conséquences sur la santé des adultes, des ados et des enfants ?

les solutions “alimentation vivante”

les méthodes proposées dans ce livre, la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC, permettent de retrouver durablement votre volume idéal, votre densité souhaitée, votre allant, votre allure, votre vivacité, en éliminant les petits et grands tracas journaliers et/ou récurrents, les douleurs, les raideurs, les angoisses, les idées négatives – dès que vous le souhaitez !

dans ce livre nous ne parlerons ni de poids ni de balance, ni de régime, ni de restriction, seulement “d’abondance, tout en *cru*” ! Nous ajoutons, nous ajoutons, nous ajoutons (fruits et jus de légumes en quantité, sans limite), nous ne retranchons pas ! Le reste se fait en automatique ! Il est bon simplement de le vivre quelques semaines pour le croire ! L’unité de mesure se traduit par le volume perdu (ou retrouvé) et la densité gagnée, retrouvée (pour tous) ! La mesure, au-delà des mesures, c’est la faculté de se réveiller heureux le matin, heureux d’aller à l’école ou au bureau, en entendant une petite chanson gazouiller dans le fond de la tête ! C’est nouveau, n’est-ce pas ? un nouvel indice de bien-être et de santé ! En perdant du volume, nous regagnons de la densité (reminéraliser rime avec densité), l’idéal étant d’être le plus mince possible (le volume fond) avec le maximum de poids (la densité augmente), c’est le cas des athlètes, des sportifs de haut niveau, des marathoniens, des acrobates et de nombreux artistes conscients par ailleurs de la mauvaise influence du poids sur leur santé et leurs performances.



en repoussant douleurs physiques et mentales, nous nous retrouvons au cœur de nous-mêmes, avec joie, avec bonheur... Au demeurant, il faut forcer ces douleurs en tout genre à nous quitter et nous en apprenons les clés dans ce livre. Deux facteurs importants pour la réussite de cette mission, la conscience et la pratique :

50

en prendre conscience, conscience que c'est possible, conscience que nous sommes les architectes de nos corps, conscience que nous sommes capables de changer nos habitudes, conscience que nous acceptons de nous faire aider est le premier des facteurs de réussite à mettre en place. Toutes les thérapies nouvelles et traditionnelles qui visent la santé au naturel, son maintien ou son retour sont bonnes pour nous – Votre conscience guidante vous a aiguillé vers un changement aujourd'hui, et c'est la raison pour laquelle vous lisez ces lignes !

et pratiquer, toutes les clés et recettes pour forcer les éliminations et remplir les vides avec du bon, du vivant, du *cru*, du sain, du nature enrichissant, sont ici à votre portée !

*pratiquer, pratiquer, pratiquer,
sont les trois règles du succès personnel
Dale Carnegie*

effeuillons ensemble la marguerite

voyage vers le succès personnel

quelques notes de musique, quelques pétales à effeuiller, quelques kilos, douleurs et angoisses à perdre, légèrement, aisément, cela devient le nouveau programme de votre année ! Êtes-vous prêts ? Une année de grand changement car, dès lors que l'on change ses habitudes alimentaires et de vie, l'allure et le rayonnement se métamorphosent, le comportement aussi et, en corollaire, les résultats positifs vous guident sur le bon chemin, celui de VOTRE succès personnel !

pour ce voyage vers vous-mêmes, je vous propose, dès maintenant, des méthodes faciles, simples, légères, saines, pleines de bon sens qui vous donneront envie de troquer les désagréments-souffrances-douleurs-perturbations par du bien-être-joie-confort-satisfaction, qui vous donneront l'envie de vous brancher sur "radio positif", qui vous donneront l'envie de VIVRE votre propre succès personnel !

avec ce protocole aromatique, la CURE ZEN DÉTOX incite à vous retrouver au cœur de vous-même, avec plaisir, gagnant en succès et en joie ce que vous perdrez bien vite en volume, excès, douleurs, charabia mental et inconfort en tout genre ! Êtes-vous toujours d'accord ?



je préfère parler de volume plutôt que de poids – balancez vos balances, c'est le cas de le dire, oubliez-les – votre nouvelle unité de mesure (au cas où vous en éprouveriez le besoin) c'est la ceinture ou le pantalon ; dans tous les cas la plus belle unité de mesure, ce sera le regard des autres, et le vôtre évidemment, devant la fonte étonnante du volume excessif (c'est presque déjà du passé) et le nouveau rayonnement que vous allez montrer, émettre, irradier.

En prime : la joie et la voie ouverte vers votre succès personnel. Il en est de même pour la transformation des douleurs physiques comme mentales ! En retrouvant punch et vitalité, le succès arrive proportionnellement au volume perdu, fondu, envolé, laissé de côté et à la disparition des douleurs. C'est effectivement en retrouvant une forme olympique et en gagnant en vitalité tout ce qui est perdu en volume, poids et douleurs que le chemin vers la réussite personnelle se dessine. Vous vous ré-appropriiez votre propre santé. Vous allez découvrir des recettes simples, les mettre en pratique et, déjà, après une dizaine de jours, vous allez commencer à ressentir une légèreté que vous aviez oubliée depuis longtemps. Elle vous donnera l'envie de persévérer. Rapidement, vous allez fondre, dissoudre les "cric, crac, croc" qui font mal, oublier les idées "grisounettes" et une grande partie des désagréments quotidiens ; vous allez gagner, gagner, gagner, en vitalité ce que vous allez perdre en volume, poids et douleurs ! D'ici quelques semaines vous comprendrez ce que je souhaite vous dire, c'est magique, c'est automatique ! En changeant les causes du mal-être, les conséquences changent au prorata (le bien-être) !

52

la santé est une balance

la méthode est simple, comparons la santé à une balance :

- sur un plateau il y a les quatre éléments qui constituent nos besoins vitaux de chaque jour :
 - l'air que nous respirons
 - l'eau que nous buvons
 - les aliments que nous absorbons
 - les pensées que nous fabriquons et recevons

- sur l'autre plateau et pour maintenir cet équilibre (qui équivaut à une bonne santé) nous mettons l'accent sur la conscience et un nouvel entraînement, la pratique (comme un bon sportif)
- pratiquez une respiration consciente, inspirer le positif, expirer le négatif (l'air)
 - considérez l'eau à boire chaque jour pour éliminer (boire en quantité suffisante, ajouter les hydrosols draineurs)
 - veillez à une bonne élimination intestinale (que vous forcerez le dimanche soir, par exemple)
 - conscientisez ce moment de retour sur soi, cette méditation du soir qui permet un *let go* (laisser aller) des pensées négatives (soucis, perturbations, tracas) de la journée. Pour que cette balance se maintienne en parfait équilibre, ces quatre aliments-éléments sont simplement à maîtriser avec conscience et une grande attention ! Simple, il suffit juste de le décider, de le mettre en application, de pratiquer, pratiquer, pratiquer !

JE décide ici et maintenant

.....
.....

*de me retrouver "moi"
belle, légère, alerte, vive,
confiante en moi et en la vie !*

*de me retrouver "moi"
beau, léger, alerte, vif,
confiant en moi et en la vie !*

JE fabrique, ici et maintenant, ma nouvelle santé !

vous allez découvrir des recettes si simples qu'elles pourraient vous sembler désuètes. Il est bon de les mettre en pratique pendant au moins une dizaine de jours pour obtenir les premiers résultats : adieu lourdeurs, ballonnements, tensions, digestions difficiles, aigreurs d'estomac (et de caractère), incapacité à courir, à bouger,

à danser, adieu fatigue et ronchonnement du matin (à la maison comme au bureau), coups de pompe et lassitude (parce que vous vous nourrissez mal), angoisses, anxiété et peurs (trop de sucres), douleurs en tout genre (trop de fromages), pieds gonflés qui ne veulent plus avancer (merci les acidifiants, crustacés et autres), doigts et poignets qui s'engourdissent (acidifiants, viandes et céréales) et cerveau qui en a marre ! Marre de tout, de la déprime au *burn out*, une impuissance réelle et dans tous les sens du terme à faire face au quotidien – enfants, couple, travail – adieu dépression, pleurs et colère, agressivité et déprime – encore et toujours – trop de sucres et autres poisons chimiques !

je vous propose de vous saisir de votre propre baguette magique et de devenir *gagneur* de votre nouvelle vie, sur le chemin d'une santé en reconstruction. Êtes-vous d'accord ? Avez-vous envie de prendre cette décision maintenant ? Avez-vous décidé de vous saisir de votre propre baguette magique ? OUI ! Aujourd'hui ?

54

JE décide de prendre ma baguette magique et de...

.....

.....

les questions fréquemment posées...

quand puis-je commencer mon plan de nettoyage-revitalisation ? pendant combien de temps faut-il le suivre ? quel programme choisir ? présente-t-il des inconvénients ? y a-t-il des précautions à prendre ? provoque-t-il des carences ? est-ce qu'un enfant ou une femme enceinte peut sans problème suivre ce programme ? les huiles essentielles sont-elles compatibles avec la chimio ? avec d'autres médicaments lourdes ? comment préparer mes compositions d'huiles essentielles ? puis-je mélanger plusieurs HE entre elles ?

où trouver des recettes ? quels sont les ustensiles de cuisine dont j'aurai besoin ? qu'est-ce qu'un hydrosol ? à quoi sert-il et comment l'utiliser ? vais-je supporter une journée en me nourrissant uniquement de jus de légumes ? est-ce bon pour les enfants aussi ? n'en seront-ils pas affaiblis ? où trouver des graines germées ? comment préparer les algues ? puis je les prendre en comprimés ? comment faire une purée de fruits ? est-il possible de réduire les douleurs simplement en stoppant les produits laitiers et en buvant beaucoup d'eau avec quelques hydrosols ? est-il réellement vrai que je peux perdre plein de kilos en quelques semaines en gagnant de la vitalité ? sans les reprendre au moindre écart ? entre plusieurs qualités de produits, comment choisir ? et si je fais des écarts, comment ça se passe, vais-je perdre tout le bénéfice des avantages acquis ? et les tisanes laxatives sont-elles bonnes pour la santé ? et les purgatifs ? quand dois-je arrêter mon programme aromatico-alimentaire ? comment se stabiliser ? comment pratiquer la respiration consciente ? tout au long de cet ouvrage vous trouverez les réponses à vos questions et un questions-réponses simple en fin d'ouvrage.



la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC

les programmes – 6 jours sur 7 –

les programmes un peu (quelques kilos et douleurs), beaucoup (10 à 20 kilos, douleurs et inconforts), passionnément (20 kilos et plus), pas du tout (le programme réservé aux maigres qui veulent reprendre poids et densité) sont expliqués clairement en quelques pages... à mettre en pratique dès que vous en avez envie, c'est-à-dire aujourd'hui, pourquoi pas ?

aujourd'hui JE DÉCIDE

.....

.....

56

*BIENVENUE à vous sur le nouveau chemin de VOTRE santé,
de VOTRE succès personnel !*

6 jours sur 7, le garant de votre résultat ! Lorsque je propose le programme journalier, je parle d'un programme 6 jours sur 7 – le septième jour étant un jour “de relâche”, comme au théâtre !

ce jour de relâche permet au mental d'accepter les changements programmés pendant les autres jours, et ce mental les accepte d'autant plus facilement s'il sait que, de temps en temps (comme une soupape de sécurité), il peut impunément revenir à ses anciennes (mauvaises) habitudes !

c'est-à-dire qu'un jour par semaine vous pouvez allègrement et sans culpabilité aucune, manger tout ce dont vous avez envie, sans restriction, avec joie et si possible, à partager avec une personne aimée !

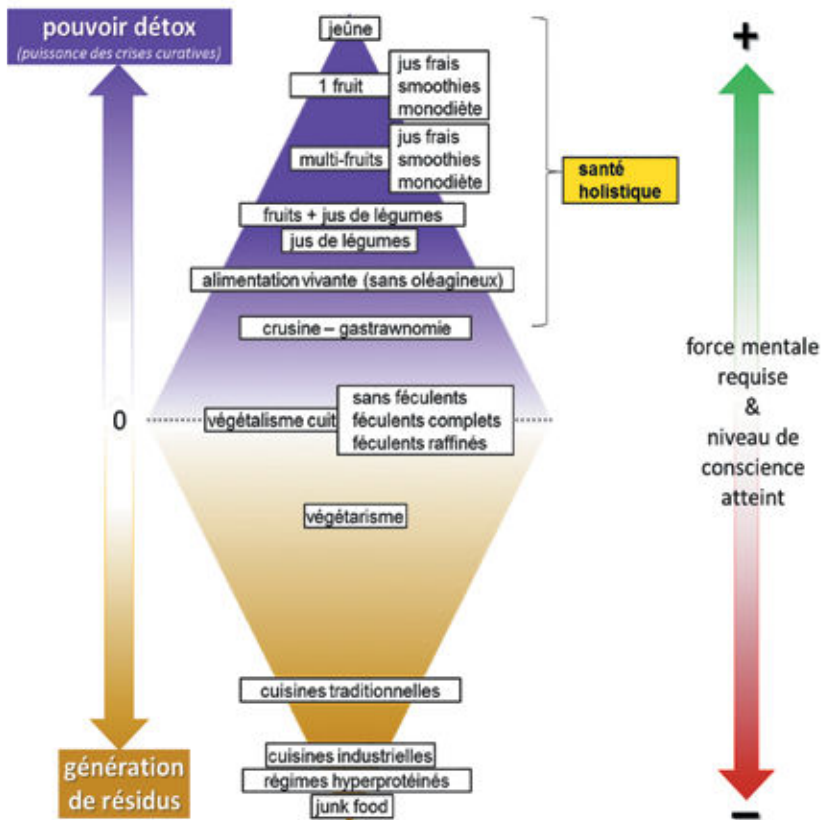
un exemple pour éclairer mon propos...

- du mardi au samedi, on “met en pratique” son programme choisi : un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout
- le dimanche, jour de relâche, vous pourrez apprécier de faire un bon repas tel que vous l’entendiez avec au menu tout ce que vous considérez comme “prohibé” pendant les 5 autres jours – vos poisons préférés !
- le souper du dimanche soir se compose d’un potage clair, une soupe de légumes (sans pommes de terre), un aïgo-boulido comme en Provence ou simplement un thé d’herbes laxatives ou encore de la poudre purgative pour nettoyer les intestins, purge que vous commencerez après quelques semaines d’entraînement au *cru* !
- le lundi (le septième jour) est le jour de la monodiète aux jus de légumes, c’est-à-dire qu’il convient de boire (jusqu’à plus soif) un à trois litres de jus de légumes, frais si possible ou en bouteille, jus lacto-fermenté, bio bien sûr, associés aux compositions aromatiques de votre plan (d’attaque ?)
- et le mardi, vous prenez vos rendez-vous importants, vous serez tellement plus clair(e), plus léger(e), plus performant(e), plus alerte, plus vif(ve), plus *gagnneur* !

le programme 6 jours sur 7 c’est :

- *5 jours de cure détox ou transition alimentaire*
 - *1 jour de relâche*
 - *1 jour de cure de jus de légumes*





58

figure 3 : pouvoir détox et génération de résidus de différents types d'alimentation
 plus le pouvoir détox d'une alimentation est grand, plus il requiert de force mentale.
 Pour s'assurer de réussir sa détox, il est recommandé de se donner le temps de gravir les échelons au fur et à mesure ; quitte à faire un petit pas en arrière si l'ascension est trop difficile. Expérimenter les niveaux supérieurs sur des durées courtes et contrôlées permet de démystifier la difficulté.

les huiles essentielles et les nettoyages préparent le terrain physique et élèvent la conscience. Ils permettent l'acceptation du corps et du mental aux changements qui s'opèrent. Grâce à ces aides précieuses, la transition alimentaire devient de plus en plus facile, sans beaucoup d'effort.

le programme - un peu

gonflé ? ballonné ? teint gris ? petit ventre rondouillard ? manque de punch ? fatigué dès le matin ? bouffi ? cellulite et/ou varices ? manque de concentration ? trop serré dans ses pantalons ? manque de vitalité sexuelle ? une taille de vêtement, quelques douleurs et quelques kilos à perdre : c'est Votre programme !

le programme de la journée

- pratiquez trois minutes de respiration consciente matin et soir
- faites suivre la douche chaude d'une douche fraîche dès que possible (tout le monde peut y arriver après cinq jours de pratique mesurée)
- marchez et prenez l'air chaque fois que possible
- permettez-vous un moment de "retour sur soi" ou méditation le soir.

l'aromathérapie naturellement

- buvez un litre et demi d'eau par jour dans laquelle vous ajoutez au choix et en alternance, sans les mélanger, les hydrosols suivants : sauge ou armoise, genièvre ou sureau, géranium ou romarin ou encore les ATW BIÔDÉTOX, BIÔELIMIN, BIÔSOUPL ou BIÔDIGEST (synergies d'hydrosols) – compositions à la fin du chapitre 5
- faites une friction matin et soir avec 20 gouttes de friction MINôm – qui améliore le drainage foie/vésicule biliaire – sur plexus solaire, nuque et base de la colonne vertébrale.

l'alimentation vivante

- ajoutez en apéritif un grand verre de jus de légumes frais si possible (ou à défaut, en bouteille et bio) avant chaque repas, d'un demi-litre à un litre et demi par jour

- diminuez voire supprimez les sucres, féculents, graisses, viandes rouges et produits laitiers
- ajoutez un repas de fruits frais et *crus* par jour – le moment idéal pour le repas de fruits étant le petit-déjeuner, 10 heures ou le repas du soir
- les repas progressivement s'orientent vers une alimentation plus *crue* et vivante ; dans un premier temps, l'important est de boire beaucoup en dehors des repas
- savourer, déguster le super jus de légumes apéritif, le reste vient en automatique... Vous allez l'observer avec étonnement !

60

- **en cas de problèmes digestifs**, faites après les repas une friction sur l'estomac et l'abdomen avec 20 gouttes d'un mélange à parts égales d'HE carvi, cumin, coriandre et muscade ou de friction DIGÔm et absorbez 1 goutte – posez sur la main et lapez
- **en cas de jambes lourdes et de problèmes circulatoires**, ajoutez les frictions CELÔm et FFFÔm ou 109 (sang neuf) : 10 gouttes de chaque en application de la plante du pied à la hanche, matin et soir
- **en cas de difficultés de sommeil**, appliquez deux fois dans la soirée, avant le dîner et avant le coucher, la friction NERÔm ou STRÔm ou HE lavande-camomille-néroli sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds... renouvelez dans la nuit en cas de réveil.

*plus on boit des jus de légumes plus on dégonfle rapidement,
plus on se RE-minéralise, plus on se désacidifie !*

le résultat rapide...

en moins de dix jours, une sensation de légèreté apparaît comme par miracle. Au lever, le visage s'éclaircit, les tissus se densifient, le volume et les douleurs commencent à fondre !

et pour améliorer encore ces résultats, après quelques semaines de votre programme, entamez la *purge-party* du dimanche soir, mode d'emploi chapitre 3.

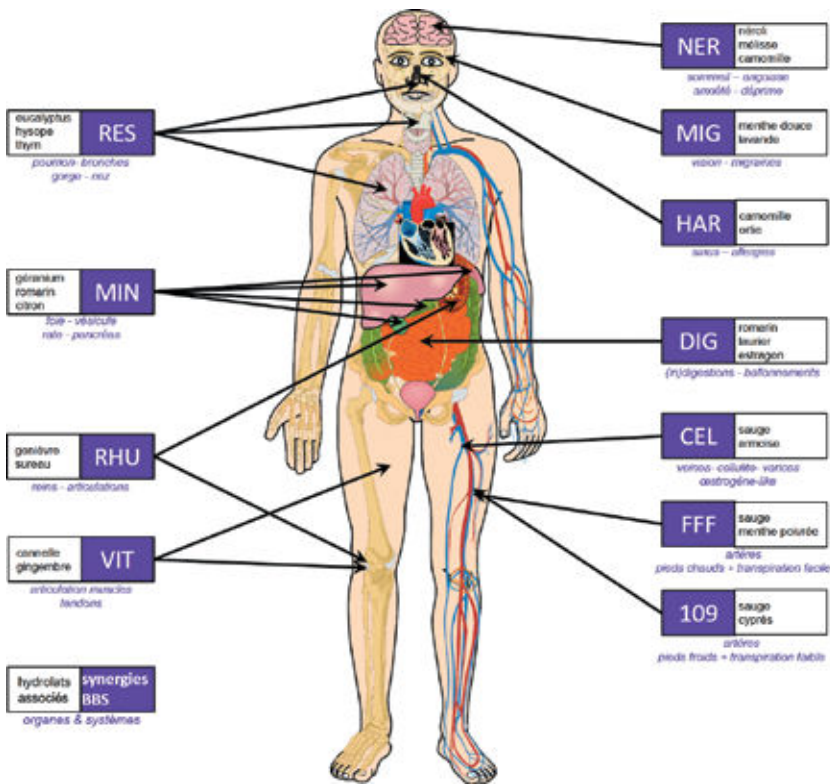


figure 4 : grands nettoyeurs BBS sur les organes et systèmes majeurs



62

le programme - beaucoup

maigrir intelligemment, nettoyer douleurs et angoisses, détoxiner, désacidifier ! C'est votre choix de programme ! Plus de 10 kg à perdre et des souffrances datant de quelques années...

cure détox 6/7, l'assurance d'un résultat durable

la super-cure aromatique que je vous propose est à pratiquer six jours sur sept avec un jour de relâche, le dimanche par exemple (de cette manière, le mental n'est pas asservi et brimé, il sait qu'un jour par semaine, il a droit à ses excès d'antan...). Le lundi sera un jour avec pour toute alimentation – et soyez certain de ne pas avoir faim – des jus de légumes sans limite de quantité, matin, midi, soir, à 10h et à 16h autant que vous le souhaitez. Je le répète, la quantité de jus de légumes du jour “jus” varie d'un litre et demi à trois litres pour la journée. Le minimum cité est indispensable pour une bonne monodiète revitalisante et efficace, une vraie journée de cure de jus à effet détox et revitalisant. Ce même jour, vous continuez hydrosols

et huiles essentielles comme pendant la semaine – de la vitalité supplémentaire apportée par les HE et hydrosols. Pas de restriction sur les quantités, simplement du bon sens et des super-aliments vivants bio ou naturels... en plus.

*nous n'enlevons rien, nous ajoutons !
plus nous buvons de "jus"
plus nous nettoions (sang lymphocyte cellulés)
en nous revitalisant ! bonne humeur sourire légèreté assurés !*

le programme de la journée

- faites trois minutes de respiration consciente matin et soir

"j'inspire le positif, j'expire le négatif"

- faites suivre la douche chaude d'une douche fraîche dès que possible (tout le monde peut y arriver après cinq jours de pratique)
- marchez et prenez l'air chaque fois que possible
- autorisez-vous un moment de "retour sur soi" ou méditation le soir.

l'aromathérapie naturellement

- buvez au minimum un litre et demi d'eau par jour dans laquelle vous ajoutez au choix sans les mélanger et en alternance, 5 cuillerées à soupe d'un des hydrosols suivants : sauge, armoise, genièvre, sureau, géranium ou romarin. 3 litres d'eau seront bienvenus si possible. Alternner les hydrosols chaque semaine permet de retrouver son intuition alimentaire, de sentir ce dont on a besoin ou envie
- faites matin et soir, une friction avec 20 gouttes de MINôm sur le plexus solaire, la nuque et la base de la colonne vertébrale ;
- absorbez 1 goutte de la même composition MINôm trois fois par jour aux repas (posez sur la main et lapez) ou encore le BIOTELIMIN à préparer en thé aromatique pour la journée

- sur la plante des pieds, les mollets, les cuisses et les fessiers, faites une friction avec 10 gouttes au choix des compositions CELôm et FFFôm ou IO9
- absorbez trois fois par jour 1 goutte de friction IO9 ou FFFôm la première semaine et 1 goutte de CELôm la semaine suivante, en dehors des repas ; alternez chaque semaine
- prenez un bain chaud le soir si possible avec 10 gouttes d'HE lavande (ou 5 gouttes d'HE térébenthine diluée) ou simplement une douche chaude suivie d'une application de friction NERôm, STRôm ou HARôm ou encore HE lavande et camomille à parts égales ou encore un bain de pieds au gros sel de mer – une bonne poignée par bain de pieds – alterner chaud et froid libère, décongestionne, relaxe !

L'alimentation vivante

64

- en apéritif, ajoutez un grand verre de jus de légumes *crus* et frais chaque fois que possible avec un minimum d'un litre par jour (matin, midi ou soir), en se souvenant que plus on en boit, plus on dégonfle rapidement, plus on se revitalise - retrouvez de la vitalité !
- ajoutez un repas de fruits frais et *crus* par jour, le petit-déjeuner étant le moment idéal pour le repas de fruits (jus ou purées de fruits) ou encore la collation de dix heures, l'en-cas de seize heures ou le repas du soir
- "sucrez" (je veux dire "éliminez") tous les sucres, les produits sucrés de l'alimentation (des poisons insidieux et tellement "chimiqués") le lait et les produits laitiers, les glutens
- mangez *cru* vivant et bio, des fruits à volonté en dehors des repas
- buvez des jus de légumes en apéritif et chaque fois que vous en avez envie, et au moins un litre par jour, puis un maximum de végétal bio *cru* pour vos repas... chaque fois que possible !

intuition/instinct destructeur

l'intuition permet le choix entre poire ou abricot, amandes ou noisettes...

c'est une antenne, une guidance propre à chaque individu.

*l'instinct destructeur (pulsion) séduit (seducere = écarter du droit chemin)
et attire vers les poisons préférés (fromages viandes féculents drogues...)*

l'alimentation crue, les purges,

les HE et hydrosols réveillent l'intuition alimentaire !

en période de transition alimentaire

- commencez tous les repas par un jus de légumes, puis crudités et salades (en cas de fragilité intestinale, faites l'impasse sur les crudités et rééduquez les intestins fragilisés avec uniquement des jus de légumes)
- faites suivre d'une protéine au choix (poisson, œuf ou volaille si vous mangez encore des produits animaux ou mieux encore des algues et/ou des graines germées, deux sources nouvelles de protéines végétales particulièrement reminéralisantes) accompagnés de légumes légèrement cuits "*al dente*" si besoin, sinon *crus*, c'est encore mieux ! Et le *cru* toujours avant le cuit !
- le dessert au besoin est parfaitement facultatif : des fruits cuits, jamais *crus* en fin de repas
- le thé aromatique BIO Γ DÉTOX ou BIO Γ DIGEST ou encore 4 à 5 gouttes d'HE de menthe douce ou poivrée diluées dans du miel et de l'eau chaude remplacent le café habituel.

en cas de problèmes digestifs, faites sur l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre une friction digestive après chaque repas, avec 20 gouttes d'un mélange à parts égales d'HE de carvi-cumin-coriandre-muscade ou la friction DIGÔM et absorbez 1 goutte (posez sur la main et lapez) trois fois par jour en cure de trois semaines : c'est un remède "miracle" contre les ballonnements et l'aérophagie pour tous, mon produit miracle qui séduit hommes et femmes depuis plus de trente ans !

en cas de jambes lourdes et de problèmes circulatoires : ajoutez les frictions CELôm et IO9, 10 gouttes de chaque en application de la plante du pied à la hanche et absorbez 1 goutte de l'une ou de l'autre, trois fois par jour (posez sur la main et lapez).

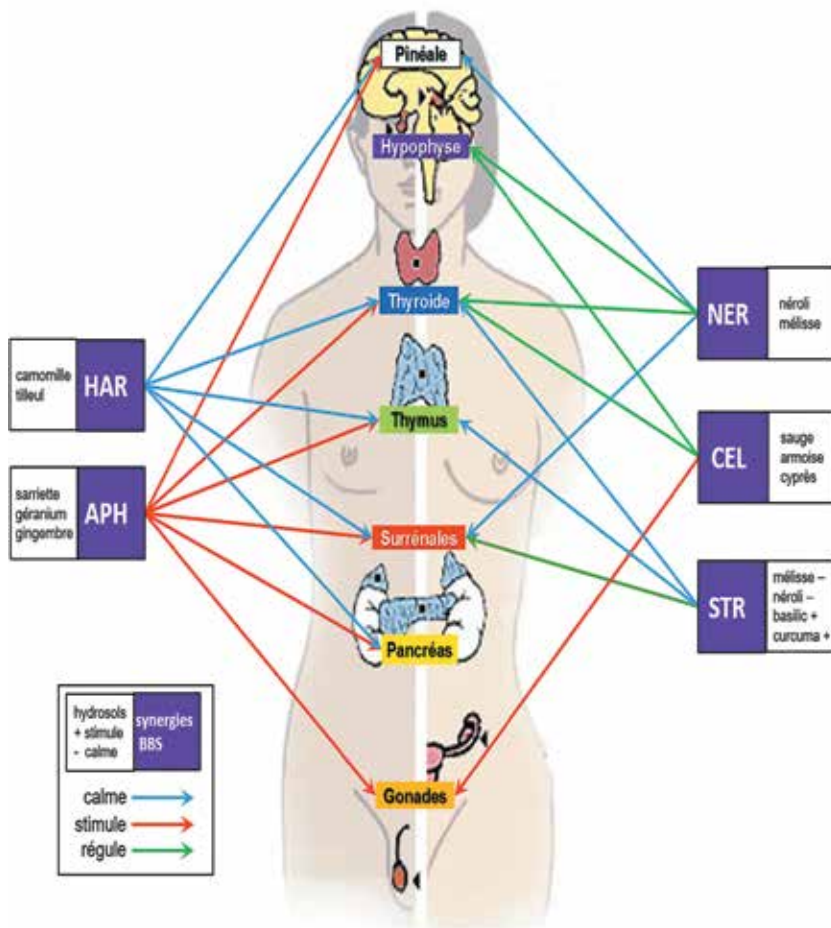


figure 5 : synergies BBS et système endocrinien
 les synergies BBS régulent, harmonisent, calment ou dynamisent ; les hydrosols les complètent.

en cas de difficultés de sommeil

appliquez le soir avant le coucher la friction NERôm, HARôm ou STRôm ou encore HE lavande, sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds... Renouvelez dans la nuit en cas d'insomnie sur le plexus et la nuque... Un bon bain chaud avec quelques gouttes d'HE lavande ou lavandin favorise également le sommeil et une détente réparatrice, à défaut un bain de pieds chaud-froid avec une bonne poignée de sel marin...

en cas d'angoisses, anxiété, mental au galop, charabia mental, confusion, lassitude, mélancolie

prenez quelques thés aromatiques dans la journée (HE basilic-marjolaine-mandarine, bio bien sûr), 2 gouttes de chaque à mélanger avec un peu d'eau chaude et de miel, puis ajoutez l'eau non bouillante en quantité suffisante pour une grande tasse de thé aromatique, trois à cinq fois par jour. Il est aussi possible de laper quelques gouttes de ce mélange trois à cinq fois par jour, ou encore de préparer un litre pour la journée avec 15 à 20 gouttes de BIOTRELAX ; conservez dans une bouteille isotherme et dégustez en "thé aromatique" tout au long de la journée ! Remplace avantageusement le café !

en cas de douleurs

appliquez la friction RHUôm deux ou trois fois par jour sur les parties à traiter; ajoutez dans votre litre et demi d'eau journalier 5 cuillerées à soupe d'hydrosol de genièvre ou de sureau... Evidemment, veillez à supprimer totalement tous les produits laitiers : le beurre, la crème, les yaourts, les fromages sont des produits laitiers, pardonnez-moi de le souligner !

le savez-vous ?

la cellule nerveuse – qui règle entre autre notre bon/mauvais moral, notre bonne/mauvaise humeur – répond immédiatement à l'alimentation qui lui est fournie. Un dépressif qui fait une cure de sucres voit ses angoisses devenir obsessionnelles, voire suicidaires très rapidement.

après 3 à 6 semaines de votre programme, vous êtes prêt pour la *purge-party*. Nous allons entamer la période des purges, les fameux purgatifs, les grands nettoyeurs drastiques qui aident à éliminer les toxines accumulées depuis des années... je propose, je le répète, les *purge-party* seulement après 3 à 6 semaines du programme de base CURE ZEN DÉTOX AROMATIC, pourquoi ? afin de limiter les crises curatives ! Si vous faites une purge sans préparation, les désagréments des crises curatives sont assurés... c'est un nettoyage drastique qu'il n'est pas conseillé d'opérer sans préparation. La période d'élimination-régénération aromatico-alimentaire est une préparation nécessaire : ce sont les programmes un peu, beaucoup, passionnément, pas du tout...

résultat

le volume fond, le poids diminue, la vitalité revient, les tissus se densifient (on dégonfle en se densifiant, pas de chair molle), le teint dérougit, les chevilles dégonflent, les douleurs s'estompent, on commence à reprendre figure humaine et le grand sculpteur de votre corps (vous) commence à voir se dessiner la nouvelle silhouette : de quoi donner encore plus de courage et une super envie de continuer !

vous retrouvez une sensation de légèreté dès les premiers jours... et le poids commence à s'alléger... À continuer jusqu'à l'obtention du résultat souhaité ! Les différences sont visibles aux environs du dixième jour (dans la glace et dans le regard des autres). Après 3 ou 4 semaines, on a envie de trouver des recettes nouvelles, on invente et on crée des petits plats *crus* de plus en plus délicieux. On commence même à recevoir les amis avec ses propres nouvelles recettes tout bio tout *cru* ! Festival de soupes *crues*, carpaccio de racines rouges ou de cèpes, rouleaux de printemps végétaux, caviars de wakame, pâtés de champignons... et de succulents desserts tout *crus* ! Je vous propose de parler de "dîner découverte" et de ne pas mentionner le *cru* tout de suite, simplement après la dégustation, lorsque tout le monde est ravi, satisfait et étonné !



le programme - passionnément

nous sommes partis pour quelques 6 à 12 semaines ou plus , d'un nouveau plan de remise en forme – c'est le cas de le dire : *perdre les formes, gagner la forme*. D'ici quelques semaines, ce qui vous surprendra le plus, c'est la facilité, l'aisance avec laquelle vous aurez vécu ce programme aromatico-alimentaire que vous venez de choisir. Quelques 20 kg à perdre, des désagréments, des souffrances anciennes qui perdurent à transformer en vitalité ? Vous venez de choisir le bon programme pour vous !

plus de sensation de faim...

aucune sensation de faim et ça c'est nouveau ! Vous vous nourrissez de super-reminéralisants par la présence de jus de légumes en quantité – au moins un litre et demi par jour, en apéritif et/ou en dehors des repas. Plus vous en buvez, plus vous dégonflez sans inconvénient et aisément. Vous vous nourrissez de vitamines (votre petit-déjeuner ou vos repas de fruits et purées de fruits dans la journée, des jus de fruits directement assimilables). Vous avez un jour de relâche par semaine, votre mental est rassuré, content, il n'y a pas de frustration ni de culpabilisation ! (le jour de relâche pendant lequel vous pouvez manger tout ce qui vous passe par la tête et qui vous fait envie et vous vous apercevrez rapidement qu'en quelques semaines vos goûts et vos envies changent).

dès les premiers jours vous allez constater la perte d'une, puis de deux, puis de trois, puis de quatre tailles, vous enfilerez aisément les pantalons et les jupes que vous aviez abandonnés il y a longtemps déjà et l'abandon de quelques dizaines de kilos !

vous gagnez en vitalité ce que vous perdez en volume et poids.

je vous rappelle que dans un premier temps, seul le volume s'élimine (1 ou 2 semaines), la perte de poids n'est sensible que dans un second temps, alors oubliez vos balances et accrochez-vous plutôt à vos ceintures ! La souplesse revient dans les articulations, le mental est apaisé, le sommeil meilleur... corollaires remarquables et automatiques des cures aromatiques de jus, fruits et légumes !

la CURE ZEN DÉTOX AROMATIQUE ? une super-cure aromatico-alimentaire que je vous propose de pratiquer 6 jours sur 7 avec ce jour de relâche, le dimanche par exemple (de cette manière, le mental n'est nullement asservi ni brimé, il sait qu'un jour par semaine, il a droit à ses excès d'antan) ; le lundi sera le jour "jus de légumes" – soyez certain de ne pas avoir faim – en continuant hydrosols et huiles essentielles comme pendant la semaine.

en plus, reprenez la marche, faites quelques exercices de détente, du yoga, allez-vous faire masser, prenez de bons bains relaxants aux HE de lavande ou géranium : 5 à 10 gouttes dans l'eau du bain avec quelques algues ou de la poudre de lait, façon Cléopâtre, un bain à la rose, un bain précieux à l'huile essentielle de géranium, ylang ylang, néroli ou santal – obligatoirement à diluer dans une base neutre – prenez le temps de vous occuper de vous, c'est nouveau, vous avez le droit de vous préoccuper de Vous... Profitez-en ! Qui est la personne la plus importante à vos yeux ? Vous ! Car sans Vous en bonne forme, votre entourage ne peut plus profiter de vos abondances et gentillesse !

vosre super-cure va se décomposer en deux temps : les premières semaines sans purge, puis après 3 à 6 semaines de votre programme suivi autant que vous aurez pu le faire, vous attaquerez les éliminations plus drastiques avec les purgatifs, c'est le programme *purge-party* à suivre en accord avec votre naturopathe, homéopathe ou votre médecin de famille, qui vous connaît bien et aura déjà constaté la métamorphose des premiers kilos perdus, des douleurs dissipées, des angoisses envolées !

pendant les 3 à 6 premières semaines :

le programme de la journée

- faites trois minutes de respiration consciente matin et soir (prenez le temps de respirer, profondément si possible) :

“j’inspire le positif, j’expire le négatif”

- faites suivre la douche chaude d'une douche fraîche dès que possible, tout le monde peut y arriver après cinq jours de pratique
- marche et plein air autant que possible
- privilégiez un moment de “retour sur soi” ou méditation le soir

l'aromathérapie naturellement

- buvez chaque jour au minimum trois litres d'eau dans laquelle vous ajoutez au choix et en alternance chaque semaine, sans les mélanger, 5 c.à s. par litre et demi d'eau, d'un des hydrosols suivants : sauge ou armoise (draineurs du sang), genièvre ou sureau (draineurs du rein), romarin ou géranium (draineurs du foie et revitalisants), hysope ou eucalyptus (draineurs pulmonaires), lavande, mélisse, néroli (calmants, nettoyants du système nerveux)
- **matin et soir** sur la partie haute du corps, plexus solaire, nuque et base de la colonne vertébrale, faites une friction avec 20 gouttes de MINôm ou APHôm ; lapez 1 à 2 gouttes de la même composition MINôm ou APHôm trois fois par jour aux repas. Toutes les 3 semaines alternez MINôm et APHôm

- **matin et soir**, sur la plante des pieds, les mollets, les cuisses et les fessiers, faites une friction avec 10 gouttes de chacune des compositions CELôm et 109 ou CELôm et FFFôm. Absorberez trois fois par jour 1 à 2 gouttes de 109 ou FFFôm la première semaine et 1 goutte de CELôm la semaine suivante, en dehors des repas
- **après chaque repas**, faites une friction digestive sur l'estomac et le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre (si vous êtes la montre) avec 20 gouttes d'un mélange à parts égales d'HE carvi-cumin-coriandre-muscade ou la friction DIGôm ; posez sur la main et lapez 1 à 2 gouttes après chaque repas trois fois par jour en cure de trois semaines ; arrêtez une semaine et recommencez.

DIGôm, c'est mon remède "miracle"

contre les ballonnements, les digestions difficiles et l'aérophagie !

le thé aromatique BIÔDIGEST fait une excellente boisson digestive d'après repas également

- **le soir au coucher**, appliquez la friction NERôm sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds (HE lavande – marjolaine – petit grain – néroli) ou la friction HARôm (HE bois de rose – camomille – lavande – rose) selon vos préférences ou votre prescription. La friction NERôm ou STRôm en cas d'insomnie, d'angoisses ou d'anxiété, la friction HARôm pour détendre et favoriser un sommeil harmonieux et réparateur. Pensez à un bon bain chaud le soir avec 5 à 10 gouttes d'HE géranium ou lavande, chaque fois que possible ou à défaut un bon bain de pieds chaud (alternez chaud et froid) avec une poignée de gros sel marin.

à savoir :

l'association des frictions MINôm et DIGôm diminue le cholestérol et les triglycérides ! Messieurs à votre cure avant l'analyse !

L'alimentation vivante

on ajoute ! on ajoute ! on ajoute !

- ajoutez 1 à 2 grands verres de jus de légumes *crus* et frais en apéritif avec un minimum d'un litre par jour (matin, midi et/ou soir) en se souvenant que plus on en boit, plus on dégonfle rapidement !
- ajoutez au moins un repas de fruits frais et *crus* par jour, le petit-déjeuner étant le moment idéal pour le repas de fruits (jus ou purées de fruits) ou encore la collation de dix heures, l'en-cas de seize heures ou le repas du soir.

on élimine...

- "sucez" (je veux dire éliminez) tous les sucres et les produits sucrés de l'alimentation (des poisons insidieux et tellement chimiques, les produits laitiers et les glutens)
- les repas commencent par des jus de légumes bio frais pressés à l'extracteur ou lacto-fermentés (type Biotta, Eden, Rabenhorf...) suivis de crudités, salades, graines ou algues
- en cas de fragilité intestinale, faites l'impasse sur les crudités et rééduquer les intestins fragilisés avec des jus de légumes uniquement
- facultatif : faites suivre d'une protéine au choix (poisson ou volaille ou œuf si vous mangez encore des produits animaux) ou beaucoup mieux, des algues et des graines germées : deux sources nouvelles de protéines végétales particulièrement reminéralisantes, accompagnées ou non de légumes légèrement cuits si besoin, *crus* c'est mieux !
- facultatif : le dessert peut être composé de fruits cuits (vous n'aurez plus faim pour le dessert) suivi d'un thé aromatique : mélangez 5 à 6 gouttes d'HE de votre choix dans 1 cuillerée de miel avec un peu d'eau chaude, diluez et ajoutez l'eau chaude en quantité suffisante pour une grande tasse. À essayer aussi, pour ne pas sacrifier au rituel du café, l'HE de menthe douce ou poivrée, l'HE de mandarine en thé aromatique ou le BIOTDIGEST !

après quelques semaines de préparation, la *purge party* nous allons entamer la période des purges, les fameux purgatifs, les grands nettoyeurs drastiques qui aident à éliminer les toxines accumulées depuis des années... Ces “sacrées” purges dont les lendemains sont heureux : sourire revenu, légèreté et acuité retrouvées... Pour les modes d’emploi, rendez-vous à la case “les purges” chapitre 3.

je propose, je le répète, les “*purges-party*” seulement après 3 à 6 semaines du programme de base “CURE ZEN DÉTOX AROMATIC” pourquoi ? Afin de limiter les crises curatives ! Si vous faites une purge sans préparation, les désagréments des crises curatives sont assurés... c’est un nettoyage drastique que tout le monde ne peut supporter sans préparation. La période d’élimination – régénération aromatico-alimentaire est une préparation nécessaire : ce sont les programmes un peu, beaucoup, passionnément, pas du tout...





le programme - pas du tout

c'est le programme pour les maigres qui aimeraient tant prendre du poids et retrouver de la densité. Rappelons qu'il est plus difficile de gagner du poids que d'en perdre, qu'on le sache !

le programme de la journée

les maître-mots de ce programme sont respiration consciente, exercices physiques, détente et revitalisation aux jus de légumes à ajouter sans modération dans sa vie : relaxation et yoga, massages, méditation, retour sur soi, tai-chi, balades à pied, exercices physiques doux...

l'aromathérapie naturellement

pour une désacidification-revitalisation

- les HE détente NERôm (lavande, marjolaine, petit grain, néroli...) ou HARôm (lavande, bois de rose, camomille, rose, santal...) ou encore le thé aromatique BIOTRELAX (basilic, marjolaine, mandarine)
- les HE revitalisantes comme APHôm (romarin, sarriette, coriandre, muscade, girofle...), le thé aromatique BIOTTONIC (menthe, romarin...)
- et les bains chauds de détente aux HE de lavande et camomille ou encore à l'HE de rose et géranium...



76

l'alimentation vivante

ce que l'on ajoute

- apéritifs de jus de légumes avant chaque repas
- purées de fruits au moins une à deux fois par jour (une grosse cuillerée à soupe de purée d'oléagineux par grand verre ou une grosse poignée de fruits secs trempés toute la nuit)
- une cure de pollen frais (il y en a tant de délicieux) associée à une cuillerée à soupe de fenugrec trempé au préalable (remarquable pour prendre du poids intelligent).

ce que l'on zappe de l'alimentation...

tous les produits acidifiants, c'est-à-dire les sucres, bonbons, gâteaux, chocolat et les boissons sucrées, les alcools, les viandes rouges et les charcuteries, les produits vinaigrés, les fromages et les produits laitiers, les crustacés, l'excès de céréales – mêmes complètes.

de plus... il est bon de...

consulter un bon énergéticien, magnétiseur, décodeur, kinésologue, un acupuncteur ou un ostéopathe, libérer le mental et accepter de prendre “sa” place dans son corps physique. Il y a des tempéraments, tendance gros ou tendance maigre, génétiquement. Un mode de vie sain, mêlant exercices et détente, quelques huiles essentielles bio choisies et une alimentation vivante font reprendre de la densité, du muscle et de la couleur (oui, les maigres sont en général gris) à tous ceux qui acceptent de suivre un programme revitalisant, *cru*, nature et bio, gorgé de compléments alimentaires adéquats. Les “crises curatives”, notamment douleurs et inconforts, peuvent être fréquentes chez certains sujets. La crise curative est le moment où le corps tente d’expulser ses toxines. Il faut beaucoup de vitalité pour éliminer (les maigres acidifiés vivant plus sur leur excitation que sur leur vitalité et les fatigués et épuisés nerveusement et/ou psychologiquement seront plus sujets aux crises curatives). Il est bon, en cours de route, de commencer à se purger après s’être mis aux jus de légumes pendant quelques semaines. Les purges permettent d’éliminer les vieilles toxines stockées depuis des années ! Choix et modes d’emploi au chapitre suivant !





chapitre 3

les purges

les purges, ces grands nettoyeurs

les purges sont un moyen naturopathique d'éliminer radicalement toxines, idées noires, douleurs, souffrances, desconforts... Dès lors que les intestins sont nettoyés plus souvent, a fortiori drastiquement, il y a beaucoup moins d'idées noires, moins de dépresses et de dépressions, moins de *burn out*, moins de suicides, moins de maladies mentales, moins de douleurs et, bien sûr, moins de surpoids ! La purge clarifie et nettoie la lymphe, le sang et tous les liquides interstitiels...

un monde de constipés

quel n'est pas mon étonnement chaque fois que je pose la question "combien de fois par semaine allez-vous à la selle ? – Une fois, pourquoi, n'est-ce pas normal ?" Eh bien non, une fois par semaine, ce n'est pas normal ! Nous mangeons trois fois par jour, nous devrions éliminer trois fois par jour et ne re-manger que lorsque l'élimination précédente a été activée ! Et nous pourrions attendre d'avoir la délicieuse sensation de faim pour nous mettre de nouveau à table.

la *purge-party*

nous ajoutons au programme en cours, une fois par semaine, le dimanche soir (par exemple), veille du jour du jus de légumes, une *purge-party*, un nettoyage drastique des intestins et des reins ! Après quelques semaines de CURE ZEN DÉTOX AROMATIC selon le programme choisi, votre organisme a déjà repris un peu de vitalité, il a commencé à éliminer des vieilles toxines et il a récupéré de la force pour supporter les purges, sans déclencher de crises curatives désagréables à endurer... Cette douceur d'approche permet à tous de se mettre aux purges et d'en tirer le meilleur bénéfice, sans grande perturbation.

comment prendre une purge, laquelle choisir ?

*les purges hydriques : chlorumagène, magnésie san pellegrino (MSP),
chlorure de magnésium ou sel de Nigari
la purge "sèche" : huile de ricin (HDR)*

les purges hydriques

mode d'emploi

MSP, chorumagène, sel de Nigari, chlorure de magnésium... une poudre blanche, nettoyante, dont on prend plus ou moins 1 à 2 cuillerées à soupe suivie d'un litre et demi de liquide dans l'heure qui suit !

en guise de dîner, préparez une grande casserole de bouillon de légumes (cuit, pas de jus cette fois-ci) sans pommes de terre, avec un litre et demi à deux litres d'eau. Vous préférez une infusion, préparez-en un bon litre et demi !

mélangez 2 cuillerées à soupe dans un grand verre d'eau de magnésie san pellegrino (purgé des reins) ou de chlorumagène (purgé des intestins) ou encore 20 grammes (1 grosse cuillerée à soupe) de sel de Nigari dans un litre d'eau, buvez cette potion suivie du litre et demi de liquide (eau plate ou gazeuse, bouillon de légumes ou infusion) à absorber dans l'heure et demie qui suit.

conseils complémentaires

la purge, c'est comme la lessive dans la machine à laver, il est nécessaire d'ajouter de l'eau en quantité suffisante sinon pas de bon nettoyage et des désagréments assurés comme mal de tête, crise de foie, étourdissement, vertige... (sauf pour l'huile de ricin, on ne boit pas après l'avoir absorbée)

- respiration consciente et massage du ventre avec la friction DIGÔM (en tournant seize fois dans le sens des aiguilles d'une montre) sont bienvenus
- repos-détente ou bain chaud avec quelques gouttes d'HE lavande ou friction NERÔM avant le coucher
- dormir tôt, bien au chaud, une bouillotte sur le foie et les pieds est recommandée : l'élimination se fait en général tôt le matin (entre 5 et 6 heures) et pendant quelques heures installez-vous confortablement, chaussettes, peignoir et un bon livre
- continuez à boire après chaque élimination et prenez ensuite des jus de légumes tout au long de la journée à venir (pas de fruits le jour d'après-purge).

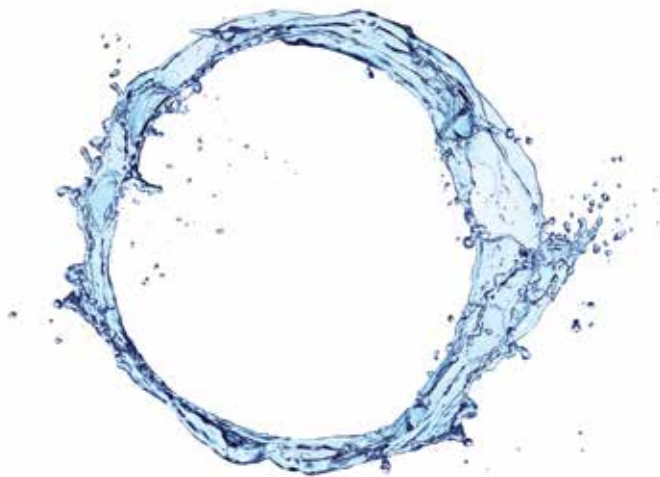
pour le cas où l'élimination ne se ferait pas dans la journée

continuez à boire uniquement du bouillon, infusion ou jus de pruneaux et recommencez l'opération, c'est-à-dire la purge, le soir même – il est indispensable d'arriver à éliminer – regardez couleurs et textures des éliminations (beaucoup d'eau, des glaires, des matières de textures différentes...).

la difficulté d'élimination témoigne d'un manque de vitalité de l'organisme et c'est une des raisons pour laquelle je rappelle toujours qu'il est conseillé de ne commencer les purges qu'après quelques semaines de transformation de l'alimentation. Le temps d'arriver à éliminer (quelques heures), des perturbations peuvent survenir (maux de tête, nausées, crises de foie, douleurs, idées noires...) : pas d'affolement, le conseil de votre naturopathe ou de votre énergéticien sera le bienvenu pour vous rassurer si besoin. Ce n'est pas grave, simplement vos milliards de petits soldats ont sorti les balais pour éliminer les vieilles matières stockées depuis des années et ça remue !

rappelons-nous que plus de 40 jours de matières desséchées encombrant nos intestins et on ajoute les 5 à 10 jours de constipation soit 50 jours de stockage !

à quoi ressemble une poubelle si vous ne la nettoyez pas régulièrement ? et après 40 ou 50 jours ? Imaginez-le quelques instants et vous comprendrez qu'il est indispensable de nettoyer les intestins ! Au 21^e siècle, nous vivons dans un monde de constipés à 60% !



82

l'huile de ricin – la purge sèche

HDR “l'autre purge” drastique – après l'avoir consommée il ne faut pas boire ! Je lui décerne un paragraphe particulier, je l'appelle HDR, elle est étonnante (je le sais par expérience) et permet de libérer les idées grisounettes ou suicidaires radicalement en quelques 30 minutes ! L'huile de ricin est celle que je nomme “l'autre purge” drastique, une fois absorbée, il ne faut plus boire pendant douze heures !

mode d'emploi

1 à 2 cuillerées à soupe dans un peu de jus de tomate, de pomme ou de pamplemousse frais pressé et croquez immédiatement dans un morceau de gingembre ou prenez quelques gouttes d'HE de menthe ! Puis, plus de nourriture solide ni liquide pendant au moins douze heures et jusqu'aux prochaines éliminations.

conseils supplémentaires très utiles

- prenez si possible HDR le soir
- utilisez un verre en plastique que vous jetez ensuite
- faites préchauffer le verre plastique contenant HDR dans un bol d'eau bouillante ou sur le radiateur, ce qui liquéfie HDR et en facilite l'absorption
- mélangez 1 à 2 c.à s. d'huile de ricin au jus de fruit frais pressé
- des "retours" possibles ou des relents d'HDR sont à prévoir, dans ce cas, frictionnez le ventre avec 20 gouttes de la composition DIGôm, posez une bouillotte chaude sur le foie, pieds au chaud et bonne couette dans un lit douillet !
- utilisez des jus de fruits épais et/ou sucrés (mangue, ananas, abricot) ou pamplemousse pressé ou jus de pomme ou de tomate extrait à la minute (la pectine de ces derniers permet un mélange homogène avec HDR)
- limitez le volume du jus de fruits à moins de 50 ml (1/3 de petit verre) pour éviter d'en avoir trop à boire.

l'huile de ricin est une remarquable purge pour éliminer les glaires et tous les encombrements lymphatiques et pulmonaires. Délicate à "passer" pour certains, d'autres en apprécient le goût d'huile de noisette... Dans tous les cas, quel bien-être, après ! Une fois passées les premières éliminations du matin, il est vivement conseillé de continuer à ne boire ni manger quoi que ce soit encore pendant douze heures, jusqu'au soir de toute façon

(un peu de jus de légumes si grande envie) et si possible jusqu'au lendemain ; dans la journée, avant d'agoniser – je plaisante ! – savourez lentement un petit bouchon de jus de légumes ou sucez des noyaux de pruneaux ou un morceau de gingembre...

conseils pour l'huile de ricin

*utilisez des jus de fruits épais et/ou sucrés (mangue, ananas, abricots, etc.)
changez de jus d'une purge au ricin à l'autre pour plus facilement duper
l'instinct répulsif que votre corps pourrait développer.*

*évitez la purge à l'huile de ricin pour les jeunes enfants qui pourraient
la vivre comme une "punition". Préférez les enveloppements abdominaux
d'huile de ricin, chers à Edgar Cayce, jusqu'à amélioration, c'est magique !*



irrigation colonique, oui ou non ?

les “irrigations coloniques” permettent d’augmenter encore les éliminations, profondément, particulièrement de se libérer des très anciens poisons stockés et isolés pendant des années parfois, dans les kilomètres de surface intestinale... (les intestins mis à plat représentent la surface d’un terrain de foot). Elles complètent parfaitement les purgatifs ou purges. Les irrigations coloniques travaillent particulièrement sur les émotions qu’elles libèrent au fur et à mesure des “*dé-blocages*” intestinaux.

utilisées régulièrement aux États-Unis depuis des dizaines d’années, les irrigations coloniques (*colonic irrigation*) se pratiquent en institut spécialisé par une infirmière ou un médecin formé à la méthode. Ils sont en Europe de plus en plus nombreux.

un massage doux du ventre (avec DIGôm) accompagne la séance et facilite encore le décrochage des vieilles matières stockées, stigmatisant les blessures ou blocages du passé proche ou lointain.

certains praticiens éclairés associent des constellations familiales, de l’aide psychologique ou du *channeling* pour aider mentalement à se libérer de ces mémoires et blocages engrammés dans les intestins depuis des années. Le ventre est aussi le centre des émotions (souvent non libérées), ce premier ou deuxième cerveau dont il est indispensable de s’occuper avec soin, douceur et harmonie pour retrouver une liberté d’action et de pensée !

comprendre les intestins en s’amusant :
lire *le charme discret de l’intestin*, Giulia Enders

les autres cures de nettoyage

la cure ayurvédique

aseptisante et nettoyante, aux clous de girofle

faites bouillir 100 g de clous de girofle (une grosse poignée) dans un litre d'eau, le faire réduire à un demi-litre, réservez cette décoction, faire de nouveau bouillir les mêmes clous de girofle dans encore un litre d'eau et faire réduire de la même façon. Ce litre de décoction obtenu est à conserver au frais, en boire une gorgée 2 à 3 fois par jour pendant 10 jours. Renouveler cette cure deux ou 3 fois par an est conseillé.

la cure indonésienne de citron – ail

nettoie sang, veines, artères, plaques d'athérome, hypertension...

dans le bocal du mixer, 60 belles gousses d'ail, 8 citrons bio entiers (peau, pépins, zeste...), 750 ml d'eau, mixez et réservez au frais, boire 2 petits shots d'environ 20 ml deux fois par jour pendant 3 semaines. Curieusement, cette potion ne donne pas de relent d'ail, elle est douce et agréable, son effet est remarquable pour "éclaircir" le sang ! Si elle s'avère trop forte dans les premiers jours, réduire de moitié la posologie et prendre au moment des repas. Elle peut être répétée plusieurs fois jusqu'à obtention des résultats souhaités, de 2 à 4 fois par an.

la cure de Moritz

évacue les calculs biliaires et vidange le foie

extensivement expliquée et documentée dans les livres d'Andreas Moritz, c'est un formidable auxiliaire dans l'arsenal purgatif qui vous est proposé ! La cure de Moritz permet un nettoyage des canaux hépato-biliaires – foie et vésicule biliaire – elle débarrasse tous les calculs qui gênent le fonctionnement du foie et provoquent sa congestion. La cure Moritz ne se substitue pas aux purges qui nettoient les humeurs.

mode d'emploi

- boire un litre minimum de jus de pomme par jour (pressé frais si possible) pendant 5 à 6 jours
- supprimez toute nourriture carnée, lactée et grasse, sucres raffinés et alcools pendant ces jours
- le jour J, stoppez toute nourriture dès 14 h, consommez uniquement eau et infusion en plus du litre de jus de pommes quotidien
- à 18 h, dissoudre 40 g de sulfate de magnésium (un sachet) dans un verre d'eau tiède avec le jus d'un citron, boire la moitié de cette potion
- à 20 h, boire la deuxième moitié
- à 21 h 45, pressez le jus d'un pomelo ou pamplemousse (120 ml de jus), ajoutez 80 ml d'huile d'olive de 1^{ère} pression à froid, mélangez dans le bocal du mixer ou un shaker
- à 22 h, remuez de nouveau et buvez immédiatement la totalité de cette potion
- s'allonger immédiatement dans son lit est vivement recommandé ! au calme et orientez votre pensée sur le grand nettoyage en train de s'opérer !
- le lendemain matin à 6 h, une nouvelle potion identique à celle de 18 h
- uniquement des tisanes ou infusions ou eau tiède ou chaude avec ou sans citron toute la journée suivante.

lors des éliminations, observez les petits calculs verts dans la cuvette, certains les récoltent à la surface avec une passoire, vous pouvez aussi les collectionner... en souvenir !

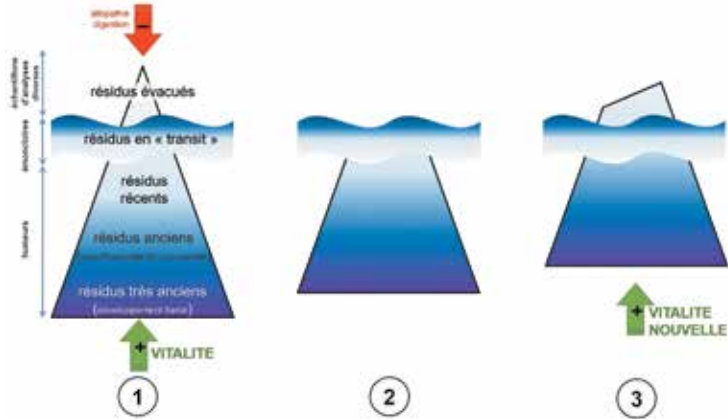


figure 6 : l'iceberg de nos humeurs

chaque crise curative ou d'élimination expulse une partie des résidus alimentaires stockés dans les profondeurs des humeurs. L'évacuation des résidus (érosion de l'iceberg) est un processus graduel qui se déroule tout au long de la vie. L'allopathie et la digestion pendant une crise curative ralentissent voire empêchent l'élimination.

88

- 1- la vitalité retrouvée permet aux résidus d'être filtrés hors de la lymphe par les émonctoires et éliminés vers l'extérieur
- 2- les purges rabotent la partie visible de l'iceberg des humeurs, accélérant son érosion
- 3- la vitalité continue sa poussée, les résidus plus anciens remontent en surface : c'est une nouvelle élimination qui s'annonce !

nettoyer ses humeurs quand on en change... par Miguel

les crises s'annoncent souvent, pour ne pas dire toujours, par un changement d'humeur. Eh oui, ce n'est pas par hasard que les liquides internes, dont la lymphe, avaient été appelés les *humeurs* par les anciens... Quand vos humeurs se nettoient, elles changent et vous changez... d'humeur. Le système lymphatique du cerveau n'a été identifié qu'en 2016 alors que tous les praticiens de santé naturelle en ont présupposé l'existence depuis des siècles et ont été la risée du corps médical. Il serait insensé de rejeter l'idée que le cerveau est bel et bien influencé par la lymphe qui fait circuler des résidus qu'elle est prête à expulser du corps par les émonctoires.

L'excès d'irritabilité, d'irascibilité, d'impatience, de colère, d'euphorie, de libido, de rébellion, de manque de concentration révèlent très souvent une élimination à opérer et la présence d'acides. L'excès d'apathie, de manque de motivation, de découragement, de dépression, de rancune, de mélancolie, de soumission aux idées fixes et aux dogmes (eh oui !) en tout genre, la lenteur d'esprit et le besoin de contrôle résultent de l'élimination (à faire) et de la présence de viscosités. Je parle bien d'excès d'humeur et non d'accès... d'humeur !

lorsque ces mauvaises humeurs se manifestent sur plusieurs jours ou plusieurs semaines, l'excuse, l'erreur ou la faute se cherche à l'extérieur (mon chef m'énerve !) alors que ce sont ces mêmes humeurs qui troublent, obsèdent, fabriquent de l'idée fixe et empêchent d'entrevoir la solution ! Le cerveau baigne dans la colle ou les acides (ou les deux) et l'esprit est brouillé, embrumé.

on focalise sur le problème plutôt que sur la solution. Il est alors automatique de prendre cet événement, l'attitude de ses parents, de son partenaire, de ses enfants, de son supérieur, de son collègue ou de l'employé de supermarché comme excuse pour ne pas voir ce qui se trame vraiment dans vos "propres" humeurs... Vous entrevoyez maintenant que tous les problèmes psychiatriques, psychologiques et neurologiques prennent leur source et sont conditionnés par la propreté de vos humeurs, d'où l'importance d'une alimentation biogénique, saine, *crue*, naturelle...

quand les choses vous paraissent plus difficiles que d'habitude, purgez-vous ! Vous ne les vivrez plus de la même façon ensuite. Dès que vous pouvez faire un ou plusieurs jours de jeûne, avant ou après, c'est encore mieux !

résidus alimentaires santé holistique	colles (viscosités)	cristaux (acides)
	BBS	RES MIN
HE / Hyd	niaouli eucalyptus hysope pin sapin cyprès géranium romarin	genièvre gaulthérie cajeput santal tanaïs
phytothérapie	ortie plantain lierre grimpant myrte ronce	queues de cerises hibiscus pariétaire (casse-muraille) harpagophytum chiendent
purges	HDR chloromagène	MSP (à 90%) chloromagène
alimentation vivante	fruits doux jus verts légumes-feuilles orties oignons	fruits acides et acidulés jus verts agrumes choux ail

90

tableau A : boîte à outils utilisée par la santé holistique pour faciliter l'évacuation des colles et des cristaux

HDR = huile de ricin

MSP = magnésie San Pellegrino

mon entraînement purge !

by ng

dois-je vous dire que le lundi soir, chez moi, c'est *purge-party* ; tout le monde le sait, j'en ai fait un jeu où les invités-surprise peuvent même participer !

pour vous rassurer encore, j'ai eu un excellent entraînement avec un record de 158 jours de purge quotidienne et 1 à 2 litres par jour de jus de légumes avec une poignée de graines germées, un avocat de temps en temps et des fruits à volonté. Pourquoi ? – pour arriver à juguler une dépression suicidaire (proche de la folie) associée à un cancer de passage (ovaires)

À la suite de ce super-nettoyage revitalisation au cours duquel j'ai perdu 14 kilos et deux tailles (de 40 à 36) – plutôt sympathique, me direz-vous – j'étais en super forme, cancer et dépression oubliés et une intense énergie retrouvée. En 70 jours, j'ai écrit et publié mon premier livre "la bible de l'aromathérapie". Je suis végétarienne (vegan) depuis l'âge de 5 ans, je mange "cru à 90%" depuis plus de 30 ans. Je me régale avec un litre de jus de légumes par jour (mes mélanges préférés : carotte – gingembre et betterave – citron vert, il faut 10 à 12 kilos de carottes par semaine et par personne), des graines germées (j'adore le quinoa, les lentilles, le sarrasin et le radis, très faciles à faire germer), des algues (les caviars d'algues sont délicieux, prêts en quelques minutes), des fruits de mer (au restaurant), des purées de fruits frais avec des framboises : je suis un bon singe, un écureuil et un lapin !

je consomme au moins 10 kilos de bananes par semaine et plus dans les pays chauds, associées aux papayes, mangues et ananas que j'adore ; des fruits secs et séchés trempés, surtout des amandes, noisettes, pistaches, pignons de pin ou noix de cajou *crues*, et, de temps en temps, un repas relâche avec, voulez-vous le savoir ? Voulez-vous connaître mes *poisons* préférés ? Un super pain très noir et bio, un fromage frais de brebis, de l'huile d'olive, des poivrons et des tomates anciennes ! Eh oui, je l'avoue : mes deux péchés mignons, pain et fromage, mais pas n'importe lesquels ! Je veux bien m'empoisonner en conscience, seulement avec quelque chose qui me fasse vraiment plaisir ! À l'heure actuelle et depuis ces 5 mois et demi (de purges), chaque fois que j'ai un rendez-vous important, un séminaire à donner, un grand voyage ou quelques jours de conférences, je me purge la veille : vous serez étonnés, tout comme moi, de découvrir avec bonheur, combien vos idées s'éclaircissent et combien votre dynamisme se décuple ! Merci les purges salvatrices !

en période d'examens intellectuels ou sportifs il est conseillé d'être particulièrement frugal pour être compétitif : utilisant le maximum d'énergie créatrice et gageuse (performance), évitez de perdre de l'énergie vitale avec des digestions lentes, délicates, difficiles ou longues !

que d'exemples et de résultats extraordinaires !

parallèlement au volume/poids qui fond comme neige au soleil, aux raideurs qui disparaissent, aux idées qui s'éclaircissent, la vitalité revient, les sensations de ballonnement s'éclipsent, une grande partie des douleurs aussi, la densité revient avec la vitalité, la joie et le sourire facile : on commence à SE retrouver et quelle vitalité, quel punch nouveau ! À mettre en pratique pour y croire !

92

une fois encore, je rappelle que ce sont les regards des autres qui vont vous donner envie de continuer, et c'est en vous regardant dans la glace le matin que vous allez apprécier les changements rassurants – ce sont les ceintures dont vous aviez oublié les crans qui vous rappelleront ce que vous venez de perdre, et les pantalons que vous aviez remisés qui ressortiront tout heureux de trouver leur propriétaire en *nouvelle* forme, c'est le cas de le dire – pas d'inconvénient ni de restriction, pas de précaution particulière, tout le monde peut s'y mettre, femmes et hommes, jeunes et plus âgés, bien portants et fatigués, les enfants aussi (l'obésité chez les enfants commence enfin à inquiéter les services de santé), une super-cure de nettoyage – revitalisation pour aborder une nouvelle vie, léger et super-vivant ! En lisant quelques témoignages en fin d'ouvrage, vous serez invités, séduits, pour commencer dès aujourd'hui !

mémento : la journée type détox

le matin

- friction (APHôm, MINôm, CELôm, FFFôm, IO9) après la douche fraîche et les 3 minutes de respiration consciente
- premier verre d'eau non glacée avec l'hydrosol de la journée

le petit déjeuner

- la purée de fruits frais ou des fruits frais à volonté, fruits secs ou séchés trempés dans l'eau depuis la veille au soir – il est aussi possible de les ajouter dans la purée de fruits frais
- une grande boisson chaude de votre choix, thé d'herbes ou infusion de thym, romarin, menthe, sauge (à votre guise), thé ou grog aromatique BIOTTONIC, BIOTRESPIR, BIOTELIMIN, thé de gingembre-curcuma-citron à l'extracteur (cafd'or)...
- tant que vous ne pouvez vous passer de café le matin, prenez-le une heure au moins après ce petit déjeuner *gagneur*, il s'éliminera de lui-même en quelques jours ou semaines...



dans la matinée

- boire de l'eau avec les hydrosols de la journée, thé ou grog aromatique du jour
- en cas de petite faim (ce qui serait étonnant) fruits frais, fruits secs réhydratés ou jus de légumes au choix et à volonté

le déjeuner

- un grand verre de jus de légumes, frais si possible, sinon en bouteille et impérativement bio
- salades et crudités sans limite de quantité (évités vinaigre et sauces du commerce, ajoutez citron ou vinaigre de cidre, huiles de première pression à froid, herbes aromatiques en quantité)
- une protéine au choix, l'idéal étant les protéines végétales comme les graines germées et les algues – de grands choix à découvrir – carpaccio ou sashimi sont à préférer pour les œufs, poissons, volailles ou viandes si vous en mangez encore, ou encore un peu de céréales cuites, pas trop souvent, préférez-les germées !
- choisir toujours des produits de bonne qualité, bio chaque fois que possible !
- légumes cuits si vous le souhaitez, sans obligation aucune (balai pour les intestins) !
- pas de fromages ni de desserts après les repas, vous avez déjà mangé la délicieuse purée de fruits le matin ! Des fruits cuits éventuellement en dessert si vous en avez réellement envie, mais jamais de fruits *crus* après le repas ! (ils ralentissent la digestion et favorisent ballonnements et constipation)
- friction DIGÔM sur le ventre après le repas
- boisson chaude type infusion ou BIOTDIGEST, BIOTONIC, BIOTELIMIN, BIOTRESPIR, BIOTRELAX



dans l'après-midi

- finir la ou les bouteilles d'eau avec l'hydrosol du jour et le thé aromatique
- en cas de petite faim, fruits frais ou jus de légumes – ne pas rester avec une sensation de faim !
- pensez à prendre les gouttes de friction MINôm, APHôm, CELôm, FFFôm et IOg au choix

le dîner, même formule que le déjeuner ou encore

- un grand verre de jus de légumes, frais pressé si possible – 1/3 de litre minimum
- crudités ou soupes *crues*
- une protéine végétale, graines germées ou algues (si envie)
- boisson chaude digestive, thé aromatique, grog ou infusion de plantes fraîches (si envie) ou le thé aromatique BIODIGEST, facultatif après la soupe *cru* !
- une friction DIGôm après les repas
- ou encore le repas du soir “entièrement et uniquement fruits” si vous êtes fan de fruits ou dès que l'humeur vous en dit !

avant le coucher

- friction NERôm ou HARôm ou STRôm et/ou BIOTRELAX si besoin, pour faciliter un sommeil réparateur
- pensez à pratiquer les 3 minutes de respiration consciente du soir pour s'endormir plus léger !



doses et quantités

- 5 c.à s. d'hydrosol sont nécessaires dans chaque litre et demi d'eau à boire dans la journée ; il est possible de boire trois litres d'eau avec l'hydrosol pour la journée (armoise, camomille, géranium, genièvre, romarin, sauge, sureau, hysope, sarriette..)
- le grand verre de jus de légumes en apéritif d'un demi-litre minimum !
- il est possible de préparer un litre de grog ou thé aromatique pour la journée avec 20 gouttes des huiles essentielles choisies, un peu de miel, de l'eau chaude, conserver le tout dans une bouteille isotherme
- les frictions APHôm, MINôm, CELôm, FFFôm et IO9 sont à faire matin et soir, la friction DIGôm après les repas, la friction NERôm, STRôm ou HARôm le soir
- pensez à prendre une goutte de chaque *friction* 3 fois par jour, posez une goutte sur la main et lapez.

c'est mon *aromathérapie naturellement* que je propose depuis plus de 40 ans avec succès et résultats rapides, assurés !





chapitre 4

l'alimentation vivante et *crue*, pourquoi ?

les ustensiles

un bon mixer au bocal de verre, un extracteur de jus, une ou deux passoire fines type chinois, des râpes et mandolines, deux ou trois bocaux "germoir", un magimix, un super-blender, un déshydrateur, vous êtes prêts pour *CRUsiner* !

*chaque jour, un végétalien économise 4500 l d'eau, 20 kg de céréales, 3 m² de forêt, 9 kg de CO², une vie animale, en comparaison avec un carnivore...
en bonus : des économies et une participation à la sauvegarde de la planète !*

les ingrédients nouveaux

pour les jus de légumes et les purées de fruits, base nouvelle de votre alimentation détox, en quantité, des fruits et des légumes bio, des herbes aromatiques, des fruits secs et des fruits séchés, des épices...

pour les salades

- huiles de 1^{ère} pression à froid : olive, noix, sésame, colza, noisette...
- levure alimentaire, extrait de légumes, sel marin, tamari, shoyu...
- des algues sèches wakame, dulse, salade de la mer, nori...
- des graines "germables" c'est-à-dire des graines bio de tournesol, quinoa, sarrasin, lentilles vertes et corail (que vous faisiez cuire dans le temps) et toutes les petites graines fines "à germer" radis, moutarde, oignon, alfalfa, fenouil, anis, cumin, carvi...

les jus de légumes

comment faire un jus de légumes, quels légumes choisir, à quoi servent-ils ?

un jus de légumes s'obtient avec des légumes frais bio passés à la centrifugeuse ou encore mieux, à l'extracteur. Aujourd'hui, les extracteurs ont remplacé avantageusement les centrifugeuses. Cependant, il est préférable de faire un jus à la centrifugeuse plutôt que pas de jus du tout ! Et un jus en bouteille plutôt que pas de jus du tout ! Les légumes sont naturels, du jardin ou bio, assaisonnés avec du jus de citron, du piment, du gingembre, du curcuma, du poivre...

les légumes choisis sont de préférence les légumes de saison et les légumes préférés au goût : carotte, radis, céleri, fenouil, chou, gingembre, citron, herbes vertes comme le persil, la coriandre, la ciboulette, l'ortie, la bourrache... et les légumes telles que la roquette, l'épinard, la tétaragone l'hiver, et l'été, les tomates, concombres, courgettes, poivrons, pastèques et basilics. Inutile d'éplucher les légumes bio ! Les jus de légumes sont à varier selon les humeurs, nature ou mélangés selon le goût du moment, à présenter agréablement comme un véritable apéritif ! Très tendance : le jus de carottes – gingembre, le jus de betterave – citron – estragon ou le concombre – menthe !



les jus de légumes sont de super-reminéralisants qui densifient les tissus et aident à éliminer les toxines (qui se transformeraient en poids, douleurs, angoisses, lassitude) ; ils aident à “dégonfler”, en apportant une vitalité supplémentaire sous forme d’oligo-éléments et de vitamines directement assimilables, utilisables et utilisés par l’organisme...

il est difficile de manger des quantités de légumes *crus* sous peine de se transformer en montgolfière, de nombreux intestins ne supportent plus les crudités, beaucoup d’intestins sont fragilisés (colites). Les crudités ne sont pas toujours acceptées, cependant les jus de légumes conviennent à tous, sans inconvénient, même aux intestins fragilisés ; par ailleurs, ils vont permettre une réhabilitation du bon fonctionnement de ces chers intestins, notre premier ou deuxième cerveau selon les écoles ! Et pour être incollable sur les effets remarquables des jus de légumes et des cures de jus de légumes – les super cures zen-détox dont tout le monde (avant-gardiste, éco, bio, tendance, star système) prône les effets miraculeux – j’ajouterais que :

PLUS nous buvons de jus de légumes, PLUS nous sommes nourris en aliments vivants riches en oligo-éléments, sels minéraux et vitamines.

*PLUS nous nous nourrissons d’éléments vitaux et crus,
PLUS l’organisme gagne en vitalité.*

il y a bien “vie” dans vitalité, n’est-ce pas ? Une bonne vitalité permet une meilleure élimination des toxines ; le poids excédentaire, le volume, les douleurs et les angoisses à perdre, c’est tout aussi simple et automatique : les salutaires jus de légumes-apéritif et/ou les cures de jus de légumes à profusion sont sans limite de quantité dans un premier temps et pendant la période de transition – élimination, puis une régulation automatique s’installe avec une délicieuse impression de satiété !

le savez-vous ?

les jus de légumes apportent sous un faible volume avec très peu de fibres (facilement digérés, assimilés et éliminés) une importante quantité d’oligo-éléments de sels minéraux et vitamines.

les jus de légumes – la base de la cure détox – les jus “miracles”
les jus de légumes sont souverains pour tous : bébés, enfants, adultes et personnes âgées, sportifs et sédentaires, malades et bien-portants qui veulent le rester !

les jus de légumes sont *cru*, vivants : “tout ce qui est *cru* apporte la vie”. Sans déchets difficiles à éliminer par l’organisme, ils apportent oligo-éléments, sels minéraux et vitamines en grande quantité. Pour les personnes dont les intestins ne supportent pas momentanément les crudités, les jus de légumes sont le palliatif idéal !

dans le cadre des cures d’élimination et de drainage, les jus de légumes sont l’aliment n°1

- ils régénèrent en drainant tissus et liquides cellulaires
- ils revitalisent sans fatiguer
- ils densifient les chairs et les tissus
- ils “nourrissent” parfaitement et limitent les quantités d’autres aliments, en automatique.

102



pour les sportifs de haut niveau, ils sont le complément d'alimentation parfait : les doubles champions du monde de raid aventure (sport extrême) sont aux fruits et légumes... jus de légumes, graines germées, algues et huiles essentielles depuis des années, j'ai nommé le couple Mimi et Jacky Boisset et leur nouveau centre d'entraînement sportif "tout en *cru* – *gagneur*" à Ténérife ! Damien Artéro (tour du monde en tandem, traversée de la Laponie en *fat bike*) mange *cru*, (fruits déshydratés, algues, graines germées et huiles essentielles) – ainsi que nombre de marathoniens et athlètes d'endurance... rejoints par les stars, mannequins, artistes, hommes et femmes d'affaires connus d'ici et d'ailleurs... et Vous, tous ceux qui avez envie de retrouver une allure élégante et fine, un allant dynamique, un engouement pour la vie et la joie de vivre...

les sportifs de haut niveau portent une attention particulière à leur alimentation très spécifique : beaucoup de cru (fruits, légumes, algues, champignons) compléments alimentaires, pas de graisse animale (juste de l'allégresse) pas de sauce !

les jus de légumes – mode d'emploi

les légumes de votre choix sont lavés, brossés ou épluchés selon qu'ils sont bio ou pas. Venant du jardin ou certifiés bio, on conserve les peaux des légumes... un jus de légumes frais, fait à l'extracteur, mis au frigo dans une bouteille de verre fermée se conserve 24 h... l'idéal étant évidemment de le boire frais pressé !

pour un jus simple et parfait

¾ de jus de carottes

¼ de jus de légumes autres

+ citron gingembre curcuma piment pour assaisonner...

je rappelle qu'il faut environ 10 kg de carottes par semaine et par personne pour la cure de jus, plus les autres légumes...

l'été : carotte tomate poivron melon pastèque céleri-branche courgette
concombre roquette pissenlit ortie...

l'hiver : carotte fenouil céleri-branche betterave rouge (*crue*) chou
vert chou-fleur épinard tétragone radis (petite quantité)...

pensez à toutes les herbes : basilic, bourrache, coriandre, côte de
bette, ortie, persil, pissenlit, plantain, roquette...

poireau, oignon, ail : jamais ou en très très petite quantité dans les
jus de légumes, ils sont trop forts en jus !



le jus de carotte apéritif

pour 1 litre de jus, il faut 1 kg ½ de
carottes en moyenne. On peut le boire
nature ou ajouter un citron ou citron
vert, de l'eau de piment (laisser tremper
un piment dans un verre d'eau toute
la nuit), du gingembre, du curcuma,
du poivre pour relever ce délicieux
jus apéritif !

un must d'été : le "pastèque – gingembre" en apéritif !

un must d'hiver : le "betterave – citron vert"

un jus d'or, le nouveau cafd'or : un citron entier, un pouce de
gingembre, un pouce de curcuma, 250 ml d'eau chaude. Servir en
"shot", petit verre à liqueur transparent, pour apprécier la couleur
revigorante de cet étonnant "booster" d'énergie !

en ajoutant cette préparation à un demi-litre d'eau froide, elle devient
une délicieuse boisson rafraîchissante et tonique pour la journée...
à la couleur soleil d'or !



les fruits et purées de fruits

les fruits se mangent toujours seuls et ne se mélangent pas avec d'autres aliments ! Jamais de fruits *crus* en fin de repas – ils ralentissent la digestion.

un repas de fruits et uniquement de fruits est idéal une ou deux fois par jour : nous sommes “fabriqués” pour manger essentiellement des fruits ! Et un fruit avant chaque collation !

1 heure ou 8 heures ? Je choisis.

Sachez qu'un fruit mélangé à quoi que ce soit d'autre (biscuit, yaourt, fromage...) = 8 heures de digestion, alors que les fruits seuls mobilisent votre vitalité pendant 1 heure seulement – lorsque je parle de fruits ce sont fruits et oléagineux réhydratés – seuls les fruits “cuits” peuvent constituer des “desserts” tout à fait facultatifs, permis ou utiles pendant votre alimentation de transition.

les purées de fruits frais se prennent idéalement le matin : c'est le petit-déjeuner parfait – le moment où nous coupons le jeûne de la nuit – et/ou toujours en dehors des repas (10 h/16 h) ou remplaçant un repas (matin, midi ou soir).

le savez-vous ?

un fruit à la fin du repas fait doubler le temps de digestion, soit huit heures de digestion à la place de quatre heures environ.

comment préparer une purée de fruits ?

dans le bol du mixer/blender, mettre bananes ou avocats puis les fruits frais de saison, la purée d'oléagineux ou les fruits secs trempés la veille (dont vous jetez l'eau de trempage), les fruits congelés, un jus de fruits frais pressés (ou bio en bouteille) ou de l'eau si besoin, mixez et dégustez.

106

pensez à “manger”, saliver, déguster votre smoothie, purée de fruits ou “soupe de fruits” comme la nomment les Suisses qui mangent à la cuillère la soupe de fruits au petit déjeuner, façon muesli ou crème budwig... d'antan !



mille et une purées de fruits...

dans le bocal du mixer, ajoutez 2 bananes, une cuillerée à soupe de purée d'amandes ou de noisettes (ou une poignée d'oléagineux trempés la veille, jetez l'eau et rincez), des fruits frais de saison ou congelés ou encore

des fruits séchés trempés la veille (ananas, mangue, papaye, banane, figue, abricot, kaki, raisin, baies de goji...). Mixez le tout, ajoutez un verre d'eau si nécessaire. C'est prêt, délicieux !

enfants et grands, sans exception, vont vouloir goûter votre purée de fruits du matin, je vous l'assure ! Mes deux purées de fruits préférées : bananes-noisettes-framboises ou bananes-amandes-mangues-papayes-gingembre avec 2 gouttes d'HE mandarine ou bergamote selon mon humeur et le café d'or, gingembre-curcuma-citron-poivre ou piment !

mon petit truc en plus...

une corbeille de fruits frais et de fruits secs et séchés à la disposition des enfants (et des grands) remplace avantageusement toutes les friandises de la terre ! En quelques jours les enfants optent volontiers pour les fruits, par intuition. Pas de restriction, laissez-les manger autant de fruits qu'ils le souhaitent ! Le lendemain ce sera différent ! On peut aussi leur préparer un petit sac de fruits secs pour la journée : amandes, noisettes, noix, graines de tournesol, noix de cajou, pistaches, abricots, dattes, figes, pruneaux, bananes séchées, baies de goji, ananas, mangues, papayes... *miam* ! Pour les petites faims de la journée, j'en ai toujours dans mes sacs et dans la voiture !



les salades et crudités

les salades vertes varient à l'infini, pensez aux salades vertes "sauvages" type roquette, mâche, doucette, sucrose, jeune pousse d'épinard, dent-de-lion ou pissenlit, salade des champs, pourpier... Elles sont bio ou provenant du jardin (sans produits toxiques), incomparablement meilleures au goût et à la santé... la salade à tondre et la roquette poussent facilement et repoussent à chaque coupe, même dans un pot sur l'appui d'une fenêtre ! C'est votre nouveau jardin de légumes !

l'assaisonnement : beaucoup d'herbes, une bonne huile d'olive ou autre, citron ou vinaigre de cidre, ail, échalotes ou oignon et herbes aromatiques en quantité. Le sel est facultatif – pas nécessaire du tout dès lors que vous ajoutez beaucoup d'herbes aromatiques !

salade verte délicieuse

lorsque je prépare une salade verte, généralement le soir avec un jus de légumes, c'est un bon dîner ! Je choisis un grand saladier, une salade verte au choix ou un mix de salades vertes et un quart du volume de salade en herbes fraîches (persil, livèche, basilic,



108

menthe, estragon ou roquette). J'arrose copieusement d'huile d'olive fruitée, j'ajoute deux ou trois gousses d'ail hachées très finement, de la levure alimentaire en quantité, des zestes de citron et des olives, baies de goji, grains de grenade, baies roses pour la déco. En option, si j'ai des invités, j'ajoute le jus d'un citron, du vinaigre d'umebosi ou encore un trait de tamari. Il paraît que je suis la reine des salades ! Dégustez et régalez-vous !

les crudités colorées

les crudités ou salades de couleur sont à manger *crues*, pardonnez-moi d'insister, les haricots verts ou les pommes de terre en salades ne sont pas *crus*, les betteraves rouges en sachets ou les champignons de Paris en boîtes ne sont pas des "*CRUDités*". Presque tous les légumes peuvent se manger en salade : avez-vous essayé les asperges *crues* coupées finement ou râpées comme des carottes avec des algues, les courgettes en lamelles très fines associées au concombre et à l'avocat,

la papaye verte râpée finement comme les carottes à la manière brésilienne, le navet *cru* en cheveux d'ange comme au Japon, les carpaccios de cèpes, de girolles ou de shitakés ? Et, en été, la vingtaine de variétés de tomates anciennes, délicieuses, au goût de tomates d'antan, à associer à des huiles d'olive et basilics aux saveurs plus ou moins vertes ou chaudes, piments et poivrons à découvrir avec également leurs nombreuses variétés oubliées.

il n'y a guère que les aubergines et les pommes de terre qui ne peuvent se manger *crues* aisément (le jus de pomme de terre *crue* est connu pour apaiser les aigreurs d'estomac à raison d'une grosse cuillerée à soupe avant les repas, l'aubergine doit macérer quelques jours avant d'être mangée *crue*...).

www.nellygrosjean.com

www.moulindevies.com

www.santenaturopathie.com

www.lechoubrave.com

www.crudessence.com

lire le tome 2 "les recettes rapides et faciles"



les assaisonnements et condiments

les habituelles sauces de salades (lisez les étiquettes et vous aurez envie de les boycotter) sont remplacées avantageusement par des huiles naturelles, bio, de première pression à froid, olive, tournesol, colza, noisette, sésame, courge, lin ou noix, du jus de citron ou du vinaigre de pomme uniquement (à bannir les vinaigres de vin et d'alcool) des herbes vertes en quantité – j'ai bien dit en quantité ! – et des aromates frais : persil, basilic, coriandre, ciboulette, estragon, cerfeuil, céleri sauvage ou livèche, menthe, ail, oignon, cébette, échalote, gingembre... Le sel, s'il en est un, sera un sel d'herbes type herbamare ou du sel marin gris ou du sel de l'Himalaya.

le sel est facultatif : les herbes vertes aromatiques, l'ail, l'oignon, le sésame, la sauce tamari ou shoyu, la levure alimentaire, les poivres et piments assaisonnent et permettent d'oublier le sel. Il reste cependant utile dans les bonnes salades de tomates, les variétés anciennes de Provence – je rappelle que les amérindiens disent que le sel coupe la connexion avec les dieux.

quelques idées de sauces pour salades vertes, crudités, graines germées et algues...

- avocat, huile d'olive, citron vert, eau de mer, piment, basilic frais (ou en HE) ail, mixez le tout
- levure alimentaire maltée, curry ou curcuma, persil, huile d'olive et coriandre
- avocat, citron jaune, estragon ou menthe fraîche ou huile aromatisée à l'HE d'estragon
- ail, persil, huile d'olive, citron, purée de tomates fraîches
- jus de carotte, avocat, paprika et levure alimentaire maltée, HE muscade et/ou coriandre
- cocktail de légumes bio en bouteille, safran + basilic ou persil, ultra rapide cette sauce !
- huile d'olive, vinaigre de pomme, oignon, persil, levure alimentaire maltée
- sauce verte "Doug" : délicieuse, onctueuse, parfumée (sans huile) : un gros avocat, le jus d'un citron, un bol d'herbes vertes, 2 ou 3 gousses d'ail, mixez le tout.

nota bene : l'huile peut être remplacée en partie ou en totalité par de l'avocat bien mûr. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.



les huiles aromatisées aux HE

dans ¼ de litre d'huile d'olive de première pression à froid, ajoutez 6 à 10 gouttes d'HE de basilic ou de coriandre ou 5 gouttes d'HE de carvi ou de cumin + piment frais. À utiliser comme huile régulière de sauce de salade.

les HE basilic, carvi, cumin, coriandre, genièvre, romarin, sarriette, laurier, estragon, muscade, marjolaine, origan s'ajoutent à raison d'1 goutte dans la sauce pour 1 grosse poignée de graines germées par personne et pour un plat de 4 personnes.

les graines germées

elles sont riches, vivantes et énergétiques, de plus, elles se digèrent beaucoup plus facilement que des céréales cuites, tout en nourrissant correctement, alors que les céréales cuites "encrassent" un organisme souvent déjà affaibli par une nourriture de mauvaise qualité. On peut les passer au mixer ou les ajouter aux jus de légumes ou dans les salades, les associer à de l'avocat, au petit-déjeuner dans les smoothies avec du lait d'amandes ou encore faire des salades de graines germées colorées, des salades "gagneurs", des salades d'énergie !

il existe une grande variété de graines germées et je me souviens qu'il y a environ 30 ans au Luxembourg, j'ai fait préparer un déjeuner nature lors d'un séminaire d'aromathérapie avec 18 graines germées différentes ! Cela n'exclut pas totalement les céréales cuites, un peu pour se faire plaisir (en période de transition alimentaire seulement) mais pas de pâtes ni de riz à tous les repas, même complets et bio ! Testez les spaghettis de courgettes ou de carottes jaunes à la sauce arabiata, même les italiens du rotary de Sienne en ont été "estomaqués" !

les graines germées sont une remarquable source de “médicaments” nutritifs, digestes et constructeurs d’une bonne vitalité ; faciles à préparer sont les graines de quinoa qui sont appréciées par petits et grands, elles germent aisément en quelques heures, tout simplement dans une passoire type chinois sans plus les arroser, il est toutefois indispensable de bien les rincer sinon amertume assurée – les graines de tournesol (simplement trempées quelques dizaines de minutes, sont consommables et craquantes ; pour la germination, c’est un à deux jours) – les graines de lentilles vertes ou corail et le sarrasin sont des graines germées particulièrement nutritives et tout le monde les réussit. Les petites graines fines telles que l’alfalfa, l’oignon, le radis, le brocoli, le chou, les petits pois sont amusantes, reminéralisantes et permettent de varier goûts, odeurs et saveurs. Les grands chefs ont commencé à les utiliser avec “b(r)io” depuis quelques décennies. On peut également s’amuser à préparer de “jeunes pousses” dans sa cuisine ! Délicieuses, vivantes, toujours prêtes et tellement économiques !



le savez-vous ?

les graines germées apportent des enzymes indispensables à la vie, elles se digèrent très facilement, elles ne laissent pas de toxines dans l'organisme.

une personne souffrant d'hémorroïdes supprime les excitants et viandes rouges, le mal s'éloigne ! Il est bon par ailleurs de drainer la circulation sanguine avec plantes, huiles essentielles, hydrosols et revitaliser avec des jus de légumes, des fruits et des graines germées.

les cosmonautes comme les sportifs de haut niveau utilisent des graines germées, des fruits et légumes déshydratés associés à des compléments alimentaires !

protégeons notre santé et la planète en mangeant des graines germées, cette formidable source de protéines végétales ! Alimentation des esséniens, aliment de survie de l'an 3000, déjà aliment des cosmonautes, super-aliment de nos jours ! Imaginez la force qu'il faut à la petite graine pour soulever la terre et devenir plante, herbe, fleur ou arbre ! Les graines germées, faciles à préparer, sont un des "éléments-aliments" remarquables de notre santé, avec les fruits frais, secs et séchés, les jus de légumes et les crudités. Saviez-vous qu'il faut quelques quintaux de graines pour nourrir un ruminant dont on mangera la viande (pour l'énergie, disent-ils !), qu'avec ces mêmes quintaux de céréales germées on nourrirait un département pendant quelques semaines... la vache n'aura nourri que quelques personnes pour un repas ! Pour la même énergie vitale, les graines germées nourriront 20 à 100 fois plus de monde. Avec les graines germées, nous travaillons pour notre santé et la survie de notre terre !

*besoins énergétiques comparés entre alimentation végétalienne
et alimentation "omnivore – carnée"*

12 fois plus d'émission de CO₂

111 fois plus d'énergies fossiles

113 fois plus d'eau et 118 fois plus de surface agraire

les algues

les algues sont une source importante de minéraux et de protéines végétales : les japonais en consomment régulièrement et sous différentes formes. Quelques livres de cuisine *crue* les déclinent pour une consommation régulière, et les caviars d'algues tout prêts sauront vous séduire, ils sont délicieux ! Voici quelques nouveaux compagnons sur votre table ! Riches en oligo-éléments, les fruits de mer sont tolérés, ce sont des fruits... de mer, bons pour la santé (à condition que vous mangiez encore de l'animal ou que vos croyances philosophiques vous le permettent).

comme les algues et les graines germées sont mes protéines préférées, que j'aime le Japon avec lequel je suis en connexion de cœur –

je propose depuis trente ans des séminaires, des conférences, des coachings – j'ai initié une école d'aromathérapie à Tokyo il y a plus de 20 ans et je suis également la fondatrice de quelques écoles de *raw food* en Asie (Tokyo, Kobe, Fukuoka et prochainement Pékin).

à moulin de Vies en Suisse, le dernier-né de mes espaces écochic, le SPA Aromatic est à la mode japonaise... au Musée des Arômes et du Parfum de Graveson-en-Provence, en Provence, l'espace Aromacocoon vous reçoit, comme au Japon !



les salades d'algues

dulse, laitue de mer, arame, wakame, nori, spaghetti de mer, haricot de mer ou encore salade de la mer...

ail, gingembre, curcuma, herbes aromatiques, jus et zeste de citron, sauce tamari ou shoyu ou sauce japonaise façon nelly, vinaigre d'umebosi

- faire tremper les algues sèches une nuit ou au moins 2 heures, bien rincer et changer l'eau plusieurs fois, égouttez, pressez, coupez fin
- malaxez (à la main) le même volume d'herbes coupées grossièrement que d'algues (persil coriandre roquette basilic estragon...)
- ajoutez ail et gingembre frais coupés très fin en quantité égale, la sauce tamari, shoyu ou japonaise
- ajoutez – au choix – des tout petits dés de fenouil ou de céleri, de fines lamelles d'asperges ou de poivron de couleurs, malaxez gentiment de nouveau (c'est la méthode japonaise) et avec amour s'il vous plait !
- au moment de servir, saupoudrez de zestes de citron râpé, de grains de poivre rose, de poudre de coco ou de quinoa germé !

ITADAKIMAS veut dire en japonais : "bon appétit et merci à tous ceux qui ont participé à la culture, au ramassage, au séchage, au transport, à l'achat, à la préparation et à la création de ce plat"

la sauce japonaise simplifiée de nelly

dans une bouteille de tamari ou shoyu, glissez des gousses d'ail sans les éplucher, laissez macérer ad *vitam aeternam* ! C'est prêt dès les premiers jours de macération ; lorsqu'il n'y a plus d'ail, ajoutez-en ; lorsqu'il manque de la sauce, remplissez de nouveau. Ce flacon de sauce nipponne toute simple, délicieusement asiatique assaisonne toutes les algues et les caviars d'algues, certaines salades de graines germées et vos préparations... au goût du soleil levant !

un caviar d'algues, le classique

- dans le bocal du mixer, ajoutez les algues préalablement préparées comme pour une salade d'algues, la sauce japonaise ou tamari, l'ail, le gingembre, le piment, du vinaigre d'umebosi
- mixez finement, puis ajoutez en tout petits morceaux des câpres, cornichons, piments ou poivrons au vinaigre... C'est prêt !

et un caviar tout doux, pour les débutants en algues

- dans le bocal du mixer, ajoutez les algues préalablement préparées comme pour une salade d'algues, la sauce japonaise, tamari ou shoyu, l'ail, le gingembre, le piment, le vinaigre d'umebosi et la levure alimentaire pour l'onctuosité
- mixez pour obtenir une pâte fine et onctueuse.

les laits végétaux

116

laits d'oléagineux, laits de graines germées, des laits remarquables, nutritifs au-delà de nos espérances et délicieux ! Pour les petits et les grands, à boire nature ou à ajouter dans les purées de fruits du matin ou les goûters... à incorporer dans vos pâtisseries *crues*... dans certaines sauces type béchamel...

le lait idéal et le plus proche du lait maternel est le lait d'amandes ! On fabrique de délicieux laits "minute" avec amandes, noisettes, pistaches, pignons, sésame, cajous *crues*, tournesol, noix de macadamia, noix de pécan, noix du Brésil, noix de Grenoble...

comment faire les laits végétaux ? Faire tremper un bol de fruits secs de votre choix (oléagineux) quelques heures à une nuit, rincez, jetez l'eau. Dans le blender, ajoutez aux fruits retrempés de l'eau en quantité suffisante pour un lait ou une crème ; il est préférable d'enlever la peau des amandes ! C'est prêt ! À boire froid, tiède ou chaud, non bouillant ! Les graines germées de quinoa et tournesol font de bons laits nutritifs également (même procédé).

les purées d'amandes, noisettes, sésame, cajou toutes prêtes : très pratiques, vérifiez qu'elle proviennent de fruits secs non chauffés. Une cuillerée à soupe de purée correspond à une bonne poignée de fruits secs trempés...

comment sucrer les laits végétaux ? Avec du miel, du sirop d'agave ou encore une ou deux dattes ajoutées dans le mixer, c'est si simple ! La purée d'amandes ou de noisettes ou les amandes ou noisettes trempées sont les plus couramment utilisées et appréciées dans les purées de fruits.



les soupes *crues*

soupe d'ortie *crue* évidemment !

½ avocat, 2 gousses d'ail, 1 poignée de coriandre, 1 c.à s. de bouillon de légumes en poudre ou pâte, 1 c.à s. d'origan sec, 1 c.à s. de purée d'amandes, 3 grosses poignées de feuilles d'ortie mixez, ajoutez l'eau chaude en quantité suffisante et servir dans des bols préalablement chauffés.

les variantes de soupes *crues*

avec les mêmes ingrédients de base (sans l'origan) remplacez les orties par de la roquette, du cresson, des asperges ou encore des poivrons avec thym ou origan ; pour les soupes *crues* de champignons, mélangez les champignons frais de Paris à des champignons secs (cèpes, girolles ou morilles), préalablement trempés et dont vous aurez jeté l'eau de trempage. Vous souhaitez étonner vos invités ? Un super délice ! Le festival de veloutés ou soupes *crues*, c'est une blanche, une verte, une orange et une marron !

les desserts – douceur tout *crus* et aromatiques !

les huiles essentielles entrent dans la cuisine des pâtisseries, confiseries, entremets, sorbets, crèmes, chocolats de Noël, smoothies, jus, laits d'oléagineux.

118

recettes et doses d'HE pour 4 personnes

3 à 6 gouttes d'HE citron jaune ou vert, orange, pamplemousse, mandarine, bergamote

1 à 2 gouttes d'HE géranium ou menthe

par exemple, dans la préparation de votre sorbet au citron, ajoutez 5 gouttes d'HE géranium. L'arôme étonnant de ce sorbet exotique et étrange ne laissera pas vos convives indifférents ! Le sorbet au géranium est très apprécié en Indonésie et en Nouvelle-Zélande.



glace à la banane à l'extracteur

congelez des bananes entières, les sortir 5 mn avant de les passer à l'extracteur en changeant l'embout (celui sans grille et le petit becquet spécial pour faire un gros tortillon de glace). Décorez avec quelques baies de goji au préalable trempées, de la poudre de noisettes, amandes ou coco, une fève de cacao *cru*... servir rapidement !

mousse de banane glacée au blender

congeler des bananes en petits morceaux, les sortir 10 min avant de les mixer au blender avec 1 c.à s. de purée d'amandes et un petit verre d'eau (chaude si les bananes congelées sont trop dures). Remettre le saladier ou les assiettes au réfrigérateur si nécessaire afin de servir bien froid avec la décoration de votre choix et une HE pour aromatiser.

à bannir, à privilégier

à **bannir** : sucres, lait et produits "chimiqués" et de synthèse sous toutes leurs formes industrielles ; le sucre est un destructeur de la cellule nerveuse, le lait un concentré de chimie particulièrement acidifiant. Lorsque je dis sucre, j'englobe sucre, bonbons, gâteaux, chocolats, confiseries, pain, riz, pâtes... Les produits laitiers (très acidifiants) enrichis en produits de synthèse, les *process food* et *junk food* sont à prohiber ; sans oublier les petits pots pour bébés souvent immangeables, les avez-vous goûtés ? Regardez et lisez attentivement les étiquettes, vous aurez la nausée et immédiatement envie de vous tourner vers des produits naturels et bio, des produits de qualité ! – je rappelle les quelques 5 kg de purs produits chimiques absorbés par personne et par an dans l'alimentation actuelle – et que le boycott est le meilleur moyen de "faire changer" l'industrie (regardez avec joie le délicieux film de Coline Serreau "*la belle verte*", un pur moment de bonheur, qui ouvre les yeux, le rire en plus)





à privilégier : le miel, le fructose de fruits (sauf le fructose de maïs, nouvellement sorti sur le marché, OGM et de synthèse = dangereux), le sirop d'agave, le sucre de fleurs de coco, la stevia, les dattes, les baies de goji sont des palliatifs "sucrés", des vrais sucres devrais-je dire, bons pour la santé, délicieux au goût, à consommer avec joie et sans culpabilité !

choisissez des aliments de bonne qualité, provenant du jardin ou du verger, sauvages ou bio ! Nous n'avons plus le choix ! Notre organisme ainsi que la planète nous remercient ! Santé et vie heureuse sont au prix de cette prise de conscience (lire "*le sucre, cet ami qui nous veut du mal*", "*le lait, une sacrée vacherie*" et "*la mafia médicale*").



chapitre 5

l'aromathérapie dans la cuisine

les thés aromatiques : boissons chaudes

ils existent tout prêts, les ATT *aromatic therapy tea*, 100% HE bio en synergie, et vous pouvez aussi les préparer avec les recettes ci-après.

le rituel du café ou du thé sera avantageusement remplacé par celui du thé aromatique, essayer c'est vraiment l'adopter.

mélangez 5 à 6 gouttes d'huiles essentielles de votre choix dans une cuillerée de miel avec un peu d'eau chaude, diluez et ajoutez l'eau chaude pour une grande tasse.

essayez l'HE de menthe douce ou poivrée en fin de repas. Les thés aromatiques peuvent aussi se préparer pour la journée, à conserver dans une bouteille isotherme.

15 à 20 gouttes du mélange d'huiles essentielles à diluer dans une cuillerée de miel pour un litre d'eau chaude.



anti-déprime HE marjolaine basilic mandarine 2 gttes de chaque ou encore 6 gttes du BIOTRELAX

respiratoire et aseptisant, le plus apprécié des enfants : HE sapin ou pin baumier 3 gttes, HE mandarine 2 gttes et HE cannelle 1 gtte ou encore 6 gttes du BIOTRESPIR

digestifs HE carvi coriandre muscade mandarine 2 gttes de chaque, HE menthe 6 gttes (menthe douce pour les rapides et actifs, menthe poivrée pour les lents), HE romarin menthe mandarine 2 gttes de chaque ou encore 6 gttes du BIOTDIGEST

super-amincissant HE géranium 3 gttes, HE mandarine 2 gttes et HE romarin 1 gtte ou encore 6 gttes du BIOTÉLIMIN

tonique HE romarin ou sarriette 2 gttes, HE orange 2 gttes et HE cannelle 1 gtte ou encore 6 gttes du BIOTTONIC

anti-grippe et remontant HE origan thym cannelle girofle géranium gingembre (facultatif) 1 gtte de chaque et le jus d'un citron pressé

anti-toux HE pin eucalyptus oranger 1 gtte de chaque dans une cuillerée de miel, de l'eau très chaude et un jus de citron. En boire 2 à 3 fois par jour si nécessaire

cocktail mémoire HE girofle coriandre romarin muscade menthe 1 gtte de chaque

cocktail pour l'asthme HE thym hysope camomille cajepu 1 gtte de chaque. Servir avec des glaçons pour l'agrément ou le fun !

cocktail anti-tabac HE sassafras sauge géranium marjolaine lavande 1 gtte de chaque, servir avec des glaçons et 1 c.à s. d'hydrosol de menthe

cocktail aphrodisiaque HE sarriette cannelle de Ceylan girofle romarin géranium 1 gtte de chaque. A servir avec des glaçons en *long drink*

indigestions HE girofle mandarine laurier menthe origan 1 gtte de chaque toutes les 2 heures

rafraîchissant HE sapin géranium ou HE citron géranium 1 gtte de chaque

les recettes – thés aromatiques de biossentiel

les doses sont données en gouttes ou en ml d'HE = huile essentielle

BIODIGEST orange douce 50, carvi 15, muscade 15, mandarine rouge 10, menthe douce 5, coriandre 5

BIOELIMIN citron 30, gaulthérie 30, eucalyptus globulus 15, mandarine rouge 10, sauge lavandulifolia 10, géranium bourbon 5

BIORELAX orange douce ou mandarine 60, lavande fine 20, marjolaine sylvestre 10, sapin blanc 5, petit grain 5, néroli 1

BIORESPIR orange douce 40, eucalyptus globulus 20, mandarine rouge 20, pin sylvestre ou pin baumier 12, thym doux 5, cannelle écorces 3

BIOTONIC orange douce 35, romarin 20, mandarine rouge 20, ylang-ylang 10, girofle 5, menthe douce 5, cannelle écorces 3, sarriette 2

dans la série des boissons aromatiques, pensez aussi aux infusions et aux eaux aromatisées... les infusions ou “thés d’herbes”, comme les suisses les nomment, sont agréables, il en existe une infinité de mélanges inattendus à se préparer...

les eaux aromatisées, ayurvédiques : dans un pichet d’eau de qualité, ajoutez quelques feuilles ou brins d’herbes comme menthe, thym, romarin, sauge, mélisse... c’est utilisable pour toute la journée, beau, bon et agréable !

le “café’or”, ma super boisson tonique du matin, aux couleurs du soleil : citron entier, curcuma et gingembre frais passés à l’extracteur, ajoutez un peu d’eau pour un expresso ou beaucoup d’eau pour un “allongé” !

les hydrosols, des boissons quotidiennes froides ou tièdes

lors de la distillation, seul le premier tiers des eaux florales ou hydrolats est récupéré pour se nommer hydrosol, à condition qu'il provienne de plantes aromatiques de culture biologique distillées à l'eau de source... j'ai imaginé et mis en route le concept "hydrosol" il y a plus de 40 ans, en Provence sur les chauds contre-forts du Ventoux. L'hydrosolthérapie est l'utilisation des eaux aromatiques, eaux précieuses, hydrolats ou hydrosols dans la vie de chaque jour. À visée thérapeutique et préventive, ce sont des boissons de santé à utiliser au quotidien. Ils parfument et assaisonnent également jus, desserts et sauces.

les hydrosols contiennent en dose infinitésimale des molécules aromatiques en suspension : c'est une homéopathie d'aromathérapie, un excellent complément à l'utilisation des HE dans le cadre des cures de détox et de revitalisation ou un palliatif pour ceux qui ne sont pas (encore) attirés par les HE !



propriétés des hydrosols

armoise, *Artemisia Vulgaris* : nettoie le sang
basilic, *Ocimum Basilicum* : digestif, tonique du système nerveux,
cannelle, *Cinnamomum zeylanicum* : dynamisant
curcuma, *Curcuma longa L.* : tonique digestif
cyprès, *Cupressus Sempervirens* : circulation du sang,
eucalyptus, *Eucalyptus Globulus* : respiratoire, décongestionnant,
bon contre le diabète et les problèmes respiratoires
estragon, *Artemisia Dracunculus* : antispasmodique digestif, stoppe
les hoquets
géranium, *Pelargonium Roseum* : cicatrisation, nettoie foie vésicule
biliaire, rate et pancréas
gingembre, *Zingiber officinale Roscoe* : super tonique
hysopé, *Hyssopus Officinalis* : aseptisant des bronches
laurier, *Lauris Nobilis* : décongestionnant, digestif et tonique
marjolaine, *Majorana Hortensis* : calmant
mélisse, *Melissa Officinalis* : relaxant et adoucissant digestif
menthe, *Mentha Piperata* : tonique, digestif et rafraîchissant
néroli, *Citrus Aurantium* : super calmant du système nerveux,
le plus délicieux, en boisson des après-midi et soirées
origan, *Origanum Vulgare* : aseptisant et tonique
romarin, *Romarinus Officinalis* : tonique et draineur du foie
rose, *Rosa Centifolia*, adoucissant
sapin, *Abies Nobilis* : adoucissant des bronches
sauge, *Salvia Officinalis* : nettoie le sang
sarriette, *Satureia Montana* : tonique et dynamisant, aseptisant
sureau, *Sambucus Nigra* : draineur rénal
tilleul, *Tilia vulgaris* : calmant, dans le biberon des nourrissons
thym, *Thymus Vulgaris* : antiseptique, voies respiratoires

mode d'emploi – boissons aromatiques d'hydrosols

ajoutez 4 à 5 cuillerées à soupe d'hydrosol ou de synergies d'hydrosols ATW – *aromatic therapy water* – dans un litre ½ d'eau à boire dans la journée ou 1 cuillerée à café d'hydrosol par tasse d'eau chaude non bouillante ou par verre d'eau fraîche non glacée. Vous trouverez les compositions simplifiées des ATW en fin de chapitre.

les hydrosols s'ajoutent avec bonheur dans les desserts et les purées de fruits (rose, géranium, néroli, menthe, tilleul, citron, mandarine...) les hydrosols font des boissons aromatisées chaudes et froides, les sirops sans sucre pour les enfants, les boissons digestives d'après les repas, les boissons fraîches aromatisées pour la journée. Il est toujours plus agréable, et utile, de boire son litre et demi d'eau quotidien aromatisé plutôt que nature et fade !

128

les boissons santé remplacent les infusions chaudes ou froides

le matin, les toniques : menthe, romarin, origan, thym, hysope

le soir, les calmantes : camomille, tilleul, lavande, mélisse, rose

après les repas, les digestives : menthe, romarin, géranium, laurier

en période de rhume, gripes : eucalyptus, hysope, thym, origan, romarin, sarriette

en période de cure d'élimination : genièvre, sureau, sarriette, laurier, géranium, romarin, sauge, armoise, eucalyptus, hysope, thym.

quelques hydrosols culinaires sympas !

dans les purées de fruits, ajoutez un peu d'hydrosol de néroli, géranium, citron jaune ou vert, menthe douce ou poivrée ; dans les desserts *crus* l'eau est avantageusement remplacée par un hydrosol de géranium, rose, néroli, menthe, lavande, tilleul, sureau, mélisse, curcuma, cannelle, gingembre...

les recettes – boissons aromatiques d'hydrosols

ATW Aromatic Therapy Water, les synergies d'hydrosols de Biossentiel

BIÔCIRCUL 500 ml sauge officinale, 200 ml armoise, 100 ml genièvre, 100 ml cyprès, 100 ml de laurier

BIÔDIGEST 450 ml géranium, 100 ml tanaïse, 250 ml camomille, 100 ml laurier, 100 ml sarriette

BIÔELIMIN 300 ml romarin, 200 ml sauge officinale, 100 ml genièvre, 100 ml sarriette, 100 ml laurier, 200 ml eucalyptus

BIÔRELAX 350 ml lavande, 350 ml camomille, 200 ml mélisse, 100 ml néroli

BIÔRESPIR 450 ml eucalyptus, 350 ml sapin, 100 ml de thym, 100 ml sarriette

BIÔMENO 500 ml sauge officinale, 300 ml armoise, 100 ml de laurier, 100 ml géranium

BIÔPURIFY 500 ml romarin, 300 ml menthe, 200 ml thym

BIÔDÉTOX 400 ml genièvre, 100 ml géranium, 300 ml sauge officinale, 100 ml romarin, 100 ml armoise

BIÔSOUPL 500 ml genièvre, 200 ml eucalyptus, 100 ml sapin, 100 ml thym, 100 ml mélisse



<i>HE/hydrosols dans la CRUisine aromatique</i>	<i>HE</i>	<i>hydrosols</i>	<i>plats sucrés</i>	<i>plats salés</i>	<i>tbés aromatiques</i>	<i>huiles salades</i>
basilic						
bergamote						
cannelle						
carvi						
citron						
coriandre						
cumin						
curcuma						
estragon						
fenouil						
genièvre						
géranium						
gingembre						
girofle						
laurier						
mandarine						
marjolaine						
mélisse						
menthe						
muscade						
néroli						
origan						
orange						
romarin						
sarriette						
tilleul						
thym						
verveine						

tableau récapitulatif : les HE et hydrosols dans la cuisine

ne sont jamais utilisées en cuisine les HE d'ail et d'oignon : les légumes frais sont suffisamment odorants

l'HE de rose s'utilise exceptionnellement étant donné son prix : le prix de l'or

les HE fenouil, bouleau et aneth ne sont pas en vente libre.

des HE dans la cuisine, au quotidien

vos boosters d'énergie, vos "aides" à une meilleure digestion – assimilation – élimination, ce sont les huiles essentielles et ça commence, au quotidien, dans la *CRUSINE*, votre nouveau mode d'alimentation santé ! Toutes les herbes ou graines aromatiques facilitent les digestions difficiles évitent les putréfactions intestinales, tonifient les digestions et calment les digestions angoissées ! Rien de plus simple que d'utiliser au moment de servir, les 2 ou 3 gouttes d'HE choisies pour l'assaisonnement ou l'ajustement des plats dédiés aux palais exigeants des gourmets de la détox ! Certains de nos grands chefs de cuisine française utilisent depuis quelques années les huiles essentielles dans la cuisine, presque en secret !

en règle générale, pour un plat de 4 personnes

- dans les plats chauds, cuits (en période de transition alimentaire)
4 ou 5 gouttes d'HE dans la préparation ou l'eau de cuisson
vapeur, ajustez en final avec 1 ou 2 gouttes de l'HE choisie
- pour aromatiser, relever les plats froids : 1 à 2 gouttes des HE choisies seulement.



composez votre pharmacie culinaire

HE citron jaune ou vert, mandarine, orange douce, cannelle, gingembre, curcuma, géranium, rose, menthe douce ou poivrée, bergamote pour les douceurs “santé”, les purées de fruits

HE basilic, estragon, coriandre, curcuma, gingembre, basilic pour les sauces de salades et les graines germées

HE romarin, marjolaine, genièvre, muscade, sauge, carvi, cumin, laurier, poivre rose, basilic, marjolaine, origan, thym doux pour les plats dits salés et les pâtés végétaux

HE sarriette, cannelle, thym, romarin, coriandre, citron, menthe, gingembre pour les “grogs et thés” aromatiques

hydrosols menthe, néroli, mélisse, camomille, tilleul pour les boissons sans sucre des enfants

hydrosols sauge, origan, sarriette, romarin, laurier, genièvre, sureau, géranium, hysope, armoise, eucalyptus pour les boissons quotidiennes de santé, chaudes ou froides, non bouillantes.

le stock d'HE peut durer des années ! Quelle facilité d'utilisation et quel embaumement vivant dans la cuisine de tous les jours !
ne sont jamais utilisées en cuisine les HE d'ail et d'oignon : les légumes frais sont suffisamment odorants.

je me coupe, le réflexe : j'applique quelques gouttes d'HE géranium qui stoppe le saignement et favorise la cicatrisation



l'alimentation aromatique... par la peau

les frictions BBS *bio body synergy* 100% HE, les compositions aromatiques d'HE en synergie pour frictions journalières, le rituel de nelly grosjean depuis plus de 40 ans...

les frictions aux HE : le matin, le soir, après les repas, c'est mon rituel aromatique depuis plus de 40 ans ! En règle générale, une vingtaine de gouttes en friction matin et soir ou après les repas. Choisir des HE de qualité et bio est vivement conseillé voire indispensable !

on ne peut pas boire 20 gouttes d'HE ! une à trois gouttes suffisent, plusieurs fois par jour, cependant la peau peut absorber une vingtaine de gouttes sans inconvénient. Pour les peaux sensibles et fragiles : toujours diluer les HE dans une huile végétale. Les compositions en synergie que je vous propose peuvent s'appliquer directement sur la peau, vous les trouvez prêtes à l'emploi ou vous pouvez vous les préparer avec des HE bio. Respecter les posologies est plus que recommandé ! Attention, certaines HE brûlent – cannelle, thym, sarriette, origan, gingembre, girofle – ou glacent et vous transforment en iceberg – les menthes.

dans les 20 mn qui suivent une friction aux huiles essentielles, ces dernières sont dans le sang et la lymphe et diffusent leurs messages détoxifiants, antiseptiques, calmants ou revitalisants à toutes les cellules, les 70 milliards de petits soldats dont nous sommes le général en chef ! Imaginez cet afflux d'informations nouvelles et guérisseuses qui vous assaillent plusieurs fois par jour dès lors que vous utilisez des huiles essentielles !



134

dans le cadre des cures zen détox et de revitalisation, les frictions aux HE sont des aides précieuses qui accélèrent les éliminations, renforcent le système immunitaire sans agresser l'organisme, corrigent et revitalisent... De plus, j'aime à rappeler que les HE ont cette étonnante propriété "d'électivité" qui fait que l'huile essentielle est attirée par l'organe ou la fonction le plus déficient, le plus fragile, le plus demandeur à l'instant T. Cette alchimie aromatique remarquable est quasi unique !

*les 70 milliards de petits soldats dont nous sommes le général en chef!
donnez des ordres avec conscience à vos cellules, elles obéissent !
éliminez – nettoyez OU digérez – assimilez.
les contre-ordres donnent une cacophonie intérieure et ralentissent
le fonctionnement des métabolismes concernés !*

les recettes 100% HE en synergie pour frictions journalières
toutes les formulations suivantes sont des compositions simplifiées de mes synergies frictions spéciales corps les BBS de biossentiels 100% HE – 100 gouttes correspondent à 5 ml. Vous pouvez aussi transformer les gouttes en ml et vous faire de plus grandes préparations (environ 100 ml)

APHôm	romarin 26, lavandin 25, ylang-ylang 15, muscade 14, coriandre 5, sarriette 5, géranium bourbon 5, origan 2, cannelle écorces 2, girofle 1
CELôm	lavande fine 30, sauge lavandulifolia 15, romarin 10, pin sylvestre 10, menthe poivrée 10, cyprès 9, gaulthérie 5, géranium 5, genévrier 5
DIGôm	muscade 40, carvi 20, lavandin 11, marjolaine sylvestre 10, basilic 5, coriandre 5, romarin 5, cumin 2
FFFôm	pin sylvestre 30, lavande 25, sauge lavandulifolia 15, menthe poivrée 15, romarin 5, cyprès 5, menthe douce 5
HARôm	cèdre 30, lavande 30, bois de rose 30, camomilles 7, santal 2, rose 1
MIGôm	lavande fine 70, menthe poivrée 10, menthe douce 10, cyprès 10
MINôm	romarin 31, cyprès 15, géranium bourbon 15, eucalyptus 10, genévrier 10, gaulthérie 9, carvi 8, sauge lavandulifolia 2
NERôm	lavande 40, marjolaine sylvestre 20, petit grain 15, orange 10, basilic 10, néroli 5
RESôm	pin sylvestre 25, eucalyptus globulus 25, lavandin 20, romarin 10, sapin blanc 10, thym doux 6, origan 3
RHUôm	gaulthérie 25, genévrier 20, pins 20, romarin 15, lavande fine 10, cyprès 5, marjolaine sylvestre 5
STRôm	lavande 50, marjolaine 30, basilic 9, petit grain 5, néroli 5
VIT vitalité	évite tendinite et claquage musculaire, romarin 35, lavande ou lavandin 20, coriandre 15, pin sylvestre 15, muscade 9, HE sarriette 5, HE rose 1
109 sang neuf	sauge (officinale, lavandulifolia et sclarée) 10, lavandin 5, romarin 5, cyprès 5, menthe 2
HEM	lavande 50, géranium rosat ou bourbon 50 (hémorroïdes)



chapitre 6

le point de vue du scientifique

par Miguel

- Légumes et fruits
- Le lait, notre meilleur ennemi
- Digestion
- Science agro-alimentaire et addiction
- Satiété et nutrition
- Disette et régime
- Alimentation et nutrition
- Quels fruits manger et quand ?
- Il y a sucres et sucres
- Parlons “fibres”
- Les fibres solubles réparatrices
- Le *cru* est-il indigeste ?
- Fruits ou bonbons
- En finir avec l’obsession des protéines
- Qualité des protéines
- Protéines et cancers
- Jus de légumes, quand ? Pourquoi ?
- Jus de légumes et smoothies
- Pourquoi le jus à l’extracteur
- Un peu de biologie cellulaire
- Conservation des jus frais
- Jus de fruits du commerce, vitamines, oxydation, pasteurisation
- Les fibres et le bio, les pesticides
- Pesticides non disponibles pour les crudivores ?
- Trempage des graines et oléagineux
- Les oléagineux secs sont-ils déminéralisants ?
- Entre le “vieux” *cru* et le cuit ?
- Quel est le meilleur ?
- Tremper les légumes les déminéralisent-ils ?
- Crackers
- Quelques mots sur la vitamine B12
- Magnésium assimilable ou pas
- Cuisson et résidus
- Protéines animales, acides et cristaux
- Cuisson, cristaux et colles
- Comprendre les crises curatives
- Alimentation, maladies fonctionnelles, génétiques et lésionnelles
- Plantes et huiles essentielles, de bonnes alliées
- Purges, accélérateurs d’élimination
- L’allégorie de la vaisselle
- Comment éviter les crises curatives
- Regard des autres médecines et philosophies sur l’alimentation vivante
- La CURE ZEN DÉTOX AROMATIC : un art !

Légumes et fruits

Comme tous les grands primates, l'homme, est frugivore, il est "équipé" pour puiser l'énergie des fruits, pousses, feuilles et racines tendres. Est considéré comme fruit tout ce qui est produit par la pollinisation d'une fleur, donc un concombre, une citrouille, un poivron, une aubergine sont des fruits. Ce sont des fruits non sucrés riches en minéraux. Les oléagineux (noix, coco, avocats) sont aussi des fruits. Les légumes se limitent aux fleurs (choux fleur, artichaut), aux feuilles (choux, laitues, blettes, épinards et fanes de racines), aux tiges tendres (céleri) et aux racines tendres qui englobent les carottes, navets, radis, topinambours, betteraves et patates douces, gingembre, curcuma, à l'exception des tubercules à amidon (pommes de terre, ignames, taro).

Le saviez-vous ?

Seules les civilisations qui consomment céréales cuites ou féculents cuits connaissent les caries, qu'elles utilisent ou non les brosses à dents !

138

Le lait, notre meilleur ennemi !

Le lait et tous les produits laitiers sont les plus grands acidifiants de l'organisme ! Le lait, nourriture adaptée aux besoins du veau, doit-on le rappeler, est impropre à la consommation humaine parce qu'il contient :

- une trop grande quantité de protéines animales dont certaines sont associées à des sucres pour former des mucus (viscosités)
- une quantité importante d'hormones de croissance notamment de la famille de l'insuline, comme l'IGF1 (insulin-like factor 1), qui imite l'action de l'insuline – la vraie – et perturbe le métabolisme du sucre dans le corps
- une quantité inquiétante d'hormones de stress sécrétées par des vaches à cause des conditions intensives d'élevage

En plus d'encrasser le système avec des viscosités indigestes, les produits laitiers augmentent significativement l'acidité des tissus.

L'organisme est contraint de contrebalancer ce déséquilibre en dissolvant le calcium des os : c'est l'ostéoporose. Le lait est aussi soupçonné d'être l'une des causes non-négligeable de l'explosion des cas de diabètes de type-2 dans les pays développés.

Pour aller plus loin et comprendre le danger associé aux produits laitiers, lire *Lait mensonge et propagande* et *Le lait, une sacrée vacherie*.



figure 7 : élimination ou digestion? Il faut choisir !

pour digérer et pour éliminer il faut beaucoup d'énergie

toute digestion ralentira fortement ou stoppera l'élimination des résidus !

votre corps ne peut pas faire les deux en même temps : je digère ou j'élimine ?

Digestion

La digestion rend le cerveau... lent.

Pendant la digestion, le sang est redirigé vers notre "deuxième cerveau", le système digestif. Notre "premier cerveau", lui, est très énergivore : 25% de l'énergie totale utilisée par le corps, jusque 33% lors d'une activité cérébrale intense (pour un organe qui pèse seulement 1,5 kg en moyenne, soit 2% de la masse totale d'une personne de 60 kg).

Le cerveau fonctionne uniquement grâce au sucre (d'où notre appétence pour les choses sucrées) alors que les muscles (en particulier le muscle cardiaque) fonctionnent grâce à la graisse qu'ils brûlent plus lentement. Les muscles utilisent le sucre uniquement pendant un effort violent et/ou bref. L'hypoglycémie, c'est le cerveau qui déconnecte, le temps pour le foie de refabriquer des sucres... Heureusement, le cœur, lui, continue à battre !

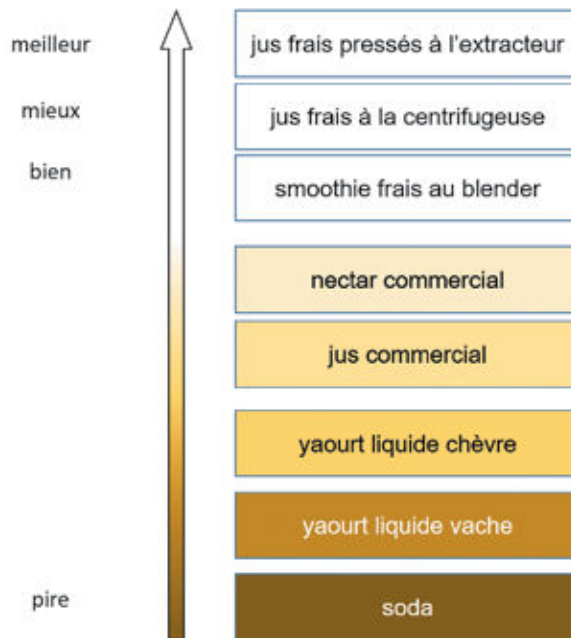


figure 8 : qualité nutritives de boissons diverses

Science agro-alimentaire et addiction

La mal-bouffe (*junk-food*), pur produit de la science agro-alimentaire (*food science*) est conçue, pensée, ajustée pour produire une excitation maximale des sensations gustatives indépendamment de la qualité nutritive. Tout comme la gastronomie l'avait fait de manière empirique avant que la science ne s'en mêle et en fasse une arme d'addiction massive redoutable...

Dans la nature, un fruit qui est visuellement, olfactivement et gustativement plaisant est toujours nutritionnellement riche ! Les recherches scientifiques sont faites pour ajuster la proportion de sucre, de sel, de gras et d'exhausteurs de *goût* idéale pour que nos cerveaux aient une réponse comportementale qui s'approche le plus possible de *l'état-de-choc-extatique* qui suit la prise de drogue dure ! Du reste, il n'y a qu'à voir le ton et les méthodes des publicités alimentaires : on cherche à vous séduire. *Seducere* en latin signifie mener, détourner du "droit chemin", c'est dire ! Le problème est de taille : les résultats de recherche du Dr. Serge Ahmed, chercheur au CNRS à Bordeaux, montrent que le sucre est plus addictif que la cocaïne. Il est facile de comprendre notre "faiblesse" vis-à-vis du sucre et du gras raffinés. Selon le Dr Doug Lisle, psychologue à l'Université de Stanford et spécialiste de l'addiction, notre cerveau est câblé pour être capable de clairement différencier un écart d'une calorie par bouchée ! Ce qui jouera positivement à notre avantage dans la transition alimentaire, c'est de privilégier la qualité des fruits et légumes parce qu'ils sont plus riches en sucres et en arômes naturels.

Satiété et nutrition

Pourquoi un "omnivore" a besoin de manger plus qu'un végétalien crudivore ? Il faut bien comprendre comment notre cerveau s'informe de la qualité nutritive de ce que nous consommons. Pour schématiser, notre estomac possède deux types de capteurs : un premier type qui régule notre motivation principale à manger et qui détecte la qualité nutritive du bol alimentaire (vitamines, signaux aromatiques, antioxydants, oligoéléments, minéraux) et non sa valeur calorique ; le deuxième type qui, lui, considère le taux de remplissage de l'estomac en volume et en poids (en "mesurant" le taux d'élargissement des parois stomacales en largeur pour le volume et en hauteur pour le poids).

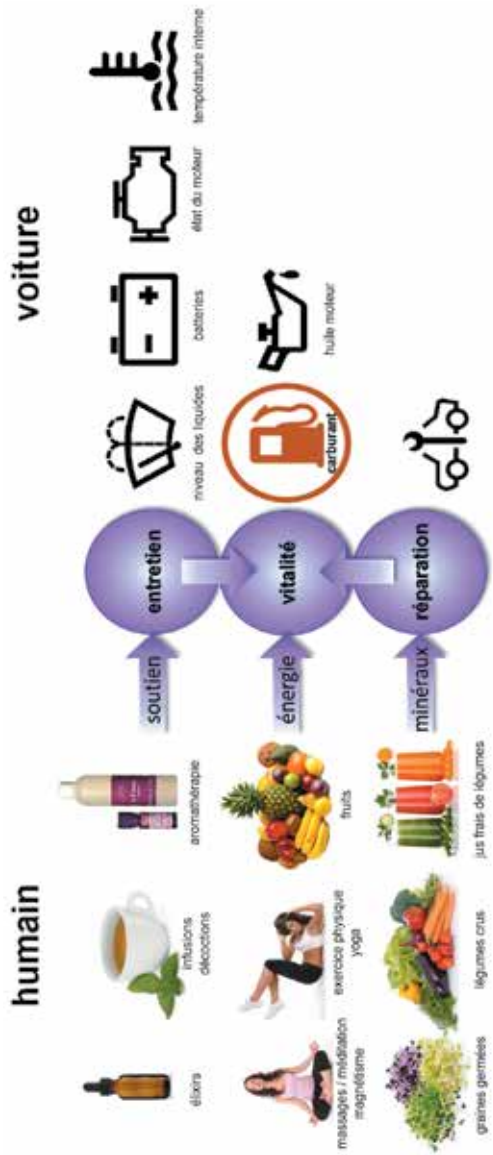


figure 9 : rôle des fruits, légumes et synergies aromatiques dans la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC et l'alimentation holistique – comparaison avec l'entretien d'un véhicule.

Le deuxième détecteur possède la propriété de l'emporter sur le premier quand les "niveaux de remplissage" sont atteints. On peut donc être rassasié d'un repas "mort", mais une fois l'estomac vide, le premier détecteur, lui, qui n'est toujours pas satisfait, redemande de cette nourriture trop pauvre !

De plus, une nutrition riche en calories vides, pauvre en vitamines actives (la cuisson oxyde les vitamines !), pauvre en minéraux bio-disponibles (la cuisson en emprisonne une grande partie [figure 15]) demande au corps beaucoup d'énergie pour pallier ces manques, synthétiser et recycler.

Disette et régime

Tous les régimes "minceur" forcent le corps à stocker des graisses parce qu'il pense être en "disette nutritionnelle". Lors d'un régime, les nutriments sont souvent ingérés en quantité inadéquate, il n'y a pas d'apport calorique suffisant pour que le corps "fasse avec". Synthèse de sucre par le foie (à partir de protéines du corps) et recyclage de nutriments coûtent une énergie supplémentaire. À la première occasion, le corps tente de rattraper le temps perdu et stocke tout ce qu'il peut aussi rapidement que possible, et c'est la reprise de poids. Vous connaissez, n'est-ce pas ?

Alimentation et nutrition

aliment, de *alere* = nourrir et *mentis* = esprit... l'aliment est littéralement la nourriture de l'esprit ; la nutrition, de *nutrire* = faire croître. Parlons "d'alimentation" plutôt que de "nutrition" ! S'alimenter, c'est évoquer inconsciemment l'idée que nous faisons plus que de remplacer de la matière, nous (in)formons l'esprit. Parlons donc d'alimentation naturelle et vivante et laissons la nutrition aux nutritionnistes !

*C'est la clé de voûte de la transition, "alimentez-vous avant de manger",
nourrissez votre esprit avec des aliments végétaux vivants
avant de remplir votre corps !*

foie / colon <i>(viscosités)</i>	reins / vessie <i>(acides)</i>
melon	pastèque
tomate	concombre
fraise	cerise
mangue	ananas
banane	coco vert
abricot	pêche
pomme	poire

tableau B : tandem de fruits souvent associés et les émonctoires sur lesquels ils agissent
 l'intuition face à l'aliment végétal cru est toujours juste.
 un acidifié préfère les fruits acides ou acidulés, un colloïdal préfère les fruits plutôt doux.

Voici comment faire : mangez ce que vous voulez ou ce que vous pouvez à condition d'appliquer simplement ces trois principes-clés :

- premier repas de la journée : toujours des fruits (en smoothie ou à la croque) jusqu'à satiété, même si on se lève à midi !
- manger un ou deux fruits au moins trente minutes avant chaque repas et avant chaque grignotage (même si c'est une barre chocolatée ou une pâtisserie !)
- boire un grand verre de jus de légumes avant les repas de midi et du soir

Votre corps vous signalera que vous êtes nourri, rassasié et heureux avant même d'avoir pris la deuxième bouchée de votre steak-frites ; bientôt, vous ne penserez même plus à vos poisons préférés, votre corps se mettra en pilotage automatique vers une meilleure alimentation. Pour les plus carnivores d'entre vous, vous serez étonnés de vous réveiller un matin avec l'envie intense de manger des fruits. Occasionnellement, ces poisons reviendront à la surface de vos envies puis de moins en moins souvent !

cellulose crue

(fibre insoluble – ballast intestinal)

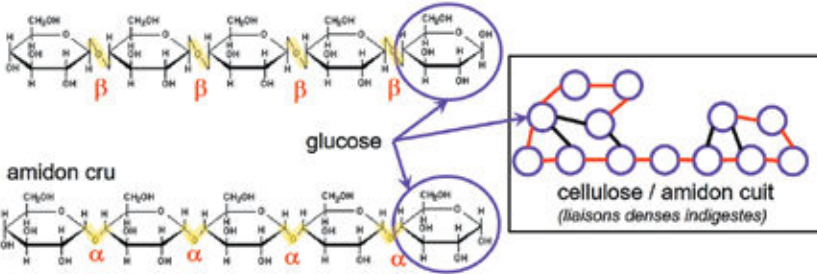


figure 10 : structure de glucides complexes

cellulose et amidon sont des molécules apparemment identiques. Elles sont formées des mêmes molécules de glucose mises bout à bout. Ce qui les différencie ? le type de liaison qui les relie.

amidon cru = liaisons (alpha), assimilable et digeste pour l'homme.

cellulose crue = liaisons (bêta), non-assimilable pour l'homme.

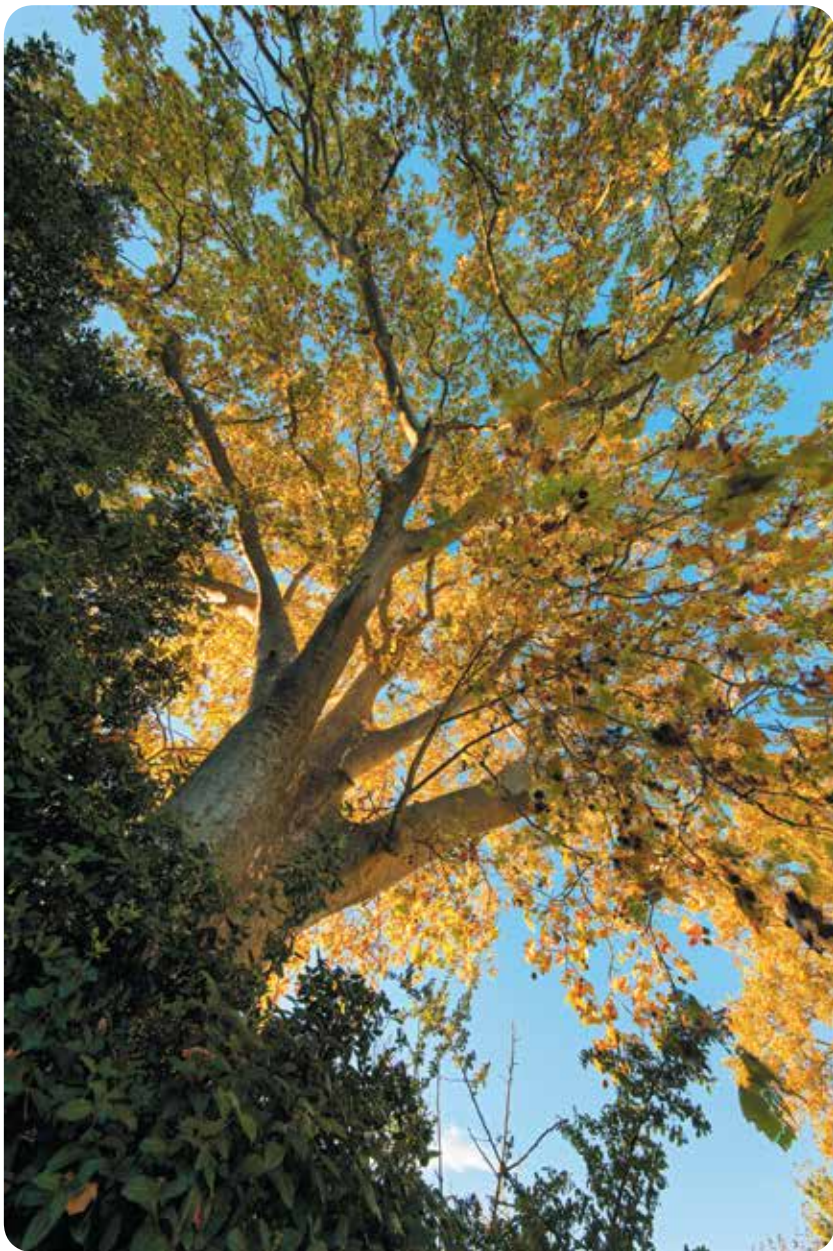
la cuisson fait réagir les molécules de sucre en formant des liens supplémentaires (en noir) non-reconnus par l'organisme humain : le résultat est une collection de molécules compactes et enchevêtrées qui s'apparentent à de la colle.

les colles d'amidon ne sont que partiellement digérées au niveau des liaisons (en rouge) et encrassent le foie et les humeurs.

les colles de cellulose restent "entières" (les liaisons sont indigestes) et s'éliminent aisément (cure d'épinards cuits = balais des intestins). Cependant la cellulose cuite piège dans ses mailles nombre de minéraux, qui nous deviennent inaccessibles...

Quels fruits manger et quand ?

Face à un aliment végétal *cru*, votre intuition fonctionne parfaitement. Vous aimez et avez envie des fruits (et légumes) dont votre corps a besoin [tableau B]. *A contrario*, votre intuition fonctionne à l'envers face à un aliment cuit : vous irez vers le type d'aliment le moins adéquat vis-à-vis de votre génétique (votre poison préféré). Évitez les fruits *crus* en dessert, ils provoquent le "nettoyage" des aliments cuits ingérés juste avant eux, la digestion qui s'ensuit est plus "tumultueuse". Mangez plutôt les fruits en entrée, avant les crudités si le plat principal est cuit. Dans un repas 100% *cru*, l'ordre importe peu, bien que vous noterez que vous allez préférer les fruits frais entre ou avant les repas... Dans la phase de transition alimentaire, je suggère toujours les fruits en dehors des repas ou au moins trente minutes avant les repas !



Il y a sucres et sucres !

Le sucre vient de la betterave ou de la canne à sucre, toutes deux des plantes. Cependant, raffiner le sucre naturel, c'est le sortir de son contexte et en changer le sens physiologique. C'est comme un mot dans une phrase. Tous les mots ont leur propre signification, en général claire et sans équivoque. Le contexte peut tout changer. Dans une phrase, le mot se transmute au-delà de son symbole originel et peut donner au message de la phrase un sens différent. Prenons un exemple : le mot "mort" qui est en soit menaçant, inquiétant voire effrayant... devient hilarant dans l'expression "mort de rire" !

Il en est de même pour les sucres : dans leur contexte naturel, les fruits ou sortis de leur contexte, les sucres raffinés. Les sucres ne sont pas reçus, interprétés et (di)gérés de la même manière tout comme les mots sortis de leur contexte! On retrouve ce phénomène dans les huiles essentielles qui sont toutes des mélanges de différentes molécules, soit des synergies à part entière. Elles peuvent contenir des molécules qui sont nocives dès lors qu'elles sont purifiées et isolées, absolument inoffensives voire bénéfiques dans le contexte global de l'huile essentielle ou d'une synergie aromatique. La médecine s'empresse de pointer du doigt la toxicité de quelques molécules isolées. À noter cependant leur formidable efficacité et l'insignifiance de ladite toxicité comparée à la toxicité réelle et légalisée des médicaments de synthèse.

Cette même médecine conseillera à un diabétique de type 2 de ne pas consommer de fruits "parce qu'ils sont trop sucrés" alors que toutes les études collectives et les expériences individuelles montrent non seulement que les fruits ne font pas monter la glycémie, certains même, la font baisser ! (voir l'enquête Campbell – T. Colin Campbell). Ce qui fait monter la glycémie d'un diabétique de type 2, ce sont les sucres raffinés et les féculents cuits, pas du tout les fruits frais ni même les fruits secs (du moment qu'ils sont séchés à moins de 42°).

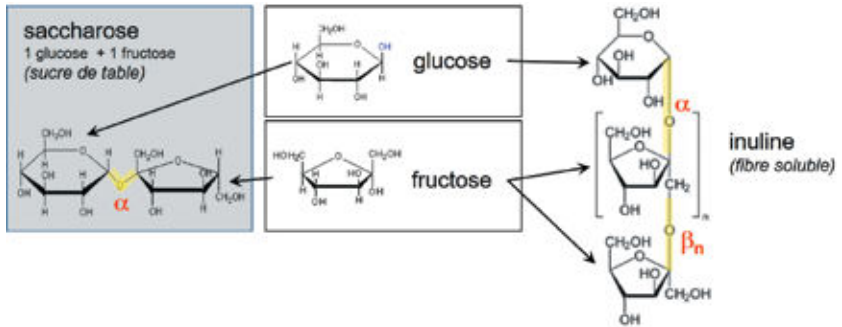


figure 11 : structure de sucres simples et de sucres composés

le saccharose est composé d'une molécule de glucose et une de fructose jointes en liaison alpha. Une fibre soluble comme l'inuline est indigeste parce que les molécules de fructose qui la composent sont jointes en liaison bêta.

Un diabétique de type 1 remarque que sa glycémie augmente s'il consomme quelques fruits frais ou secs - son intuition lui indiquera parfaitement quand il est temps d'arrêter d'en manger. Cependant, elle redescend, sans injection d'insuline, quelques dizaines de minutes plus tard seulement !

Attention particulière pour les diabétiques : évitez tout additif "acidifiant" comme les sulfites utilisés couramment pour conserver les couleurs des fruits secs, vins, bières, cornichons par exemple.

Parlons "fibres"

Les sucres simples (glucose, fructose, galactose...) peuvent être enchaînés les uns aux autres par des liaisons "alpha" comme dans le sucre de table [figure 14], le lactose, l'amidon ou le glycogène [figure 15]. Les animaux et les humains peuvent reconvertir l'amidon en sucres simples grâce à l'alpha-amylase, une enzyme qui sait reconnaître et couper les liaisons alpha [figure 15].

Les fibres sont les mêmes molécules de sucres qui sont enchaînées en liaisons appelées "bêta".

Les fibres sont insolubles quand elles sont longues. Quand elles sont courtes, elles sont parfaitement solubles dans l'eau. Seuls les micro-organismes (bactéries, levures...) et les plantes possèdent le gène de la bêta-amylase, une enzyme qui permet de reconvertir les fibres en sucres. Les herbivores peuvent retirer l'énergie de ces sucres parce que leur flore abrite certains de ces micro-organismes. Pour les autres animaux, les fibres ne remplissent pas de fonction "nutritionnelle", elles nourrissent simplement la flore intestinale. De plus, les fibres solubles des fruits et des légumes sont reconnues par l'organisme comme des messages qui préviennent le foie et le pancréas à préparer l'assimilation des sucres provenant du bol alimentaire.

Les fibres longues, elles, facilitent le transit et "balayent" les intestins. Elles ont aussi une très grande affinité pour les pesticides, alcaloïdes, polluants et produits de synthèse en tout genre. Elles se comportent comme des éponges qui ralentissent l'absorption intestinale des nutriments. Le système digestif humain doit produire un effort considérable pour essorer l'éponge (50% de l'énergie totale) et libérer les nutriments de ces fibres que l'on trouve en abondance dans les légumes. Il y a une sorte de compétition d'affinité entre notre système digestif (l'action d'essorer) et les fibres (l'éponge) pour capter les nutriments. Il est donc nécessaire de réparer des intestins endommagés par une tradition culinaire de cuit avant de leur "imposer" les bienfaits des légumes *crus*.

Les fibres solubles réparatrices

L'être humain est frugivore. Il gère principalement les sucres simples et les fibres des fruits. Les légumes pauvres en sucres sont riches en fibres et minéraux. Les fibres sont indispensables voire primordiales pour le carnivore – qui a grand besoin d'un nettoyage et d'une aide à l'élimination dans un premier lieu alors que son système digestif ne peut pas encore profiter de l'apport nutritif des légumes.

Les fibres sont, bien sûr, tout aussi utiles pour le crudivore qui, de plus, peut profiter des apports en minéraux et antioxydants de choix ; son système digestif est plus performant parce que réajusté à sa fonction première. Omnivores, végétariens ou végétaliens qui mangent essentiellement cuit ont sérieusement besoin des légumes pour leurs fibres (nettoyantes) afin de faire bouger leurs intestins englués dans les résidus de céréales et de féculents cuits. D'où l'importance, pendant la transition alimentaire, des jus de légumes avec leur grande quantité de fibres solubles qui accélèrent le transit et aident à reconstituer la flore intestinale. Dans un premier temps, un individu qui n'a pas vraiment l'habitude de manger *cru* peut tout à fait se supplémenter en jus frais de légumes. Il est possible de "réparer" son système digestif en consommant des jus de légumes en quantité, riches en fibres solubles ; ces dernières vont nourrir la flore intestinale en lui apportant les éléments nécessaires à l'assimilation du *cru* et de ses fibres insolubles. Bientôt, manger poivrons et concombres sera un jeu d'enfants pour le système digestif réparé [figure 9] !

150

Le *cru* est-il indigeste ?

Un individu moyen qui mange cuit à 90-95% fait travailler un système digestif affaibli, encrassé par la cuisson, poreux, acidifié, colonisé par des bactéries qui se nourrissent des résidus de viandes et produits laitiers en putréfaction avec une flore déséquilibrée. Il aura grand mal à faire face à l'effort requis par la digestion. Il subira inconforts et ballonnements (pourtant salutaires) dès lors qu'il se laisse aller à manger quelques fruits et légumes : les fibres absorbées vont participer au nettoyage, balayage, décrassage, dégazage du milieu ambiant avant de pouvoir apporter leurs précieuses cargaisons de vitamines et oligo-éléments. "Je ne digère pas les concombres, les poivrons, les melons", vous comprenez pourquoi maintenant ? Avant d'être digérés, ils se chargent de vous nettoyer avec vents et marées, ce sont les ballonnements et/ou les diarrhées.

Une fois le nettoyage terminé, ce seront les invités modèles et attendus par votre système digestif !

Fruits ou bonbons ?

La mangue, la banane, l'ananas comme tous les fruits contiennent des fibres solubles et insolubles qui temporisent l'arrivée du sucre dans le sang et évitent l'hyperglycémie. Les bonbons, les sucreries, les yaourts, les sodas et les desserts sucrés ne contiennent aucune fibre, ils entrent massivement dans la circulation sanguine et c'est l'hyperglycémie qui provoque le fameux pic d'insuline.

En finir avec l'obsession des protéines

Tout ce qui vit contient des protéines. Les protéines sont des chaînes d'acides aminés mis bout à bout pour former des molécules complexes. Toutes les conditions du vivant sont assurées par les protéines qui sont de trois sortes

- les protéines de structures/transport (muscles, matrice osseuse, hémoglobine, albumine, *etc.*)
- les messagères (insuline, ocytocine *etc.*)
- les enzymes

Quelles quantités ?

L'aliment le plus nourrissant qu'il puisse être donné à un nouveau-né est le lait de sa mère, vous en conviendrez. Avec cette manne, le petit d'homme développe ses muscles mais surtout prépare son cerveau. Il doit non seulement bientôt apprendre à marcher et à parler et aussi à déchiffrer les émotions et modes de communication complexes des adultes. Avant même que ses parents ne s'en aperçoivent, il doit déjà apprendre à lire, compter, penser... Il lui faut un cerveau bien alimenté nourri pour le préparer à cette tâche qu'est de devenir un *homo sapiens*. Croyez-le ou non, le lait maternel ne contient que 1% de protéines soit 3,5 fois moins que le lait de vache qui elle, doit faire doubler le poids de son veau en 2 mois. Ce veau qui malgré toutes ces protéines et ses efforts ne parviendra jamais à se qualifier pour une rentrée en CP.

Il est aisé de comprendre pour qui sait observer que, pour les protéines comme pour beaucoup de choses dans la vie, ce n'est pas la quantité qui compte, mais la qualité. Contrairement aux 10 à 20% qui nous sont préconisés à longueur de temps, un seul petit pour cent de protéines nous est plus que nécessaire pour vivre. Et pour cause : en tant que grands primates nous devons être capables de tirer toute l'énergie nécessaire des végétaux qui ne contiennent que très rarement plus de 1 g de protéines pour 100 g de matière – il n'y a qu'à voir le gorille qui n'a rien à envier à la puissance du lion ! Mis à part le lait de soja (qui est cuit), les laits végétaux contiennent à peu près ce pourcentage. Idem pour les jus de carotte ou les fruits. Manger végétal et *cru* nous apportent donc toute l'alimentation nécessaire pour vivre en bonne santé, en quantité et en qualité optimale. Faute de lait maternel, un nouveau-né peut être nourri au jus frais de carotte ou de pastèque !

152

Une quantité plus grande de protéines peut être requise pour les personnes affaiblies ou les grands sportifs qui veulent rapidement gagner de la masse musculaire. Les graines germées sont à leur disposition. Elles réparent et renforcent les tissus et sont aussi riches en minéraux, fibres solubles et probiotiques qui faciliteront une assimilation harmonieuse des nutriments [figure 9]. Les algues et les feuilles vertes – véritables panneaux solaires qui convertissent l'énergie en sucre – sont très riches en protéines compte tenu de leur teneur en enzymes. Les oléagineux (réhydratés) également constituent une source sûre de protéines végétales. À poids égal, les graines germées sont 30 à 40 fois plus riches en protéines que la viande. Les protéines n'ont pas une fonction énergétique mais de construction, réparation et de consolidation.

Il faut bien comprendre que l'énergie vient principalement du sucre des fruits !

Pour vivre, nous avons principalement besoin d'énergie (figure 9). De plus, les fruits consommés à satiété apporteront en plus des 1% de protéines, des antioxydants si précieux pour l'organisme en construction ou en réparation. Le gain de masse musculaire sera plus lent.

Qualité des protéines

La richesse des protéines végétales se trouve dans l'immense variété des enzymes qu'elles contiennent en pourcentage de poids. Les enzymes sont des protéines ultra spécialisées, véritables techniciennes chimistes qui élaborent tous les processus cellulaires : la fabrication de toutes les autres molécules dans la cellule, la réparation de l'ADN, la transmission des messages entre compartiments cellulaires, la respiration, la transformation des sucres et des graisses en énergie, *etc.* De plus, les enzymes tiennent leur puissance d'ions métalliques divers et variés, de véritables "piles" qu'on appelle aussi oligo-éléments (fer, magnésium, zinc, cuivre, sélénium, manganèse, molybdène, chrome).

A contrario, les protéines animales sont très peu diversifiées, ce sont principalement des protéines de structures denses, insolubles, donc peu digestes. Dans les 20% de protéines contenus dans un morceau de viande il n'y a essentiellement que trois protéines : l'actine, la myosine – toutes deux fibreuses – et la myoglobine qui contient un ion de fer. Les cellules animales contiennent, bien sûr, une toute aussi grande variété d'enzymes, sans quoi la vie animale serait impossible. Cependant dans les tissus musculaires, la proportion d'enzymes est restée très faible en comparaison des protéines de structure qui en forme l'armature. L'argument majeur des détracteurs d'une alimentation purement végétale est la faible teneur des protéines végétales en acides aminés dit "essentiels". C'est oublier que les végétaux sont riches en molécules "intermédiaires" qui permettent à la flore intestinale de fabriquer ces acides aminés de manière contrôlée, selon les besoins ponctuels du corps. La faible quantité d'acides aminés "essentiels" dans l'alimentation est un facteur limitant au développement du cancer.

Protéines et cancer

Le cancer, c'est l'émergence de cellules dont le code génétique a subi des mutations qui leur donnent les facultés :

- de se libérer de leurs fonctions originelles
- d'échapper à tout contrôle de l'organisme
- de détourner les ressources du corps (dont les acides aminés essentiels)
- de se diviser indéfiniment
- d'envahir et de coloniser les autres tissus et organes.

L'installation du cancer se fait en trois phases : l'initiation, la multiplication et la migration.

L'initiation est causée par l'exposition des cellules à des molécules cancérigènes (dioxines, toxines, polluants, pesticides, nanoparticules, chimiothérapies) rendues bio-disponibles par la cuisson notamment.

Les cellules atteintes restent bénignes, bien que leur ADN cellulaire soit endommagé. Le système immunitaire repère et élimine ces cellules plus ou moins rapidement selon la vitalité et la constitution de l'organisme. Quand elles sont trop nombreuses, le corps les scelle parfois dans des coques de graisse pour les isoler : c'est le kyste. La consommation de sucres, farines raffinées et protéines animales acidifie et oxyde le terrain. Ces conditions provoquent le "réveil", la multiplication puis la migration incontrôlée et anarchique des cellules atteintes : c'est le cancer [figure 16].

Le Dr Colin Campbell démontre que le développement des cellules cancéreuses s'enclenche quand la quantité de protéines animales dépasse la barre de 10% dans l'alimentation. Rendez-vous compte, on nous dit, depuis les années 1950 qu'il nous en faut 10 à 25% ! La consommation de protéines végétales au-dessus de ce seuil apporte structure et soutien au corps sans nourrir le cancer, cela, même en présence d'éléments cancérigènes !

Pour arrêter net la progression d'un cancer il est impératif de cesser la consommation de toutes protéines animales (viandes, volailles, poissons, produits laitiers).

La régression du cancer, quant à elle s'amorce grâce à l'alcalinisation du corps avec des jus frais de légumes, l'arrêt des sucres raffinés et surtout grâce au nettoyage des émonctoires et de la lymphe, *etc.*

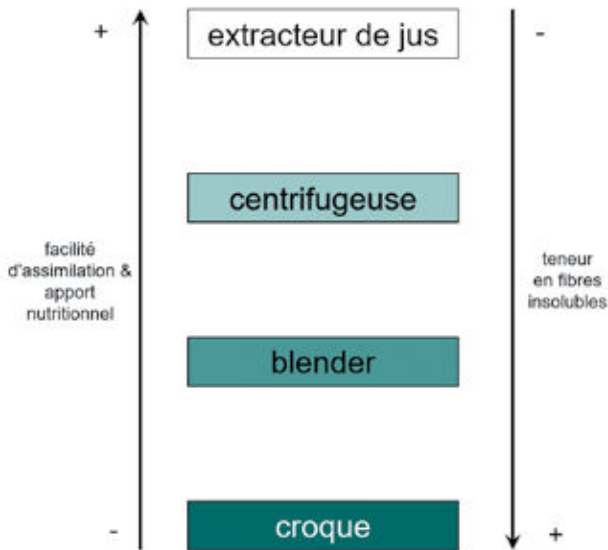


figure 12 : capacité nutritionnelle des fruits et légumes en fonction de leur mode de préparation

Jus de légumes, quand ? pourquoi ?

Les jus de légumes peuvent dans un premier temps, remplacer les salades pour réparer les intestins, nourrir le corps et entretenir le développement d'une flore intestinale riche et génératrice de vitamines précieuses dont la fameuse vitamine B12 !

Les jus de légumes, en particulier les jus verts qui contiennent au moins 20% de légumes feuilles (épinard, ortie, plantain, blette, laitue, feuille de céleri, fane de carotte et de betterave, chou kale, chou frisé, *etc.*) sont de grands alcalinisants et aussi de grands fluidifiants. Bénéfiques aux colloïdaux comme aux cristalloïdaux, ils constituent un aliment de choix pour tous, de l'asthmatique au leucémique en passant par le diabétique.

Jus de légumes et smoothies

Les jus peuvent être extraits par la centrifugeuse ou mieux par l'extracteur ou encore en smoothies au blender.

- seule l'extraction à froid avec un extracteur de jus assure la qualité optimale d'un jus sans oxydation
- la vitesse des centrifugeuses provoque un brassage d'air qui oxyde les vitamines à hauteur de 65% pour les plus fragiles d'entre elles
- le blender ne débarrasse pas le jus des fibres insolubles qui limitent l'absorption des nutriments par un système digestif affaibli
- un jus de légumes à l'extracteur augmente considérablement l'apport possible en minéraux et nutriments : un excellent complément pour un individu "*cuidivore*" dont le système digestif est endommagé et colonisé par une flore pauvre.

À titre d'exemple, une carotte *crue* entière se digère en 3-5 heures pour une nutrition de 20% de ce qui est disponible dans cette racine, alors qu'un jus de carotte frais quitte l'estomac en 15 minutes (aucun effort de digestion) et restitue près de 70% de la nutrition de cette même carotte. On multiplie l'apport nutritionnel par 3,5 en divisant le temps de digestion par 12 voire 20 en buvant simplement un jus de légumes plutôt que de manger le légume. L'extracteur nous "mâche" littéralement le travail !

Pourquoi le jus à l'extracteur ?

Les extracteurs de jus produisent des jus plus digestes et plus nourrissants. C'est le numéro un des procédés d'extraction ! La bio disponibilité des jus centrifugés, quant à elle, est supérieure à celle des smoothies [figure 10]. Réservez donc les smoothies de légumes aux intestins chevronnés du crudivore ! Les smoothies frais de fruits (pauvres en fibres insolubles) sont, quant à eux, de formidables outils de détox et conviennent à tout le monde quel que soit l'état des intestins [figure 7]. Il faut prendre évidemment soin de les faire soi même et éviter les smoothies pasteurisés.

critères	extraction	centrifugation	blender
qualité du jus	++++	++	++
absorption des nutriments	++++	+++	++
facilité de digestion	++++	++	+
vitesse d'extraction	++	+++	++++
ballast (coupe-faim)	+++	+	++++
facilité de nettoyage	+++	+	++++

tableau C : critères de choix pour la méthode d'extraction optimale pendant la détox

Un peu de biologie cellulaire

Toute cellule végétale contient une vacuole : une poche de liquide plus ou moins volumineuse selon la plante et selon la partie de la plante considérée. La vacuole contient des enzymes, des minéraux et des sucres en solution dans un liquide très fluide qui exerce une pression sur le reste de la cellule.

Cette vacuole baigne dans un milieu aqueux plutôt visqueux, le cytoplasme. La majorité de la valeur nutritive d'une cellule végétale se trouve dans le cytoplasme (90-99%). Un jus à la centrifugeuse restitue correctement la nutrition fluide du "premier jus" venant des vacuoles et relativement peu du "deuxième jus" provenant du cytoplasme. L'extracteur fait "éclater" les cellules qui sont déjà sous la pression de leurs vacuoles, et ce faisant, récupère les premiers et les deuxièmes jus, soit pratiquement toute la nutrition contenue dans la cellule ! Plus un légume est frais, plus il y a de pression dans les vacuoles (gorgées d'eau), plus le jus sort aisément et en abondance. Un légume vieux a perdu de son eau, il est donc plus difficile d'extraire le deuxième jus qui n'est plus sous la pression interne de la vacuole. Vous comprendrez ainsi pourquoi il est impossible d'extraire le jus d'une banane ou d'un avocat : leurs cellules n'ont pas de vacuole, donc pas de premier jus sous pression qui aide à faire éclater la cellule, on finit avec une bouillie épaisse. Les jus de légumes pressés à froid apportent toute la valeur nutritive de la plante sous la forme la plus digeste, assimilable et la plus authentique.

Un grand verre d'un demi-litre de jus est l'équivalent de 2 kg de légumes crus (500 ml x 3,5).

Le jus contient toute une cohorte d'éléments vitalisants : minéraux, oligo-éléments, vitamines, sucres simples, fibres solubles, antioxydants, tous bio-disponibles avec seulement quelques fibres insolubles (que l'on a plus ni à mâcher ni à digérer !)

Conservation des jus frais

Idéalement, un jus de légumes se consomme dans l'heure et un jus de fruits dans les minutes qui suivent l'extraction. Il est donc impératif de consommer les jus de fruits doux, frais et purs et les jus verts purs dans la demi-heure suivant l'extraction.

Les jus de racines tendres et les jus composés se conservent plus longtemps (24-72h) quand ils sont mis au frais immédiatement après l'extraction, dans des bouteilles en verre remplies au maximum. Il est bon également de minimiser la présence d'air dans les bouteilles pour éviter l'oxydation des nutriments. Plus la teneur en sucre ou en chlorophylle d'un jus est importante, moins le jus se conserve. L'extraction libère aussi des enzymes oxydantes (normalement séquestrées dans des poches cellulaires spéciales) ; la centrifugation, quant à elle, oxyde du fait du brassage de l'air et de la vitesse. Deux facteurs influencent l'activité des enzymes oxydantes : le pH et la température.

On peut augmenter la durée de conservation d'un jus de légumes en :

- ajoutant le jus d'un ou deux citrons entiers (avec la peau si on aime et s'il est bio). Avec le citron, un jus riche en légumes-feuilles peut présenter à la surface un "caillage", une précipitation de protéines végétales en grande concentration ce qui ne change en rien la qualité du jus ;
- baissant la température le plus rapidement possible après l'extraction, ce qui ralentit nettement l'action des enzymes oxydantes. Ainsi, un jus de légumes confectionné la veille au soir et immédiatement mis au frais et transvasé dans une bouteille isotherme le lendemain avant d'être bu sera plus "frais" qu'un jus fait le matin qui resterait à température ambiante

Ceci étant dit, un jus reste vivant, et si sa teneur en fruits doux est faible, voire nulle, il se transformera après 48-72 heures en jus lacto-fermenté (à condition qu'il ait été protégé de l'air au maximum). Les jus lacto-fermentés sont des jus très intéressants pour l'équilibre intestinal et la production de vitamines B. Ils peuvent se substituer aux légumes lacto-fermentés dans l'alimentation vivante.

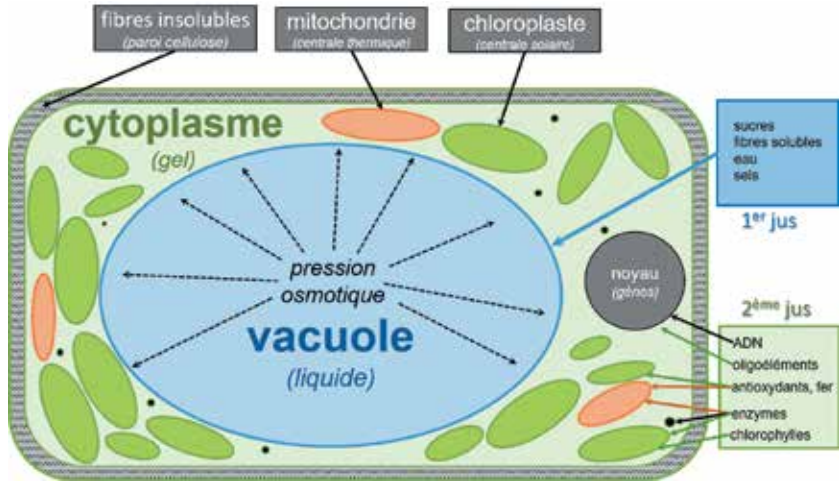


figure 13 : cellule végétale et qualité des jus

le premier jus (en bleu) très fluide provient de la vacuole, une réserve d'eau et de sucres de la cellule végétale. Le deuxième jus (en vert) gélatinieux contient l'écrasante majorité de la nutrition contenue dans une cellule de plante - les chloroplastes (magnésium) et les mitochondries (fer) - en plus ! Un extracteur de jus restitue beaucoup plus de 2^{ème} jus qu'une centrifugeuse.

Jus de fruits du commerce, vitamines, oxydation, pasteurisation

Oxydation : les jus de fruits vendus dans le commerce se conservent très mal, ils sont complètement oxydés, même les smoothies en bouteilles. Il n'y a qu'à voir la différence de couleur entre un jus de pomme frais, obtenu à l'extracteur (couleur blanc cassé) et un jus de pomme en bouteille (marron ambré) ! On est même obligé de leur rajouter des vitamines (de synthèse) ! Qu'en est-il des vitamines et antioxydants que la science n'a pas encore identifiés ? Il y a environ 200 types de carotènes. Le fabricant sait-il laquelle choisir ? La supplémentation de synthèse est grossièrement inadéquate !

La pasteurisation apporte une chaleur violente qui permet aux sucres et aux fibres solubles des jus de réagir avec tout ce qui se trouve à leur proximité (protéines, acides gras, acides nucléiques, etc.).

Ils forment des composés chimiques que notre corps ne reconnaît pas, c'est encore le foie qui sera en charge de nous en débarrasser ! Les fibres insolubles, elles, ont la bienséance de rester entières après chauffage et sont éliminées facilement [figure 15]. Une fois dégradées par la pasteurisation, les fibres solubles libèrent leurs sucres au fur et à mesure, augmentent nettement la teneur en sucre simple dans le jus. (on boit un jus qui est beaucoup plus sucré et qui fait monter la glycémie) Plus un jus de fruit est "vieux" et/ou transformé, plus il devient sucré et moins il contient de fibres solubles et de vitamines ! Les jus de fruits du commerce, aussi frais soient-ils, sont à éviter. Cela dit, il est préférable de boire un smoothie industriel qui, lui au moins, contient un minimum de fibres, qu'un jus de fruit industriel sans fibre, ce dernier étant uniquement de l'eau sucrée avec quelques antioxydants qui ont survécus à la pasteurisation. Pire, le yaourt liquide (beaucoup de sucres ajoutés en plus des protéines acidifiantes, pas de fibres) et encore pire, le soda qui n'est que sucres, sel, acides, arômes de synthèse, conservateurs, eau.

Un jus de légumes non bio est beaucoup moins "nutritif" qu'un jus de légumes bio. Faites l'effort de faire vos jus avec des légumes bio. Ne pas laissez le "mieux" être l'ennemi du "bien". Buvez vos jus de légumes "conventionnels" plutôt que de ne pas en boire du tout ! Faites au mieux !

Les fibres et le bio, les pesticides...

Les pesticides sont conçus pour coller aux fibres qui ont naturellement une grande affinité pour un certain nombre de composés organiques et minéraux (on parle d'adsorption). Cela évite de procéder à des épandages après chaque pluie puisque les pesticides dérivés du pétrole sont, pour l'immense majorité, insolubles dans l'eau. Dans un jus ou dans un plat *cru*, les pesticides ne rentreront pas en solution et resteront collés aux fibres insolubles qui se retrouveront dans le bac à pulpe ou dans les toilettes. *A contrario*, dans un plat cuit, la présence d'huile, de beurre et l'apport de chaleur solubilisent les pesticides qui sont allègrement absorbés par le corps !

Pesticides non disponibles pour les crudivores ?

Les pesticides ne présentent qu'un "vrai-faux" problème de toxicité pour le crudivore. Le réel problème est ailleurs. Les plantes se défendent toutes seules contre les nuisibles et les maladies à condition de pousser dans un sol vivant et riche en minéraux. Un sol vivant présente une grande variété de faune et de flore microscopiques qui conditionnent, "bio-vitalisent" les minéraux du sol et les rendent disponibles aux plantes. Les conditions de santé des plantes sont donc très similaires aux nôtres : sans le soutien de ce monde microscopique, point de salut !

Une plante qui a besoin de pesticide est une plante malade avec un moindre intérêt nutritif. À titre d'exemple, un géranium bio s'enracine à trois mètres de profondeur et produit 120 litres d'huile essentielle par hectare alors qu'un géranium conventionnel n'a que trente centimètres de racines et produit seulement trois litres d'huile essentielle à l'hectare. Quant aux engrais chimiques, ils vont brûler la matière organique qui sert de nourriture à la faune du sol (ce qui en décime toute vie) et stimuler la rétention d'eau de la plante tout en diminuant la qualité nutritive. Un géranium conventionnel est trois fois plus gros en volume mais quarante fois moins riche en huile essentielle (*Le sol, la terre et les champs*).

Trempage des graines et oléagineux

Il est important de prendre l'habitude de faire tremper ses oléagineux au moins huit heures avant consommation et jeter l'eau de trempage dans vos fleurs. Toutes les graines sont des organismes plongés dans un sommeil métabolique en attendant les conditions favorables de germination. Les semences contiennent des molécules (les phytates, *etc.*) et des protéines (les lectines, *etc.*) dont la mission est de capter et "d'emprisonner" les ions positifs (comme le calcium, le fer, le magnésium, le zinc, le sélénium) pour en avoir en réserve lors de la prochaine germination.

Ces molécules vont rendre la digestion inconfortable dans le cas des oléagineux et encore plus inconfortable pour les haricots (vomissements, malaises, *etc.*). Ces troubles digestifs sont dus à la séquestration des ions positifs qui sont indispensables au fonctionnement des enzymes digestives et à l'assimilation des nutriments par les membranes intestinales. Ces "cages" à ions positifs ne sont détruites que par la cuisson ou la germination. C'est pourquoi le lait de soja doit être cuit pour être comestible, la fève étant trop riche en phytates et lectines pour qu'il suffise d'un trempage pour les détruire. Pour la plupart des autres graines, le trempage élimine naturellement la totalité de ces cages pour en libérer les minéraux nécessaires à la germination.

D'où l'importance de faire germer/tremper ses graines : leur digestion-assimilation-disponibilité est augmentée par la réhydratation et encore plus par la germination. Notez que les pousses de soja sont tout à fait comestibles *crues*, une fois germées (si vous mangez encore du soja très souvent transgénique).

Les oléagineux secs sont-ils déminéralisants ?

Il est bon de préciser qu'une déminéralisation du corps est impossible quelle que soit la quantité d'oléagineux secs "non trempés" ingérée. Une poignée de noix sèches de temps en temps n'a jamais tué personne, elle est simplement moins digeste. Plus vous avancerez dans la transition alimentaire, plus vous apprécierez une digestion facile et un estomac léger, vous préférerez consommer des noix et fruits secs réhydratés...

Entre le "vieux" cru et le cuit, quel est le meilleur ?

Les légumes et les fruits qui ont été entreposés longtemps avant consommation, perdent de leur fraîcheur et de leur vitalité. Ils sont néanmoins vivants et apporteront la nutrition restante qui n'a pas servi à les maintenir en vie après avoir été cueillis ou retirés du sol.

Certaines racines tendres comme les carottes peuvent même connaître une “renaissance” en amorçant une germination. Attention aux germes de pomme de terre qui eux sont toxiques ! Des légumes trop fanés sont impropres à l’extraction parce que leur vacuole est très souvent épuisée en eau [figure 12]. Le rendement de jus sera très faible voire nul. On peut toutefois penser à faire lacto-fermenter les “vieux” légumes qui serviront de substrats fertiles aux ferments probiotiques qui nous sont si précieux.

Tremper les légumes les déminéralisent-ils ?

On peut penser que la pression osmotique force les minéraux à sortir des cellules végétales quand elles se retrouvent plongées dans l’eau. La cellule végétale contrôle bien mieux les flux d’eau et de minéraux que la cellule animale. De plus, elle profite d’une armature de cellulose [figure 12] qui l’empêche d’éclater sous la pression interne. On peut tout à fait raffermir des légumes un peu “fatigués” (sans être trop fanés) en les trempant quelques minutes ou quelques heures (au réfrigérateur) dans de l’eau sans qu’ils perdent leurs minéraux.

Crackers

Crackers et fibres : puisque la pulpe des jus entre dans la confection de certains crackers, sont-ils irritants pour les intestins fragiles ? Les crackers sont en effet très riches en fibres insolubles que la déshydratation vide de l’eau qu’elles referment. Manger des crackers donne soit parce les fibres se gorgent d’eau pendant la digestion avant de pouvoir remplir leur fonction de “balai intestinal”. Et c’est cette fonction, pourtant nécessaire, qui peut ne pas être très agréable pour un système digestif endommagé (voir paragraphe sur les fibres). Quand on amorce une transition alimentaire, boire des jus de légumes (surtout avant les repas), rend la fonction de balayage bien plus facile à vivre [tableau 1].

Les fibres contenues dans des crackers confectionnés avec de la pulpe d'extraction ont été vidées de leur nutrition bio-disponible pour le système digestif humain. Rappelez-vous : un extracteur est capable d'extraire (en se "débarassant" des fibres) près de 3,5 fois plus de quantité de nutriments que le ferait un système digestif moyen. Vous ne retirerez aucune nutrition de cette pulpe. À choisir, préférez faire vos crackers avec des légumes frais avec la formule simple de base :

- fruits non sucrés juteux (tomates, courgettes, concombre) pour lier
- fruits non sucrés non juteux légumes (courges, carotte, betterave, choux, brocoli) pour le ballast
- graines trempées (lin, avoine, sésame, légumineuses germées) pour le croquant.

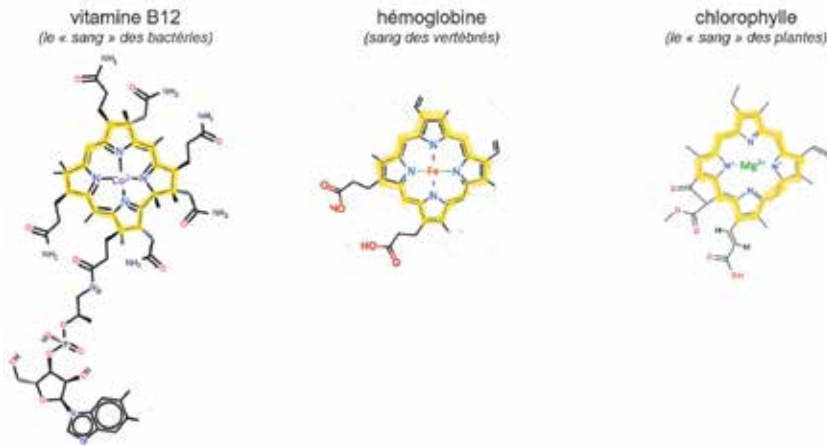


figure 14 : structure similaire des vitamine B12, hémoglobine et chlorophylle on observe un "lien de parenté" dans la structure et la fonction de ces trois molécules. Elles abritent en leur cœur des ions positifs différents (cobalt pour la vitamine B12, fer pour l'hémoglobine, magnésium pour la chlorophylle) qui leur confèrent des propriétés physico-chimiques similaires. Ces trois molécules sont une sorte de signature du règne auquel appartient l'organisme qui le fabrique: bactérien, animal ou végétal. Seules, les bactéries et les levures peuvent fabriquer la vitamine B12 qu'elles échangent volontiers avec les animaux et les végétaux contre le gîte et le couvert. C'est la symbiose.

Quelques mots sur la vitamine B12

Beaucoup de références dans le milieu de la nutrition vous diront qu'une alimentation végétalienne stricte est obligatoirement carencée en vitamine B12 qui se trouve dans la chair animale.

Premièrement, en ce qui concerne les carences, on peut être végétalien et manger des frites tous les jours, donc ce n'est pas une question de type d'alimentation, mais de qualité des aliments.

Deuxièmement, la seule raison pour laquelle la source principale de cette vitamine se trouve dans les protéines animales est uniquement due au fait que ces animaux sont eux-mêmes supplémentés en vitamine B12. Et pour cause : les seuls organismes vivants capables de synthétiser la B12 sont les micro-organismes (encore eux !). Aucun animal ou végétal connu n'a les outils enzymatiques pour la fabriquer ! Ce n'est qu'en ingérant bactéries, algues microscopiques et levures ou en s'associant à elles, qu'animaux et végétaux s'enrichissent en B12. Les animaux d'élevage intensif sont déficients en B12 puisqu'ils ne mangent plus de nourriture fraîche à même le sol. Ils sont nourris de farines et granules industrielles et pasteurisées, supplémentées en vitamines de synthèse...

En d'autres termes : une carence mesurée en vitamine B12, chez l'homme comme chez l'animal, est un symptôme d'un déséquilibre bactérien au niveau de la flore intestinale due à la pasteurisation et à l'absence de nourriture vivante dans l'alimentation. En mangeant essentiellement *cru*, il n'y a normalement pas de carences en B12 !

Attardons-nous une seconde sur la structure de cette vitamine B12 et comparons-la aux structures fonctionnelles de deux protéines familières, la chlorophylle et l'hémoglobine [figure 13]. Nous remarquons des structures en cage similaires, avec au centre le fer (Fe) pour l'hémoglobine, le magnésium (Mg) pour la chlorophylle et le cobalt (Co) pour la vitamine B12.

*Pour ainsi dire, si l'hémoglobine est le sang des animaux,
la chlorophylle est celui des végétaux et la vitamine b12,
celui des microorganismes...*

Un végétalien obtient sa vitamine B12 des bactéries vivant en symbiose dans ses intestins et le colon. Ces bactéries se nourrissent des fibres alimentaires *crues* que nous leur apportons à travers les fibres insolubles des salades et/ou les fibres solubles des jus de légumes et des fruits. Ce qui explique pourquoi les jus de légumes sont réparateurs... ils réparent aussi la flore intestinale ! Un végétalien carencé en vitamine B12 est donc probablement quelqu'un qui ne mange que très peu de crudités. Une supplémentation en vitamine B12 est insensée parce que la grande majorité, pour ne pas dire la totalité, finit dans les urines dans l'heure qui suit. Et la vitamine B12 qui n'est pas éliminée n'est pas nécessairement absorbable par les tissus ni utilisable par les cellules. Il est bon aussi que le corps puisse fixer cette vitamine pour l'utiliser. Soyez assurés qu'en mangeant vivant et/ou lacto-fermenté, en jus comme à la croque, la vitamine B12 (comme les autres vitamines B) sera offerte par la flore intestinale, gratuitement en quantité, qualité et proportion selon les besoins de votre corps !

Magnésium assimilable ou pas

La présence de magnésium dans la chlorophylle fait de tous les légumes verts notre source naturelle de ce minéral si important pour l'équilibre de l'ADN, du mental et du corps en général. D'où les propriétés similaires imputables à tous les légumes-feuilles (épinards, chou kale, ortie, laitue, *etc.*). Un magnésium bio-organique venant de la chlorophylle des légumes, que votre corps reconnaît et dont il possède les outils pour une bonne assimilation est bien différent du magnésium sous forme de supplément alimentaire.

Cuisson et résidus

En plus de détruire les vitamines et les antioxydants, la cuisson réunit les conditions pour que les glucides puissent réagir avec des protéines, des lipides ou d'autres glucides. Ces réactions chimiques forment des produits complexes, visqueux, collants qui surchargent très vite les capacités du foie [figure 15, figure 16]. L'excédent qui n'a pas pu être évacué par les selles va être lyophilisé et stocké dans la lymphe et les interstices de la matrice extra-cellulaire. La lymphe va s'épaissir et devenir moins mobile. Les organes pris dans cette "colle" lymphatique vont fonctionner moins efficacement jusqu'à être ralentis, voire bloqués dans les cas extrêmes. Quand le corps a assez d'énergie pour s'en débarrasser, ces colles lyophilisées sont reconstituées en glaires. Leur expulsion se fait préférablement par les émonctoires poumons-intestins-peau et par les reins dans une moindre mesure [figure 2].

168

Protéines animales, acides et cristaux

La consommation de protéines animales, quant à elle, surcharge le corps d'acide urique contenu dans toute chair animale [figure 16]. L'assimilation, de la viande engendre également la formation d'autres acides organiques. Tous ces acides, peu solubles dans le corps, vont très rapidement précipiter en micro-cristaux qui s'accumulent dans les ralentissements de la circulation sanguine (cuir chevelu, fibres nerveuses, néphrons...). Les conditions acides fragilisent et corrodent les articulations, tendons, replis des muscles et organes filtrants. Les acides poussent aussi les organes en sur-régime augmentant encore la production d'autres acides. Les organes en surchauffe et les cellules qui les composent s'usent sans pouvoir être réparés. Dès que l'ADN de ces cellules est touché, c'est la mutation (prémices du cancer). Les fièvres, douleurs, démangeaisons et autres irritations sont les signes d'un corps encore assez puissant pour tenter de se débarrasser de ces acides. Les reins et dans une moindre mesure, la peau sont les voies naturelles d'évacuation des acides.

Cuisson, cristaux et colles

Des décennies de nourriture cuite (héritée de la culture culinaire locale et de la gestation) surchargent le corps de résidus qu'il stocke en attendant d'avoir le temps ou l'énergie de les transformer et les évacuer [figure 2]. Le lait et ses produits dérivés sont acidifiants à cause de leur teneur en protéines animales et contiennent aussi nombre de viscosités naturelles indigestes pour l'être humain. Les produits laitiers sont générateurs de cristaux et de colles !

Les produits céréaliers complets, même s'ils contiennent des "colles" ont la courtoisie de faire un peu le ménage dans les intestins pendant et après leur passage. Les céréales complètes retiennent aussi dans le bol alimentaire une bonne partie des colles produites par la cuisson des sucres complexes. Si le pain, le riz et les pâtes sont vos péchés mignons, faites l'effort de toujours les consommer complets pendant vos jours de relâche durant la transition alimentaire. Pour les amateurs de pain, vérifiez qu'il n'y ait pas adjonction de sucre ou de mélasse dans le pain complet : ces additifs augmentent la teneur en "colle".

Comprendre les crises curatives

Beaucoup de crudivores enthousiastes ont déchanté après quelques mois, peut-être même quelques années d'alimentation vivante, au bout desquelles ils se sont retrouvés très fatigués voire malades.

Vous allez me dire : "Comment ? Je croyais que manger vivant protégeait de la maladie ?" La surprise est souvent telle que certains sont allés jusqu'à écrire des livres virulents contre cette alimentation qu'ils ont fini par abandonner en la qualifiant de "carencée".

*Signes avant-coureurs d'une crise curative
(grosse) fatigue et baisse d'appétit
changement d'humeur et d'odeur*

Leurs erreurs ?

- premièrement ne pas manger assez de fruits, probablement à cause de ce qu'on dit (à tort) des sucres qu'ils contiennent. Je rappelle que les fruits sont la nourriture principale des primates que nous sommes. Ils sont notre carburant ! [figure 9].
- deuxièmement, ceux qui, bien avisés, mangent beaucoup de fruits, reprennent de la vitalité et leur corps se permet un nettoyage salubre qui se manifeste par une crise d'élimination, appelée aussi crise curative ou plus couramment maladie (fonctionnelle). Je répète que la maladie passagère est simplement une crise curative ! Une "crise de guérison", dirait le Dr Morse !

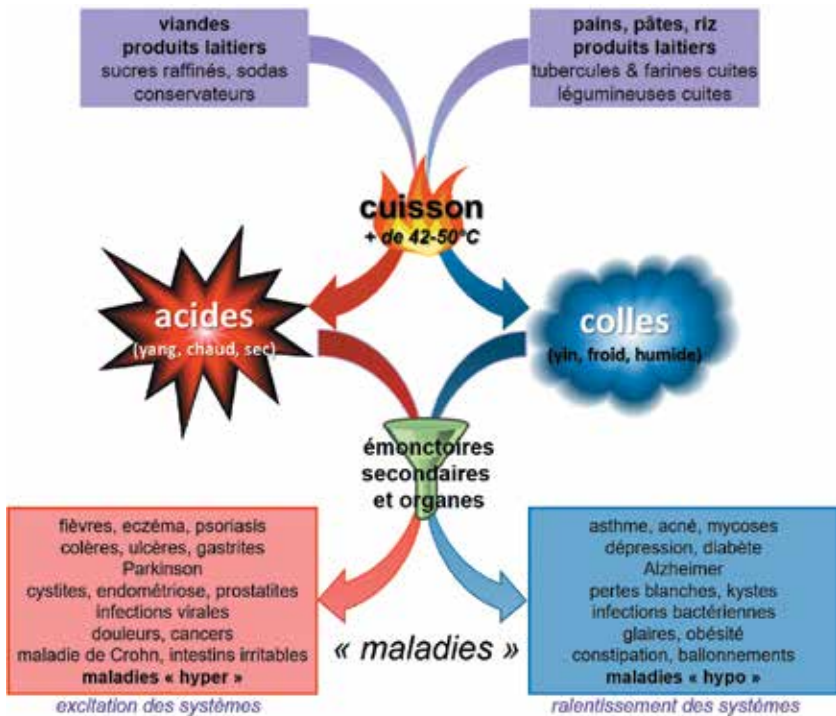


figure 15 : crises curatives et leur causes alimentaires

toutes les maladies (en "-ites" et "-oses") sont les manifestations de l'excitation ou du ralentissement des systèmes et organes. Ces dérèglements trouvent leurs origines dans la consommation de nourriture cuite, impropre au système digestif humain.

C'est aussi ne pas avoir compris ce qui se passe dans le corps quand on lui donne le carburant avec lequel il fonctionne le mieux. Quand votre corps dispose d'un excédent d'énergie (vacances au soleil, cure de jus de légumes, monodiète de fruits, jeûnes) ou s'il doit faire face à un choc (physique, émotionnel, expositions aux allergènes), il va pouvoir ou être obligé de lâcher du lest (poids, toxines...), nettoyer un tant soit peu la lymphe : on parle alors de crise curative (nettoyante) ou de maladie fonctionnelle [figure 9].

Plus votre constitution est solide, plus les crises peuvent être fortes, voire impressionnantes. Un individu malade est un individu qui a encore la force de faire des crises fonctionnelles pour se débarrasser des résidus qui le gênent... il n'est pas du tout fragile !

Plus la détox est puissante, plus les crises sont puissantes et rapides [figure 7]. Un amateur d'alimentation vivante très "préparée", très "mélangée" (*crusine*, *gastrawnomie*) ou plus riche en légumes qu'en fruits, mettra probablement plusieurs semaines, peut-être quelques mois, avant de traverser ses premières crises, alors qu'une autre personne qui se lance dans une monodiète de raisin ou un jeûne sans purge verra ces crises arriver bien plus vite !

Alimentation, maladies fonctionnelles, génétiques et lésionnelles

Maladies lésionnelles et génétiques

L'alimentation vivante protège parfaitement de l'arrivée des maladies lésionnelles (diabète de type 2, fibrome, kystes, arthrite, dépression, *etc.*) dégénératives (diabète de type 1, Alzheimer, sclérose en plaques, arthrose, fibromyalgie, cataracte, presbytie, insuffisance rénale ou hépatique) et diminue la virulence des maladies génétiques (certains diabètes de type 1, mucoviscidose, myopathie, certains cancers du sein porteurs du gène BRCA1 et BRCA2...)

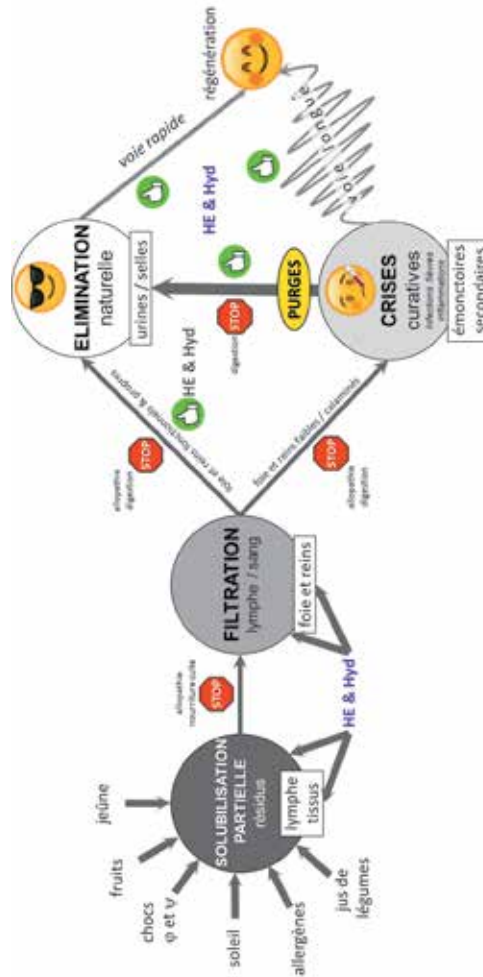


figure 16 : processus de détox

le chemin de l'élimination naturelle et des crises curatives est induit par le degré de vitalité, la constitution plus ou moins solide et/ou la préparation de la transition alimentaire opérée en amont (cure de jus frais, HE, hydrosol)

HEHyd = booster d'énergie, soutien du système endocrinien et des fonctions d'élimination
nourriture cuite, digestion, allopathie = ralentissement ou blocage des éliminations naturelles et des crises curatives.

digestion = ralentissement ou blocage de l'action des purges.

avez-vous noté ? La purge redonne le sourire !

Maladies fonctionnelles

L'alimentation vivante n'empêche pas les maladies fonctionnelles (diarrhées, fièvres) dans un premier temps en tout cas. Ces manifestations déplaisantes sont des symptômes du nettoyage que le corps commence à effectuer et qu'il fera aussi régulièrement que possible à condition de lui en laisser la possibilité ! C'est-à-dire, renforcer le système immunitaire (cures de chlorure de magnésium ou sel de Nigari à 20g/l), éviter les vaccinations intempestives, les antibiotiques à tour de bras, les anti-inflammatoires-réflexes, les anti- ceci-anti-cela [figure 11]...

Les maladies fonctionnelles sont une bénédiction : c'est votre corps qui se nettoie de manière à mieux se régénérer. Les infections en tout genre, les problèmes cutanés, osseux et dentaires sont des maladies fonctionnelles déclenchées par des éliminations qui ne sont font plus par les émonctoires naturels. Le foie et les reins sont souvent chargés de viscosités déposés par la lymphe qu'ils filtrent. Par ailleurs, le corps peut manquer d'énergie pour expulser ces résidus par les selles ou les urines. Le trop-plein cherche alors une sortie de secours qui sera l'organe le plus disponible ou le plus puissant du moment selon les constitutions ou prédispositions génétiques – la médecine traditionnelle chinoise nous donne une aide précieuse pour comprendre ce dialogue entre les organes [figure 18]. Le relais sera pris par la peau (glandes sudoripares et sébacée, follicules pileux), les muqueuses, les amygdales, les glandes lacrymales, les glandes endocrines, les poumons, les sinus, les emboîtements dentaires, les oreilles, la vessie, la sphère génitale, le liquide céphalo-rachidien dans lequel baigne le cerveau... Dans tous ces cas, les bactéries, virus, parasites, levures et champignons "pathogènes" viennent tout simplement effectuer leur travail de décomposition des résidus complexes ou des cellules endommagées comme ils le font partout dans la nature. Remercions les sonnettes d'alarme que sont les maladies fonctionnelles, qui, bien comprises et soignées, permettent d'éviter de futures maladies dégénératives ! Une révélation pour nombre d'entre vous !

Plantes et huiles essentielles, de bonnes alliées

Les huiles essentielles, les hydrosols, les alcoolatures, les infusions, les décoctions, les élixirs opèrent la magie qu'on leur connaît. Ces préparations de plantes accélèrent l'élimination pendant la crise en soutenant les organes concernés [figure 3]. Elles régulent ou dynamisent aussi le système glandulaire en favorisant la solubilisation des acides et en fluidifiant les viscosités [figure 4]. Elles vont aussi rétablir l'équilibre bactérien du corps en promouvant les bactéries symbiotiques ou commensales au détriment des bactéries pathogènes. C'est pour cette raison qu'il est presque sacrilège de parler de pouvoir "antibiotique" des huiles essentielles... En fait, c'est un pouvoir, une propriété orthobiotique – qui rétablit un ordre bactérien qui nous est favorable.

Purges, accélérateurs d'élimination

Les purges aident le corps à nettoyer les émonctoires qui sont en charge de l'élimination normale des acides (reins), des viscosités (foie et colon) et des cellules endommagées. De plus, elles facilitent le nettoyage de la lymphe pendant la crise curative. Les pathogènes indésirables n'auront plus rien à se mettre sous la dent et rentreront bredouilles là d'où ils sont venus... En combinant huiles essentielles, hydrolats et purges, le nettoyage sera rapide, aisé et se fera par les voies naturelles dans les selles et les urines. Cette préparation et cette combinaison d'huiles essentielles, hydrosols et purges diminuent drastiquement l'inconfort des crises curatives. En 24/72 heures (peut-être un peu plus selon la charge de résidus à éliminer) l'affaire est dans le sac ! À une seule condition : ne pas s'alimenter tant que la crise se manifeste surtout pendant une fièvre. Le corps ne peut pas éliminer et digérer en même temps. La digestion accapare énormément d'énergie vitale pour permettre une élimination rapide et complète, et peut aller jusqu'à l'arrêter complètement [figure 1].

Dans les cas extrêmes, si les résidus en élimination ne peuvent plus sortir parce qu'ils ont stoppés par une digestion, c'est l'empoisonnement des systèmes ! Forcer les grands malades à manger alors qu'ils sont en pleine élimination est une folie ! Si vous êtes à l'écoute de votre corps, vous savez que vous n'avez presque jamais faim quand vous êtes malade... il en est de même pour les animaux. La bonne nouvelle, c'est que plus vous avancez dans cette alimentation vivante, moins vous ferez de crises curatives, elles s'espaceront, se raréfieront et deviendront presque anodines, anecdotiques, légères...

Là est la puissance des stratégies qui vous sont proposées dans ce livre : on se régale sans se faire violence ni se restreindre, de ce fait on s'auto-discipline aisément, on se fait du bien, on regagne énergie, créativité, joie de vivre tout en évitant ou diminuant les crises curatives.

L'allégorie de la vaisselle

Pour mieux comprendre "les nettoyages" du corps je vous propose l'allégorie de la vaisselle.

L'évier et la canalisation sont les émonctoires d'élimination (reins/vessie et foie/colon).

Les torchons sont les émonctoires secondaires (poumons, peau, glandes), avec lesquels le corps s'arrange, faute de mieux.

La vaisselle sale représente les organes, tissus et lymphes chargés des résidus de nourriture cuite, d'additifs industriels, agro-alimentaires et des métabolites de médicaments.

Les mouches, cafards et autres insectes sont les pathogènes qui, attirés par la décomposition viennent festoyer sur les restes.

Les huiles essentielles, les hydrosols et autres extraits de plantes sont les savons qui permettent d'avoir une vaisselle propre en solubilisant les résidus sans laisser de trace (faire la vaisselle uniquement à l'eau, c'est faisable, mais pas terrible, n'est-ce pas ?).

Les purges ont le rôle de l'éponge et de la brosse à vaisselle qui vont décoller tout ce qui est incrusté, calaminé, encrassé.

alimentation	% cru	cure HE et Hyd	nettoyages et autres cures	cures de jus de légumes	repas
cuite	- de 30%	<ul style="list-style-type: none"> régulièrement, 3 semaines en cas de crises 	<ul style="list-style-type: none"> cure foie vésicule (Mortiz) 1x/mois cure alcool (système cardio-vasculaire) 3 ou 4x/an 	<p><i>supplémenter</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1 jour/semaine 	<ul style="list-style-type: none"> 1 repas de fruit par jour 1 verre de jus de légumes avant repas cuit. <p><i>supplémenter</i></p> <ul style="list-style-type: none"> grog d'HE à la place ou à côté jus de gingembre à la place de l'alcool
de transition	30 à 80%	<ul style="list-style-type: none"> régulièrement et changer d'HE toutes les 3 semaines et Hyd toutes les semaines en cas de crises 	<ul style="list-style-type: none"> cure foie vésicule (Mortiz) 1x/mois jusqu'à introduction des purges. Plus 1 ou 2x/an purges : <u>seulement après 4 à 6 semaines de transition</u> (HDR, cholestyrène, MSP) cure alcool (système cardio-vasculaire) 1 ou 2x/an 	<ul style="list-style-type: none"> minimum 1 à 2 jours/semaine 	<ul style="list-style-type: none"> petit déjeuner de fruits fruits avant chaque repas et grignolages 500ml (minimum 300ml) de jus de légumes en apéritif (méd. et/ou soir) 1 ou 2 repas crus par jour 1 jour par semaine de relâche <p><i>supplémenter</i></p> <ul style="list-style-type: none"> monodéjà de fruits jeûne 1 jour/semaine, 1 week-end/mois
crue	+ de 80%	<p>Hyd:</p> <ul style="list-style-type: none"> prise quotidienne (en eau dynamisée si possible) <p>HE:</p> <ul style="list-style-type: none"> frictions matin et soir en cure de 3 semaines en cas de crises 	<ul style="list-style-type: none"> purges 1x/mois (HDR, cholestyrène, MSP) cure foie vésicule (Mortiz) 1 ou 2x/an 	<ul style="list-style-type: none"> 1 jour/semaine <p><i>supplémenter</i></p> <ul style="list-style-type: none"> cure de week-ends cure de 1 à 4 semaines 	<ul style="list-style-type: none"> petits déjeuners de fruits et autres repas au ressentir ou 80% fruits + 20% légumes <p>occasionnellement repas cuits suivis si possible de nettoyages le lendemain (cure de jus de légumes, jeûne partiel et/ou purge)</p> <p><i>supplémenter</i></p> <ul style="list-style-type: none"> monodéjà de fruits de saison jeûne 1 à 4 semaines 1x/an
prânisme		<ul style="list-style-type: none"> au ressentir 	<ul style="list-style-type: none"> ? 		

tableau D : plan général de nettoyage, conseils nutritionnels et habitudes aromatiques selon votre alimentation

HDR = huile de ricin

MSP = magnésium san pellegrino

En oubliant de laver votre assiette et vos couverts régulièrement, en faisant trop cuire, voire rôtir ou griller vos aliments, vous vous condamnez à une tâche importante et pénible puisqu'il faut frotter des restes qui collent aux assiettes dans un évier qui déborde avec des insectes qui grouillent, c'est à dire : davantage de nettoyages drastiques obligatoires - purges - davantage d'huile de coude - ou de ricin sic ! - davantage de savons - huiles essentielles.

Inutile d'imaginer nettoyer votre vaisselle en l'essuyant simplement au torchon - les émonctoires secondaires !

Je rappelle qu'il est indispensable d'utiliser les savons nettoyants que sont les huiles essentielles, les hydrolats, les extraits de plantes et l'éponge et les brosses - vaisselle que sont les purges. Une bonne vaisselle bien faite, régulière, au savon et à la brosse débarrasse l'organisme des résidus qui l'encombrent jusqu'aux résidus très anciens. La régularité de ces nettoyages est la clé qui permet d'éviter les grosses "crises" curatives. Vous limitez l'encrassement, jusque là récurrent, de vos émonctoires secondaires et vous entrez graduellement dans le processus normal d'élimination des résidus, toxines et autres indésirables par les voies naturelles de sortie que sont les reins et les intestins.

*Pendant la transition alimentaire,
évitez de vous encrasser
appliquez-vous à des nettoyages réguliers
ne mangez pas quand vous éliminez [figure 1] !
il ne vous viendrait jamais à l'idée de vider les restes de nourriture
dans l'évier alors que vous lavez la vaisselle !
Vous bouchez le trou d'évacuation et votre évier déborde !*

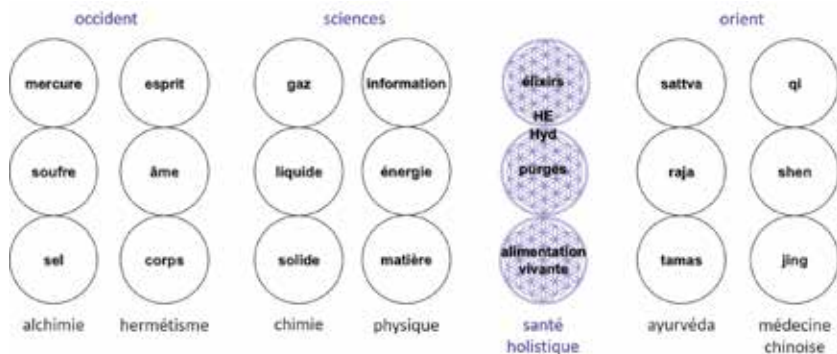


figure 17 : les 3 principes dans plusieurs philosophies et correspondance avec les médecines holistiques (Zen Detox Aromatic)

Comment éviter les crises curatives ?

Manger vivant sans une utilisation judicieuse de l'aromathérapie, de la phytothérapie et de la catharizothérapie (thérapie par les purges), c'est s'exposer aux crises curatives. C'est comme faire une vaisselle sans savon et sans éponge : c'est long, pénible, peu efficace, les insectes vont quand même envahir la cuisine, attirés par les résidus sur une vaisselle mal nettoyée. Plus vous ferez des nettoyages réguliers grâce aux purges et soutiendrez vos organes avec les huiles essentielles et les hydrosols, moins vous aurez de risque de faire des crises curatives sévères. D'ailleurs, si vous préparez correctement votre corps avec des cures de jus de légumes, d'huiles essentielles et d'hydrosols et des purges, vous ne verrez plus la couleur des crises curatives [figures 3, 4 ; tableau A]...

Regard des autres médecines et philosophies sur l'alimentation vivante
 Ceux qui se sont rapprochés des médecines orientales et autres aficionados de la philosophie hermétique ou de l'alchimie ont perçu, dans les chapitres traitant de l'hygiène de vie, des crises curatives et du nettoyage des humeurs, une analogie frappante avec les modèles qu'elles utilisent [figure 5, 1].

Il est à noter que le concept commun est d'équilibrer les énergies dans le corps, pour une bonne santé :

- yin/yang et humidité/feu de la médecine chinoise
- couple froid/chaud et humide/sec de l'ayurvéda
- principes féminins/masculins et eau/feu des hermétistes et des alchimistes
- couples acides/bases et oxydant/réducteurs de nos chimistes modernes

Tous ces points de vue font évidence d'un équilibre entre deux forces, énergies ou concepts aux propriétés complémentaires. En ce qui nous concerne, ces deux forces opposées sont représentées par les colles et les acides [figure 16]. Nos esprits modernes ont oublié que l'équilibre recherché par l'ayurvéda, la médecine chinoise, l'alchimie et l'hermétisme est l'équilibre interne, – indépendamment – de ce qui vient de l'extérieur. Je m'explique : le corps humain génère des acides et des viscosités de manière endogène (c'est-à-dire qui viennent de l'intérieur). Toute vie est une collection cohérente de réactions chimiques, les résidus endogènes sont les produits de ces réactions.

Le corps humain est équipé (et a évolué) pour gérer son propre équilibre et ses propres résidus métaboliques. Son code génétique est programmé pour "traiter, gérer, assimiler" les fruits, les feuilles, les racines tendres et les pousses comme chez tous les grands primates. L'alimentation traditionnelle cuite et transformée, relativement récente dans l'histoire de l'humain, ajoute des acides et des viscosités de manière constante et en quantité massive sous une forme non reconnue par le programme cellulaire. L'équilibre interne est alors rompu, le corps tente de le rétablir en lyophilisant ces résidus "mystérieux" afin qu'ils gênent le moins possible le fonctionnement général de l'organisme. C'est la stratégie du balayage de la poussière sous le tapis, par manque de temps ou d'énergie pour faire un vrai ménage. Le corps a une très grande capacité pour "faire avec".

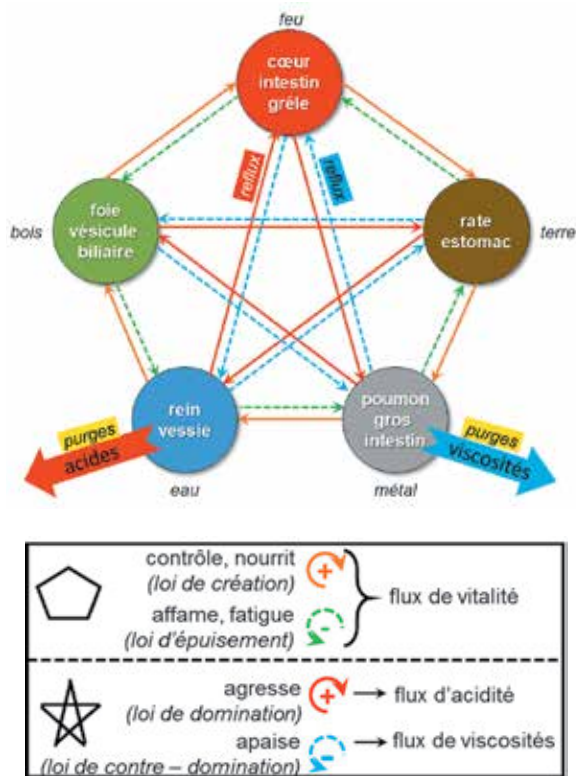


figure 18 : relation entre les organes selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

les observations des médecins orientaux montrent des relations et des échanges entre les organes sur deux plans: la création (pentagone) et la domination (étoile à cinq branches). ces deux plans représentent des transferts de vitalité (pentagone) et de résidus (étoile) quand on superpose le modèle chinois avec notre modèle naturopathique (acidocolles) [figure 16].

dans le pentagone la vitalité s'échange d'un organe à un autre dans le sens horaire.

les résidus colloïdaux (flux de viscosités - étoile) sont transférés d'un organe à l'autre dans le sens anti-horaire : les colles ingérées passent de la rate (système lymphatique) au foie qui les déverse dans les poumons avant de calaminer le cœur et l'intestin grêle.

les résidus acides (flux d'acidité) sont transférés dans le sens horaire : les acides sont absorbés par l'estomac et la rate (lymphe) pour être filtrer par les reins.

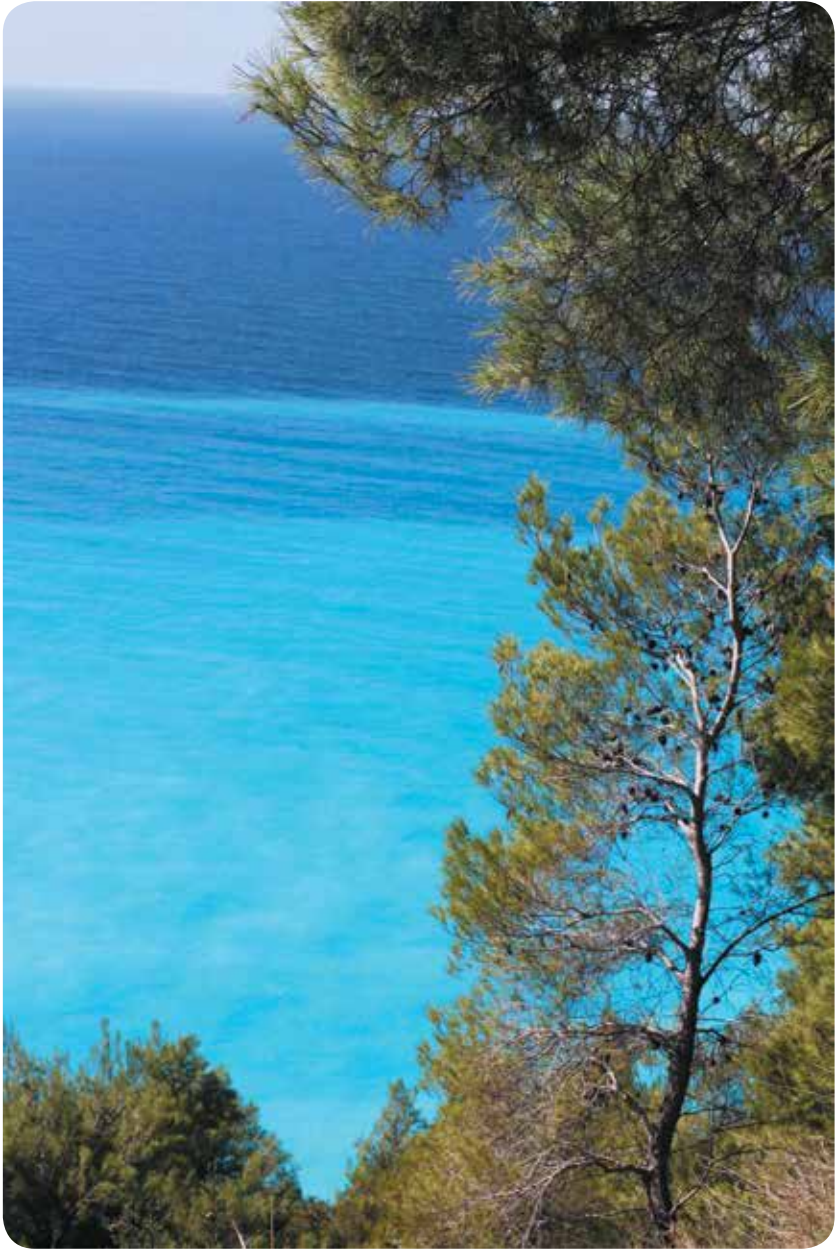
pour sortir du cycle de transfert des résidus, l'élimination complète doit se faire par la vessie (urines) et le gros intestin (selles). Des émonctoires encrassés refluent les résidus qui repartent pour un tour! Les purges poussent les résidus à la sortie.



En préférant ignorer les signaux d'avertissement, les coups de semonce, les cris d'alerte répétés (maladies fonctionnelles), tôt ou tard, il arrive à un point de rupture plus ou moins grave selon les constitutions génétiques : c'est la maladie lésionnelle. En attendant, il entrepose et séquestre parfois ces résidus où il peut, souvent dans les organes les plus puissants en attendant de recouvrer suffisamment de vitalité pour les expulser [figure 2].

La médecine traditionnelle chinoise a très bien compris ce phénomène d'organes "maîtres" qui prennent le relais dans un ordre simple et précis [figure 18]. Toutefois, tenter de ré-équilibrer le corps uniquement de manière externe en utilisant les propriétés d'aliments cuits ne règle pas le problème : il le masque. En MTC (médecine traditionnelle chinoise) pour que le Qi (chi) entre et circule dans le corps, il faut équilibrer l'humidité et le feu qui l'encombrent. L'expérience montre que on peut tout aussi bien les faire disparaître. Les hermétistes et les alchimistes nous apprennent qu'"unir" des opposés, c'est les faire disparaître. C'est cela que nous devons comprendre.

Pour rétablir l'équilibre interne, l'alimentation vivante cherche à faire disparaître les causes externes du déséquilibre du corps : résidus alimentaires, produits phyto-sanitaires, produits de la pétrochimie (cosmétique, pharmaceutique...) et de la nanotechnologie, pour ne citer que les plus connus. Manger vivant, utiliser les huiles essentielles et purger, c'est une méthode de purification "alchimique" du corps humain.



La CURE ZEN DÉTOX AROMATIC, un art !

Comme toute médecine holistique authentique, la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC est une méthode de santé simple, efficace, pérenne, autonomisante. Les approches allopathiques cherchent à empêcher la maladie fonctionnelle. Les médecines holistiques la souhaitent, la permettent et parfois la provoquent ! Dans son expression la plus fine, la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC rend les crises curatives plus efficaces, furtives, discrètes jusqu'à l'insignifiance grâce aux outils de l'aromathérapie, de la phytothérapie et de la catharizothérapie (thérapie par les purges). Elle devient alors tout un art qui, grâce à la compréhension des maladies fonctionnelles, prévient les maladies lésionnelles, dégénératives et/ou génétiques. C'est ce que je vous propose de découvrir et d'expérimenter par vous-même dès aujourd'hui, ici et maintenant !





les addendas précieux

réponses aux questions les plus fréquemment posées

quel programme choisir ? Celui qui vous apparaît comme le plus simple dans l’instant ou bien, commencez par “un peu” pendant trois semaines, puis entamez le programme suivant.

pendant combien de temps ? Jusqu’au résultat souhaité, sans inconvénient.

y a-t-il des contre-indications, des carences ou des précautions ?
Non, il suffit de suivre simplement le programme : le propos de la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC est de revitaliser – reminéraliser en éliminant en douceur et sûrement.

est-ce qu’un enfant ou une femme enceinte peut suivre ce programme ?
Les futures mamans ne prendront ni huile essentielle ni d’hydrosol de sauge et la grossesse sera heureuse avec le programme “un peu” ou “passionnément” ; pour les enfants de trois à douze ans, les doses aromatiques sont impérativement à diviser par deux, voire trois. Lire *l’aromathérapie et la femme enceinte* du même auteur.

les huiles essentielles sont-elles compatibles avec la chimio ? Oui, l’avis de votre médecin traitant est conseillé, le plan alimentaire est recommandé. Avec d’autres médicaments lourdes, il peut y avoir des incompatibilités avec certaines huiles essentielles ; le plan alimentaire est sans inconvénient, tout au contraire ! Lire *les lettres du professeur Joyeux* sur internet.

quels sont les ustensiles de cuisine dont j'ai besoin ? Une centrifugeuse ou mieux, un extracteur, un mixer avec un bocal, des râpes à légumes, un germoir, une passoire fine, un magimix.

qu'est-ce qu'un hydrosol ? C'est l'eau florale provenant de la distillation d'une plante aromatique de culture biologique distillée à l'eau de source ; le premier tiers d'eau florale provenant de plantes de culture biologique est appelé "hydrosol".

vais-je supporter une journée de jus de légumes uniquement, vais-je avoir faim ? Est ce bon pour les enfants aussi ? Oui, sans aucun inconvénient, c'est un jour de reminéralisation ; en général, les enfants préfèrent les journées de fruits (purées de fruits ou smoothies qu'ils adorent se préparer), d'autres ont leur préférence pour le carotte – citron – gingembre ou le betterave – citron ! Ne sera-t-il pas affaibli ? Bien au contraire !

186

puis-je mélanger plusieurs huiles essentielles entre elles ? Oui, selon les indications d'un spécialiste (ou les indications de ce livre), sinon préférer les unitaires.

la qualité, comment la choisir ? Bio de toute façon, flacons de couleur foncée, nom complet et latin, provenance de la plante distillée.

le bio, c'est plus cher, comment budgétiser ? Oui, c'est plus cher à l'achat, mais vous faites des économies sur les viandes, les fromages, les vins, les plats cuisinés. Un budget pour une cuisine "cru et bio" est moins lourd que celui d'une cuisine traditionnelle. Manger bio cru vivant est moins onéreux que l'alimentation *junk food* ou de supermarché !

et si je fais des écarts, vais-je perdre tout le bénéfice des avantages acquis ? Non, c'est la raison du jour "soupape de sécurité" suivi du nettoyage du dimanche soir. Pas de focalisation négative ni, surtout, de culpabilité !

les tisanes laxatives sont-elles bonnes pour la santé ? Oui, chaque fois que le besoin s'en fait sentir, il est préférable de "forcer" l'élimination plutôt que de rester constipé.

et les purgatifs ? À faire une fois par semaine après quelques semaines de modification des habitudes alimentaires, ils aident à nettoyer drastiquement reins et intestins. Il faut une bonne vitalité pour supporter les "purges".

quand dois-je arrêter mon programme aromatico-alimentaire ? Dès que le résultat est obtenu, on peut diminuer les huiles essentielles et les hydrosols, se permettre des évasions et faire à nouveau une cure d'une semaine par mois par exemple avec le programme de votre choix.

comment faire une respiration consciente ? Allongé, expirez profondément puis inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon 1-2-3, continuer à inspirer en ouvrant la cage thoracique comme un accordéon 4-5-6, puis expirez en rentrant le ventre 1-2-3 et refermez l'accordéon 4-5-6. Pendant l'inspir, imaginez que vous absorbez tous les éléments positifs que vous allez vivre dans la journée, et en expirant imaginez que vous expirez tout ce qui a été négatif. (voir les 10 règles d'or, sourire à la vie).

comment préparer un bain aux huiles essentielles ? Dix gouttes d'huile essentielle de lavande ou de géranium dans l'eau du bain ; pour toutes les autres huiles essentielles il est nécessaire de diluer les cinq à dix gouttes choisies dans de la poudre de lait ou dans une base neutre comme un shampoing par exemple.



quelques témoignages et résultats étonnants...

40 ans d'expérience en cure détox...

Martine H, écrit à nelly “été 2016, voilà maintenant deux ans que je vous ai rencontrée, la première fois pour des raisons de santé. La première consultation me fait prendre conscience de ce que je fais subir à mon corps (obésité). Je me prends donc en main et avec votre aide, décide de “manger vivant”. Nouvelle hygiène de vie, une nourriture saine et équilibrée, quelle découverte ! Un pur plaisir. Les cellules de mon corps n'en reviennent pas. Au fil du temps je perds du poids et je gagne en énergie. Je me sens de mieux en mieux ; Petit à petit, je deviens “100% cru”, c'est une révélation ! Plus de fatigue, une forme éblouissante, 20 kg de moins en 5 mois, je fonds (de la taille 48, je passe au 40)... toute ma garde-robe à refaire ! J'ai tellement plaisir à partager cette nouvelle CRUusine que je décide pour l'année de mes 50 ans de présenter ma candidature à La Cabane Bambou – je suis comptable, pas du tout dans le domaine de la restauration – et... Oh miracle, j'obtiens le poste. Vous m'avez accompagnée dans mon apprentissage (j'ai eu un très bon professeur !) et le résultat est génial, chaque jour est une joie. Merci Nelly pour cette expérience. J'ai l'impression d'avoir vingt ans. La vie est belle !”

188

Alain est un homme politique, oscillant entre 100 et 115 kilos. Habitué au poids accordéon, il a sans doute perdu plus de mille kilos dans sa vie. Migraines tenaces et vieilles de trente ans le quittent quasi définitivement avec un poids de forme à 95 kilos... Il deviendra un adepte de la poudre nettoyante du lundi soir, des hydrosols et de la friction DIGÔM. Il supprime les viandes rouges et évite les déjeuners d'affaires : très souvent le dîner se composera de fruits et les petits déjeuners de pamplemousses, son fruit préféré.

Armelle, elle le dit et le clame très haut, elle a retrouvé sa taille de jeune fille en trois mois de cure de jus de légumes.... Cette artiste à l'humour et à l'accent reconnaissables entre tous, est une fan de jus ! Tous ses amis le savent, elle se promène avec son extracteur dans tous ses déplacements et tous les acteurs du théâtre en profitent !

Mimi et Jacky Boisset, double champions du monde de raid aventure, un sport extrême et d'endurance : ils se nourrissent de *cru* uniquement, avant pendant et après les courses. Ils sont *gagneurs* depuis des années, dans le monde entier autant en raid aventure qu'en "trail running" ou triathlon. Ils ont noté que la faculté de récupération après l'effort était sérieusement améliorée et que tous les petits tracas de claquages, tendinites, crampes avaient disparu ! C'est magique... depuis qu'ils se nourrissent à 100% de *cru* ! Ils sont fans aussi d'HE, DIGÔM, VIT et APHÔM, HARÔM pour le soir !
www.myriametjacky.com

Véronique G. écrit à nelly *"cela fait maintenant un mois que j'ai participé à votre séminaire et maintenant que j'ai le recul nécessaire pour appréhender tout ce que j'ai appris, aujourd'hui je peux vous le dire, de nombreux changements sont intervenus dans ma vie et aussi dans celle de ma famille notamment pour mes fils qui ont pu bénéficier au cours de cette période des leçons de vie que vous nous avez transmises. Ce qu'il y a d'extraordinaire c'est que vous même et votre maman avez été le catalyseur, par mon intermédiaire, d'une profonde mutation dans la philosophie de vie de mes fils et que les expériences vécues (dans le carré des simples) les ont totalement métamorphosés le plus positivement possible. À chaque séjour à Boulbon, je ne manquerais pas de venir méditer au musée. Pour tout cela je vous adresse un grand merci et continuez à promouvoir la bonne parole pour un monde meilleur."*

Jean est éditeur, la bonne cinquantaine, 40 kg et cinq tailles à perdre, il ne peut plus faire quinze mètres à pied, ponction des genoux régulièrement, douleurs permanentes, accidents cardiaques à répétition... Il commence son programme passionnément par obligation : il ne peut plus avancer et il a tout essayé ! Il perd 19 kg en 6 semaines, un mois de relâche pendant les fêtes (il ne perd qu'un seul kg malgré les agapes légèrement contrôlées). En janvier, il reprend ses activités avec une énergie décuplée, tout heureux de pouvoir se mouvoir aisément... "gambader", dira-t-il ! En route pour la deuxième série de 20 kg à perdre !

Bridget est une belle femme d'une quarantaine d'années, journaliste ; elle a 15 kg et trois tailles à perdre, angoissée de naissance. Elle entre dans le programme un peu en l'allégeant, sans grande conviction. Elle boit les hydrosols et prend les huiles essentielles sans changer son alimentation : elle perd une taille en 10 jours, de quoi la rassurer et lui donner envie de faire plus, elle ajoute alors les jus de légumes de temps à autre et continue à perdre deux tailles dans le mois suivant... Elle aussi change de travail et œuvre désormais pour le bio naturel et... les huiles essentielles.

Damien Artéro, auteur et sportif de haut niveau et d'endurance, il a fait le tour du monde en tandem avec sa compagne. Perclus de douleurs et d'allergies, il a décidé, il y a quelques années, de se mettre au *cru* et aux purges d'Irène. Sa dernière ballade en Laponie en fat bike pour filmer une autre sportive de haut niveau était tout en *cru* et HE ! Le tour d'Islande en tandem avec bébé dans la remorque, c'était aussi tout en *cru*. Il en a fait plusieurs vidéos expliquant le *cru* et les transitions alimentaires avec réponses à toutes les questions posées... son site www.planeted.eu et son dernier livre "No Man Iceland."

Jeanne est une dame d'une soixantaine d'années, d'excellente allure portant allègrement son volume excessif, elle a tout de même 20 kg à perdre. Sujette à de nombreuses malaises elle suit à moitié (à cause d'incessants déjeuners d'affaires 5 jours sur 7) le programme "beaucoup" ; elle perd en 2 mois deux tailles, les ballonnements s'estompent et les malaises aussi.

Je me souviens aussi de **cette dame** dont j'ai oublié le nom, boulangère et qui perdit 40 kg en un temps record en faisant une cure de bananes, son fruit préféré et défendu depuis l'enfance... avec quelques plantes et des huiles essentielles, en traitement avec ma mère, une pionnière renommée de la naturo-aromathérapie il y a 50 ans, vous avez reconnu ma mère, "Irène" !

Madame C, du Nord qui vient en séminaire en Provence, elle était atteinte de la maladie de Parkinson et avait au moins 20 kg à perdre... Il y a plus de 20 ans de cela, c'est de l'histoire ancienne : aujourd'hui plus question de Parkinson ! Volume oublié et énergie retrouvée, elle est une de mes fans, super-ambassadrice des huiles essentielles, des hydrosols et des jus de légumes, qui, pour elle, dit-elle, "lui ont sauvé la vie" ! Fine cuisinière, elle reçoit beaucoup et a adapté de nombreuses recettes "santé – gourmet" pour ses invités, de quoi écrire tout un livre !

Morgane, 20 ans, étudiante en naturopathie

"L'alimentation vivante m'a permis de me réconcilier avec mon corps. Ayant souffert de problème de poids pendant mon enfance, j'ai pu (re) découvrir l'importance d'une alimentation saine dans l'équilibre de ma santé. Les purges, les jus de légumes et autres astuces de la naturopathie ont été fondamentales dans ma transition alimentaire. Plus d'un an après, j'ai presque atteint mon poids idéal et j'aborde mes projets de vie avec besoin d'enthousiasme et d'espoir !"

Patrick D, magnétiseur

“suite à des crises de coliques néphrétiques à répétition pendant quatre ans, je me suis adressé à nelly grosjean. Elle m’a orienté vers la raw food et proposé de faire régulièrement des “soirées” purges afin de nettoyer mon organisme de ce qui l’encrassait, ce que j’ai fait. Résultat, je n’ai plus jamais fait de crise et cela dure depuis maintenant cinq ans.”

Nicolas, 29 ans, doctorat en biologie, New York

“Je n’ai pas toujours été un fervent défenseur du végétalisme cru. Il faut dire que cette alimentation est à l’origine de débats parfois houleux. Quand bien même il m’a fallu de nombreuses années avant de franchir enfin le pas, le concept d’une alimentation vivante m’a toujours paru être plein de bon sens. En tant que scientifique spécialisé en biologie du cancer, j’ai pleinement conscience des enjeux de la médecine moderne et, malheureusement, de ses limites. L’alimentation crue est avant tout pour moi un investissement sur mon avenir, ma santé, mon bien-être. Elle a aussi un impact profond sur ma vie quotidienne : mon éveil, mon humeur et ma forme physique. À tous les sceptiques qui n’osent pas le cru, je dis : Que ton aliment soit ta seule médecine.”

Christophe, éditeur

“Il y a cinq ans, suite à la découverte de ce que l’on appelle l’alimentation vivante, j’ai perdu 60 kg très rapidement, et mes problèmes de santé ont disparu aussi rapidement. Au-delà du “miracle apparent”, j’ai creusé le sujet de cette nouvelle forme d’alimentation et suis allé de découvertes en découvertes. Ce que je comprenais et expérimentais chaque jour me fit prendre conscience que mon cas n’était pas isolé et que très certainement un grand nombre de personnes pourraient voir leur vie améliorée dans des proportions significatives. Il me fallait partager ma prise de conscience avec le plus grand nombre, ainsi est née l’idée du magazine le chou brave ainsi que reportages vidéo inspirants...”

Miguel B, médecin chercheur

“Je ne comprenais pas pourquoi je tombais systématiquement malade après chaque cure de 3 semaines de jus de légumes. Forte fièvre, puis rhume et bronchite. Je ne me suis pas pour autant découragé. L'idée de carence ne m'a d'ailleurs même pas traversé l'esprit. Heureusement les huiles essentielles abrégèrent la maladie (que maintenant j'appellerais plutôt crise curative). Je rencontre la famille Grosjean. Ancien asthmatique, enclin aux bronchites et sévèrement allergique aux pollens, il a fallu que je fasse l'expérience du pouvoir de l'huile de ricin. Elle va chercher les viscosités dont le trop plein remonte par les poumons pour les précipiter dans les toilettes. Quand vous faites ce constat stupéfiant et inouï, et qu'au premier passage aux toilettes, une toux incessante et douloureuse de trois jours disparaît aussi mystérieusement qu'elle est venue, vous ne pouvez que reconnaître qu'il y a une médecine qui s'intéresse au traitement mais ne guérit pas grand-chose, et une autre, plus discrète, plus ancestrale qui se fiche pas mal des détails mais qui ne s'intéresse qu'à la guérison. Moi, je sais laquelle j'ai choisie... et vous ?”

Noémie, 60 ans, infirmière puéricultrice retraitée

“Depuis un peu plus d'un an, j'ai entamé une transition alimentaire sous les conseils éclairés de mes enfants qui m'ont proposé d'entreprendre un changement progressif de ma façon de m'alimenter pour pallier notamment mes douleurs articulaires. De plus, mon fils m'a apporté un supplément thérapeutique et m'a initié à l'utilisation des huiles essentielles. Ce fut pour moi une découverte dans la façon me soigner dès la moindre alerte de mon organisme. Je n'utilise plus de médication chimique et tout va bien. À ce jour je partage mon expérience avec mon entourage.”

Louis-Joseph, 64 ans, éducateur spécialisé retraité, Nouméa

“En novembre 2014, mon bilan sanguin révèle un diabète, mon médecin m’annonce alors qu’après les fêtes de fin d’année et celles du nouvel an qu’il me prescrirait un traitement allopathique. Branle-bas de combat, j’en parle à mon fils aîné qui me conseille une synergie d’huiles essentielles et m’encourage à lire les livres de Norman Walker et Colin Campbell avant d’entamer timidement ma transition alimentaire. Je fais un nouveau bilan sanguin en février 2015 où, au grand étonnement du médecin, tout est revenu normal ! Dès lors, encouragé par ces bons résultats, je commence à consommer des jus de légumes et de fruits frais passés à l’extracteur en lieu et place du pain et des céréales. Mon fils m’offre les vidéos d’Irène Grosjean sur l’alimentation vivante que je pratique à plus ou moins 50%... depuis mes douleurs articulaires de l’épaule et du dos (cassés en 2012) et du genou ont complètement disparues. Je n’ai pas revu mon médecin depuis mars 2016. Notre maison est devenue un lieu de partage et de conseils avec les huiles essentielles. Nous offrons gratuitement de temps en temps des dégustations de jus et de légumes frais ainsi que des recettes vivantes. C’est notre manière de partager notre découverte avec le plus grand nombre ! ”

194

Sylvia, 35 ans, coach et manager éducation

“Cela fait maintenant six ans que j’utilise les huiles essentielles quotidiennement, que ce soit pour me préparer un délicieux thé aromatique ou me frictionner le matin ou le soir pour m’assurer une belle journée ou une belle nuit. Avant de connaître les huiles essentielles et notamment les superbes synergies de nelly, j’étais asthmatique et hyper allergique à tout un tas de choses qui m’entouraient et étais traitée avec des doses assez fortes de cortisone. Je suis passionnée de randonnée et pourtant au printemps je ne pouvais effectuer mes balades préférées à cause du pollen... grâce à un changement de mes pratiques alimentaires et aux synergies d’huiles essentielles nommées harôm et resôm, je respire de nouveau à plein poumons et me promène avec plaisir... surtout au printemps ! ”

Quand le pollen surgit, je me frictionne de resôm sur le thorax le matin et de cette délicieuse composition à base de camomille sur le nez, au-dessus des sourcils et jusque derrière les oreilles... Je n'ai plus les yeux rouges, le nez qui coule et j'ai retrouvé une vitalité sans pareil... cela fait 6 ans que la vie me sourit, que je n'ai pas vu de médecin et, qu'évidemment, je ne prends plus de cortisone ! Depuis ma rencontre avec nelly, les huiles essentielles sont devenues une vraie passion et m'assurent un quotidien rempli de douceur, d'énergie et de sublimes odeurs..."

Et si nombreux sont les exemples de tous celles et ceux souhaitant perdre 5 à 10 kg, qui retrouvent silhouette et forme olympique, de tous ceux qui ont abandonné souffrances et douleurs... de tous ceux dont les allergies, les sciatiques, les sinusites ont disparu... avec les conseils de la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC et leur application plus ou moins assidue pendant quelques semaines, 6 jours sur 7 !



prologue

êtes-vous prêts ? Oui ! Ma super CURE ZEN DÉTOX AROMATIC, ici et maintenant !

la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC, c'est le fruit de mes quarante années d'expérience en santé holistique, dans différents pays du monde : j'adapte toujours la méthode aux cultures et aux habitudes (en matière de nourriture, compléments alimentaires et plantes nettoyantes), la recentrant sur ce que j'ai nommé "mes 10 règles d'or du bien vivre". Elle est aisée à mettre en place – beaucoup plus que vous ne l'imaginiez – votre corps physique et sa physiologie sont remarquablement intelligents, ils vous amènent tout en douceur et avec joie au résultat... Le seul petit bémol étant ce que votre mental (et son charabia perturbateur négatif) tentera de vous raconter (les habitudes – se mettre à table 3 fois par jour – les protéines – un repas sans fromage...) les croyances (si je ne mange pas pendant une journée je vais mourir de faim !) l'entourage (tu as maigri, qu'est ce qui ne va pas ?), le reconnaissez-vous cet ennemi insidieux qui ne veut que votre... désarroi ?

je vous confirme qu'il suffit de trois semaines de pratique, trois semaines "test" si vous préférez, pour devenir ami de..., fan de... ou accro à... la CURE DÉTOX ZEN AROMATIC ! Quelques semaines seulement pour en apprécier les bienfaits !

je vous confirme que 80% de *cru*, 20% de "transition, c'est déjà excellent ! Ce 80% *cru* bio, vrai, sain, naturel, la vraie nourriture vivante, c'est le premier élément simple – je dis bien simple – à mettre en application pour changer votre vie, retrouver la santé qui est la vôtre, départie de toutes les scories (poisons, toxines) qui l'encombraient.

pour ce faire, il est utile, voire indispensable, de commencer par le b.a.ba, “porter une attention particulière à la respiration, l’énergie de Vie, le prâna”. Utile de pratiquer, avec conscience, ces trois minutes de respiration matin et soir ! *J’inspire le positif. J’expire le négatif!* Qu’est-ce que trois minutes dans une vie, trois minutes seulement pour changer sa vie ? C’est magique ! La mise en pratique pendant quelques semaines vous permettra de VOIR, PERCEVOIR, RESSENTIR les résultats sur vous ! À vos marques ? Prêt ? C’est votre départ pour une nouvelle vie “de gagnneur”, gagnneur de votre vie, gagnneur de la vie de votre succès personnel, de votre réussite personnelle !

BONNE CURE ZEN DÉTOX AROMATIC



sourire à la vie – *smile at life*

les 10 règles d'or du "bien vivre" de nelly grosjean

règle d'or n° 1

je pratique trois minutes de respiration profonde et consciente
matin et soir, et le plus souvent possible dans la journée.
le matin j'inspire le positif, le soir j'expire le négatif.

la respiration

nous pouvons cesser de manger pendant trente jours, cesser de boire trois jours, mais pas cesser de respirer trois minutes. Il est bon de pratiquer la respiration consciente matin et soir, quelques minutes au moins. Qu'elle soit yogi, à six ou à neuf temps, saccadée, découpée, travaillée, avec le nez ou la bouche, peu importe pourvu qu'elle soit profonde, consciente et "pratiquée".

198

en portant l'attention sur l'inspiration le matin, mentalement, j'imagine que j'inspire toute la force, la puissance, la joie du jour nouveau : j'inspire le positif !

le soir, l'attention est portée sur l'expiration ; mentalement, j'imagine que j'expire toutes les tensions, perturbations, tracas et ennuis de la journée : j'expire le négatif !

mode d'emploi d'une bonne respiration consciente bi-quotidienne
matin et soir, avec une fenêtre ouverte, en conscience

j'inspire lentement par le nez en gonflant d'abord le ventre

(1, 2, 3) puis le thorax (4, 5, 6)

je fais remonter l'air dans le haut des poumons.

je bloque la respiration à poumons pleins (7, 8, 9).

*j'expire lentement par le nez ou par la bouche,
en dégonflant le ventre (1, 2, 3), le thorax (4, 5, 6),*

je chasse l'air de la partie haute des poumons

je reste à poumons vides (7, 8, 9).

Je me concentre uniquement sur ma respiration. J'adopte le rythme qui me convient, sans forcer. Je prends conscience de ma respiration ! La respiration consciente améliore l'ensemble de nos métabolismes, diminue la constipation, réduit la cellulite, désamorce les stress, active la circulation sanguine, ouvre l'esprit, fortifie la mémoire, favorise le contrôle sexuel et aiguise l'intelligence !

règle d'or n° 2

je privilégie une alimentation, saine, bio et la plus *crue* possible
la *crusine* est très tendance – je bois de l'eau en dehors des repas,
un jus de légumes en apéritif, j'ajoute des graines germées,
des algues, des champignons et des oléagineux comme
protéines, je mange les fruits crus toujours en dehors des repas,
je prends le temps de "déguster" dans le calme.

l'alimentation

plein de théories existent sur l'alimentation saine : toutes offrent des avantages... et des inconvénients. Dans sa physiologie, l'homme est plus proche du singe que du lion, de l'oiseau ou du poisson ; il est bon que la nourriture de base soit essentiellement *crue* : fruits, légumes, racines, graines germées, œufs, algues... Beaucoup d'entre nous seraient végétariens s'ils devaient tuer l'animal pour le manger ! Les produits du pays sont à privilégier par rapport aux produits exotiques.

nous mangeons trop, trop de produits dénaturés, dits "civilisés", assaisonnés à la "sauce chimie". Il est bon de réduire les quantités, et manger bio est devenu une quasi obligation : savez-vous que nous ingérons en moyenne 4,8 kg de purs produits chimiques par personne et par an ! Il est élégant et "tendance", dans les restaurants étoilés, de commander un jus de carotte ou de betterave en apéritif, de l'huile d'olive et des herbes aromatiques sur les salades, de boire une infusion ou thé d'herbes en fin de repas – que l'on sert souvent fraîches, directement cueillies dans le jardin du chef –, de déjeuner à l'eau même pour les repas d'affaires, de préférer le restaurant "*diet*" du centre de thalasso plutôt que le gastronomique.

Toute une évolution en matière d'alimentation qui permet d'être branché et non plus considéré comme marginal ou illuminé. Il semble qu'au moins 20% de la population se nourrisse plus correctement devant les excès du passé (regardons le surpoids des pays dits civilisés) : une conscience nutritionnelle nouvelle est née.

règle d'or n° 3

**je fais quelques mouvements de gymnastique chaque jour
je pratique l'exercice physique de mon choix,
suivi d'un moment de relaxation-récupération.**

l'exercice physique

le meilleur et le plus sain : la marche. Tous les sports sont bons à pratiquer, d'une manière progressive et en respectant un temps de récupération-respiration après l'effort.

règle d'or n° 4

**5 à 10 minutes de relaxation concentre les énergies vitales
et rééquilibre nos trois corps.**

la relaxation

retour sur soi, méditation, relaxation, détente, yoga, musique : c'est le moment de "coupure" bienvenu chaque jour pour un bon équilibre et une belle santé. C'est vider son esprit des préoccupations journalières, le *let go*, la relaxation, c'est un bon moyen de laisser de la place à l'esprit pour s'exprimer.

règle d'or n° 5

**les heures de sommeil avant minuit comptent double !
je me couche tôt au moins une fois par semaine !**

le sommeil

le sommeil permet la récupération de forces nouvelles, c'est le meilleur moyen de s'auto-guérir : les animaux malades jeûnent, boivent et dorment jusqu'à ce qu'ils guérissent. Rappelons que les heures de sommeil avant minuit comptent double, et l'idéal est de se calquer le plus possible sur les levers et les couchers de soleil !

règle d'or n° 6
je pratique bains et douches
je bois "aromatique" en dehors des repas.

l'eau

l'eau lave le corps et l'esprit. Je bois au moins 1 litre et demi d'eau par jour en dehors des repas, si possible, une eau de source filtrée et/ou équilibrée bioélectroniquement. J'ajoute des eaux florales ou hydrosols régulièrement.

les bains chauds-froids, de pieds, de tronc, de mains, de siège, aromatiques, à bulles, de sel, d'argile, d'eau douce ou de mer sont tous faits pour la favoriser la détente et l'élimination des toxines. la douche écossaise, chaud-froid, stimule, réveille et tonifie (à pratiquer le matin), le bain chaud se prend plutôt le soir.

règle d'or n° 7
je favorise consciemment l'harmonie affective et sexuelle.

harmonie physique, affective et sexuelle

l'entretien de l'harmonie dans le couple est une clé qui permet d'entériner les vibrations positives indispensables à l'accès au bonheur. Selon les orientaux (tantra et tao), l'énergie vitale prend sa source dans l'harmonie et la sublimation de l'énergie sexuelle (ouverture de la kundalini). L'harmonie sexuelle dépend également d'un bon équilibre physiologique associé à une bonne vitalité physique (alimentation saine, oxygénation, exercices, bonne élimination des toxines, compléments alimentaires revitalisants) et à l'équilibre mental (pensées positives, actions enrichissantes, confiance en soi, compréhension d'autrui, développement personnel).

c'est un travail de la femme autant que de l'homme : des attentions, des préludes à l'amour, des massages câlins, des petits mots gentils, des bouquets de fleurs, des surprises, des cadeaux, des attentions douces.

règle d'or n° 8

je pratique un bain d'air et de soleil chaque fois que possible en me protégeant.

le soleil

le soleil régénère. La lumière et la chaleur du soleil favorisent la vie et la recrudescence d'énergie vitale. Le bain d'air, même sans soleil, a des effets analogues. Les premiers bains de soleil de l'année peuvent provoquer de petites perturbations physiologiques (rhumes, problèmes circulatoires, crises de foie) sur les personnes en faible santé ayant besoin d'éliminer des toxines, principalement les acides. privilégiez les heures où le soleil est le moins agressif et pensez à vous protéger (chapeau, vêtements).

règle d'or n° 9

**je me souris le matin, je souris à la vie.
je fais au moins une action positive chaque jour.
je fabrique et crée au moins une pensée positive chaque jour.**

la pensée positive

chaque pensée émise par votre conscience s'imprime dans votre "cerveau ordinateur" (le subconscient). Lorsque vous dites "je réussis tout ce que j'entreprends", votre cerveau (ordinateur subconscient) "sait", puisqu'il l'a enregistré, que vous réussissez tout ce que vous entreprenez. Pendant votre sommeil, vos cellules sont imprégnées de cette idée de réussite et les connexions conscientes auxquelles vous faites appel dans la journée reproduisent l'idée de réussite. Les jeunes ont l'habitude de dire 200 fois par jour "pas de soucis, pas de problèmes". Le cerveau n'enregistre pas les négations, il conserve les mots clés : ce qui fait que les jeunes se fabriquent soucis et problèmes à gogo !

il est important de souligner que des cellules encrassées perturbent le transit des messages positifs ; d'où l'importance d'un organisme en bonne forme physique baignant dans des liquides cellulaires non acides, pour créer, installer et conforter des pensées positives.

la création de pensées positives engendre des attitudes, des faits, un enchaînement de réalités positives. Ainsi, chaque matin, je me souhaite une bonne journée, je souris à la vie en respirant positif. Je pars gaiement à mes activités, je me mets “en joie”. C’est le *let’s enjoy* ! chaque soir, je fais le bilan de la journée. Je regarde tous les éléments positifs et je me félicite : l’entraînement quotidien est bénéfique ! la pratique régulière “formate” en mode positif le cerveau. Je souris intérieurement à tous mes nouveaux progrès.

règle d’or n° 10

je “m’aromatise” avec des huiles essentielles en diffusion, en friction, en boisson, dans la cuisine et dans mes produits de soin.

l’aromathérapie

les huiles essentielles apportent à nos cellules une vitalité nouvelle.

toutes les huiles essentielles sont génératrices d’ondes vibratoires positives et rechargent nos batteries cellulaires.

- chaque matin, après une douche chaude puis fraîche, je me frictionne avec des huiles essentielles toniques et dynamisantes (romarin, citron, géranium, sapin...).
- chaque soir, après une douche ou un bain chaud, je me frictionne avec des huiles essentielles relaxantes (lavande, marjolaine, oranger, petit grain, camomille, néroli...).

plusieurs fois par jour, je bois des grogs ou thés aromatiques toniques, digestifs, respiratoires et des hydrosols (eaux précieuses florales). je diffuse régulièrement des huiles essentielles dans l’atmosphère, à la maison ou au bureau. Elles enchantent ma vie !



à propos de l'importance de la qualité de l'eau

nous nous sentons tous concernés par la protection de notre planète et par la qualité de l'eau que nous buvons, enfin nous devrions l'être ! Économiser l'eau précieuse, l'eau propre, l'eau bonne, l'eau de source, boire de la bonne eau ? Comment limiter les eaux polluées ? Quel choix dois-je faire entre eaux en bouteilles plastique ou eau du robinet, filtre à osmose ou à charbon ?

Masaru Emoto nous interpelle, nous émerveille ou nous terrifie par ses photos de cristaux d'eau, faisant sauter aux yeux la différence entre une bonne eau et une eau polluée. J'ai toujours été sensible à la "santé" de la terre, que chaque individu a maintenant le devoir, si ce n'est l'obligation, de prendre en compte et de respecter ; chaque acte et pensée servant cette cause, entrent dans l'égrégora "agir pour sa sauvegarde".

il existe actuellement plusieurs systèmes pour améliorer son eau de boisson. Les hydrosols sont le produit de la distillation d'une plante bio distillée à l'eau de source, je le souligne de nouveau. *Les eaux quantiques, les eaux informées, les eaux "magiques"* nous proposent des solutions biogéniques, qui favorisent la vie !

les travaux de L. C. Vincent sur l'énergie et les mesures bio électroniques sont d'un grand secours actuellement. Il est possible de nettoyer, dépolluer des lacs et des rivières, de transformer la vibration et la qualité d'une eau d'un puits, d'une bouteille, d'un verre tout simplement avec quelques gestes et pensées créées en conscience. Vous pourrez en faire le test aisément. C'est un des volets de la physique quantique.

revenant aux travaux du Dr Emoto, et si l'eau était porteuse d'un message qu'elle voulait nous délivrer ? Et si l'eau était un des éléments qui puisse "engrammer" dans nos cellules l'amour ou la haine, comme l'auteur semble le présumer dans ce merveilleux livre "*Les messages de l'eau*" ?

j'ai la chance d'avoir rencontré un guérisseur taïwanais, avec qui je suis allée recueillir l'eau d'une plante rare carnivore, *la fleur de vie*, au sommet d'une montagne en Malaisie, et qui duplique les propriétés des eaux de fleur, les dynamise, les fait mettre en bouteille et soigne avec ses merveilleuses et étonnantes synergies d'eaux informées.



le *duplicata* des propriétés d'une plante informée dans une eau, saurait donner les mêmes résultats que son original ou son témoin ! J'appelle "eaux magiques" les hydrosols, une partie de l'eau florale récoltée après distillation à l'eau de source avec des plantes bio. Après 40 ans de mise en place et d'expérimentation avec les hydrosols, je suis toujours impressionnée par les résultats étonnants obtenus, au-delà des propriétés ancestralement connues de la plante en question. Par exemple, la puissance d'action de l'hydrosol de genièvre, super draineur du rein, qui aide à diminuer en un temps record les douleurs, les rhumatismes, les acidités... ce roi de la détox agit également sur la constipation ! Ce n'est encore écrit dans aucun manuel et on ne sait pas encore pourquoi... assurément l'ensemble des molécules odorantes en suspension crée une synergie de propriétés encore inconnues !

205

plus pragmatiquement, je vous propose quelques systèmes efficaces pour améliorer la qualité de votre eau de boisson, aisément

- la bouteille de couleur bleue dans laquelle on met l'eau de boisson journalière en la passant au soleil quelques heures...
- une fleur de vie plastifiée sur laquelle vous posez votre bouteille d'eau
- l'aquadisc d'air-innovation.com
- une étiquette avec des mots d'amour et de bienveillance

testez avec l'eau des deux bouteilles, faites ce test les yeux bandés avec et sans aquadisc, avec et sans fleur de vie, avec ou sans mot d'amour... et 100% de vos amis reconnaîtront la bonne eau !

lire "*hydrosol mon ami*" du même auteur

lire "*le pouvoir guérisseur de l'eau*" de Masaru Emoto

quelques bons livres que je recommande

de mémoire d'essénien, A et D Meurois-Givaudan, éd Passe monde
des fruits, J.M. Pelt, éd Fayard

et si on arrêta un peu de manger de temps en temps, éd Bernard Clavière

graines germées, livre de cultures, Marcel Monnier, éd Ambre

les graines germées de A à Z, Carole Dougoud Chavannes, éd Jouvence

le sucre, cet ami qui vous veut du mal, William Dufty, éd Guy Trédaniel

le lait, une sacrée vacherie, Nicolas Le berre, éd Charles Corlet

la clé d'or, Emmet Fox, éd Astra

les arômes dans notre assiette, la grande manipulation, Hans-Ulrich Grimm, éd Terre vivante

l'enquête Campbell, T. Colin Campbell, éd Les arènes

votre santé par les jus de fruits et de légumes frais, N.Walker, éd Utovie

lait mensonge et propagande, Thierry Souccar, éd Souccar

la mafia médicale, Dr Ghislaine Lanctôt, éd Voici la clé

le sol, la terre, les champs, C. et Lydia Bourguignon, éd Sang de la terre

le pouvoir guérisseur de l'eau, Maseru Emoto, éd Guy Trédaniel

la vie biogénique, E.B Szekely, éd vivez soleil

une alimentation vivante, docteur Soleil, éd Vivez Soleil

the detox miracle source book, Dr Robert S. Morse, éd One World Press

no man iceland, Damien Artéro, éd Flammarion

de bonnes adresses

lieux bio, nature, *cru*

cures détox en provence, www.museedesaromes.com

cures détox en suisse, www.moulindevies.com

cures détox et jeûne en Provence verte... www.jardindevies.com

training coaching et *raw food* à Ténériffe... www.myriametjacky.com

louer un espace pour mon séminaire ? www.provencezenlocations.com

séminaires d'aromathérapie et santé holistique de nelly grosjean

ateliers d'alimentation vivante avec Irène, nelly et Miguel

www.nellygrosjean.com

stages Irène Grosjean www.santenaturopathie.com

des ressources et outils...

le magazine du *cru* "le chou brave" www.lechoubrave.com

sana extracteurs www.eujuicers.fr

disc air-innovation pour l'eau www.air-innovation.com

HE et hydrosols, livres de nelly grosjean - info@biossentiel.com

tel : 04 90 95 81 72 - vente en ligne sur www.biossentiel.com

cabane bambou : le resto *cru* du musée des arômes et du parfum

de graveson-en-provence, ouvert l'été

sur la boutique en ligne, unique et fun ! www.ilovenelly.com



contactez les auteurs

nelly grosjean
moulin de Vies 2516 Lamboing - Suisse
www.nellygrosjean.com

Miguel Barthéléry
la chevêche, petite route du grès - 13690 Graveson-en-Provence - France

tous les droits d'auteur de ce livre sont reversés au profit des fondations
anakbali.org, voixlibres.org et fondationnellygrosjean.org
nelly grosjean offre tous ses droits d'auteur depuis plus de 20 ans
à des fondations caritatives. Merci pour tous !



maquette intérieure : Gretchen Duffin, Ludovic Dangles-Lacquois
corrections : Pascale Pepey
crédit photographique : nelly grosjean, Gretchen Duffin, Yann Deva, istock.com

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite.
Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie,
micro film, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon
passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957
sur la protection des droits d'auteur.

© éditions 5 ml, 2016
13690 Graveson-en-Provence - France

ISBN 978-2-954-0561-11

Imp. Les Presses de la Tarasque certifiées Imprim'vert
Imprimé sur papier PEFC issu de forêts gérées.