

L'ALIMENTATION VIVANTE

Nous appelons «vivante» une alimentation qui s'appuie sur des critères de vitalité plutôt que de quantité. Elle se réfère aux deux premières catégories de la classification très parlante que nous devons au docteur Edmond Bordeaux-Szekely :

- * biogénique : qui engendre la vie,
- * bioactif: qui entretient la vie,
- * biostatique : qui ralentit la vie,
- * biocidique : qui tue la vie.

Une nourriture «vivante» est fraîche, non cuite, riche en vitamines, enzymes, oligo-éléments et substances biologiques de toutes sortes. Le corps la digère et l'assimile facilement. L'homme la connaît depuis des millénaires et son instinct le pousse à y revenir lorsqu'il a perdu la santé. Elle se compose de graines germées et de jeunes pousses, de fruits et de légumes crus, de végétaux sauvages, de céréales, de graines, d'algues, d'oléagineux et de fruits secs. Elle utilise parfois les merveilleux

procédés ancestraux de lacto-fermentation et tient compte des combinaisons alimentaires.

Il est souhaitable, voire indispensable pour les graines germées, de se procurer des aliments de qualité biologique, même s'ils valent plus cher que ceux traités chimiquement et conservés par des moyens artificiels. La dépense est en réalité moindre que si l'on met tous les jours sur la table des aliments industrialisés et de la viande. Manger bio n'est pas un luxe réservé à une minorité, c'est devenu, à l'époque des pesticides, des additifs, des manipulations industrielles et génétiques, une nécessité pour tous ceux qui veulent préserver leur santé!

Il est parfaitement possible de préparer à partir de ces aliments vivants des repas équilibrés au niveau des protéines, lipides, glucides, vitamines, enzymes et minéraux, car ces aliments sont porteurs de bien-être et nous assurent une vie plus saine, plus heureuse, plus productive, avec une sensation de corps léger et un esprit plus clair. Ils possèdent aussi la capacité de régénérer les organismes les plus affaiblis et permettent de restaurer de façon parfois surprenante la santé, même en cas de maladies graves.

Une personne qui se nourrit essentiellement d'aliments raffinés, stimulants et encrassants, passe par une période de transition lorsqu'elle aborde l'alimentation vivante. Ses premiers

repas exercent une action détoxiquante, bien sûr bénéfique, mais parfois accompagnée de symptômes physiques plus ou moins désagréables, dont il ne faut surtout pas s'alarmer.

Il lui manque alors en outre la sensation de « coup de fouet » que lui procuraient certains produits dont elle avait l'habitude (café, viande, sucreries, tabac). En effet, l'alimentation vivante ne stimule pas artificiellement, elle nourrit en douceur et en profondeur les cellules du corps. Il n'est cependant pas question de devenir tous des fanatiques d'un mode d'alimentation unique ni de nous priver de tout ce que nous aimons. Il est bon de connaître les bienfaits de l'alimentation vivante et de simplement veiller à maintenir, comme en jouant, notre vitalité. Elle dépend de l'équilibre entre ce que nous apportons à notre organisme et ses capacités d'élimination. Il n'y a pas de quantités exactes à respecter. À chacun de trouver, par des expériences personnelles, comment conserver un bien, être constant.

Pour connaître les immenses ressources de l'alimentation vivante, lisez *L'Alimentation Plaisir, Graines germées et jeunes pousses*, du docteur Christian Tal Schaller, *L'Alimentation vivante, miracle de la vie* de Michèle Karen (éditions Vivez Soleil) et *Santé et vitalité par l'alimentation Vivante* de Jacques Pascal Cusin (éditions Albin Michel).

Le livre que vous tenez entre vos mains propose une nouvelle manière de se nourrir, qui se cuisine à peine! Elle ne comporte pas de petits plats mijotés des heures durant, pas de légumes qui ont perdu leur goût et leurs couleurs. Il nous invite à redécouvrir les saveurs et les parfums subtils des aliments complets, sous leur forme naturelle.

À partir de chaque recette, vous pourrez en créer beaucoup d'autres, en accordant libre cours à votre imagination et à votre créativité. Vous trouverez aussi bien des recettes pour agrémenter votre repas d'une entrée ou d'un dessert que pour le composer tout entier.

N'hésitez pas à mettre vos plats en valeur en prêtant un soin tout particulier à l'arrangement de votre table. Bon appétit!

EXPLICATION DES CODES UTILISÉS

- c.c. : cuillère à café
- c.s. : cuillère à soupe
- qq. : quelques
- t. : tasse

N.B. : Les quantités indiquées le sont pour quatre personnes, si vous prenez la recette comme entrée ou dessert selon le cas ; pour deux personnes, si vous la prenez comme plat de résistance.