

## LES GRANDS BIENFAITS DE L'ALIMENTATION VIVANTE : Détox, Vitalité et Santé pour l'été !

Tout le monde n'est pas capable ou n'a pas le courage de se détoxifier en pratiquant le jeûne, même le jeûne au jus pendant une semaine. Les personnes qui ont besoin d'un coup de main pour changer radicalement de mode de vie et ainsi se donner l'occasion d'aller mieux, peuvent opter pour **l'Alimentation Vivante**, qui est une alternative de choix, peu onéreuse et facile à réaliser. Elle est aussi idéale et légère pour une reprise après un jeûne.

Pourquoi **l'alimentation vivante** et à quoi correspond-elle exactement ??

Le terme Alimentation Vivante doit répondre à **4 critères** : **végétal, cru, bio et frais**. Il s'agit, en effet, de **végétaux** les plus vivants possible (comme le jus d'herbe de blé ou d'orge, les jeunes pousses, graines et légumineuses germées qui vivent encore quand vous les mettez en bouche), de fruits, de noix ; issus de l'agriculture **biologique** ou de votre propre jardin ; **cru** ou déshydratés à moins de 42 degrés ; **fraichement** cueillis, le plus verts possible pour recueillir le plus de chlorophylle, ainsi que tous aliments de haute vitalité : algues, pollen et aliments lacto-fermentés vivants comme les choucroutes crues, les pickles, le kéfir et le kombucha. Ces aliments sont tous qualifiés de « biogéniques », c'est-à-dire qui donne la vie et la vitalité, ou de « bioactifs », qui entretiennent la vie, selon Edmond B. Szekely.

(Donc pas de produits animaux tels huitres, œufs, laitage qui lui est remplacé par un lait d'amande ou de noisette, et le « fromage » est réalisé avec des graines de tournesol germées et fermentées.)

A une époque où il est si facile d'aller dans un fast-food, assis au volant de sa voiture, d'ouvrir une conserve pour apaiser sa faim ou d'avaler un mélange fait de poudre protéinée et d'eau, il est encore plus simple et plus sain de cueillir un pomme ou une courgette, les laver et les porter à la bouche tels quels ou en les accommodant simplement.

Qu'ont-ils de si spécial, ces aliments crus et vivants ? Ils contiennent 4 éléments essentiels : HORMONES, OXYGENE, PHYTO-NUTTIMENTS et ENZYMES (H.O.P.E.). En bref :

**HORMONES ou PHYTO-HORMONES** : de nombreux végétaux en contiennent (ex : phéromones des plantes, phyto-œstrogènes dans le yam mexicain)

**OXYGENE** : une molécule de chlorophylle d'un végétal **vert** comporte de l'oxygène et du magnésium en son centre. La chlorophylle est de l'énergie solaire concentrée ! La seule différence avec l'hémoglobine est que dans le sang, le magnésium est remplacé par du fer ! C'est l'oxygène des légumes frais et crus qui tue les virus, les bactéries, les mutogènes et les cellules cancéreuses du corps humain (le cancer ne vivrait qu'en anaérobie, c'est-à-dire SANS oxygène !). L'oxygène purifie aussi le sang et les organes.

**PHYTO-NUTRIMENTS** : on a récemment découvert des pigments dans les végétaux qui ont des propriétés thérapeutiques extraordinaires, notamment anticancéreuses, antioxydantes et antivirales (à suivre).

**ENZYMES** : tout légume ou fruit contient naturellement, en soi, ses propres **enzymes** permettant à l'homme de les **digérer** facilement. Si nous cuisons ces aliments (au-delà de 42°C), la plupart de leurs enzymes sont désactivés par la chaleur, et des troubles digestifs commencent à s'installer ! Une fois les enzymes détruits, le corps doit alors puiser dans ses propres réserves d'enzymes pour pouvoir assimiler ces aliments. Lors de la digestion, les enzymes naturels des légumes crus aident les enzymes digestifs (pancréatiques, par ex.) à dégrader ces aliments en éléments plus digestes (acides aminés, sucres simples et acides gras essentiels). Ainsi, si nous n'entamons pas notre capital enzymatique en mangeant beaucoup de cru, nous pouvons donner plus de place à notre système immunitaire, le seul qui puisse vraiment nous aider en cas de coup dur ou nous maintenir en bonne santé !

L'abondance de nutriments (vitamines, oligo-éléments...) et d'enzymes dans **l'alimentation vivante** donnent au corps les matériaux et l'énergie dont il a besoin pour retrouver et maintenir une santé éclatante. La preuve en est que de nombreux champions olympiques des USA sont devenus végétaliens et grands amateurs de cru ! L'apport massif pendant une petite semaine de toute cette oxygène des végétaux verts aide aussi notre corps à se nettoyer en profondeur, c'est-à-dire, se débarrasser des « toxines » métaboliques et des « toxiques » de notre environnement. Si en plus,

nous pouvons faire pratiquer une hydrothérapie de notre côlon, nous aurons un tube propre de la bouche à l'anus et nous pourrons affronter plus sereinement les gourmandises et excès de l'été !

**Pour conclure**, l'hygiène de vie basée sur l'**alimentation vivante** est à pratiquer aussi souvent que possible, dès que vous en sentez le besoin ou pour couper net avec une alimentation excessive et créatrice de dépendances. Elle ouvre une nouvelle perspective de santé, que vous expérimentiez un problème physique, désiriez ardemment maintenir un niveau optimum de vitalité, vouliez équilibrer votre poids ou soyez prêt pour une détoxification. C'est fou tout ce qu'elle peut apporter à votre corps, mental et esprit alors que vous vous éveillez à une plus grande conscience de vous-même. Des milliers de gens de par le monde ont pris le contrôle de leur vie et de leur santé grâce à ce style de vie simple et naturel. Elle fait partie du concept de Santé Globale diffusé mondialement par le Dr Tal Schaller.

Thérapeute et pionnière de l'Alimentation Vivante, le Dr Ann Wigmore a dédié sa vie à enseigner à travers le monde les vertus de transformation de l'Alimentation Vivante. La beauté de son enseignement réside dans sa simplicité : « reconnectez-vous à la Nature et votre corps prendra soin du reste ». C'est ce que prônait déjà le médecin Hippocrate au 3<sup>e</sup> siècle avant JC en disant « que ton aliment soit ton médicament, et que ton médicament soit ton aliment » !

Monique SCHWEITZER

Éducatrice de Santé, formée à l'Institut de Santé Hippocrate, USA

et à l'Institut Ann Wigmore, Porto Rico

[www.sejours-alimentation-vivante](http://www.sejours-alimentation-vivante)

Séjours près de Toulouse , du 15 au 21 juillet et du 14 au 20 août 2010

Au Centre de Réflexologie de Midi-Pyrénées

Tél : 05 61 11 48 47