

Santé et Alimentation Q. I. ou CRU ?



Si dans les années 70 je croyais que « nous sommes ce que nous mangeons », j'ai compris par la suite, que nous sommes aussi ce que nous pensons et que nous pensons ce que nos mémoires nous permettent de penser.

Selon Jasmuheen (cette Australienne qui dit ne plus s'alimenter depuis 13 ans), nous créons ce que nous pensons et l'homme pourrait aujourd'hui être simplement ce qu'il respire.

Le fait de voir l'être humain relié, matériellement et énergétiquement, au monde vivant qui l'entoure, comme un poisson dans l'eau, enlève-t-il de l'importance au facteur nourriture, qui constituerait l'aspect le plus grossier des échanges avec l'univers qui nous porte ?

Les personnes qui croient en un « régime » vous diront le contraire et j'en ai fait partie, lorsque j'ai cherché, il y a plus de vingt ans, à retrouver la santé avec la macrobiotique, puis le crudivorisme. Il est vrai que le choix d'un « régime » quelconque marque souvent la fin de symptômes pénibles et un changement positif pour la personne : mais qu'elle est la part du bénéfice apporté par une nouvelle nourriture et la part de la dynamique nouvelle qui a été préalablement nécessaire pour un tel choix ?

La conviction ne jouerait-elle pas comme un bon placebo ?

D'autant plus que des centaines témoignent souvent d'une normalité alimentaire bien décevante pour tous ceux qui ont la volonté de tenir un régime ! Comment oublier ma belle-mère qui à 90 ans, jamais malade, fumait, buvait son verre de vin à tous ses repas, pour accompagner son dessert bien sucré après une assiette garnie de fromages variés ?... lorsque, entre deux gripes, je voulais déguster ma fille de son steak frites, en lui proposant du bon tofu aux algues, fait maison ?

Est-ce que nous aurions des garde-fous très différents, liés à nos mémoires familiales ?

À quarante ans, fatiguée et trop souvent malade, j'ai eu la chance de découvrir le « crudivorisme ». Je me suis sentie renaître en quelques jours et après avoir parcouru toutes les étapes du fanatisme au doute et aux expériences de retour à la cuisson pour me prouver que je n'étais pas enfermée dans un tabou sectaire, je continue à croire qu'il ne s'agit pas d'un

Santé et Alimentation

Q. I. ou CRU ?

« régime », mais d'un mode vraiment naturel qui offre des conditions optimales de santé et d'énergie.

Le CRUDIVORISME paraît un choix extrême. On en parle peu : qui a intérêt à faire la promotion du « corps-médecin » et des vitamines à la source? Plus besoin de médicaments ni de compléments alimentaires. En tout cas depuis 21 ans pour moi.

On mange comme l'homme a mangé pendant des millions d'années jusqu'aux derniers 10.000 ans : lorsque pour s'adapter à d'autres climats, les cueilleurs nomades sont devenus agriculteurs sédentaires et ont créé des ressources alimentaires diététiques (domestication pour la viande, le lait, et cultures céréalières).

Les avantages du cuit pour la civilisation (qui est née avec l'agriculture, la propriété privée et donc les guerres) sont évidents, mais les inconvénients n'ont pas été mesurés. Dix mille ans par rapport à nos origines c'est comme une lame de rasoir par rapport à la tour Eiffel. L'humanité entière a basculé dans une nourriture élaborée. Mais toute transformation moléculaire (par le feu, la congélation, le concassage, le mixage...) crée de nouvelles molécules qui surchargent notre organisme. (Études de Louis C. Maillard en 1911 : découverte des « molécules de Maillard », très toxiques, présentes dès qu'il y a cuisson). Plus la chaleur est élevée et plus les associations sont complexes, plus nous arrivons à des effets qui alourdissent notre fonctionnement, aggravent la sympathicotomie (donc le stress) et avec l'âge nous rendent malades. (Expériences de Pottinger sur plusieurs générations de chats crudivores et de chats « cuits » aboutissant à des constatations étonnantes : pas de dégénérescences génétiques, meilleures cicatrises, santé, vieillissement, performances).

Ce que les crudivores constatent et les personnes qui ont pratiqué temporairement cette alimentation (il y en a eu plusieurs milliers dans les années 80) vérifient rapidement, :

-Il n'y a pas d'odeurs corporelles, pas de transpiration malodorante. Même mes chiens, crus, ne sentent pas le chien !

-Pas de douleurs inflammatoires : les femmes accouchent avec facilité. En cas de brûlures, on ne sent rien : il y a la cloque, mais elle n'est pas douloureuse. En cas de fracture, il n'y a pas de douleur, seulement si l'on bouge l'os cassé, ce qui est un signal indispensable pour la cicatrisation. J'ai réparé une fracture du bassin sans un seul médicament

-Mais surtout c'est un état de bien être que l'on ne soupçonne pas, avant de l'avoir vécu. Pas de fatigue ! Le soir, on a simplement envie de dormir, comme des bébés. Impossible d'aller à la dernière séance de cinéma ou de rouler la nuit en voiture ! On peut avoir une énergie immense à disposition et beaucoup de temps, puisqu'il n'y a plus ni cuisine, ni vaisselle, ni élaboration de recettes. Et plus de guerre dans les ménages pour toutes ces tâches.

Une réorganisation pour un bon approvisionnement est nécessaire, mais nous aurons plus de disponibilité pour incarner les dynamiques qui nous portent.

-Bref : comment ne pas y voir un régime si proche du « vivant » et donc des forces de la vie ?

Pour pratiquer, l'expérience des pionniers est utile :

Dominique Guyaux après son livre « Le régime du plaisir », vient de sortir « L'alimentation instinctive raisonnée » (chez l'auteur dom@guyauxdom.com) qui part de données scientifiques (paléontologiques, paléanthropologiques, paléoclimatiques et paléogéologiques) pour conseiller une alimentation crue, adaptée aux exigences sociales et culturelles, capable de convenir même aux bons Q.I., de notre époque !

S'il y a des curieux, il y aura une suite.