

Dossier

Manger cru aujourd'hui pour ne pas être cuit demain...

par Philippe Dargère

Si le fait de manger cru et bio entre dans la conscience collective, il est une notion qui demeure essentielle pour le naturopathe et que la majeure partie des personnes ignore encore à notre époque : « la spécificité alimentaire ».

Elle apparaît timidement dans certains ouvrages scientifiques, mais à n'en pas douter, se dévoilera dans les années à venir. Le slogan qui prône « 5 fruits - 5 légumes par jour » synthétise bien la pensée des naturopathes.

Cependant, la lenteur et le manque de clarté qui l'accompagnent, s'expliquent facilement du fait que, cette notion de spécificité remet en question de nombreux dogmes et croyances véhiculés depuis de nombreuses décennies par notre science matérialiste. Le calorisme, les rations équilibrées et l'omnivorerisme représentent les piliers qui sont ébranlés avec cette « spécificité alimentaire ».

Les trois notions fondamentales en naturopathie :

Où il est démontré qu'un régime scientifiquement équilibré n'est pas nécessairement un régime biologiquement bien constitué.

Alimentation vivante : Toutes les espèces animales sauvages mangent cru, l'homme ne devrait pas échapper à cette règle : seul l'aliment cru « végétal fraîchement cueilli ou ramassé », peut être porteur de vie, d'où l'importance, en cas de non possibilité, de consommer des graines germées (aliments vivants par excellence) : maximum de vitamines, minéraux, oligo-éléments, hormones...

De plus, les aliments crus possèdent leurs propres enzymes digestifs qui permettent, outre le fait de faciliter la digestion, d'économiser au maximum les sécrétions organiques pour digérer. Cela demeure donc un impératif physiologique de consommer un maximum d'aliments crus au cours du repas. « *Qui mange cru mange juste* ».

Hormis l'homme, soi-disant intelligent, aucun animal sur cette terre ne se



Il est conseillé de venir par paliers à cette alimentation vivante : commencez par un jus de légume, ou une assiette arc en ciel (crudités) en début de repas.

promène avec sa boîte d'allumettes dans sa poche. **La cuisson tue la vie. Elle empêche à l'œuf de donner un poussin ou à la graine de se développer.** Les aliments, non dénaturés par le feu, s'auto-digèrent, économisent ainsi une quantité importante d'énergie disponible pour d'autres fonctions (éliminatrice, réparation...).

Suivant les habitudes de chacun, le lieu de vie, la vitalité etc... il est conseillé de venir par paliers à cette alimentation vivante. Commencer son repas par un jus de légumes, ou une assiette arc en ciel (maximum de crudités) nous paraît une bonne habitude à prendre pour aller vers plus de bien-être et de santé.

...



Il est urgent de boycotter les produits industriels et les transgènes !

Malheureusement pour les moins viraux d'entre nous, l'alimentation crue à 100%, ne peut être conseillée systématiquement. Ils devront garder un minimum d'aliments cuits, au moins le temps de récupérer de la vitalité (jus de légumes et fruits frais, exercices, respirations, retour à un sommeil naturel...). La quantité variera suivant la saison.

Alimentation biologique : de nos jours, c'est un constat évident, l'aliment ayant subi des traitements chimiques, véhicule de nombreuses substances toxiques dangereuses pour notre organisme.



Seul l'aliment cru, fraîchement cueilli ou ramassé est porteur de vie.

La plupart de ces substances chimiques ont été commercialisées sous une réglementation européenne permissive, mais sans évaluation des impacts sur la santé et l'environnement, en particulier, sur du long terme. Un certain nombre de molécules, massivement utilisées dans les procédés industriels et les produits de consommation courante, interfèrent avec les écosystèmes, et avec notre organisme, et se révèlent donc dangereuses pour notre santé.

Sachez que « 200 » est le nombre de substances chimiques synthétiques qu'on peut, aujourd'hui, retrouver dans son corps, faisant ainsi de ce dernier, un véritable réceptacle pour ces substances dangereuses.

Voici deux exemples pris au hasard :

Le pain et le sandwich industriels : l'arôme synthétique « 2-acétyl-1-pyrroline » est vaporisé sur de très nombreux sandwiches et pains (même en vrac) pour donner le goût de pain au pain et son odeur.

Certains vendeurs en diffusent même dans leurs boutiques afin de créer une atmosphère plus attractive (idem pour les odeurs de croissants chauds et viennoiseries qui se diffusent 10 mètres aux alentours). **L'information aux consommateurs (clients) n'est pas obligatoire.**

Les œufs : issus de pauvres poules élevées industriellement (immobiles dans des casiers + nourriture impropre à leur physiologie) : le jaune est incolore et la coquille est friable. Ils sont donc plongés dans un liquide contenant des arômes et des colorants qui passent au travers de la coquille pour colorer le jaune qui ne l'est pas, et donner une couleur orangée et du goût. La coquille est durcie avec un autre produit.

La planète toute entière risque de se transformer rapidement en un vaste laboratoire livré à des apprentis-sorciers, sans scrupule... Il est donc urgent que chacun s'emploie à boycotter les produits industriels, les transgènes... Revenir aux petits producteurs biologiques locaux sans intermédiaire me semble être la solution.

Alimentation spécifique : le fait de ne pas détruire l'aliment par la cuisson ou de ne pas le dénaturer par la chimie ou autres procédés est très important mais ne suffit pas. Il convient de pousser la réflexion encore plus loin en s'interrogeant sur l'idée de l'omnivorisme : « Sommes-

nous conçus pour manger de tout... cuit ou cru ? ». **Le Biologiste P.V. MARCHESSEAU, père de la naturopathie française a raisonné par analogie.**

Il est parti du principe que tout moteur possède son propre carburant pour fonctionner. C'est ainsi qu'en mécanique, il existe différents moteurs avec pour chacun un carburant spécifique (diésel, essence, gaz...). Si

on se trompe de carburant, le moteur a des ratés ou ne fonctionne pas du tout. Pour la physiologie, il en est de même. Dans la nature, nous savons que, la termite mange du bois, le vers de la terre, chacun possédant un moteur organique spécifique et consommant une alimentation en rapport.

L'omnivorisme n'est pas une règle. L'étude de l'anatomie comparée des différentes espèces (principaux tubes digestifs et aliments ingérés par chacun) conduisent à l'évidence, d'une part, que les rations équilibrées, les tables de calories, la dénaturation des aliments ne font pas partie de la nature, mais sont des inventions de la science moderne, et que d'autre part, il existe bien une alimentation spécifique en relation avec la constitution digestive. (suite page 8)

Dossier

Manger cru aujourd'hui pour ne pas être cuit demain...

...

(suite de la page 7)

C'est ainsi qu'il existe quatre types digestifs principaux, à savoir : Le granivore, le carnivore, l'herbivore et le frugivore.

Par exemple, le pigeon (granivore) mange des graines, il possède, entre autres, un jabot-germoir pour transformer l'amidon en sucre. Si nous voulons consommer des graines

(hormis les graines germées), il nous faut les faire cuire.

Le tigre (carnivore) muni d'un estomac puissant, des reins puissants sécrétant de l'ammoniac, se nourrit de viande crue (après avoir attrapé sa proie) ainsi que les os et les tripes constituant les bases minérales pour neutraliser l'acide

de la viande. Imaginez-vous, attraper et dépecer vos proies comme le font les carnivores.

L'herbivore s'alimente d'herbe. Afin de casser la cellulose qu'elle contient, il possède plusieurs estomacs, pour utiliser les sucres.

Enfin le frugivore consomme en priorité des végétaux (fruits, feuilles, racines...).

A ces aliments premiers, viennent s'ajouter pour chaque espèce, environ 10 à 20 % d'aliments seconds. L'herbivore et le granivore ont les insectes, le carnivore possède une base végétale tirée de leurs victimes herbivores. Le frugivore quant à lui trouve les œufs, les coquillages, les insectes...

Il est primordial pour notre santé, de revenir petit à petit, à cette alimentation spécifique. Si nous mangeons trop de céréales, nous fatiguons notre foie. Trop de viande fatigue nos reins et articulations. Quant à l'excès de cellulose, cela nous fait gonfler ou irrite le colon, d'où la colite à répétition chez certains.

L'alimentation de base pour l'humain est la suivante : 80 à 90 % de la ration alimentaire est composée de végétaux (fruits frais, gras, et secs - Feuilles vertes et pousses tendres - racines sucrées comme les carottes,

betteraves...) et 10 à 20% de sous produits animaux (œufs, coquillages, fromage blanc...).

Après avoir étudié la nutrition chez les grands singes (chimpanzés, gorilles...), très proches de l'homme au niveau biologique, **Katharine MILTON**, Chercheur à l'**université de Berkeley**, confirme ce que nous pensons de l'alimentation spécifique. Elle conclut que l'homme doit consommer des fruits, des pousses... Ces primates



Les œufs, issus de pauvres poules élevées industriellement, sont plongés dans un liquide contenant un colorant pour colorer le jaune et lui donner du goût.

consomment entre 89 et 97% de végétaux.

Conclusion

La conscience de l'aliment vivant, biologique et spécifique s'ouvre de plus en plus. Mais il faut du temps pour son application, qui génèrera le bien-être de tous. Comme le disait Einstein : « *Il est plus facile de briser un atome que de changer des habitudes* ».

La médecine par l'alimentation existe, elle se confond avec l'hygiène préventive que nous défendons. D'autres méthodes se surajoutent à l'hygiène alimentaire, à savoir : la respiration, la biokinésie, l'usage de l'eau sous toutes ses formes (chaud, froid...), la relaxation... Ces méthodes de santé globale profitent à un nombre grandissant de personnes délaissant à leur avantage, la notion de remèdes. La meilleure des thérapies ne vaudra jamais la prévention physiologique défendue et chère aux naturopathes sans oublier d'éduquer le grand public. Gardons les thérapies naturelles ou chimiques dans les cas, où cette prévention n'a pas été suffisante. La pluridisciplinarité, en ayant pour base l'hygiène naturopathique, représente la révolution de demain en matière de santé.

Contact : Philippe DARGERÉ

Tél : 05 49 59 72 60 - e-mail : dargere.philippe@free.fr

Directeur de l'Ecole de Naturopathie « UNIVERS » - dargere-naturo.com

Président de la FENAVI - fenavi.net

(Fédération Européenne de Naturopathie Vitaliste)

Diffusion des ouvrages de Naturopathie du Biologiste P.V. MARCHESSEAU

et du DVD « La naturopathie » - www.spirvie-natura.fr