

Source bibliographique (extraits) :

CUSIN, Jacques-Pascal. Les secrets de l'alimentation vivante. Éditions Albin Michel, 2012

Bien nourrir nos cellules

Nos aliments sont transformés tout au long de leur parcours digestif. Sous l'effet conjugué d'enzymes et de sucres digestifs spécifiques, nos aliments sont digérés, fractionnés en molécules susceptibles d'être absorbées dans notre sang et dans notre lymphocyte via nos parois intestinales pour, au final, atteindre et nourrir nos cellules.

L'harmonie de ce processus est cependant tributaire d'un préalable, celui de la charge électrique et de l'information véhiculées par notre alimentation. Seul un carburant brut de bonne qualité, à haute vitalité ajoutée, peut transmettre son énergie et son information à l'ensemble des cellules de notre corps.

Nos cellules constituent des petites centrales électriques au potentiel énergétique variable, notamment en fonction de notre mode de vie et de nos habitudes alimentaires. Chacune de nos cellules possède sa propre charge électrique, qui témoigne de sa vivacité. Une cellule bien chargée garantit santé et longévité. Les cellules affaiblies deviennent, en revanche, plus vulnérables aux radicaux libres; elles s'oxydent, mutent et se détruisent. Notre alimentation fournit l'énergie aux cellules. La charge électrique qu'elle véhicule, tant en intensité qu'en information, est donc déterminante pour leur fonctionnement et pour leur renouvellement? L'énergie électrique primordiale naît de la photosynthèse. Plus les aliments que nous ingérons sont proches de cette dernière, plus l'énergie qu'ils nous transmettent est élevée et l'information afférente, adaptée à nos besoins. Les aliments végétaux crus, riches en pigments, en enzymes, en oxygène, en eau structurée, en vitamines, en minéraux, en oligoéléments, en phytohormones, en antioxydants et en fibres, sont donc les garants d'une énergie et d'une information cellulaire optimale. En revanche, plus on s'éloigne de cette source primordiale d'énergie, plus on diminue la charge lumineuse, plus notre alimentation nous dévitalise et nous affaiblit. Nous fonctionnons en mode «réserve», nos facultés diminuent, nous nous sentons fatigués, les maladies s'installent... Nous nous tournons alors vers des stimulants addictifs comme le sucre, le café, l'alcool et la viande qui ne font qu'accélérer le processus de dégénérescence de nos cellules et de nos tissus.

Les facteurs qui diminuent la charge électrique et/ou qui modifient l'information véhiculée par un aliment sont nombreux: traitements chimiques, hybridations et modifications génétiques, pollutions environnementales, cuisson et autres traitements thermiques, raffinage, retraits et adjonctions, additifs, excitants, stockage, transport...
p.18-19

La pasteurisation, la stérilisation et l'irradiation ont des vertus antibiotiques au sens premier du terme : ces traitements détruisent la vie de l'aliment sous prétexte de nous protéger des bactéries, des virus et des autres organismes potentiellement pathogènes. L'aliment lui-même devient alors un agresseur pour notre système immunitaire, puisqu'il est dévitalisé. Une guerre sans fin s'engage alors entre des aliments identifiés comme des ennemis et notre système de défense. Soumis à des assauts quotidiens, ce dernier finit par s'épuiser, ouvrant ainsi la porte à des envahisseurs qu'un système immunitaire épargné aurait sans problème tenus en respect. En mobilisant nos défenses inutilement, ces traitements dévitalisants nous rendent donc plus vulnérables. p.70

Il est temps de remettre sérieusement en cause notre consommation de protéines animales, véritable fléau sanitaire et écologique. On estime qu'une alimentation saine et équilibrée devrait comporter environ 15 % de protéines, 70 % d'hydrates de carbone et 15 % de graisses. Pour faire preuve de qualité, les protéines doivent être d'origines végétale, crues ou peu cuites ; les hydrates de carbone majoritairement complexes et lents ; les graisses d'origine végétale, non cuites et non hydrogénées. p.74

La consommation de produits animaux et inappropriée à la physiologie humaine et présente de nombreux inconvénients :

- les particules mal digérées qui stagnent dans notre intestin en affectent la perméabilité et détruisent notre écosystème intestinal ;
- les produits animaux contiennent souvent des résidus d'hormones, d'antibiotiques et de médicaments que les animaux ont ingurgité pendant leur vie et qui sont à la fois toxiques et délétères ; on y retrouve aussi des résidus d'hormones de stress sécrétées par l'animal peu avant son abattage... p.77

Les aliments les plus biogéniques (promoteurs de vie) sont les aliments germés et les jeunes pousses, suivis par les légumes lactofermentés, puis par les fruits et les légumes frais... p.126

La famille des solanacées, dont la tomate fait partie, n'a cependant pas les faveurs de l'alimentation vivante, soit parce qu'elles ne peuvent être consommées que cuites, soit parce qu'elles sont jugées trop acidifiantes, soit parce qu'elles contiennent un alcaloïde qui les rend potentiellement toxiques. p.127

Certains prétendent que la digestion et l'assimilation des aliments cuits sont plus faciles que celles des aliments crus. Cela est vrai lorsque l'on ne mastique pas assez ces derniers, lorsque l'apport de fibres est trop conséquent, lorsque l'aliment en question ne peut être consommé que cuit, ou encore lorsque l'on mélange trop et mal les aliments. En revanche, si l'on respecte quelques principes de base tels : fraîcheur, maturité, germination, déshydratation, lactofermentation et variété, les végétaux crus nous offrent globalement une bien meilleure source nutritive que les aliments cuits.

La cuisson détruit en priorité les enzymes et les vitamines... La cuisson altère aussi les complexes minéroprotéiques, provoquant souvent une mauvaise assimilation des minéraux, notamment du calcium... La chlorophylle supporte très mal la cuisson. Son cœur de magnésium disparaît... p.128

La théorie des combinaisons alimentaires

La théorie des combinaisons alimentaires est fondée sur quelques principes : chaque famille d'aliments requiert des enzymes spécifiques pour sa digestion ; chacune se digère dans un milieu et dans un temps différents. De bonnes combinaisons visent donc à alléger le travail de notre organisme, à faciliter notre digestion et à maximiser notre assimilation. Tout mélange inapproprié aurait pour effet d'entraîner une surcharge de travail pour notre organisme, d'épuiser précocement nos propres réserves enzymatiques, d'acidifier notre organisme et de nous carencer par une digestion partielle conduisant à l'engorgement de notre intestin et à la malabsorption des nutriments. p.132

Quelques conseils pratiques à suivre :

- commencez votre repas par des aliments crus ;
- évitez de boire pendant et après le repas ;
- ne pas terminer les repas par un dessert sucré, y compris les fruits. p.133

Les mélanges alimentaires à éviter :

- fruits et légumes ;
- protéines et amidons ;
- graisses et protéines ;
- protéines et fruits doux ou semi-acides ;
- graisses et fruits doux et semi-acides ; p.134

Les pollens de fleurs constituent un aliment de complément exceptionnel, car ils véhiculent la majorité des nutriments indispensables à la vie, en totale synergie. Très facilement assimilé par notre organisme, cet aliment naturel et complet nous apporte une multitude de vitamines, toute la gamme des acides aminés essentiels, des enzymes, ainsi qu'une quantité impressionnante de minéraux et d'oligoéléments. p.199

Conclusion

La pertinence et la cohérence dont fait preuve l'alimentation vivante, tant d'un point de vue biologique qu'écologique, ne peut que servir l'humanité, du sens le plus large au plus individuel. Elle s'emploie à préserver la vitalité de nos aliments, captée de l'énergie solaire originelle. Elle démontre qu'une alimentation végétale, variée et à forte vitalité contribue à un épanouissement tant physique que psychologique.

L'alimentation vivante accorde une grande importance à la qualité naturelle, biologique et biodynamique des aliments. Ils doivent notamment être exempts de traitement chimiques (pesticides, engrais, additifs), physiques (cuisson, raffinage, torréfaction), génétiques ou irradiants (ionisation), autant de pratiques attentatoires à leur vitalité et à leur synergie naturelle. L'alimentation vivante et le crue ne sont pas des diètes ou régimes. Elles proposent au contraire d'apporter un maximum de nutriments de meilleure qualité sous leur forme la plus assimilable pour une hygiène de vie équilibrante.

CUSIN, Jacques-Pascal. *Les secrets de l'alimentation vivante*. Éditions Albin Michel, 2012.