



Hélène Bernet

***À la source
de notre
vitalité***

Ressenti et probiotiques païens



LA VOCATION DE L'ARBRE D'OR

est de partager ses intérêts avec les lecteurs, son admiration pour les grands textes nourissants du passé et celle aussi pour l'œuvre de contemporains majeurs qui seront probablement davantage appréciés demain qu'aujourd'hui. La belle littérature, les outils de développement personnel, d'identité et de progrès, on les trouvera donc au catalogue de l'Arbre d'Or à des prix résolument bas pour la qualité offerte.

LES DROITS DES AUTEURS

Cet eBook est sous la protection de la loi fédérale suisse sur le droit d'auteur et les droits voisins (art. 2, al. 2 tit. a, LDA). Il est également protégé par les traités internationaux sur la propriété industrielle. Comme un livre papier, le présent fichier et son image de couverture sont sous copyright, vous ne devez en aucune façon les modifier, les utiliser ou les diffuser sans l'accord des ayants droit. Ne diffusez pas votre copie mais, au contraire, quand un titre vous a plu, encouragez-en l'achat : vous contribuerez à ce que les auteurs vous réservent à l'avenir le meilleur de leur production, parce qu'ils auront confiance en vous.



© Arbre d'Or, Genève, janvier 2015

<http://www.arbredor.com>

Tous droits réservés pour tous pays

Hélène Bernet

À LA SOURCE DE NOTRE VITALITÉ

Ressenti et probiotiques païens

Achetez l'ouvrage au meilleur prix sur notre site

Internet est un lieu vivant et les sites bougent. Si tous les liens sont vérifiés au moment de la parution du présent ouvrage, il se peut qu'ils ne soient plus valides au moment de votre lecture. Nous laissons le soin au lecteur de partir à la recherche des documents cités, peut-être répertoriés ailleurs. À moins qu'ils n'aient disparu de la toile...

REMERCIEMENTS

Je dédie cet ouvrage à ma mère qui m'a donné l'exemple d'une vie saine et éclairée, toujours en recherche, du mieux-vivre au mieux-penser. À mes enfants qui ont dû faire preuve de patience à mon égard. À mes petits-enfants qui auront besoin de cette transmission.

Mes remerciements vont à tous ceux et celles qui ont contribué à sa réalisation, soit qu'un heureux hasard les ait mis sur ma voie à un moment propice, soit que leur désir d'apprendre et de transmettre m'ait permis d'affiner des savoirs et pratiques, soit enfin que leur participation se soit manifestée d'une manière plus concrète jusqu'à l'aboutissement.

Je destine cet ouvrage à tous ceux et celles qui cherchent à la fois une «reliance» naturelle et une autonomie au quotidien. Il présente l'une des voies possibles, dont le point de départ microcosmique convie à de plus amples explorations. Mon but sera atteint si les lecteurs attentifs parviennent, par la seule guidance de leur ressenti, à faire de leurs aliments une musique de table improvisée et parfaite, prélude à un rapport au monde plus harmonieux.

PROLOGUE

Chère lectrice, cher lecteur,

Cet ouvrage est destiné en priorité aux personnes qui s'intéressent au bien-être durable, quelles que soient la voie et la méthode. Celles qui pratiquent déjà le ressenti y trouveront de nombreux exercices leur permettant de le développer, et celles auxquelles ces notions ne sont pas familières y découvriront peut-être un nouveau domaine d'exploration. Elles s'initieront au plaisir intense de développer l'écoute pour recevoir les informations subtiles présentes dans l'environnement, comme le chat qu'ils ont envié ou le chien qui les intrigue, informations qui nourriront leur intellect et leur rationalité autant que leur empathie avec la nature.

Ces informations peuvent concerner tout ce qui nous entoure, mais l'accent est mis ici sur l'alimentation. Une bonne alimentation améliore notre discernement intuitif, notre ressenti, ce qui amorce un cercle vertueux à partir de la source de notre vitalité. La méthode d'exploration proposée peut ensuite être appliquée dans d'autres domaines, de l'habitat à la prévention.

Ma démarche a plusieurs sources.

D'abord, une longue pratique de disciplines internes (aïkido, tai ji quan), qui permettent de vivre, éprouver et vérifier en direct l'aspect énergétique de la réalité.

Ensuite, des rencontres et lectures, dont certaines sont relatées plus loin, m'ont révélé des exemples intéressants de vitalité dans la simplicité chez nos ancêtres ou d'autres peuples.

En effet, pendant des milliers d'années, les peuples vivant à la campagne ont gardé intacte la bio-sensibilité, le ressenti animal qui, par réflexe musculaire, éloigne la vache de l'herbe toxique et guide le chat vers l'herbe à chat, cousine de l'herbe de blé dont nous faisons de nos jours un superbe jus-remède.

Un « Sommet de la Terre » a eu lieu à Rio en 1992, pendant lequel les ethno-botanistes ont avancé des chiffres impressionnants : les trois quarts des remèdes ou des drogues d'origine végétale utilisés dans la pharmacopée moderne ont été découverts en premier lieu par les sociétés traditionnelles. Comment savaient-elles ?

La science analyse et explique, mais la connaissance directe et synthétique par la bio-sensibilité lui est antérieure, puisqu'elle fait partie intégrante de la nature humaine — et de la vie cellulaire dès son origine.

Mais d'abord une question : pourquoi le terme « probiotique » ?

Mes probiotiques

Quand, dans ma pratique, je parle de probiotiques, on me pose souvent la question : « Les probiotiques, c'est contre quoi ? »

Bios, en grec, signifie « la vie ». Un probiotique ne s'oppose donc pas à quelque chose, il œuvre au contraire en faveur de la vie. C'est un aliment (au sens large) qui favorise la vitalité et nous maintient en bon état.

Certains aliments sont des panacées énergétiques, bonnes à tout faire, et les choisir évite bien des calculs. Elles apportent de manière complète et équilibrée les énergies subtiles nécessaires à notre biologie.

Complétude et vitalité

La complétude énergétique peut être ressentie par chacun, comme chacun voit la lumière du jour, et elle s'exprime par la vitalité.

Si la santé c'est modestement « la vie dans le silence des organes »¹ ou mieux, selon l'Organisation mondiale de la Santé², « un état de complet bien-être physique, psychique et social, et non simplement l'ab-

¹ Leriche, 1936.

² OMS, 1947.

sence de maladies ou d'infirmités», on peut placer la vitalité un degré plus loin.

La vitalité serait plutôt la santé selon la définition d'Henri Bergson³ : « La capacité de s'investir, d'entreprendre ce que l'on a envie de réaliser ».

Être plein de vitalité, c'est, par métaphore, remplir le complet veston que la nature a prévu pour nous ; être conforme à notre archétype, au plan d'architecture qui a présidé à notre naissance. C'est être en équilibre et exempt des manifestations d'un encrassement, telles les maladies chroniques. C'est rire, produire, voir le meilleur aspect du voisin, entretenir la paix du monde.

Cette vitalité peut être acquise au plus juste prix si l'on tient compte de ce qui commence par *syn-* (du grec) ou *com-* (du latin) : synergie, syntonie, sympathie, symphonie ; consonance, compassion, compatibilité, composition, communication.

Il existe de multiples pistes pour alimenter propre sa vitalité dans la plus grande simplicité et à peu de frais. L'allée royale est le développement du ressenti, cette faculté de discernement innée, utilisée consciemment ou inconsciemment par nos ancêtres, mais dont beaucoup d'entre nous ont perdu le mode d'emploi.

Le ressenti

³ 1932.

Comme les autres êtres animés, nous sommes nés avec un sens primaire de ce qui convient ou ne convient pas à notre organisme. L'enfant trouve tout seul le sein de sa mère et s'en détourne si le sein est énergétiquement non désirable (cancer naissant ou autre déficience).

Ce sens, au cours de l'évolution des espèces, s'est perfectionné. Nous l'appréhendons par la connaissance de nos cinq sens et des organes correspondants, qui nous donnent autant de fenêtres spécialisées et visibles sur le monde extérieur. Notre sens premier n'a pas cessé d'exister pour autant mais, faute d'exercice et de reconnaissance sociale, il s'est endormi, dès l'école primaire chez la plupart des Occidentaux.

Je vous propose de ranimer ce sens, car il nous permet, dans un monde complexe, de sélectionner très simplement les produits de qualité qui nous conviennent et les processus qui les respectent.

Le résultat ? Si notre vitalité est épanouie, notre système de défense est efficace et les risques de pannes sont diminués d'autant.

La nourriture n'y suffit pas, mais c'est un excellent début.

Mes modèles païens

« Païen » signifie « paysan » et renvoie à « nature » et « simplicité ».

Certaines régions de France, dont le Morvan, sont restées, jusqu'à nos jours, imprégnées d'une certaine culture d'origine celtique proche de la nature et du discernement biologique. J'y ai rencontré des personnes âgées que l'on n'aurait jamais qualifiées de vieillards, d'autres que je n'ai pas vu changer en quarante années. Je vais vous en donner quelques exemples.

Avant la guerre de 1940-45, le restaurant de la mère Fazzi était réputé à la ronde. Sa viande de boucherie aussi, ainsi que ses « quatre heures du Morvan », portés avec une charrette à cheval dans laquelle elle rapportait le pain de tout le village.

Vous penseriez que cela suffisait à occuper une personne. Que non ! Elle tenait aussi un café ; un magasin à tout faire (alimentation, bazar, droguerie, quincaillerie, mercerie) ; deux chambres à louer... et un jeu de boules. J'allais oublier le bureau de tabac et la cabine téléphonique.

Le 15 août, ce lieu accueillait la fête du village, avec chapiteau, orchestre, parquet mobile et bal dans la cour. Quinze jours de préparation.

On vivait alors en semi-autarcie. J'ai mentionné un cheval pour les déplacements, par exemple pour aller chercher le pain du village à huit kilomètres, à

Brazey-en-Morvan ; mais la mère Fazzi avait aussi des vaches, des lapins, des poules et un cochon. Il y avait, dans la remise, l'équipement d'un petit abattoir. Les trois vaches laitières produisaient lait, crème, beurre et fromage blanc. Le potager occupait tout le côté de la maison, au-dessus du jeu de boules, mais aussi le terrain d'en face et il y avait aussi des champs pour le blé et les pommes de terre.

La mère Fazzi faisait non seulement sa viande mais encore, parfois, son pain (le four existe encore). Elle faisait aussi, bien sûr, du foin et de la luzerne pour les bêtes.

Les commodités étaient limitées. L'eau se tirait à la main, dans la cuisine avec une pompe, quand elle n'était pas désamorcée, et dehors avec un seau. L'hiver, la chaîne du puits est glaciale pour les mains !

Pour se chauffer, une cuisinière à charbon et une cheminée ouverte, qu'il y avait lieu d'alimenter. L'été, pour tenir les vivres au frais, la cave et le seau descendu au fond du puits. Des navettes de quelques marches à l'extérieur par tous les temps.

La Mère Fazzi est décédée en 1960, à plus de quatre-vingt-cinq ans, avec la réputation d'une femme digne, discrète, diligente et généreuse.

Même aidée en saison par une bonne et un homme de main, quelle robustesse et quelle organisation pour tout mener de front ! Sans mentionner le temps

consacré à la famille. Car, petit détail, madame Fazzi avait trois filles et des petits-enfants.

Ce n'est rien. La voisine avait élevé vingt-cinq enfants tout en tenant sa ferme. Passé quatre-vingt-dix ans, elle vivait encore, de même que son mari.

Quant au boulanger, il vient de prendre sa retraite à quatre-vingts ans passés, sans avoir vu ni médecin, ni pharmacien, en se levant chaque matin à trois heures.

Voici ensuite l'histoire de Jeanne. Je vous la livre telle quelle, je l'ai trouvée racontée dans un article signé « G. R. »

« Jeanne vient de fêter ses quatre-vingt-douze ans. Née dans le Morvan, belle région de France boisée et vallonnée, mais aux conditions de vie difficiles, elle a connu une enfance simple et rude, parcourant chaque jour, à pied, parfois dans la neige, les trois kilomètres séparant la maison familiale de l'école. Son père, cantonnier et herboriste, récoltait pour la pharmacie du village et la famille des plantes sauvages : saule, reine-des-prés, menthe sauvage, violette odorante, serpolet, fleurs de sureau, colchique, primevères, tilleul sauvage, guimauve, noisettes, merises et autres fruits sauvages.

Vie simple et saine, d'une famille nombreuse où le jardin, la basse-cour et le lait de chèvre fournissaient l'essentiel d'une alimentation équilibrée. Parfois,

une truite pêchée dans le ruisseau voisin améliorerait l'ordinaire.

Seule depuis trente ans, après une vie de travail et de mère de famille de trois enfants, cette nonagénaire s'assume complètement. Saine de corps et d'esprit, elle s'intéresse à tout : écoute la radio tôt le matin, regarde les émissions culturelles à la télévision. Elle joue au scrabble, fait ses courses tous les matins, pratique des exercices simples d'entretien, se couche et se lève tôt.

Très exigeante sur la qualité de son alimentation, elle privilégie les aliments issus de l'agrobiologie.

Elle ne souffre d'aucune maladie de la vieillesse.

Son programme :

Alimentation : Le plus possible biologique ou sous label de qualité et en quantité modérée.

Eau de source faiblement minéralisée : un litre par jour.

Petit déjeuner : café à la chicorée, tartine de pain bis avec beurre et confiture. Fruit.

Déjeuner comportant salade fraîche à l'huile vierge et citron, légumes verts, pain, protéines en petites quantités (volaille, viande, poisson ou fromage maigre), un demi-verre de vin rouge de qualité.

Dîner léger : potage ou salade, un peu de protéines.

Santé : se soigne en cas de besoin par les plantes, l'ostéopathie, le massage des articulations aux huiles

essentielles de copaïba, les moxas. Son dos ? Aucun problème. Elle intègre la méthode de renforcement vertébral dans sa vie quotidienne. Activité physique régulière d'intensité moyenne. L'hiver, elle renforce son terrain par inhalation d'huiles essentielles (*mentha piperita*, *eucalyptus radiata*). Suivie tous les six mois par son médecin.

Son secret : un bon entretien du corps et de l'esprit. »

Le dernier exemple morvandiau est celui de ma voisine, fille d'une paysanne de Bavière et d'un Morvandiau qui avait emménagé dans une ferme sans puits. Qu'à cela ne tienne : elle rompt un rameau fourchu, cherche une réaction en résonance avec l'eau, trouve un lieu précis, fait venir un puisatier et lui dit : « Forez là, s'il vous plaît ». Le puits fonctionne. Pour ma voisine, c'était tout naturel.

La simplicité païenne n'est évidemment pas réservée au Morvan, ni à l'Europe.

J'ai été invitée naguère à déjeuner chez des autochtones péruviens, à plus de quatre mille mètres d'altitude. Le repas se composait de petites pommes de terre noires (*chuño*) et d'une sauce composée d'eau de source, de sel, et d'une terre spéciale appelée *chago*, originaire de Puño et qui contient de la vitamine K. C'était bon.

Outre ces pommes de terre noires, leur nourriture

comporte aussi du maïs et des haricots, agrémentés si possible d'oignon et de graisse de lama en bouillon. Complément important : des feuilles de coca mastiquées. Pour les grandes fêtes, de la viande de lama, nourriture chère réservée aux riches.

Le climat est rude, ces Péruviens travaillent beaucoup et pourtant se portent bien.

Les ethnographes ont commenté l'alimentation des peuples amérindiens : « Ils mettent de la terre dans leurs aliments. Si les moqueries des Occidentaux les font renoncer à cette tradition, ils seront carencés. »

Du mode de vie des anciens Hunza, je n'ai que des connaissances livresques, car ils étaient déjà désenclavés quand je suis allée dans cette région. Leur nourriture originelle était frustrante et, leurs réserves étant épuisées, à la fin de l'hiver, ils jeûnaient alors pendant plusieurs semaines. Leur eau était celle des torrents ; leur sel, celui de l'Himalaya ; leurs légumes et leurs fruits ceux du lieu et de saison ou conservés naturellement. Les Hunzas devenaient souvent centenaires en bon état, sans aucune de nos institutions de santé, sans prison, gendarmes, tribunaux ni criminalité. C'est, hélas, du passé.

Fidèle à cet esprit de simplicité, le présent ouvrage prétend être non-savant. Il présente des voies de santé qui ne nécessitent guère plus qu'une cuisine, un balcon ou un appui de fenêtre et un peu de patience

pour s'exercer au discernement par le ressenti autonome. Il a été inspiré par la fréquentation de nonagénaires, bon pied bon œil, qui, comme Jeanne ou la mère Fazzi, s'étaient maintenus en forme sans autre secours qu'une alimentation saine, quelques principes d'hygiène, la visite annuelle chez le généraliste et une vie de labeur.

Aliments sains et diététiques

Je n'insiste pas sur l'aspect diététique, car de bons principes, un bon ressenti et un bon fournisseur permettent généralement de choisir et accommoder les aliments qui conviennent en fonction des circonstances et des besoins.

De nombreux ouvrages utiles ont été écrits sur le sujet et l'étude de traditions intéressantes peut ouvrir l'esprit et enrichir la palette.

J'indique toutefois une autre source de mon inspiration : quelques notions de diététique orientale.

Qu'elle soit chinoise ou ayurvédique, la diététique orientale se distingue de la nôtre sur plusieurs points et notamment par le fait qu'elle ignore les interdits. Les aliments sont seulement classés, sans tabous, selon leur qualité énergétique et leurs interactions.

Par ailleurs, l'ingestion est soumise à des rythmes énergétiques, et nous devrions, en principe, respecter la disponibilité des organes digestifs, qui varie au cours de la journée.

Selon les conceptions chinoises, qui anticipent souvent les découvertes scientifiques les plus récentes, on peut dire que, outre l'énergie vitale fournie par les aliments que nous transformons, nous disposons d'une énergie plus subtile qui anime notre physiologie en circulant selon des canaux appelés « méridiens ».

Les thérapeutes en énergétique chinoise évaluent cette énergie subtile par la prise de pouls — ce qui requiert un apprentissage — mais on peut aussi visualiser celle-ci à l'aide de différents appareils de contrôle analytique de qualité.

Cette énergie peut être envisagée selon sa polarité : *yin* (absorbante = négative) ou *yang* (radiante = positive), sans que ces qualificatifs soient péjoratifs ou laudatifs. Elle peut être accordée aux différents rythmes de la nature.

On peut d'abord respecter l'énergie naturelle de la saison en cours. Il existe ainsi des aliments spécifiques à chaque saison et des aliments dont l'énergie permet de corriger une dissonance saisonnière.

Un autre aspect du rythme des énergies est le cycle mensuel au cours duquel évolue la position respective du Soleil, de la Terre et de la Lune. Les phases de la Lune reflètent cette danse cyclique des trois astres, qui a un impact sur toute la vie sur Terre. Ce rythme mensuel est respecté par les peuples dits « premiers »

restés authentiques. La relation du cycle mensuel avec notre alimentation sera évoquée plus loin.

Le cycle le plus court est le cycle circadien (journée de 24 heures). L'énergie passe successivement dans les 12 grandes fonctions organiques ou 12 grands méridiens.

Sans être soupçonnés de fanatisme, nous pouvons essayer de nous nourrir lorsque l'énergie est disponible pour cela, l'assimilation en sera facilitée. Or, l'énergie passe par le méridien de l'estomac le matin et n'offre qu'un seul autre passage à l'énergie alimentaire : dans le méridien de l'intestin grêle en début d'après-midi.

Cela signifierait que nous devrions prendre un repas substantiel le matin, un repas moyen au milieu de la journée, un repas léger le soir, assez tôt pour que la digestion soit terminée quand le foie et la vésicule biliaire se régénèrent pendant la nuit.

Ce rythme apporte logiquement l'énergie alimentaire avant et pendant l'activité et non pas avant le repos nocturne. C'est aussi le meilleur moyen de ne pas faire de réserves excessives sous la forme de matière grasse.

Un autre aspect de la diététique chinoise est d'accorder une grande attention à l'impact des éléments (terre, eau, feu, air, bois) sur l'équilibre énergétique de l'homme, son habitat et ses aliments. Les éléments

présentent une importance notoire. L'eau en particulier sera étudiée plus loin du point de vue énergétique et dans un ouvrage qui lui est dédié⁴.

Dans un langage moderne, on constate que l'énergie cumulée des éléments correspond à un spectre énergétique (ensemble de fréquences) complet comme la lumière solaire.

Cette complétude s'exprime d'ailleurs dans le langage. *Holos* (le tout), *heel*, *heil*, *heilig*, *heilen*, *whole*, *holy*, *healthy*, tous ces mots appartiennent à la même famille.

Un chemin vers la connaissance

La bio-sensibilité consciente peut être éduquée méthodiquement et vérifiée par résonance magnétique. C'est une voie vers la connaissance directe.

À partir de notre relation avec les aliments et les plantes de nos campagnes, je vais, dans une première partie qui propose des principes, vous offrir une guidance pas à pas pour retrouver le ressenti. Dans la deuxième partie, je présente des recettes variées qui illustreront la première partie et dont vous pourrez imaginer des variantes à titre d'exercice.

⁴ Voir les ouvrages d'[H. Bernet](#) : [Trois gouttes pour la vie. Eau Vive et santé](#) ; [Vivre avec les formes](#) ; [Vivre avec l'électrosmog](#).

PREMIÈRE PARTIE :
LA VITALITÉ PAR LE RESENTI

Introduction

Le ressenti permet à chacun l'autonomie des choix — qu'il s'agisse de la cueillette des *simples* en promenade ou de la sélection de marchandises sur l'étagère — pour aboutir en fin de parcours à une forme de gastronomie nutritionnelle sans recette, comme la musique sans partition.

On pourrait comparer l'exercice du ressenti à l'apprentissage d'un instrument de musique. Il y a une théorie, un mode d'emploi, des exercices et un instrument aussi parfait que possible.

Dans le cas présent, l'instrument est notre propre corps. Il tombe donc sous le sens que cet instrument doit être mis à niveau, entretenu et éventuellement passer un contrôle technique. La préparation sera plus longue pour un adulte encombré de problèmes, d'abus divers, de cicatrices ou de traumatismes que pour un jeune enfant.

Un chapitre sera donc consacré au nettoyage du terrain.

L'eau est essentielle pour nous nettoyer intérieurement et extérieurement, mais c'est aussi (avec les photons) un support majeur de la vie. Nous sommes majoritairement « eau ». La meilleure eau de consom-

mation possible est donc désirable, et les choix sont multiples.

Les exercices sur l'eau préparent à mieux sélectionner et entretenir des aliments vivants ou vivifier des aliments latents. Les tests d'aliments nous permettent aussi de nous départir d'un certain nombre de craintes ou préjugés. En effet, pour une personne en bonne forme, il n'y a pas d'interdits en présence d'aliments de qualité, à la bonne dose, en bonne association, dans le respect de certains équilibres naturels, notamment de l'horloge biologique.

Nous ne sommes toutefois pas isolés sur notre planète. Le respect des équilibres naturels passe aussi par un minimum d'attention aux influences gravitationnelles.

Un dernier éveil est le refus des obsessions. Si les repas ne sont pas « conformes » par suite de contraintes sociales ou autres, nous pouvons compenser par d'autres sources énergétiques — elles sont nombreuses. La nature humaine peut surmonter certains déficits temporaires, l'essentiel est de terminer la journée sur un solde positif et de surveiller les indicateurs de bonne santé.

CHAPITRE 1 : Choisir les aliments qui nous conviennent

Qu'est-ce qu'un bon aliment ? Comment le savoir ?

Problématique

Rappelons d'abord que le bon aliment est celui qui renforce notre vitalité et, en outre, que les aliments servent non seulement à fournir de l'énergie mais aussi la matière première pour le renouvellement des cellules.

Le problème est que les choix sont souvent difficiles car beaucoup d'aliments actuels ne conviennent plus à notre physiologie ; ils sont irradiés, modifiés, ils contiennent des agents polluants ou allergisants (conservateurs toxiques, etc.) ou sont modifiés par les contrôles eux-mêmes.

L'étiquetage ne peut suffire pour choisir ce qui est adéquat du point de vue de la vitalité.

Des chercheurs en biotechnologie de l'Université de Gamorgen en Grande Bretagne révèlent avoir trouvé du soja OGM dans 40 % des produits étiquetés « bio » ou « sans OGM » qu'ils ont testés. Leur recherche force ainsi les organismes de certification

à repenser leurs procédures et incite les consommateurs à la prudence.

Les derniers scandales sont là pour nous avertir que même la simple sécurité n'est pas toujours assurée.

Il est pourtant possible de s'y retrouver. On peut, théoriquement, recourir à des contrôles de qualité. On peut, aussi et surtout, avec un peu d'entraînement, tester soi-même à main nue.

Les contrôles de qualité

Il existe des instituts universitaires, tel celui de Gembloux en Belgique, et des laboratoires privés spécialisés pour le contrôle analytique de qualité.

Des labels sont délivrés par des organismes de contrôle et de certification agréés, tels Ecovert ou Nature et Progrès. Ce contrôle à la source est certes précieux, mais le parcours du produit jusqu'au consommateur reste aléatoire. Solution : tester soi-même, si possible avant l'achat, ou chez soi, utiliser un appareil.

Parmi les appareils qui peuvent être acquis par les particuliers, j'ai utilisé l'appareil Mora, le Biotest (Laboratoire Immergence) et l'électrophotonique (Hadjio et CNRS).

À titre d'exemple, voici une présentation de cette fiche technique.

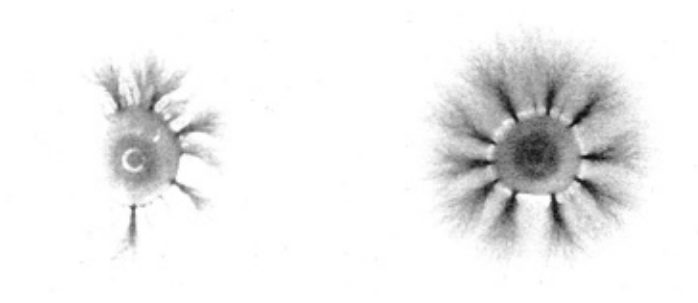
L'électrophotonique consiste à saisir et rendre visibles les champs d'énergie des sujets vivants ou proches de la vie (bio-inertes). Cette technique fait apparaître la qualité énergétique exprimée par un rayonnement électromagnétique caractéristique. Elle permet des évaluations par comparaison. La prise de vue peut être argentique (analogique et imprimée sur papier photographique) ou numérique (digitale, par capteurs photoniques et lisible sur écran ordinateur).

Les premières expériences montrant le rayonnement humain datent de la fin du XIX^e siècle. Elles tombèrent dans l'oubli. Le principe a été retrouvé en 1939, lorsqu'un jeune électricien russe, Semyon Kirlian, est mis par hasard en présence du phénomène.

Aidé par sa femme, il perfectionne le procédé et dépose un brevet en 1949. Ils publient leurs travaux en 1965.

Les grands progrès réalisés en électronique depuis lors permettent dorénavant, au-delà de l'effet Kirlian, de faire l'électrographie d'une personne, d'un organe, d'un aliment, d'un liquide.

Par exemple, l'image d'une eau équilibrée et saine se différencie nettement d'une eau déstructurée ou polluée.



Électrographie Kirlian d'une eau de distribution avant
et après adjonction d'une eau vive

Cette technique a été perfectionnée par des chercheurs/créateurs comme Georges Hadjo⁵, grâce notamment à la collaboration de scientifiques français et de médecins (plusieurs centaines en France, tests d'application dans une polyclinique suisse).

Depuis 2002, il existe une version électronique de cet appareil. Des logiciels de la NASA permettent diverses transformations pour souligner les contrastes de l'imagerie. Les images des expériences peuvent être mémorisées et projetées sur grand écran en temps réel, archivées sur CD ou transférées par internet dans une autre base de données aux fins de comparaison et de recherche. La normalisation des paramètres permet de tels échanges d'information au-delà des frontières.

La banque de données alimentée via Internet par

⁵ Georges Hadjo, *L'électrophotonique et le corps énergétique*, revue IAEV, 1999.

les pratiquants devrait faire beaucoup progresser les recherches sur cette nouvelle technique d'avenir.

Peut-on tester sans appareil ?

Les appareils ne peuvent être véhiculés dans les magasins pour tester les produits avant l'achat. Or, nos ancêtres déjà ont été confrontés à des choix et à des risques, sans disposer de tout cet équipement. Je vais vous révéler leur secret, si vous ne le connaissez pas déjà.

Savez-vous ce qu'il y a en commun entre vous, les amibes, les crocodiles, les chiens, les bébés ? C'est la vie, bien sûr. Mais c'est également le ressenti primordial de la vie.

Ce ressenti primordial, appelé aussi *bio-sensibilité*, est un sens réflexe sans lequel la vie ne serait pas. Ce proto-sens permet, par attirance ou répulsion (tropisme moteur positif ou négatif), de discerner inconsciemment ce qui favorise ou non la survie et d'agir en conséquence. Hubert Reeves, pour ne citer que lui, a longuement écrit sur le sens réflexe des animaux⁶. Faute d'une telle programmation de la nature, nous ne serions pas là pour en dissenter.

Tout être vivant étant biologiquement équipé pour distinguer ce qui est favorable ou défavorable à

⁶ Hubert Reeves, *L'heure de s'enivrer. L'univers a-t-il un sens ?*, section « La perception », p. 180 ss.

sa survie, ce proto-sens est inné en l'homme, dès la période foétale. Le proto-sens est à la racine de nos récepteurs organiques (vue, toucher, odorat, ouïe, goût). Certains le nomment « 6^e sens », mais c'est en fait le 0^e, racine des autres.

Bruce Lipton⁷, professeur de biologie, nous explique : « Tout organisme, y compris l'humain, communique avec son environnement et le décode en évaluant les champs d'énergie. Comme l'homme dépend étroitement des langages, parlés et écrits, il a négligé ses senseurs d'énergie en tant que système de communication »

Le cocon de notre civilisation et les performances de nos cinq sens organiques nous ont dispensés, bien souvent, d'avoir recours au sens primordial. Non utilisé, non reconnu, il s'est assoupi.

En outre, cette même civilisation nous a exposés à des drogues qui parasitent et encrassent nos récepteurs : abus de tabac, d'alcool, de télévision et j'en passe. Mes propos ne déconsidèrent nullement ces plaisirs ou distractions, c'est l'abus qui fait le poison. L'important est de savoir que nous pouvons nettoyer et réveiller progressivement les récepteurs, puis améliorer leurs circuits de transmission, les microtubules

⁷ Bruce Lipton, *Biologie des Croyances*, p. 49. Voir aussi le film *The living matrix*.

qui transportent de l'eau « informée » et dont l'étude relève de la biologie quantique.

La méthode de nettoyage dépend de l'importance et de la nature de l'encrassement. Le nettoyage du terrain est traité au chapitre 4. En outre, chacun peut trouver un conseil de proximité auprès de médecins ou nutrithérapeutes spécialisés en désintoxication, afin de garder le plaisir et la santé tout en supprimant toute dépendance. La cure d'instinctothérapie est l'un des moyens pour y parvenir, mais il n'est pas nécessaire d'en faire un mode de vie au-delà du retour à la normale.

Ce nettoyage est fondamental, car un corps encrassé, dépendant, peut devenir menteur par l'engorgement des cellules et inverser le ressenti.

Le réveil des récepteurs se fait simplement en écoutant ceux-ci avec attention. On peut progressivement en faire un instrument quasi universel, utilisable bien au-delà de la simple survie. Nous commencerons modestement par des exercices de base, car ce réflexe de survie suffit pour bien choisir les aliments corrects (« OK ») et laisser sur l'étagère ceux qui sont « non-OK » (nous dirons « NOK » en bref).

Je vais vous donner un exemple de perception subtile grâce à nos senseurs d'énergie : le poids du regard. Une étude allemande a confirmé l'existence d'un sens permettant, par exemple, de savoir si quelqu'un nous

observe, alors qu'on ne peut le percevoir par nos cinq sens habituels. Les expériences réalisées montrent que les animaux, ainsi que les humains, sont capables de percevoir le poids d'un regard dirigé sur eux, à travers une vitre, dans le reflet d'un miroir et même par l'intermédiaire d'une liaison télévisuelle distante. L'étude confirme ainsi l'existence d'un sens subtil méconnu mais pourtant bien réel⁸.

Il faut rappeler que des expériences antérieures avaient déjà montré la faculté animale (et humaine) d'influencer par la pensée des mécanismes aléatoires, voire des calculs d'ordinateurs. Un institut anglais est spécialisé dans ce genre de recherche, qui intéresse au plus haut point ceux qui envoient des humains dans l'espace.

L'étude allemande concernait le poids des regards. Mais c'est tout l'environnement qui envoie des messages. Voici quelques exemples :

Ariel (3 mois) refuse le sein de sa mère. Pourquoi ? Celle-ci avait gardé pendant toute la nuit un soutien-gorge garni de protections en matière synthétique et avait bu en surdose de la tisane d'aneth refroidie. Dès que la situation énergétique a été corrigée, Ariel a repris le sein.

Charlie (2 ans) hurle en arrivant chez ses adorables grands-parents. Un examen révèle que le grand-père

⁸ *Sunday Times*, août 2004.

était atteint d'un cancer. Dès que le grand-père a été rétabli et que les appareils électriques en surabondance dans la chambre à coucher ont été éloignés, l'enfant a de nouveau accepté les séjours avec plaisir.

Juliette (3 ans) ne s'intéresse pas à un superbe fauteuil d'enfant placé sur le chemin du jardin. Elle n'y met sa poupée que deux minutes au maximum. Constat : ce fauteuil était chargé de courants géobiologiques défavorables.

La même Juliette (5 ans) est placée le soir dans un grand lit d'hôtel. Le lendemain, elle est retrouvée pelotonnée du côté opposé. Vérification faite, c'était, énergétiquement parlant, le seul coin acceptable du lit, détecté par le corps de l'enfant et vers lequel elle a rampé pendant son sommeil.

Et nous, les grands ?

Nous pouvons tous, si nous le désirons vraiment, retrouver progressivement l'enfant en nous, pour choisir un bon aliment, éviter un mauvais lieu et bien d'autres choses encore.

Des exercices vous sont proposés dans le chapitre suivant.

Comment tester soi-même les aliments ? le kinétest

Nous allons maintenant explorer la possibilité de

retrouver le ressenti de notre enfance, tout en conservant les acquis de l'adulte.

Principes

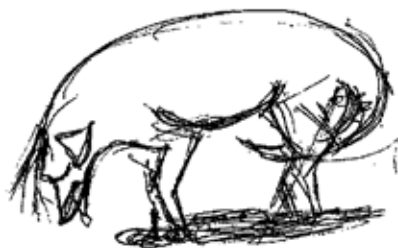
Le corps-antenne

Favorable ou défavorable ? Le corps (comme l'unique cellule de l'amibe) manifeste son accord ou son désaccord par une « ouverture » ou une « fermeture ». De quoi s'agit-il ?

Dans le cas d'une cellule amibienne (unicellulaire), l'ouverture se manifeste simplement par une déformation de la cellule qui, se creusant comme une poche en forme de nid, capture le nutriment et le digère.

Pour un mammifère, le processus est plus complexe mais il est globalement semblable. L'ouverture ou la fermeture impliquent alors un grand nombre de cellules et même des systèmes entiers (neuromusculaire, circulatoire etc.). C'est tout le corps qui exprime l'acceptation ou le refus. Il n'est pour s'en convaincre que d'observer un animal domestique, chat ou chien.

Le chat qui refuse sa nourriture fait un mouvement de pronation avec sa patte, comme pour enterrer la chose détestable. S'il apprécie la pâtée, il fera au contraire le geste de supination qui apporte la nourriture sur la langue. Les attitudes d'un chien illustrent leur réception de signaux OK ou NOK



NOK



OK

Chez l'homme, le corps tend à s'ouvrir, bras écartés, visage rayonnant, ou à se fermer, avec le dos rond, les sourcils froncés et la bouche pincée. Les petits enfants en sont encore capables.

Par exemple, à l'annonce d'une bonne nouvelle ou à l'approche d'une personne amie et attendue, on peut sentir que les bras seraient prêts à s'ouvrir en montant et que les poumons respirent plus amplement. En présence d'aliments, la supination de la main (paume vers le haut) peut la mener à la bouche. Ces mouvements sont accompagnés d'une plus grande tonicité musculaire (eutonie).

Au contraire, si la situation est détestable, on courbe l'échine, on retient son souffle, les bras se croisent. La pronation de la main (paume vers le bas) conduit à lâcher ce qu'elle tient. Ces mouvements

sont accompagnés d'une moindre tonicité musculaire (dystonie).

Pour un adulte, il ne s'agit pas de retrouver sans contrôle toute la mimique du chien ou du jeune enfant (qui pourrait se révéler gênante en société), mais de laisser la tendance profonde du corps s'exprimer plus discrètement par certaines parties du corps seulement.

Il est proposé ici d'exercer les muscles du bras, puis ceux de la main, à accepter et manifester localement le ressenti global. Ces muscles pourront exprimer l'ouverture (favorable, OK) ou la fermeture (défavorable, NOK).

Ce fait, par l'écoute éduquée des muscles, permet de déceler à l'avance ce qui nous convient et d'éviter ce qui ne nous convient pas. C'est toujours précieux, voire indispensable en cas d'allergie. Une écoute plus éduquée permet d'entrer en résonance avec d'autres cibles et de recevoir des informations plus précises.

La perception des mouvements et/ou de la tonicité musculaire sera facilitée par la pratique d'une méthode appropriée. Je présente ci-après celle que l'on appelle test musculaire ou test kinésique (« kiné » signifie « mouvement ») ou, en bref, *kinétest*. Le kinétest repose sur les constatations précédentes. Il existe d'autres méthodes qui ne seront pas développées ici.

Émetteur-récepteur : nos relations extérieures.

Développer le ressenti est un aspect du développement personnel.

Les humains (comme les animaux) sont capables d'émettre ou de recevoir des messages, c'est-à-dire des sons, des idées, des injonctions, des questions, des encouragements, des blâmes, des plaintes, des étonnements...

Dans la vie courante, nous passons d'un mode à l'autre sans en être conscients.

Si nous assistons à une conférence ardue, à un cours de maths, à une soirée musicale, si nous sommes radiotélégraphistes gardes de nuit dans un pays en guerre, nous restons en mode récepteur continu.

Si nous sommes PDG d'une petite ou grande entreprise, si nous dispensons un enseignement, si nous appelons nos enfants, si nous crions notre angoisse, nous sommes en mode émetteur.

Notre éducation nous pousse à privilégier le mode émetteur. L'entourage d'une personne super-émettrice deviendra peut-être super-réceptrice, « victimisée ».

Pour un bon équilibre, il est souhaitable :

- de prendre conscience de ces modes de fonctionnement, et

- d'en maîtriser les boutons de commande pour ne pas rester coincé dans l'un ou l'autre mode.

Le ressenti fait appel au mode récepteur. C'est une question d'entraînement, fort utile pour ne pas prendre ses vœux pour des réalités, et pour éviter d'être parasité (ou de parasiter les autres) par des projections mentales.

Définition formelle du kinétest

Le kinétest est une méthode de détection bio-physique par un test neuromusculaire. Il permet de déceler les facteurs favorables à la vie (biogéniques = OK) et les facteurs qui leur sont défavorables (biocidiques⁹ = NOK).

Cette définition deviendra plus claire par la pratique.

Quelle information reçoit-on ?

Le décodage de ce que le corps peut percevoir et exprimer est présenté ici en plusieurs étapes.

Première étape : « pour moi ». Les premiers tests sont calqués sur le réflexe animal de survie, ils

⁹ Ces facteurs biocidiques (défavorables aux êtres qui respirent l'air, y compris les humains) peuvent être favorables à certains organisme anaérobies (bactéries) promoteurs de maladies.

répondent à la question implicite : consommer ou ne pas consommer ?

Les premiers objets de tests seront de préférence les aliments (ou pseudo-aliments) destinés à la personne qui teste, car la motivation est claire et la vérification, facile. Par exemple, cette pomme me convient, je la mange. Ce que l'on pourrait formuler, en bref :

Pour moi, ceci est OK (ouverture)

Pour moi, ceci est NOK (fermeture).

Deuxième étape : « en soi ». Avec un peu d'expérience, on pourra tester la qualité intrinsèque d'un produit indépendamment de l'intérêt personnel. Ce test plus général est utile si l'on veut faire les achats pour toute une famille, car un aliment peut être correct en soi mais déconseillé pour la personne qui choisit (surdose, allergie, besoin comblé autrement...).

L'information est alors la suivante :

En soi, ceci est OK (ouverture), ou

En soi, ceci est NOK (fermeture).

Les étapes suivantes sont interchangeables.

Étape « association ». On teste l'harmonie entre les composantes d'un mets, puis d'un repas entier.

Par exemple, un vin blanc s'accorde avec la plupart des poissons, le tanin d'un vin rouge entre en conflit avec la plupart des poissons. La bonne ou mauvaise association peut être ressentie par kinétest :

L'association de ces aliments est OK ou

L'association de ces aliments est NOK.

Étape «tolérance». On teste l'accord entre un aliment et une tierce personne de la famille :

Pour tel parent, cet aliment est OK. (toléré ou demandé) ou

Pour tel parent, cet aliment est NOK (non demandé ou non toléré).

Étape « nuances ». En affinant l'écoute, le test contrasté (OK ou NOK) s'enrichira de nuances en gris :

Tel aliment est presque OK ou

Tel aliment est presque NOK.

Tel aliment comporte des produits OK et NOK.

Comment expliquer les réactions à distance ?

Certains tests n'impliquent pas le contact avec l'objet testé. Comment comprendre ce phénomène sans entrer dans trop d'explications scientifiques ?

Deux objets en résonance sont dits « syntonisés ». Il peut y avoir alors transfert d'information sans câble, comme un poste de radio syntonisé capte l'émetteur à la longueur d'ondes (fréquence) sélectionnée. Ainsi, par sa propre faculté de résonance, notre corps peut détecter une autre résonance, par exemple celle qui relie des objets entre eux (composantes ali-

mentaires), ou celle qui relie un aliment et une personne (demande et affinité, tolérance, intolérance ou allergie).

Pour voir une illustration irréfutable de ce phénomène, il suffit d'aller au Palais de la Découverte à Paris et de contempler les deux énormes pendules qui, lancés à contretemps (de manière « asynchrone »), se mettent à l'unisson (se synchronisent) en quatre minutes, c'est-à-dire qu'ils se syntonisent par résonance et modifient leur mouvement par induction.

Les pendules se syntonisent grâce à des caractéristiques communes, notamment la matière, le poids et surtout la tige de suspension dont la longueur détermine la fréquence d'oscillation.

Autre phénomène de résonance : Ceux qui voudraient une confirmation scientifique peuvent demander à un militaire pourquoi l'officier ordonne de rompre le pas lors du passage d'un pont. Il répondra que le phénomène de résonance peut provoquer l'effondrement du pont du fait de la cadence régulière des pas.

À la différence des pendules du Palais de la Découverte ou d'un pont, dont l'unique fréquence est déterminée par la longueur de leur attache, l'être humain est capable de recevoir et émettre un grand nombre de fréquences.

Rien de ce qui a été présenté jusqu'ici n'est donc

contraire à la science ni à la rationalité, mais un exposé scientifique plus précis ferait appel à des notions de biologie quantique hors de propos dans cet ouvrage. Une approche pragmatique et rationnelle nous suffira.

On peut être pragmatique et efficace sans connaître toutes les explications scientifiques : l'électricité a été connue avant l'électron, dont le comportement est encore un mystère pour les scientifiques ; le chat ne s'explique pas comment il court ni comment il trouve l'herbier qui lui convient ; on peut faire la vaisselle sans connaître la formule du savon...

Cependant, pour garder une approche à la fois pragmatique, utile et compatible avec l'esprit scientifique, il s'agit de rester vigilant et d'utiliser toute occasion de vérifier la fiabilité des tests, même après avoir respecté les précautions indiquées plus loin. Par exemple, une personne en cours de formation m'appelle : « Je trouve que ce produit est bon quand je le pose sur la table, je trouve qu'il est mauvais quand je le prends dans la main. » Je constate qu'elle prend le produit entre le pouce et l'index, en levant trois doigts d'une manière crispée, ce qui perturbe les circuits d'information. Quand elle prend le produit en souplesse, les résultats deviennent cohérents.

Comment pratiquer le kinétest ?

Si le choix est grand, le principe est unique. Le proto-sens concerne tout notre corps et se manifeste en fonction de l'attention qu'on lui accorde. Le test musculaire peut donc se pratiquer avec toute partie du corps. De ce fait, de nombreuses méthodes de détection sont basées sur le même ressenti. Leur diversité n'est qu'apparente et correspond à une adaptation aux différentes circonstances. Il est évident que la vision du monde, les nécessités du métier et les facilités qu'il procure sont différentes pour un chef de chantier de la Compagnie du Gaz, pour un fermier qui teste ses œufs ou pour un thérapeute en face de son client.

Les versions les plus connues dans notre société et les plus faciles à pratiquer sont basées sur la réaction kinésique : elles utilisent le tonus du bras avec l'aide d'un tiers ou, si l'on est seul, celui des doigts (des deux mains ou d'une seule).

Le test kinésique du bras est enseigné dans toutes les grandes villes sous l'appellation « toucher pour la santé » (*touch for health*), première étape de la kinésiologie.

Ce test est de plus en plus utilisé par les médecins pour évaluer l'effet d'un médicament ou la compatibilité de remèdes entre eux.

Les tests utilisant les doigts d'une seule main

reposent sur le contraste pronation/supination ou eutonie/dystonie.

Ce test est polyvalent ; il peut, avec un minimum d'entraînement, être utilisé pour l'alimentation par tout consommateur. Ensuite, les autres usages sont illimités.

Pratique et exercices de ressenti

Précautions pour un ressenti fiable

L'entretien des récepteurs

Pour un ressenti fiable, il faut veiller à la qualité des récepteurs, qui dépendent de l'état du corps, des sens et du mental.

En résumé, il s'agit de se comporter comme un bon reporter qui prend soin de sa voiture, de sa santé et de son appareil photo, et qui peut faire preuve de patience, relaxation et écoute.

Voici quelques pistes :

- Le corps n'est pas toujours énergétiquement capable de dire vrai. Au début, avant chaque séance, il faut vérifier si l'on est en état de marche ou non, par exemple en testant le plexus solaire de la main gauche et en «écoutant» la main droite qui peut manifester OK ou NOK. Dans les cas graves, on sent directement

et sans test que « cela ne va pas ». Une personne qui a abusé de la cigarette, du sucre ou de l'alcool devrait se faire vérifier d'abord par une personne libre de ces toxines ou un(e) kinésiologue. Dans les cas légers, il suffit en général de respirer à fond devant la fenêtre ouverte, de prendre un bain chaud salé suivi d'une douche fraîche ou de courir autour du parc voisin pour faire le plein d'énergie positive.

- On peut réveiller les sens en s'exerçant à mieux goûter les saveurs, à apprécier les arômes, à entendre les sons subtils...
- Il faut enfin contrôler le champ de conscience, c'est-à-dire focaliser son attention sur l'objet qu'on va contrôler, ne penser qu'à l'objet du test en évacuant les pensées parasites du genre : « Aïe, mes impôts ! » ou « Pourvu que je réussisse ! »
- Passer les mains et avant-bras sous l'eau froide avant de commencer.
- Faire des mouvements d'assouplissement avec les épaules, les bras, les poignets.
- Un grand nettoyage est parfois nécessaire. Les citadins qui vivent dans l'électro-pollution, entre goudron et béton et respirent un air épais, pourraient avantageusement se préparer à tester en commençant par un nettoyage intérieur (voir le chapitre IV, *Nettoyer le terrain*).

- Enfin, jusqu'au moment où l'on devient autonome, il peut être utile de procéder à un « contrôle technique » (voir ci-après).

Pour les premiers tests et exercices, choisissez un lieu calme et harmonieux, éviter de porter des vêtements et accessoires qui bloquent les circuits énergétiques ou parasitent les signaux. Par exemple, un soutien-gorge à armature, un sous-vêtement en thermolactyl, une écharpe renouée, des bijoux, une télécommande en poche, une montre-ordinateur, un bracelet de montre à fermoir métallique complexe (sécurité à charnière), une ceinture ou des bottes de cow-boy, peuvent être un obstacle à la manifestation du ressenti.

Il faut également éviter la consommation de menthol, eucalyptol, camphre et alcool. Leurs signaux très puissants brouillent les signaux énergétiques plus subtils, ceux du ressenti comme ceux des remèdes homéopathiques. Notez que l'*élixir du Suédois* complet et le *baume du Tigre* rouge contiennent du camphre. Par contre, un demi-verre de bon vin de table avec le repas ne brouille pas le ressenti.

Contrôle technique

Le « contrôleur technique » (kinésiologue ou praticien équivalent, que j'appellerai CT) va tester la

ou le « candidat(e), que j'appelle *Candy*¹⁰. « Tester » signifie : « Presser légèrement le bras de Candy » pour contrôler son état énergétique ».

Premier test

CT et Candy boivent un verre d'eau. Candy tend le bras droit à 45° (devant ou de côté). CT demande à Candy de dire : « Je m'appelle Toto ». CT teste : le bras cède. CT demande à Candy de dire : « Je m'appelle Candy ». CT teste : le bras tient.

Deuxième test

CT « allonge » un muscle du bras de Candy en posant le pouce et l'index sur le muscle à 5 cm de distance et en augmentant cette distance en douceur. CT teste. Le bras cède. CT « resserre » le même muscle en effectuant la manœuvre inverse, c'est-à-dire en diminuant la distance. CT teste : le bras tient.

Si les deux tests sont conformes au scénario ci-dessus, cela signifie que l'énergie de Candy lui permet de se fier à son ressenti. Dans le cas contraire, Candy relit la section *précautions pour un ressenti fiable*, essaye un autre jour ou fait vérifier ses circuits énergétiques par une personne compétente. Le problème peut provenir, par exemple, d'un traumatisme ancien (cicatrice dont la mémoire est encore présente dans

¹⁰ Candidat vient de « blanc », ce mot est cousin de « candide », état d'esprit favorable au ressenti.

le corps subtil) ou autre perturbation qu'il est bon de déceler et, si possible, de dissiper.

Si les résultats sont satisfaisants, il n'est pas nécessaire de repasser un contrôle technique. Une personne de votre entourage qui connaît le test pour y avoir été soumise elle-même peut ensuite vous tester en cas de doute, après un long voyage en avion ou en train, un choc, une maladie... Ensuite, votre ressenti sera suffisant pour que vous sachiez si vous êtes apte, et quoi faire si vous ne l'êtes pas.

L'influence du lieu

Nous avons évoqué le phénomène de résonance. Par résonance, le corps (les cellules) détecte à distance ce qui lui convient ou non. En ce qui concerne les aliments, il reçoit l'information avant même d'avoir ingurgité, voire goûté du bout de la langue ou simplement humé le produit.

Le corps reçoit aussi d'autres informations, notamment l'influence du lieu. Comme l'influence des aliments, celle du lieu se traduit par des (micro) mouvements inconscients et par une eutonie ou dystonie musculaire.

L'écoute consciente de ces réactions permettrait d'entrer en syntonie avec de nombreux phénomènes émetteurs qui n'entrent pas dans notre propos, par exemple :

- l'eau souterraine, (exemple déjà cité), une faille, une cavité, etc., ce qui est à la base de la géobiologie ;
- ou l'accord (syntonie) entre deux ou plusieurs objets, formes, couleurs etc., ce qui un des aspects du Feng shui.

Ce qui nous intéresse ici concerne la fiabilité des tests. Les débutants peuvent être influencés par le lieu des tests. Il est donc conseillé, pour commencer chez soi, de faire les tests dans un endroit permanent, calme et peu encombré, pour ne pas ajouter une variable cachée. Avec la pratique, la faculté de focalisation se développe, on devient capable d'« écouter » l'influence du lieu ou au contraire de s'en détacher, et il est alors facile de tester tout produit en déambulant dans un grand magasin au milieu de la foule.

Les exercices

Les premiers exercices sont à faire chez soi et concernent les aliments destinés à un usage personnel, avant de pouvoir s'aventurer à tester dans un magasin pour toute la famille.

Alterner au début les tests OK et NOK. En vie réelle, bien sûr, on ne sait pas à l'avance ce que l'on est censé découvrir.

Batterie de tests

Sélectionnez d'abord des aliments très contrastés :

- les uns superbes (eaux de très bonne qualité, fruits ou légumes fraîchement cueillis, œufs pondus la veille...),
- les autres répugnants (eaux croupies, vieilles épiluchures, fruits pourris, œufs de trois semaines, extraits de poubelle...).

Plus le contraste sera grand, plus le démarrage sera aisé. Au fil de la progression dans le ressenti, de fines subtilités seront peu à peu détectables, même à distance, mais l'apprentissage du violon ne commence pas avec les partitions de Paganini !

Faute d'aliments certifiés « superbes », vous pouvez vous procurer soit un tube de granules homéopathiques Coca 5 CH soit une pommade *Assistance*, secours ou *Rescue* de Maria Treben (ou autre bon producteur de produits phytothérapeutiques). En cas de doute, faites les vérifier par une personne qualifiée.

S'entraîner à deux

Les premiers tests se font de préférence en tandem. On peut ainsi comparer les résultats obtenus, se contrôler mutuellement, prendre confiance et avancer plus vite. J'appelle les partenaires : Candy et Candeux.

Les tests des doigts

Les tests des doigts correspondent au test du bras.
Le principe :

- lorsque le produit convient, la résistance musculaire augmente (eutonie),
- lorsque le produit ne convient pas, la résistance musculaire diminue (dystonie).

La pratique : le pouce et l'index joints en anneaux offrent plus ou moins de résistance à un essai de séparation par autrui ou par soi-même. Il ne s'agit pas d'une épreuve de force mais d'un ressenti. Ce qui compte n'est pas la résistance en soi mais la différence d'un essai à l'autre. En l'absence de Candoux, Candy teste avec l'autre main.

Le contraste pronation/supination permet de tester avec une seule main :

- pour un test positif (par exemple, le produit convient), les mains ont tendance à tourner en supination (sens horaire pour la main droite, sens anti-horaire pour la main gauche).
- pour un test négatif (par exemple, manque d'affinité entre deux ingrédients), c'est l'inverse : les mains ont tendance à tourner en pronation (sens anti-horaire pour la main droite, sens horaire pour la main gauche).

Les doigts prolongent la tendance générale de la

main, qui prolonge la tendance du bras, de l'épaule etc.

Tests pour soi-même

Il s'agit pour Candy de discerner les produits qui lui conviennent. Trois manières de le faire sont indiquées ci-après.

Test à deux personnes sur deux doigts d'une main

De sa main gauche, Candy tient le produit à tester sur le sternum. Le pouce et l'index de sa main droite se touchent pour former un anneau. Candieux tente (aimablement) de les séparer. Si le produit convient à Candy, les doigts sont toniques, Candieux ne peut les séparer.

Test par une personne, à deux mains

Avec un peu d'entraînement, Candy peut, en mettant le produit dans sa poche ou sur une table proche (ou le faire placer sur son plexus par autrui), libérer sa main gauche et l'utiliser comme le faisait précédemment Candieux : avec le pouce et l'index gauches, Candy essaie de séparer les doigts de sa main droite joints en anneau.

Test par une personne, à une seule main

Avec encore un peu plus d'expérience, il suffit de

laisser glisser le pouce sur le bout des doigts, de l'auriculaire vers l'index, comme si on tâtait une étoffe. Si le pouce tend à tourner vers l'extérieur, l'étoffe imaginaire semble lisse, légère ou soyeuse, le produit convient. Si le pouce tend à tourner vers l'intérieur, l'étoffe se révèle gluante, rugueuse, ou râpeuse, le produit ne convient pas.

Test de la qualité intrinsèque

Il est utile de pouvoir tester pour soi-même, mais si on fait la cuisine pour une famille, il faut aussi tester la qualité de l'aliment en soi : il pourrait être bon pour les autres membres de la famille, ou bon aussi pour moi après une certaine préparation, sans être bon pour moi ici et maintenant.

C'est l'orientation mentale (la focalisation, le sujet de la recherche, la question que l'on se pose) qui permet de tester « pour soi » ou « en soi » (qualité intrinsèque).

On peut ainsi sélectionner les aliments authentiques et éviter d'acheter des aliments douteux (périmés, mal stockés, 1 % OGM, irradiés à la frontière ou par l'environnement.).

Exemple : « Ce concombre est-il correct ? »

Il peut être correct en soi (un bon concombre frais et non trafiqué), sans être bon pour moi tel quel si je ne le digère que dégorgé au sel.

Comment faire ?

Candy regarde attentivement le produit, se met en empathie et pense à la qualité du produit (« qualité de ce poisson que je contemple... »). Pratiquer le test des doigts comme précédemment.

Test d'un produit pour autrui

Un produit bon en soi peut ne pas convenir à Julie, qui est allergique. Tester pour autrui est une question d'orientation mentale et aussi d'imagination créatrice, si l'autre personne n'est pas présente. Le cerveau ne distingue pas l'imaginaire et le réel.

Il suffit donc, en imagination, de vivre la situation à tester (« Je donne à Julie, ma fille, je la connais bien, la crème chocolatée que je regarde »). Pratiquer le test des doigts comme précédemment.

Conseil : s'exercer chez soi, en présence de la personne, et vérifier ensuite concrètement que les réactions allergiques sont atténuées, avant de s'aventurer à pratiquer le test dans un magasin, car il est plus difficile d'y trouver le repos de l'esprit.

Exercices : l'eau de consommation

Ces exercices sont proposés pour affiner le ressenti.

Tester les eaux étalonnées ou réputées

S'exercer à classer diverses eaux (la qualité des

« étoffes » sous les doigts) : eaux de source, minérales, de distribution, osmosée¹¹, bouillie, filtrée, stagnante, distillée, sérum physiologique, plasma marin (formule du Dr Quinton)...

Contre-exemples : eau croupie, eau de vaisselle, eau en bouteille de matière plastique ayant stagné trois semaines.

Regardez votre robinet : est-il muni d'un filtre métallique jamais nettoyé ? Tester l'eau qui en sort, avant et après avoir nettoyé ce filtre avec du citron ou du vinaigre.

Tester le « vécu » des eaux

Varié le conditionnement (cristal, verre, plastique transparent ou coloré, aluminium) et les conditions de stockage (sous un éclairage fluorescent néon, sur le tiroir à couteaux, à côté d'un four à micro-ondes, sur une assiette blanche, à côté du rosier en fleurs...) Vous testerez l'influence des diverses conditions en testant les réactions de votre corps par rapport à chaque verre d'eau.

Gardez la plus mauvaise eau et versez-la en triple cascade d'un récipient à un autre. Percevez-vous une différence ?

¹¹ Voir *osmose inverse* dans cet ouvrage.

Tester l'influence de certaines substances sur l'eau

Il s'agit de faire varier la qualité énergétique d'une même eau par différentes substances et d'évaluer le résultat en testant l'influence de l'eau.

Voici quelques suggestions :

- substances nobles (argile, jus de citron, charbon activé, sels de Guérande, de l'Himalaya, Nigari),
- substances industrielles raffinées ou purement chimiques (sel ou sucre blanc, édulcorant artificiel).

Quelle est l'influence de ces substances sur la qualité d'un verre d'eau ? Testez l'eau avant (sans substance) et après (avec substance).

Tester l'influence des objets

La liste est infinie. Par exemple, se munir d'une paire de ciseaux (entrouverts face au nord) et d'un tube de Coca 5CH (granules homéopathiques). Tester le tube de Coca loin des ciseaux. Puis tester le même tube placé en présence des ciseaux, en face de leur angle d'ouverture. Quelle différence si les ciseaux sont ouverts face à l'est ou à l'ouest ? Se rappeler que nos ancêtres déconseillaient de laisser traîner des ciseaux ouverts. Fermer les ciseaux, ranger le tube loin des couteaux et de l'électropollution.

Si vos progrès sont trop lents

Outre vos exercices en autodidacte, il est possible de suivre un enseignement et de se procurer des instruments d'aide à la sensibilité.

Les enseignements

Les écoles de kinésiologie commencent souvent par un week-end de « toucher pour la santé » qui permet de s'exercer sous contrôle professionnel et de rencontrer d'autres candidats pour continuer la pratique avec émulation mutuelle. Il n'est pas nécessaire de suivre une formation complète en kinésiologie, qui poursuit d'autres objectifs.

Les instruments d'aide à la sensibilité

De nombreux objets permettent, par résonance, de mettre en évidence les phénomènes subtils. Ce sont des amplificateurs, comme les baffles pour la haute-fidélité. Je présente ici deux « corps oscillants » pratiques à faire soi-même, l'un pour les tests chez soi, l'autre pour les tests à l'extérieur pour contrôler les achats avant l'achat. Ils sont fabriqués soit avec une boule en bois, soit avec des clefs.

Pour la suite des suggestions, on peut remplacer le mouvement de la main droite par le mouvement de la boule ou des clefs.

Le « cochonnet » en buis

Procurez-vous un cochonnet en buis véritable dans un magasin de sport. Percez-le sur environ un tiers de diamètre de manière à fixer une ficelle avec de la cire d'abeille et un cure-dents en bois. Au besoin, consolidez la fixation avec une fine pointe en laiton (quincaillerie). Un nœud et une petite perle en bois (bricolage) termineront la ficelle à environ dix centimètres du cochonnet.

Les clefs de secours

Elles permettent de tester discrètement en public. Placer une clef en acier de forme symétrique entre deux clefs plus courtes (ou deux clefs colorées, une verte et une jaune-orangé). Relier les trois clefs par un anneau brisé muni d'une chaîne fine et souple.

La pratique

Quelques essais vous montreront que ces objets, libres d'osciller dans votre champ d'énergie, prolongent en roue libre les mouvements de la main. Observez les mouvements spontanés de ces corps oscillants sur des substances connues et contrastées, par exemple, mélasse/sucre blanc industriel raffiné, œuf frais/œuf périmé, etc.

Décharger le trousseau de clefs avant chaque test en le prenant brièvement de la main gauche si l'on

est droitier. Chez soi, on peut aussi le secouer, ou le heurter contre une surface dure. Le cochonnet n'a pas besoin d'être déchargé.

La différence entre le trousseau gris acier et le trousseau tricolore est que le trousseau gris est neutre et polyvalent (comme le cochonnet), tandis que le trousseau coloré entre en résonance privilégiée avec les aliments vitalisants. Pratiquer chez soi avant de tester les achats.

Sens de rotation

Pour la plupart des personnes, les clefs tournent dans le sens horaire (dextrogyre) dans un champ OK mais chacun doit s'étalonner sur des produits déjà testés, car le câblage énergétique peut être différent d'une personne à l'autre, notamment en raison de cicatrices.

Applications alimentaires

Nous avons vu que l'on peut tester l'affinité entre un produit et nous-mêmes, la qualité d'un produit en soi et l'affinité entre un produit et une personne présente ou bien connue. On peut aussi tester l'affinité des aliments entre eux.

Les bonnes associations

Comme certains tests précédents, tester la qualité d'une association repose sur l'orientation mentale (champ de conscience) et aussi d'imagination créatrice (représentation mentale de la relation). Je rappelle que le cerveau ne distingue pas l'imaginaire du réel.

Il s'agit donc de considérer comme réelle la relation entre deux aliments et de se mettre en empathie avec cette relation. Pratiquer le test des doigts comme précédemment. Nous verrons plus loin comment procéder en pratique.

Une bonne association réagit OK, une mauvaise association réagit NOK

Les deux premiers composants seront testés quant à leur relation avec un troisième candidat et ainsi de suite, de proche en proche, par cooptation.

Exercez-vous chez vous, avec les ingrédients prévus pour le repas, et vérifiez ensuite concrètement les qualités gustatives et digestives du repas. Évitez d'associer au cours d'un même repas les aliments qui s'associent mal, ou trouvez l'ingrédient médiateur¹². Sans souffler mot, attendez les commentaires des convives.

Il m'est arrivé d'avoir invité mes enfants et leurs

¹² Voir *médiateur* dans cet ouvrage.

amis, dont mon futur gendre. Ils n'ont pas l'habitude de distribuer les compliments, mais ce soir-là, ils m'ont demandé ma recette. J'ai dû répondre : « Il n'y a pas de recette, j'ai simplement tâté les aliments et mis ensemble ceux qui avaient envie d'être ensemble. »

Pour tester les associations

Au début, placez la main gauche entre deux ingrédients (par exemple, chou cru et noix) et écoutez les mouvements de la main droite : OK ou NOK ?

Pour choisir un troisième ingrédient (par exemple, de la pomme), placez votre main gauche entre le couple des deux premiers et le candidat et écoutez de la même manière l'harmonie (ou la dysharmonie) du trio par le mouvement (OK ou NOK ?) de la main droite.

Vous pouvez ensuite décider de même si vous allez ajouter du fromage (lequel ?) ou une boisson (laquelle ?). Et ainsi de suite.

Composer le menu quotidien

Tout ce que vous ingérez au cours d'un même repas aboutit dans un même bol alimentaire. Donc, le souci de ne pas provoquer de bataille dans l'estomac s'étend à l'ensemble des ingrédients, de l'apéritif au pousse-café.

Il est amusant et délectable de chercher les ingréd-

dients cooptés, au fur et à mesure, par l'ensemble des précédents.

Quand vous aurez atteint la maîtrise de cette manière, votre mélange étant toujours vérifié par votre palais, vous pourrez remplacer la main gauche par un simple regard : le fond de l'œil est un excellent récepteur.

Vous pouvez ensuite créer des recettes hypoallergiques personnalisées.

Vitaliser les herbes en pot

Cherchez, parmi les terres et les sels indiqués dans le chapitre suivant, celle ou celui que votre plante comestible (ou le légume sur bol d'eau) apprécierait dans son eau d'arrosage. De nombreuses plantes demandent du magnésium (sel de Nigari). C'est un moyen simple d'avoir via la plante un apport de magnésium biologique qui manque dans l'alimentation industrielle.

Au-delà

Repas en ville

Au restaurant, le test permettra d'éviter les accidents dus, par exemple, aux fruits de mer de fraîcheur douteuse.

L'impact du lieu

Chez soi, on peut faire des tests comparatifs pour évaluer l'impact d'un lieu de conservation sur la qualité des aliments au fil du temps. Exemple : testez deux pommes de terre du même lot, placées dans deux lieux différents. En les y laissant l'une et l'autre assez longtemps (environ deux mois), vous pouvez vérifier par l'état des pommes de terre la fiabilité de votre ressenti.

Nutriments, alicaments et autres compléments

Il est possible de sélectionner dans un magasin de diététique les produits appropriés.

On pourrait faire de même en pharmacie homéopathique, après s'être bien assuré de l'accueil réservé à ce genre de pratique, même discrète. Dans le doute, acheter puis vérifier chez soi.

Passer à l'action

Il est possible d'améliorer la qualité de ses achats en les plaçant sur une plaque dynamisante¹³.

Au-delà des signaux alimentaires

Nous avons décodé une sorte de langage entre ali-

¹³ Voir annexes et H. Bernet, *Vivre avec les formes*, Arbre d'Or, 2012.

ments, du genre « je t'accepte » ou « je ne t'accepte pas ». Nous pouvons l'affiner.

Les fréquences vibratoires

Par des exercices ciblés, il est possible de décoder plus finement le langage vibratoire de la nature, notamment de distinguer les fréquences par une technique appropriée (antenne de Lecher, etc.)¹⁴. Cela conduit à lire le sens général des signaux que tout être ou élément émet. Nous pourrions ainsi établir une liste des signaux les plus courants et constituer une sorte de glossaire de la communication sensitive.

Les télécoms se sont attelées à cette tâche pour certains signaux animaux.

L'abolement, signal « télécom »

Un opérateur sud-coréen de télécommunication a lancé un service pour téléphone portable qui décode le spectre de fréquences et la « signature » des aboiements d'un chien, les interprète et les traduit en langage humain. Inversement, il transforme les paroles du propriétaire en sons compréhensibles pour l'animal. Ce service « dialogue entre espèces » est basé sur l'analyse de sons de 55 races canines. Après avoir enregistré les aboiements de leur chien, les maîtres

¹⁴ Voir Hélène Bernet, *Dialoguer avec la Nature. Clefs Sensitives des thérapies traditionnelles et quantiques*, Xenia et Arbre d'Or, 2009.

peuvent recevoir un message SMS du genre : « Je t'aime », « triste » ou « furieux »¹⁵.

Aliments choisis, santé jolie

D'Hippocrate à nos jours : les antiques remèdes

Le proto-sens, manifesté par le ressenti (senseurs d'énergie et réflexe moteur) permet de reconnaître, entre autres, les aliments vrais, qualifiés de remèdes par Hippocrate. Remède = re-méd, ce qui recentre. Ce mot a la même racine que médiateur.

Ces aliments vrais peuvent être issus du commerce, cultivés sur le balcon ou ramassés dans la nature : jardin, forêt, talus. Les données du proto-sens peuvent être vérifiées par différents appareils.

Le présent ouvrage vous livre les résultats d'une étude au long cours portant sur un certain nombre d'aliments ayant valeur de probiotiques ou de phytoprécurseurs¹⁶, faciles à faire ou à se procurer sans recourir à une technologie de pointe.

Certaines pratiques ou préparations sont de la compétence d'un enfant de sept ans. La présentation est complétée par des exercices en forme de variations personnalisées sur des recettes de base.

¹⁵ Journal *Le Soir*, 9 juin 2005.

¹⁶ Voir plus loin, *Rythmes mensuels*.

Nous commencerons par la question des tabous et continuerons par deux aspects importants : complétude et associations.

Tabous alimentaires ?

Il est souvent conseillé de supprimer totalement viande, vin, thé, café, tabac et autres horreurs. Mais les contre-exemples abondent, de nombreuses personnes se portent fort bien sans tabous mais en respectant trois principes alimentaires de base — qualité, doses, accords — complétés par des principes de vie saine et d'aimables pensées.

Complétude (« panacée »)

La complétude est, inconsciemment, l'idéal énergétique de tout repas comme de tout être. Sur des plans différents mais connexes, elle définit la gastronomie, les panacées, le sacré et « l'homme réalisé ». Elle s'exprime par un spectre vibratoire complet, comme celui de la lumière solaire, complétude qui peut être décelée par résonance, avec des appareils ou à mains nues (Kinétest spécifiquement exercé).

Le fait qu'un aliment puisse être une panacée énergétique explique que les voies de la guérison soient multiples et fort dissemblables en apparence. Si l'on considère le spectre vibratoire plutôt que le contenu visible de l'assiette, il y a de nombreux « synonymes »

capables de satisfaire les besoins de nos cellules par l'information adéquate.

Deux facteurs importants de la complétude (facteurs nécessaires mais non suffisants) sont la qualité et l'harmonie des composants. Des exercices ciblés de ressenti permettent ensuite de déceler la complétude d'un repas puis de composer un repas complet.

Harmonie ou cacophonie énergétique

Il ne faut pas être grand clerc pour éviter de mélanger les cornichons et les choux à la crème dans une même assiette, mais beaucoup le font joyeusement au cours d'un même repas, le résultat cacophonique étant identique pour l'estomac.

Il existe des sympathies et antipathies entre ingrédients. Les respecter pour un repas harmonieux ne coûte rien, même pas le sacrifice d'un aliment favori — qui sera honoré plus tard. Ce respect est un facteur fondamental pour augmenter la qualité du repas et espérer la complétude, un aspect peu connu donc souvent négligé.

Les associations alimentaires

Les bonnes associations (harmonie) et les mauvaises

La question des associations se présente pour tout

mélange, qu'il s'agisse de mélange dans un même récipient ou des composantes d'un même repas.

Pour commencer, on peut être attentif aux accords et désaccords à petite échelle : une salade, sa sauce et la boisson appropriée ou un petit déjeuner. Par exemple, en ce qui concerne le petit déjeuner, on peut vérifier par kinétest la réaction énergétique selon que l'on met sur le pain du confit d'écorce d'oranges (la *marmelade* des Anglais) qui aime le pain et que le pain aime et qui est OK, à la différence de tout autre confiture qui est NOK.

Le bien-être digestif que l'on retire de l'harmonie alimentaire incite à aller plus loin et à considérer tout le repas dans son ensemble, sachant qu'il devient un unique bol alimentaire.

Faire que tout s'accorde avec tout est un exercice amusant, comparable à la composition musicale : les instruments et les partitions d'un orchestre doivent s'accorder et l'ensemble de la partition doit être cohérent. On peut ainsi, en créant des syntopies gustatives, mieux s'alimenter à dépense constante.

Aucun ouvrage n'est assez documenté ni assez volumineux pour indiquer les bonnes ou mauvaises combinaisons de tout avec tout. Même le Dr Kousmine n'y est pas parvenu en publiant la liste des ingrédients possibles pour la crème Budwig : de nombreuses combinaisons sont indigestes.

Mais il y a deux bonnes nouvelles :

- il est rapide et facile de détecter par le kinétest les amitiés et inimitiés entre aliments ;
- certains aliments sont des médiateurs, et un médiateur fera que deux ingrédients, d'abord hostiles, s'entendent.

Notion de « médiation »

Je ne connais pas les compositions chimiques faisant que, par exemple, le mélange café-lait est NOK tandis que le mélange café-lait-chicorée est OK. Les chimistes apprennent à l'université quelle réaction transforme le lait dans le café en une substance indigeste, qui encombre le sang jusqu'à ce qu'elle trouve une porte de sortie non digestive. L'important pour la vie quotidienne est de savoir qu'un mauvais mariage à deux peut devenir une bonne entente à trois. On ne peut tout explorer trois par trois, d'où l'utilité de connaître quelques recettes traditionnelles comme hypothèse de base.

Exemples : accords, désaccords, médiation

Accords

Le café accepte : crème, chicorée, cacao, lait végétal (soja, amande, riz, châtaigne), cannelle, eau de fleur d'oranger.

Désaccord

Le café transforme le lait en un produit indigeste, voire nocif.

Médiateur

La chicorée et le lait s'entendent, l'ensemble accepte le café sans corrompre l'énergie du lait. Notez que, lorsque nos ancêtres buvaient du café au lait, c'était en fait de la chicorée au lait avec du café. Ce mélange est OK grâce à la chicorée, mais il peut y avoir désaccord entre cette bonne boisson et des tartines à la confiture.

De même, le kombucha n'accepte le voisinage d'un chou qu'en présence d'une pomme. Certains pains ne s'accordent avec certains fromages qu'accompagnés d'un vin bien choisi (étonnant ?). Les lentilles acceptent les tomates en présence d'un bouquet garni. Quinoa et légumineuses ne s'accordent pas : cherchez le médiateur, je ne le connais pas. Il semble que le zeste de citron soit médiateur entre sucre lent et sucre rapide. Vous êtes en état de tester l'hypothèse. C'est une bonne hypothèse dans la mesure où il suffit d'un seul contre-exemple pour la réfuter.

En bref, les aliments vivants réagissent au contexte et ont droit au respect. Quand nous les ingérons, le contexte, c'est nous. Sommes-nous un contexte désirable ?

Les bons aliments ne conviennent pas toujours à un corps pollué.

Les aliments vivants réagissent de manière sélective, et parfois très désagréable, au contact d'un corps pollué. Il peut y avoir conflit.

Exemple : l'huile et l'électricité.

L'huile d'olive

Ne croirait-on pas que l'huile d'olive parfaite, extra-vierge, de première pression à froid, bien conditionnée et bien conservée, serait, telle quelle, bonne pour tout le monde ? Grossière erreur. Ce fut une révélation pour moi de découvrir, par une remarque d'Henry Dostes sur l'huile d'olive, que nous devons respecter les bons aliments. Il ne suffit pas de choisir les meilleurs, encore faut-il qu'ils acceptent le corps qu'on leur propose.

L'huile d'olive déteste l'électro-pollution au point de réagir fortement à quelques mètres d'une personne électro-polluée. Certains géobiologues utilisent cette propriété pour détecter si une personne a des problèmes de champs électromagnétiques chez elle ou dans son bureau. Si de l'huile d'olive est ingérée, la personne polluée est doublement affectée : pollution acquise et aliment choqué.

Les parades existent. Nous avons le choix entre les

huiles essentielles, une huile d'olive spéciale et l'huile de tournesol.

Quelques gouttes d'huile essentielle de cyprès fortifient l'huile d'olive et la réconcilient avec les champs électromagnétiques : sept gouttes par litre d'huile suffisent. L'essence de cyprès se trouve en pharmacie ou en diététique. Par ressenti, sur place, on peut étendre le choix.

Autre voie, l'huile d'olive « spartiate », remède du stress si elle est issue d'oliviers stressés. En effet, comme la vigne, un olivier a besoin de souffrance écologique pour produire le meilleur fruit ; par exemple, croître au Maroc dans les déserts rocaillieux qui affrontent 50° en altitude et sans eau. De telles rigueurs rendent l'huile marocaine *Olivie* forte en goût et en vertus. Elle aime les rayons durs du Soleil. Si elle en est privée, elle se régale de nos champs électromagnétiques, sorte de substitut. Mieux qu'un bouclier, l'huile est alors un transmutateur qui récupère l'énergie et en fait une amie. En mettre un petit verre dans un litre d'huile d'olive de table remplace l'huile essentielle de cyprès. On peut se la procurer via le site [naturamedicatrix](http://naturamedicatrix.com) ou en magasin de diététique.

L'huile d'olive sicilienne artisanale n'a pas besoin de protection.

Exercice : tester des huiles espagnoles...

Le tournesol est également avide de rayons durs.

Les graines et l'huile de tournesol sont donc des remèdes au stress écologique.

L'huile d'onagre et de bourrache

Ces huiles sont d'usage moins fréquent, mais elles sont aussi réactives à la pollution électrique que l'huile d'olive. Cela peut expliquer l'échec de certaines cures (voir ci-après les incompatibilités phyto-hormonales).

L'arbre à thé (*tea tree*) fournit une essence qui réconcilie ces huiles avec l'électro-pollution, mais pas avec la pollution chimique.

Hormones synthétiques et précurseurs naturels

Il peut y avoir incompatibilité entre une phytothérapie de qualité et des hormones de synthèse. Il ne s'agit pas seulement d'hormones mal dosées ou contre-indiquées que l'on ingérerait en même temps que des phytoprécurseurs allant dans le même sens hormonal ou en sens contraire. On oublie souvent la mémoire cellulaire, les traces énergétiques laissées dans l'organisme. Des produits contre-indiqués peuvent contaminer une personne de manière durable, au point de rendre inopérants, voire nocifs, les remèdes naturels, plusieurs années après avoir cessé de prendre les polluants. Certains milieux mal informés ou biaisés par les intérêts en jeu risqueront

alors d'incriminer les remèdes naturels plutôt que la contamination préalable.

Conclusion : priorité au nettoyage

Se donner du bon n'est bon que si le terrain est nettoyé. Avant d'entreprendre un traitement probiotique, il est essentiel d'effacer la mémoire cellulaire des parasitages.

Ce principe est connu des personnes qui fréquentent la médecine homéopathique, mais elles considèrent souvent qu'il s'agit d'un principe purement médical et ne songent pas à l'appliquer dans leur vie quotidienne. Or, dans la mesure où les aliments vivants ont la force de remèdes, les mêmes précautions s'imposent, au quotidien.

CHAPITRE 2: Le nettoyage du terrain

Un terrain pollué ou déficient pave le chemin des maladies, il est donc important de l'entretenir, et, si besoin est, de le nettoyer. Les méthodes sont multiples. Vous pouvez en cas de grande fatigue consulter un(e) naturopathe. Pour faire vous-même une partie du travail, je présente ci-après quelques méthodes éprouvées par le temps et faciles à intégrer dans la vie quotidienne.

Diverses méthodes de nettoyage

Cet ouvrage n'a pas pour intention de doubler les excellentes publications spécialisées ou savantes, mais seulement d'indiquer quelques méthodes efficaces et facilement accessibles, dont certaines ne sont pas mentionnées dans les publications connues.

Une première section est consacrée à différentes méthodes simplifiées parmi l'abondante panoplie des choix possibles, et une seconde section, à la ré-information cellulaire.

Mentionnons au préalable les ressources paramédicales pour lesquelles des formations sont accessibles : drainage lymphatique, réflexologie plantaire, ostéopathie, massages et d'autres encore.

En ce qui concerne la pollution alimentaire, l'ail des ours (tige, fraîche ou sèche) et la chlorelle offrent un premier secours, mais si l'on soupçonne une intoxication par les métaux lourds et notamment par le mercure (dentisterie, par exemple), il faut impérativement consulter un naturopathe compétent¹⁷.

La détox au printemps : changer de sang

Intérêt du nettoyage printanier

Notre sang d'hiver est épais. Pourquoi ? Pendant l'hiver, nous consommons beaucoup d'aliments déshydratés et conservés, même sans acheter de conserves au sens strict. Par exemple, les amandes se conservent naturellement grâce à une enveloppe qui contient du cyanure et des anti-enzymes, pour ne germer qu'au printemps, lorsque l'hiver aura décomposé le tégument et que le climat et la saison seront favorables aux jeunes pousses.

Notre sang d'été est plus fluide. Il est judicieux de favoriser le passage d'une nourriture à l'autre par une cure dépurative, ce qui était courant et normal dans les familles avant-guerre. Faire un nettoyage d'ar-

¹⁷ Par exemple, la possibilité de détoxiner le corps par les pieds mentionnée par François Lehn dans *Pratiques de santé*, Ed. Santé Port Royal, n° 45 du 24 février 2006 : un patch drainant japonais appelé *Kinotakara* appliqué sur la plante des pieds à un endroit précis, blanc le soir, sera noir le lendemain matin.

rière-saison peut également être opportun, selon le besoin de l'organisme et les occasions de monodiète (raisin en septembre).

Quelques recettes simples

Diète de neuf jours

Au début du printemps, s'alimenter pendant neuf jours comme suit :

- 1) végétarien (sans viande)
- 2) végétalien (sans produit animal)
- 3) frugal (des fruits)
- 4) bouillon de légumes
- 5) eau
- 6) à 9) chemin inverse: 4), 3), 2), 1).

Variante de la diète: le « master cleanser »

Sur trois à cinq jours, ingérer uniquement le mélange suivant : 1 litre de sève (érable, agave ou mélasse) ; 7 litres d'eau dans lesquels on a fait tremper 1 piment pendant une nuit ; un jus de citron par jour. Après la cure, l'effet est entretenu par une monodiète périodique.

Monodiète

Au minimum, lors de la nouvelle lune, mais si pos-

sible une fois par semaine, s'alimenter d'un légume et son bouillon ou d'un fruit de saison (fraise ou cerise en juin ; raisin, poire ou pomme en automne ; pomme ou agrume en hiver, etc.).

*Amaroli (urinothérapie)*¹⁸

On peut aussi se contenter d'une isothérapie korsakovienne sur base urinaire (présentée plus loin). La dilution lève les hésitations dues à notre éducation ; l'urine d'une personne mal nourrie n'a certes rien d'attrayant et la dynamisation donne à la dilution les propriétés de l'original pur.

La différence entre cette isothérapie (uripathie) et les 9K usuelles est due au fait que l'urine n'est pas un problème mais une solution. La première dilution est donc déjà un remède sans avoir besoin de jeter neuf fois les dilutions successives.

Équipement :

- Filtres à thé ou petits filtres a café en papier brun (non blanchi au chlore),
- Petit verre a fond plat et une brosse a dents électrique ou une Fiole formable et de l'huile de coude.

Préparation (quotidienne puis hebdomadaire) :

¹⁸ Johanne Razanamahay et Christian Tal Schaller, *Amaroli 1 et 2*. Tous les ouvrages cités en notes sont référencés dans la bibliographie à la fin de ce livre.

Diluer un peu d'urine dans de l'eau correcte (osmose inverse ou eau de source en bouteille en verre, achat récent, stockée loin des ondes) ou tremper dans l'eau un filtre humecté d'urine.

Puis dynamiser, c'est-à-dire tenir le verre par le bord, le poser ½ minute sur l'embout vibrant ou secouer la fiole bien fermée pendant 1 minute.

Enlever le papier et siroter au cours de la journée ou prendre trois gouttes sous la langue trois fois par jour.

Et parfois, goûter l'urine pure : elle révèle la qualité de notre alimentation.

Bains de bouche à l'huile (tournesol ou sésame)

Une méthode ayurvédique étonnante de simplicité vient rapidement à bout des principaux problèmes buccaux actuellement en vogue : gingivite avec saignements, déchaussement de dents, parodontite — parodontose, stomatite. Cette méthode a été transmise par le docteur F. Karach lors d'un congrès ukrainien d'oncologie et de bactériologie. Il s'agit de prendre à jeun, le matin au lever, une cuillère à soupe d'huile de tournesol de première pression à froid et de la garder en bouche dix à vingt minutes, en la brassant entre les dents avec la salive. Cracher ensuite le tout.

Attention, ne pas avaler ! Le mélange est devenu toxique. Se rincer trois fois la bouche à l'eau chaude et cracher. Se brosser les dents.

À la suite de ce traitement, on constate rapidement la rénovation des gencives ainsi que le blanchiment et le détartrage des dents, qui deviennent plus lisses sous la langue.

Le Dr Karach explique que cette émulsion d'huile et salive extrait les agents pathogènes et diverses substances nuisibles décelables au microscope (agrandissement 600). Il se produit dans la cavité buccale un effet de « pompe à toxines » par voie salivaire.

Par ailleurs, les dents étant en rapport énergétique avec tous les organes, il se produit un drainage général de l'organisme, capable d'accompagner les guérisons les plus inattendues. Le Dr Karach a obtenu des résultats spectaculaires pour de nombreuses pathologies chroniques concernant pratiquement toutes les parties du corps.

Des aggravations passagères (voire de la fièvre) peuvent se produire au début du traitement, comme c'est le cas pour de nombreuses thérapies de fond : ce nettoyage manifeste la vitalité nouvelle de l'organisme.

Des débuts de maladies graves semblent se régler plus rapidement que les maladies chroniques, dont le traitement peut demander plusieurs mois.

En cas d'urgence, il est possible d'effectuer deux ou trois rinçages à l'huile dans une journée, à condi-

tion de toujours pratiquer à jeun ou avant les repas. Sinon, la détoxination ne pourrait s'effectuer.

Enfin, il est possible d'utiliser une autre huile que celles de tournesol ou de sésame, bien que celles-ci soient les plus efficaces.

Une amie, ayant contracté une hépatite virale chronique (hépatite C), a adopté ce traitement entre tous.

Ayant souffert pendant de nombreuses années de conjonctivite que rien ni personne ne pouvait améliorer, j'ai pu constater des effets positifs dès les premières séances.

Rappel: n'utiliser que des huiles vierges de première pression à froid.

Boissons dépuratives

Les cures

Les cures de trois semaines au printemps étaient normales avant la Seconde guerre mondiale. Il existe de nombreuses formules de tisanes dépuratives. Les pharmaciens vendent des sachets préparés (demander les plantes du pays, en vrac, non irradiées).

Quelques plantes et sèves drainantes classiques :

Thé et maté, mélange « graines du Jura », sève de bouleau (greffe de l'arbre, ou ampoules), radis noir en jus, jus d'herbe de blé.

Les aliments dépuratifs sont traités dans la deuxième partie du présent ouvrage.

Drainage par les « éléments »

« Les éléments sont des forces cosmiques » (Gaston Bachelard).

Les éléments sont honorés par de nombreux cultes, probablement parce que leurs vertus ont été reconnues de tout temps. Les propriétés de l'argile, par exemple, ont été étudiées par la NASA, ce qui indique une certaine reconnaissance de fait.

Les ouvrages sur les éléments sont nombreux. Le présent chapitre n'est qu'une modeste introduction au sujet et n'a d'autre ambition que d'inciter à l'explorer.

La terre

Il est utile d'avoir chez soi quelques terres comestibles, dont l'argile verte (blanche, pour les estomacs sensibles), et un ouvrage sur leur emploi. Les magasins de produits diététiques se feront un plaisir de vous orienter.

Argile verte

L'argile verte est commercialisée en cailloux ou en poudre — ainsi qu'en bandes imprégnées pour pan-

sements. Ses usages font l'objet d'ouvrages entiers. Pour l'utiliser comme léger draineur, on verse de l'eau (un verre) sur de la poudre d'argile (une cuillerée à café) et l'on boit à jeun l'eau redevenue claire. Sauf indication contraire, laisser l'argile au fond du verre. Pour une cure, se référer aux ouvrages spécialisés ou à une personne compétente.

Précautions

Évitez les matières grasses pendant une cure d'argile, sous peine de « bétonner » l'intestin. Sont compatibles avec l'argile, avec modération, le beurre frais ou l'huile d'olive.

L'eau et l'argile s'imprègnent facilement des énergies du lieu. Ne placez pas le verre d'eau argileuse dans un contexte perturbé (appareil électrique, téléphone, statue en piques et pointes etc.). Protégez votre préparation en la plaçant sur une soucoupe blanche, à distance de tout objet ou appareil.

Pour comprendre

La NASA et des biologistes de différents pays se sont penchés sur les vertus de l'argile. L'une des conclusions est que l'argile joue un rôle fondamental dans les mécanismes de la vie. Voici quelques brèves explications d'après un article de Jean-Yves Gau-

chet, « Les argiles, une matrice pour l'apparition de la vie ? »¹⁹.

« Caractérisées par une structure en feuillet, les argiles possèdent une surface de contact de 500 m² par gramme, qui peut absorber toutes les molécules à l'entour pour les "coincer" selon des concentrations très élevées. Organisées en couches parallèles de part et d'autre des minces feuillets d'argile, les molécules ionisées font des feuillets d'argile de véritables condensateurs empilés (champs électriques gigantesques, jusqu'à 1010 volt/mètre), c'est-à-dire une capacité énergétique pour "forcer" les champs électriques d'atomes et, par leur regroupement, créer de nouvelles molécules. De surcroît, certaines zones peuvent accumuler les protons (H+) pour garder localement une acidité hors du commun. L'argile constitue ainsi un mini-creuset dans lequel les réactions chimiques peuvent être multipliées par cinquante, et ceci à température tempérée [...]

L'eau et l'argile

[...] les qualités de conduction [...] inhérentes à l'eau liée entre les feuillets d'argile font qu'une sollicitation chimique en un point se transmet immédiatement sur toute la surface de la strate hydrique

¹⁹ *Effervesciences* n° 23, juillet-août-septembre 2002. Voir <http://www.effervesciences.com>

concernée : des milliards de molécules peuvent participer d'un coup à la réaction en cours. En outre, la résonance induite se transmet d'une strate à l'autre, et tout le bloc d'argile vibre à l'unisson.

En pratique

L'argile est un excellent remède en usage interne et externe. Absorbante, modulatrice des phénomènes biologiques (cicatrisation, inflammation), elle doit être employée correctement :

- la mettre au soleil²⁰ pour perdre toute son eau et exciter les électrons périphériques,
- verser de l'eau dans l'argile (et surtout pas le contraire), eau qui trouve exactement sa place entre les feuillets (compter trente minutes en malaxant doucement),
- surtout, éviter le contact avec le métal ; utiliser une eau très pure et un récipient en porcelaine. »

Autres terres

Nous avons vu que les Andins du Pérou mettent toujours dans leur alimentation de la terre vitaminée spéciale (*chago*) et que cette consommation, conjuguée à la mastication de feuille de coca, leur épargne des carences.

Pour nettoyer et nourrir la chevelure et le corps,

²⁰ Entendre par « soleil » un bon ensoleillement certifié par un ciel bleu et de petits nuages ronds et blancs.

les Marocains utilisent l'excellent Terre de Rassoul (Ghassoul), que l'on trouve désormais dans nos magasins mais de moindre qualité (si vous allez au Maroc, rapportez-en !).

Quand votre ressenti vous guidera, vous ferez votre choix parmi les terres thérapeutiques à usage interne que l'on trouve en magasins de diététique : terre de Luvos, terre de Schindler, dolomie (riche en calcium). En attendant, variez.

Les sels sont des cristaux ou des poudres du règne minéral à considérer comme élément terre. Une section leur est réservée du fait de leur importance.

Sel et sels

Variété d'origines et d'usages

Les différents usages sont indiqués par des lettres suivantes :

C : usage culinaire, B : pour le bain, S : usage spécifique.

Quelques sels

- Sels de Guérande, (CB)
- Sels de la Mer Morte (B) : excellent draineur (une poignée dans un bain très chaud, se rincer à l'eau fraîche après dix minutes).
- Sels de Nigari (SC) : sel extrait goutte-à-goutte

du sel de mer au Japon, très riche en magnésium organique (87 %)²¹.

- Sels de l'Himalaya (SCB) : ce sel spécial mérite une mention particulière.

Le sel cristallin de l'Himalaya

Le sel de l'Himalaya est consommé par le peuple Hunza, réputé pour sa bonne santé alliée à une longévité exemplaire. J'ai testé de l'eau saturée de ce sel (saumure à 26 %) : elle répond aux critères d'une eau vive.

Le sel cristallin de l'Himalaya a été formé il y a 250 millions d'années, par suite de l'assèchement des mers. Sa structure, électrique et non moléculaire, est différente de celle du sel gemme. La pression énorme subie lors de la formation du massif himalayen a conféré à ses éléments (magnésium, calcium, potassium et autres) une structure colloïdale ionisée. Leur dimension est tellement infime qu'ils peuvent être directement assimilés par les cellules sans passer par le métabolisme. La composition du sel et la proportion de ses éléments correspondent à celles du sang et favorisent la communication entre cellules.

²¹ Le chlorure de magnésium multiplierait par trois le pouvoir phagocytaire des globules blancs. Cf. Jean-Yves Gauchet, « Comprendre l'action du chlorure de magnésium », *Effervesciences* n° 23, juillet-août 2002 et Dr Raul Vergini, *Les vertus curatives du magnésium*.

Ces qualités permettent un rééquilibrage énergétique de l'organisme, améliorent le terrain et favorisent l'auto-guérison²².

Il existe de nombreuses variétés, dont certaines peuvent être contaminées par le transport. Achetez-les dans un magasin de confiance et utilisez le ressenti.

Sels spéciaux

La demande du corps pour l'un de ces articles que je vous conseille d'avoir en réserve chez vous est aussi déterminée à main nue :

- Sels de Schüssler (SS) : ils correspondent aux sels présents dans notre squelette. On peut se les procurer en magasin de diététique ou en pharmacie), il y a en a douze qui correspondent aux principaux sels présents dans notre squelette. Le kinétest permet de connaître par résonance le besoin du corps et d'évaluer précisément sa demande pour l'un ou l'autre des douze sels.
- Plasma marin du Dr Quinton (SC) : plasma issu de l'eau de l'Atlantique captée dans des sites privilégiés.
- Bicarbonate de soude (SC) : sel alcalin (basique).

²² Santé Pratique n° 21 du 20 septembre 2003, p. 8. Voir <http://www.soignez-vous.com>

L'eau

Les développements consacrés à l'eau seront plus amples que pour les autres éléments.

Cet espace privilégié est justifié par les avancées considérables réalisées récemment dans la connaissance du phénomène « eau » : sa structure, sa mémoire et ses capacités de transfert d'information.

Il est également justifié par l'importance de l'eau pour la Planète. Selon Riccardo Petrella²³, « Les ressources de base à l'heure actuelle sont l'argent, l'information et l'eau ». Il est difficile de le contredire.

Enfin, un motif personnel entre en jeu : j'ai, depuis plusieurs années, consacré à *l'eau vive* du temps de recherche et de modélisation.

Ce chapitre à part entière est surtout justifié par le fait que notre corps est majoritairement constitué d'eau, à 95 % en nombre de molécules.

Le bois

Le charbon végétal ventilé activé est un excellent draineur, dont les pores aspirent et neutralisent nos ennemis intestinaux. Vérifier qu'il ne contienne aucun sucre (destiné à satisfaire le palais et non la

²³ Riccardo Petrella, *Le manifeste de l'eau..*

santé), car c'est une contradiction de prendre à la fois ce qui améliore et de qui empire la situation.

L'air

Nous sommes des aérovores (et photovores) avant d'être des omnivores, ne pouvant survivre que quelques minutes sans respirer et quelques heures si notre peau est imperméabilisée. Nos « estomacs » de l'air sont donc la peau et les poumons (dont la surface est multipliée par les alvéoles).

Il semble que notre respiration consomme, par jour, plusieurs kilogrammes d'air, soit un multiple des sources d'alimentation qui passent de l'assiette à la voie digestive. Il est difficile de vérifier cette information, mais ce fait pourrait expliquer que certaines personnes puissent se bien porter en respirant du bon air, à plein poumon et/ou par la peau, tout en consommant peu, mal ou rien par ailleurs ; ou faire disparaître un malaise sans autre médication. Une de mes amies est née avec une fragilité nerveuse. Lorsqu'une crise s'annonçait, au lieu de prendre des calmants, elle ouvrait la fenêtre et respirait à fond trois fois. C'était terminé.

Notre vitalité, manifestée par notre rayonnement (champ thermique bio-champ) est perceptible à main nue. Elle peut être évaluée globalement par l'amplitude de ce rayonnement, et on peut vérifier que cette

distance est multipliée par une respiration profonde. Trois respirations devant la fenêtre ouverte : essayez !

On peut nettoyer les poumons, mais on peut aussi éviter de les encrasser.

Quant à la peau, sa perméabilité est très bien entretenue par les peuples qui ont conservé l'habitude des bains publics — culture que nous avons perdue au Moyen Âge du fait des épidémies et de l'impact de la religion. La peau est entretenue par des produits traditionnels, telle la terre de Rassoul et le savon noir dont on disait chez nous, il y a cinquante ans, que c'était le meilleur des shampoings. Ces produits sont essentiellement utilisés au hammam (*Gassoul* et *Saboun Beldi*) avec un massage vigoureux au gant de crin, mais rien n'empêche de le faire chez soi.

Le feu

Pour élever l'ambiance énergétique de notre demeure, nous pouvons entretenir chez nous une flamme ouverte, ne serait-ce qu'une bougie dans l'âtre inutilisé, ou une combustion lente (papier d'Arménie ou bon encens). Nous pouvons aussi utiliser le feu solaire pour revitaliser une eau trop pure (osmosée ou bouillie). Les plus écologistes le capteront pour cuire les aliments.

Le Soleil

Le Soleil peut être un ami ou un ennemi, selon son état (éruptions solaires ?), la qualité (pure ou polluée) de l'atmosphère, la protection atmosphérique (anticyclone ?), la durée d'exposition. Ainsi, le soleil peut aussi bien promouvoir que guérir la tuberculose.

Comment savoir ? Il y a plusieurs repères.

- Observez d'abord une ombre nocturne par nuit de pleine lune. L'ombre par une journée de mauvais ensoleillement ressemble à une ombre lunaire, elle est de couleur froide, ses contours sont très francs.
- Sentez la qualité de la chaleur reçue. Si elle est agréable à la peau sans pénétrer en profondeur, l'ensoleillement est OK. Si, au contraire, le rayonnement pique en profondeur sans chauffer en surface, l'ensoleillement n'est pas OK, il est NOK.
- Regardez le ciel. S'il est d'un bleu impeccable, sans l'ombre d'un petit nuage blanc, il s'agit d'un anticyclone qui repousse la couverture de protection nuageuse. L'ensoleillement pourrait être NOK.

Les « eaux de couleur » par le soleil

Un bon ensoleillement permet de faire, par transfert optique, des « eaux de couleur » (couleur invi-

sible, s'entend), qui présentent des vertus en fonction de la couleur transférée :

- ambre : eau désinfectante
- verte : eau équilibrante et nourricière, bonne aussi pour vitaliser notre potager de balcon,
- violette : pour nettoyer le visage et la bouche.

Comment faire ? Procurez-vous des bouteilles de couleur de bonne qualité énergétique, par exemple celles des produits de biodynamie ou de certains produits pharmaceutiques. Remplissez-les de bonne eau et laissez-les environ trois heures exposées à un ensoleillement correct (voir ci-dessus).

Chez soi, une flamme ouverte

Un âtre est fait pour abriter un feu ouvert. Faute de flamme, la plaque en fonte noire se charge des mauvaises influences comme un aspirateur énergétique et les diffuse ensuite alentour. Pour animer l'âtre et décharger la plaque, y allumer une bougie suffit pour rétablir un bon courant énergétique dans toute la pièce d'habitation.

Le mode de cuisson des aliments est important pour leur qualité, donc pour notre santé (voir plus loin).

Les combustions lentes

Citons à titre de remède les bougies auriculaires,

que l'on peut acheter et utiliser chez soi, et la moxa-thérapie²⁴, qu'il vaut mieux confier à un acupuncteur.

Dans l'habitat, on utilise le papier d'Arménie (essence de bergamote) ou divers encens pour dissiper les odeurs et purifier l'air. Les odeurs du lieu sont ainsi améliorées sans supprimer la source. Comment ? L'énergie dextrogyre (polarité giratoire horaire) générée par la combustion amplifie les odeurs qui nous sont biologiquement favorables, tandis qu'une énergie lévogyre (polarité giratoire anti-horaire) amplifie les odeurs qui nous sont biologiquement défavorables — et donc, désagréables.

En outre, la bergamote transmute les champs électromagnétiques et en fait nos amis — presque un aliment!

La Lune

La Lune est décapante, elle produit un effet d'aspiration qui fait pousser plus vite les plantes Yin et nettoie les mémoires d'objets exposés la nuit à son rayonnement.

²⁴ Ces méthodes orientales utilisent la chaleur d'une combustion lente pour divers traitements. Une longue bougie à placer dans l'oreille, un «cigare» spécial dont le bout incandescent est rapproché de points d'acupuncture.

Les éléments réunis

Les sudations éliminent des toxines. Plusieurs méthodes s'offrent au choix, mais les personnes hypertendues doivent agir avec précaution.

Sauna ou Hamam

Feu au charbon de bois, air chaud parfumé d'arômes, masques d'argile, sudation éliminatrice, eau froide : on sort nettoyé et revigoré.

Bain chaud salé et douche froide

Une fois par semaine, chez soi, on peut s'offrir une petite cure thermale : une grosse poignée de sel de la Mer Morte ou de sels aromatisés pour un bain très chaud de dix minutes, rincer à l'eau fraîche (ou froide, sauf sur le ventre).

Bains alternés chauds, tièdes et froids

C'était une pratique courante chez les Romains — et en Europe jusqu'au Moyen Âge, quand la crainte des maladies transmissibles par l'eau se répandit. Cette crainte fut encouragée par l'Église, hostile à la nudité.

Ré-information énergétique personnelle

Nous allons voir qu'il est possible d'utiliser une information ultra-ténue et, en la rendant en apparence encore plus ténue, d'augmenter en fait son efficacité pour une ré-information énergétique. Il s'agit de l'isothérapie des sages et des peuples, utilisée par exemple dans les tranchées de la Guerre mondiale de 1914-18 par les soldats menacés de dysenterie. L'une des formules est appelée « dilution dynamisée korsakovienne » d'après le nom du médecin homéopathe russe qui l'a diffusée (voir recette plus loin).

Une ré-information énergétique sert à effacer des mémoires parasites, selon un procédé énergétique qui, par métaphore, conserve les collines et comble les vallées. C'est une sorte de *reset* informatique. Elle permet de désensibiliser, détoxiquer, sevrer. Elle atténue les effets, ainsi que la mémoire énergétique cellulaire, d'une quelconque agression : piqure d'insecte, accident, malaise, effets secondaires d'un médicament, vaccin ou narcose ; intoxication alimentaire, intolérance ou dérangement dus à l'environnement (pollution, substances allergisantes etc.), accoutumance ou addiction.

Si l'on souhaite utiliser l'information attachée à une substance peu appétissante (par exemple, mucus ou poussière de matelas infesté d'acariens) sans ingé-

rer des molécules de la substance elle-même, il suffit de diluer et dynamiser.

Comment obtenir une dilution dynamisée

Dans presque tous les pays d'Europe, un pharmacien homéopathe peut préparer dans la journée une dilution dynamisée ou la commander à un laboratoire sous le nom d'isothérapie (délais variables). Il peut aussi vous fournir les produits homéopathiques les plus proches du problème selon le cas (*formol, felix, apis, borelia, acidum tanninum, naphtalinum* etc.).

Toutefois, en voyage lointain, où les risques sont plus grands que chez soi et où votre pharmacien ne vous a pas suivi, il est bon de devenir autonome : cela peut vous éviter de développer un œdème de Quincke entre deux trains ou un choc anaphylactique à l'aéroport.

Vous pouvez faire une préparation efficace avec de l'eau simplement « correcte » (eau potable, filtrée et dynamisée, ou purifiée à l'argile). L'efficacité est augmentée en utilisant de l'eau de source, et mieux encore, de l'eau vive (voir ci-après chapitre 3, *L'eau*).

Pour préparer soi-même l'antidote

Selon le contexte, il est question ci-après d'antidote, d'isothérapie ou d'auto-thérapie. Que cela ne

trouble personne, car la procédure et le mode d'emploi sont constants.

Pour faire la préparation, il faut :

- une fiole de 30 ml munie d'un compte-gouttes à tétine blanche (toujours présente dans la trousse);
- de l'eau correcte (de source si possible, sinon filtrée ou vérifiée);
- l'équivalent d'un boulier rustique (neuf objets font l'affaire);
- un poignet souple ou une brosse à dents électrique;
- cinq minutes;
- une ou plusieurs amorces, personnalisées.

Première étape : l'amorce. Si la substance incriminée est connue et accessible, on pourra faire l'amorce à partir de la substance (polluant ou allergène). On utilisera à cette fin une trace de cette substance, c'est-à-dire une petite quantité ou, à défaut, sa trace énergétique sur un support neutre. Les supports neutres sont : de l'eau pure, du talc pur, du papier (filtre à café, papier *kraft*) brun, c'est-à-dire non chloré.

Voici quelques exemples d'allergènes modernes : encre pour imprimante, produits chimiques domestiques (peinture, poudre de lessive, traitement anti-mites). On peut aussi devenir allergique aux moisissures (papier peint humide et confiné), déjections

d'acariens, pollens, fumées, voire à l'eau de la ville ou aux tisanes.

Exemples d'amorces

Voici quelques illustrations des cas rencontrés en pratique.

Exemples de traces physiques

- pour du sucre blanc, une pincée ;
- pour les déjections d'acariens, prendre les poussières fines d'un sac d'aspirateur, après avoir aspiré les tapis ou le matelas pendant dix minutes en utilisant un sac propre.

Exemples de traces physiques sur support papier

- pour un liquide, tremper un papier brun.
- pour les gaz d'échappement et la cigarette, enfumer un papier brun.

Exemples de traces énergétiques sur autre support

- papier mouillé et séché sur la source polluée ou allergisante (par ex. sol ou mur traité chimiquement)
- eau de trempage d'un tissu ou objet pollué, talc ayant adsorbé un produit polluant (par ex. goudron, huile de vidange).

Si la substance est inconnue ou inaccessible, on

utilisera comme amorce un témoin personnel, c'est-à-dire une sécrétion de l'intéressé(e). Le plus souvent c'est la salive (sur support papier) mais aussi, selon la nature du problème et les possibilités de prélèvement, mucus, transpiration, etc. L'urine est une star qui mérite un traitement de faveur (voir ci-après).

Même si la substance est connue et accessible, il est conseillé d'ajouter à l'amorce, quand c'est possible, un témoin personnel de la personne destinataire.

L'eau est omniprésente dans toutes formes de vie et, bien sûr, dans nos cellules. Elle nous affecte à la fois de l'intérieur (boisson) et de l'extérieur (ablutions). Certaines personnes réagissent ainsi à l'eau de distribution, leur corps se mettant au fil du temps à détester les polluants qu'elle véhicule : polluants chimiques (chlore, hormones) et énergétiques d'origine physique (radio-pollution, antennes sur les châteaux d'eau). Il faut alors préparer l'antidote personnel en prenant cette eau comme amorce, puis veiller à organiser la purification de l'eau de distribution, pour la cuisine, la boisson et la douche.

Deuxième étape : dilution et dynamisation. Comme nous l'avons vu, l'amorce dont on dispose pour démarrer peut être soit la salive ou autre sécrétion de l'intéressé(e), soit une ou plusieurs traces de substance, soit l'ensemble. La procédure est la même dans tous les cas.

Mettre l'amorce, ou un peu de l'eau dans laquelle on l'aura fait tremper, dans la fiole et la remplir d'eau aux deux tiers. Dynamiser par secousses (une cinquantaine ou trente secondes sur le vibreur d'une brosse à dents) et vider la fiole. La remplir à nouveau d'eau aux deux tiers et secouer.

Il faut vider neuf fois sans changer de fiole et dynamiser (secouer ou vibrer) chaque fois. Garder la dernière eau, dynamiser une dernière fois.

Cette préparation est appelée « 9K », « K » étant l'initiale de « Korsakov ».

Pourquoi vider neuf fois ?

On invoque la loi d'Avogadro. À ce degré de dilution, dans une fiole de 30 ml minimum, il ne resterait plus aucune molécule de la substance. Mais certains chimistes rappellent que la loi d'Avogadro a été formulée pour les gaz. Ce qui est certain, c'est que la procédure induit un ajustement énergétique par inversion des fréquences défavorables et amplification des fréquences favorables. Prouvée ou non prouvée, elle est éprouvée depuis des décennies avec des résultats concluants.

Utilisation

Trois gouttes sous la langue trois fois par jour, pen-

dant trois semaines, plus longtemps si besoin est. Il s'agit d'un nettoyage global, qui rééquilibre dans la durée. Il faut laisser aux cellules le temps de se renouveler.

Le zéro K pour dynamiser un remède

Les personnes qui pratiquent le kinétest peuvent déceler les remèdes homéopathiques correspondant aux allergènes ou autres nuisances. Mettre ensuite un granule de chaque remède dans l'amorce à dynamiser.

Le kinétest permettra aussi de vérifier que l'urine est non pas un déchet toxique, mais un véritable remède – gratuit, actuel, toujours disponible. Des centaines de personnes l'ingèrent avec bienfait, toutefois, les préjugés occidentaux sont tels que je propose une formule douce, aussi efficace, résumée ci-après.

Mettre comme amorce une minidose d'urine dans un petit verre d'eau. Dynamiser, ne rien jeter. Siroter ou utiliser avec un compte-goutte, comme un 9K. Aucunes fréquences à inverser, puisque les « mauvaises » sont déjà inversées par les reins. Donc, un zéro K suffit. CQFD.

Précaution

Dans les cas d'intoxication aux métaux lourds et

autres circonstances aggravantes, la consultation d'un spécialiste reste la voie normale. Si vous avez des amalgames au mercure, consultez un dentiste spécialiste des cures de détoxification. En attendant la cure, vous pouvez tester au ressenti, entre autres, ail des ours (frais ou séché), chlorelle, huile essentielle de coriandre.

Protéger la préparation

En voyage, ou pour passer les portails de contrôle de bâtiments administratifs, il est impératif de protéger la dilution dynamisée. En effet, ses qualités sont perturbées par les champs magnétiques des trains et voitures, voire détruites ou inversées par les divers contrôles de sécurité (aérogare, embarquement, passage de frontière, entrée des bureaux...). Pour protéger la fiole, la ranger dans un étui spécial pour rouleaux de pellicules photographiques ou l'enrober dans une feuille d'aluminium bien lisse recouverte de papier blanc, sans utiliser de ruban adhésif autre que le micropore pour pansements.

Pour comprendre

Après neuf dilutions-dynamisations, l'eau est « pure », la substance de base étant évacuée. Comment cette eau pure peut-elle être efficace ? Placebo ? Pourquoi pas, si la recette est efficace. Il faut noter

toutefois que la recette fonctionne avec des chevaux, des chiens et des pucerons. Invoquer la télépathie ou l'empathie suggérerait une vision du monde intéressante comme alternative à la ré-information énergétique. Mais il existe une explication plus matérielle, puisque des scientifiques ont montré que l'eau est un dipôle qui conserve le moule d'une molécule diluée et reproduit l'information par dynamisation (voir annexe *L'eau, plus de Science*).

Voici quelques histoires qui illustreront mon propos. Les plus intéressantes sont celles qui mettent en scène des animaux, petits ou grands, car on peut difficilement leur imputer un effet placebo.

Un chien était affecté de problèmes dermatologiques depuis quelques années et se révélait très difficile à guérir. Ayant reçu une préparation 9K réalisée à partir de sa salive, il fut rétabli en trois jours.

J'ai vu tout un champ de plantes infesté de pucerons être nettoyé en quelques heures par une vaporisation d'un 9K fait à partir de feuilles porteuses de pucerons. Il n'a même pas été nécessaire de vaporiser toute la surface, il a suffi de vaporiser les contours du champ, ce qui crée un autre champ, appelé *champ de cohérence* en énergétique.

CHAPITRE 3: L'eau

L'Eau et l'Homme

L'eau du corps humain

Le corps physique d'un humain, si l'on essaye d'en écrire la recette, se compose d'ingrédients dotés d'une structure animée.

L'eau est le composant le plus important du corps, mais dans une proportion qui varie au cours de la vie. En fonction du vieillissement, le corps contient de moins en moins d'eau, soit environ 3/4 de son poids pour le corps d'un enfant et 2/3 de son poids pour le corps d'un adulte. Par exemple, le corps d'un enfant de 35 kg contient 28 litres d'eau et celui d'un adulte de 70 kg, 47 litres. Cette eau est pour 40/55^e intracellulaire et pour 15/55^e, extracellulaire.

Si on considère le nombre de molécules, le corps est composé à 95,4 % d'eau.

« En nombre de molécules, il n'y a pas 65 % d'eau dans notre corps, comme on le dit généralement, mais 95,4 %. Tout simplement parce que la molécule d'eau est toute petite et qu'il en faut beaucoup plus

pour faire un même volume qu'avec de très grosses molécules. »²⁵

Au-delà des ingrédients qui le composent, le corps est une structure animée.

Pour constituer un être humain avec les ingrédients, il faudrait créer quelques milliards de cellules comportant chacune, en son noyau, le programme physique, biologique et énergétique (ADN²⁶) de tout l'individu, de sa naissance à son décès. Sa membrane intelligente serait en relation avec tout l'univers. Et avec les cellules ainsi créées, constituer des organes.

De plus, il faudrait le mettre en marche biologiquement. C'est le mystère de la Vie. Il existe à ce sujet beaucoup de croyances mais peu d'explications.

Les mystères de l'eau

Un être humain consomme, chaque mois, l'équivalent de son poids en eau, soit en moyenne, pour un adulte, deux à trois litres d'eau par jour, que ce soit sous forme d'aliments ou de boissons. L'eau circule dans le corps en circulant dans les cellules et autour des cellules. La qualité de l'eau consommée détermine ainsi la qualité des cellules et la qualité du fonc-

²⁵ Pr Jacques Benveniste, conférence à Bruxelles en 1999.

²⁶ Acide désoxyribo-nucléique, constituant des chromosomes, supports de l'hérédité.

tionnement des cellules, donc, la qualité biologique du corps physique de leur propriétaire.

Un manque persistant de qualité peut pervertir la circulation de l'eau. Les échanges qui se font mal induisent une mauvaise élimination, une mauvaise nutrition, d'où à terme une intoxication chronique.

Cette intoxication chronique peut se manifester par l'obésité, la maigreur, une peau dégradée et autres problèmes de santé plus ou moins graves regroupés sous le terme de « maladies de civilisation ».

Voici une citation qui résume le problème :

« Bien que l'eau soit le plus courant des liquides, il n'est pas le plus simple. Après deux cents ans de recherches sur la structure de l'eau et des milliers de publications sur ce sujet, les anomalies de son comportement ne sont toujours pas entièrement élucidées. »²⁷

La composition chimique de l'eau est connue, ses qualités électromagnétiques commencent à être déchiffrées, mais son comportement est hors normes. Ses propriétés physiques encore mystérieuses suscitent la perplexité des milieux scientifiques.

Des progrès considérables ont toutefois été accomplis à partir de 1983, lorsque de nouveaux appareils et de nouvelles expériences ont permis, par la mesure,

²⁷ C. Austen Angel, *Les anomalies de l'eau*, p. 584.

l'image et la transmission de signaux, d'étudier de plus près la structure de l'eau et ses fonctions.

À l'autre bout du savoir, l'être humain peut, comme tout mammifère, détecter, par réflexe musculaire, la qualité d'une eau bonne à boire pour sa santé et il peut choisir à main nue la meilleure entre toutes. Nous avons vu comment dans le chapitre *Kinétest*.

Qualité de l'eau de boisson, qualité de vie

L'eau urbaine des pays dits « les plus développés » (notamment, l'Europe et l'Amérique du Nord) est généralement potable, c'est-à-dire non toxique. C'est déjà bien, mais est-ce suffisant comme facteur de santé ?

Eau potable ou eau vitale ?

Le nouvel indice de santé de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) se base non plus sur la seule longévité, mais prend en compte la durée de vie « en bonne santé ». D'après ce critère, la population des USA arrive en vingt-quatrième position, après un certain nombre de peuples dits « en voie de développement ».

En France, entre sept et dix millions d'habitants boivent une eau non potable selon les critères officiels. Ces critères eux-mêmes sont laxistes : ainsi,

la limite de minéraux admis en poids est passée, en 1961, de 0,5 g par litre à 2 g par litre.

Parmi les peuples de la Terre en voie de développement, ceux qui vivent (ou vivaient) très longtemps en très bonne santé, sans assistance médicale, ont un mode de vie régulier, travaillent toute leur vie sans hâte, surtout à l'extérieur, respirent un air sain, vivent sobrement, consomment les fruits, légumes et plantes du lieu et de la saison (ou desséchés naturellement) et boivent une eau vivifiante.

Les champions de longévité vivent en altitude, jeûnent à l'issue de l'hiver, consomment des plantes sauvages au printemps et boivent l'eau des torrents, recueillie en amont des éventuelles pollutions.

L'eau des torrents glaciers

Nous pouvons difficilement vivre comme eux et ne le souhaitons probablement pas — eux-mêmes nous imitent, au détriment de leur état de santé — mais nous pouvons avantageusement nous inspirer de la qualité de leur eau des torrents glaciers.

Les médecins ont été étonnés de constater que les lavandières, qui lavent le linge à la main dans l'eau glacée des torrents de montagne, sont exemptes de rhumatismes, alors que l'on peut devenir rhumatisant sans toucher l'eau, rien qu'en dormant au-dessus d'une eau, elle aussi « dormante », qui stagne dans le

sous-sol. Indépendamment des facteurs héréditaires, le rhumatisme n'est donc pas causé par l'eau, dans l'absolu, mais par une certaine qualité de l'eau — ou une absence de qualité — perceptible à distance.

Nous avons mentionné le mode de vie de certains peuples des montagnes, consommant l'eau issue de torrents glaciaires. Ils peuvent non seulement atteindre l'âge de cent vingt ans mais aussi procréer jusqu'à un âge avancé : il arrive que l'aïeul connaisse sa descendance sur cinq générations, c'est-à-dire y compris les arrière-arrière-petits-enfants²⁸.

Les eaux de source

Certaines eaux naturelles présentent des qualités remarquables dues à la nature du sous-sol. Il peut s'agir par exemple de discontinuités géologiques (cassures, failles, plissements de terrain et cavités), de lieux attirant régulièrement la foudre, de minerais différents réagissant au contact, etc. Ainsi le minerai de fer et le cuivre en présence de chlorate de sodium créeraient un couple électrochimique.

En outre, les roches enrichissent l'eau de micro-organismes qui transforment les minéraux inassimilables en minéraux organiques assimilables par l'homme (notamment la silice). Ce fait différencie l'eau naturelle de l'eau que l'on reminéralise, par

²⁸ Jacques Collin, *L'eau, le miracle oublié*, p. 103.

exemple pour atténuer les effets corrosifs de certaines eaux osmosées²⁹ industriellement.

Les eaux naturelles organiquement minérales présentent souvent des vertus curatives et certaines sont appelées « eau mariale » ou « eau de sanctuaire ».

Ces termes ne seront pas retenus ici, car les eaux curatives ne sont pas toutes issues d'un lieu d'apparition ou d'un sanctuaire ; et certaines eaux de sanctuaire ne sont plus curatives.

Dans la mesure où les qualités énergétiques de l'eau peuvent empiéter sur le domaine du sacré, les problèmes de vocabulaire sont loin d'être résolus.

En ce qui concerne les qualités énergétiques des aliments, la terminologie (sens normalisé des mots) n'est pas établie, le vocabulaire est imprécis et ceci pour plusieurs raisons. Notamment, bien qu'il s'agisse d'un savoir très ancien dans la connaissance empirique des peuples, il est très récent dans le savoir rationnel de notre communauté scientifique. Il n'a pas encore retenu l'attention de l'Académie française ni de l'Académie des sciences. Avantage : en l'état de tâtonnement actuel, la liberté de chercher et de trouver vaut mieux qu'un corset imposé. Inconvénient : chacun crée sa propre terminologie en fonction de ses expériences et du contexte, sans définitions. On ne peut d'ailleurs définir qu'à partir de termes déjà

²⁹ Voir *Osmose inverse* dans cet ouvrage.

connus et prédéfinis ou d'un vécu commun, peu répandu en la matière.

En pratique

L'eau a des usages infinis, je vais en évoquer quelques-uns en rapport direct avec la santé.

L'eau de boisson

Il est recommandé de boire un litre ou plus entre les repas, de préférence une eau pure peu minéralisée, qu'elle soit achetée en bouteille de verre ou filtrée à domicile.

Personnellement, j'évite, par la pratique suivante, de faire des calculs volumiques : pour chaque verre de boisson autre que de l'eau pure, je bois au moins la même quantité d'aqua simplex. La régulation se fait toute seule.

L'eau de cuisson

Si l'on veut dissoudre les oligo-éléments, les légumes seront mis à froid dans l'eau sans sel ; si on veut les conserver, on les mettra dans l'eau bouillante salée.

L'eau des ablutions

Bain dépuratif : prendre un bain chaud salé de dix minutes, suivi d'une douche fraîche.

Bain dérivatif : bain de l'aîne sur une cuvette ou, en version rapide, debout, faire couler de l'eau froide sur les poignets, le creux des coudes, les pieds, l'aîne et le bas des reins.

Douches nasales : on peut utiliser un vaporisateur nasal (pharmacie), que l'on remplit de plasma marin isotonique, ou un pot spécial (en magasin diététique) pour irrigation nasale avec de l'eau salée, qui entre par une narine et ressort par l'autre (méthode ayurvédique appelée « Néti »).

Douche de la poitrine : un appareil spécial est branché sur le robinet de la baignoire. Cette douche est utile pour compenser les effets du soutien-gorge ou d'autres parasitages des seins. Autre appareil adéquat : les mains pour les masser.

Lavement : l'équipement pour lavement intestinal est vendu en pharmacie ou chez le bandagiste, avec les recommandations d'usage.

Attention : ces ablutions ne porteront fruit que si l'eau utilisée est de bonne qualité !

*Une eau de qualité, à domicile ou en voyage :
différentes façons de purifier d'eau*

Les qualités d'une bonne eau sont la pureté et l'énergie.

L'eau de distribution est-elle toujours potable ?

Les contrôles ne concernent que la pureté chimique.

Les autorités ne sont pas accessibles partout à tout moment. Les bulletins officiels sont publiés avec délai, les annonces à la radio peuvent accuser quelques heures ou jours de retard ou être inaccessibles en voyage.

De plus, un accident peut arriver et l'eau de ville est parfois, de manière inattendue et temporaire, non potable. Comment appliquer le principe de précaution³⁰ ?

Il est donc utile d'apprendre à tester, purifier et dynamiser l'eau pour éviter des désordres (peau, sang, intestin) et recevoir de l'eau tous les bienfaits qu'elle peut offrir.

Toutefois, la pureté ne suffit pas. Nous allons voir que, sans soleil, l'eau distillée est juste bonne pour le fer à repasser ou la batterie de voiture. Il faut donc envisager d'autres solutions.

Aseptiser l'eau douteuse en voyage

L'association *L'Homme et l'Argile* donne de précieuses indications de remplacement utilisables en voyage pour rendre potable une eau douteuse³¹ : soit faire bouillir l'eau pendant dix minutes, soit la filtrer par de l'argile verte ou blanche, soit, en dernier

³⁰ Apparu au cours des années 1980 et consacré au niveau international en 1992 lors de la Conférence de Rio.

³¹ Jade Allègre, *Survivre en ville*, p. 7 à 12.

recours, ajouter une goutte d'eau de Javel par litre d'eau (*verdunisation* ou *chloration*).

Filtrer et vivifier l'eau à domicile

La pureté d'une eau filtrée est décelable chimiquement et qualifiable énergétiquement. Il existe différents systèmes de filtrage offerts sur le marché.

Pour commencer, on peut utiliser des cruches à filtre.

À défaut de filtres, on peut consommer une eau en bouteille peu minéralisée mais c'est la solution de loin la plus onéreuse. Elle est aussi plus risquée dans la mesure où des molécules de plastique migrent dans l'eau qu'elles rendent ainsi « mimétique œstrogène », une hormone féminine, inadaptée pour les messieurs.

On peut songer à une installation plus chère au départ mais économique dans la durée. Il existe de nombreux systèmes, notamment par osmose inverse, dont certains sont mobiles et d'autres sont fixes.

L'osmose inverse

Ce procédé fut mis au point pour la dialyse (rein artificiel). L'osmose inverse consiste à filtrer l'eau à travers une membrane ultra-fine (1 angström, soit 10^{-10} m), qui retient la plupart des composés organiques ou minéraux. L'eau osmosée est très pure et bio-compatible. Ce procédé est largement utilisé par

les particuliers (installation fixe ou mobile) et par l'industrie. L'osmose inverse est plus économique à la longue que l'achat d'eau en bouteille et propice à la santé si elle remplace de l'eau peu recommandable, qu'il s'agisse d'eau impure ou mal conservée.

Mais attention, l'eau osmosée est trop pure et comme « figée », car ce traitement modifie la distance entre les molécules d'eau. Elle doit être vivifiée pour être digeste ; les procédés sont expliqués plus loin. Dans les utilisations industrielles, certaines membranes confèrent à l'eau une alcalinité et une résistivité excessives. Cette eau devient « agressive » pour les canalisations et soudures et cela incite les distributeurs à la reminéraliser artificiellement avec des minéraux non assimilables par l'homme. Une eau de distribution osmosée n'est donc pas une garantie en soi.

Une eau pure peut être « figée » et rendue indigeste non seulement par l'osmose inverse mais aussi par d'autres procédés de filtrage ou par l'absence de mouvement : une eau stagnante perd sa vitalité.

Il est opportun de vérifier soi-même, par le kiné-test, la qualité de toute eau, de purifier l'eau polluée, de vivifier l'eau morte et de vérifier le résultat.

Vivifier une eau figée

Une eau figée doit être vivifiée (ou revitalisée,

dynamisée) par un procédé qui lui confère un *spin* (mouvement énergétique) positif et qui l'enrichisse en oxygène et en ions négatifs.

La méthode la plus simple, celle du thé à la menthe du Magreb, consiste à transvaser l'eau en cascade sonore en la versant — une ou trois fois — d'assez haut pour qu'on entende l'impact.

Voici plusieurs autres méthodes :

- de nouveau l'argile, polyvalente : une cuillère à café par litre, laisser reposer puis boire ;
- un trait de jus de citron ;
- trois gouttes d'eau « Himalaya » (voir ci-après) ;
- mouvement : par secousses, dans une bouteille ;
- récipients ou bouchons-verseurs aimantés offerts sur le marché, souvent appelés dynamiseurs ;
- exposition au soleil, dans un flacon en verre, ensoleillement de qualité agréable ;
- imposition des mains avec l'intention que l'eau devienne bonne (les photographies de cristaux d'eau montrent que l'eau est sensible à la pensée).

Dynamiser sans filtrer : le vortex

On peut placer, sur le robinet de distribution d'eau, un vortex réalisé selon la conception de l'inventeur autrichien Schauberger qui a consacré sa vie à étudier les mouvements régénérateurs de l'eau, notam-

ment celle des torrents. Ce vortex donne à l'eau des mouvements tourbillonnants qui influencent les molécules des polluants et les neutralisent énergétiquement. L'eau sort biologiquement correcte du vortex dynamisant³².

Si un goût persiste, on peut ensuite verser cette eau dynamisée dans une cruche à filtre. Le résultat satisfait alors les palais les plus exigeants.

On trouve cet appareil dans certains points de vente pour géobiologie, en magasin diététique ou sur internet (vortex Schauberger).

Maintenir la qualité

Certaines eaux « normales », bonnes à la source ou purifiées-dynamisées, sont ensuite mal captées, mal conservées ou ultérieurement contaminées. L'eau est un récepteur énergétique et son contexte est important pour entretenir sa qualité.

Les bouteilles en plastique coloré sont parfois dénaturantes. Le verre est en général préférable à la matière plastique. Toutefois, une eau très faiblement minéralisée peut être tellement avide de se reminéraliser qu'elle se conserverait mieux dans du plastique que dans du verre, dont elle capte les minéraux.

La contamination énergétique se fait aussi par l'environnement et même à distance par résonance. L'eau

³² Voir www.vitavortex.com

cesse alors d'être un bon aliment pour nos cellules. Il faut veiller à placer la cruche ou la bouteille dans un lieu agréable.

Par exemple, ne pas la laisser stagner l'eau à proximité d'une source d'électro-pollution comme un éclairage fluorescent, le téléphone cellulaire, le four à micro-ondes même éteint, une prise électrique, etc.

De même, l'eau est sensible au voisinage d'une mauvaise eau ou d'un objet contaminant, tel un robinet muni d'un filtre mal entretenu. Pour nettoyer le filtre du robinet, le « museler » une nuit avec le reste d'un demi-citron pressé.

Eaux toniques

Ce vocable évoque diverses eaux : l'eau magnétisée, l'eau matricielle, l'eau cristal, etc.

Il existe des différences entre les eaux, mais on ne peut pas les caractériser par le langage courant dont ce n'est pas la fonction. La qualité subtile de ces eaux n'est pas non plus du seul domaine de la chimie.

Les différences peuvent être constatées par imagerie ou résonance, mais ces techniques ne fournissent de bons résultats que si le protocole est pertinent.

Une dénotation commune devrait être basée sur le spectre énergétique et un certain nombre de repères, à convenir et à mettre au point progressive-

ment au plan interdisciplinaire. C'est peut-être pour après-demain.

Mais la différence entre une eau vive et une eau morte a été étudiée scientifiquement.

Eau vive et eau morte vues par la science

Quelle est la différence entre l'eau de torrent ou l'eau minérale prise à sa source et, par exemple, une eau stagnante ? En langage populaire, on dit que la première est une *eau vive* et la deuxième, une *eau morte*. Mais encore ? Une eau stagnante est-elle la seule eau morte ? Une eau morte peut-elle être mortelle ?

Une eau polluée est désactivée

Une eau polluée est « liée » (saturée en liaisons structurées autour d'ions). « Une telle eau ne peut pas jouer son rôle d'antenne réceptrice et émettrice de signaux de l'environnement, signaux nécessaires à l'harmonisation de nos horloges biologiques qui sont accordées sur les rythmes cosmiques »³³.

Une eau chimiquement pure peut être mortelle

Marcel Viollet, chercheur/trouveur français³⁴, a, le

³³ Jacqueline Bousquet, *Science dans la lumière*, Ch. IV « L'eau », p. 63-66.

³⁴ Ingénieur physicien (1887-1993), professeur au Collège de France. Il fut le premier à réaliser un appareil capable de cap-

premier, montré la différence entre une eau vivante et une eau mortifère : un têtard meurt en quelques secondes dans une eau distillée. L'expérience se déroule comme suit :

Une eau chimiquement pure est synthétisée en condensant dans un serpentín les gaz de combustion d'une flamme d'hydrogène. Si l'on dépose un têtard de grenouille tout frétilant dans ce liquide, il s'immobilise presque instantanément, raide mort. Si l'on insuffle de l'air dans cette eau synthétique pour l'oxygéner, le résultat est le même.

Eau mortelle régénérée aux rayons du soleil

« La même eau distillée exposée au soleil pendant plusieurs jours permet une vie normale au têtard qui grandit et devient une grenouille. Sous l'influence du soleil, qui a changé la structure physique de l'eau³⁵ en lui apportant de l'énergie, l'eau initialement "antibiotique" est devenue "biologique" »³⁶.

Ce phénomène semble à ce jour ne pas avoir reçu d'explication scientifique satisfaisante.

À propos, mon grand-oncle, jardinier du dimanche, n'arrosait jamais son jardin sans avoir fait reposer l'eau au soleil dans une grande vasque ; il tenait

ter et d'amplifier ce qu'il appelait « les ondes biologiques ».

³⁵ La forme de ses molécules (NDA).

³⁶ Jacqueline Bousquet, *op. cit.* p. 63-66.

ensuite l'arrosoir avec la pomme tournée vers le ciel pour que l'eau parcoure un plus grand trajet.

En résumé

Il est utile de filtrer une eau (peut-être) polluée, et de vivifier une eau filtrée ou stagnante.

Si la filtrer ou la purifier est impossible, dynamiser l'eau : à pollution égale, une eau dynamisée est mieux acceptée par l'organisme.

Rien n'est séparé : le contenant, le lieu et le voisinage influencent la qualité de l'eau.

L'Eau Vive

Certaines eaux ont des qualités exceptionnelles qui en font un vrai remède. Ce sont des eaux « vives », non pas au sens de « pas mortes » mais au sens de « sources de vie ». Leurs sources devinrent souvent lieu de pèlerinage dans un but de guérison.

Par la suite, nous appellerons *eau vive* une eau qui présente des qualités biogéniques spéciales, vérifiables par toute personne et présentes généralement dans ce que l'on considère comme *vivant*.

Trois gouttes d'eau³⁷ vive me furent données en mai 1999. Des gouttes d'une eau vive qui vivifient

³⁷ Voir H. Bernet, [Trois gouttes pour la vie.](#)

ce qu'elles touchent, transforment l'eau de boisson en eau de cure et plus encore. Ce fut le début d'une quête émerveillée à la recherche d'autres sources, d'un début d'explication de ce phénomène et de mise en raison, d'applications pratiques de plus en plus étonnantes... et des limites du miracle (car il y en a).

Diverses eaux aux qualités bénéfiques sont diffusées, mais celles qui sont programmées — par la pensée d'une personne — sont plus labiles, plus facilement (re)programmables que l'eau vive de source naturelle.

L'eau vive se définit comme une eau naturelle (de bonne *fame* = fameuse) qui transmet, par quelques gouttes, ses propriétés bénéfiques à un litre d'eau correcte. L'eau vive transforme aussi notre eau interne par une sorte de contagion bénéfique. Elle est dite *transductrice*, comme un cristal dont la présence cristallise une eau saturée³⁸. En biologie, la transduction des signaux est un thème d'actualité pour les congrès.

L'eau vive transforme aussi notre eau interne par une sorte de contagion bénéfique.

Avec trois gouttes d'eau vive, gratuite et abondante, on peut créer une source d'eau curative chez soi. Elle dépollue et énergétise en chaîne. Le miracle au quotidien ?

³⁸ Ansaloni et al., « Le transfert des vibrations par régénérations successives », *Science du Vivant* 3, p. 75.

L'eau vive se reproduit comme si l'on faisait des photocopies parfaites en succession, et de plus en plus nombreuses ! C'est le phénomène de transduction par lequel un cristal dans une solution saturée induit en chaîne la cristallisation de toute la masse du soluté.

On pourrait, par métaphore, visualiser cet effet comme celui du feu qui se transmet de proche en proche et, au départ d'une allumette, peut embraser toute une forêt. D'autres métaphores seraient celles de la semence ou de la réaction nucléaire en chaîne.

Disons, pour fixer les idées, que trois gouttes transforment trois mille gouttes — ou mille fois trois gouttes. On peut recommencer mille fois, ce qui nous donne trois millions de gouttes, et ainsi de suite à l'infini.

Si on fait bouillir l'eau vive, elle perd sa faculté de transmission. Elle conserve la plupart de ses autres propriétés qu'il faut réactiver comme pour toute eau bouillie ou osmosée.

Les sources d'eau vive

De nombreuses sources ont été connues depuis la plus haute antiquité pour leurs vertus curatives, concernant tout le corps ou certains organes ; les yeux, par exemple.

Parmi les sources naturelles réputées, certaines ont des propriétés d'eau vive : elles sont transductrices.

Il existe de nombreuses sources d'eau vive naturelle. À titre d'exemple, en voici quelques-unes provenant d'Europe et d'Outre-mer³⁹, dont des échantillons ont été vérifiés :

- En France : Lourdes, certains robinets seulement, Réal (Pyrénées orientales), St-Laurent (Côte d'Or) ; contaminée depuis son captage en l'an 2000, Lamartine à Paris, un robinet sur trois ; Ste-Odile en Alsace, Bure-les-Templiers en Bourgogne.
- En Italie : San Damiano.
- En Belgique : source de l'Empereur Charles-Quint dans la forêt de Soignes à Bruxelles, Ste-Ode, Abbaye d'Aywiers, Saintes, Ohain, Abbaye Sint-Godelieve à Gistel.
- Au Royaume-Uni : Calice Well.
- En Israël : Jourdain, lac Tibériade.
- Au Mexique : Palenque (ruisseau).
- À Bali : source près de l'Océan.
- Au Népal : Temple de la Déesse de l'Eau.

En tout lieu montagneux : neige vierge de février.

On trouve également certaines eaux dans le commerce.

³⁹ En Inde, l'eau du Gange, quoique sacrée, présente des propriétés différentes de celles de l'eau vive.

- USA, Californie : *Biogenic oxygen, super energized, colloidal minerals, enzymes and amino-acids* ; distribué par Biogenic Products Inc., Los Angeles, CA 90046
- UK, Water *prepared by Elizabeth Bellhouse, encoded with numinous development* for Vita Fons II, Combe Castle, Elworthy, Taunton, Somerset, England.

Pourquoi désirer de l'eau vive ?

Certains de nos ancêtres étaient conscients des qualités de ces eaux spéciales. Leurs sources sont devenues souvent un lieu de culte ou de pèlerinage. Toutefois, les capacités transductrices de ces eaux n'étaient connues que de quelques privilégiés. Pourquoi ne pas en bénéficier chez soi ?

Eau de cure et eau de curé : l'eau bénite

Certains rituels, pratiqués par des initiés (prêtres, nobles) permettaient de conférer à une eau ordinaire les qualités d'une eau thérapeutique. Les qualités transductrices de ces eaux étaient mises à profit et vérifiables par leurs effets.

Ces qualités étaient bien connues d'un curé belge à l'époque où un ami, étant alors enfant de chœur, fut prié par le curé d'aller remplir la cruche d'eau bénite au ruisseau voisin. Ce qui lui valut d'être gourmandé

par une vieille dame qui le traita de petit gredin en le menaçant : « Je le dirai à monsieur le Curé ». L'enfant répondit : « Mais, Madame, c'est monsieur le Curé qui m'envoie à la rivière. Il m'a dit : "Prends garde de toujours conserver un fond d'eau dans la cruche" ».

Ce phénomène peut attiser la curiosité. En effet, l'eau présente encore des aspects mystérieux même pour la science et ce, malgré les milliers d'études publiées depuis deux cents ans. Mais de plus en plus de chercheurs se penchent sur les nombreuses qualités et anomalies de l'eau et l'on peut espérer quelques éclaircissements.

Boisson de santé

Le goût de l'eau vive évoque les sources de montagne, car le palais reconnaît au goût les qualités chimiques, physiques et énergétiques d'une eau régénératrice.

Au fur et à mesure de la consommation de cette eau, notre eau interne se normalise, ce qui est vérifiable en faisant faire, avant consommation puis quelques mois plus tard, une analyse du sang selon un protocole complet : hématologie, hémostase, biochimie-sang, immuno-hématologie, hormonologie.

Ablutions détoxifiantes

L'eau vive alimentaire contribue à dépolluer l'or-

ganisme qui subit le côté ombre de notre confort moderne.

Pour un nettoyage hebdomadaire plus profond, ajouter à l'eau du bain (chaud, 10 min.) trois jets d'eau vive et 200 g de sel (Mer Morte, Gris de Guérande ou Himalaya). Alternatives : vinaigre de cidre, algue lithothamme ou varech, plantes lacto-fermentées. Rincer à l'eau froide.

Arrosage des plantes

Les plantes apprécient aussi l'eau vive. L'eau des fleurs coupées reste fraîche plus longtemps, ainsi que les fleurs elles-mêmes.

Environnement : quelques exemples d'application

Régénération d'un plan d'eau

On peut régénérer l'eau d'un étang ou d'une mare : faire le tour du plan d'eau en versant des gouttes comme si on donnait « à boire aux poissons » et en agitant l'eau de l'étang avec une baguette pour dynamiser.

Désodorisation d'eau usée (égout, lisier)

Quand on veut traiter des eaux très polluées, il faut d'abord adapter l'énergie de l'eau vive en lui ajoutant quelques gouttes d'eau oxygénée.

Si la fosse à lisier est très volumineuse, elle peut être difficile à dynamiser, même à l'aide d'un nettoyeur à haute pression. On peut alors traiter le petit lisier de transit, qu'une pompe déverse dans le grand à gros bouillons (dynamisants). Le petit lisier traitera le grand. C'est simple, mais il y a lieu de tester au préalable, du point de vue énergétique, le système électrique qui anime la pompe de déversement. En cas de pollution électromagnétique, le traitement à l'eau vive oxygénée ne donnera pas le résultat escompté. La source de pollution est à détecter par un électricien doublé d'un géobiologue.

La façon de procéder est décrite en détail dans les annexes.

Histoires vraies

Un ami⁴⁰ a appliqué la recette en Alsace par un beau jour de printemps. Il s'est promené autour de trois lacs et, après les avoir traités, il a vu la vie locale s'animer.

Ayant traité le premier, il voit arriver en masse des alevins et leur dit « bonjour ».

Ayant traité le deuxième, il voit arriver en masse des têtards et leur dit « bonjour ».

Ayant traité le troisième, il est envahi par des moustiques et leur dit : « Ah non ! Pas vous ! »

⁴⁰ Eugène Wermelinger, *Géni*.

Pour disposer d'eau vive à domicile

Il suffit d'en recevoir un peu — trois gouttes suffisent — puis de la traiter avec précaution. Elle se reproduit alors sans limites à partir de quelques gouttes versées dans une plus grande quantité d'eau correcte, qui devient à son tour eau vive, génératrice d'eau vive par transduction.

On peut aussi se procurer une matière (sel ou silice) porteuse d'information vive, à partir de laquelle on informe de l'eau correcte pour qu'elle devienne de l'eau vive.

Dans l'annexe « L'eau vive ou vitale, en pratique » sont indiqués le mode d'emploi, les soins de conservation et les tests pour obtenir de l'eau vive et vérifier soi-même que l'eau ainsi obtenue présente bien les caractéristiques annoncées et se maintient au fil du temps.

Les personnes qui désirent diffuser l'eau vive doivent impérativement communiquer ces mesures de précaution en même temps que l'eau.

Le respect de l'eau vive: précautions

Il est essentiel de rappeler et de souligner que la maintenance d'une eau vive exige au moins le même respect qu'un bon vin.

Plusieurs eaux sont diffusées comme eaux de cure,

soit gratuitement, soit contre un don ou à des prix variables. Attention, une eau programmée peut se déprogrammer ou se reprogrammer en fonction de son parcours et de son séjour. Il faut donc vérifier l'un et l'autre et/ou tester l'eau avant de la consommer.

L'eau vive est très sensible au contexte et, traitée sans respect, elle peut aussi, à la longue, mal tourner, tels un vin ou un lait maltraité.

Par exemple, avant de mettre de l'eau vive dans votre puits, assurez-vous que tous les travaux de rénovation sont terminés et que vous pourrez traiter le puits et ses abords ainsi que tous vos robinets avec autant de respect qu'une source sacrée. Il est nécessaire d'être toujours attentif et de procéder aux tests de vérification de qualité indiqués dans l'annexe « Eau ».

Les matières porteuses d'information vive

Il est possible, à partir de sels transducteurs, de certaines terres marocaines ou de silice informée (voir ci-dessous), de transmettre l'information « eau vive » à de l'eau correcte pour qu'elle devienne à son tour de l'eau vive.

Sels transducteurs

On peut obtenir une eau d'une qualité proche de l'eau vive en ajoutant une petite quantité de certains sels dans de l'eau correcte et en dynamisant. Vous pouvez utiliser, au choix, les sels que vendent les pharmacies ou magasins de diététique :

- sels de Schüssler, les douze en un conditionnement unique ;
- plasma marin selon le Dr Quinton (diététique) ;
- sel de l'Himalaya en cristaux (le meilleur est transparent).

Pour dynamiser, secouer la dilution une cinquantaine de fois dans une bouteille de bonne qualité en verre fermée par une capsule neutre ou poser le récipient trente secondes sur le vibreur d'une brosse à dents. Pas de métal, pas de compte-gouttes pendant la dynamisation, pas de couleurs vives.

Recette de la fleur de sel de l'Himalaya

Recouvrir d'eau correcte un gros cristal de sel et attendre que le cristal cesse de se dissoudre : la saumure est saturée, stabilisée à 26 %. La verser dans une coquille St-Jacques parfaite, charnière tournée vers le sud dans un environnement serein, et attendre que le sel migre le long de la coquille en formant de petits cristaux de fleur de sel.

Le sel de l'Himalaya est vendu dans certains magasins de diététique et produits de régime. Le meilleur est en cristaux incolores translucides.

Rappel: il faut vérifier sa qualité par le kinétest, car certains sels ont été corrompus par les conditions de transport ou comportent dans la masse des substances contre-indiquées.

La silice informée

Pour pouvoir envoyer de l'eau vive par la poste aux personnes qui désirent posséder aussi une source inépuisable chez elles, je rêvais d'eau en poudre. Le rêve est devenu réalité quand j'ai compris qu'on pouvait transférer les qualités de l'eau à de la silice pure. La silice mémorise et retransmet les qualités de l'eau vive⁴¹.

Informar la silice à l'aide d'eau vive demande de la patience et un minimum de ressenti géobiologique. De la patience, car il faut détremper à l'eau vive de la silice, très fine et très pure (1/3 sable ultrafin, 2/3 poudre de quartz pur). Dans un seau en plastique blanc de qualité alimentaire, attendre que la silice sèche, puis la réduire à nouveau à l'état de poudre. Du ressenti géobiologique, car pendant le séchage, il faut vérifier que le seau reste placé dans un lieu tonique (croisement de zones positives) et peu encombré. En effet, la silice va mémoriser non seulement l'information de l'eau mais aussi l'information du lieu.

Si vous êtes novice, mieux vaut être secondé par

⁴¹ Les alchimistes considèrent le cristal de roche (quartz) comme l'équivalent de « lumière ».

une personne sensitive et confirmée, si possible géobiologue.

Conclusion de nos expériences

Avec peu de moyens et de science, nous avons expérimenté des lois fondamentales.

Nous avons mis en œuvre notamment des transferts d'information. Les transferts d'information proposés sont utiles à la santé, mais en outre, ils mettent en évidence l'interrelation des éléments en jeu et la nécessité de les respecter en acte et en pensée. Ils nous permettent de vivre en pratique ce que de nombreux scientifiques nous expliquent.

Nous avons aussi constaté le rôle de la lumière pour la vitalisation de l'eau et cela nous prépare à l'étude de la « Biologie de la Lumière », explorée par le biologiste allemand Fritz Popp, internationalement connu⁴².

Nous vivons au sein d'un internet subtil et opératif.

L'Univers est continu et solidaire

Citons à nouveau Jacqueline Bousquet :

⁴² Voir bibliographie.-

« Les techniques de mise en évidence des transferts d'information montrent que nous vivons dans un monde en totale interaction. Chacun des éléments composant l'univers est relié, de près ou de loin, à l'ensemble de la création. Une phrase d'un physicien illustre cette interrelation : "On ne peut cueillir une fleur sans ébranler une étoile". »

CHAPITRE 4 : Les aliments vivants

Quelques super-aliments

Il existe beaucoup de super-aliments potentiels. Je mentionne ici ceux qu'il est facile d'entreposer ou de produire soi-même à peu de frais, de temps et d'encombrement. Pour le potager, mes faveurs vont aux plantes qui se reproduisent avec plaisir, je les trouve déjà en fête quand j'arrive au printemps.

Je présente aussi mes réflexions et expériences sur les modes de cuisson, qui pourraient soit sublimer soit détruire un aliment.

Enfin, tout n'est pas noir ou blanc en ce qui concerne certains aliments, ou certains agréments dont l'effet dépend de nombreux facteurs.

Les huiles de santé

Les vertus de l'huile d'olive, d'amande, de noix, de sésame et autres sont assez connues. Je présente ici deux huiles aux vertus particulières moins connues, sans qu'il soit suggéré de renoncer aux autres.

L'huile d'olive Olivie

Cette huile d'olive des cimes montagneuses a déjà

été mentionnée. Elle se régale des champs électromagnétiques et nous en protège, comme la lavande de 1800 m, tandis que l'huile d'olive extra-vierge des plaines est effarouchée par la pollution et nous rend électro-hyper-sensibles (EHS), comme la lavande de plaine. L'huile artisanale de Sicile n'est ni sensible ni protectrice.

L'huile d'argane

Origine

L'huile d'argane vient exclusivement du sud-ouest marocain. L'arganier est une variété d'olivier poussant sur toute la côte atlantique du pays, généralement aride, jusqu'au désert. Les Marocains de la région sont friands de cette huile au goût fort qu'ils dégustent avec du pain et du thé, dans les tajines et dans le couscous.

Cette huile ne provient pas de la chair de l'olive, mais de la graine que renferme son noyau. Ces graines sont moulues, la pâte est laissée à sécher une semaine puis pressée pour obtenir l'huile.

Il faut cent kilos d'olives pour donner un litre d'huile. Le produit fini est donc assez cher mais il est incomparablement plus riche que l'huile d'olive classique en vitamine E et acide linoléique.

Indications

L'huile d'argane apporte des bienfaits en matière cosmétique, nutritionnelle et médicale. Des études scientifiques ont confirmé que l'huile d'argane redynamise la peau, relance les fonctions vitales des cellules, restaure la barrière cutanée et neutralise les radicaux libres.

En usage externe, l'huile d'argane est utilisée pour les massages, les soins de la peau et dans le traitement des douleurs rhumatismales. Pour les peaux sèches, on recommande de la mélanger à parts égales avec de l'huile d'amande douce. Pour les peaux trop sensibles au soleil, frictionner avec un mélange d'huile d'argane et d'huile d'olive. Les ongles fragiles seront fortifiés par un mélange d'huile d'argane et de jus de citron.

En usage interne, elle s'avère très utile comme fortifiant, notamment chez les convalescents et les enfants. Elle est recommandée pour la prévention des maladies cardio-vasculaires (cholestérol).

Attention, l'huile d'argane est un phytoprécurseur hormonal de la progestérone, il ne faut pas en abuser sans conseil avisé : tester la dose et, pour ces dames, le cycle.

Il existe différentes qualités d'huile d'argane. Les meilleures sont produites de manière artisanale par des femmes berbères, qui, du même coup, font recu-

ler le désert. Certains produits industriels ne valent pas la dépense. Renseignez-vous, et n'oubliez pas de tester avant l'achat !

L'huile de nigelle (cumin sauvage)

Origine

Son origine est ancienne et lointaine. En Égypte, on en a retrouvé un flacon dans la tombe de Toutankhamon.

Indications

Cette huile est très utilisée de nos jours en Inde, où elle s'emploie comme stimulant sous le nom de *Kalinji*, et en Orient où, en général, on s'en sert contre les allergies et les inflammations.

L'huile de nigelle présente une combinaison exceptionnelle de nombreux composants : glucosides, composants phénoliques, carotène, phosphore et fer, enzymes digestifs, acides gras essentiels poly-insaturés (entre autres, acide linoléique).

On lui attribue de nombreux bienfaits pour l'équilibre énergétique et la santé : améliore le tonus vital, préserve des refroidissements et des virus, équilibre la tension artérielle, protège des problèmes cardiovasculaires, facilite la respiration (stimulant ainsi l'oxygénation du cerveau), améliore les fonctions digestives, assainit ainsi la peau, renforce le système

immunitaire en prévenant le danger d'infection, apaise les bronches, combat les allergies et certaines dermatoses (eczéma ou psoriasis), stimule la production de précurseurs hormonaux régulateurs de l'immunité.

Les utilisateurs constatent les effets bénéfiques d'une consommation modérée mais régulière d'huile de nigelle (une cuillère à moka par jour, ou plus).

Plus scientifiquement, il a été démontré que des doses relativement faibles d'huile de nigelle augmentaient l'effet des cellules phagocytaires de 187 %, et les quantités de lymphocytes Ts et Th de 72 %.

Avec et sans potager

Même sans potager, il est possible d'entretenir des herbes culinaires chez soi, à consommer « cueilli-mangé ». Il est aussi possible de produire des boissons toniques à peu de frais et sans compétence particulière. On peut enfin maintenir plus longtemps en état de fraîcheur des aliments hors frigo.

Jeunes pousses dans la cuisine

Toute l'année, on peut faire tremper des semences potagères une nuit et les consommer au choix : gonflées, le lendemain ; germées, quelques jours plus tard

ou enfin en jeunes pousses, sans attendre qu'elles deviennent filandreuses.

On peut vérifier la vie par la vie : les graines ont pour destinée de germer ; si vos graines ne germent pas, changez de fournisseur et achetez local pour éviter l'irradiation à la frontière.

La façon de faire germer les graines est expliquée dans la deuxième partie du livre. Vous pouvez aussi consulter les ouvrages de référence cités dans la bibliographie.

Herbes culinaires sur le balcon

De mars à novembre, on peut cultiver en pots persil, ciboulette, livèche, origan, oignon égyptien, sauge, hysope, menthe, basilic, cerfeuil, polygonum (grimant, comestible !) et d'autres herbes que vous trouverez chez les horticulteurs spécialisés en herbes rustiques, persistantes ou semi-sauvages, en pots ou en semences, dont ils garantissent la qualité.

Les permanents du jardin potager

Ce sont les mêmes que ceux du balcon.

Vous pouvez en outre semer ou planter raifort, rumex, oseille, chénopode bon-Henri, sans oublier la bourrache, plante annuelle qui se ressème seule et porte des fleurs aussi superbes que délicieuses.

Le topinambour, délectable tubercule au goût d'artichaut, doit être contenu, tant il a tendance à s'étaler ; c'est une récolte d'automne, mais sa conservation est délicate.

Comment préparer les aliments vivants ?

À quoi bon les bons achats si tout est gâché par la découpe ou la cuisson ? Pour gâcher une bonne nourriture, il existe de nombreuses méthodes, dont voici les principales :

- éplucher et découper fruits et légumes avec un couteau tout métal (inox chromé) ;
- les cuire jusqu'à épuisement ;
- les laisser refroidir et la réchauffer sans contrôle ;
- les cuire dans un four meurtrier (voir plus loin).

Quelques règles

Pour respecter les aliments et leur consommateur, il faut veiller à appliquer les règles suivantes :

- les fruits et les crudités ont leur place au début du repas, ils sont détaillés avec un couteau à lame de céramique ;
- les légumes cuits restent croquants en leur centre (cuisson « Henri IV » = al dente) ;
- la température de cuisson reste inférieure à

100° pour préserver diastases (enzymes) et vitamines.

On peut garder crue une petite partie du légume, pour les mêmes raisons.

Sources de chaleur

La meilleure des sources de chaleur est le gaz (de ville, butane ou propane). Pour le gaz en bouteille, veiller à placer celle-ci dans un lieu correct, loin d'un fouillis sous évier, sinon la mauvaise énergie peut corrompre toutes les cuissons. J'ai rencontré un tel cas.

Quant aux plaques électriques en tous genres, leurs champs magnétiques, s'ils sont trop puissants, peuvent détruire la qualité énergétique de la nourriture.

Comment connaître l'influence du lieu de stockage des bouteilles et celle des plaques électriques ? Les champs magnétiques sont mesurables. Mais c'est le ressenti qui permettra d'évaluer l'influence du lieu ou des champs sur la qualité de la nourriture.

Batterie de cuisine

Vous trouverez dans l'annexe *équipement suggéré* une liste indiquant quelques ustensiles dont l'usage respecte la qualité des aliments.

Les bonnes méthodes de cuisson

Les grands classiques

Le choix est large : à la vapeur, à l'étouffée (étuvée), mi-cuit mi-cru (marinade citron ou vinaigre), au bain-marie, à la diable ou au Römertopf en terre cuite, grillade par four solaire, cuisson au four doux (en dessous de 100° avec récipient d'eau ou chaleur tournante).

Vous trouverez les détails concernant ces différents types de cuisson dans les livres de cuisine.

La cuisson norvégienne

Un mode de cuisson anti-stress par excellence est la cuisson norvégienne qui libère du facteur temps : c'est la cuisson ultra-lente pour gens très occupés. Cette méthode étant peu connue, je la présente ci-après.

On démarre la cuisson des aliments dans une casserole selon le mode traditionnel puis, pour achever la cuisson, on maintient la température en plaçant la casserole dans un caisson isolant ou sous l'édre-don. Cette méthode permet de cuire en douceur, sans flamme et sans surveillance, un plat qui a été porté à ébullition au moment du petit déjeuner ou à midi pour le soir.

On peut ainsi préparer, sans perte de temps ni

attente, des pommes de terre en chemise — elles sont alors bien meilleures que si on les débite en morceaux pour la cuisson —, un potimarron entier, des patates douces (parentes du yam), un chou ou un bon petit plat à mitonner.

Trois méthodes déconseillées

Les modes de cuisson suivants sont à pratiquer avec modération, voire pas du tout.

La cocotte-minute

La très haute température détruit non seulement les vitamines mais aussi les enzymes qui facilitent la digestion. Pour préparer un plat qui demande une longue cuisson, il suffit de pratiquer la cuisson norvégienne, à température douce sans source de chaleur. Tout est prêt après quelques heures d'absence.

La plaque à induction

Ses aimants ont un effet sur les pace-makers à une distance de plusieurs mètres. Ils ne peuvent donc être dénués d'effet sur nos cellules.

Le four à micro-ondes

Des données scientifiques, énergétiques et juri-

diques montrent que le four à micro-ondes est à proscrire.

L'effet du four à micro-ondes a fait l'objet d'un arrêt de la Cour européenne des Droits de l'Homme. Il s'agit de l'*arrêt Hertel*⁴³, dont l'essentiel est repris ci-après.

Après une longue censure d'études scientifiques, il s'agit d'une victoire de la liberté d'expression devant la Cour européenne des Droits de l'Homme. Malheureusement, l'existence de cette Cour et de ses arrêts semble méconnue, certains professeurs de médecine de la ville où elle siège n'ont jamais été instruits de l'existence de cette Cour, et encore moins du contenu des arrêts concernant la santé ou l'Ordre des Médecins.

L'arrêt Hertel, qui place la liberté d'expression au-dessus de la protection d'intérêts commerciaux, met un terme à la censure concernant la publication de rapports scientifiques « dangereux pour l'économie ». Il fera date pour les consommateurs européens soucieux de leur santé, à condition qu'ils le connaissent.

Les faits

En juin 1991, deux scientifiques suisses ont constaté, par une étude méthodique, l'altération du

⁴³ Strasbourg, 25 août 1998, Hertel c/ Suisse. Voir Kluwer, éditions juridiques, Belgique et <http://hudoc.echr.coe.int/sites/fra/pages/search.aspx?i=001-44081>

sang des consommateurs d'aliments préparés au four à micro-ondes.

L'étude était prévue pour une longue période mais a été interrompue au bout de deux mois au vu des résultats intermédiaires. Les auteurs concluent leur rapport de recherche comme suit :

« [...] une relation significative a pu être établie entre la capture d'énergie de micro-ondes par l'aliment et son transfert dans le sang des volontaires. Ainsi une transmission inductive à l'homme de cette énergie technique pourrait avoir lieu par l'intermédiaire de la nourriture, un phénomène régi par les lois physiques et qui trouve confirmation dans la littérature. [...] Les conséquences, mesurables chez l'homme, induites par des aliments traités aux micro-ondes présentent, au contraire de ceux qui n'ont pas subi ce traitement, des modifications du sang qui semblent indiquer le stade initial d'un processus pathologique tel qu'il se présente lors du déclenchement d'un état cancéreux. »

Le journal suisse Franz Weber a publié ce rapport en 1992.

En 1994, le Tribunal Fédéral suisse, invoquant la loi sur la concurrence déloyale, interdit à l'auteur des recherches, M. Hertel, « d'affirmer que les aliments préparés dans les fours à micro-ondes sont dangereux pour la santé et provoquent dans le sang de ceux qui

les consomment des altérations traduisant un trouble pathologique et donnant une image qui pourrait indiquer le début d'une évolution cancérigène.». En cas de non-respect de l'interdiction, M. Hertel encourait une sanction pouvant aller jusqu'à la privation de liberté.

L'arrêt de la CEDH

L'affaire a été portée devant la Cour européenne des Droits de l'Homme à Strasbourg. Monsieur Hertel et le Journal Franz Weber ont eu gain de cause. Toute interdiction est levée et la Confédération helvétique est condamnée à verser une indemnité de 40 000 CHF.

Commentaire

Tant le détail des travaux scientifiques que les arguments de la Cour européenne des Droits de l'Homme — qui reprend les arguments des scientifiques — présentent un intérêt pour les utilisateurs de fours à micro-ondes, car certains hôpitaux et parents reproduisent sur les nourrissons et adolescents non volontaires les expériences faites par M. Hertel sur des adultes volontaires.

Vrais ou faux ennemis ?

Je vais ici examiner le cas de quelques aliments qui soulèvent actuellement de grandes polémiques.

Le lait : dangereux ?

Le lait de vache est sur le banc des accusés. Il fait l'objet de nombreux débats, dans lesquels on oublie souvent qu'il y a plusieurs sortes de lait, de traitements et de modes d'emploi.

Les chefs d'accusation

On accuse le lait de vache d'être strictement indigeste pour l'être humain et de corrompre en outre son métabolisme de croissance — « un homme n'est pas un veau ». Des études scientifiques font apparaître une corrélation entre la consommation de produits laitiers et de nombreux dysfonctionnements : troubles digestifs, désordres immunitaires, allergies et intolérances aux protéines du lait, perturbation de la fonction hépatique, déséquilibre et troubles hormonaux, majoration à long terme des risques de cancer, notamment, cancer du sein, problèmes de calcification, troubles de comportement.

Certains régimes proscrivent totalement le lait, cru ou cuit, et tout produit laitier. Les personnes qui suivent ce conseil sont souvent satisfaites.

Oui, mais pourtant

En Inde, un groupe d'hommes du Pendjab se nourrit exclusivement de lait. Leurs femmes n'y ont pas droit, on comprendra pourquoi un peu plus loin.

J'ai visité cette région, j'ai vu un documentaire sur cette population. Les hommes nourris de lait sont solides, grands et beaux, à la peau lisse et l'œil vif, et ils fournissent de superbes gardes du corps pour les puissants de ce monde. Serait-ce pour les mêmes raisons que certains Suisses ont été engagés comme « suisses » ? Et que ce traitement est réservé aux hommes, qui préfèrent les femmes graciles ?

En Afrique, une personne âgée qui n'est plus en état de consommer les mets habituels se nourrit fort bien de dattes et de laitages. Cette combinaison est traditionnelle pour les nomades et fut celle, dit-on, de Mahomet. Bonnes dattes, bon lait. Pour nos enfants, ce serait une excellente collation.

En Europe, dans les années soixante, il était courant de traiter — avec succès — les ulcères d'estomac par une cure de lait de six semaines. Récemment, dans le Morvan, un enfant de quatre ans, leucémique, a été guéri par une cure de lait de quelques semaines, ordonnée par le médecin de famille. Les grands-parents, campagnards, ont acheté une vache pour la guérison de leur petit-fils.

Lait et lait...

Il est clair que le lait industriel ne présente plus les mêmes qualités que le lait d'antan.

Ne rêvons toutefois pas d'un paradis perdu : il y avait parfois des cas de tuberculose des vaches.

Les procédés industriels

Les procédés modernes ont fait grimper la production à quarante ou cinquante litres par jour par vache stabulée, et les transformations du lait industriel pour sa longévité sur étagère ne sont pas innocentes. J'ai lu, par exemple, que lorsque le lait est homogénéisé (pour qu'il se maintienne bien et longtemps), les molécules de graisse sont fractionnées au point de pouvoir franchir les muqueuses du système digestif avant d'être digérées. Graisses et toxines passeraient ainsi directement dans la lymphe et le sang. Le transport et le stockage mériteraient aussi clairement une étude énergétique.

Les retombées des cieux plombés qui proviennent des volcans, des feux de forêts, des incinérateurs, des avions à *chemtrails* et autres innombrables sources, polluent l'herbe et donc le lait.

À proximité d'une centrale nucléaire, on découvre des végétaux étranges, sur- ou sous-dimensionnés. L'herbe serait-elle épargnée ?

Les cofacteurs

Il y a lieu de faire des distinctions plus subtiles, en ce qui concerne non seulement la matière et son usage, mais aussi les cofacteurs.

Pour le cancer du sein, par exemple, le port d'un soutien-gorge à armature ou trop serré, l'utilisation d'une souris d'ordinateur posée sur un tapis mousse, qui contient, entre autres, du formol et de l'acétone en doses potentialisées par les champs électromagnétiques, ou la consommation d'aliments étrangement trafiqués, sont des cofacteurs défavorables.

Le lait en poudre (nos excédents) envoyé après péremption aux pays du Tiers-monde y est dilué dans de l'eau impure. Que valent les statistiques ?

Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs menaient une autre vie que les agriculteurs-éleveurs sédentaires du temps jadis, d'avant-guerre ou de nos jours.

Les fours à micro-ondes sont utilisés en clinique pour chauffer le biberon des bébés. Les infirmières ne chauffent jamais le lait de femme au four à micro-ondes, car, tout simplement, il coagule. Que perdent les autres laits ? En outre, selon des études biochimiques, les protéines du lait seraient modifiées par un tel procédé, au point de devenir nocives pour les reins⁴⁴.

⁴⁴ Voir le site du professeur Joyeux de l'Université de Montpellier qui, le premier, a étudié l'action du four à micro-ondes sur les protéines du lait ainsi modifiées sur les reins: <http://www.professeur-joyeux.com>

A-t-on étudié l'éventuelle corrélation entre les biberons et la prévalence de bronchiolites, eczémas et allergies en tous genres ? Et l'impact de l'exemple pour les mamans qui préparent les aliments de la famille ?

Les associations d'aliments

Supposons même que le lait soit du lait authentique, issu d'une vache et d'une région « propres ». Les chimistes savent que lait dans café est indigeste. Certains gynécologues savent que ce mélange peut causer des ennuis aux femmes. La crème, par contre, s'associe bien au café. L'ignorance alourdit chaque jour ainsi des millions de petits-déjeuners. Il semble en outre que le lait s'associe mal avec la plupart des aliments, car sa digestion dans l'estomac recouvrirait la muqueuse d'une couche de fromage blanc, neutralisant pour un temps les sucs gastriques. Dès lors, il serait logique de ne consommer de lait que seul et loin des repas.

Même pour le lait seul, il y a un mode d'emploi. Ainsi, pour m'offrir une crise de foie, il m'a suffi naguère d'ingurgiter rapidement un demi-litre de bon lait de qualité A1 mais bien froid. À température ambiante, le lait aurait été plus digeste. Toutefois, certaines personnes peuvent ingérer sans problème un grand verre quotidien de lait froid.

Les produits laitiers

En ce qui concerne les fromages, je lis parfois que pain et fromage sont à dissocier — si tant est que l'on ne nous interdise pas les céréales —, ce qui aurait semblé étrange à nos ancêtres.

Mais il existe tant de variétés de pain et encore plus de sortes de fromages. Comment généraliser ? En outre, selon mon expérience et celle de nos ancêtres, une boisson bien choisie (vin, bière, cidre, moût de céréales ou autre source de ferments) peut être nécessaire pour rendre digeste l'association pain-fromage.

Il serait donc logique de prendre en compte l'éventuelle fonction médiatrice d'un troisième aliment, boisson ou fruit, et on comprendrait ainsi pourquoi les anciens ont survécu à leurs tartines.

Tous les fromages, dans le même sac ?

Je connais dans le Morvan des familles qui, en saison, consomment journellement, depuis leur plus jeune âge, du fromage frais de leurs chèvres. Même les aînés jouissent d'une excellente santé en pleine activité. J'ai pu ainsi tester du fromage de chèvre frais et vérifier indirectement l'effet dans la durée (quarante années et plus). Les chèvres sont en liberté à 550 mètres d'altitude, sur un terrain pentu et granitique, ce qui convient à leur espèce. Le fromage arti-

sanal issu du lait de ces chèvres présente un spectre énergétique complet, la perfection alimentaire.

Anecdote : quand l'écrivain suisse Martin Zuckmeyer a dû quitter l'Europe pour fuir les nazis, il s'est installé aux USA dans l'état du Vermont et a organisé une ferme produisant du lait de chèvre pour guérir les ulcères que les Américains se font en dégustant des crèmes glacées. Les cures ont eu du succès, le lait s'est bien vendu et l'écrivain a pu continuer à écrire.

Contrôle croisé du lait et des ferments

Si votre ressenti n'est pas encore assez développé, pour éviter un mauvais choix, vous pouvez quand même contrôler après l'achat la qualité de votre lait.

En mettant des ferments dans le lait, selon la durée du processus et la qualité gustative du résultat (le produit laitier fermenté), vous pouvez évaluer la vitalité à la fois des ferments et du lait.

Le ferment le plus adapté est la présure, ferment digestif du veau, très adapté à la digestion d'un vrai lait. Vous pouvez vous en procurer en pharmacie ou dans une coopérative agricole en plus grande quantité.

En mettre trois gouttes dans le lait à température ambiante. Un litre de lait de biodynamie ne demande que quelques heures pour fournir ainsi un délicieux

caillé. La durée de transformation d'autres laits en bon caillé vous permet de les étalonner. Le plus mauvais lait pourrit de manière pestilentielle au lieu de cailler — les ferments n'en veulent point.

Vous pouvez également utiliser comme ferment du yoghourt, de la crème épaisse — c'est-à-dire fermentée, du kéfir-lait, du petit-lait frais ou des fromages persillés (roquefort, bleus d'Auvergne et d'ailleurs).

Vous pouvez en faire du yaourt «à la grecque» débarrassé de toute impureté emportée par le sérum. La recette est facile : filtrer un yaourt acheté dans le commerce avec un filtre à café brun ; le sérum qui s'écoule est chargé de tout ce qui pourrait nous nuire, la masse expurgée est bonne pour tous, avec un peu de miel ou des herbes culinaires.

En guise de conclusion

Les différents discours sur le lait concernent des produits et usages différents.

Le lait et les produits laitiers fermiers de qualité pourraient être bénéfiques, surtout au printemps et en respectant les règles d'association alimentaire. Les facteurs de croissance naturelle du lait de chèvre ou de brebis sont relativement proches de l'humain. Le fromage frais de lait de chèvre saine est une nourriture de base.

Un produit bon à l'origine peut devenir nocif si son

énergie est inversée à l'une quelconque des étapes qui mènent du producteur au consommateur, et de la cuisine à l'assiette de ce dernier.

Un abus de lait et la présence de cofacteurs défavorables peuvent augmenter le risque.

Même un lait authentique peut nuire si l'on n'en respecte pas le bon usage, c'est-à-dire une prise en quantité modérée, si possible caillée par trois gouttes de présure, consommée à température ambiante loin de tout repas.

Et la viande ?

Comme pour le lait, il y a viande et viande.

Voici le secret des Borgia : pour éliminer sans traces un être vivant indésirable, ils préparaient un cochon pour en faire de la viande de porc toxique. Comment ? En le stressant à mort.

Sachant cela, si vous consommez de la viande, veillez à sa qualité et n'acceptez que celle d'un animal dont la vie heureuse s'est terminée sans peur. L'abattage sans stress faisait partie de la culture paysanne dans certaines régions, j'en ai fait l'expérience directe, par exemple dans les montagnes au sud de Madrid. La différence saute au palais.

Le café

Certains conseillent de supprimer, entre autres excitants, le café.

Il se trouve que les buveurs de café ont, dans l'ensemble, selon de savantes statistiques, moins de calculs biliaires que les abstinents. Qu'en est-il ?

L'explication est peut-être toujours de même nature. Il ne faut pas confondre un café Robusta, trop torréfié, mal préparé ou refroidi, en surdose et/ou mal accompagné (avec du lait !) et un café Arabica « viennois » peu torréfié, bien préparé avec une pincée de chicorée, à bonne dose, au bon moment.

Une à deux tasses par jour, où est le problème ? Non comme boisson mais comme digestif, suivi d'un grand verre d'eau dans un temps différé, comme en Autriche, car le café est déshydratant.

Le tabac

Le tabac n'est pas un aliment, mais il peut être utile d'évoquer le sujet.

Le pur tabac, à dose modérée, n'a jamais été interdit par la médecine ayurvédique, très exigeante par ailleurs. Les principes de cette médecine datent d'une époque où les seuls additifs étaient des herbes médicinales ou des épices. J'ai guéri un rhume avec des cigarettes indonésiennes au clou de girofle.

J'ai récemment eu en main des pipes de collectionneur. L'une d'elle avait une énergie qu'un Amérin-

dien qualifierait de sacrée, et les autres étaient fort bonnes.

Les additifs

Actuellement, plusieurs centaines d'additifs nocifs, dont certains franchissent les barrières du cerveau et des poumons, sont autorisées dans la fabrication des cigarettes. En outre, le papier d'enrobage industriel est souvent cancérigène. La fumée de cet ensemble étant nocive pour tous, on est prié de fumer seul, fenêtre ouverte, ou dehors.

L'environnement

Même en sachant cela, on est étonné d'apprendre à quel point il existe des causes diffuses de cancer. Voici une information diffusée par la radio.

Selon les statistiques officielles les plus récentes, les cancers qui progressent rapidement n'ont aucun lien avec le tabac, car ils touchent toutes les tranches d'âge, de l'enfant au vieillard, ils touchent aussi les animaux domestiques — qui fument peut-être par personne interposée — et le bétail, strictement non-fumeur, et les animaux sauvages des champs et des forêts.

Je connais un professeur qui enseigne dans l'établissement secondaire non-fumeur où il fut lui-même

élève. Il me disait : « De mon temps, il n'y avait aucun cas de cancer du cerveau parmi les élèves. Il y en a beaucoup de nos jours ». Et cela sans même considérer les méfaits des téléphones mobiles.

Il y a donc matière à réflexion sur les cofacteurs universels, dont l'environnement. La médecine de l'environnement a le vent en poupe. On en saura donc plus, officiellement, dans quelques lustres. Les jeunes cancéreux ne seront peut-être plus là pour comprendre.

Du bon usage du tabac

Le pur tabac, roulé affectueusement dans du bon papier ou tassé dans une bonne pipe, fumé à la bonne dose au bon moment dans le bon contexte, n'est pas à confondre avec la cigarette aux additifs, prise nerveusement du paquet quotidien pour se donner bonne contenance ou pallier des chagrins.

La pipe fumée en soirée au coin du feu en présence d'une famille harmonieuse a-t-elle jamais détruit un grand-père ?

Le cigare de La Havane, de qualité supérieure, a-t-il affecté la longévité de Winston Churchill ?

Par contre, il a fallu remplacer par des tubes en matière plastique les artères de mon concierge qui avait abusé des cigarettes. Il endura de longues souffrances qui furent terminées par une mort précoce.

Donc, si vous avez tendance à dépasser cinq cigarettes par jour, même seul et sans inhaler, essayez de vous limiter pendant une semaine à deux cigarettes quotidiennes, par exemple, une après chaque repas principal. Si vous ne passez pas le test, je vous conseille une cure de détoxification, car il suffirait d'un événement malheureux pour dépasser la dose admise.

CHAPITRE 5 : L'équilibre biologique, quelques principes

Pour se nourrir, nos ancêtres dépendaient essentiellement des ressources du lieu et de saison, ou des possibilités de conserver les aliments pendant les rigueurs de l'hiver. Cette situation présentait un avantage : les produits avaient une vitalité que l'on ne peut reproduire aujourd'hui que par la biodynamie et une pertinence que nous avons oubliée quand nous mangeons des fraises à Noël. Ils souffraient cependant parfois de carences, par exemple, d'un manque de calcaire dans les régions granitiques ou d'un déficit d'iode dans les montagnes éloignées de l'air marin.

Sans vouloir faire ici un cours de nutrithérapie, deux principes seront présentés : l'équilibre acido-basique et l'équilibre cosmique.

Équilibre acido-basique

Certains aliments sont basiques (alcalins) et d'autres sont acides. Ainsi, les pommes de terre et le bicarbonate de soude sont basiques, les tomates, le sel de table et le vinaigre sont acides. On peut vérifier soi-même les ingrédients et le résultat d'un

mélange à l'aide de languettes au tournesol, en vente en pharmacie.

Il existe des ouvrages très documentés dans ce domaine, mais l'ampleur des considérations chimiques risque de nous couper l'appétit.

Si l'on choisit et associe les aliments par le ressenti éduqué (kinétest) et à partir d'un choix varié, l'équilibre se fait par cooptation des aliments entre eux, et par notre appétence.

Pour certaines personnes particulièrement sensibles, l'adjonction aux mets d'un peu de bicarbonate de soude (alcalin) à la place d'un sel acide peut éviter le « brûlant ». L'argile blanche ou les comprimés de calcaire pourraient aussi soulager. On peut également songer à faire une ré-information à partir de l'aliment incriminé, s'il est connu.

Équilibre cosmique

Nous n'entrerons pas dans les arcanes de la diététique chinoise. Seuls, les rythmes évidents seront abordés ici.

Le jour et la saison

Le rythme circadien (24 heures) a déjà été évoqué.

Pour être en accord avec les rythmes saisonniers,

favoriser les produits du lieu et de saison est un principe connu.

Les rythmes mensuels, moins connus du point de vue alimentaire, seront ci-après à l'honneur.

Rythmes mensuels

Tenir compte des phases de la Lune, c'est en fait bénéficier de l'énergie conjointe de la Lune, de la Terre et du Soleil. En effet, la forme apparente de la Lune indique la position relative des trois astres, dont le nôtre ! Cet alignement est à la fois une horloge, une turbine, un moteur et une pompe, foulante ou aspirante.

De même que les marées et la sève des arbres sont gouvernées par les cycles astraux, ainsi la « sève » d'un être humain — les trois quarts de son poids ! — est gouvernée par ces cycles, quels que soient son âge et son statut hormonal. On appelait jadis « humeurs » les liquides biologiques (sang, lymphe, plasma...). Le cycle féminin est plus évident mais les hommes sont aussi soumis aux rythmes de la Nature.

Chez les peuples qui vivent entre ciel et terre (habitat de terre et de paille, par exemple, et travail en plein air), il y a synchronisme entre le cycle génératif humain et le cycle des astres. Le contrôle des naissances en est facilité.

En Occident, certaines femmes arrivent, en

quelques cycles, à s'aligner sur cette énergie simplement en tenant compte de la nature des aliments qu'elles consomment dont certains ont un effet précurseur (phytohormones). Un aliment précurseur est une sorte de « bon de commande » qui incite le corps à produire la substance dont il a besoin. Il en existe quelques milliers. La liste proposée ci-après reprend les plus courants.

Pour entrer dans la danse cosmique :

- mettre en pratique les recettes *moût de céréales* et le *muesli plus vivant* (voir deuxième partie) ;
- pour les dames, faire un bilan hormonal puis mettre progressivement en application la section ci-après : *La Lune, les trois astres et le petit déjeuner des dames*, afin d'être en phase d'abord avec les besoins du corps selon son rythme actuel, puis, si elles le souhaitent, avec le rythme cosmique.

Les personnes qui ont ingéré des hormones de synthèse doivent nettoyer le terrain (ré-information) avant d'entreprendre un régime naturel.

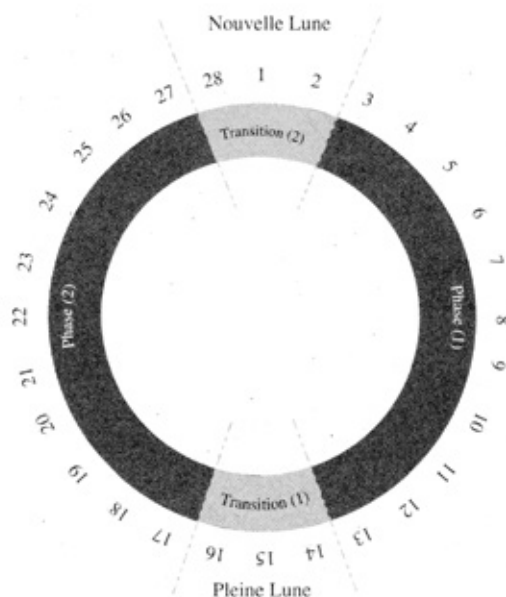
La lune, les trois astres et le petit déjeuner des dames

Le cycle de la lune est variable. Il comporte environ 29 jours, mais parfois 28 ou 30. Prenons comme points de repères la nouvelle lune, invisible (la lune

noire), et la pleine lune, parfaitement ronde, aux dates indiquées par un calendrier lunaire.

Ces repères délimitent deux phases :

- phase I, de la nouvelle lune à la pleine lune, et
- phase II, de la pleine lune à la nouvelle lune.



Exemple d'un cycle de 28 jours

Exemple de calendrier lunaire (année 2006)

NL 29/01, 28/02, 29/03, 27/04, 26/05, 25/06,
25/07, 23/08, 22/09, 22/10, 20/11, 20/12.
PL 14/01, 12/02, 15/03, 13/04, 13/05, 11/06,
10/07, 09/08, 07/09, 07/10, 05/11, 05/12.

Mais la lune n'est pas ronde ou noire d'un seul coup. Considérons comme périodes de transition 3 jours autour de la nouvelle lune (NL) et 3 jours autour de la pleine lune (PL).

Plus généralement :

Phase (1) : 11 à 12 jours entre NL et PL

Trans. (1) : 3 jours de pleine lune (favorise l'ovulation)

Phase (2) : 11 à 12 jours entre PL et NL

Trans. (2) : 3 jours de nouvelle lune (nouveau cycle)

Recette cyclique simple

Préparer le petit déjeuner la veille, comme il est indiqué plus loin, deuxième partie, chapitre III : *Petit déjeuner, grande forme.*

Pendant la phase (1), combiner :

- flocons d'orge, raisins secs, graines de tournesol ;
- trois amandes trempées et mondées ;
- huiles ou crèmes dermiques en harmonie : huile d'onagre ou de bourrache ou d'amandes.

Pendant la phase (2), combiner :

- flocons d'avoine, airelles ou myrtilles,
- graines de courge (germables),
- huiles ou crèmes dermiques en harmonie : huile de sésame ou de yam ou d'argane.

Pendant les transitions :

- flocons d'épeautre, riz ou seigle,
- fruits secs et graines autres que (1) ou (2),
- soins dermiques autres que (1) ou (2).

N.B. Pour la phase (2) on peut continuer l'emploi des raisins en attendant les airelles ou myrtilles.

Précaution

Comme on l'a déjà indiqué, une nourriture très vivante peut mal réagir en présence de certaines hormones de synthèse (pilule contraceptive ou hormones de synthèse). Les hormones bio-compatibles peuvent aussi devenir nocives de fait de surdoses, de mauvaises associations ou d'usage à contre-rythme. Dans le doute, en attendant de pouvoir vous fier à votre ressenti, consultez un pratiquant de *touch for health*, un naturopathe, un nutrithérapeute ou autre professionnel de l'écoute sensitive. Le but est un bien-être accru. Le seul juge du résultat en la matière, c'est vous-même. Restez à l'écoute du corps !

Compléter la recette

L'exercice suivant est réservé à celles qui sont à l'aise avec la recette cyclique simple et avec le kinétest pour vérifier par leur ressenti l'affinité personnelle, le rythme lunaire et les associations entre aliments.

Choisir dans les listes ci-après des composants

(céréales, fruits secs, fruits oléagineux, laitages) et les associer avec l'orge ou l'avoine, pour la préparation d'un petit déjeuner harmonieux :

phase (1), association avec l'orge,

phase (2), association avec l'avoine,

transition (X), avec les autres céréales.

Quand vous aurez ainsi acquis la maîtrise, vous pourrez compléter vous-même les listes suivantes ; par exemple, où placer les pignes de pin ou les noix de cajou.

Ces listes, en ordre alphabétique, sont données à titre indicatif sous réserve de la qualité des produits.

Phase (1)

Ananas, crème de marrons, figues, miel, prunes, psyllium, réglisse, sarrasin... (complétez votre liste).

Phase (2)

Cannelle, pavot (graines), pollen...

Transition (X) neutre ou ambivalent (faibles précurseurs pour l'une et l'autre phase)

Amarante, blé dur, kamut, maïs (polenta), millet, quinoa, noix, œufs...

Boissons en phase

Phase (1) : infusions d'achillée, de buis grillé (avec aneth ou cumin), café viennois avec chicorée et eau

de fleur d'oranger, thé (Darjeeling, Hao Ling), maté⁴⁵, fenouil, sauge, lait d'amande.

Phase (2): café (aussi avec badiane, cannelle, cardamome ou gingembre), thé (Bancha), lait d'avoine ou de soja.

Attention, *Soja cuisine* contient des ingrédients tels que le mélange appartient au groupe (1).

Transition (X): café avec chicorée, aneth ou eau de fleur d'oranger, cacao, kombucha, lait de riz, lait animal (sans hormones!).

Apéritif: quelques bonnes associations

Chou cru, comté et muscadet à la chicorée (les grains de chicorée ont macéré trois à cinq jours dans le muscadet avec un zeste de citron), avec:

- (1) amandes trempées une nuit et mondées (ou ananas — frais ou réhydraté)
- (2) noix et gingembre confit,
- (X) pistaches.

Vous pouvez inventer et tester de nombreuses autres combinaisons cycliques.

Quant aux messieurs

Les aliments de type (2) leur conviennent parti-

⁴⁵ Voir chapitre 6: *Boissons*.

culièrement, notamment l'avoine et les graines de courge (germables).

Attention à l'eau, qui peut véhiculer des mimétiques œstrogènes. C'est notamment le cas de l'eau ayant séjourné dans une bouteille en matière plastique — ces bouteilles laissent migrer dans l'eau des molécules qui imitent les hormones féminines — et de l'eau de ville où l'on trouve trace d'hormones de synthèse issues des traitements prescrits aux dames. Un ouvrage concernant la survie de l'homme, préfacé par un vice-président des USA, mentionne l'eau aux œstrogènes parmi d'autres facteurs de dévitalisation⁴⁶.

Compléments pêle-mêle

Huile de noisette, huile d'argane, truffes et huile à la truffe, huîtres, œufs de poisson, ail des ours (frais ou huile essentielle), cardamome (semence ou poudre), cumin, curcuma, gingembre, livèche, Nuoc-mâm, origan, paprika, poivre noir, poivre vert, raifort, sel noir ayurvédique (=Kala Nimak), tabasco, thym.

Précaution : L'irradiation du poivre noir est officiellement autorisée depuis fort longtemps. Sélectionner le poivre par le kinétest ou le rapporter du pays d'origine.

⁴⁶ Th. Colvorn et D. Dumanoski, *L'homme en voie de disparition ?*, p. 148-150.

Une note d'humour : les aphrodisiaques des Anciens

Chez les Romains, c'était le pénis de loup; en Arabie, du lait de chamelle mêlé de miel et de jaunes d'œufs; en Angleterre sous la Grande Elisabeth, c'était — fait étrange — la pomme de terre !

CHAPITRE 6 : Bien choisir ses aliments, cela suffit-il à la vitalité ?

Bien choisir ses aliments suffit-il pour être bien nourri ? Outre la qualité de l'alimentation, nous avons déjà évoqué celle du mode de vie. Voici le rappel de quelques principes alimentaires (élémentaires) :

- plus de qualité, moindre quantité ;
- manger moins, mâcher plus ;
- aliments frais, du lieu et de la saison, dans la mesure du possible ;
- une crudité au début de chaque repas car les crudités contiennent des enzymes digestives. Une carotte ou une pomme, c'est déjà bon ;
- manger les fruits entre les repas ;
- adopter un mode de cuisson respectueux ;
- quitter la table avant d'être rassasié ;
- boire plutôt avant ou après que pendant les repas ;
- finir toute digestion avant 23 h ;
- s'approvisionner chez des fournisseurs de qualité : filières biologiques (*Nature & Progrès*, et surtout biodynamie (*Demeter, Vajra, Weleda...*), marché local, certains rayons bio des grandes surfaces.

Sensibilité des aliments au contexte

Si nous nous rappelons la mésentente entre l'huile d'olive et l'électro-pollution, il paraît évident qu'il ne suffit pas de rapporter chez soi de superbes légumes, ou de cueillir les herbes fraîches du balcon.

Plus l'aliment est vivant, plus il est sensible à la qualité énergétique de la cuisine ou à l'humeur du cuisinier, plus il se « fâche » d'être mal stocké ou mal traité. Les réactions énergétiques sont immédiates, elles peuvent, pour ainsi dire, « faire tourner la sauce ».

À propos de sauce, ma grand-mère tournait la sauce toujours dans le même sens, avec une cuiller en bois... Énergéticienne avant l'heure, ou descendante d'une tradition ?

L'harmonie énergétique du lieu

La disharmonie énergétique de la cuisine et du garde-manger diminue la qualité des aliments.

L'eau de distribution

C'est parfois le robinet du consommateur qui est le pire ingrédient de l'eau de la ville. Il faut donc veiller à nettoyer régulièrement (au citron ou vinaigre) le filtre qui est au bout du nez de votre robinet.

Inattendu : l'énergie de l'eau de table peut être influencée à distance par résonance avec un filtre encrassé et devenir NOK (polarité giratoire lévogyre = contraire au sens des aiguilles d'une montre). Tenir la cruche à distance !

L'eau de ville est souvent porteuse d'information « radio-pollution » du fait des antennes que les communes acceptent, contre rétribution, de placer sur le château d'eau.

Voici le remède : transvasez l'eau comme le font les Nord-africains avec leur thé à la menthe, en versant de haut pour produire un clapotis audible. Le mouvement, l'aération et le choc réorganisent et ré-informent les molécules d'eau.

L'éclairage

L'éclairage fluorescent (halogène, néon) n'est pas recommandé pour l'harmonie d'une bonne cuisine. Les ampoules peuvent être remplacées par des ampoules de même dimension, mais à lumière du jour.

L'éclairage forme un ensemble. Si vous ressentez le rayonnement d'une ampoule dans votre tête, il faut peut-être allumer aussi un autre point lumineux pour compenser les phases, ou en éteindre un, et/ou demander à votre électricien de vérifier la qualité biologique de la prise de terre (pas plus de 10 ohms, si

possible seulement 5 ohms). Les normes officielles, plus souples, sont élaborées par des experts formés par l'industrie.

Petite remarque : coller des étiquettes n'importe où n'est pas non plus recommandé, surtout quand il s'agit d'appareils branchés sur le secteur. J'ai rencontré un cas de pollution électrique due aux collages sur un téléphone sans fil. Rien n'est séparé.

Le réfrigérateur

J'ai rencontré, chez des personnes soucieuses de leur santé et achetant super-bio, les super-aliments garés dans une armoire murale, juste au-dessus d'un frigo sans prise de terre : l'énergie des aliments était inversée.

Si c'est le cas dans votre cuisine, téléphonez à l'électricien.

En attendant sa visite, vous pouvez pallier la situation en posant sur l'appareil un petit bocal en verre rempli de sel de Guérande. Comme le sel se charge, il faut le remplacer régulièrement et bien sûr, ne pas le consommer.

En outre, enlevez tous les aimants, qui corrompent le magnétisme interne du frigo et les pense-bêtes scotchés. Épinglez vos listes d'achat sur un tableau de liège, votre œil verra la différence.

Autres appareils

Le four à micro-ondes pollue intérieurement et extérieurement. Même éteint, c'est un relais pervers (revoir les modes de cuisson).

Alerte, domotique !

La cuisine « toute électricité » et « tout acier » peut nourrir des champs magnétiques incompatibles avec la bonne cuisine. Faites vérifier la prise de terre et commandez *Magnetic Alert*⁴⁷ des docteurs Pierre et Suzanne Déoux pour vérifier la résultante et savoir à quelle distance vous pouvez approcher de vos appareils, voire de votre cuisine.

Séparez le coin « salle des machines » (café, grille-pain etc.) du coin « aliments vivants et eau vive ».

Les nomades

Aucun géobiologue ne peut vérifier ce que votre famille fait de ses téléphones mobiles, ordinateurs de poche, jeux électroniques, etc. Ces appareils n'ont rien à faire dans une cuisine, pas plus qu'un téléviseur ou un téléphone fixe.

⁴⁷ Voir *Références utiles* en fin d'ouvrage.

Facteurs d'ambiance et voisinages

Les aliments vivants sont sensibles au contexte. Le contexte, c'est non seulement l'eau, l'éclairage, le réfrigérateur et les autres appareils. Le contexte, c'est aussi l'ordre et la propreté, non pas parce que maman l'a dit, mais parce que l'énergie de l'ordre ou du désordre s'inscrit progressivement dans le lieu, dans les aliments et en nous.

Par exemple, les boissons fermentées (kéfir-fruits, kombucha, bière, etc.) sont vivantes. Leur place n'est pas sur le tiroir à couteaux ou à côté de l'évier.

Il est facile de prendre des mesures très simples :

- Regrouper les objets par familles.
- Ranger les sacs en plastique dans un sac en toile ou en papier.
- Éloigner les aliments des poubelles, produits de nettoyage ou instruments contondants.
- Par une planchette à pain, protéger les aliments des prises électriques, qui génèrent des champs.
- Ne pas stocker les aliments dans un coin.
- Envisagez la possibilité d'avoir un garde-manger dehors.

En bref, aux aliments précieux, réservez un séjour digne de leur qualité.

Préparation des aliments : l'humeur et l'humour

La sérénité est un ingrédient essentiel, oublié dans tous les livres de cuisine.

Mieux vaut offrir des tartines avec un sourire que de cuisiner stressé (colère, ressentiment, musique stridente, train à prendre...).

Les sentiments positifs, eux aussi, s'inscrivent dans la nourriture. Donc, en cuisinant, pensez à la joie de vos convives, à l'harmonie des épices, écoutez de la musique de table ou une autre musique conviviale tel le chant des oiseaux ou le ronronnement d'un chat (curatif paraît-il).

Les ustensiles ont également leur part : le tranchant d'un outil en métal dévalorise énergétiquement la nourriture. Utilisez des cuillères en bois ou en corne pour touiller dans la casserole, fatiguer et servir la salade, servir le miel ou le yaourt. Les couteaux sont évidemment à lame de céramique, qui respecte intégralement le bio-champ des aliments. Vérifier en coupant deux pommes, l'une avec un couteau tout inox, l'autre avec une lame de céramique.

Compenser une alimentation médiocre

L'alimentation est certes un facteur important de bonne santé, mais les circonstances peuvent contrarier nos intentions pour des raisons familiales, sociales ou autres.

Si l'on se rappelle l'existence des cofacteurs et que l'on ait compris le principe des vases communicants, on sait que les cofacteurs capables de gâcher un bon repas peuvent aussi compenser un mauvais repas.

Les cofacteurs de santé

Si les circonstances ne vous permettent pas de vous alimenter selon vos vœux, le « remâchage » du dépit ne ferait qu'amplifier le problème. Faites le deuil de ce co-facteur et cultivez les autres. Nous sommes aussi alimentés par la peau — ah ! les bonnes huiles ! —, par les poumons (respirer plus et mieux), la marche, la musique, les amis sympathiques, la pensée et autres influx.

Voici un exemple de l'influence d'un co-facteur, la musique. J'ai constaté qu'il y avait un fort pourcentage de personnes pratiquant un instrument — acoustique, bien sûr — parmi celles qui disposent d'un ressenti et d'une vitalité étonnants pour des « gens de la ville ». À l'inverse, vous pouvez gâcher votre repas par une sauce hard rock.

Les cofacteurs de santé interagissent, s'amplifient ou se compensent. Ils sont nombreux :

- terrain biologique : voir « nettoyage » ;
- lieu de vie (domicile, travail) : faire une analyse géobiologique ;
- activité physique : sans compétition ;

- alimentation par la peau (air et soleil) ;
- maintien corporel droit sans raideurs (discipline corps-esprit, yoga, tai qi quan, aikido) ;
- respiration (profonde) ;
- énergie par le nez (olfactothérapie) ;
- énergie par les oreilles (bonne musique, peu de GSM) ;
- énergie par les yeux (bonne lumière, peu de TV) ;
- facteurs psychologiques et transcendants.

En fait, ils sont encore plus complexes, en voici un exemple. J'ai rencontré naguère Margot Bangerter, qui est décédée à passé quatre-vingt-douze ans, après avoir terminé son dernier livre. Un géobiologue avait pourtant découvert que son lit était un lieu énergétiquement infâme et lui en avait fait la remarque. Elle lui répondit : « Jeune homme, avec la vie spirituelle que je m'offre depuis fort longtemps, le lit a peu d'importance ».

L'état d'esprit

Ce qui est vrai de la géobiologie est vrai de la diététique. Compenser par l'attitude mentale est une discipline. C'est plus délicat que d'acheter du bon pain. Mais il faut savoir que c'est possible. On peut citer en vrac : pensées, joie de vivre, vision du monde, vie

relationnelle (famille, amis, camarades), occupation, réalisation de la « légende personnelle ».

Mieux vaut mal manger en riant, que bien manger en pleurant.

En effet, l'état d'esprit influence l'eau omniprésente, et l'ambiance du repas influence notre eau intérieure. Comme on l'a vu, la musique fait partie des condiments, la bonne musique de table est apéritive, les dernières nouvelles diffusées et le rap empêchent la digestion.

Une réparation est toujours à portée de la main — ou des dents : il est toujours possible, en toutes circonstances, de magnétiser ou « bien dire » (bénir) le repas, ce qui peut se faire sans ostentation par une mastication consciente et sereine.

On peut aussi « se faire une raison » en élevant le débat.

Si le repas a un goût de « trop peu »

Sachant que l'on peut jeûner à l'eau trois semaines, observer un jeûne au jus de légumes pendant six semaines et que des milliers de personnes sur Terre vivent sans manger pendant des années (je n'ai pas dit que c'était recommandable), on peut attendre le repas suivant en toute sérénité.

Toutefois, pour parer à cette éventualité ou prati-

quer un jour de jeûne au jus de légumes crus, il est utile d'avoir en réserve du Gazpacho espagnol de bonne qualité et bien conservé. On peut le boire frais, le tiédir pour en faire un potage avec quelques croûtons grillés et du parmesan ou le convertir en vraie soupe épaissie avec du pain sec, un reste de riz ou de boulgour . On peut l'enrichir de multiples manières. Par exemple, avec du fromage de chèvre, des légumes cuits ou crus, des tranches de chorizo, un œuf dur, des tranches d'olives vertes farcies...Pour la soupe du pêcheur : œufs de poisson, rouille et croûtons à l'ail.

Si le repas manque de variété

Des peuples entiers pratiquent la monodiète, c'est-à-dire qu'ils se nourrissent exclusivement de haricots, de fruits ou de lait, du moins à certaines périodes de l'année, et ils restent en bonne forme. On connaît même un cas de monodiète « pommes du verger » à vie. Sachant cela, on peut accepter que la variété se fasse d'un repas à l'autre plutôt qu'au cours d'un même repas.

Si le menu est mal accordé

On crée une musique intérieure. La musique intérieure, c'est sourire, faire appel aux bons souvenirs ou aux projets porteurs, tenir des propos aimables et fermer l'oreille aux paroles désagréables.

Chez des amis, la gratitude

Si le repas vous déplaît, la grogne refoulée ne fait qu'augmenter le déficit du repas. Créez en vous-même un climat serein en remerciant in petto les personnes qui ont fait la cuisine avec bonne volonté, ce qui accommodera les mets par le pouvoir de la pensée.

Au restaurant, modération

Si vous êtes au restaurant, évitez un menu « trois plats » et choisissez à la carte un ou deux mets qui s'accordent avec une seule et même boisson : eau, vin rouge, vin blanc, bière, cidre). Par exemple, une grosse salade et une tranche de tarte aux pommes avec de l'eau ou un plat cuisiné avec un petit verre de vin.

Chez soi, compenser les déficits

On peut compenser ceux-ci par le petit déjeuner, les boissons entre les repas (eau vive, moût de pain ou Rejuvelac) et pratiquer régulièrement une monodiète de fruit ou légume de saison.

DEUXIÈME PARTIE : CUISINE SAVEUR ET ALIMENTS

Guérisseurs

Introduction

Le présent chapitre propose quelques recettes « hors piste » pour la préparation d'aliments fonctionnels, façon maison, et de plats toniques, peu gourmands en temps et en argent.

L'aliment fonctionnel fournit au corps l'énergie et l'information pour maintenir son identité, c'est-à-dire être en forme avec de bonnes défenses pour rester tel, en supposant bien sûr qu'il n'y ait pas sabotage par d'autres facteurs tels que lieu et mode de vie, émotions, remèdes en surdose ou inadaptés, etc.

Les recettes présentées n'ont pas la prétention de remplacer un livre de cuisine mais pourront être utilisées en complément de votre cuisine habituelle. Elles peuvent être accommodées au goût de chacun par des épices ou condiments, en vérifiant par le ressenti l'accord de tout avec tout. Un excellent exercice, ludique et utile.

Certaines de ces recettes sont incomplètes. Il se peut par exemple que les proportions ne soient pas indiquées : c'est un clin d'œil vous invitant à utiliser le ressenti, l'écoute du corps et l'écoute des ingrédients, ainsi que l'expérience et le bon sens. Dans d'autres

cas, peu important les proportions, c'est le goût de chacun qui compte, de même que la disponibilité des ingrédients. Ces exercices ont pour effet d'éveiller l'envie d'inventer d'autres recettes et développent la créativité. C'est ainsi qu'une personne ex-allergique qui avait suivi un séminaire de ressenti et procédé à un nettoyage de terrain a écrit un livre « gourmand » destiné à ses semblables. Vous pouvez aussi vous inspirer du livre *La cuisine naïve* de Sylvie Marion, tout en sachant que cet ouvrage a été composé dans une autre optique et ne concerne pas l'énergétique. Par exemple, le four à micro-ondes y figure parmi les options.

Une mise en œuvre progressive des recettes et exercices est souhaitable. Je vous suggère de commencer par les pratiques les plus simples et par celles qui vous attirent. L'expérience venant, vous tenterez d'autres aventures. Ce qui paraît complexe au premier abord peut rapidement se transformer en habitude après les premières réussites. L'attention est ainsi libérée pour expérimenter de nouvelles recettes.

La cuisine que je propose est une cuisine sans stress pour gens pressés. Claude Aubert me pardonnera si je cite plus que les dix lignes réglementaires, son ouvrage *Une autre assiette* étant en cours de réédition :

« Une alimentation saine, ne faisant pas appel aux conserves industrielles, est parfaitement compatible

avec la vie moderne. Pour tous les jours, et spécialement lorsqu'on dispose de peu de temps, un bon repas est prêt en un quart d'heure avec une céréale, un peu de légumes lacto-fermentés et éventuellement une crudité ou un légume cuit, ce dernier ayant pu être préparé la veille. Comme assaisonnement, de l'huile d'olive, des aromates, du tamari ou du gomasio, tout cela ne nécessitant aucune préparation puisque chacun l'ajoute à sa guise dans son assiette. C'est délicieux, économique, et quelle simplification dans la cuisine ! »

Une céréale cuite en un quart d'heure ? Il n'en faut pas plus pour cuire les pâtes fines ou les pâtes grecques « grain de riz » ou pour dorer à la poêle une tranche de pâté végétal. Il en faut à peine plus pour cuire l'épeautre en grain ou les légumineuses (lentilles, pois chiches, soja), si l'on a pris soin de les faire germer, ce qui atteste leur intégrité.

Les épinards sont blanchis en quelques minutes. Quant aux petites graines germées (alfalfa, cressonnette, etc.), elles n'ont même pas besoin de cuisson.

Pour accommoder le tout, un grand choix de sauces froides, crèmes épicées et autres condiments est proposé ci-après : choisir l'accompagnement approprié sera un bon exercice de ressenti.

Il suffit d'avoir recours à la cuisson norvégienne

pour cuire sans stress ni surveillance même les aliments qui demandent une cuisson prolongée.

Dans les recettes, l'accent est mis sur les associations et les synergies. Par exemple, le sucre est un aliment rarement recommandé, mais s'il est associé à une sauce fermentée telle que le Nuoc-mâm dont il est un aliment, le sucre bon pour le Nuoc-mâm devient, par procuration, bon pour vous ! Donc, la recette de cuisson de viande ou tofu dans un peu de sucre ne doit pas vous effaroucher avant d'avoir lu toute la recette. Citons encore le *menu du cosmonaute*, mis au point par la NASA, qui fut en vogue voici une génération et qu'on a hélas oublié : un œuf dur, une pomme, une tasse de café. Le seul aliment recommandé dans ce menu est la pomme. Or, les trois composants ensemble ont des vertus qu'ils n'ont pas séparément, au point que les cosmonautes pouvaient consommer cinq modules par jour pendant cinq jours, c'est-à-dire 25 œufs en moins d'une semaine pour assurer leur bonne forme, vitalité et minceur avant de s'envoler.

Donc, les associations peuvent dénaturer ou « renaturer » les aliments. Elles sont généralement respectées dans les menus traditionnels, mais pour inventer de nouvelles associations, je ne connais que le ressenti.

Avant de commencer, je voudrais attirer votre attention sur quelques points importants :

— L'influence du contexte sur la qualité des ali-

ments cuisinés a déjà été évoquée précédemment. À quoi servent les aliments super-bio s'ils sont gâchés par un environnement qui les choque, un couteau qui met leur biochamp à la terre ou un cuisinier qui maugrée ? La sérénité énergétique de la cuisine est donc à vérifier en premier lieu.

- La qualité énergétique d'un repas dépend de plusieurs facteurs. Il ne suffit pas suivre une bonne recette. L'harmonie du repas dépend, entre autres, de l'ensemble des mets et boissons absorbés au cours d'un même repas, c'est-à-dire, du bol alimentaire. C'est cet ensemble que l'on pourrait comparer à un orchestre, dont la qualité exige l'accord des instruments et des partitions. Donc, plus on complique un repas par le mélange de mets successifs et boissons diverses, plus on augmente le risque de cacophonie. Il faudra également veiller à l'harmonie du lieu et des convives.
- Pour éviter des répétitions fastidieuses, les produits sont censés être tous de bonne qualité, bien traités (transport, stockage etc.) et aussi complets que possible. Par exemple, les huiles seront de première qualité, extra-vierge de première pression à froid, en veillant au facteur électro-sensibilité. Vous trouverez des suggestions à partir de l'index des ingrédients.

Enfin, je rappelle quelques conseils traditionnels qui ont fait leurs preuves :

- *Mange ce que tu bois, bois ce que tu manges* (Hippocrate).
- *Il vaut mieux quitter la table avant d'être rassasié.*
- *Les principes sont préférables aux régimes.*

CHAPITRE 1 : Les draineurs ; aliments et ingrédients

Les draineurs diffèrent selon qu'il s'agit de purifier l'organisme du consommateur ou seulement le contenu de son assiette. Pour l'organisme, ce sont des aliments. Pour les aliments, ce sont des ingrédients ou des régulateurs.

Certains aliments ont en effet besoin d'être eux-mêmes drainés de substances indésirables avant d'être de bons draineurs, et les repas surabondants doivent être limités dans leur effet nutritif.

Nous commencerons donc par les ingrédients et régulateurs.

C'est la surprise, car, du fait de leur mauvaise réputation de non-aliments, certains draineurs sont souvent proscrits d'une honorable cuisine.

Une autre surprise est le rôle central de bactéries bien cachées, que nous avons tendance à négliger.

Et, sans surprise, nous évoquerons les fruits et légumes.

Ingrédients et régulateurs

Les draineurs d'aliments

On méprise souvent les aliments blancs industriels raffinés tels le sucre, le sel, le riz, le pain. À juste titre, car leur qualité énergétique alimentaire est nulle ou négative. On pourrait d'ailleurs les appeler des « non-aliments », ce sont en fait des « pompes aspirantes ».

Toutefois, ce défaut peut devenir vertu s'il est utilisé à bon escient, pour éponger une partie des aliments surabondants ou drainer les substances indésirables qu'ils contiennent.

Pain et riz « éponges »

Les produits blancs, industriels, raffinés étaient sortis de mon horizon depuis longtemps quand, par une revue scientifique, j'ai appris qu'un médecin, réputé pour ses succès thérapeutiques, guérissait depuis plus de trente ans certaines maladies dégénératives de l'intestin par le riz blanc.

Par ailleurs, j'étais étonnée, voir indignée, de recevoir du riz blanc dans les restaurants chinois. Quand je parlais de riz complet, les restaurateurs ouvraient de grands yeux et ne comprenaient même pas ma question. Tout s'éclaira lorsqu'une restaura-

trice chinoise me répondit en pinçant le nez : « Du riz brun ? Comme dans les campagnes ? »

J'avais compris ; avec une nourriture riche, il faut une pompe pour absorber le trop-plein. En Occident, c'est le pain blanc qui remplit cet office. Le pain blanc et le riz blanc permettent de consommer plus de mets onéreux et savoureux.

Le riz cantonais, en Chine traditionnelle, n'est pas un accompagnement, c'est le mets complet « du lendemain ».

Dans les Pyrénées (ailleurs aussi), on utilise encore le pain complet pour partir en longues randonnées, car il se conserve plusieurs jours et permet de se nourrir avec le minimum à transporter.

Sel et sucre draineurs

Le sel et le sucre blancs peuvent servir à drainer des substances indésirables. Le concombre, par exemple, est plus digeste après macération dans du sel blanc qui draine l'acide de la cucurbitacée. Le sel est jeté avec le liquide drainé. Cette procédure draine peut-être une partie des sels minéraux, mais un concombre indigeste n'est pas profitable.

D'autres aliments qui contiennent de l'acide oxalique sont ajustés par un traitement au sucre blanc (voir plus loin : la rhubarbe).

Les régulateurs

Ils sont nombreux. Je citerai trois substances qui facilitent la vie en cuisine (l'agar-agar et la pectine de pomme) et en voyage, (la caroube) et un produit aux cent vertus (l'élixir du Suédois).

L'agar-agar, extrait d'algue, est l'ami du transit digestif mais aussi un draineur et un fortifiant des os. Il se présente en poudre et, dilué dans un liquide savoureux (bouillon ou jus de fruits), il produit une gélatine parfaite pour confectionner à froid des mets salés (aspic) ou doux (« bavarois »).

La pectine de pomme, riche nutriment, est aussi l'amie du transit et l'auxiliaire de bons desserts. Elle aime les ondes et nous en protège.

La caroube est conditionnée sous forme de tablettes à coquer, comme le chocolat. C'est un régulateur intestinal indispensable pour les voyages comportant de longues heures en position assise qui bloquent l'intestin ou des repas exotiques qui risqueraient au contraire d'être évacués avec un zèle redoutable. La caroube normalise le transit dans les deux cas et peut se prendre à titre préventif.

L'élixir du Suédois est une liqueur traditionnelle à base de nombreuses plantes, une véritable pharmacie en bouteille qui, entre autres vertus, a un effet dépu-

ratif⁴⁸. On peut acheter l'élixir en pharmacie ou en magasin de diététique, ou préférer acheter le paquet de plantes pour le préparer facilement soi-même. L'élixir de l'abbé Perdrigeon, plus simple, a des effets comparables.

Les aliments dépuratifs

Il s'agit ici d'aliments qui aident l'organisme à se purifier en profondeur en stimulant les cinq fonctions émonctorielles : reins, foie, peau, voies respiratoires, transit intestinal.

Voici une liste de fruits, légumes et autres aliments pouvant s'adresser à l'une ou l'autre fonction, votre ressenti guidant votre choix.

Les fruits

Beaucoup sont draineurs.

Fruits associables au petit déjeuner

Pomme

Pruneau

Mirabelle

Raisin

⁴⁸ Maria Treben, *La santé à la pharmacie du bon Dieu*, p. 65-74.

Autres fruits

En sélectionnant par le kinétest, parmi les fruits de saison et si possible du lieu, ceux que votre corps demande, vous deviendrez votre propre diététicien.

Il faut ensuite vérifier les associations et le respect de temps d'attente par rapport au prochain repas.

Légumes en complétude

Les plus connus sont le poireau, la courgette, l'artichaut et le topinambour. Ils peuvent être préparés de manière à être délicieux, énergétiquement complets et efficaces s'ils sont consommés régulièrement.

La recette des *légumes en complétude* m'a été donnée par une amie nord-américaine. Atteinte d'une grave maladie, elle l'a expérimentée sur elle-même avec grand succès en utilisant des poireaux. On peut la transposer non seulement pour les courgettes mais aussi pour presque tous les légumes, draineurs ou non.

Recette des poireaux

Ingrédients

Poireaux

Huile d'olive

Préparation

Enlever les parties fanées des poireaux, ciseler la partie vert foncé et la mettre dans de l'eau froide sans sel. Faire cuire à feu doux. Jeter le légume (sur-bouilli et donc «vide»). Saler le bouillon.

Dans ce bouillon, faire cuire la partie vert clair finement émincée.

La moitié de la partie blanche restante est gardée crue, débitée en rondelles très fines. L'autre moitié, en rondelles moins fines, sera blondie dans un peu d'huile d'olive.

Mélanger le tout et servir.

Quand on a goûté cette recette, on ne prépare plus jamais le poireau autrement ! Cette façon de faire permet de préparer les légumes en gardant le maximum de leurs principes, sans grand travail.

Autres légumes

On peut préparer dans le même esprit toutes sortes de légumes, en adaptant le principe à la nature du légume. Exemples :

Pour des carottes

Faire bouillir les fanes et les épluchures lavées et cuire dans ce bouillon une grande partie des carottes. La partie restée crue est râpée, en option avec de

la pomme ou de l'oignon, et on peut à volonté faire revenir quelques rondelles de carottes cuites dans de l'huile pour relever la saveur.

Exercice : chercher l'épice appropriée.

Pour des courgettes

On peut facilement mettre les lanières d'épluchures en petite lacto-fermentation avec des graines de cumin (voir chapitre 2, *La lacto-fermentation*).

Pour les artichauts

On peut faire bouillir les queues. Cela donne un bouillon très amer que l'on adoucit avec du miel et que l'on sirote lentement, à petite dose, pour le foie.

Pour les autres légumes

Votre imagination et votre kinétest s'en chargeront en recourant le plus possible aux bonnes méthodes de cuisson déjà mentionnées, notamment la cuisson Henri IV (al dente) et la cuisson norvégienne. Et pourquoi ne pas les combiner ?

Une tige bénéfique : la rhubarbe

Cette plante est un draineur du printemps. Toutefois, elle contient de l'acide oxalique qui encombre nos articulations.

La solution est de drainer le draineur en faisant

macérer les tiges quelques heures dans du sucre industriel raffiné bien blanc, qui va pomper l'acide. Quand la rhubarbe est molle et douce, il faut jeter le jus sucré acidifié, rincer et mettre cuire à feu doux avec un soupçon de sucre complet⁴⁹ : la compote est cuite en quelques minutes.

Si vous aviez préparé la rhubarbe directement au sucre complet, ce dernier se serait « fâché », car il ne s'accorde pas avec l'acide oxalique ; en outre, il aurait fallu beaucoup de sucre pour compenser le goût acide de la rhubarbe, sans lui soustraire l'acide. Vous auriez perdu sur tous les tableaux.

Mention spéciale pour les orties

L'ortie commune est un draineur qui apporte de la silice, des protéines et bien d'autres nutriments. Elle se cueille à main nue si on la prend dans le sens du poil ou avec des gants. Ne prendre que les jeunes pousses ou les feuilles du sommet, avant floraison. On les prépare :

- avec du basilic et de l'ail (voir recette du pistou) ;
- comme des épinards ou dans la soupe ;
- comme du persil : il suffit de laisser sécher les

⁴⁹ Sucre de canne intégral brun (*Rapadure*), mélasse liquide, sirop d'érable grade C ou sirop de Liège (rob de pommes et poires).

feuilles sur un torchon puis de les réduire en poudre.

Boissons

On peut s'inspirer de la recette indienne du chaï, qui associe au thé d'autres plantes et des épices. Voici quelques suggestions.

Thés ou infusions

- Thé vert (jeter la première eau) et menthe, pissenlit ou jus de lime.
- Buis grillé avec des graines de fenouil, aneth, cumin ou carvi, ou associé à des feuilles de Ginkgo Biloba ou de Ginseng.
- Pensée sauvage : si vous en avez, cherchez l'associé à titre d'exercice.

Associables au café (arabica, peu torréfié)

Chicorée, parfumée comme suit :

- Badiane, alias anis étoilé,
- fenouil, ou
- reine-des-prés (nettoyeur attitré de Pablo Picasso)

Tisane Breuss

Cette tisane accompagne avec profit une cure

dépurative de printemps ou une cure spéciale de jus de légumes⁵⁰.

Ingrédients(pour une personne)

6 g de prêle

5 g d'orties du mois de mai

3 g de renouée

2 g de millepertuis

Préparation

Faire infuser pendant dix minutes une prise dans une tasse d'eau chaude, filtrer et ajouter au résidu d'infusion deux tasses d'eau chaude, faire bouillir dix minutes de telle sorte qu'une demi-tasse s'évapore, ensuite filtrer de nouveau, puis verser le tout ensemble.

L'acide salicylique ne peut être obtenu qu'en faisant bouillir la préparation, les autres composants ne doivent pas bouillir, ce qui explique la préparation en deux temps.

Utilisation

En cure de trois semaines, à raison d'une demi-tasse froide matin, midi et soir.

⁵⁰ R. Breuss, *Cancer-leucémie*, conseils pour cas de maladies.

Sèves

De nombreuses sèves d'arbres sont dépuratives. On peut s'en procurer dans les magasins de diététique, conditionnées sous vide dans des ampoules. La plus connue est la sève de bouleau que nos ancêtres récoltaient au printemps en incisant les arbres au bon moment.

La flore intestinale

La flore intestinale est l'artisan majeur de notre assimilation et le soin de la flore contribue au nettoyage général de l'organisme. C'est à la fois notre jardin et notre zoo intérieur. Elle sert à assimiler les aliments et à neutraliser ou évacuer le « ballast » du bol alimentaire.

Nous abritons dans notre corps, en bactéries, le dixième de notre poids total, soit 6 kg si nous pesons 60 kg. Nous abritons dans nos entrailles plus de bactéries utiles que l'intestin ne comporte de cellules, au total, le poids impressionnant d'un kilo et demi ou plus. Nous avons donc le plus grand intérêt à bien traiter ces hôtes de marque qui ont droit à notre respect, à notre sollicitude et à notre reconnaissance.

Les aliments lacto-fermentés répondent à cette nécessité. Pour les Européens, la choucroute est l'aliment fermenté par excellence et aussi le plus répandu.

Son usage sera présenté ci-après mais le nombre et l'importance des aliments lacto-fermentés sont tels que tout le chapitre suivant leur est consacré.

La choucroute crue, amie de l'intestin

La choucroute est du chou lacto-fermenté, dont vous trouvez la recette dans le chapitre *Les légumes lacto-fermentés*. On en trouve dans le commerce, soit crue (il faut chercher), soit cuite, soit encore en préparation garnie avec viande, sauce et divers additifs. On peut découvrir des ateliers de proximité où l'on apprend, en quelques heures, à préparer soi-même sa choucroute. Le résultat vaut le détour, au moins pour la culture générale en matière de santé.

La choucroute nature, crue, riche en vitamine C et autres nutriments, aide à reconstituer une flore intestinale (saprophyte), à atténuer les intolérances alimentaires et autres affections intestinales. Certains naturopathes la conseillent pour accompagner le traitement des infections parasitaires (*Candida albicans*). Il semble que ses effets s'étendent bien au-delà. Si vous vous sentez appelé, voici la voie à suivre.

La cure (une à trois semaines)

Prendre le matin à jeun, environ une demi-heure avant le petit déjeuner, une petite portion de choucroute crue avec un filet d'huile.

Commencer en douceur, car un dérangement intestinal peut accompagner le début de la cure. C'est un nettoyage normal et bénéfique.

Durée : écouter le corps.

Après la cure, vous pouvez intégrer la choucroute dans les repas, ou la préférer avant le petit déjeuner.

Commentaires de Joseph Orszagh, Prof. hon. Mons

Le professeur Orszagh a consacré une partie de sa carrière scientifique à la théorie des réactions d'oxydo-réduction et acido-basiques, y compris la bio-électronique.

« La choucroute est effectivement efficace et pour cause. La choucroute crue est le résultat d'un processus de lacto-fermentation produisant de grandes quantités d'enzymes qui traversent le milieu stomacal à $\text{pH}=0$, sans la moindre altération. Une fois arrivées dans l'intestin grêle, les enzymes s'activent et produisent un milieu fortement réducteur, avec un rH_2 proche de 0. L'intestin grêle est en contact direct avec la circulation sanguine. Le résultat de l'action est l'abaissement progressif du rH_2 du sang.

On supprime ainsi les conditions électrochimiques pour un développement viral (rhume, grippe, angine, otite). Il faut, bien entendu, s'orienter aussi vers une alimentation saine riche en vitamines et oligo-éléments.

De plus, grâce à l'augmentation de l'activité d'hydrogène [H+] dans le sang, et par voie de conséquence, après quelques mois, dans les cellules aussi, on enclenche le mécanisme des transmutations biologiques qui catalysent les processus d'assimilation de calcium et dans une moindre mesure de magnésium de l'organisme (prévention de l'ostéoporose et de la coxarthrose).

Ceux qui souffrent de sclérose en plaque peuvent voir leur état s'améliorer. Dans certains cas, leur système nerveux s'est régénéré.

Ce régime, combiné à de longues périodes de jeûne hydrique, peut même libérer de maladies malignes ou stopper l'évolution vers les manifestations pathologiques des maladies auto-immunes.

La bio-électronique de Louis-Claude Vincent élucide le mécanisme de ces guérisons qui n'ont rien de miraculeux. Il ne s'agit pas d'une panacée, mais d'un bon moyen de prévention, voire de thérapie lorsque ce régime est associé à d'autres méthodes. »

CHAPITRE 2: Les aliments lacto-fermentés

Les aliments fermentés, une tradition millénaire

Dans le monde rural, la fermentation dirigée est omniprésente depuis des temps immémoriaux. Elle est née de l'observation de processus naturels, reproduits et guidés. La fermentation dirigée assure, avec valeur ajoutée, la conservation des aliments, sans installation spécifique ni énergie.

L'homme a ainsi conservé, avec profit, légumes, légumineuses, fruits, lait, viande, poisson, amélioré les céréales et créé des remèdes avec le miel, les plantes sauvages et la sève d'arbre.

Les citadins occidentaux connaissent au moins le pain, le fromage, le yaourt, le vin, la bière et le cidre. Certains connaissent la choucroute. D'autres sont en train de découvrir les nombreux produits orientaux.

Les principaux agents de fermentation sont des bactéries, des levures et des champignons, utilisés purs ou en association. On distingue plusieurs types de fermentation, selon qu'elle produit essentiellement de l'acide lactique (lacto-fermentation), de l'acide acétique, de l'alcool, etc.

La fermentation la plus courante est à dominante lactique, à partir de glucides (lactose, glucose etc.).

Cette fermentation s'arrête d'elle-même lorsque la teneur en acide lactique atteint un certain taux.

Les avantages reconnus de la lacto-fermentation pour la santé sont nombreux et impressionnants. Voici quelques exemples issus des études modernes :

- certaines substances indésirables sont détruites ;
- les ferments synthétisent des vitamines, notamment celles des groupes B et C. C'est ainsi que la choucroute double la teneur du chou en vitamine C et que le tempeh fait apparaître des vitamines B12 qui n'existent pas dans le soja en grain ;
- Les protéines du soja fermenté ont une valeur biologique (coefficient d'efficacité) plus élevée que celle des préparations non fermentées.

Nos ancêtres avaient reconnu, par d'autres moyens, la valeur biologique des produits fermentés. Par exemple :

- dans les papyrus égyptiens, les légumes et le lait fermentés étaient mentionnés comme remèdes ;
- au premier siècle avant notre ère, le médecin grec Dioskoridès recommandait la choucroute et les betteraves rouges fermentées contre les maladies infectieuses.

De nos jours, des médecins allemands mentionnent des cas de guérison du cancer par la consommation d'aliments fermentés. Plus quotidiennement,

les aliments lacto-fermentés conviennent à notre flore intérieure, qu'ils drainent, entretiennent ou reconstituent.

Les aliments fermentés sont une composante majeure de la *Cuisine sans stress*, puisque leur préparation se fait à loisir et leur consommation, en temps différé. On peut en acheter (il faut alors vérifier leur qualité !), mais certaines préparations maison sont aussi faciles à réaliser qu'agréables à consommer.

Seules les préparations faciles ou simplement en voie de fermentation seront indiquées ci-après. Des ouvrages⁵¹ et stages⁵² spécialisés permettent d'aller plus loin. Beaucoup de préparations sont faciles et agréables à faire soi-même, mais certains produits exotiques sont irremplaçables et inimitables.

Dans les produits traditionnels, on trouve, entre autres, le vinaigre de cidre fait à partir de pommes entières, l'ail fermenté en pulpe ou en poudre, le yaourt, la choucroute... Le moût de céréales, le kéfir-fruit (le kéfir-lait est un produit agréable, mais le champignon prolifère et pousse à une consommation de lait excessive) et enfin le kombucha sont des exemples de boissons fermentées dont vous trouverez les recettes ci-après. Les umeboshi (abricots), le miso (pâte de soja et/ou céréales — riz ou orge), le tamari

⁵¹ Par exemple, Chantal et Lionel Clairgeaud, *À la découverte des aliments fermentés. Pour dynamiser votre assiette*.

⁵² Voir Sites en fin d'ouvrage.

(sauce de soja) et le shoyu (sauce de soja et céréales) sont des produits fermentés japonais réputés. Citons enfin le Nuoc-mâm, une sauce de poisson indispensable à la cuisine vietnamienne et à la mienne.

Il est intéressant de savoir qu'on peut vérifier la qualité de certains aliments par les ferments. Nous avons vu comment faire pour le lait.

On peut aussi alimenter les ferments avec des produits fermentescibles, ce qui entretient et « rajeunit » le ferment tout en améliorant et conservant le produit fermentescible. Cette pratique relève de l'invention quotidienne et le résultat est obtenu en une nuit ou quelques jours. Par exemple, mettre des pruneaux dans le pot d'umebushi ; des pommes ou des carottes émincées dans la choucroute ; des morceaux de poisson frais (avec oignons et carottes râpés, pour le sucre) dans le Nuoc-mâm ; de la crème de soja pour diluer le roquefort ; des herbes culinaires et aromatiques macérées dans le kombucha... À vous de jouer, en vous inspirant des exemples ci-après.

Quelques bases

Le yaourt maison sans appareil

La recette est plus vite faite que lue.

Matériel

Pot en verre, en porcelaine, en faïence ou en grès sans craquelures, avec couvercle.

Poêlons.

Fouet ou fourchette en bois.

Ingrédients

Bon yaourt nature (environ 2 cuillers à soupe par demi-litre de lait).

Lait (de vache, chèvre ou brebis), frais ou pasteurisé⁵³.

Préparation

Préchauffer le récipient (au bain-marie ou sur le radiateur).

Chauffer la moitié du lait jusqu'à frémissement, tandis que l'autre moitié reste à température ambiante (on peut aussi dissoudre de la poudre de lait dans la moitié chaude du lait et mélanger intimement).

⁵³ La recette traditionnelle venue de l'est demande de bouillir le lait pendant dix minutes, ce qui lui fait perdre 10 % de son eau. Pour simuler ce processus, le lait peut donc :

— être issu d'une brique pasteurisée ou stérilisée tout juste ouverte, cette matière première est ranimée par le ferment de yaourt qui la transforme, si elle n'a pas été irradiée (pardon: « ionisée »),

— être enrichi de lait écrémé en poudre (env. 1/10^e du lait), car il est plus rapide d'ajouter de la matière sèche que de faire évaporer l'eau du lait.

Diluer le yaourt dans la moitié du lait à température ambiante.

Remplir le récipient tiède de tout le lait (chaud et chambré mélangés), qui se trouve ainsi à la température idéale pour l'action du ferment.

Placer le couvercle et couvrir le pot d'un isolant au choix (écharpe en laine, béret basque) pour maintenir le tout à bonne température.

En hiver, on peut placer le récipient sur un radiateur modéré.

Préparé le soir, le yaourt est prêt pour le lendemain matin.

Conserver ensuite au frais.

Voici une variante encore plus simple en hiver :

Mélanger une cuillerée à soupe de yaourt à ¼ litre de crème de soja ou d'avoine.

Poser le mélange sur un radiateur, couvert d'un isolant (épais bonnet en angora, par exemple) pendant une nuit. C'est tout. Conserver au frais.

L'ail lacto-fermenté

Les diététiciens allemands se sont demandé comment les Français pouvaient être en bonne santé malgré leur abominable pain blanc. Une hypothèse

fut leur consommation régulière d'ail et d'herbes culinaires.

L'ail est paré de vertus reconnues⁵⁴ depuis l'antiquité, tant en Orient qu'en Occident, dont celle d'être à la fois un antiseptique (vermifuge), un ami du système circulatoire (hypertension, cholestérol) et un revitalisant. Toutefois, un abus d'ail cru peut nuire à la flore intestinale. Comme les Orientaux, je lui préfère donc l'ail lacto-fermenté, plus doux au goût et plus respectueux du système digestif. Il est porteur d'un spectre énergétique complet. Sous cette forme, on peut en consommer en plus grande quantité, car il est très digeste et sa consommation n'entraîne aucun relent désagréable.

Ingrédients

De la pulpe d'ail. Vous pouvez soit l'acheter en petit pot, soit la préparer vous-même avec une râpe en verre, grès ou porcelaine.

De l'ail fermenté. On trouve en magasin de diététique, sous le nom de *Kyolic*, des comprimés d'ail fermenté.

Préparation

Écraser un comprimé de *Kyolic* et le mélanger avec la pulpe d'ail.

⁵⁴ G. Laffont et M. Bertolet, *Les bienfaits de l'ail*.

Mettre ou laisser le tout dans un petit pot.

Couvrir et laisser quelques jours à température ambiante.

Lorsque l'on discerne un changement de consistance et de fumet, la fermentation est achevée, la pulpe d'ail offre alors une saveur très douce.

Conserver au frais.

Votre ail fermenté se perpétue si vous le nourrissez de pulpe d'ail frais au fur et à mesure de sa consommation. Vous pouvez donc distribuer le reste de la boîte de Kyolic à vos amis, avec la recette.

Vous pouvez aussi ajouter à votre préparation de la lécithine de soja ou du tahin (pâte de sésame), c'est une bonne synergie.

L'ail fermenté sert de base pour de nombreuses sauces froides.

Les sauces lacto-fermentées

Les sauces froides fermentées sont une des bases de la *Cuisine sans stress*. Pour ces sauces, qui ne sont que des mélanges équilibrés, vous choisirez ingrédients et proportions afin de satisfaire votre kinétest d'abord, votre palais ensuite.

Sauce universelle

Ingrédients

En parties égales :

Ail fermenté ou yoghourt.

Vinaigre de cidre ou kombuchaigre (voir plus loin, *kombucha*).

Moutarde.

Huile (d'olive par exemple).

Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients.

Cette sauce convient à l'assaisonnement des salades, pommes de terre, choucroute et à tout ce que vous découvrirez à l'essai.

Sauce au roquefort

Ingrédients

Une fine tranche de roquefort.

250 ml de crème végétale (avoine, soja) ou animale.

Préparation

Mélanger intimement le roquefort et la crème. Laisser reposer à température ambiante jusqu'au moment où le mélange prend la consistance d'une pâte.

Cette sauce est un délicieux accompagnement vivant de nombreux mets.

Sauces à base d'ail

La pâte d'ail fermentée sert à préparer une quantité de sauces froides fermentées, par simple mélange avec :

- des herbes pour pistou (basilic, orties, persil),
- de la purée de tomate ou des côtes de poivron,
- du tahin et de la purée de pois chiches (houmous),
- de la tapenade,
- de la sauce à l'encre de seiche.

Laisser le mélange une journée à température ambiante pour démarrer la fermentation avant de le mettre au frais.

Vous avez le champ libre pour créer des mélanges à votre goût. En voici quelques exemples.

Sauce piquante à la crème

Ingrédients

Ail fermenté.

Crème épaisse.

Moût de céréales (ou eau avec une pincée de levain en poudre).

Nuoc-mâm.

Vinaigre de cidre ou kombuchaigre (voir *combucha*, plus loin).

Pincée de sucre pour le bonheur des ferments.

Sel de l'Himalaya.

Trace de Tabasco.

Préparation

Allonger la crème avec le moût de céréales.

Mélanger Nuoc-mâm et vinaigre en parties égales.

Ajouter tous les ingrédients, en ajustant les proportions au ressenti et au goût.

Sauce à l'ail au yaourt

Ingrédients

Un yaourt

Le jus d'un citron

Huile d'olive

Une pointe d'ail écrasé

Des herbes fraîches au choix (estragon, basilic, persil...)

Préparation

Mélanger le yaourt avec le jus de citron et quelques cuillerées d'huile d'olive.

Saler et rehausser d'une pointe d'ail et des herbes aromatiques choisies.

Sauce à la choucroute

Ingredients

Choucroute crue.

Une gousse d'ail.

Légumes au choix (carotte, concombre, betterave, navet, etc.).

Graines de tournesol, de préférence réhydratées quelques heures dans de la bonne eau.

Persil.

Huile quatuor.

Préparation

Mélanger choucroute crue, ail écrasé, légumes râpés, graines de tournesol et persil haché. Laisser reposer, ajouter huile quatuor avant de consommer en accompagnement de pommes de terre, cuites en robe des champs à la vapeur.

Choisir au ressenti les épices complémentaires.

Sauces orientales :

Sauce chinoise simplissime

Ingrédients

Tamari (ou sauce soja de bonne qualité).

Huile de sésame.

Préparation

Mélanger en émulsionnant bien avant de servir.

Sauce chinoise piquante

Ingrédients

Le blanc d'un jeune poireau.

Tofu.

Sésame moulu.

Huile de sésame.

Nuoc-mâm.

Piment rouge.

Sel marin.

Ail.

Préparation

Mixer les ingrédients en ajustant les proportions.

Vinaigrette vietnamienne au Nuoc-mâm

Ingrédients :

En parts égales :

Nuoc-mâm.

Bon vinaigre.

Eau.

Une pincée de sucre.

Un petit piment.

Préparation

Mélanger le Nuoc-mâm, le vinaigre et l'eau, ajouter le sucre et, selon le goût, le piment finement haché.

Cette vinaigrette, qui se conserve bien, permet, avec ou sans huile, d'assaisonner de nombreuses salades et autres mets. Il est facile d'improviser de subtiles harmonies ou de s'inspirer des menus vietnamiens. Je connais cette sauce depuis mon enfance car les Français revenus d'Indochine en avaient rapporté des habitudes et des recettes.

Le pur Nuoc-mâm

Le Nuoc-mâm est une sauce à base de poissons fermentés au soleil. On en trouvait naguère au litre dans les chaînes alimentaires pour répondre à la demande. Ma mère aimait préparer le *riz indochinois* pour ses invités. Aucun ne soupçonnait la base poisson de

cette sauce car la trace de sucre dans la recette alimente les ferments et rectifie l'arôme.

Le Nuoc-mâm est une telle panacée que je ne résiste pas à l'envie de vous citer tous ses mérites : à la fois sauce, condiment et complément alimentaire, c'est une base alimentaire, voire curative de toutes sortes de fatigues, il bonifie avec l'âge et se marie aussi bien avec les viandes et les poissons que les plats de légumes. Peu onéreux, il permet, notamment en voyage, de pallier une alimentation carencée. Voici l'analyse de la composition telle qu'on la trouve sur l'étiquette des bouteilles de Nuoc-mâm : azote aminé, azote organique, vitamines PP, B1, B2, B12 ; phosphore, chlorure de sodium, iode. Au niveau énergétique, ce produit présente un spectre complet et un index biologique qui bat les records.

Les populations vietnamiennes qui se nourrissaient quasi exclusivement de riz au Nuoc-mâm, y compris les combattants pendant cinquante ans, se portaient bien, sans drogues ni thérapeutes et ce, malgré un dur labeur. À l'âge de quatre-vingts printemps, ils étaient valides, droits, minces et sans carence, leur peau de bébé et leur vitalité étaient remarquables. Il y a bien sûr des cofacteurs mais qui n'expliquent pas tout.

Si vous n'en trouvez pas dans les magasins ordinaires, allez dans un magasin chinois pour clients chinois : ils en offrent un grand choix. Pour un accueil chaleureux et efficace, précisez que vous cherchez le

Nuoc-mâm de Phu Quoc. La meilleure sauce vient de cette île, vous serez tout de suite servi en connaisseur.

Certains restaurants vietnamiens en vendent aussi à des prix imbattables. Ils vendent également une vinaigrette au Nuoc-mâm, moins salée, comme condiment pour la salade.

On peut utiliser le Nuoc-mâm dans presque toutes les préparations qui auraient appelé de la sauce au soja (tamari, par exemple) ou un bouillon cube à la viande ou aux légumes.

Crèmes épicées

Ces crèmes peuvent être tartinées, servir de sauce ou accompagner l'apéritif comme dips pour des crudités.

Houmous (crème libanaise aux pois chiches)

Ingredients

Deux tasses de pois chiches ayant trempé dans de l'eau de bonne qualité pendant une nuit.

Pâte de sésame grillé (tahin).

Un citron.

Huile d'olive.

Une gousse d'ail.

Préparation

Faire bouillir les pois chiches à feu doux environ une heure, puis les réduire en purée.

Préparer la sauce en mélangeant l'ail écrasé, le jus du citron et un peu de tahin.

Mixer la sauce et les pois chiches moulus, en ajoutant de l'eau si nécessaire.

Présenter avec une pincée de cumin accompagnée d'une feuille de menthe et d'une larme d'huile d'olive.

Cette purée se consomme froide et se mange telle quelle ou comme sauce en accompagnement de riz ou de légumes ou encore tartinée sur du pain.

Houmous sans ail, aux pois chiches germés

Ingrédients

2 tasses de pois chiches germés de trois jours.

Pâte de sésame grillé (tahin).

Le jus d'un citron.

Huile d'olive.

Curcuma.

Préparation

Mixer le tout pour obtenir soit une pâte à tartiner soit une sauce froide.

Vous pouvez alléger la sauce avec du Rejuvelac et,

au dernier moment, lui ajouter des graines germées (alfalfa et moutarde).

Purée d'aubergines (Moutabbal libanais)

Ingédients

Une aubergine.

Crème de sésame (tahin) ou pignes de pin pilonnées.

Pulpe d'ail lacto-fermentée et une gousse d'ail.

Un citron.

Huile d'olive.

Une feuille de menthe.

Préparation

Écraser la gousse d'ail et presser le citron. Faire chauffer uniformément l'aubergine sur une flamme jusqu'à ce qu'elle commence à peler (environ 10 minutes).

Peler l'aubergine refroidie, de préférence sans la toucher avec du métal, l'écraser dans un bol.

Ajouter une cuillère à soupe de tahin et mélanger avec le jus de citron, l'ail frais et la pulpe d'ail fermenté.

La purée est alors dense et sa couleur assez claire.

Servir froid en ajoutant huile d'olive et feuille de menthe.

Les légumes lacto-fermentés

Du fait du matériel et des quantités en jeu, la recette classique de base concerne les personnes qui vivent en famille. À l'époque où je ne connaissais que cette seule façon de faire, je l'ai essayée une fois et me suis ensuite abstenue prudemment. Il existe des ateliers de proximité pour s'entraîner en groupe et divers sites donnant des informations pratiques sur la façon de procéder⁵⁵. Mais depuis que j'ai découvert les autres recettes présentées ci-après, je ne passe pas un jour sans consommer des produits issus de ma modeste production. Ils sont tellement variés que je dois gérer l'abondance.

Recette classique pour une famille

La recette est la même pour tous les légumes.

Matériel

Un pot en grès, si possible, un pot spécial pour lacto-fermentation, avec une gorge que l'on peut remplir d'eau.

Une assiette

Une pierre, non calcaire, si possible en granit.

⁵⁵ www.passerelleco.info, voir thématiques/lacto-fermentation et <http://fr.ekopedia.org/Lacto-fermentation>.

Ingrédients

Légumes variés. Tous les légumes « vrais », non OGM, non irradiés, non pestifiés se prêtent à la fermentation ; nous sommes habitués à la choucroute, mais d'autres légumes comme les concombres et les betteraves rouges sont très appréciés dans toute Europe de l'est.

1 à 2 g de sel par kg de légumes

Préparation

Découper finement les légumes en lamelles ou rondelles et les déposer dans le pot en grès en formant des couches de 2 à 3 cm d'épaisseur. Alternier les couches de légumes et un peu de sel : 1 g par kg pour les légumes aqueux comme le concombre, 2 g par kg pour les légumes plus fermes comme le chou.

Bien tasser au fur et à mesure pour évacuer tout l'air et permettre la fermentation anaérobie. L'assiette avec une pierre posée par-dessus sert à maintenir les légumes à l'abri de l'air, dans leur eau drainée par le sel. Placer le pot dans un emplacement serein et frais à moins de 18°.

La préparation est prête au bout de trois semaines et elle se conserve plusieurs mois.

On peut consommer les légumes dès la maturation qui est évaluée par dégustation : goût agréable, légèrement acidulé.

Variante pour petites quantités

Matériel

Petits pots de verre avec couvercle.

Ruban adhésif micropore (biocompatible, en pharmacie).

Ingrédients

Légumes

Eau (option : petit-lait)

Sel

Préparation

Débiter les légumes en petites portions, sauf les tomates-cerises qui peuvent être utilisées telles quelles. Mettre les légumes dans le pot et les recouvrir à ras bord d'eau salée. Visser le couvercle en veillant à conserver le pot plein d'eau pour ne pas enfermer d'air, et sceller avec du micropore. Attendre trois semaines avant consommation.

On accélère la fermentation en remplaçant l'eau par du petit-lait, sous-produit du fromage blanc. Pour obtenir du petit-lait, on peut :

- soit acheter du fromage blanc en faisselle et récupérer le petit-lait bien frais,
- soit acheter des ferments lactiques ou de la présure en pharmacie ou en magasin de diététique, et suivre le mode d'emploi pour faire soi-même

le fromage et le petit-lait à partir d'un bon lait frais, fermier ou biodynamique.

La choucroute nourrie

Ingrédients

Une tasse de choucroute crue bio.

Une pomme.

Quelques raisins secs.

Graines de cumin (ou carvi, aneth, fenouil).

Huile de noix (facultatif).

Préparation

Alimenter les ferments de la choucroute crue en y mélangeant la veille la pomme en morceaux et les raisins secs. Parfumer avec les graines de cumin, amies de l'intestin.

N'ajouter l'huile qu'au moment de consommer.

Tura Mura, macédoine roumaine

Ingrédients

Ferment au choix (choucroute, petit-lait frais, miso ou moût de pain⁵⁶).

Légumes potagers détaillés petits cubes.

⁵⁶ Voir plus loin.

Préparation

Mélanger ferment et légumes et laisser reposer à température ambiante. Mettre au frais dès que le mélange devient légèrement et agréablement acide.

La durée de fermentation dépend de la proportion de ferments et de la température. Par exemple, si vous mélangez en parties égales choucroute et carottes et laissez le mélange à température ambiante, il faudra environ trois jours. La durée augmente si l'on abaisse la température et/ou la proportion de ferments. Par exemple, il faudra environ trois semaines si vous mettez peu de choucroute et que le mélange soit remisé dans une cave fraîche.

On entretient le processus de fermentation en ajoutant régulièrement des légumes frais, comme on entretient un levain.

Cette macédoine fait le bonheur de tous, car elle se prépare progressivement par petites quantités, au fil des récoltes, achats ou préparations. Le renouvellement est aussi souple que la consommation. Elle est universelle, c'est à la fois un condiment, un légume et un produit à tartiner, toujours prêt à l'emploi. On ne s'en lasse pas, car les variantes sont infinies.

Kapusta

C'est la variante russe de la Tura Mura. Elle com-

porte traditionnellement les fruits et légumes suivants : concombres, carottes, oignons et pommes.

Cette combinaison peut en inspirer d'autres.

Les champignons lacto-fermentés

Cette recette permet de revigorer des champignons secs et de les garder prêts à cuire pour le lendemain, voire le surlendemain.

Ingrédients

Champignons séchés

Eau

Nuoc-mâm

Raisins secs

Tabasco

Préparation

Faire tremper les champignons dans le mélange fermentant suivant :

- assez de Nuoc-mâm pour que les champignons gardent leurs sels minéraux et leur saveur,
- assez de raisins secs pour que les ferments du Nuoc-mâm se sentent nourris,
- assez de Tabasco vieilli trois ans en fût de chêne pour relever le goût et décourager les parasites, assez peu pour respecter la fermentation.

Les champignons sont prêts pour la cuisson

lorsqu'ils ont retrouvé leur format d'origine. Si la cuisson est retardée, songez au réfrigérateur.

Les champignons auraient-ils des propriétés au-delà de leurs vertus gustatives et nutritives ? La girolle contient de la vitamine A et on prête au pleurote des vertus anti-diabète. Je n'ai pu vérifier ces allégations mais j'ai vérifié le rosé-des-prés a une action anti-allergique et que le cèpe de Bordeaux est un tonifiant, presque aussi puissant que le fameux champignon chinois shitaké, plus proche de nous et plus facile à se procurer. On le trouve entier séché — comme le shitaké au marché chinois — et comme les morilles et autres champignons de nos régions.

Les boissons fermentées

Les boissons fermentées facilitent la digestion, alors que l'eau dilue les sucs gastriques. Il semblerait donc raisonnable d'accompagner le repas d'un petit verre de boisson fermentée faiblement alcoolisée (moût de céréale, bière légère, vin de pays) et de consommer les grands verres d'eau entre les repas.

Le moût de céréales, boisson de Jouvence

Le moût de céréales est une sorte de levain liquide, ancêtre de la cervoise (bière sans houblon), elle-même ancêtre de notre bière avec houblon. Il connaît

de multiples versions, de la plus simple et populaire (le moût de pain) à la plus délicieuse et réparatrice (faite avec des graines germées).

Le moût de pain

Le moût de pain est une boisson rurale traditionnelle, à l'aspect un peu laiteux, au goût agréable, légèrement acidulé et à peine sucré. C'est une boisson saine, rafraîchissante, digestive, dépurative et tonique, bon marché, facile à préparer avec un reste de pain rassis. Si le pain est au seigle et au levain, vous obtenez le célèbre *kwas* russe.

Matériel

Un pot en grès

Ingrédients

Pain rassis

Eau de source

Préparation

Couvrir le pain d'eau de source (trois fois le volume du pain) et laisser macérer trois jours dans le pot en grès placé dans un lieu sain, frais et ombré.

Filtrer le jus avant de consommer.

Si on le couvre à nouveau d'eau, le pain détrempe peut servir à faire une deuxième mouture le qua-

trième jour et une troisième mouture le cinquième jour.

Le moût est à déguster à petites doses au début, pour éviter les dérangements dus à la détoxination.

Vérifier la qualité du résultat par le kinétest.

Vérifier l'exactitude du kinétest par la vue et le palais : une mouture réussie a un aspect laiteux lumineux, son goût légèrement acidulé donne envie de partager la boisson et de vanter la recette. Si ce n'est pas le cas, vérifier la qualité du pain, de l'eau et du pot, et éventuellement la qualité géobiologique du lieu.

On peut accélérer le démarrage de la première mouture en ajoutant du levain frais ou en poudre.

Les moûts de céréales

Il est possible de faire mieux et d'utiliser des céréales entières.

Matériel

Un récipient en grès, faïence ou verre

Ingrédients

Céréales crues au choix

Préparation

Couvrir d'eau de source (trois fois le volume de

céréales) et laisser macérer trois jours dans le récipient placé dans un lieu sain, frais et ombré. Filtrer avant de consommer.

Le moût de quinoa est particulièrement savoureux. On peut utiliser diverses céréales : les céréales à gluten (orge, avoine, seigle, épeautre, blé, kamut), du sarrasin ou des céréales sans gluten comme le quinoa, le millet ou l'amarante. On les utilisera en flocons ou sous la forme de graines germables ou germées (voir plus loin).

Le moût contient des ferments qui redonnent vie en quelques heures à d'autres céréales, voire à diverses poudres (lait, amandes).

Pour obtenir une boisson très nutritive, diluer dans du moût de céréales de la poudre d'amande, de châtaigne, du lait ou de la crème de riz.

Le kéfir-fruits aux agrumes

Boisson familiale rafraîchissante et revigorante (vitamine C, levures B, etc.), le kéfir-fruits est de préparation rapide et facile.

Matériel

Un bocal en verre d'une capacité d'un litre environ, avec une ouverture suffisante pour en faire sortir une figue gonflée, muni de son couvercle

ou d'une étamine (bien lavée sans détergent) et d'un élastique.

Presse-citron et passoire.

Un récipient à bec verseur.

Des bouteilles en verre à capsule pour boisson pétillante.

Ingrédients

Ferments de kéfir-fruits. On les trouve, lyophilisés, en diététique ou pharmacie, sur commande, ou naturels, si vos amis en ont. On peut aussi utiliser, en dépannage, un fond de bière d'abbaye : le goût de la boisson est alors plus malté.

Un litre d'eau de source ou filtrée.

100 grammes de sucre de canne pour confiture (blond cristallisé) ou de fructose.

Le jus d'un demi-citron bio, jaune ou vert. Vérifier avec le kinétest : si le citron se conserve en devenant dur comme une balle de ping-pong, faites-le rebondir et changez de fournisseur.

Une figue sèche bio.

Préparation

Dans le récipient à bec verseur, diluer le sucre dans l'eau. Dans le fond du bocal en verre, placer le ferment rincé, ajouter l'eau sucrée, la figue sèche et le jus de citron ou le citron coupé en huit.

Mettre le couvercle sans serrer ou recouvrir d'une

étamine. Placer dans un endroit sans lumière directe, à température ambiante. La première fermentation est complète dès que la figue gonflée flotte en surface parmi des bulles (après une nuit, ou plus longtemps, en fonction de la température ambiante).

Retirer la figue et la jeter, verser le liquide en le filtrant à travers la passoire dans le récipient à bec verseur et transvaser dans une bouteille en laissant un petit vide. Fermer. Avant de consommer, laisser reposer environ six heures à température ambiante ou vingt-quatre heures au frigo.

Le kéfir se conserve quelques jours au réfrigérateur, quelques semaines dans une bonne cave fraîche. Attention : la boisson peut devenir très pétillante. Ouvrir la bouteille avec précaution.

Vous pouvez faire une deuxième fermentation en ajoutant au kéfir des fruits secs, des fleurs, du sirop ou une liqueur. Cette seconde fermentation sera d'autant plus longue que l'ingrédient sera sucré. Essayez fleurs d'hibiscus, fruits secs des bois, sirop de baies rouges...

Pour conserver le ferment, le placer dans un bocal fermé, au frais (frigo ou bonne cave), nageant dans un peu d'eau. Changer l'eau et rincer de temps à autre, au moins une fois par semaine.

Le kombucha

La préparation du kombucha demande un peu plus de constance que celle du kéfir-fruits.

Combucha signifie en japonais « thé du docteur Kombu ». C'est une boisson de jouvence connue sur plusieurs continents. La mère (le ferment) ressemble à une crêpe visqueuse ou à une mère de vinaigre, d'un ton pêche. En fait, c'est une colonie gélatineuse d'organismes microscopiques (levures, bactéries acétiques et fausses levures). Il se cultive dans du thé sucré dont il se nourrit et qu'il transforme en élixir.

Selon la durée de fermentation et l'ambiance (température, climat, qualité du lieu), le kombucha vous fournira :

- en quelques jours, une bonne boisson,
- en trois semaines, un vinaigre doux (*combuchaigre*) ou un élixir s'il a vieilli dans une bonne cave au bon endroit,
- en quelques mois, un remède ou un produit pour l'entretien des plantes.

On prête à la boisson de multiples effets bénéfiques⁵⁷ que chacun peut vérifier par soi-même. Par exemple, on constate généralement que son usage quotidien régule la digestion et le transit intestinal.

⁵⁷ Le docteur Rosina Fashing de Stuttgart le prescrit à ses patients cancéreux. Cf. son ouvrage *Le champignon de longue vie, kombucha*, voir bibliographe

C'est aussi un anti-fatigue. Un médecin allemand le prescrit aux cancéreux. Entre les deux guerres, on en a fait un remède, aujourd'hui détrôné par la pétrochimie pharmaceutique.

Vous trouverez la recette de fabrication sur internet (voir références plus loin) mais pour préparer le kombucha, il faut une mère. On se la donne entre amis. Si personne de votre entourage n'en a, vous pouvez en démarrer une à l'aide d'un kombucha en bouteille, car depuis quelques années on en trouve dans le commerce. Si la préparation suivante réussit, vous saurez que vous avez acheté un bon produit.

Préparation

Achetez une petite bouteille de kombucha. Au lieu de la maintenir au frais, versez son contenu dans un bocal de plus grande contenance que vous remplissez avec du thé sucré refroidi, et laissez à température ambiante, couvert d'une étamine, jusqu'à l'apparition de petites bulles. Vous pouvez utiliser toutes sortes de thé, et même ajouter la plante de saison (tilleul, sureau, achillée, reine-des-prés, etc.).

Si le produit acheté est vivant — c'est un moyen de le vérifier ! —, une fine pellicule de mère de kombucha apparaîtra à la surface. À ce moment, vous avez le choix :

- soit d'utiliser cette jeune mère pour les soins du visage et mettre la boisson au frais, elle se

- conserve plusieurs jours ; vous ferez une nouvelle mouture avec une nouvelle bouteille ;
- soit de laisser la mère épaissir et préparer à nouveau une mouture en utilisant cette mère suivant les indications des sites internet⁵⁸.

Vins de santé

Une goutte d'alcool peut favoriser la digestion ou créer une réaction après un coup de froid, mais il est bien sûr déconseillé de prendre au même repas un apéritif, du vin et un digestif ! Toute surdose pourrait créer une addiction, les mélanges pourraient être disharmonieux, sans parler des risques civiques.

Les vins de macération ne sont pas une boisson désaltérante mais, à petite dose, ils permettent de profiter toute l'année de l'apport de plantes bénéfiques.

Apéritif au buis ou à la sauge

Ingédients

Une poignée de feuilles de buis (anti-viral).

Une pincée de graines d'aneth (digestif).

⁵⁸ www.kombu.de/french.htm, le journal du Kombucha.
<http://kombucha.paraguay.tripod.com/kombuchainternational/id7.html>. *Le champignon des femmes qui fait trembler les hommes.*
www.kombu.de/blanc.htm.

75 cl de vin blanc doux ou de vin blanc sec adouci
au miel.

Préparation

Griller les feuilles de buis avec les graines d'aneth.

Les feuilles et les graines sont ensuite mises à macérer plusieurs jours dans le vin blanc.

On peut remplacer le buis par de la sauge. Le buis était l'antigrippe des curés. La sauge a la réputation d'une panacée.

Liqueur de noyaux d'abricot

Matériel

1 bocal hermétique, transparent.

Ingrédients

50 noyaux d'abricots, frais non lavés.

1/2 litre d'eau-de-vie à 45°.

300 g de sucre en morceaux.

50 ml de cognac.

Préparation

Mettre dans le bocal sucre, eau-de-vie et noyaux.

Fermer le bocal et laisser à la lumière solaire trois à quatre mois.

Filtrer puis ajouter le cognac.

Attendre deux mois avant de consommer.

Je ne connais pas les propriétés officielles des noyaux d'abricots macérés au soleil et je ne suis même pas sûre qu'un institut de recherche dispose d'un budget pour cette étude. Je peux seulement indiquer que l'analyse énergétique de la liqueur obtenue indique un spectre énergétique complet, un index biologique 1 (comme le sang d'un nouveau-né) et une grande intensité.

À petites doses, c'est un « remontant » bien agréable.

CHAPITRE 3 : Céréales et petit déjeuner

Les céréales sont la base de l'alimentation humaine depuis dix mille ans. Nos ancêtres ont ainsi résisté à des conditions climatiques et à un mode de vie bien plus éprouvants que les nôtres. D'après les dernières études paléontologiques, divers légumes accompagnaient les plats de gruau de céréales. C'est très récemment que les céréales d'origine ont été détrônées par le blé industriel (panifiable) et par le riz blanchi, eux-mêmes évincés en partie par la pomme de terre. Ils ont cédé le pas aux fruits, sucres et produits d'origine animale, les derniers favorisés en date étant les repas préfabriqués et les fruits exotiques.

Dans l'imbroglio des conseils, on rencontre des avis extrêmes, du régime 100 % céréales prescrit à la célèbre cantatrice Callas à la boutade : « les céréales, c'est pour les poules ».

Les céréales dénaturées sont peut-être assez bonnes pour la basse-cour, mais les céréales d'origine sont des aliments très équilibrés qui ont fait leurs preuves. Toutefois, elles ne sont pas complètes et il faut leur adjoindre :

- des protéines (légumineuses ou quelque produit animal),
- des matières grasses (graines oléagineuses),

- des vitamines (fruits, légumes ou produits lacto-fermentés).

Les diverses sortes de céréales

La famille des blés

Le blé, sélectionné industriellement depuis plus d'un siècle, sera avantageusement remplacé par l'épeautre ou le kamut (gros grains d'origine égyptienne). Ces variétés sont plus anciennes que le blé moderne, de rendement moindre et donc moins transformées et moins allergisantes.

Ces cousins du blé se consomment panifiés ou

- en grains entiers, soit cuits comme le riz, soit germés et consommés crus ou cuits al dente,
- en boulgour, c'est-à-dire germés, séchés, concassés ; puis cuits ultérieurement à la vapeur,
- en flocons, crus et trempés une nuit (voir ci-après, *Petit déjeuner, grande forme*).

Autres céréales

Pour varier les influences hormonales et les apports en oligo-éléments, il est conseillé de ne pas oublier l'existence de l'orge, de l'avoine, du riz (exempt de gluten) et des non-céréales présentées ci-après.

Autres graines de même usage

Le quinoa, le millet, le sarrasin, l'amarante, le chia et le fonio, qui ne sont pas des céréales, peuvent être substitués aux blés dans de nombreux mets. Ils ne contiennent pas de gluten, ce qui peut être intéressant non seulement pour les personnes allergiques, mais aussi dans le cas d'une cure de détoxification (mercure en particulier) ou simplement pour réduire le risque d'allergie.

Il vaut mieux dissocier quinoa et légumineuses, dont les énergies ne font pas bon ménage. Tester les autres.

Petit déjeuner, grande forme

Recette revisitée de la crème Budwig

Je vous propose ici ma version de cette recette. Les listes génératrices de recettes de muesli Budwig ont été publiées par le Dr Kousmine, ce qu'elle a regretté ultérieurement. Les éléments en sont combinables à volonté, mais un grand nombre de combinaisons sont indigestes.

La version suivante est rendue à la fois digeste et tonique par un début de lacto-fermentation.

Ingédients

Flocons de céréales.

Moût de céréale ou yaourt dilué.

Une grosse pincée de raisins secs pour les ferments.

Des graines grasses (tournesol, oignons, courge, amandes) en alternance.

Un liant : un peu de yaourt, de crème épaisse ou de purée d'amande.

Un peu de sel : Guérande, Himalaya ou nigari, en alternance.

En option : un peu de sucre complet (mélasse, suc de canne intégral Rapadura, sirop d'érable grade C ou sirop de Liège à base de pommes et de poires).

Préparation

La veille au soir, faire tremper dans le moût ou le yaourt allongé, légèrement salé, les flocons de céréales, les raisins secs et les graines, sauf les amandes qui trempent séparément dans de l'eau salée.

Options : on peut ajouter du pollen ou faire tremper séparément des semences de fenugrec.

Le jour même au matin, ajuster la saveur et la texture en ajoutant un peu de liant (crème végétale ou laitage fermenté : yoghourt, caillé, crème épaisse). S'il y a lieu, ajouter des amandes mondées.

Avec ce petit déjeuner, on pourra boire une tasse de bon café arabica peu torréfié, avec chicorée en grains, ni lait, ni sucre, ou une tasse de thé Bancha, Roosbos (thé rouge des Masai), ginseng (de Corée) ou de maté grillé⁵⁹.

Une tartine après le muesli ? Si vous tenez à votre tartine, remplacez la confiture par de la marmelade d'oranges au zeste d'agrumes, adoucie au concentré de jus de fruits et sans sucre ajouté. Cette formule est délicieuse et compatible avec les céréales cuites ou crues.

Remarques

Le moût ou le yoghourt sont des levains qui travaillent et vitalisent les céréales pendant la nuit.

Les flocons d'avoine sont légers et vite éventés, pourquoi ne pas acheter du gruau d'avoine et une floconneuse ?

Par le ressenti, on peut varier les céréales en fonction des besoins.

Des études cliniques montrent que le pollen, rendu digeste par la fermentation, augmente le taux de globules rouges.

Le fenugrec, légumineuse composante du curry, est une très grande amie du foie.

⁵⁹ Voir plus loin, *Boissons*.

Les amandes doivent être trempées et mondées, car leur peau contient des anti-enzymes et du cyanure pour inhiber une germination prématurée. L'amande trempée a en outre une saveur et une consistance bien meilleures.

CHAPITRE 4 : Graines germées, salades et crudités

Graines germées, alliées incontournables de la vitalité

Il suffit de parcourir un ouvrage sur les graines germées pour comprendre leur richesse. Il n'est pas possible de reproduire ici le tableau de l'évolution des nombreuses graines comestibles qui, de jour en jour, en germant, s'enrichissent de tels ou tels nutriments. Il s'agit de gros multiples de ceux qu'offre la graine en sommeil.

Nos ancêtres rustiques (les « rustres ») n'avaient pas besoin de faire germer des graines dans leur cuisine, leurs légumes passaient directement du sol à l'assiette. Les plus nantis auraient tiré avantage d'ajouter germes et légumes à leur menu, car leur nourriture trop riche, comportant beaucoup de gibier, favorisait la goutte et la gravelle.

Les légumes d'aujourd'hui ne sont pas les légumes d'hier. Certains viennent de très loin, par avion, à contre-saison, passent des contrôles à la frontière, sont issus de pays qui ont une conception laxiste du label bio et pratiquent l'agriculture forcée — ce qui pourrait devenir la règle pour l'Europe Unie aussi.

Malheureusement, les graines aussi sont souvent dénaturées et ne germent plus, bien que ce soit leur vocation première. Donc, mettez-vous à la recherche de semences germables, donc comestibles. La vérification est facile : trempées une nuit, rincées chaque jour, elles germent ou ne germent pas. Si vous avez un balcon ou un bout de terrain, vous pouvez en mettre en terre et les voir porter fruit, c'est-à-dire des graines pour la saison prochaine.

La vérification ne s'arrête pas aux semences déclarées telles. Vous pouvez conduire vos lentilles vers un début de germination. Et pourquoi pas l'ail ? S'il n'est pas irradié, les gousses mises dans un peu d'eau développent une longue tige verte et des racines bien drues. Je mets choux et oignons sur la terre en plein air, et ils prennent racine.

Pour enrichir gratuitement votre alimentation, posez votre chou pommé sur un récipient (grès, porcelaine, terre cuite) contenant de l'eau de source, vive si possible, légèrement salée renouvelée régulièrement. Le chou poussera de longues racines. C'est une double garantie : premièrement, votre chou est vivant, donc non OGM et non irradié ; deuxièmement, sa vie est entretenue, puisqu'il puise de l'eau par les racines. Après avoir enlevé les feuilles extérieures pour la cuisson, vous le consommez cru, feuille à feuille, le cœur tendre et croquant.

Vous pouvez faire de même avec les légumes

« allongés » à l'ombre comme la barbe-de-capucin ou les légumes italiens, fournis avec une partie de leur racine : posés sur un bol d'eau, ils fournissent de succulents rejets sur votre table. Et les poireaux dans un vase : on coupe, ils poussent ; on coupe encore, ils poussent encore...

Ce sont les tests les moins chers et les plus fiables.

Faire germer ses graines à la maison

La recette de base est la même pour toutes les graines. Seules, les graines à mucilage qui produisent une sorte de colle lors du trempage (basilic, cressonnette, moutarde, roquette et lin) ne germent que sur du terreau, de la ouate humide ou une fine grille spéciale.

Matériel

Si vous ne disposez pas d'un germoir, vos graines se contenteront des moyens du bord : bocal en verre, étamine et élastique. Le support à fines mailles pour les petites graines à mucilage est vendu en diététique ou par correspondance (cherchez sur internet).

Ingrédients

Toutes les semences pour potager conviennent pour le potager intérieur de graines germées : carotte,

céleri, chicorée, chou rouge, daïkon, livèche, mâche, pavot, persil, poireau, etc.

Préparation

Démarrage : mettre un fond de graines dans le bocal, leur volume va décupler ; couvrir de l'étamine et fixer celle-ci avec l'élastique. Couvrir d'eau à peine salée et laisser tremper toute une nuit. Le matin, vider l'eau, rincer et vider à nouveau. Déposer le bocal sur un égouttoir, tête vers le bas.

Entretien : arroser (rincer) et égoutter matin et soir pendant quelques jours. La durée du processus dépend du degré de germination désiré et de la température ambiante.

Si vous débutez, faites-le avec de la luzerne, des pois chiches ou des lentilles car le succès est assuré. Voici un exemple de mélange équilibré : lentilles, fenugrec, alfalfa et moutarde jaune. Option : graines de tournesol. Pour plus de détails, voir la bibliographie.

Salade de lentilles germées

Ingrédients

Un bol de lentilles germées.

Un oignon.

Une grosse tomate.

Bicarbonat de soude.

Nuoc-mâm et sa pincée de sucre.

Huile (quatuor).

Vinaigre de cidre ou combuchaigre.

Herbes au choix, fraîches ou séchées : origan, orties...

Préparation

Faire fondre l'oignon et la tomate hachés avec un peu d'eau dans la marmite huilée au pinceau. Ajouter 3/4 des lentilles et laisser cuire à feu doux ou en cuisson norvégien.

Quand elles sont cuites al dente, ajouter le reste de lentilles germées crues et les autres ingrédients. Laisser encore mijoter cinq minutes et servir.

Fricassée de pois chiches

En Crète, les pois chiches ont une connotation festive. L'un des plus traditionnels plats de mariage est accompagné de pois chiches. Voici une variante de la recette crétoise.

Ingrédients

500 g de pois chiches germés.

2 citrons frais non traités.

Un oignon.

1 c à soupe de farine.

Une demi-tasse d'huile d'olive.

Sel et poivre.

Préparation

Éplucher et hacher grossièrement l'oignon. Presser le citron et réserver le jus.

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Assaisonner de sel et poivre selon le goût.

Ajouter les pois chiches, puis couvrir d'eau.

Laisser mijoter à feu doux ou en caisson norvégien pendant deux heures et demie.

Les pois chiches doivent encore être assez fermes, mais non croquants.

Délayer la farine dans le jus de citron, puis verser ce mélange dans la casserole dix minutes avant la fin de la cuisson. Terminer la cuisson et servir aussitôt.

Pâté végétal aux graines germées

Choisir au ressenti parmi les graines suivantes : quinoa ou lentilles, sésame, tournesol, aneth, cardamome, pavot.

Ingrédients

Graines germées.

Pain rassis humecté avec au choix : eau, lait de riz, bière, moût de céréale, jus de pamplemousse.

Nuoc-mâm, levure de bière et leur sucre : quelques raisins secs ou un peu de mélasse.

Huile d'olive ou quatuor.

Oignon.

Épices.

En option : jaune d'œuf, poudre d'amande ou de soja.

Préparation

Mélanger tous les ingrédients, ajuster la saveur et la consistance jus qu'à pâte ferme.

Les disposer dans une terrine à pâté et garnir comme un pâté de campagne (laurier, etc.).

Cuire au four à feu doux entre 40 et 60 minutes, suivant la taille de la terrine.

Salades et crudités

Voici quelques recettes qui peuvent inspirer des exercices d'improvisation. Cherchez d'abord les proportions qui satisfont votre palais.

L'apéritif au chou

Ingrédients

Quelques feuilles tendres (cœur croquant) de chou cru.

Gingembre confit.

Une pomme.

Petits cubes de comté.

Cerneaux de noix.

Préparation

Enlever la côte dure du chou, elle contribuera au prochain bouillon.

Détailler le chou et la pomme de manière à saisir des bouchées, style apéro.

Planter des cure-dents dans les morceaux de gingembre et de comté.

Le chou était la panacée des Romains. Il est riche en vitamine C et divers oligo-éléments essentiels (voir chapitre *La lacto-fermentation*). L'ensemble est en synergie. Cherchez au ressenti la boisson qui conviendra à l'assiette et aux convives. La tentation est grande de faire de cet apéritif un vrai repas.

Salade d'hiver

Ingrédients

Mâche.

Une betterave rouge crue.

Huile d'olive.

Citron.

Moutarde.

Sel et poivre.

Préparation

Laver la mâche et détailler la betterave rouge en

copeaux. Préparer une vinaigrette en mélangeant de la moutarde, du jus de citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Option : incorporer de l'ail fermenté dans la moutarde.

Cette salade accompagne délicieusement le fromage de chèvre.

Collation au fromage de chèvre

Ingrédients

Fromage de chèvre demi-sec.

Sésame légèrement grillé.

Tranches de pain de seigle.

Salade verte.

Vinaigrette (voir recette précédente).

Préparation

Faire des boulettes avec le fromage de chèvre et les rouler dans le sésame.

Servir avec le pain de seigle et la salade verte assaisonnée de vinaigrette.

Crudités et sauce moutarde au fromage

Ingrédients

Quelques légumes frais (céleri-rave, carottes...)

En quantités égales :
Fromage de chèvre frais.
Jus de citron.
Moutarde (pure ou « à l'ancienne »).
Huile.

Préparation

Mélanger tous les ingrédients de la sauce et servir avec les légumes détaillés en bâtonnets ou encore avec des pommes de terre ou des topinambours cuits à la vapeur.

Guacamole

Ingrédients

Avocats.
Citron vert.
Ail lacto-fermenté.
Petits oignons égyptiens.
Sel aux herbes.
Gingembre moulu.
Canapés (pain grillé ou pain de malt).
Tomates (facultatif).

Préparation

Recueillir la pulpe des avocats, de préférence à l'aide d'une cuiller en bois ou en plastique, et l'écraser à la fourchette en bois.

Mélanger cette pulpe avec le jus de citron et les condiments, en ajustant les proportions selon le goût.

Présenter sur canapé, éventuellement avec une tranche de tomate.

CHAPITRE 5 : Mes plats quotidiens

Les soupes

Les soupes ci-dessous constituent des plats complets. Saler modérément.

Soupe morvandelle au fromage de chèvre

Ingrédients

Pomme de terre cuite pour le liant.

Chèvre frais.

Crème épaisse, c'est-à-dire fermentée.

Épices au choix (muscade, safran, paprika).

Légumes de saison.

Herbes au choix (oseille, cerfeuil, aillaire, menthe, orties, rumex des prés ou les classiques de votre armoire. Vérifier les accords au kinétest.

Préparation

Préparer un bouillon avec les légumes de saison et les herbes de votre choix. (En garder crues)

Ajouter les autres ingrédients,

Mixer et servir.

Soupe chinoise anti-rhume

Ingrédients

Une poignée de vermicelle.

Un gros bouquet de ciboule.

Miso d'orge ou de soja ou Nuoc-mâm.

1 c. à s. de gingembre en poudre.

1 c. à c. d'huile pimentée.

Préparation :

Débiter la ciboule.

Jeter le vermicelle dans un demi-litre d'eau bouillante, ajouter les autres ingrédients et laisser cuire cinq minutes.

Pour une plus grande efficacité, consommez cette soupe chaude puis mettez-vous sous l'édredon. Changez de pyjama avant de dormir. Selon Pierre Laforge, énergéticien, vous vous lèverez le lendemain frais et dispos.

En effet, la ciboule chasse le vent et le froid. Elle ouvre les pores et facilite la transpiration.

Le gingembre, piquant et tiède, disperse l'énergie perverse, réchauffe les poumons, élimine le froid.

Le piment de Cayenne chasse le froid, fait transpirer. Il est de plus bactéricide.

J'ajoute : la chaleur décourage les virus et transpirer élimine les toxines.

C'était, à peu de chose près, la recette antigrippe de mon médecin de famille il y a une quarantaine d'années.

Soupe arabe manière Savilly

Ingédients

250 g de pois chiches ayant trempé au moins une nuit dans de l'eau de bonne qualité.

2 oignons.

2 œufs.

2 c à soupe de farine .

Céleri ou livèche finement détaillé.

Jeunes pousses de carotte ou lentilles.

1 tomate fraîche pelée ou 1 tomate séchée.

Bouquet de persil.

Coriandre.

Dose de safran.

Préparation

Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile les oignons émincés et la tomate grossièrement hachée. Ajouter les pois chiches, couvrir d'eau chaude et laisser mijoter jusqu'à cuisson al dente des pois chiches (quarante minutes environ, vérifier).

À la fin de la cuisson, ajouter jeunes pousses et autres crudités.

Délayer la farine dans un peu d'eau froide, verser dans la soupe et faire épaissir.

Battre 2 œufs et les verser dans la soupe hors du feu, en mélangeant bien.

Rectifier l'assaisonnement et servir.

Soupe russe énergisante

Ingrédients

Pommes de terre.

Betterave rouge.

Choucroute crue « riche » (contenant pomme, raisins secs, cumin, baies de genévrier.

Clous de girofle piqués dans un oignon.

Feuilles de chou.

Poireaux.

Crème épaisse.

Paprika.

Nuoc-mâm, miso ou gros sel marin.

Préparation

Confectionner un bouillon de poireau : mettre les fanes vert foncé dans de l'eau froide sans sel, faire bouillir environ vingt minutes, jeter le vert et saler le bouillon.

Cuire les pommes de terre dans le bouillon.

Ajouter ensuite : choucroute crue, chou, betterave rouge râpée, épices selon goût (paprika, etc.).

Laisser mijoter sans bouillir pour conserver les principes des légumes : veilleuse, chauffe-plats ou caisson norvégien. La durée s'adapte à votre organisation.

Ajouter la crème épaisse au moment de servir.

Les poissons

Précaution

Les conditions de pêche sont souvent telles que le poisson « éclate » lors de remontée forcée dans les filets. Il était usuel d'observer l'œil du poisson dans l'étal avant de l'acheter, c'est une garantie gratuite. En outre, un poisson entier offre plus de sécurité que débité. Donc, en attendant votre autonomie au res-senti, regardez l'œil.

Terrine de poisson

Ingrédients

Filets d'anchois, de sardine ou de jeunes harengs (*maatjes*).

Nuoc-mâm et une pincée de sucre.

Oignon doux, quelques rondelles.

Câpres (ou un petit piment « des oiseaux »).

Préparation

Faire mariner 12 à 24 h tous les ingrédients à température ambiante.

Tasser dans un bocal en grès, faïence ou verre et mettre au frais.

Consommer dans la semaine, par exemple en canapé sur du pain gris ou pour accompagner des pommes de terre en chemise.

Sardines fraîches

Les sardines fraîches sont des poissons de mer sauvages, délicieux et nutritifs. Vérifiez leur qualité au ressenti; les sardines de Bretagne sont les moins polluées.

Les poissons gras présentent l'inconvénient de dégager une odeur persistante si on les prépare chez soi plutôt que sur une plage. Toutefois, la cuisson au gril-gaz — appareil présenté dans l'annexe *Équipement suggéré* — est pratiquement inodore, car la graisse tombe dans l'eau au lieu d'être brûlée.

Faute de gril-gaz, on peut pratiquer la cuisson au sel. Voici les deux recettes.

Poisson au gril-gaz

Préchauffer le gril-gaz dont le récipient sera rempli d'eau à moitié.

Disposer les sardines (lavées et vidées) sur la grille et la grille sur le récipient.

Mettre le couvercle et ajuster la flamme.

Laisser griller à feu moyen jusqu'à ce qu'un léger fumet vous incite à vérifier le degré de cuisson.

Poisson au sel

Recouvrir le poisson lavé et vidé de gros sel parfumé d'herbes et d'épices selon votre goût et votre ressenti. Mouiller un peu avant d'enfourner ; cuire au four à 200° pendant 20 minutes pour un poisson de taille moyenne.

Poissons plats ?

Les poissons plats (sole, limande) qui se nourrissent au sol, et ne sont donc pas carnivores, seraient moins chargés en métaux lourds que les carnivores, qui absorbent les métaux consommés par leurs proies. Toutefois, ces poissons plats peuvent être pollués par des dépôts toxiques à l'estuaire des fleuves. Comment savoir ? Je ne vois rien d'autre que le ressenti.

Fruits de mer

Mon père a été gravement intoxiqué par une crevette. Un de ses amis aussi, un peu plus tard. Une

amie, devant moi, a commandé des moules parquées : je les ai testées, quatre étaient NOK. Cette amie était une biologiste, cartésienne pure et dure, mais elle a été tellement impressionnée qu'elle a tout de suite entrepris, avec succès, l'exercice du ressenti.

La volaille

Graisse de canard

Cholestérol ou pas cholestérol ?

Les graisses de volaille, dont on avait dit pis que pendre, sont en fait poly-insaturées et anti-mauvais cholestérol. C'est avec un œuf de cane bien frais au menu quotidien que mon voisin a réparé ses artères.

Préparation

Étaler la graisse en canapé sur du pain bis.

Saler et poivrer légèrement.

Ces tartines s'accordent avec un demi-verre de vin blanc doux et s'accompagnent de salade de chicons en Belgique, d'endives en France.

Sauce : vinaigre de cidre aux herbes, huile quatuor, Nuoc-mâm, quelques tranches de clémentine.

Plat traditionnel vietnamien

C'est un plat complet à base de riz, de viande blanche ou de tofu et de légumes, facile à préparer et à décliner en variant la viande et les légumes.

Ingédients

Viande blanche ou tofu.

Gousses d'ail.

Légumes de saison au choix.

Huile d'olive.

Nuoc-mâm et une pincée de sucre.

Riz.

Préparation

Faire revenir dix minutes les morceaux de viande blanche ou de tofu dans un peu de sucre pour les caraméliser très légèrement et fermer les pores de la viande.

Ajouter ensuite le Nuoc-mâm, les gousses d'ail et les légumes en gros morceaux, couvrir à moitié d'eau.

Démarrer séparément en parallèle la cuisson du riz, sans sel, c'est la sauce de la viande qui salera le plat.

Quand l'eau de la viande frémit, couvrir, baisser la flamme et laisser mijoter environ 15 minutes. Vérifier la cuisson de la viande.

Accommoder au goût individuel en rajoutant à table du Nuoc-mâm et/ou de l'ail fermenté.

Le sucre est l'aliment favori des ferments du Nuoc-mâm. Le mariage est si parfait que l'on ne décèle à l'arrivée ni le sucre, ni le poisson. Le résultat est assez succulent pour servir à des invités. Il est amusant de leur laisser deviner les ingrédients, à ne révéler qu'après la fête.

Ce plat peut avantageusement mijoter longtemps en caisson norvégien, ce qui facilite l'organisation d'une petite réception.

CHAPITRE 6 : Boissons, douceurs et conserves

Boissons diverses

Maté

Les feuilles de maté d'Amérique latine donnent une excellente infusion stimulante, plus légère que le thé ou le café, utilisable à toute heure pour tous âges et tous repas. Il faut quelques jours pour s'habituer à son goût particulier. Le maté légèrement fermenté puis torréfié est brun clair. Cette boisson « brûle graisse » est recommandée en cas d'obésité ; pour le respect des rythmes biologiques, il faudrait alors la boire le matin et à midi.

L'infusion peut être aromatisée avec de l'hibiscus et du miel.

Café viennois

Pur arabica, utilisé par les Turcs et les Grecs, il est blond, donc peu torréfié, et ne se « fâche » pas s'il est bouilli ou refroidi.

Tout café se consomme avec un verre d'eau, pour compenser son effet déshydratant.

Lait russe, sans lait ni café

De la chicorée dans du lait de riz : chauffer, filtrer, un régal dépuratif.

Martini maison

Ingrédients

1 litre de vin rosé.

12 à 24 morceaux de sucre ou miel, selon goût.

1/4 litre d'alcool blanc fort blanc fort (Tequila, vieux Gin, Vodka, Calvados).

2 c. à café de chicorée.

Le zeste d'un demi-citron.

Quelques graines d'aneth.

Un peu de cannelle (facultatif).

Préparation

Mélanger alcool, chicorée, zeste et aneth. Laisser macérer au moins 48 heures en mélangeant de temps à autre. Ajouter le vin et le sucre, laisser à nouveau macérer 48 heures ou plus. Filtrer.

On peut exposer la préparation au (bon) soleil pendant la macération.

Cet apéritif se conserve très bien et bonifie avec l'âge.

Douceurs sans douleurs

Du super miel, pour mieux passer l'hiver

Ingrédients

500 g de miel d'acacia (il reste fluide).

10 c. à c. de pollen (frais ou sec).

1 c. à s. d'acérola en poudre (ou le contenu de 12 gélules).

Préparation

Ajouter le pollen et l'acérola au pot de miel, mélanger, fermer le pot et le remiser à l'ombre.

Retourner le pot chaque jour. Le miel va prendre une couleur ambrée qui fonce au fur et à mesure qu'il absorbe le pollen. Il sera bon à consommer pendant plusieurs semaines.

Ce super miel, qui renforce les défenses immunitaires, est un cadeau apprécié. Vous pouvez en suçoter une cuillerée à café le matin à jeun ou le tartiner sur du pain grillé. Sa consommation constituerait une prévention des problèmes ORL. Pour plus d'efficacité, vous pouvez en outre mâcher de la propolis, ou « pain d'abeille », et faire des frictions ou des applications d'huile essentielle selon les conseils de votre aromathérapeute — ou de votre ressenti.

Rob de sureau ou autres baies (confiture sans sucre)

Le rob est un suc de fruit réduit, sans sucre ajouté, et qui se conserve. Dans le commerce, on trouve par exemple le sirop de Liège, qui est un rob de pommes et poires et qui remplace avantageusement la confiture.

Ingrédients

Baies de sureau

Préparation

Réduire longuement le jus des baies sur feu très doux jusqu'à consistance d'extrait.

À la fin de la cuisson, on peut parfumer avec quelques cuillerées de miel.

Cette confiture sans sucre se conserve pendant plusieurs années.

Le sureau est l'ami des voies respiratoires.

Dattes et laitages

Énergétiquement, les dattes s'accordent très bien avec les laitages. C'est une diète classique au Liban et en Afrique où elle fournit une nourriture complète aux nomades et aux personnes âgées soucieuses de leur santé.

Crème de marrons au yaourt

Ingrédients

Une petite boîte de crème de marrons.

Double volume de yaourt (option : vanillé).

Option : chocolat noir en paillettes.

Préparation

Mélanger. Réfrigérer avant de servir, avec ou sans paillettes.

La châtaigne et le marron sont des phytoprécurseurs (voir Rythmes mensuels dans la première partie, chapitre V).

Conserves naturelles

Il existe de nombreux procédés naturels de conservation des aliments, faute desquels nous ne serions pas là pour en parler car nos ancêtres n'auraient pas survécu à la saison hivernale.

Le choix est grand. Nous avons déjà présenté la lacto-fermentation, qui, au-delà de la pure conservation, transforme et souvent améliore les ingrédients. D'autres moyens traditionnels, seuls ou combinés, sont :

- la ventilation, le soleil et le froid, gratuits et abondants ;
- le feu, la fumée, le sel, l'huile et le vinaigre.

Nous présentons ici une méthode très pratique, la dessiccation (séchage, déshydratation).

Dessiccation de fruits et légumes

Matériel

Dessiccateur électrique et plateaux aérés empilables ou, si vous disposez d'un emplacement sec et aéré, un simple torchon en lin ou coton.

Ingrédients

Fruits et légumes du lieu et de saison, frais et en bon état.

Préparation

Laver soigneusement les fruits ou les légumes. Selon leur taille, les laisser entiers (figues, petites fraises), ouverts par moitiés (abricots, mirabelles) ou les détailler en fines tranches (pommes, poires, betteraves).

Les disposer sur les plateaux ou le torchon et les faire ou laisser sécher.

Économique et pratique, la conservation par séchage est courante dans les pays du tiers-monde, comme elle l'était chez nos ancêtres : les aliments sont séchés au soleil et/ou conservés dans un grenier aéré. En Orient, les cloisons du grenier sont en nattes.

Les dates de péremption

Peut-on se fier aux dates de péremption ? La réponse varie suivant les produits.

Constatons d'abord qu'elle est superflue pour certains produits. Une date de péremption a été imposée pour la sauce Nuoc-mâm qui bonifie pourtant avec l'âge, comme un bon vin. À quand une date de péremption pour un vieux vin de Bourgogne ?

Il a également été question d'afficher une date de péremption pour le sel et le miel qui sont des conservateurs. J'ai un jour dû insister auprès d'un épiciériste italien, qui ne voulait pas me vendre son sirop de Tamarin officiellement périmé depuis quelques années. Je l'ai acheté et consommé, il était excellent.

Des pâtes bien sèches périmées ne me font pas peur. Par contre, certains produits cessent d'être consommables avant même d'avoir atteint leur point de vente. La date était peut-être justifiée au départ mais la conservation de certains produits dépend aussi de leur parcours, ils sont parfois détériorés avant l'échéance normale.

En outre, si les normes pour l'agriculture biologique sont un jour relâchées, le risque est grand de voir en parallèle s'étendre de l'ombre sur l'étiquetage (voir annexe *Contrôles analytiques de qualité*).

***Conclusion : apprenez à ressentir en direct,
c'est plus sûr !***

Pour aller plus loin, il faut vous entraîner. L'émulation soutient la motivation, vous pouvez donc former équipe avec des amis. Il peut aussi être utile de participer à un stage de formation. Quelques références électroniques ou téléphoniques sont indiquées dans la bibliographie, rubrique *Sites et autres références, Formation*. Vous pouvez en chercher d'autres, sur recommandation d'amis.

ANNEXES

L'eau

L'eau, plus de science

Qu'est-ce que l'eau ?

Sa formule chimique est connue : H_2O , mais cette identité est insuffisante. L'eau est une substance tout à fait particulière dont les anomalies n'ont pas fini d'étonner la science.

Quelques singularités doivent être mentionnées pour une meilleure compréhension de l'eau vive. Certaines contribuent à éclairer l'effet de la lumière sur l'eau et à démythifier l'effet sur le vivant de dilutions ne contenant plus aucune molécule du produit dilué.

Quelques particularités de l'eau

L'eau présente des particularités en ce qui concerne sa structure, sa dimension, sa faculté d'enregistrement et de capteur et enfin, une faculté de cohérence qui en fait un espace de communication privilégié. Ces différents points vont être développés.

Structure de l'eau

L'eau présente une structure électro-magnétique

polarisée⁶⁰ et une structure moléculaire tétraédrique (trois dimensions).

Ses groupes moléculaires affectent des formes spatiales variables.

Dimension des molécules d'eau

Les molécules d'eau sont très petites, environ un 10 000^e d'une molécule normale. Ceci explique que ces petites molécules puissent constituer un moule autour d'une grosse molécule et, par attraction de ses molécules polarisées, qui répercutent la forme du moule, elles reproduisent le moule, un peu comme l'ADN se reproduit par réplication.

L'eau capte et enregistre

L'eau est un capteur de photons solaires. Elle a en outre une faculté de conservation et de diffusion de l'information. Elle peut ainsi circuler au sein des cellules par des microtubules qui se constituent « à la carte » (biologie quantique) et transmettre aux cellules des photons (= lumière = information).

Zone « internet »

L'eau a une faculté de cohérence qui explique

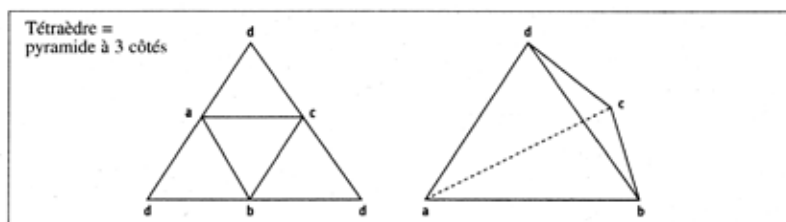
⁶⁰ En calcul numérique, un *bit* = 0 ou 1.

la transmission à grande distance d'informations biologiques.

Structures de l'eau

Reprenons avec quelques détails les structures de l'eau :

- La molécule est polarisée et de forme tétraédrique, les groupes moléculaires affectent des formes spatiales variables.
- Ces structures présentent un lien avec la qualité de l'eau et donnent une clef pour la compréhension de certains phénomènes liés à l'eau.

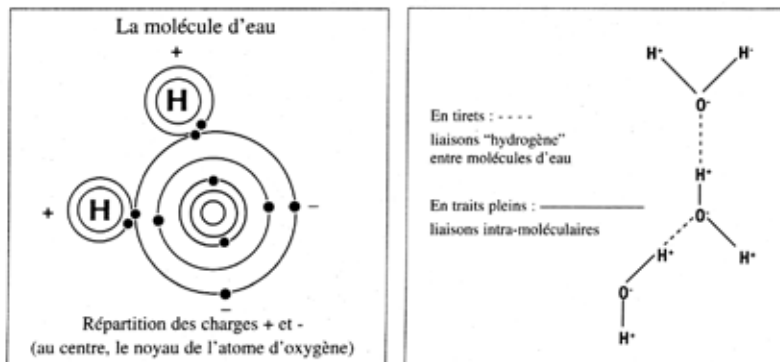


La molécule d'eau est polarisée

Une molécule d'eau (H_2O) est formée d'un atome d'oxygène (O) auquel sont liés deux atomes d'hydrogène (H). Elle peut être comparée à un minuscule aimant comportant deux pôles + et deux pôles - (double dipôle).

En effet, une molécule d'eau porte :

- deux charges (liaisons) positives, dues aux atomes d'hydrogène et
- deux charges (liaisons) négatives, provenant des « doublets » d'électrons libres de l'atome d'oxygène (libres, c'est-à-dire non engagés dans les liaisons internes entre atomes).



Rapport avec le corps humain

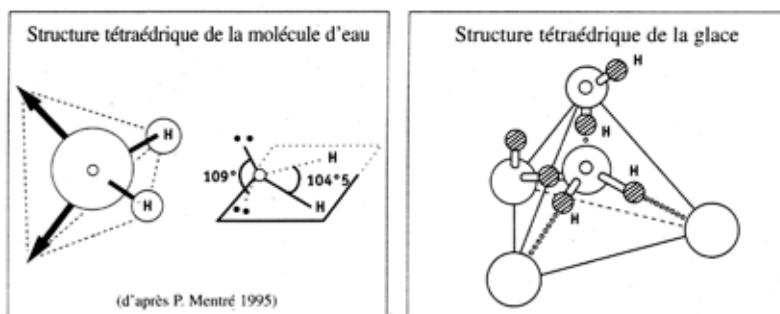
Les cellules du corps humain sont polarisées

Nos cellules ressemblent à de minuscules aimants ronds : elles ont un pôle positif (extérieur) et un pôle négatif (intérieur). Ces pôles peuvent être inversés par une contrariété chimique (toxines, mauvaise alimentation) ou physique (pollution électro-magnétique) et cela crée un grand désordre entraînant l'intoxication chronique évoquée précédemment.

Bonne polarité, bonne entente

Cette aimantation de l'eau et des cellules appelle une évidence : une eau qui entretient la bonne polarité des cellules contribue à les maintenir en bonne forme. Tel est le cas de l'eau naturellement minérale et de l'eau des torrents.

La molécule d'eau est tétraédrique



Dans l'espace, la molécule d'eau se présente sous la forme d'un tétraèdre, c'est-à-dire un volume à 4 faces dont l'atome d'oxygène (O) est au sommet, ouvrant un angle (variable) de 105° environ avec les 2 atomes d'hydrogène.

Cette structure est une particularité propre à la molécule d'eau par rapport à toutes les autres molécules, qui sont soudées sur un plan linéaire⁶¹.

⁶¹ Jacques Collin, *L'eau, le miracle oublié*, p. 69.

Formes spatiales de l'eau

Les molécules d'eau s'assemblent en nombre variable. Un électron célibataire d'un atome d'oxygène (chargé négativement) se lie à un atome d'hydrogène d'une autre molécule (chargé positivement).

L'eau est ainsi susceptible de prendre plusieurs formes spatiales⁶². On l'appelle : monomère, dimère, trimère, tétramère ou pentamère en fonction du nombre de molécules (1, 2, 3, 4 ou 5) qui se regroupent.

Nombre de liaisons et qualité de l'eau

La meilleure eau biologique serait riche en formes trimères⁶³, particulièrement abondantes dans l'eau des torrents glaciers. Une eau retraitée serait majoritairement monomère, obligeant l'organisme du consommateur à puiser dans les ressources de son métabolisme.

Mais l'eau ne comporte apparemment pas que des éléments détectables, puisque si elle est « chimiquement pure », elle s'avère mortelle⁶⁴.

⁶² Jacqueline Bousquet, *Science dans la lumière*.

⁶³ *Monomère et trimère*, cf. M. Mathlouthi, *L'eau, matrice de Vie*.

⁶⁴ Jean-François Coulanges, *La Vie Naturelle*, n° 189, mars 2001, p. 68-69.

Enregistrement et reproduction : mémoire de l'eau

Nous avons vu que la molécule d'eau est minuscule. Les grosses molécules de notre corps sont entourées d'eau comme d'un cocon (eau d'hydratation). Il faut environ 10 000 molécules d'eau pour constituer l'eau d'hydratation de chaque grosse molécule.

Lorsqu'une molécule X est détruite, il reste le moule constitué par son eau d'hydratation, les milliers de petites molécules d'eau qui entourent la molécule comme un maillot ont reçu et gardent l'information concernant cette molécule X. Le moule induit alors une disposition adéquate des atomes qui reconstituent la molécule X, comme on suivrait un plan d'architecte.

Cohérence, transmission et diffusion : laser et « internet »

Les perles « laser »

Une théorie quantique postule que dans l'eau, il y a des parties amorphes (sans structure) et des parties organisées (amas structurés, domaines cohérents). On peut imaginer ces amas comme étant des perles d'eau en suspension dans l'eau amorphe.

⁶⁵ Jacques Benveniste, conférence à Bruxelles en 1999 et www.jacques-benveniste.org

Dans le domaine cohérent (organisé), toutes les particules tournent (*spin*⁶⁶) à l'unisson (en phase⁶⁷) et constituent ainsi un « microlaser » (système électromagnétique cohérent). Cela implique une fonction « internet ».

Fonction « internet »

Une information moléculaire qui entre dans un domaine organisé (cohérent) sera véhiculée par le micro-laser et transmise ainsi intacte. C'est ce que l'on pourrait appeler la « fonction internet ».

Une substance soluble diluée dans l'eau induit une organisation de l'eau en amas structurés. Cette organisation peut être faite :

- près des molécules de la substance diluée,
- ou à distance, dans toute la masse de l'eau liquide entourant le produit⁶⁸.

Mécanisme de la transduction

Dans le cas d'une organisation à distance, on peut parler de *transduction* (induction de proche en proche), comme un cristal qui provoque la cristallisation de toute une masse de soluté.

⁶⁶ Mouvement giratoire rapide des particules en physique quantique.

⁶⁷ Selon le même rythme, comme un rayona laser.

⁶⁸ Mathlouthi, *L'eau matrice de vie*, et Jacques Benveniste, conférence à Bruxelles et site web.

Quel est le mécanisme ? Considérons une matière X diluée. Tant qu'une molécule X est en suspension dans l'eau amorphe (sans structure), il ne se passe rien. Si l'eau est secouée fortement, la molécule X va entrer en communication avec les molécules d'eau structurées (cohérentes) et l'information va être diffusée.

Les informations ainsi reçues et retransmises sont codées grâce aux formes spatiales que l'eau est susceptible de prendre, à la manière d'un sémaphore⁶⁹.

Au travers de l'eau, les champs morphogénétiques⁷⁰, dont l'existence constitue l'hypothèse du biologiste anglais R. Sheldrake, informent les macromolécules telles que l'ADN et les protéines, colloïdes⁷¹, etc.

Par exemple, l'ADN change de forme suivant son niveau d'hydratation, à tel point qu'il est difficile de considérer l'ADN indépendamment de son corset aqueux (coque hydrique). Lorsqu'on touche à cette périphérie (eau d'hydratation), on dérègle la commande centrale : l'ADN déshydraté, appelé « ADN A » en biologie moléculaire, est dextrogyre ; l'ADN hydraté, appelé « ADN B », est lévogyre⁷².

⁶⁹ Jacqueline Bousquet, *Science dans la lumière*.

⁷⁰ Ou champs morphiques : générateurs de formes. Cf. Rupert Sheldrake, *La mémoire de l'univers*.

⁷¹ Jacqueline Bousquet, *Science dans la lumière*.

⁷² Mathlouthi, *L'eau matrice de vie*.

Capteur d'énergie solaire et cosmique

L'eau fonctionne aussi comme une antenne servant de trait d'union entre les informations provenant de supports immatériels, comme les ondes électromagnétiques, et celles qui proviennent de supports matériels, comme les grosses molécules (ADN, protéines) et les colloïdes⁷³.

Par exemple, il est constaté par spectrographie Raman-laser que la structure de l'eau fluctue avec les phases de la Lune. Ces phases reflètent les positions relatives de la Lune, la Terre et le Soleil. On peut comprendre qu'il s'agisse là d'une influence majeure.

L'influence des champs magnétiques ou des orages peut également être décelée. Tous les phénomènes électriques de la biologie se font ainsi à travers l'eau.

En bref: l'eau est un résonateur universel

Rappelons le triste sort des têtards dans l'eau distillée qui n'a pas été exposée à la lumière. Nous trouvons l'explication dans le domaine de la biologie des énergies ultra-fines.

Ce domaine a été particulièrement étudié par les Russes et les Allemands⁷⁴. Leurs études montrent que l'eau véhicule la lumière (ondes électromagnétiques), c'est-à-dire les photons indispensables à la commu-

⁷³ Substance qui est de la nature de la colle de gélatine.

⁷⁴ Voir notamment l'œuvre de F. Popp, *Biologie de la lumière*.

nication cellulaire et au fonctionnement des organes vivants. On enseigne en biologie moléculaire⁷⁵ que l'eau porteuse de photons irrigue les cellules par des micro-tubules formant un cyto-squelette. Le passage obligé de cette information est l'eau, et c'est ainsi que l'eau peut être qualifiée de « résonateur universel⁷⁶ ».

*La qualité de l'eau est mesurable, « imageable »,
informatisable, télécommunicable*

Indices mesurables de qualité chimique et physique

Il existe diverses méthodes.

Analyses opérées par les organes de surveillance de l'eau

Elles indiquent notamment :

- le degré d'acidité/alcalinité (pH),
- la résistivité (rô mesuré en ohms), inverse de la conductivité,
- la dureté de l'eau (eau douce ou calcaire), et
- la présence de bactéries et divers minéraux.

La bio-électronique de Louis-Claude Vincent⁷⁷

Elle repose sur trois facteurs de vitalité :

⁷⁵ Pr Philippe Bobola, cours de 3^e cycle à la faculté de médecine de Paris-XI.

⁷⁶ Jacqueline Bousquet, *Science dans la lumière*.

⁷⁷ Voir J. Rousseau, *La bio-électronique et ses possibilités, diverses applications*.

- le degré d'acidité/alcalinité (pH),
- la résistivité (rô mesuré en ohms), inverse de la conductivité,
- le potentiel rH_2 d'oxydo-réduction (*Redox*).

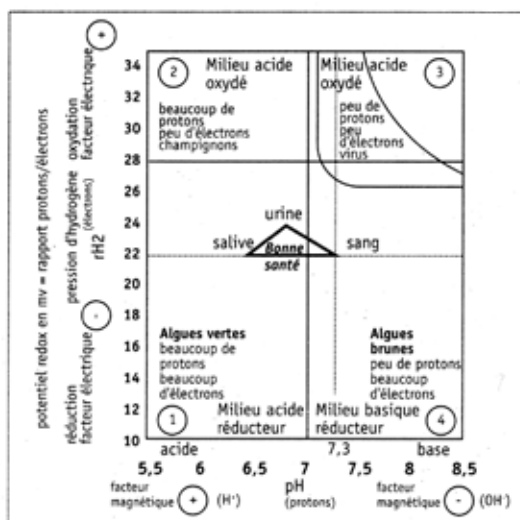
Selon la bio-électronique, il y a une relation entre les facteurs de vitalité de l'eau (Ph, rô, rH_2), le terrain du corps humain et les maladies. Pour favoriser les courants électromagnétiques ultra-ténus propices à la vie, les facteurs de vitalité devraient être en équilibre, c'est-à-dire :

$$pH=7, rô= 210-220 \text{ ohms}, rH_2=22-23$$

« Le déséquilibre caractérise quatre types de terrain propices à des perturbations biologiques spécifiques. Les microbes fuient un milieu acide, et les virus fuient un milieu alcalin (basique). Mais un milieu alcalin est favorable au cancer »⁷⁸.

Ces relations sont schématisées dans le bio-électro-nigramme suivant :

⁷⁸ Idem, et Hass Richard, *Au cœur de l'eau*.

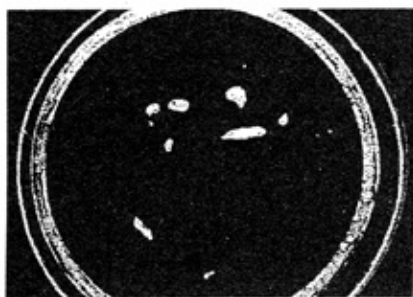


La qualité de l'eau en imagerie

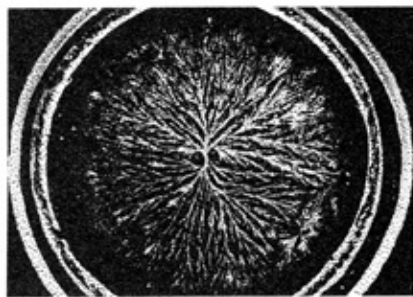
La cristallographie minérale

Une solution de sel de cuivre mélangée à un témoin biologique (sang, salive, urine) fait apparaître des formes lors de la cristallisation par évaporation dans des conditions de laboratoire précises (température, hygrométrie)⁷⁹. Ces formes peuvent être interprétées par comparaison avec un standard pour déceler un problème qualitatif: dysfonctionnement organique, désordre structurel d'un produit, etc.

⁷⁹ M.-F. Tesson et M.A.F. Bravo, *Cristaux sensibles*.



Sucre de canne blanc



Sucre de canne intégral

La mémoire de l'eau transmise par internet

Les travaux de Jacques Benveniste ont un temps défrayé la chronique. Selon ses expériences, l'eau gardait la mémoire de molécules dont il ne restait aucune trace. Cette mémoire se manifestait par ses effets biologiques (dégranulation des basophiles). Un an plus tard, le principal contestataire a reconnu l'exactitude du phénomène mais l'écho médiatique fut discret.

Cette célèbre *mémoire de l'eau* a été digitalisée et informatisée, affichée sur écran même à distance. Les signaux d'une substance active — par exemple, l'héparine qui provoque la dégranulation des basophiles — sont transmis à l'eau à distance par voie électromagnétique (câble de télécommunications) et l'image apparaît sur un écran d'ordinateur. Cette image est envoyée en télécommunication via internet. Les signaux reçus dans un laboratoire, situé indifféremment en France, en Europe ou sur un autre continent

provoquent le même phénomène de dégranulation avec un taux satisfaisant de reproductibilité.

Le professeur Luc Montagnier, prix Nobel de médecine (2008), a repris et développé les travaux de Jacques Benveniste auquel il rend hommage.

Il est intéressant de constater qu'à cette échelle de ténuité, certains individus, par leur pensée ou leur magnétisme, modifient le déroulement de l'expérience, soit à distance, soit en tenant en main une électrode⁸⁰.

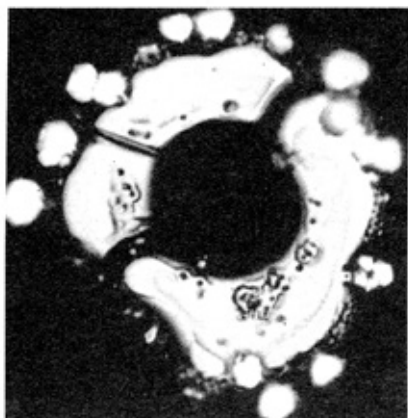
Ce phénomène est rendu visible par résonance magnétique et par l'imagerie issue les travaux du Pr Masaru Emoto.

Les travaux contestés du professeur Masaru Emoto

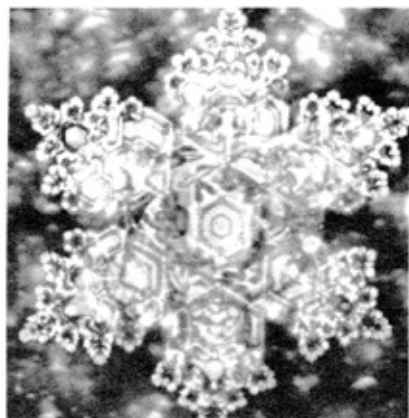
L'eau est formée de molécules constamment agitées qui forment des structures complexes et mouvantes. Ces structures ont été rendues apparentes depuis une quinzaine d'années par les travaux microphotographiques en chambre froide d'un Japonais, Masaru Emoto, en coopération avec un scientifique américain. La différence de structure (ou l'absence de structure) correspondrait à une différence qualitative de l'eau. L'influence de la pensée peut être mise en évidence par quiconque met du riz et de l'eau dans

⁸⁰ Voir [digibio](#).

deux petits pots à yoghourt et observe l'évolution du contenu en fonction de la qualité des pensées : négatives pour l'un, positives pour l'autre.



Cristal congelé d'une eau polluée
(lac Biwako, préfecture de Shiga au Japon), Emoto



Cristal congelé d'eau de source
(Saito, Japon), Emoto.

Eau vive ou vitale, en pratique

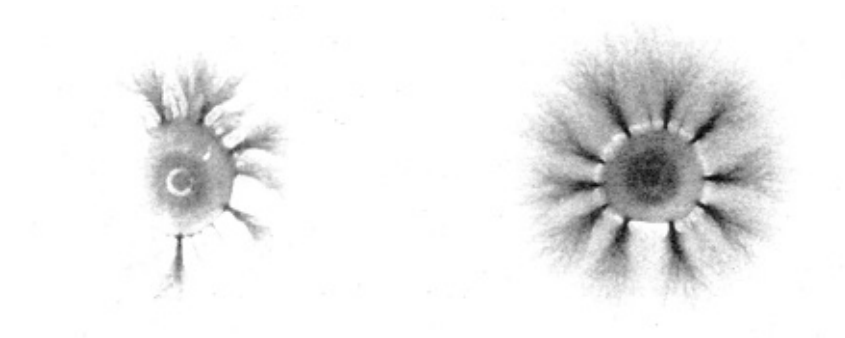
Pour mieux se comprendre

J'appelle *eau vitale* toute eau qui est biogénique, c'est-à-dire favorable à la vie, et transductrice, c'est-à-dire communiquant à l'eau peu polluée, par trois gouttes et sans dynamisation, sa qualité biogénique.

J'appelle *eau vive* ou *matricielle* une eau vitale (donc transductrice) dont le spectre énergétique est complet et intense : sa distance de réaction est très grande, l'eau étant perçue à plusieurs mètres par toute per-

sonne sensitive. Au-delà de l'aspect thérapeutique, elle approche le sacré et doit, pour sa conservation, être respectée comme telle.

Certaines propriétés sont vérifiables par l'usager. Des tests pratiques sont indiqués plus loin.



Électrographie Kirlian (appareil Hadjo) d'une eau de distribution avant et après adjonction d'une eau vive

Posséder une source à domicile

Notre corps est en majeure partie composé d'eau. Les eaux spéciales peuvent avoir un effet énergisant, équilibrant, détoxiquant et thérapeutique. L'intérêt d'en disposer chez soi est évident.

Comment s'en procurer ?

Si vous n'avez pas reçu les trois gouttes faisant fonction de semence, vous pouvez obtenir de l'eau vive ou vitale de diverses manières, par transfert d'information.

Quatre méthodes, suivies de conseils de conservation et de modes d'emploi, sont indiquées ci-après.

L'eau vive à partir de sel

La soupe traditionnelle

La soupe de légumes frais était traditionnellement servie à tous les repas du soir. Les conditions de réussite étaient plus souvent réunies dans le passé qu'actuellement et à la campagne qu'en ville.

Les Ingrédients

Si l'on peut disposer de légumes parfaits (à la campagne en été, en direct du sol à la casserole, mais rincés l'eau tiède) ou de légumes presque parfaits (au marché bio du maraîcher le plus proche à la première heure), leur bouillon, par leurs sels organiques, donne une eau vive. Cette eau pourra donc se reproduire.

Détails de cuisson

Les légumes doivent être placés à froid dans l'eau de future cuisson, sans sel. Le bouillon est salé s'il y a lieu après cuisson, avec du gros sel gris de Guérande ou de la fleur de sel ou une ampoule de plasma marin selon le Dr Quinton.

Les légumes cuits sans sel sont dévalorisés, car

leurs sels organiques ont migré dans l'eau. Vous pouvez les consommer comme ballast ou les jeter.

Le sel de l'Himalaya

Mettre un gros cristal de sel blanc ou rose clair dans une coquille St-Jacques placée dans un endroit correct (vérifier), la charnière tournée vers le sud. Couvrir d'eau et attendre que la saumure se dépose sur la coquille et sèche en formant de minuscules cristaux. La fleur de sel ainsi obtenue transforme l'eau correcte en eau vive.

L'eau vive à partir de la terre

Certaines terres d'une qualité spéciale et reconnue comme telle par les autochtones, par exemple au Pérou ou au Maroc, donnent à leur eau de trempage la qualité d'une eau vive.

L'eau vive du ciel

La rosée

La rosée est une eau vive. Pour un usage général et polyvalent, elle doit posséder un spectre énergétique complet. À cette fin, il faut la recueillir pendant le premier quartier de Lune sur un support neutre, herbe ou assiette blanche ou en grès, sans émail.

Recueillie sur des plantes thérapeutiques à certaines dates, heures et supports (par exemple, les fleurs), la rosée peut avoir des vertus spécifiques. Son usage relève de la naturopathie ou de votre ressenti.

La neige de montagne

Certains montagnards savent que leur grand-mère recueillait la neige fraîchement tombée en février. Fondus, ces cristaux parfaits donnaient une eau qui guérissait les plaies et se conservait jusqu'à la saison suivante ; les montagnards n'avaient pas besoin de savoir qu'elle se conserverait plus d'un an. J'ai vérifié une telle eau : elle était non seulement thérapeutique mais aussi transductrice.

La neige a la réputation d'être un « engrais » pour la terre.

Expérience personnelle : marcher en chaussures de cuir dans la neige fraîche a guéri en moins d'une heure un œdème persistant consécutif à un accident et une opération de la cheville.

L'eau vive ou vitale par double transfert

La silice informée

C'est de la silice pure qui a trempé dans de l'eau vive puis qui, par évaporation, se retrouve sous forme de poudre. Elle a ainsi reçu l'information de l'eau

vive et ses fonctions. Pour faciliter le retour à l'état de poudre après séchage, on peut incorporer dans la silice ultra-pure du sable ultra-fin de Fontainebleau.

Cette poudre a reçu par transfert les propriétés énergétiques de l'eau vive. Devenue transductrice, elle transmet cette même information à de l'eau correcte mais ordinaire et lui confère les vertus de l'eau d'origine, ainsi reconstituée par double transfert. C'est un moyen paradoxal de diffuser de l'eau sous forme sèche.

Une version plus rustique : la silice verte

La silice informée par l'eau vive et qui a conservé la plénitude de cette information ne supporte pas tous les voisinages ni tous les usages. Pour désodoriser les égouts et lisiers, il faut une version plus rustique.

La version rustique, que j'appelle *silice verte*, s'obtient

- soit en ajoutant un peu d'eau oxygénée dans l'eau de trempage,
- soit en exposant l'eau au soleil dans un récipient en verre, de couleur verte, de qualité pharmaceutique ou, de préférence, biodynamique ; par exemple, Weleda.

La silice verte est ainsi une silice informée par l'eau vive et qui, ayant ensuite reçu une information qui

réduit son spectre énergétique (oxygène ou lumière verte), peut servir de dépolluant rustique.

Entreposage et conservation

La silice informée

Une fois sèche, la silice est relativement indépendante du contexte et se conserve très longtemps. Toutefois, ne pas la laisser stagner dans un garage à côté d'un bidon de produit chimique.

L'eau vitale

L'eau vitale est robuste et ne demande que les précautions usuelles pour produit alimentaire.

L'eau vive

Avec un spectre énergétique complet et une grande distance de réaction, l'eau vive est sensible au contexte. Pour conserver ses qualités, il faut la gérer avec respect, comme un bon vin.

Par inversion de polarité, l'eau peut inhiber ses qualités spéciales dans un contexte inadéquat : pollution électro-magnétique, radio-pollution des téléphones portables en particulier, proximité permanente d'un évier, d'un tiroir à couteaux, de machines ou d'un grand désordre. L'eau vive n'exige pas un bénitier ou

une chapelle, mais elle apprécie les matières naturelles, les formes simples, le calme et l'harmonie.

Entreposée en bouteille de verre dans un contexte naturel (une bonne cave par exemple), sans étiquette à cause des risques de colle chimique ou d'ondes de forme et sur un bon support (bois, terre cuite, grès, etc.), elle reste active pendant de très nombreuses années. J'ai pu constater une conservation parfaite après neuf années de stockage.

Modes d'emploi

Usage alimentaire de l'eau vive

En boire sans précaution peut surprendre l'intestin et d'autres organes. Donc, augmenter la dose par étapes : un verre par jour la première semaine, deux la deuxième, trois la troisième, puis *ad libitum* pour tous usages alimentaires. L'eau vive bouillie conserve ses propriétés énergétiques (potage, infusion, etc.) mais ne les transmet plus.

Autres usages

Ablutions, arrosage des plantes et soin de l'environnement ont déjà été évoqués dans un chapitre précédent.

Après satisfaction durable, vous pouvez vous lancer dans la fabrication d'un meilleur moût de céréales

(voir recettes dans la deuxième partie : *Cuisine saveur*) et aussi confectionner des objets harmonisants (voir plus loin, *Faïence vive*).

Emploi de la dose de silice verte

Démarrage : la silice informée informe l'eau

Une cuillerée à café de silice verte versée dans environ un litre d'eau correcte (filtrée ou achetée en bouteille de verre) recrée une eau vitale. Cette eau est bonne à boire et elle convient pour l'arrosage des plantes. Elle assainit les eaux impures, c'est-à-dire souillées, polluées ou croupies, les eaux ménagères des vannes ou stagnantes (citernes, piscines, lacs).

Vérifier la qualité de l'eau vitale obtenue

L'eau vitale a un effet vérifiable. Pour les personnes pratiquant le ressenti, la vérification de qualité est immédiate : comparer l'eau avant et après adjonction de la silice.

Les autres personnes peuvent pratiquer les tests suivants (et d'autres tests qu'elles imagineront).

Tests olfactifs

Par exemple, comparer de l'urine ammoniacuée dans deux récipients identiques, avec ou sans eau vitale.

Observations dans la durée

Constater par exemple :

- la très longue conservation de l'eau, même non réfrigérée,
- ou, en quelques jours, le besoin moindre de produits d'entretien pour les équipements sanitaires (cuvettes, siphons d'évacuation).
- ou encore, l'effet énergisant et dépolluant sur les fleurs coupées : comparer la durée de vie et l'odeur de bouquets identiques, l'un avec et l'autre sans eau vitale.

Usage de la silice sur le terrain

Si vos tests sont convaincants, vous pouvez passer à l'étape suivante, c'est-à-dire le traitement de grands volumes ou de grandes surfaces, en dynamisant l'amorce par une méthode adéquate.

Par exemple, j'ai ravivé les grandes étendues d'eau d'un château à partir d'une barque : les avirons servaient à créer les tourbillons propices à la diffusion de l'information.

Pour un lisier, on peut traiter le petit lisier qui est versé en tourbillons dans le grand lisier.

Si vos tests ne sont pas convaincants, il serait conseillé de faire vérifier la qualité géobiologique du lieu.

La faïence vive

Étant en possession d'eau ou de silice «vvv» (vive, vitale ou verte), pourquoi ne pas créer vous-même, pour votre cuisine, les supports que l'on vante dans le commerce pour leur qualité énergétique ?

De la pâte à sel à la faïence vive

Travailler la pâte à sel est un procédé d'ancienne tradition pour fabriquer des objets harmonisants. Vous augmentez leur radiance en utilisant de l'eau vive.

L'objet en faïence vive est un support dont l'énergie est entretenue en l'exposant de temps en temps au soleil. Éviter l'humidité !

Soucoupes, sous-verres, sous-carafes, sous-plats sont des protections contre les pollutions ambiantes, à condition de réserver autour du disque une distance de respect égale à son diamètre ou au moins égale à son rayon.

Pour les appareils électriques, poser un anneau plat de faïence vive d'environ 4 cm de diamètre sur le tableau des disjoncteurs, sur l'écran TV ou PC, etc. Décharger souvent en l'exposant à l'air et à la lumière, mais pas par l'eau si votre faïence est crue !

Préparation de la pâte à sel

Ingrédients

Silice vive, 1 dose.

Sel fin de Guérande, 1 dose.

Farine d'épeautre, 2 doses.

Eau vive q. s. pour obtenir une pâte).

Bonne ambiance, musique, calme mental.

Préparation

Commencer par rincer à l'eau froide courante récipient et mains.

Amalgamer silice, farine, sel et eau pour former une pâte consistante

Pétrir sans replier jusqu'à élasticité de la pâte.

Façonner :

- soit un disque (boule aplatie formant soucoupe ou sous-plat),
- soit un anneau (disque évidé en son centre),
- soit un autre objet en fonction de l'usage.

Laisser sécher lentement entre 4 et 20 heures selon la consistance, la chaleur et l'humidité en utilisant autant que possible une chaleur solaire douce.

Variantes

On peut varier les formes par moulage, empreinte ou modelage.

On peut colorer la pâte avec des pigments naturels neutres et légers (ocre clair) puis sécher et cuire la pâte lentement à four doux : 70°-80°, durée selon volume de l'objet ; augmenter graduellement la température à 170° pour aviver la couleur.

Voir aussi les ouvrages spécialisés.

Eau : en savoir encore plus

Outre les auteurs cités (J. Benveniste et J. Bousquet), vous trouverez des informations intéressantes dans les ouvrages cités dans la bibliographie sous les noms suivants :

Angell C. Austen ; Bressy Pierre ; Bussat Edmond ; Coats Cullum ; Collin Jacques ; Durand Roger ; Emoto Masaru ; Lenglet R. & Touly J. L. ; Mahé André ; Makino Shinji ; Mathlouthi Mohammed ; Orszagh Joseph ; Petrella Riccardo ; Popp Fritz ; Ryrie Charlie ; Schwenk Theodore ; Tsurumi T. ; Vicq Alex ; Vincent Louis-Claude.

Les aliments et le contrôle de qualité

Irradiation des aliments

Référence : Émission *France Culture* du 14 août 2004 avec la collaboration de Paul Lannoye, docteur en biologie, ancien président des Verts au Parlement européen, qui a organisé de nombreuses enquêtes concernant les vaccins et les OGM.

Historique de l'irradiation des aliments

L'irradiation des aliments fut, en ses débuts dans les années cinquante, un acte politique. Il s'agissait de donner bonne figure à l'énergie atomique après Hiroshima. Ensuite, l'OMS a réglementé sous tutelle de l'Agence pour l'utilisation pacifique de l'énergie atomique. Les vastes études scientifiques prévues concernant les effets de l'irradiation des aliments sur la santé humaine n'ont jamais eu lieu. Il en résulte un triple déficit en matière de réglementation, d'information et de contrôle — voire de possibilité de contrôle, car la dose d'irradiation n'est pas vérifiable.

L'irradiation, appelée officiellement *ionisation* ou *hygiénisation*, reste une irradiation.

Effets de l'irradiation des aliments

Destruction

Les doses pratiquées seraient mortelles pour les humains, des germes utiles sont tués en même temps que les autres, il s'agit d'une mort biologique. L'irradiation détruit les vitamines A, C, E. Dès lors, ces vitamines ainsi groupées sont commercialisées sous forme de « compléments alimentaires ».

Vieillessement et transformation

Les protéines sont dénaturées, les graisses animales rancissent, donc on n'irradie que les viandes maigres (blanc de poulet). Si on irradie un aliment une deuxième fois, il se déstructure.

Création

Il y a aussi création d'éléments non désirés : l'irradiation crée des radicaux libres (molécules incomplètes) qui se recomposent au hasard pour créer des structures inédites.

Étiquetage

L'Union européenne impose l'étiquetage, qui reste virtuel. L'obligation ne concerne que les livraisons aux grossistes. Le respect de l'obligation n'est pas

contrôlé et l'information éventuelle n'est pas transmise au détaillant. L'irradiation reste confidentielle.

Réflexion des auditeurs

L'idéal serait que le consommateur soit informé par un étiquetage rigoureux.

Ma conclusion

Faute d'étiquetage, le consommateur devrait être à même de détecter, par un ressenti éduqué, ce qui est correct et ce qui ne l'est pas, l'irradiation n'étant qu'un cas particulier de dénaturation.

Organismes génétiquement modifiés (OGM)

Le développement du génie génétique a rendu possible l'introduction d'un gène dans une cellule qui ne le possède pas ou la suppression ou modification de l'expression d'un gène déjà présent chez l'hôte.

Définitions

Un OGM est un organisme vivant dont le génome a été modifié par génie génétique et cette modification génétique est transmissible à sa descendance.

Une plante transgénique est une plante dont le

génom e a été modifié par l'introduction d'un gène étranger pouvant coder une nouvelle protéine.

Les produits dérivés des OGM, n'ayant aucune capacité de reproduction, ne sont pas des OGM, même s'ils peuvent éventuellement contenir le gène introduit ou la protéine codée par ce gène. Par exemple, des plants de colza transgénique sont des OGM, leurs graines aussi. En revanche, l'huile de colza n'est pas un OGM, mais un produit dérivé d'un OGM

L'objectif

Le génie génétique permet d'introduire rapidement et avec précision un gène particulier parmi un très grand nombre de gènes, y compris des gènes qui ne se croiseraient pas dans la nature avec l'organisme modifié (gènes issus d'une autre espèce, micro-organisme, etc.). L'objectif est d'octroyer certaines propriétés telles que la résistance à certains fléaux.

L'évaluation des risques

Les plantes transgéniques doivent être appréciées au regard de leurs impacts — positifs ou négatifs — aux niveaux de l'environnement, des pratiques agricoles et de la sécurité alimentaire.

Dans l'environnement

Il est logique de penser que les gènes introduits par transgénèse puissent être disséminés par le pollen de la plante transgénique dans les variétés classiques de la même espèce ou dans les espèces sauvages apparentées. Pour le maïs et le soja, le problème de la transmission aux espèces sauvages apparentées ne se pose pas en Europe car il n'y existe aucune espèce sauvage avec laquelle ces deux plantes sont susceptibles de se croiser. En revanche, le risque est à considérer pour d'autres espèces comme la betterave ou le colza.

Des recherches sont aussi menées concernant les risques de sélection de populations d'insectes résistants aux plantes transgéniques, ainsi que l'impact des plantes transgéniques sur les insectes utiles comme l'abeille.

Dans l'agriculture

Plusieurs instituts techniques évaluent les conséquences de l'introduction de plantes génétiquement modifiées dans les systèmes de culture et évaluent leur impact sur l'environnement.

Dans l'alimentation

Pour les plantes transgéniques, le problème se pose différemment selon que l'on consomme des produits

frais (légumes, fruits), transformés (concentré de tomate, par exemple) ou des produits dérivés (farine, sucre, huile).

Dans le premier cas, le gène introduit et sa protéine sont présents dans l'aliment et sont soumis à la dégradation digestive. Dans le cas des produits transformés ou dérivés, le procédé de fabrication peut ou non entraîner une perte de fonctionnement de l'ADN et une dénaturation des protéines, voire leur quasi-élimination (huile, sucre). Le gène introduit pourrait, par exemple, coder une protéine nouvelle potentiellement allergisante. Il faut savoir reconnaître ce risque d'allergènes.

Un autre problème peut se poser si le gène introduit perturbe certaines fonctions de la plante. Ce problème de toxicité peut également apparaître dans le cas où le gène introduit code une protéine qui rend la plante résistante à un herbicide : la dégradation de l'herbicide pourrait générer des composés toxiques. Ici, l'analyse de la composition des plantes transgéniques et des aliments qui en sont issus, associée à des tests toxicologiques, permet d'évaluer ce risque.

Enfin, une perturbation du fonctionnement de la plante peut aussi entraîner une modification du contenu nutritionnel de l'aliment. Là encore, l'analyse de l'aliment s'impose. Les recherches sont en cours.

Action de l'Union européenne

L'existence de risques a conduit les instances européennes à rendre obligatoire l'étiquetage de tout produit contenant des organismes génétiquement modifiés (OGM) ou fabriqués à partir de tels organismes. La seule présence d'ADN ou de protéines transgéniques dans le produit suffit à requérir un étiquetage signalant cette origine transgénique. Toutefois, cet étiquetage n'est nécessaire que dans la mesure où le produit en question diffère substantiellement de son homologue traditionnel. Il reste à interpréter l'adverbe « substantiellement ».

Aujourd'hui, la nature transgénique d'un aliment ou de l'un de ses ingrédients à base de soja ou de maïs ne peut être déterminée qu'en étudiant soit les protéines exprimées par les transgènes, soit — méthode plus fiable et plus générale — les transgènes eux-mêmes. Dans ce dernier cas, il s'agit de dépister un segment d'ADN transgénique. Ce segment doit être amplifié, c'est-à-dire multiplié par voie enzymatique.

On ne peut, par les seules méthodes analytiques, certifier l'absence d'OGM dans une denrée alimentaire. Elles ne parviennent à retrouver que ce qui est connu, car elles ne peuvent être réalisées qu'à partir d'amorces. Cette limitation réduit la portée des techniques analytiques. Cependant, même sans informations précises, on peut toujours vérifier les résultats

que livre tout une batterie d'amorces se rapportant à des éléments dont on sait qu'ils pourraient faire partie de la construction transgénique. Cette vérification est utile car les OGM connus et autorisés sont le plus susceptibles d'être présents dans les aliments et c'est eux qui feront l'objet d'un étiquetage. Cet étiquetage est l'un des multiples enjeux d'un éventuel traité de libre-échange transatlantique⁸¹.

Quant à la traçabilité dans la filière animale et notamment bovine, les enjeux sont tels que la Commission européenne a lancé le projet pilote IDEA, qui vise, au moyen de puces électroniques, l'identification et le suivi de l'animal à travers tout le territoire européen au cours de toute la chaîne de production et de transformation.

Filières biologiques de qualité globale

Il existe une filière de production qui prône une approche globale par le respect de toutes les règles du respect de la vie, du sol au consommateur.

Une nouvelle norme ?

Le 21 décembre 2005, la Commission européenne a publié un projet de règlement sur la production dite

⁸¹ Voir http://ec.europa.eu/food/food/biosafety/irradiation/comm_legisl_fr.htm

« biologique », projet qu'elle voudrait faire adopter dès 2006⁸².

Produits chimiques de synthèse autorisés ?

Ce projet prévoit, pour la filière biologique, de lever l'interdiction des produits chimiques de synthèse pour les végétaux et la limitation de leur utilisation pour le traitement des animaux. Cette interdiction serait remplacée par la simple recommandation d'utiliser des produits naturels lorsqu'ils sont disponibles sur le marché. Il suffit toutefois de ne pas demander d'autorisation de mise sur le marché (AMM) pour que les substances naturelles ne soient pas disponibles.

Pollution génétique et opacité ?

La filière bio devrait en outre tolérer une pollution constante d'OGM dans la limite de 0,9 %, présence qui conduit à des cumuls progressifs.

Toute mention privée de meilleure qualité biologique (telle la garantie *Nature et Progrès*) serait interdite, ce qui impose l'opacité de l'étiquetage.

L'équivalence des normes interdirait toute garantie du respect de l'approche globale de l'agriculture biologique qui serait remplacée par un contrôle des seuls risques de fraude apparente, ce contrôle pouvant être effectué en interne par les entreprises qui imposent

⁸² www.natureetprogres.org

aux cultivateurs des contrats d'intégration. L'absence de résidus remplacerait le respect global du vivant et le coût de ces contrôles éliminerait les petits producteurs qui refusent l'intégration.

Réflexions du consommateur

La diffusion des OGM, et surtout celle des organismes transgéniques, est un sujet qui non seulement suscite une grande méfiance des consommateurs, surtout depuis l'autorisation de commercialiser le soja et le maïs, mais aussi appelle les avertissements d'un certain nombre de scientifiques⁸³.

Beaucoup de science et d'efforts sont certes consacrés à la détection de la fraude alimentaire, même si l'intérêt du consommateur n'est que l'un des motifs de la recherche. Toutefois, les progrès reposent sur une course entre gendarme et voleur, car les méthodes de détection et les méthodes de fraude se perfectionnent en parallèle et se basent sur des normes qui dépendent d'une plus ou moins grande rigueur législative.

L'idéal serait que la question des OGM ne se pose même pas à la source. À défaut, le consommateur devrait être informé par un étiquetage rigoureux. Il semble que des autorités s'orientent en sens inverse.

⁸³ Cf. notamment Jean-Pierre Garel, docteur en biologie, *L'horreur génétique* et Bernard Herzog, docteur en médecine, *Le transgénique : les premiers signes d'une catastrophe*.

Ma conclusion

Faute de normes et contrôles satisfaisants, le consommateur devrait être à même de détecter, par un ressenti éduqué, ce qui est correct et ce qui ne l'est pas, le génie génétique n'étant qu'un cas particulier de risque de dénaturation.

Il existe aussi des appareils qui sont à la portée de petits groupes de consommateurs, par exemple pour un contrôle de qualité par électro-photonique (voir plus loin).

Contrôles analytiques de qualité

L'authenticité des produits alimentaires

On constate une demande croissante d'une meilleure qualité alimentaire. Comment vérifier l'authenticité des produits alimentaires ?

C'est un souci non seulement pour les consommateurs, mais aussi pour certains industriels et pour les autorités réglementaires. Leurs motifs sont différents : santé, contrôle des prix, concurrence loyale, etc.

Labels de qualité

Des labels sont délivrés par des organismes de

contrôle et de certification agréés, tels que Ecovert ou Nature et Progrès. Ce contrôle à la source est certes précieux, mais le parcours qualitatif du produit reste aléatoire. Solution pour le consommateur : tester soi-même, si possible avant l'achat. Chez soi, on peut aussi utiliser un appareil.

Parmi les appareils accessibles aux particuliers, j'ai utilisé le Biotest (Laboratoire Immergence), l'appareil Mora et surtout l'électrophotonique (Hadjio et CNRS) que je présenterai à titre d'exemple.

Un colloque international

En Belgique, le Centre de Recherches Agronomiques de Gembloux a organisé, en octobre 1999, un colloque international sur les *Méthodes analytiques d'authentification des produits agro-alimentaires* (voir Presses agronomiques de Gembloux). En conclusion, seule la concertation des États concernés permettra de prévenir les risques de fraude ou de déceler les accidents de parcours.

Il se pose d'abord une question de base : comment définir l'authenticité des aliments ? Des définitions et cadres législatifs se mettent en place au niveau de l'Union européenne. Par exemple, la Commission européenne a publié une communication (91/C270/02) sur l'interprétation des noms sous lesquels les produits sont vendus. On y trouve les principes à

suivre pour définir les aliments sur la base de critères objectifs :

- les définitions contenues dans le *Codex Alimentarius*,
- la législation spécifique des États membres,
- la composition ou la méthode de fabrication des produits,
- les actes et décisions communautaires, boy compris la nomenclature utilisée pour les tarifs douaniers.

N'est pas authentique un produit qui n'est pas décrit correctement ou qui a été adultéré d'une manière ou d'une autre. La notion d'adultération économique est bien précisée dans la législation des USA. Des normes et des valeurs, guides pour la composition de beaucoup d'aliments, sont disponibles dans chaque État membre et au niveau communautaire. Toutefois, les méthodes analytiques permettant de juger la conformité d'un produit ne sont pas toujours disponibles.

Le projet communautaire FAIM (*Food Authenticity, Issues and Methodologies*) a permis de faire le point sur les problèmes actuels de l'authenticité et de chercher les méthodes permettant d'y répondre⁸⁴.

Plusieurs des méthodes retenues ont été présentées

⁸⁴ FAIM, Concerted Action n° AIR3-CT94-2452 (1998), ISBN 12-9512051-0-4.

dans le colloque de 1999, dont le dossier peut être obtenu à Gembloux auprès du Département Qualité des Productions agricoles.

Quelques techniques sont présentées ci-après.

Résonance magnétique nucléaire

Les denrées peuvent être caractérisées par résonance magnétique nucléaire (RMN). Ce phénomène a été découvert il y a plus d'un demi-siècle et a donné naissance à de très puissantes méthodes d'analyse non-destructives.

Ainsi :

- la spectroscopie révèle la composition des échantillons et leur altération éventuelle,
- la relaxométrie renseigne sur la structure des denrées,
- l'imagerie en fournit une visualisation jusqu'à une échelle sub-microscopique.

La RMN s'applique à l'analyse des matières premières, au suivi des processus de fabrication et au contrôle non invasif et non-destructif des produits finis. Il reste à mettre au point des protocoles dédiés et à développer des instruments adaptés à un coût raisonnable.

Pour les huiles, une combinaison de spectroscopie Raman et de chromatographie permet de révéler

la plupart des adultérations, par exemple de l'huile d'olive. (FAIR-CT96-5053).

Pour les aliments composés pour bétail, il existe de nombreuses méthodes d'analyse, certaines d'usage courant : microscopie optique, tests Elisa commerciaux, techniques de biologie moléculaire, spectroscopie dans le proche infrarouge, etc.

Actuellement, aucune de ces méthodes n'est totalement satisfaisante pour détecter et quantifier les farines de viande et d'os. Une nouvelle méthode, basée sur la microscopie dans le proche infrarouge (NIR), semble prometteuse, mais le recours à la chimiométrie reste indispensable pour distinguer certaines matières premières.

L'imagerie par électrophotonique

Effet Kirlian modernisé

L'électrophotonique consiste à saisir et rendre visibles, et éventuellement mémoriser, les champs d'énergie des sujets vivants ou bio-inertes. Cette technique fait apparaître, par rayonnement électromagnétique, la qualité énergétique des sujets ou des produits testés. Elle peut donc servir, notamment, au contrôle de qualité des aliments.

La saisie peut être analogique, sur papier photographique, ou digitale, par capteurs photoniques.

Les premières expériences montrant le rayonnement humain datent de la fin du XIX^e siècle. Elles tombèrent dans l'oubli. Le principe a été retrouvé en 1939, à la veille de la Seconde Guerre mondiale. Un jeune électricien russe, Semyon Kirlian, est mis par hasard en présence du phénomène. Aidé par sa femme, il perfectionne le procédé et dépose un brevet en 1949. Ils publient leurs travaux en 1965.

Les grands progrès réalisés en électronique depuis vingt-cinq ans permettent aujourd'hui d'aller au-delà de l'effet Kirlian et de faire l'électrographie d'une personne, d'un organe, d'un aliment, d'un remède, d'un cosmétique, d'une eau de boisson. Cette technique a été perfectionnée par des chercheurs/créateurs comme Georges Hadjo⁸⁵, grâce notamment à la collaboration de scientifiques français et de médecins, dont plusieurs centaines en France, avec des tests d'application dans une polyclinique suisse.

Il existe une version 2002 tout électronique. Des logiciels de la NASA permettent diverses transformations pour souligner les contrastes de l'imagerie. Les images des expériences peuvent être projetées sur grand écran en temps réel, archivées sur CD ou versées par internet dans une autre base de données aux fins de comparaison et de recherche. La normalisa-

⁸⁵ G. Hadjo, « L'électrophotonique et le corps énergétique » in *Revue IAEV*, juin 1999. Voir www.phenix-institute.com/kirlian.htm

tion des paramètres permet de tels échanges d'information au-delà des frontières. Ces progrès valorisent les travaux de centaines de médecins et chercheurs spécialisés.

L'électrographie des liquides

Elle est mentionnée eu égard à l'importance de l'eau pour la santé.

Procédé

Une pipette graduée, jetée à chaque usage, permet de déposer une goutte d'eau selon des conditions toujours identiques assurant la reproductibilité des tests.

Le liquide peut être de l'eau :

- de consommation,
- d'un lac propre ou pollué,
- de trempage d'un objet à tester (aliment, linge, comprimé, etc.).
- ayant subi une certaine ambiance (concert de musique classique, hard rock sur CD, chambre d'hôpital, laboratoire.)

L'image d'une eau équilibrée et saine se différencie nettement d'une eau déstructurée ou polluée. L'image de deux gouttes de qualité très différente est reproduite dans l'annexe *Eau*.

Perspective

Une banque de données alimentée par les praticants via internet devrait faire beaucoup progresser les recherches dans cette nouvelle technique d'avenir.

Équipement suggéré

Pour obtenir une eau correcte

Pour filtrer l'eau

Cruche avec filtre ou installation pour osmose inverse.

En voyage : cailloux d'argile verte.

À défaut, eau en bouteille peu minéralisée ; mais le coût est un gros multiple et les contenants en plastique ne sont pas neutres (influence hormonale).

Pour dynamiser l'eau

Argile, citron ou eau vive, ou plaque de dynamisation vendue en magasin de diététique, ou deuxième cruche pour faire un effet de cascade.

On peut aussi placer sur le robinet un système de vortex, technique Schauburger.

Précautions

Pour l'ensemble, veiller à la qualité du lieu et au nettoyage du filtre intégré dans le robinet.

Batterie de cuisine

La liste suivante indique quelques ustensiles dont l'usage respecte la qualité des aliments.

- Cuiseur à riz ou couscoussière à deux étages.
- Cocottes pour cuisson à l'étouffée en fonte ou en acier inoxydable à fond triple couche.
- Poêlons.
- Pour la cuisson norvégienne, caisson isotherme. Par exemple, une glacière de voyage dans laquelle vous mettrez du chaud et non du froid et une vieille doudoune en plume ou un poncho en poil de lama. En attendant l'équipement, l'édredon ou la couette du lit peuvent dépanner, car le lit est vide dans la journée. (Voir le mode d'emploi dans le chapitre V, *Les aliments vivants, les bonnes méthodes de cuisson*).
- Four gril gaz à chaleur tournante. C'est une sorte de moule à gougère avec grille et couvercle. On met de l'eau dans le moule, la nourriture sur la grille, le couvercle par-dessus et le tout sur le gaz.
- Dessiccateur (ou surface pour étendre fruits et légumes).

- Couverts de service et autres ustensiles en bois.

De la vie chez soi

Germoirs et graines à germer

Les germoirs se trouvent en magasin de diététique, mais on peut utiliser de simples pots en verre et des étamines.

Les graines à germer : toutes les graines potagères. La luzerne (alfalfa) est la plus courante et la moins chère, les lentilles et les pois chiches sont les plus faciles pour un début.

Équipement pour lacto-fermentation

- Cruche en grès pour le moût de céréales,
- Pot en verre d'un litre pour le kéfir-fruits ou le kombucha
- Terrines de plusieurs dimensions avec couvercle pour yaourt, kombucha et légumes lacto-fermentés.

Les sels

Sel de cuisine.

Sel de Guérande (gros et fin, pur et aux herbes).

Sel de Nigari (riche en magnésium).

Sel de l'Himalaya (riche en tout).

Sel aromatique aux herbes

Le bon usage d'un aromate peut transformer un plat. Les sels aromatiques se préparent à loisir, avec les herbes de saison ainsi conservées. Pour varier les arômes, les sels aux herbes peuvent être modulés avec un grand choix d'épices.

Exemple :

- sel aromatique à l'iranienne,
- sel aux herbes,
- muscade,
- gingembre,
- sésame grillé.

Les sucres

Sucre brun

Mélasse, onctueuse ou séchée.

Sirop d'érable grade C ou érable et palmier.

Sucre blanc

Fructose, plus sucrant et moins rapide que le saccharose.

Stevia, plante en pot (feuilles sucrées) ou comprimés.

Édulcorant chimique C14H18N2O5 (aspartame)

Le proscrire ? Pour vous faire une opinion sur l'aspartame, vous pouvez consulter les sites suivants :

<http://www.naturosante.com/rubriques/conseils/conseil.php?10>

Extrait : « La majorité des troubles sont d'origine neurologique du fait que l'aspartame participe à la destruction du système nerveux, selon la conférencière. Avec l'aspartame, le méthanol se transforme en formaldéhyde dans la rétine. »

Autre site : <http://notre-poison-quotidien.arte.tv/fr/aspartame/>

Huiles

- Huile d'olive extra-vierge de première pression à froid (électrosensible).
- Huile d'olive Olivie (antidote).
- Huile quintuor (tournesol, carthame, colza, olive, sésame). Équilibrée.
- Huile à la truffe.
- Huile d'argane.
- Huile de nigelle.

Herbes

Pointes d'orties, persil, basilic, herbes fraîches ou séchées.

Épices, arômes et condiments

Les épices et aromates permettent de faire des plats succulents, variés et improvisés à partir d'une cuisine très simple, tout en s'amusant à assortir les arômes par le kinétest. La liste suivante de quelques produits culinaires donne une idée de la variété que l'on peut trouver dans une cuisine.

Quelques ingrédients

Les ingrédients suivants peuvent être utilisés avec profit dans de nombreuses préparations.

Exercice : en chercher l'usage.

Achillée millefeuille
Ail fermenté (kyolic)
Ail des ours (plante ou pulpe)
Aillaire (sauvage, au printemps, pour « sauce à la menthe »)
Airelles
Alfalfa. Semence à germer (luzerne)
Amandes
Amarante
Ananas séché
Anchois
Aneth
Angostura bitters
Argile (caillou, poudre ventilée, bandes)
Avoine à floconner
Badiane
Baies de genévrier
Basilic
Bicarbonate de soude
Bière (vitamines B)

Boulgour (blé dur)
Bourrache
Buis
Café arabica peu torréfié
Cannelle et gingembre
Câpres
Cardamome
Champignons : maitaké, shitaké ou cèpes (secs, entiers)
Charbon activé
Châtaigne
Chicorée
Chocolat noir 80 % cacao
Chou (toutes variétés)
Choucroute chongga (Corée)
Ciboule ou ciboulette
Citron
Clous de girofle
Cognac, Tequila (ou autre alcool fort)
Combucha, combuchaigre

Comté, Parmesan ou
chèvre sec râpé
Concombre
Coriandre (graines et en
pot)
Cornichons
Courgettes
Crème
Cressonnette
Cumin, carvi ou nigelle
Curcuma ou curry
Daikon ou radis
Dattes
Eau de fleur d'oranger
Encre de seiche
Épices marocaines
Épices pour speculoos
Estragon en pot
Fenugrec ou curry
Figue
Fleur d'hibiscus
Flocons
Fromage de chèvre (sec et
froid)
Fruits
Fruits secs
Fruits secs des bois
Garam Masala
Gingembre
Gomasio

Graines de coriandre,
courge, lin, pavot,
psyllium, tournesol
Graines « du Jura »
(dépuratives)
Graisse de canard
Herbes aromatiques
Houmous (libanais: pois
chiches et sésame)
Huiles variées (argan,
burrache, nigelle,
noisette, noix, sésame,
tournesol, olive,
onagre, pépin de rai-
son, riz)
Huiles composées
(quatuor)
Hysope en pot
Kéfir-fruits
Kombucha (combucha)
Laits végétaux (amande,
châtaigne, riz, soja,
souchet)
Laitages
Laurier
Lavande
Lécithine de soja
Levure de bière
Levure tartinable (Vitam-
R, Marmite, Miso)
Livèche
Luzerne (alfafa)
Marmelade

Maté
Mélasse
Menthe en pot
Miel
Millet
Miso
Moutarde
Muscade
Myrtilles
Noix (amies du chou)
Nuoc-mâm
Œufs de poisson
Oignon égyptien en pot
Olives noires
Origan
Ortie
Paprika
Pavot
Pignes de pin
Piment de Cayenne
Piment doux séché
Piment rouge
Pistache
Pistou
Plantes
Plasma marin du
Dr Quinton
Poireau
Poires
Pois chiches
Poisson

Poivre noir
Poivre rose
Poivre vert
Poivron
Pollen
Polygonum
Pomme
Pomme de terre
Poudre de châtaigne
Poudre pure de quartz
Prêle
Présure
Prunes
Psyllium
Pulpe d'ail
Purée de tomate
Quatre épices
Quinoã
Radis noir
Raifort (frais ou en
poudre)
Raisins secs
Sirop d'érable
Sirop de Liège
Régλισse
Reine-des-prés
Renouée
Rhubarbe
Riz complet
Roquefort
Roquette

Rumex sauvage
Safran
Sardines
Sarrasin
Sauge
Seigle
Sel de Guérande
 (Bretagne)
Sel de la Mer morte
Sel de l'Himalaya
Sel de Nigari
Sel marin
Sels de Schüssler
Sirop d'érable
Tabasco
Tapenade
Thés et infusions (maté,
 ginseng hibiscus, thé
 rouge des Masaï, ver-
 veine, tilleul, menthe)
Thym
Tomates séchées
Umeboshi (remontant)
Vanille (en gousse ou en
 poudre)
Vinaigre de cidre
Yam (patate douce
 sauvage)

Glossaire

Champ de cohérence

Espace dans lequel l'énergie est harmonisée selon un principe commun ; par exemple, un rectangle délimité par quatre sources énergétiques, qui pourraient être quatre aimants ou quatre dépôts d'huile essentielle. Pour créer un champ de cohérence, l'impact des sources doit être proportionnel à la surface harmonisée⁸⁶.

Effet Kirlian

Technique qui consiste à saisir et rendre visibles les champs d'énergie des sujets vivants ou proches de la vie (organe, aliment, liquide, cristal). La prise de vue peut être soit analogique sur papier photographique, soit digitale par capteurs de photons et transfert sur ordinateur.

Le phénomène, connu depuis la fin du XIX^e siècle et oublié pendant un demi- siècle, a été retrouvé par hasard en 1939 par le Russe Semyon Kirlian, d'où le nom « effet Kirlian ».

⁸⁶ Cf. H. Bernet, *Vivre avec les formes*, Arbre d'Or, 2012.

Eutonie

Bon tonus musculaire. Le contraire : dystonie.

Dystonie

Déficiences du tonus musculaire. Le contraire : eutonie.

Feng shui

Recherche d'un accord (syntonie) énergétique le plus large possible entre tous les facteurs externes du bien-être : habitat (site, orientation, formes, matériaux), meubles et décors (objets, formes, matières, couleurs, sons, lumière). Le Feng shui peut aussi tenir compte de facteurs personnels pour optimiser l'accord habitant-habitat.

Fréquence vibratoire

Nombre de vibrations par unité de temps, dans un phénomène périodique. Par exemple, l'électricité est un phénomène périodique de 50 périodes par seconde (50 hertz).

Une haute fréquence correspond à une faible longueur d'onde, une basse fréquence correspond à une grande longueur d'onde, ces grandeurs étant proportionnellement inverses.

Induction

Action à distance. Par exemple, l'induction électromagnétique produit un courant dans un circuit par suite de la variation du flux magnétique qui le traverse ; par induction cinétique, le mouvement d'un pendule induit le mouvement d'un autre pendule identique mais distant.⁸⁷

Païen

Païen et *paysan* sont des doublets dérivés d'un même terme latin *pagus* signifiant « canton », par extension « pays ». Lors des changements sociétaux, les citadins ont été mis au pas plus vite que les ruraux, ce qui, par amalgame, a conféré à l'un des deux termes une connotation péjorative.

Pronation

Contraire de supination. Geste du bras, de l'avant-bras ou de la main qui conduit la main droite dans le sens des aiguilles de l'horloge (sens horaire) et la main gauche dans le sens inverse (sens antihoraire). Le geste peut être volontaire ou involontaire.

⁸⁷ Voir plus loin : *résonance et induction*.

Proto-sens

Sens premier, commun à tout le vivant, non localisé (mais localisable par focalisation), qui concerne tout le corps et permet de discerner entre autres ce qui convient ou pas à la survie, au bien-être, au développement ou à la reproduction. Il est appelé « sens réflexe » par Hubert Reeves et « senseur d'énergie » par Bruce Lipton.

Résonance et induction

La résonance est une interaction vibratoire qui peut se manifester à distance. La résonance crée ou amplifie une oscillation sous l'influence d'impulsions régulières d'une fréquence déterminée. L'induction produit ce phénomène et transmet de l'énergie à distance.

Exemples :

- Un diapason en mi a des branches dont la longueur correspond à la fréquence (longueur d'onde) de la note mi ; il va entrer en résonance quand on joue la note mi et pour aucune autre note.
- Deux énormes pendules identiques (même longueur d'attache, même fréquence) au Palais de la Découverte à Paris, lancés asynchrones, se

synchronisent par induction (action à distance) en quelques minutes.

La résonance est un des principes fondamentaux de l'Univers. Une cellule vivante peut entrer en résonance avec diverses sources vibratoires.

Résonance magnétique, cellulaire ou nucléaire

Certains laboratoires sont équipés d'appareils qui, basés sur la résonance énergétique entre les cellules vivantes et des produits testés, émettent des signaux interprétables, par exemple, en termes d'affinité ou de tolérance ou, au contraire, d'incompatibilité, intolérance ou allergie.

Des appareils plus légers, basés sur le même principe, sont dans le commerce.

Certains tests n'impliquent pas le contact avec l'objet testé. En effet, la résonance produit des effets à distance⁸⁸.

Spectre énergétique, complet ou partiel

L'ensemble des fréquences émises par un sujet, un objet ou un aliment, détecté et mis en diagramme, forme un spectre énergétique vibratoire ou fréquentiel. L'étude des aliments et de leurs spectres énergétiques conduit à constater que les meilleurs ali-

⁸⁸ Voir plus loin : *résonance et induction*.

ments ont un spectre énergétique comportant toutes les plages de fréquences testées, ce qui est appelé ici « spectre énergétique complet ». Il exprime la complétude nutritionnelle.

Un remède peut avoir un spectre partiel qui compense un déficit précis ou éponge un excès. Exemple : l'huile essentielle de bois de rose éponge l'excès vibratoire d'un terrain allergique mais creuse le déficit d'un terrain cancérinique.

Supination

Contraire de pronation. Geste du bras, de l'avant-bras ou de la main qui conduit la main droite dans le sens inverse des aiguilles de l'horloge (sens anti-horaire) et la main gauche dans le sens inverse (sens horaire). Le geste peut être volontaire ou involontaire.

Syntonie

Résonance vibratoire entre deux ou plusieurs objets, formes, couleurs etc.

Syntonisation

Recherche de la résonance par variation de la longueur d'onde.

Exemple : recherche d'une émission radiophonique par déplacement d'un curseur.

Transfert d'information. Si deux objets sont en résonance (syntonisés), il peut y avoir transfert d'information sans câble, comme un poste de radio syntonisé capte l'émetteur à la longueur d'onde (fréquence) sélectionnée.

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages

- AUBERT Claude, *Une Autre Assiette*, Le courrier du Livre, 2009.
- ALLÈGRE Jade, *Survivre en ville quand tout s'arrête*, 2005
L'homme et l'argile.
- ALTENBACH G. & LEGRAIS B., *Santé et cosmo-tellurisme*, Dangles, St-Jean-de-Braye, 1990.
- ANDERSEN Johan, *L'influence de la lune sur votre santé*, Images et nature.
- ANGELL Charles Austen, *Les anomalies de l'eau*, La Recherche 133, 1992.
- ARNAUD Carline, *Les pouvoirs magiques du vinaigre*, Trajectoire, .
- ASSOCIATION MÉDICALE KOUSMINE, *La Méthode Kousmine*, Jouvence, Genève, 1989.
- BECKER Robert O. & SELDEN GARY, *The Body Electric. Electromagnetism and the Foundation of Life*, Quill-William Morrow, New York, 1985.
- BELJANSKI Monique & Mirko, *La santé confisquée*, Evi Liberty Corp., New York, 1999.
- BELPOMME Dominique, *Ces maladies créées par l'homme*, Albin Michel, Paris, 2004.
- BERNET Hélène, *Dialoguer avec la Nature. Clefs des théra-*

pies traditionnelles et quantiques, [Arbre d'Or](#) et Xenia Suisse, 2010.

Trois gouttes pour la vie. Eau vive et Santé, [Arbre d'Or](#) et Xenia Suisse, 2010.

Vivre avec l'électrosmog. Comment guérir de l'életrosensibilité, [Arbre d'Or](#) et Xenia Suisse, 2012.

[Vivre avec les formes](#), Arbre d'Or, Suisse, 2012.

BOUSQUET Jacqueline, *Science dans la lumière*, Saint Michel, Paris, 1992.

« Les signaux de santé », *Effervesciences* n° 96 du 9 octobre 2014, p. 4 à 9.

BRESSY Pierre, *La bio-électronique et les mystères de la vie. Initiation à la bio-électronique.* (Méthode L.-C. Vincent), Le Courrier du Livre, Paris.

BREUSS Rudolf, *Cancer/leucémie, conseils pour cas de maladies*, Rudolf Breuss, Autriche, 1993.

BROUSSE Simone, *Cancer. Enquête sur les découvertes en péril*, Du Dauphin, Paris, 1992.

BURGER Guy, *La guerre du cru*, Roger Faloci, Paris, 1985.

BUSSAT Edmond & Albert, *Science du vivant, la qualité. Méthodes, objets & mesures*, Arys, Paris, 1994.

CANNENPASSE-RIFFARD R., *Biologie, médecine et physique quantique*, Marco Pietteur, Embourg, 1997.

- CHAVANNE Philippe & DELVAILLE Alice, *Cuisine crétoise*, Edisud, Aix-en-Prov., 2004.
- CHOPRA Deepak, *Le corps quantique*, InterEditions, Paris, 1990.
- Vivre en rajeunissant*, Rocher.
- CLAIRGEAUD Chantal et Lionel, *À la découverte des aliments fermentés pour dynamiser votre assiette*, Dangles, St-Jean-de-Braye.
- COATS Cullum, *Living Energies*, Gill Mc Millan.
- COLBORN Th., DUMANOSKI D., MYERS J. P., *L'homme en voie de disparition ?*, Terre Vivante, 1997, Mans, 1997.
- COLLECTIF, *La santé par la nature*, Cercle Européen du livre, Paris, 1975.
- COLLECTIF, *Cancer: l'approche Beljanski*, Evi Liberty, New York, 2003.
- COLLIN Jacques, *L'insoutenable vérité de l'eau*, Trédaniel, Paris, 1999.
- L'Eau, le miracle oublié*, Trédaniel, Paris, 1999.
- COULANGE Jean-François, *La vie naturelle*, Arys, Paris.
- COUPLAN François, *Le véritable régime crétois*, Fayard, Paris.
- d'AVILA-LATOURETTE V. A., *La cuisine du monastère*, l'Homme, Québec, 1998.

- DE BARDO Ludmilla, *Vitalité et graines germées*, Vert océan, Alle (Suisse), 2005.
- DE BROUWER Louis, *Les mafias pharmaceutiques et agroalimentaires*, LDB, 1998.
- L'Art de rester jeune*, Dangles/Santé naturelle, St-Jean-de-Braye, 1981.
- Les erreurs mensonges et crimes du «lobby» chimico-pharmaco-agro-alimentaire*, LDB, .
- DELAIRE J. & LAUTOUR M., *Le magnésium et les acides aminés essentiels à la vie*, Biologos, Luxembourg, 1983.
- DELTEIL Joseph, *La cuisine paléolithique*, Arléa, Paris, 1990.
- DEOUX Suzanne et Pierre, *L'écologie c'est la santé*, Frison-Roche, Paris, 1938.
- DERVAUX Jean-Loup, *Les Allergies*, Dangles.
- DE WAILLY Philippe Dr, *Le 6e sens des animaux*, Rocher, 2001.
- DEXTREIT Raymond, *L'argile qui guérit*, Revue Vivre en Harmonie, Auvers sur Oise, 1997.
- DOSSEY Larry, *Space, Time & Medicine*, Ltd. Gallery, Indianapolis & San Francisco.
- DULTHEIL Régis, *La médecine super lumineuse*, 2008.
- DURAND Roger, *L'eau et la vie*, Opéra, 2001.
- EMOTO Masaru, *Le message de l'eau*, Alternature, Landser.

- FASCHING Rosina, *Le champignon de longue vie, kombucha*, Ennsthaler, Steyr, 1997.
- FONTAINE Janine, *Les maux méprisés*, Laffont, Paris, 1992.
- L'énergie humaine.*
- La médecine du corps énergétique*, Laffont, Paris, 1983.
- Nos trois corps et les trois mondes*, Laffont, Paris, 1986.
- Vingt ans après, médecine des trois corps*, Laffont, Paris, 1995.
- Médecin des trois corps*, Laffont, Paris, 1980.
- GAREL Eloye & P.J., *Le bon à manger*, Sang de la Terre, Paris, 2003.
- GAREL Jean-Pierre, *L'horreur génétique*, Jouvence, St-Julien-en-Genevois, 2001.
- GARSON Kevin, *It takes a long time to become young*, Berkeley Publishing Corporation, New York, 1979.
- GAUCHET Jean-Yves, « Le Vin et la Médecine », *Effervesciences* n° 89, juillet-août 2013, p. 24-31.
- GRIFFIN Edward G., *World without Cancer*, American Media, USA.
- GUILLÉ Étienne, HARDY Christine, *L'alchimie de la vie, biologie et tradition*, Rocher, Monaco, 1983.
- HADJO Georges, *Grand livre de l'effet Kirlian*, Trajectoire, Paris, 1998.

La nouvelle frontière de l'invisible,
Montorgueil.

HERZOG Bernard, *Le transgénique: les premiers signes d'une catastrophe*, CRAM, Québec.

HIPPOCRATE, *Du Régime*, Les Belles Lettres, Paris, 1968.

Airs, eaux, lieux, Payot & Rivages, Paris, 1996.

HORDE Patrick, *Allergies le nouveau fléau ?*, Flammarion, Paris, 2000.

JANSSEN Thierry, *Le travail d'une vie*, Laffont, Paris.

JOYEUX Henri, *Femmes, si vous saviez*, F. X. de Guibert, Paris, 2001.

KAREN Michèle, *L'alimentation vivante (le miracle de la vie)*, Vivez Soleil, Genève.

KARGER Ilse, *Les 12 sels de Schüssler*, Marco Pietteur, Embourg.

KNAP Georgia, *Quand j'étais vieux*, Labussière, Tournus, 2003.

LAFFONT G. & BERTOLETE M. *Les bienfaits de l'ail*, Michel Lafon, 1999.

LAMARRE Daniel, *Les propriétés médicinales des plantes de votre jardin*, Harmonia, .

LARROCHE Michel, *Mes cellules se souviennent*, Trédaniel, Paris, 1994.

LEE JOHN R., *Équilibre hormonal et progestérone naturelle*, Sully, Vannes, 1993.

- LEYMAN Jacqueline, *Alimentation vivante et graines germées*, Terre et Eau ASBL, Bruxelles, 1995.
- LIM JES T. Y., *Le feng shui et la santé*, Vivez Soleil, Genève.
- LIPTON Bruce, *Biologie des croyances*, Ariane, 2006.
- LONDECHAMP GUY, *L'homme vibratoire*, Amrita, Plazac, 1993.
- LUPASCO Stéphane, *L'énergie et la matière vivante*, Rocher, Monaco, 1987.
- MAHE André, *Le secret de nos origines révélé par René Quinton*, Le courrier du livre, Paris, 1990.
- MASSON Robert, *L'immunité retrouvée*, Albin Michel, Paris, 1997.
- Rajeunir naturellement avec la méthode Masson*, Albin Michel, Paris, 1999.
- Diététique de l'expérience*, Trédaniel, Paris, 2003.
- MATHLOUTHI Mohammed, *L'eau, matrice de vie*, Revue 3^e Millénaire n° 16.
- MAURIN Daniel, *Sainte Hildegarde. La santé entre ciel et terre*, Trois Fontaines, Fillinges, 1991.
- MAURY E., *La médecine par le vin ou le vin comme remède universel*.
- MELI Josy, *Un micro-jardin*, Meli-Jo, Charleroi, 2001.

- MONTAIN Bernard, *Amalgames dentaires: les dangers des plombages*, Trédaniel.
- La sclérose en plaques, peut-on en guérir?*, Trédaniel, Paris, 2004.
- NARBY Jeremy, *Le serpent cosmique*, Georg Editeur S.A., Genève, 1995.
- NIEPER Hans, *Révélation en médecine et santé*, Office International de Librairie, Bruxelles, 1988.
- NIGELLE E., *Pouvoirs merveilleux des petits fruits et du raisin*, Andrillon, Soissons, 1978.
- NORDAU Claudy & BELJANSKI Monique, *Beljanski, un novateur en biomédecine*, Marco Pietteur, Embourg, 2002.
- ORSZAG Joseph, *Pluvalor et Traiselect, introduction à la gestion écologique de l'eau dans la maison*, Université de Mons, Mons, 1992.
- PALAISEUL Jean, *Tous les espoirs de guérir*, Laffont J'ai lu, Paris, 1988.
- PETRELLA Riccardo, *Le manifeste de l'eau*, Labor, Liège, 1998.
- PIATTI PODINI Lucienne, *Soignez-vous par le riz et les lentilles*, de Vecchi, Paris, 1985.
- POPP FRITZ Albert, *Biologie de la lumière, bases scientifiques du rayonnement cellulaire ultra-faible*, Marco Pietteur, Embourg, 1992.

- REEVES Hubert, *L'heure de s'enivrer*, Seuil Sciences, Paris, 1986.
- REINBERG Alain & GHATA Jean, *Les rythmes biologiques*, PUF (Que Sais-Je?), Paris, 1957.
- RUEFF D. & NAHON M., *Hormones végétales naturelles*, Jouvence/sully, Genève, 1997.
- RYRIE Charlie, *Les prodigieux bienfaits de l'eau*, éditions du Livre, Paris, 1999.
- SANANES Roland, *Homéo-allergies*, Hachette Coll. Homéoguide, Paris, 1995.
- SANTINI Roger, *Notre santé face aux champs électriques et magnétiques*, Sully, Clamecy, 1995.
- SAURY Alain, *Le manuel de la vie sauvage*, Dangles, St Jean de Braye, 1981.
- SCHÖNECK Annelies, *Des crudités toute l'année*, Terre Vivante, Paris, 1992.
- SCHUSTER Nadine, *Médecine quantique*, Trédaniel, Paris, 2002.
- SCHWENK Théodore, *Le chaos sensible*, Triades, Paris, 1982.
- SHALLIS Michael, *Le péril électrique. Les dangers méconnus de l'électricité*, L'Age du Verseau, Paris, 1989.

- SHELDRAKE Rupert, *L'âme de la nature*, Rocher, Monaco, 1991.
- La Mémoire de l'Univers*, Rocher, Monaco, 1994.
- SHELTON H. M., *Le jeûne*, Le Courrier du Livre, Paris, 1967.
- SMITH Cyril W. & BEST Simon, *L'homme électromagnétique*, Marco Pietteur, Embourg, 2002.
- SNELLGROVE Bryan, *La photographie Kirlian expliquée*, Trédaniel, Paris, 1996-1997.
- SOUCCAR Thierry & ROBARD Isabelle, *Santé, mensonge et propagande*, Seuil, Paris, 2004.
- TATY, *Cuisine nature à toute vapeur*, Nauwelaerts, Beauvechain, 1996.
- TESSON Marie-Françoise, *Cristaux sensibles*, du Fraysse, France, 1998.
- TIETZE Harold W., *Kombucha, le champignon miraculeux*, Amrita, Plazac.
- TOHEI Koichi, *Book of Ki: Co-ordinating Mind and Body in Daily Life*, Japan Publications Inc., Tokyo, 1978.
- TREBEN Maria, *La santé à la pharmacie du bon dieu*, Ennsthaler, Steyr, 1997.
- TSURUMI T., *HI Energy-Water overcomes Cancer*, IBE Techno Company Ltd, Japan.

- UNGAR Georges, *À la recherche de la mémoire*, Fayard, Paris, 1976.
- VERGINI Raul, *Les vertus du magnésium*, Pietteur/Résurgence, Embourg, 2000.
- VICQ Alex, *La dynamisation de l'eau. Vers une révolution fondamentale en biologie*, Arys (Vie naturelle, mars 93 n° 81), Paris, 1993.
- VIGOT-LAGANDRE Béatrice, *Courgettes, je vous aime de 83 façons*, Le Sureau, 2009.
- VINCENT Louis-Claude (voir ROUSSEAU J.), *La bio-électronique et ses possibilités; diverses applications*, Revue AIEV n° 11, 1997.
- VOIGT Paul Gerhardt, *Gesundheit und Heilung*, Lutheraus, Hanover.
- WERMELINGER Eugene, *Geni*, Erti, 1998.
- WILKENS, JACOBI et SHWENK, *Mieux comprendre l'eau*, Institut für Strömungswissenschaften, Herischried, 2001.
- WILLEM Jean-Pierre, *Le secret des peuples sans cancer*, Dauphin, Paris, 1994.

Sites

Combucha (kombucha)

<http://www.kombu.de/french.htm>

<http://www.jpmutin.com>

<http://kombucha.paraguay.tripod.com/kombuchainternational/id7.html>

Eau

<https://www.alivewater.com/viktor-schaubeger>

<http://www.sapiensweb.free.fr/article>

<http://montagnier.org/index.php>

<http://www.vitavortex.com>

<http://www.magnets-therapy-berus.com/>

Irradiation des aliments

http://ec.europa.eu/food/food/biosafety/irradiation/comm_legisl_fr.htm

Lacto-fermentés

<http://www.passerelleco.info>

<http://fr.ekopedia.org/lacto-fermentation>

OGM

<http://www.infogm.org/5726-tafta-etiquetage-des-ogm-menace-des-ong-aux-etats-unis-mobilisees>

<http://www.ogm.org/>

http://ec.europa.eu/food/food/biotechnology/gmfood/qanda_fr.pdf

http://ec.europa.eu/food/food/biotechnology/index_fr.htm

Divers

<http://www.professeur-joyeux.com>

<http://www.effervesciences.com>

<http://www.naturosante.com>

<http://www.soignez-vous.com>

<http://notre-poison-quotidien.arte.tv/fr/aspartame/>

Formations

J.Bonvin.infos@mosaïque.tm.fr (Auvergne)

hlnbnet@gmail.com (Morvan & Bruxelles)

rémi.florian@wanadoo.fr (Alsace)

cirdav@wanadoo.fr (Alsace et Bourgogne)

S. van Wallendael, tél.+322 759 66 71 (Belgique)

Quelques références utiles

ALLÈGRE Jade, *L'Homme et l'Argile*

Survivre en ville si tout s'arrête

(y compris l'eau de la ville)

Tél: 0033 142 77 25 17

BERNET Hélène

Voir Publications et stages: <http://holosante.be/>

Tél: 0033 622 61 82 50

CIRDAV

Centre d'Information, Recherche et Développement pour
l'Aliment Vivant

4 rue des Vignes,

F-67206 Mittelhausbergen

Tél. 0033(0)388 569909

Fax 0033(0)388 562704.

liaison@universite-du-vivant.org

<http://universite-du-vivant.org/>

http://norja.net/annoncer/html/sel_cristallin_de_l_himalaya.html

Table des matières

REMERCIEMENTS	4
PROLOGUE	5

PREMIÈRE PARTIE : LA VITALITÉ PAR LE RESSENTI

Introduction	21
CHAPITRE 1 : Choisir les aliments qui nous conviennent	
Qu'est-ce qu'un bon aliment ? Comment le savoir ?	23
Problématique	23
Les contrôles de qualité	24
Peut-on tester sans appareil ?	27
Comment tester soi-même les aliments ? le kinétest	31
Principes	32
Le corps-antenne	32
Émetteur-récepteur : nos relations extérieures.	35
Définition formelle du kinétest	36
Quelle information reçoit-on ?	36
Comment expliquer les réactions à distance ?	38
Comment pratiquer le kinétest ?	41
Pratique et exercices de ressenti	42
Précautions pour un ressenti fiable	42
L'entretien des récepteurs	42
Contrôle technique	44
L'influence du lieu	46
Les exercices	47
Batterie de tests	48
S'entraîner à deux	48

Les tests des doigts	49
Tests pour soi-même	50
Test à deux personnes sur deux doigts d'une main	50
<i>Test par une personne, à deux mains</i>	50
Test par une personne, à une seule main	50
Test de la qualité intrinsèque	51
<i>Test d'un produit pour autrui</i>	52
Exercices: l'eau de consommation	52
Tester les eaux étalonnées ou réputées	52
Tester le « vécu » des eaux	53
Tester l'influence de certaines substances sur l'eau	54
Tester l'influence des objets	54
Si vos progrès sont trop lents	55
Les enseignements	55
Les instruments d'aide à la sensibilité	55
Le « cochonnet » en buis	56
Les clefs de secours	56
La pratique	56
Sens de rotation	57
Applications alimentaires	57
Les bonnes associations	58
Pour tester les associations	59
Composer le menu quotidien	59
Vitaliser les herbes en pot	60
Au-delà	60
Repas en ville	60
L'impact du lieu	61
Nutriments, alicaments et autres compléments	61
Passer à l'action	61
Au-delà des signaux alimentaires	61
Les fréquences vibratoires	62
L'aboïement, signal « télécom »	62
Aliments choisis, santé jolie	63
D'Hippocrate à nos jours: les antiques remèdes	63
Tabous alimentaires ?	64
Complétude (« panacée »)	64

Harmonie ou cacophonie énergétique	65
Les associations alimentaires	65
Les bonnes associations (harmonie) et les mauvaises	65
Notion de « médiation »	67
Exemples : accords, désaccords, médiation	67
Accords	67
Désaccord	68
Médiateur	68
Les bons aliments ne conviennent pas toujours à un corps pollué.	69
Exemple : l'huile et l'électricité.	69
L'huile d'olive	69
L'huile d'onagre et de bourrache	71
Hormones synthétiques et précurseurs naturels	71
Conclusion : priorité au nettoyage	72

CHAPITRE 2 : Le nettoyage du terrain

Diverses méthodes de nettoyage	73
La détox au printemps : changer de sang	74
Intérêt du nettoyage printanier	74
Quelques recettes simples	75
Diète de neuf jours	75
Variante de la diète : le « master cleanser »	75
Monodiète	75
Amaroli (urinothérapie)	76
Bains de bouche à l'huile (tournesol ou sésame)	77
Boissons dépuratives	79
Les cures	79
Drainage par les « éléments »	80
La terre	80
Argile verte	80
Précautions	81
Pour comprendre	81
L'eau et l'argile	82
Autres terres	83

Sel et sels	84
Variété d'origines et d'usages	84
Quelques sels	84
Le sel cristallin de l'Himalaya	85
Sels spéciaux	86
L'eau	87
Le bois	87
L'air	88
Le feu	89
Le Soleil	90
Les « eaux de couleur » par le soleil	90
Chez soi, une flamme ouverte	91
Les combustions lentes	91
La Lune	92
Les éléments réunis	93
Sauna ou Hamam	93
Bain chaud salé et douche froide	93
Bains alternés chauds, tièdes et froids	93
Ré-information énergétique personnelle	94
Comment obtenir une dilution dynamisée	95
Pour préparer soi-même l'antidote	95
Exemples d'amorces	97
Exemples de traces physiques	97
Exemples de traces physiques sur support papier	97
Exemples de traces énergétiques sur autre support	97
Pourquoi vider neuf fois ?	99
Utilisation	99
Le zéro K pour dynamiser un remède	100
Précaution	100
Protéger la préparation	101
Pour comprendre	101

CHAPITRE 3: L'eau

L'Eau et l'Homme	103
L'eau du corps humain	103

Les mystères de l'eau	104
Qualité de l'eau de boisson, qualité de vie	106
Eau potable ou eau vitale ?	106
L'eau des torrents glaciers	107
Les eaux de source	108
En pratique	110
Une eau de qualité, à domicile ou en voyage : différentes façons de purifier d'eau	111
Aseptiser l'eau douteuse en voyage	112
Filtrer et vivifier l'eau à domicile	113
L'osmose inverse	113
Vivifier une eau figée	114
Dynamiser sans filtrer : le vortex	115
Maintenir la qualité	116
Eaux toniques	117
Eau vive et eau morte vues par la science	118
En résumé	120
L'Eau Vive	120
Les sources d'eau vive	122
Pourquoi désirer de l'eau vive ?	124
Environnement : quelques exemples d'application	126
Pour disposer d'eau vive à domicile	128
Le respect de l'eau vive : précautions	128
Les matières porteuses d'information vive	129
Conclusion de nos expériences	132
L'Univers est continu et solidaire	132

CHAPITRE 4 : Les aliments vivants

Quelques super-aliments	134
Les huiles de santé	134
L'huile d'olive Olivie	134
L'huile d'argane	135
L'huile de nigelle (cumin sauvage)	137
Avec et sans potager	138
Jeunes pousses dans la cuisine	138

Herbes culinaires sur le balcon	139
Les permanents du jardin potager	139
Comment préparer les aliments vivants ?	140
Quelques règles	140
Sources de chaleur	141
Batterie de cuisine	141
Les bonnes méthodes de cuisson	142
Les grands classiques	142
La cuisson norvégienne	142
Trois méthodes déconseillées	143
La cocotte-minute	143
La plaque à induction	143
Le four à micro-ondes	143
L'arrêt de la CEDH	146
Vrais ou faux ennemis ?	146
Le lait : dangereux ?	147
Les chefs d'accusation	147
Oui, mais pourtant	147
Lait et lait... ..	148
Les procédés industriels	149
Les cofacteurs	149
Les associations d'aliments	151
Les produits laitiers	152
Tous les fromages, dans le même sac ?	152
Contrôle croisé du lait et des ferments	153
En guise de conclusion	154
Et la viande ?	155
Le café	155
Le tabac	156
Les additifs	157
L'environnement	157
Du bon usage du tabac	158

CHAPITRE 5 : L'équilibre biologique, quelques principes

Équilibre acido-basique	160
-------------------------------	-----

Équilibre cosmique	161
Le jour et la saison	161
Rythmes mensuels	162
La lune, les trois astres et le petit déjeuner des dames	163
Exemple de calendrier lunaire (année 2006)	164
Recette cyclique simple	165
Précaution	166
Compléter la recette	166
Boissons en phase	167
Apéritif: quelques bonnes associations	168
Quant aux messieurs	168
Compléments pêle-mêle	169
Une note d'humour: les aphrodisiaques des Anciens	170

CHAPITRE 6 : Bien choisir ses aliments, cela suffit-il à la vitalité ?

Sensibilité des aliments au contexte	172
L'harmonie énergétique du lieu	172
L'eau de distribution	172
L'éclairage	173
Le réfrigérateur	174
Autres appareils	175
Alerte, domotique !	175
Les nomades	175
Facteurs d'ambiance et voisinages	176
Préparation des aliments: l'humeur et l'humour	176
Compenser une alimentation médiocre	177
Les cofacteurs de santé	178
L'état d'esprit	179
Si le repas a un goût de « trop peu »	180
Si le repas manque de variété	181
Si le menu est mal accordé	181
Chez des amis, la gratitude	182
Au restaurant, modération	182
Chez soi, compenser les déficits	182

DEUXIÈME PARTIE : CUISINE SAVEUR ET ALIMENTS

Guérisseurs	184
Introduction	184
CHAPITRE 1 : Les draineurs ; aliments et ingrédients	190
Ingrédients et régulateurs	191
Les draineurs d'aliments	191
Pain et riz « éponges »	191
Sel et sucre draineurs	192
Les régulateurs	193
Les aliments dépuratifs	194
Les fruits	194
Fruits associables au petit déjeuner	194
Autres fruits	195
Légumes en complétude	195
Recette des poireaux	195
Autres légumes	196
Pour des carottes	196
Pour des courgettes	197
Pour les artichauts	197
Pour les autres légumes	197
Une tige bénéfique : la rhubarbe	197
Mention spéciale pour les orties	198
Boissons	199
Thés ou infusions	199
Associables au café (arabica, peu torréfié)	199
Tisane Breuss	199
Utilisation	200
Sèves	201
La flore intestinale	201
La choucroute crue, amie de l'intestin	202
La cure (une à trois semaines)	202

Commentaires de Joseph Orszagh, Prof. hon. Mons	203
CHAPITRE 2: Les aliments lacto-fermentés	205
Les aliments fermentés, une tradition millénaire	205
Quelques bases	208
Le yaourt maison sans appareil	208
Voici une variante encore plus simple en hiver:	210
L'ail lacto-fermenté	210
Les sauces lacto-fermentées	212
Sauce universelle	213
Sauce au roquefort	213
Sauces à base d'ail	214
Sauce piquante à la crème	214
Sauce à l'ail au yaourt	215
Sauce à la choucroute	216
Sauces orientales :	217
Sauce chinoise simplissime	217
Sauce chinoise piquante	217
Vinaigrette vietnamienne au Nuoc-mâm	218
Le pur Nuoc-mâm	218
Crèmes épicées	220
Houmous (crème libanaise aux pois chiches)	220
Houmous sans ail, aux pois chiches germés	221
Purée d'aubergines (Moutabbal libanais)	222
Les légumes lacto-fermentés	223
Recette classique pour une famille	223
Variante pour petites quantités	225
La choucroute nourrie	226
Tura Mura, macédoine roumaine	226
Kapusta	227
Les champignons lacto-fermentés	228
Les boissons fermentées	229
Le moût de céréales, boisson de Jouvence	229
Le moût de pain	230
Les moûts de céréales	231

Le kéfir-fruits aux agrumes	232
Le kombucha	235
Vins de santé	237
Apéritif au buis ou à la sauge	237
Liqueur de noyaux d'abricot	238
 CHAPITRE 3 : Céréales et petit déjeuner	 240
Les diverses sortes de céréales	241
La famille des blés	241
Autres céréales	241
Autres graines de même usage	242
Petit déjeuner, grande forme	242
Recette revisitée de la crème Budwig	242
Remarques	244
 CHAPITRE 4 : Graines germées, salades et crudités	 246
Graines germées, alliées incontournables de la vitalité	246
Faire germer ses graines à la maison	248
Salade de lentilles germées	249
Fricassée de pois chiches	250
Pâté végétal aux graines germées	251
Salades et crudités	252
L'apéritif au chou	252
Salade d'hiver	253
Collation au fromage de chèvre	254
Crudités et sauce moutarde au fromage	254
Guacamole	255
 CHAPITRE 5 : Mes plats quotidiens	 257
Les soupes	257
Soupe morvandelle au fromage de chèvre	257
Soupe chinoise anti-rhume	258
Soupe arabe manière Savilly	259
Soupe russe énergisante	260
Les poissons	261

Précaution	261
Terrine de poisson	261
Sardines fraîches	262
Poisson au gril-gaz	262
Poisson au sel	263
Poissons plats ?	263
Fruits de mer	263
La volaille	264
Graisse de canard	264
Plat traditionnel vietnamien	265

CHAPITRE 6 : Boissons, douceurs et conserves

Boissons diverses	267
Maté	267
Café viennois	267
Lait russe, sans lait ni café	268
Martini maison	268
Douceurs sans douleurs	269
Du super miel, pour mieux passer l'hiver	269
Rob de sureau ou autres baies (confiture sans sucre)	270
Dattes et laitages	270
Crème de marrons au yaourt	271
Conserves naturelles	271
Dessiccation de fruits et légumes	272
Les dates de péremption	273
Conclusion : apprenez à ressentir en direct, c'est plus sûr !	274

ANNEXES

L'eau

L'eau, plus de science	276
Qu'est-ce que l'eau ?	276
Quelques particularités de l'eau	276
Structure de l'eau	276
Dimension des molécules d'eau	277

L'eau capte et enregistre	277
Zone « internet »	277
Structures de l'eau	278
La molécule d'eau est polarisée	278
Rapport avec le corps humain	279
Les cellules du corps humain sont polarisées	279
Bonne polarité, bonne entente	280
La molécule d'eau est tétraédrique	280
Formes spatiales de l'eau	281
Nombre de liaisons et qualité de l'eau	281
Facultés de l'eau	282
Enregistrement et reproduction : mémoire de l'eau	282
Cohérence, transmission et diffusion : laser et « internet »	282
Les perles « laser »	282
Fonction « internet »	283
Mécanisme de la transduction	283
Capteur d'énergie solaire et cosmique	285
La qualité de l'eau est mesurable, « imageable », informatisable, télécommunicable	286
Indices mesurables de qualité chimique et physique	286
Analyses opérées par les organes de surveillance de l'eau	286
La bio-électronique de Louis-Claude Vincent	286
La qualité de l'eau en imagerie	288
La cristallographie minérale	288
La mémoire de l'eau transmise par internet	289
Les travaux contestés du professeur Masaru Emoto	290
Eau vive ou vitale, en pratique	291
Pour mieux se comprendre	291
Posséder une source à domicile	292
Comment s'en procurer ?	292
L'eau vive à partir de sel	293
La soupe traditionnelle	293
Détails de cuisson	293
Le sel de l'Himalaya	294
L'eau vive à partir de la terre	294
L'eau vive du ciel	294

La rosée	294
La neige de montagne	295
L'eau vive ou vitale par double transfert	295
La silice informée	295
Une version plus rustique : la silice verte	296
Entreposage et conservation	297
La silice informée	297
L'eau vitale	297
L'eau vive	297
Modes d'emploi	298
Usage alimentaire de l'eau vive	298
Autres usages	298
Emploi de la dose de silice verte	299
Démarrage : la silice informée informe l'eau	299
Vérifier la qualité de l'eau vitale obtenue	299
Tests olfactifs	299
Observations dans la durée	300
Usage de la silice sur le terrain	300
La faïence vive	301
De la pâte à sel à la faïence vive	301
Préparation de la pâte à sel	302
Variantes	302
Eau : en savoir encore plus	303

Les aliments et le contrôle de qualité

Irradiation des aliments	304
Historique de l'irradiation des aliments	304
Effets de l'irradiation des aliments	305
Destruction	305
Vieillessement et transformation	305
Création	305
Étiquetage	305
Réflexion des auditeurs	306
Ma conclusion	306
Organismes génétiquement modifiés (OGM)	306

Définitions	306
L'objectif	307
L'évaluation des risques	307
Dans l'environnement	308
Dans l'agriculture	308
Dans l'alimentation	308
Action de l'Union européenne	310
Filières biologiques de qualité globale	311
Une nouvelle norme ?	311
Produits chimiques de synthèse autorisés ?	312
Pollution génétique et opacité ?	312
Réflexions du consommateur	313
Ma conclusion	314
Contrôles analytiques de qualité	314
L'authenticité des produits alimentaires	314
Labels de qualité	314
Un colloque international	315
Résonance magnétique nucléaire	317
L'imagerie par électrophotonique	318
Effet Kirlian modernisé	318
L'électrographie des liquides	320
Procédé	320
Perspective	321
Équipement suggéré	321
Pour obtenir une eau correcte	321
Pour filtrer l'eau	321
Pour dynamiser l'eau	321
Précautions	322
Batterie de cuisine	322
De la vie chez soi	323
Germoirs et graines à germer	323
Équipement pour lacto-fermentation	323
Les sels	323
Sel aromatique aux herbes	324
Les sucres	324
Sucre brun	324

Sucre blanc	324
Édulcorant chimique C14H18N2O5 (aspartame)	325
Huiles	325
Herbes	325
Épices, arômes et condiments	326
Quelques ingrédients	327
Glossaire	331

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages	339
Sites	350
Combuca (kombucha)	350
Eau	350
Irradiation des aliments	350
Lacto-fermentés	350
OGM	351
Divers	351
Formations	351
Quelques références utiles	352



© Arbre d'Or, Genève, janvier 2015

<http://www.arbredor.com>

Photo de couverture : © Zeljko Bozic

Composition et mise en page : © ARBRE D'OR PRODUCTIONS