

## L'ALIMENTATION

Après l'eau, l'alimentation est le second besoin vital de l'être humain ; c'est dire son importance !

Les aliments construisent le corps humain, l'entretiennent et le nourrissent. Et c'est ce corps qui, dirigé par l'esprit, doit œuvrer sur terre. La façon dont on se nourrit a une influence énorme sur le corps. Elle rend l'être humain apte à travailler ou non et elle permet ou empêche que surviennent des maladies.

A l'origine de l'humanité, les humains étaient forts et exempts de maladies. Leur nourriture était simple et basée sur les lois. Avec l'évolution et l'utilisation toujours plus importante de l'intellect, la manière de se nourrir a changé pour devenir agréable et raffinée au lieu de rester saine. Il nous faut à présent réapprendre à nous nourrir correctement en fonction des lois afin de vivre comme il se doit.

L'observation de la nature et l'étude de l'histoire nous apporte les premiers éléments.

Durant une longue période de l'humanité, l'alimentation a été constituée des produits cueillis autour du lieu de vie des hommes, des produits provenant de la chasse et la pêche, puis de l'élevage ainsi que de la récolte de leurs cultures. Cela permettait à l'ensemble de la population de se nourrir convenablement.

Progressivement, les échanges se sont développés. De nos jours, les échanges sont devenus internationaux et ils ont considérablement modifié les habitudes alimentaires :

D'une part, on peut trouver dans les magasins des produits du monde entier, presque sans se soucier des saisons (les oranges sont présentes toute l'année sur les marchés). Cela a engendré une forte diversification de la nourriture.

D'autre part on constate, malgré ces échanges, qu'une grande inégalité règne dans la répartition de cette nourriture et que cela entraîne des conséquences importantes. En effet une bonne partie de la population mondiale souffre de la malnutrition et peut encore mourir de faim. Par contre, le reste de la population, ayant tout à profusion, souffre de nombreux problèmes de santé liés directement à l'alimentation. Certaines affections sont graves comme les troubles cardio-vasculaires, d'autres sont plus bénignes mais empoisonnent néanmoins la vie de ceux qui en sont victimes (constipation, surcharge de poids ...). Toutes sortes de régimes ont vu le jour démontrant ainsi l'impuissance des hommes à résoudre cette question.

Autrefois, le bon sens dirigeait la production de nourriture qui pouvait alors être profitable au corps humain. La modernisation du travail a tout modifié et a abouti à une recherche de nourriture très présentable, agréable au goût, vite cuisinée et peu coûteuse.

Et pourtant, il suffit d'un peu de bon sens pour que tout devienne simple et limpide.

Nous n'aborderons pas les problèmes politiques et économiques mondiaux qui malheureusement sont liés au domaine agroalimentaire mais nous allons simplement étudier quelles sont les bases d'une nourriture saine -bases indispensables pour avoir un corps en bonne santé- et que nous avons oubliées.

## Les bases d'une alimentation saine

- Le premier élément est tout simplement *qu'il faut consommer des aliments capables de pousser sous le climat de son lieu de naissance et de vie.*

Traditionnellement, il pousse sur chaque continent, selon les régions climatiques, une céréale, une légumineuse, des légumes et des fruits bien spécifiques. Citons par exemple :

- . le riz, le soja, les pousses de bambou, les mangues en Asie
- . le blé, les lentilles, les poireaux, les pommes en Europe.

Consommer les végétaux qui croissent sur le sol où l'on vit est très important. Ceux-ci ont puisé dans la terre, l'air et l'eau, des éléments visibles et invisibles qui sont

nécessaires à notre adaptation au milieu dans lequel on évolue. Les astres présents dans cette région ont eux-aussi apporté leurs irradiations. Tout ce que la nature fait croître autour de nous est assurément ce qui est le plus favorable à notre vitalité et à notre santé. D'où le grand intérêt par exemple de cultiver son jardin ! Chacun reconnaît la saveur et la qualité exceptionnelles des légumes de son potager et des fruits de son verger.

Cependant, depuis plusieurs décennies, avec les échanges mondiaux, notre corps s'est habitué à consommer des produits provenant du monde entier. Il ne faut pas retourner en arrière brutalement et cesser la consommation en Europe des avocats d'Israël, des bananes de Guadeloupe ni des oranges si on en ressent le besoin car notre corps s'est habitué à une telle diversité. Il faut commencer par accorder une part plus importante de son alimentation à ce qui pousse près de son lieu de vie et augmenter cette part progressivement. Avec un peu d'attention dans les achats et en étant à l'écoute de son corps qui sait faire comprendre ce dont il a besoin, on peut parvenir à bien améliorer la situation.

De plus, il n'est pas exclu que l'on redécouvre certains légumes oubliés ou des fruits mis de côté parce qu'on avait privilégié la nouveauté ou l'exotisme.

Mais il n'y a pas que les aliments qui voyagent à notre époque. De nombreux êtres humains sont amenés à changer de lieu de vie, et parfois plusieurs fois au cours de leur existence. Pour eux une adaptation est nécessaire. Il est indispensable qu'ils continuent à consommer des produits de la région dont ils sont originaires. D'ailleurs, la plupart le ressentent bien. A eux de trouver l'équilibre alimentaire entre les produits de leur lieu de naissance et ceux de leur lieu de vie.

\*

- Le second paramètre d'une bonne alimentation est de **consommer les aliments de saison**, au moment où ils poussent, à leur pleine maturité, donc par exemple les fraises en mai-juin pour l'Europe occidentale et non à Noël.

Déjà, la saveur est bien meilleure quand c'est la saison, mais il faut aussi prendre en compte ce qui pour l'instant est inexploité et en partie invisible, à savoir l'action des petits êtres qui s'occupent de la nature. Tout au long de l'année, ils font pousser des fruits et légumes adaptés à la saison, rafraîchissants en été, réchauffants en hiver. Ces produits portent en eux une irradiation qui nous est bénéfique à ce moment précis.

Même si nous ne le voyons pas, chaque élément vivant de la création possède une irradiation appelée "aura" qui est le reflet de sa vitalité. Il s'agit d'une couronne radiante riche en couleurs qu'un appareil inventé par les époux Kirlian permet de visualiser autour de tout élément vivant (corps humain ou animal, plantes, fleurs, arbres...). L'irradiation peut être belle, forte, gage de la plus grande forme ou elle peut être terne, faible, signe de faiblesse et même de maladie. En consommant des aliments, le corps reçoit aussi les irradiations de ceux-ci. Si ces irradiations sont bonnes, elles vont apporter toute leur richesse et fortifier le corps. Par contre si les irradiations sont mauvaises, elles vont aussi toucher le corps mais en l'affaiblissant cette fois et avec le temps, cela peut entraîner un manque de résistance qui est la porte ouverte à la maladie.

Donc en pleine saison, légumes, fruits et plantes médicinales dynamiseront davantage l'organisme qui les consomme. Faisons confiance à la **nature** et ne perturbons pas ce qu'elle a si bien ordonné !

\*

- Le troisième élément de base d'une nourriture saine concerne **la manière de produire les aliments**.

Depuis le développement de la mécanisation du travail et l'apparition des engrais chimiques et pesticides, il faut reconnaître que l'on se préoccupe davantage de la rentabilité et de l'aspect extérieur des aliments que de leur qualité. Les effets de cette production non naturelle se font parfois sentir rapidement : un fruit traité et consommé sans être lavé peut vous donner des pincements au ventre ! Mais le plus souvent, il n'y a pas d'effet immédiat. Ce n'est qu'avec le temps -des jours, mois ou années- que l'on constate les perturbations, la nocivité, les dégâts apportés par cette façon de produire. "*Chassez le naturel, il revient au galop !*" C'est sans doute pour cette raison que l'agriculture biologique se développe de plus en plus ; mais on ne peut pas encore parler de galop !

Beaucoup de moyens existent pour produire de façon naturelle (utilisation de compost, d'algues, de poudre de roche ...) de même que pour lutter contre les maladies et insectes (introduction de coccinelles contre les pucerons, purin d'ortie ...). Pour nourrir le bétail et la volaille, des solutions saines existent aussi. Mais une modification ne s'opère pas si facilement : il faut d'abord changer les mentalités et en plus cette nouvelle façon de produire a un coût. C'est normal puisque le producteur doit passer plus de temps pour produire de façon biologique et ensuite, il doit utiliser des produits plus onéreux. Comme dans bien des cas, c'est une question de choix : on consacre une plus grande part de son

budget à une nourriture de qualité ou l'on profite des produits -moins chers- de la société de consommation et si on a un problème de santé, on s'adresse à la sécurité sociale !

La différence entre les produits biologiques et les autres ne se reconnaît pas forcément visuellement. Cependant l'utilisation de l'appareil Kirlian par exemple, démontre une très nette différence entre les auras des produits biologiques et des autres. La photographie d'un grain de blé bio fait apparaître une irradiation deux fois plus grande et bien plus brillante que celle d'un grain de blé de production conventionnelle. Quel gain pour notre organisme !

\*

- Le quatrième et dernier point sur les bases d'une alimentation de qualité est celui de la **transformation du produit** avant sa consommation.

De nombreux points importants entrent en compte dans ce paragraphe car un aliment sain au départ puis ensuite mal conservé, trop transformé et mal cuisiné peut perdre une très grande partie de ses vertus.

La règle générale est qu'il faut **garder chaque aliment le plus proche possible de son état naturel**, tel que la nature nous l'offre. C'est ainsi qu'il nous sera le plus profitable.

Un certain nombre d'aliments peuvent être consommés tels qu'ils ont été récoltés : les fruits et légumes. Mais méfions-nous, certains reçoivent des traitements après récolte, sont laissés longtemps en chambre froide, perdant ainsi de la valeur.

D'autres nécessitent un minimum de transformation pour être consommables : le blé est moulu en farine, le tournesol est pressé en huile ... il est conseillé de choisir des produits n'ayant pas été **trop raffinés** et dont les méthodes de production sont les plus naturelles possible. (Par exemple : farine biologique type 65 moulue à la meule de pierre à la place de la farine blanche non biologique type 55 de minoterie où le germe de blé et tout le son sont enlevés).

Mieux vaut éviter tout produit ayant reçu des **additifs**. Il en existe une longue liste : conservateurs, colorants, renforçateurs de goût, agents de texture, arômes, correcteurs d'acidité, épaississants, émulsifiants, stabilisants, acidifiants, anti-oxydants ... Même si tous ne sont pas nocifs, un grand nombre de ces produits étant chimiques, ils n'apportent pas de bonnes choses au corps. Comme il est impossible de vérifier individuellement leurs effets, il est préférable de s'en abstenir, ce qui possible en vérifiant l'étiquetage de ce que l'on achète.

La **conservation** de tout aliment a aussi de l'importance. Selon la méthode employée, on peut aboutir à une altération du produit, même invisible. Naturellement les produits frais sont à privilégier par rapport aux surgelés, conserves, emballés sous-vide, stérilisés... cependant, il ne faut pas non plus être unilatéral. Le poulet congelé d'un particulier qui élève lui-même ses bêtes de façon biologique est préférable au poulet frais produit à bas prix et de faible qualité. On relève parfois une grande différence selon la personne à l'origine de la transformation. Tentez l'expérience : achetez un saumon frais entier et congelez-le vous-mêmes. Puis achetez un saumon déjà congelé. Cuisinez les deux, et goûtez-les. La différence est incroyable !

Ainsi, en étant attentif et en y consacrant un peu de temps, il est possible d'améliorer grandement ce quatrième point.

## Choix des produits - conseils d'utilisation

### Les fruits et légumes

- \* Les laver mais ne pas laisser tremper longtemps dans l'eau.
- \* Les brosser avec une brosse pour enlever la terre, éventuellement gratter un peu au couteau et éplucher le moins possible car beaucoup de vitamines se trouvent juste sous la peau.
- \* Ne pas préparer trop longtemps à l'avance car les vitamines disparaissent avec le temps et au contact de l'air.
- \* Consommer cru tout ce qui peut l'être car c'est ce qui est le plus riche en éléments vivants. Il faudrait un élément cru par repas.

\* La cuisson doit être étudiée pour préserver le maximum de richesses. La cuisson à l'étouffée est recommandée car c'est elle qui conserve le plus d'éléments aux légumes. Lorsqu'on les cuit à l'eau ou à la vapeur, une partie des minéraux se dissipe dans l'eau de cuisson que l'on jette ensuite. C'est dommage pour les légumes, mais il est possible de récupérer cette eau "enrichie" pour un potage par exemple.

\* Toutes sortes d'herbes aromatiques et assaisonnements (frais si possible) peuvent agrémenter et enrichir sainement crudités et cuissons de légumes : oignon, ail, échalote, ciboulette, estragon, basilic, persil, aneth, cerfeuil ... la liste est bien plus longue.

\* C'est crus que les fruits seront toujours le plus profitable. Mais la cuisson en compotes, confitures, fruits au sirop, tartes, gâteaux, donnera un met différent et non négligeable. On veillera seulement à éviter l'apport de sucre blanc : utiliser du miel pour les fruits au sirop, ça passe très bien et du sucre roux, non raffiné, pour confitures, compotes, gâteaux ...

\* Les jus de fruits ou de légumes sont excellents mais ils ne contiennent plus la pulpe et les fibres du végétal. Ils peuvent apporter un regain d'énergie ou soigner momentanément une affection mais peuvent aussi être source de diarrhée en cas d'excès. Naturellement les choisir 100 % jus de fruit, sans aucune adjonction.

\* Les fruits secs (raisins, abricots, figes etc.) sont spécialement recommandés en saison froide. Riches en sucres et minéraux, ils apportent de l'énergie au corps qui lutte contre le froid. Ils remplacent avantageusement les sucreries !

**Les céréales** pain - riz - pâtes - couscous - millet - céréales du petit-déjeuner - farines - orge - sarrasin - seigle - avoine ...

\* A l'origine, consommées intégralement, elles sont devenues raffinées de nos jours, perdant ainsi de leur richesse (germe, vitamines, minéraux, son) et ne gardant pratiquement que l'amidon.

Essayez de consommer celles-ci sous la forme **la plus complète** possible, en sorte que votre organisme supporte et digère bien. Lorsque le pain, le riz et les pâtes sont complets, c'est plus nourrissant, on en consomme une moins grande quantité, on absorbe ainsi moins d'amidon qui fait grossir. La quantité de son, de fibres contenues dans les céréales complètes améliore le transit intestinal. Les vitamines et sels minéraux en quantité importante, à la périphérie du grain, contribuent à lutter contre l'avitaminose.

\* La **cuisson des céréales entières** n'est pas recommandée dans l'eau bouillante dont on jette ensuite le surplus. Il est préférable de les cuire dans la quantité d'eau juste nécessaire afin de ne pas avoir à égoutter à la fin, la céréale ayant tout absorbé. Une bonne méthode consiste à griller légèrement une céréale dans une casserole à fond épais avec très peu d'huile biologique, comme un riz pilaf, puis d'ajouter l'eau froide (de 1 à 2

volumes d'eau pour 1 volume de céréale) saler, couvrir, mettre le feu au doux et laisser cuire de 10 mn pour le couscous, 30 mn pour le millet, à 1 H pour le riz complet.

\* La céréale traditionnelle de l'Europe, le blé, n'est pas très assimilable entière. Elle nécessite donc une transformation : soit le concassage pour obtenir boulgour, semoule ou couscous, soit le passage au moulin afin d'obtenir de la **farine**. On fabriquera ensuite un **bon pain** auquel il faudrait accorder plus de place dans notre alimentation. De nombreuses boulangeries fabriquent à nouveau du pain à l'ancienne avec une farine bise, du levain (et non de la levure). Ce pain possède bien plus de valeur que la baguette de pain blanc. Mais on n'en trouve pas partout, et pour ceux qui veulent en faire, la recette peut être communiquée ultérieurement. Choisissez alors de la farine biologique complète de type 110 ou 80. Pour la confection de pizzas, tartes, desserts, sauces et toute recette qui utilise de la farine, préférez peut-être la farine de type 65 un peu moins complète.

\* Pour varier les apports à notre organisme, il sera bon d'utiliser **diverses farines** : par exemple, ajouter moitié de farine de sarrasin dans les crêpes ou joindre une certaine proportion de farine d'avoine, de maïs à la fabrication de gâteaux secs. De même, certaines **pâtes alimentaires** contiennent du millet ou autre céréale, et on peut en trouver qui sont complètes.

\* Plusieurs céréales sont à présent disponibles en **flocons** : blé, orge, avoine, millet, riz, seigle. Les flocons sont faciles d'utilisation puisqu'ils ne nécessitent pas de cuisson et sont très riches en apport énergétique. Ils ont subi une transformation naturelle et ont gardé toutes les richesses de la céréale entière. On les utilisera dans de nombreuses recettes : muesli au petit déjeuner, gâteaux secs genre grany, fabrication de croquettes, ajoutés dans le potage (à la place des pommes de terre).

### Les légumineuses

\* Un peu oubliées, elles devraient réapparaître dans nos menus. Elles sont d'un grand apport en protéines (les lentilles : 20%, le soja : 38%) et donc très utiles pour les gens qui veulent consommer moins de viande. Les légumineuses contiennent aussi un acide aminé (la lysine) en quantité importante alors que les céréales en sont pauvres. Cet acide aminé est indispensable pour l'assimilation des autres acides aminés. C'est pourquoi la combinaison céréale + légumineuse au cours d'un repas peut augmenter jusqu'à 30 % le taux d'assimilation des protéines consommées. Si elles sont mangées séparément, l'apport sera moindre. Citons les combinaisons connues : les lentilles, les pois cassés ou les haricots avec du pain - les pois chiches avec le couscous - le soja avec le riz.

\* Il existe d'excellentes recettes pour cuisiner les légumineuses. Veillons à ne pas y ajouter trop de matière grasse ou de charcuterie.

### La viande



\* C'est l'aliment qui a été le plus dénaturé dans sa **production** pour des questions de rentabilité. Les conséquences ont été épouvantables avec les maladies que l'on connaît. Même si on a redressé la barre, les réformes concernant l'élevage ne sont pas suffisantes, il faut aller beaucoup plus loin. Il suffit d'observer la nature et de la respecter : les vaches ne sont pas carnivores et les poules ne sont pas faites pour vivre en cage ! Il faudra sûrement encore beaucoup de temps pour parvenir à retrouver un élevage sain. En attendant, il faut chercher des producteurs de qualité autour de soi, biologiques ou fermiers ou élever soi-même ses propres volailles !

\* Dans le choix des produits carnés, la **viande nature**, non transformée, sera toujours préférée. Lorsque la viande a subi une transformation, soyez sur vos gardes. Les charcuteries, plats cuisinés, surgelés reçoivent toujours des additifs multiples dont la plupart sont nocifs pour la santé. Seuls certains produits bios très naturels, fabriqués comme à la maison, ont de la valeur. D'ailleurs, leur qualité nutritive, leur saveur incomparable et tellement naturelle les distinguent immédiatement des autres.

\* Les **catégories de viande** seront variées et choisies en fonction des besoins du corps, de la saison, de l'activité, sachant que la viande rouge a tendance à rendre l'homme plus sanguin donc plus impulsif, voire agressif. Elle est considérée comme apportant de la "force" mais la force non canalisée est source d'inconvénients. La viande blanche au contraire rendrait l'homme plus posé, plus raisonnable, plus serein. La viande de porc, elle, est considérée comme la moins noble par les irradiations qu'elle donne au corps. Elle est d'ailleurs exclue de l'alimentation par plusieurs religions.

\* Il faut savoir que l'homme tire de la viande les éléments carnés dont il ne peut encore se passer pour le moment, faute d'y avoir habitué son corps depuis des siècles. Un certain nombre de personnes végétariennes n'en consomment pas. Toute décision dans ce sens doit être mûrement réfléchie. Elle peut apporter une épuration de l'organisme si elle est appliquée temporairement. Mais dans le cas d'un changement prolongé, il faut savoir que le corps peut subir des dommages qui peuvent n'apparaître que longtemps après. Toute modification importante à ce sujet demande une période d'adaptation, qui peut aller jusqu'à plusieurs générations.

### Le poisson

\* Il serait un excellent aliment si le milieu dans lequel il vit n'était pas aussi pollué, rempli de toxines et donc nocif. La mer et les rivières sont considérées comme des égouts ou des poubelles par les hommes. La toxicité de l'eau se transmet en partie à sa faune que nous consommons ensuite.

\* A chacun de ressentir le poisson et surtout la qualité de poisson que son organisme peut encore supporter en attendant le retour à une mer et à des rivières propres.

## Aliments divers

\* **Les œufs, le lait, les laitages et fromages** : les choisir de la meilleure qualité possible, en production naturelle, si possible au lait cru pour les fromages. Si les vaches ont une alimentation traditionnelle avec de l'ensilage, des granulés par exemple, alors leur lait et ses dérivés vont engendrer des encombrements au niveau nez-gorge-oreilles chez les adultes et surtout les enfants qui en consomment beaucoup. Ils deviendront des abonnés aux rhumes et à la toux. Ce problème n'existe pas avec les dérivés de lait biologique ainsi qu'avec les laits de chèvre et de brebis. Est-ce parce que ces derniers animaux sont mieux nourris ?

\* **Les graisses** ; sont recommandés : le beurre cru de baratte (sans excès) et l'huile biologique de première pression à froid, donc non raffinée (huile d'olive, de tournesol, selon les régions ...) Les margarines sont remplies d'additifs, donc à éviter. Une mention pour les noix et graines oléagineuses (noix, noisettes, graines de tournesol, de lin, de sésame ...) riches en graisses de bonne qualité et recommandées en saison froide dans le pain, le muesli, certains desserts.

\* **Le sel de mer gris**, non raffiné, contient encore de nombreux minéraux comme le magnésium et l'iode dont on aurait tort de se priver. Il sera donc préféré au sel blanc raffiné ne contenant plus que du chlorure de sodium et ayant subi des traitements chimiques lors de son raffinage.

\* **Les sucres** : choisir les plus naturels comme le miel, le sirop d'érable, de malt, de blé ou de maïs, la mélasse quand c'est possible. Mais pour les préparations telles que pâtisseries et confitures, s'ils ne conviennent pas, on privilégiera le sucre roux de canne, produit dans de meilleures conditions et moins raffiné que le sucre blanc qui est un véritable poison pour le corps.

Pour les **autres produits** non cités, se référer aux bases décrites précédemment surtout concernant le type de production et de transformation.

L'énumération des produits alimentaires ci-dessus a essentiellement concerné des produits de base dont il est possible de contrôler en partie la qualité.

Mais une certaine proportion de l'alimentation est aussi constituée de produits déjà transformés comme les plats cuisinés, les conserves, le chocolat, les glaces, toutes sortes de desserts ... la liste est longue ! **L'idéal** serait que la mère de famille puisse cuisiner elle-même toutes ces préparations comme le faisait autrefois chaque femme au foyer, elle en aurait ainsi le contrôle. Mais les circonstances ne le permettent pas toujours et dans le

cas où l'on voudrait effectuer de tels achats, il faut être très méfiant. En effet, les produits qui exigent des mélanges reçoivent souvent des additifs. Il est conseillé, pour des achats de ce genre, de les choisir dans les magasins de produits naturels, les magasins réputés pour leur qualité, chez les petits artisans de quartier qui transforment eux-mêmes. Ce sera gage d'une meilleure qualité. Quant aux produits de fabrication industrielle, une grande vigilance est nécessaire et il est conseillé de bien lire l'étiquetage qui devrait révéler tous les intrus.

Il faudra essayer de réduire petit à petit cette catégorie d'achats et réapprendre de nouvelles habitudes de consommation ... comme choisir en dessert un fruit ou un yaourt à la place d'une glace ou d'un biscuit industriels.

\*

## Les "plus"

Voici un chapitre plus court mais qui a aussi son importance : ce sont de bons conseils, de petites indications favorisant la bonne assimilation de la nourriture.

- **Les repas**

Autrefois familiaux, les repas ont subi beaucoup de modifications : ils sont pris parfois de façon individuelle, chacun de son côté, souvent en dehors du foyer à la cantine ou au travail, trop souvent consommés rapidement quand ils ne sont pas carrément supprimés. C'est la vie moderne qui a engendré des activités de plus en plus éloignées de la maison. Tout cela n'est pas en faveur de la santé !

Le repas devrait être un moment de repos, de ressourcement et de joie, une bonne coupure au milieu de l'activité intense de chaque journée. C'est pourquoi il devrait se vivre dans le calme, sans télévision, sans stress autour de soi afin de profiter de l'ambiance sereine et bien sûr aussi des mets que l'on déguste. De bonnes conditions favorisent une bonne digestion. La vue et l'odorat déclenchent déjà les sécrétions gastriques. Une bonne mastication est aussi nécessaire mais elle demande du temps.

La régularité des repas est aussi un facteur de bonne santé. Il faut donc étudier notre vie au quotidien et essayer de trouver les aménagements possibles qui permettront de vivre de beaux repas !

- La quantité

La quantité de nourriture à manger lors de chaque repas est en général automatiquement gérée par le corps qui ressent ce dont il a besoin et cesse de manger dès qu'il est rassasié. Mais cela n'est pas évident pour tous et dans certains cas, il est utile de chercher et de déterminer précisément la juste quantité qui est nécessaire à chaque repas ainsi que la bonne répartition entre les crudités, la viande, les légumes, les graisses, les desserts, les boissons... au cours d'une journée.

Cela varie en fonction de la saison, de l'âge, de l'activité et des problèmes de santé spécifiques à chacun. C'est à la femme que revient ce rôle, particulièrement si elle a un mari et des enfants. Elle devra adapter ses menus en fonction de ses observations. Sa famille saura lui être reconnaissante de ses attentions et de sa vigilance.

\*

Il y aurait encore beaucoup de choses à écrire au sujet de la nourriture. Nous nous sommes limités aux bases principales.

Concluons ce chapitre sur l'alimentation en citant cette célèbre phrase d'Hippocrate :

***"Que ta nourriture soit ta première médecine !"***

[Retour haut de page](#)