

## LA SANTE

### LA SANTE A TRAVERS L'ALIMENTATION

#### INTRODUCTION

Ce chapitre est tiré de l'ouvrage "L'homme et son alimentation", qui développe ce qui est exprimé ci-dessous. Mais il me semble opportun de définir les principaux éléments dans un ouvrage consacré à la santé.

Notre santé est liée aussi à notre alimentation.

Nous possédons un corps qui est chargé de nous faire vivre et de nous faire mouvoir correctement dans notre incarnation. C'est notre véhicule indispensable à la poursuite de notre existence.

Le garder en bonne santé est un garant supplémentaire. Il peut permettre de mieux lutter contre une maladie, ou une affection psychosomatique.

Une alimentation saine n'est pas la cause unique d'une bonne santé, mais elle y contribue largement. Une cause, toute psychosomatique qu'elle soit, se transformera d'autant plus facilement en maladie, que le corps est faible, fragile, encrassé. S'occuper de la santé de notre corps n'empêchera peut-être pas notre psychisme d'engendrer un problème physique, mais ce problème sera probablement atténué par la force de réaction de notre véhicule-corps.

De la même manière les pollutions ne sont pas toutes responsables de nos maladies, mais elles les amplifient, souvent dangereusement, parfois d'une manière inexorable.

La question de la santé est complexe, et ne répond pas brutalement d'une seule relation de cause à effet. Les causes sont toujours multiples, et les effets très personnalisés. Il ne s'agit pas d'être rigide dans l'analyse de la santé et de la maladie, mais il s'agit d'être raisonnable. Les précautions d'hygiène n'empêchent pas forcément la maladie, mais elles sont nécessaires à la préservation de la santé. Il s'agit de mettre toutes les chances du même côté, mais aussi de respecter ce corps qui nous a été prêté par Gaïa (la conscience de notre Terre), pour le temps de notre incarnation.

D'autre part, notre corps est soumis à d'importantes perturbations dues aux différentes pollutions engendrées par l'organisation de nos sociétés, dans l'air que nous respirons et dans les aliments que nous absorbons.

Là aussi les pollutions, si dangereuses soient-elles, ne débouchent pas forcément sur la maladie, mais elles y contribuent.

Un corps sain pourra d'autant mieux lutter contre ces agents destructeurs. Mais pour mieux lutter contre ces pollutions, il doit commencer à n'en absorber qu'un minimum.

Nous pouvons estimer qu'il est dangereux de s'occuper de son esprit en négligeant notre corps, et qu'il est dommage de ne pas nourrir correctement ce corps en prenant des précautions alimentaires.

Nous avons vu en quoi consistent les différentes formes d'hygiène.

Nous avons vu comment des faiblesses psychiques impliquent des faiblesses de comportement qui aboutissent à des maladies.

Il s'agit maintenant de considérer, dans l'hygiène de notre corps matériel, la qualité de l'alimentation qu'on lui donne.

Nous savons qu'un nombre croissant de maladies sont dues aux pollutions alimentaires à tous les niveaux.

Sans entrer dans les détails, notons ici quelques idées de base. Pour plus d'informations, consulter l'ouvrage intitulé "L'homme et son alimentation".

Remarque :

Il est démontré que notre vitalité est renforcée lorsque nous absorbons (par l'air et par les aliments dont l'eau principalement), une majorité d'ions négatifs sous la forme d'oxygène enrichi d'un électron.

Dans la nature, nous trouvons d'ailleurs ces ions négatifs, en altitude, dans des ambiances de montagne et de forêts, dans l'eau des torrents et des cascades.

Exemples de quantité d'ions - / cm<sup>3</sup> :

Au pied d'une cascade : 50 000.  
En montagne : 5 000 à 10 000.  
Après un orage : 2 000 à 5 000.  
Dans la campagne : 500 à 1 000.  
En milieu urbain : 20 à 500.  
En appartement bureau : 10 à 50.  
En local climatisé : 0 à 10.

Le maintien de la vie biologique humaine est réalisé par l'absorption d'aliments dans notre corps. Les aliments représentent toutes les substances qui servent à la nutrition des êtres vivants. Les aliments apportent les matériaux et l'énergie nécessaire à la croissance et à la vie de l'organisme c'est-à-dire au maintien de son intégrité.

On appelle aliments les produits comestibles complexes.

On appelle nutriments les produits chimiquement définis contenus dans les aliments et utilisables par l'organisme.

La nutrition représente le processus par lequel les organismes vivants utilisent les aliments pour assurer leur croissance et leurs fonctions vitales.

L'absorption de substances nutritives se réalise de différentes manières :

- Par l'extérieur : Respiration. Alimentation solide, alimentation liquide.
- Par l'intérieur : Digestion.

Nous n'aborderons pas ici les processus de la digestion.

Un homme adulte de 65 kg est constitué d'environ :

43 kg d'eau.  
9 kg de protéines.  
8,5 kg de lipides.  
1,2 kg de glucides.  
3,3 kg de cendres.