

## L'ALIMENTATION

### GENERALITES

#### INTRODUCTION

Après avoir étudié la constitution matérielle, énergétique et subtile du corps humain, après avoir défini ce que sont la santé, la maladie, et après avoir abordé les causes psychiques des maladies, nous allons aborder dans cet ouvrage la dernière partie du grand chapitre de "l'Homme et sa santé", à savoir l'alimentation. Il est bien évident que notre santé n'est pas liée uniquement à notre alimentation.

Dans mes autres ouvrages, nous nous sommes attardés à l'hygiène physique, mais surtout à l'hygiène mentale et émotionnelle. Nous avons vu que les causes des maladies sont pratiquement toujours psychiques, mise à part les maladies liées directement aux pollutions.

Mais 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.

Dans cet ouvrage nous nous contenterons de dresser un tableau synthétique de l'alimentation, car de nombreux ouvrages existent sur le sujet.

Par contre, nous allons développer plus particulièrement le sujet de l'eau de boisson, moins traitée (sans jeu de mot) et qui, nous allons le constater, est un élément essentiel et indispensable à une bonne assimilation des aliments, et à une bonne épuration du corps.

Nous pouvons estimer qu'il est dangereux de s'occuper de son esprit en négligent notre corps, et qu'il est dommage de nourrir correctement ce corps en prenant des précautions alimentaires, et en oubliant la qualité de l'eau de boisson.