



Évitez les problèmes respiratoires et digestifs

■ Par Roger Castell

L'humain fait partie des êtres solaires, qui devraient s'activer tous les jours dehors et consommer une alimentation crue, comme tous les animaux en liberté. Malheureusement, les conditions de vie l'obligent de plus en plus à vivre à l'intérieur et à consommer une nourriture industrielle, qui le prive des nutriments indispensables. Comment, alors, vivre en bonne santé ?

Des nécessités physiologiques aux réactions de défense

En respirant tous les jours du bon air et en consommant de bons aliments adaptés à la physiologie humaine, la santé est particulièrement florissante et la vie se déroule avec un grand potentiel **d'énergie** et une bonne humeur quasi permanente. La santé s'exprime toujours par la **joie de vivre**. En revanche, en respirant un air vicié ou même pollué et en consommant de mauvais aliments, l'organisme se trouve « violenté » par ces toxiques et il réagit en exprimant sa détresse par des allergies, des intolérances, des digestions perturbées, qui s'accompagnent de fatigues, d'inflammations, de malaises et souvent de maladies.

Pour se libérer des sources de l'empoisonnement, l'organisme met rapidement en place des mécanismes de défense, plus ou moins efficaces selon le potentiel d'énergie disponible. Il pourra rejeter brutalement le « poison » qui l'intoxique, par le vomissement ou la diarrhée. Si l'énergie est moins présente, l'élimination sera plus lente, sous forme d'aphtes, de prurits, de rhinite, d'ur-

ticaire, d'asthme ou de cystite, etc. Si la réserve d'énergie est très faible, l'organisme ne pourra plus expulser les poisons qui resteront à l'intérieur du corps dans un des organes. Ces « rétentions » sont à l'origine des douleurs articulaires, des œdèmes, des migraines et de la fatigue chronique, qui peuvent engendrer des syncopes et même des maladies lésionnelles.

Principales causes générales d'intolérances et d'allergies

Les causes d'allergies et d'intolérances sont nombreuses. Dans ces listes bien répertoriées, on peut citer les **nutriments inconnus**, provenant des céréales hybridées, des OGM, des nanoparticules et de certains fruits exotiques (bananes, ananas...), les **molécules toxiques**, contenus dans les médicaments donnés aux animaux (hormones, vaccins, antibiotiques) et celles issues de l'agriculture (pesticides) et de l'industrie agro-alimentaire (conservateurs), mais aussi les **poisons habituels** pour l'organisme, notamment les métaux lourds et les drogues (boissons alcoolisées, boissons sucrées et tabac).

Mais il existe aussi des **médicaments** sensés « soigner », qui peuvent créer des allergies ! On incrimine ainsi certaines pommades qui peuvent provoquer des réactions de type eczéma, mais aussi les antibiotiques (néomycine, pénicilline), les anti-inflammatoires, les antiépileptiques, les bêtabloquants, certains antalgiques et même le vaccin antitétanique. La liste des médicaments « allergisants » est très longue et j'invite les lecteurs à bien lire les effets dits « **secondaires** », avant d'accepter un traitement.

Les problèmes respiratoires et surtout digestifs peuvent provenir aussi des erreurs nutritionnelles, comme les **incompatibilités** digestives

Pour se libérer des sources de l'empoisonnement, l'organisme met rapidement en place des mécanismes de défense, plus ou moins efficaces selon le potentiel d'énergie disponible.



qui associent par exemple les fruits et les desserts sucrés en fin de repas et l'excès de boissons pendant le repas. Ces erreurs provoquent des « flatulences » désagréables qui perturbent la digestion. Enfin, ces difficultés respiratoires et digestives sont amplifiées par les **causes psychologiques**. Le stress (soucis, préoccupations), crée des tensions et les gros stress très mal vécus (conflits, frustrations), créent des **surtensions** qui augmentent les besoins de **compensations**, pour se « faire plaisir » avec un excès de nourriture, d'alcool ou de desserts.

Causes complémentaires d'intolérances

Selon le niveau de fragilité, il existe aussi des aliments qui peuvent pour **certaines personnes** créer des réactions de rejet ou de détresse. Chaque humain étant différent, il appartient à chacun de « tester » la bonne assimilation de ces aliments, puisqu'ils peuvent parfois être « nocifs ». Parmi ces produits très consommés on peut citer les **céréales hybridées** de blé (pain, pâtes, viennoiseries) et le maïs, les **produits sucrés** (confiture, chocolat, pâtisserie, gâteaux), **certaines fruits** (orange, citron, noix, banane), **certaines végétaux** (céleri, soja, arachide, frites, petits pois, épices), **certaines graisses** (margarine, mayonnaise, huile raffinée) et **certaines boissons** excitantes (café) et alcoolisées (vin, bière). Les aliments issus du monde animal peuvent également poser des problèmes à quelques personnes. Nous devons tous rester vigilants et ne pas hésiter à renoncer à un aliment qui pose un problème d'intolérance ou d'allergie. Parmi ces aliments on peut citer, le **lait industriel** et ses dérivés (beurre, crème, yaourt, fromage blanc, fromage gras), le blanc d'œuf et parfois l'œuf entier, les viandes grasses (porc, boeuf...), les crustacés (crabe, crevette...) et certains poissons (sardine, anchois, poisson fumé...).

Le **nourriture industrielle** est souvent à l'origine d'intolérances, dont il faut prendre conscience pour les personnes fragiles. C'est le cas des conserves, des charcuteries et des plats préparés, car ils contiennent trop souvent des **produits chimiques** nocifs (conservateurs, colorants, exhausteurs de goût, antioxydants) et parfois des **surdoses** de sucre, de sel et de graisses nocives. De toute façon les aliments industriels favorisent l'obésité et la dégénérescence. Tout le monde aurait intérêt à les éviter...

Enfin, il existe aussi des perturbateurs de la digestion, notamment l'excès de nourriture, l'excès de boissons (eau et vin) au cours du repas, l'excès de sucre et de sel, l'excès de graisses et le manque de **mastication**.

Conditions pour bien digérer

Pour bien digérer, nous devrions prendre le temps, car chaque repas est particulièrement important, puisqu'il est générateur de santé et de bonheur. Il conviendrait donc d'abord de bien choisir les aliments, puis de préparer soi-même si possible sa nourriture et enfin de manger dans le calme et la détente, car le repas est un grand moment de joie et de plaisir. L'alimentation de santé se résume en 8 conseils (voir ci-contre).

On devrait répartir la nourriture en 3 repas, sans aucun grignotage entre les repas.

Le **déjeuner du matin** devrait permettre de faire le plein d'énergie vitale avec les fruits juteux (pour la vitamine C), des fruits oléagineux (noix, noisette, amande) pour la vitamine E, et des fruits séchés réhydratés la veille (goji, abricot...), pour leur fructose bien assimilé. Ajoutez toujours dans le bol, un peu d'huile riche en oméga 3 (noix, cameline) et un minéralisant (pollen, algue...). Comme boisson, prenez au début un jus de fruits **frais bio** (citron, orange, pamplemousse) et à la fin une petite tasse de boisson chaude (thé vert, roïbos...). Vous aurez ainsi **beaucoup d'énergie** sans connaître l'hypoglycémie réactionnelle que connaissent tous ceux qui prennent le petit déjeuner français (café, pain, beurre pasteurisé, confiture...).

Le **repas du midi** devrait comprendre un plat de crudités **indispensables** puis un plat complet de 3 aliments cuits (féculents, légumes, protéines maigres) et sans prendre de dessert, qui devrait devenir **exceptionnel**. Vous aurez une digestion rapide, stimulée par les aliments vivants et en plus vous économiserez votre pancréas. Le **repas du soir** est comparable à celui du midi en réduisant les quantités ou en prenant simplement un potage. Les allergies disparaissent souvent très vite. C'est ce que m'a raconté **Juliette**, âgée de 58 ans, qui souffrait depuis son enfance d'allergies et de crises périodiques d'épilepsie : « *Depuis que je prends la nourriture conseillée en supprimant les 2 bananes du matin, je me sens beaucoup mieux. Je n'ai plus mon "coup de barre" de 11 heures et je n'ai plus eu de crise d'épilepsie. C'est un nouveau miracle et je vous remercie pour tous ces conseils* ».

Augmentons notre vitalité

Les allergies et les intolérances sont toujours des **cris de détresse** de l'organisme pour faire réagir la personne. Elle seule doit prendre les décisions respiratoires et alimentaires capables de créer les conditions qui entretiennent **sa santé**. Nous pouvons tous agir, pour augmenter notre vitalité, car il n'est jamais trop tard pour bien faire ⁽¹⁾. ■

Les 8 conseils de l'alimentation de santé :

1. **Crudités : légumes (carottes...) et fruits (cerise, pomme).**
2. **Compléments : aromates (ail, épices), graines germées, lacto-fermentés.**
3. **Légumes cuits (épinards, courgettes...) et fruits cuits.**
4. **Glucides lents (pain, quinoa, riz, pâtes, pommes de terre).**
5. **Protéines : poisson, viande, œuf, légumes secs (haricots...).**
6. **Matières grasses : huile de 1^{re} pression, beurre et crème bio.**
7. **Peu de produits laitiers.**
8. **Desserts et sucres (très rarement).**

1 – Voir pour compléments les livres : *Bioélectronique Vincent* et *Les clés de la longévité active*.