

## Aliments Vivants / Aliments Morts :



Comment les distinguer ? Quels bénéfices pour notre corps ?

D'après vous, y-a-t'il une différence entre une tomate fraîchement cueillie et de la sauce tomate en boîte pasteurisée ?

Entre des abricots frais et leur équivalent en conserve ?

Entre une carotte crue et une carotte cuite ?

Ou encore entre une amande nature et sa version grillée et salée ?

La plus grosse erreur est de penser que notre nourriture est simplement composée de calories, de protéines, de graisses et de sucres.

C'est complètement faux. 2000 calories de McDo n'équivalent pas à 2000 calories de bananes !

Pour connaître les qualités réelles d'un aliment il faut s'intéresser au niveau de vitalité (de vie) présent dans nos aliments.

C'est à dire au niveau d'énergie électromagnétique contenu dans notre nourriture.

Rassurez-vous, ce n'est pas un délire « New age » ou que sais-je encore !

Cette « énergie de vie » est absolument nécessaire pour revitaliser et régénérer l'organisme humain.

Elle va permettre de recharger les batteries de notre corps en s'opposant au vieillissement cellulaire et elle peut même nous aider à combattre les maladies de notre civilisation moderne (obésité, maladies dégénératives, diabète, cancer...).

Lorsque nous mangeons un aliment, nous assimilons ses nutriments, mais aussi et surtout son potentiel électromagnétique (son énergie de vie).

Dans cet article je vais vous montrer la différence entre les aliments vivants, les aliments neutres et les aliments morts.

Je vais pour cela m'appuyer sur la classification du Docteur Edmond Bordeaux Szekely, l'un des pères fondateurs de l'alimentation vivante (j'adore ce mec) !

Ces recherches lui ont permis de classer les aliments en fonction de leur niveau de vitalité (d'énergie électromagnétique) et de leur bienfaits sur la santé.

Catégorie Numéro 1 : Les Aliments Vivants

Les aliments vivants, ce sont les produits naturels bruts, frais, non cuits et non transformés.

Ce sont les aliments qui contiennent le plus d'énergie électromagnétique.

Il existe 2 types d'aliments vivants :

1. Les Aliments Vivants « Biogéniques » (un véritable concentré de vie)

Selon le Dr. Szekely les aliments « biogéniques » c'est le top du top des aliments vivants. Ce sont les aliments qui regorgent le plus d'énergie et de vitalité.

Notre ami docteur avait découvert que ces aliments possédaient la capacité de régénérer et de revitaliser l'organisme humain.

Les aliments biogéniques correspondent à tous les aliments germés :

Aliments vivants graines germées

Graines germées : luzerne, fenugrec, carotte, chanvre, tournesol, quinoa...

Noix trempées et/ou germées : amandes, noisettes, cajous...

Céréales germées : blé ancien, épeautre, orge, sarrasin, riz...

Légumineuses germées : lentilles, haricots mungo (soja), pois chiches, haricots rouges...

Pourquoi les graines germées sont-elles remplies « de vie » ?

C'est simple, ce sont en quelque sorte des « mini plantes », elles contiennent tout ce dont la plante a besoin pour grandir ! Ce sont des concentrés de vie ??

Les aliments germés sont de véritables bombes énergétiques ! Ce sont les aliments les plus riches en nutriments et en vitalité au monde !

En effet, d'après plusieurs études, la germination permet d'éliminer les anti-nutriments toxiques et d'accroître le niveau enzymatique de six à vingt fois (1).

La graine, en se « réveillant », va aussi décupler ses vitamines et ses minéraux : la vitamine B6 augmenterait de 500%, la B5 de 200%, la B2 de 1300%, la biotine de 50% et l'acide folique de 600% (2).

Je consomme personnellement beaucoup de graines germées au quotidien et je ne pourrais pas m'en passer. Celles que je préfère sont les graines d'alfalfa, de lentilles, de fenugrec, et les graines de moutarde.

Ne cherchez pas plus loin, la graine germée c'est LE super-aliment à avoir chez soi.

Consommer des graines germées régulièrement est un moyen efficace et naturel pour se mettre définitivement à l'abri des problèmes de malnutrition et de carences.

Vous pouvez acheter des graines germées au rayon frais dans les magasins bio ou bien les faire germer chez vous (un germeur coûte 11€ en moyenne et les graines germent en quelques jours). Commencez par les graines d'alfalfa, elles sont délicieuses et faciles à faire germer. Pour plus d'information sur les graines germées vous pouvez lire mon article complet sur le sujet.

2. Les Aliments Vivants « Bioactifs » (à manger en abondance !)

Ici, on retrouve tous les produits naturels, bruts, non cuits qui n'ont pas subi de transformations majeures.

Les aliments « bioactifs » sont très riches en micronutriments essentiels (vitamines, minéraux, enzymes...) et en énergie électromagnétique.

Ils devraient occuper la plus grande place dans nos assiettes.

Fruits et baies : banane, pomme, poire, myrtille, agrumes, pêche, poire

Fruits séchés : dattes, raisins secs, goji

Fruits gras : avocat, olive, noix de coco

Légumes crus : carotte, concombre, radis, tomate

Pousses et salades vertes

Fruits oléagineux, noix : amande, cajou, noix du Brésil, noix de Grenoble (non grillées, non salées)

Purées d'oléagineux

Boissons et légumes lacto-fermentés : choucroute crue, kéfir, kombucha

Jus de fruits/légumes frais (faits maison)

Algues

Miel cru

Sucres non raffinés : sucre de canne complet, sucre de coco (avec modération car ils sont concentrés)

Huiles biologiques pressées à froid : huile d'olive, huile de coco, huile de tournesol

Fromage à base de lait cru (de préférence chèvre ou brebis, avec modération)

Chocolat cru (avec parcimonie !)

Infusions aux herbes, thé

Bières non filtrées et non pasteurisées (avec parcimonie)

Légumes vapeur (à la frontière entre aliments bioactifs et biostatiques, il semblerait que la cuisson vapeur préserverait en partie la vitalité de l'aliment)

Pour bien comprendre ce qu'il se passe dans votre corps lorsque vous mangez vivant, regardez ce phénomène :

certains aliments sont capables de se développer ou de repousser spontanément au contact de l'eau ou de la terre.

Aliments vivants repousse

C'est la magie de la vie ! Ces aliments repoussent car ils possèdent encore de la vitalité en eux, vous devez en manger le plus possible pour qu'ils vous apportent leurs bienfaits et leur vitalité !

A titre d'exemple : Alexandre (le créateur du site) a perdu plus de 25 kg en passant à une alimentation basée sur les aliments vivants !

perdre de la graisse

Recevez GRATUITEMENT notre guide

4 CONSEILS pour PERDRE DU POIDS et RETROUVER LA SANTÉ

Tableau-conseils

Téléchargez maintenant

Indiquez simplement votre adresse email ci-dessous :

Catégorie Numéro 2 : Les aliments Neutres

Les aliments neutres sont tous les produits naturels cuits ou qui manquent de fraîcheur.

Selon le Dr. Szekely, ce sont des aliments dits « biostatiques » car ils ont perdu une partie de leur énergie électromagnétique et de leurs micronutriments .

La cuisson provoque :

à 50°C = destruction d'une partie du capital enzymatique

à 60°C = destruction de la vitamine C (la perte de vitamine C commence à 42°)

à 100°C = précipitation des sels minéraux, rendus non assimilables

à 110°C = destruction de toutes les vitamines !

Attention, les aliments biostatiques sont loin d'être mauvais pour la santé mais ils n'apportent pas tout ce dont notre corps a besoin pour fonctionner de façon optimale.

Nous devons le plus possible les associer à des aliments vivants dans la composition de nos repas. Ils vont nous apporter un carburant de bonne qualité grâce à leurs macronutriments (protéines, lipides, glucides).

légumes cuits biostatiques

Fruits cuits : compote de pommes (sans sucres ajoutés)

Légumes cuits : purée de carottes, soupe de légumes, bouillon de légumes

Fruits et légumes surgelés (de préférence biologiques)

Produits d'origine animale (sauvage/bio) cuits (non frits) : viande, poisson, fruits de mer, œufs

Légumineuses cuites : pois chiches, pois cassés, haricots rouges (avec modération car mélange glucides/protéines)

Féculents cuits : patate douce, pomme de terre, riz sauvage/complet

Spaghetti 100% farine de sarrasin (naturellement sans gluten et bien meilleurs que le blé raffiné).

Jus de fruits pasteurisé 100% pur jus (choisissez plutôt la version vivante avec des oranges fraîches pressées maison !)

Vin rouge sans sulfite et biologique (avec parcimonie)

Chocolat Noir > 70%

Conserves de légumes sans additifs

Si vous essayez de planter une pomme de terre cuite ou une carotte cuite, rien ne se passera car le potentiel de vie de l'aliment a été détruit par la cuisson (c'est simple à comprendre mais il est important de bien comprendre ce mécanisme !)

Note : Certains vont me faire remarquer que la viande est un produit « mort » puisqu'un animal a été tué. D'un point de vue symbolique vous avez raison.

Mais d'un point de vue électromagnétique, un produit animal (même cuit) possède encore un léger potentiel électromagnétique.

Aussi bizarre que cela puisse paraître, les produits animaux crus sont en réalité des aliments vivants (au sens énergétique du terme).

Les œufs par exemple, s'ils ne sont pas trop cuits, possèdent énormément de vitamines et de minéraux !

Je suis personnellement végétarien mais je tiens à être précis.

Catégorie Numéro 3 : Les Aliments Morts ou

« Biocidiques »

Les aliments « biocidiques » (qui détruisent la vie) ont perdu l'intégralité de leur énergie électromagnétique.

Ce sont des aliments « Morts » qui n'ont plus aucun intérêt nutritionnel pour votre organisme.

Aliments morts biocidiques junk food

Ils sont composés de « calories vides » qui vous apportent plein de mauvaises graisses/sucres qui ont perdu l'intégralité de leur micronutriments.

Ils provoquent un effondrement rapide du fonctionnement vital et entraînent le vieillissement prématuré des cellules de notre corps.

Les aliments « biocidiques » se retrouvent typiquement dans la nourriture industrielle que l'on retrouve en grande surface.

Ces produits ont subi de nombreuses transformations et sont bien souvent remplis d'additifs alimentaires chimiques. Ce sont aussi tous les aliments cuits à haute température, frits ou passés au micro-ondes (oui, le micro-ondes tue les aliments).

Produits à base de sucre blanc

Produits à base de farines raffinées : pâtes, baguettes, croissants, tartes ! (désolé...)

Produits contenant des additifs chimiques

Huiles et matières grasses industrielles « junk oil » : margarine, huile de palme hydrogénée, huile de friture

Junk food : pizzas, frites, hamburgers, snacks, kebabs

Sodas et boissons sucrées

Sirops de fruits sucrés : grenadine, menthe, fraise

Bonbons

Chewing gum

Nutella

Chocolat au lait et confiseries sucrées

Céréales sucrées du matin : Kellogs, Spécial K

Viennoiseries et pâtisseries industrielles

Chips et apéritifs

Sauces et soupes micro-ondes

Produits à base de lait de vache UHT (ultra haute température !) et/ou pasteurisé : lait, beurre, fromages, yaourts...

Conserves avec additifs (vérifiez les étiquettes !)

Boissons alcoolisées sucrées et/ou pasteurisées

Jus de fruits sucrés à base de concentré, nectars de fruit

Confiture industrielle

Plats industriels déjà cuisinés : raviolis, lasagnes, nouilles chinoises

Café à haute dose

Pas étonnant de constater l'augmentation massive de nombreuses maladies et de l'obésité quand on sait que notre alimentation est composée principalement de ces aliments « morts » !

« Faut-il arrêter les aliments MORTS pour être en bonne forme physique et en bonne santé ?! »

Non, vous n'êtes pas obligés de manger 100% d'aliments vivants (catégorie 1) pour être en pleine forme.

Le Dr. Kouchakoff a découvert que l'on pouvait bénéficier des bienfaits de l'alimentation vivante tout en continuant de manger des produits cuits.

La technique est toute simple et consiste à mélanger produits neutres « biostatiques » (catégorie 2) avec des produits vivants (catégorie 1).

Les aliments vivants auraient en effet la capacité de revitaliser les aliments cuits, les rendant plus assimilables et plus digestes. (3)

Le but n'est pas de manger exclusivement des produits vivants mais d'augmenter progressivement la part qu'ils occupent dans votre assiette.

Le point le plus important est de supprimer au maximum les aliments morts (catégorie 3) de votre alimentation.

aliments morts junk food kick

L'idéal étant de réserver ce type d'aliments (morts) de façon occasionnelle, uniquement pour le plaisir. (si vous en avez envie !)

On appelle cela les « cheat meals » et tant que cela reste occasionnel votre corps sera parfaitement capable de les traiter.

Exemple : Le samedi soir c'est pizza...

Votre corps préférera avoir à digérer un afflux massif d'aliments « morts » durant 1 ou 2 repas dans la semaine plutôt que de devoir digérer quotidiennement des portions d'aliments morts et inutiles.

Grâce aux « cheat meals » vous pouvez changer progressivement votre alimentation sans vous frustrer ou sans vous couper de votre environnement social !

Je vous assure que si vous suivez ce simple conseil, vous allez déjà avoir des résultats surpassant toutes vos attentes !

Ça vous dit des idées de recettes ? Je vous ai préparé une journée type pour commencer à « Manger Vivant ».

« Ok, mais moi je n'aime ni les légumes ni les fruits, comment je fais ? »

je n'aime pas les légumes

Le problème c'est que nous sommes habitués à manger des aliments remplis de sel et de sucres qui nous explosent littéralement la bouche. C'était clairement mon cas il y a encore quelques années.

Mais lorsque que j'ai commencé à manger davantage d'aliments vivants, mon palais s'est adapté et mes papilles gustatives se sont affinées.

J'ai commencé à adorer les produits vivants et maintenant je ne peux plus m'en passer (je ne suis pas un cas à part, ce phénomène est aussi présent chez de nombreux adeptes ayant suivi nos programmes).

Je vous conseille vraiment de sauter le pas. C'est bien plus facile et savoureux que vous ne le pensez et il existe énormément de recettes saines et gourmandes !

La plupart du temps on n'aime pas les légumes parce qu'on a eu de mauvaises expériences étant plus jeune. Moi, c'était la cantine ! Réessayez de goûter les aliments que vous pensez ne pas aimer, pour cela choisissez des produits de bonne qualité et si possible biologiques.

Je suis sûr que vous allez redécouvrir plein de saveurs ! Valentin PECK

<http://www.mangervivant.fr/alimentation-vivante-vs-alimentation-morte/>