



Nelly Grosjean, docteur en naturopathie

LES BIENFAITS DE L'ALIMENTATION VIVANTE

Règles, conseils et recettes
pour retrouver son **ÉNERGIE**

Cahier
de recettes
INCLUS



LES BIENFAITS DE L'ALIMENTATION VIVANTE

L'alimentation est dite « vivante » lorsqu'elle est crue, végétale et naturelle, indemne de toute transformation. Pourquoi changer sa manière de manger et comment procéder ? De la cure détox à la gastronomie aromatique, en passant par des recettes simples et rapides au quotidien, ce guide vous propose un programme complet qui vous permettra de revoir votre alimentation au profit de votre santé. Vous retrouverez vitalité, énergie et enthousiasme tout en conservant le plaisir de manger.

■ Une auteure spécialiste ■ Un programme complet ■ Un cahier de recettes



© Yann Deva

NELLY GROSJEAN est docteur en naturopathie et en aromathérapie. Pionnière de l'alimentation crue en Europe (elle en parlait déjà il y a quarante ans dans son livre *L'alimentation gagnée*), elle a fondé le musée des arômes et du parfum de Graveson-en-Provence puis l'espace éco-bio Moulin de Vies en Suisse. Conférencière de renommée internationale, elle parcourt le monde pour diffuser son message de santé holistique.

**LES BIENFAITS
DE L'ALIMENTATION
VIVANTE**

Nelly Grosjean

LES BIENFAITS DE L'ALIMENTATION VIVANTE

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Pascale Pepey.

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-56948-3

SOMMAIRE

Introduction	9
--------------------	---

Partie 1 L'alimentation vivante et crue13

Chapitre 1 L'homme et l'alimentation 15

L'alimentation et la santé	15
<i>Alimentation, maladies fonctionnelles, génétiques et lésionnelles</i> ...	18
<i>Au fil des générations et dégénération</i>	20
Du végétarisme au raw véganisme en passant par...	23
L'alimentation vivante et crue... pourquoi ?	27
<i>Parlons « enzymes »</i>	28
<i>Carence et calories</i>	29
<i>Parlons « protéines »</i>	30
<i>Et la vitamine B12 ?</i>	33
<i>Parlons « acidité »</i>	34

Chapitre 2 L'alimentation vivante et crue... mode d'emploi... 37

Ustensiles et ingrédients : une nouvelle panoplie culinaire	37
<i>À privilégier</i>	37
<i>À bannir</i>	38
<i>Pour remplacer par du « cru nature »</i>	39
<i>Les ustensiles</i>	41
<i>Les ingrédients nouveaux</i>	41
Coup de projecteur sur les jus de légumes et de fruits	42
<i>Comment faire un jus de légumes ?</i>	44
<i>Conservation des jus frais</i>	45
<i>Jus ou smoothies ?</i>	46
<i>Comment préparer une purée de fruits ?</i>	47
Des découvertes crues, simples et gaies, pour séduire famille, amis et invités !	48

Chapitre 3 En route pour les préparations crues !	51
Les graines germées.....	51
Les algues	54
Les salades et crudités.....	55
<i>Les assaisonnements</i>	56
Les laits végétaux.....	57
<i>Comment faire un lait végétal ?</i>	58
Les soupes et veloutés crus	58

Partie 2 L'alimentation vivante, un nouveau mode de vie .. 61

Chapitre 4 Concepts, credo et expériences	63
Les 10 règles d'or du bien-vivre	63
J'ai envie de vous dire.....	66
Chapitre 5 La cure zen-détox-aromatic	69
Les solutions « alimentation vivante, crue et bio ».....	69
Effeuillons la marguerite des programmes « 6 jours sur 7 » !	71
<i>Un peu, beaucoup, passionnément</i>	73
Les purges, ces « grands nettoyeurs » : mode d'emploi.....	87
<i>Comment prendre une purge et laquelle choisir ?</i>	88
Chapitre 6 L'aromathérapie dans la CRUisine	93
Quelques repères aromatiques	93
<i>L'aromathérapie et l'hydrosolthérapie</i>	93
<i>La distillation</i>	94
<i>Les propriétés des huiles essentielles</i>	94
<i>Les hydrosols</i>	95
Des arômes de la cuisine du monde aux huiles essentielles CRUlinaires.....	96
<i>Composez votre pharmacie CRUlinaire !</i>	97
<i>Recettes de thés aromatiques</i>	98
<i>Les hydrosols, des boissons quotidiennes froides ou tièdes</i>	101
<i>Les huiles aromatisées aux huiles essentielles : des condiments inattendus !</i>	104
L'alimentation aromatique... par la peau !	104
<i>Quelques exemples d'huiles bonnes pour le corps</i>	105

<i>Les frictions 100 % HE (« BBS » de Biossentiel)</i>	107
<i>Les recettes « 100 % HE » en synergie pour frictions journalières</i>	108

Partie 3 Cahier pratique 111

Chapitre 7 Cuisine vivante et crue... côté salé 113

Apéritifs et jus de légumes	113
<i>Les shots aromatiques</i>	113
<i>Le jus de carottes apéritif</i>	114
<i>Les cocktails aromatisés</i>	115
<i>Les cocktails apéritifs... santé !</i>	116
Les soupes et veloutés crus	117
Les crudités colorées	119
Les bonnes salades vertes	120
Les graines germées, salades et pâtés	122
<i>Préparation des graines</i>	122
<i>Comment préparer et déguster les graines germées ?</i>	123
<i>Les pâtés de graines germées</i>	124
<i>Comment préparer les salades de graines germées ?</i>	124
Les algues	125
<i>Les salades d'algues à la japonaise</i>	126
Les taboulés	129
Les assaisonnements, les sauces	130
Les légumes lacto-fermentés	135

Chapitre 8 Cuisine vivante et crue... côté sucré 137

Les purées de fruits	137
Les laits végétaux	139
<i>Mes laits préférés</i>	140
Des desserts aromatisés tout en douceur	141
<i>Les crèmes</i>	142
<i>Les mousses</i>	143
<i>Les glaces et sorbets</i>	144
<i>Le flan praliné, une merveille !</i>	145
<i>Les chocolateries et boules d'énergie fruitées</i>	145
<i>Les crumbles</i>	146
<i>Les yaourts</i>	148

Mémento : la journée type « détox »	151
Le matin	151
<i>Le petit déjeuner</i>	151
<i>Dans la matinée</i>	152
Le déjeuner	152
Le dîner : même formule que le déjeuner, ou encore....	153
Avant le coucher	153
<i>Doses et quantités</i>	154
Bibliographie	155
Quelques sites à visiter	157
Index	161

INTRODUCTION

Depuis plus de trente-cinq ans, je mange « cru », végétal, bio ou du jardin ! À 95 % en moyenne... Je suis végétarienne depuis l'âge de cinq ans, suivant les préceptes de mes parents – pionniers, à l'époque, du végétarisme, du végétalisme, de la macrobiotique, de l'alimentation dissociée ou encore de l'instinctothérapie. Leurs enfants ont poursuivi leurs recherches, en quête de mieux-être et de santé toute naturelle ! À soixante-cinq ans, j'ai la chance d'avoir fabriqué et entretenu une belle santé ; je suis en grande forme, je m'entraîne avec des champions, heureuse de vivre, je médite dans les temples japonais ou dans mon jardin, j'apprends chaque jour des expériences de la vie, avec bonheur...

La vitalité et le dynamisme que tout le monde me reconnaît viennent de mon alimentation et de mon mode de vie. Respiration consciente, yoga, exercice physique, alimentation crue, nettoyages de printemps, et la boussole de mon moral toujours orientée au beau fixe grâce à la pensée positive, dont je me sens une digne propagandiste... Sourire à la vie est mon *motto* ! Faire partie de l'Unité ! Suivre sa voie intérieure ! Prendre le temps de remercier la Vie...

Dans ce livre simple et facile d'accès, j'ai à cœur de vous offrir tous mes petits trucs et astuces, des recettes et *process* pour une alimentation de santé, ludique, délicieuse, savoureuse, aisée, rapide... Le b.a.-ba de la CRUsine de fête ! Chaque jour, le repas est une fête, un remerciement à la vie, une attention consciente à la maîtrise de sa santé ! Je vous offre également une synthèse de ce qui se passe dans le monde, le pourquoi et les raisons documentées d'une alimentation vivante, crue et aromatique.

Percevoir la faim est une sensation que j'apprécie. J'aime manger uniquement lorsque j'ai faim... et deux ou trois jours peuvent passer sans que je ne mange quoi que ce soit, mon organisme ne me rappelant pas son besoin d'être alimenté ! Simplement de l'eau... aromatique ! En matière d'alimentation, l'intuition s'aiguise dès lors que nous commençons à manger CRU et vivant...

Les nettoyages de printemps (ou de changement de saison) sont à considérer. Il est utile voire indispensable de nettoyer l'organisme de ses toxines emmagasinées au fil des années, du trop-plein – le mal du siècle – mais aussi des quantités anormales de produits chimiques, synthétiques et additifs introduits dans la *process food* ou *junk food* (nourriture de supermarché). Pour la plupart, ces « additifs addictifs » sont dangereux – en moyenne, chacun absorbe, chaque année, quatre kilos de produits chimiques présents dans la nourriture : c'est proprement affolant !

La sensation de satiété est nouvelle, automatique dès lors que nous nous mettons à une alimentation vivante et crue. La « cure zen-détox-aromatique » permet cette belle transition alimentaire et ces nettoyages réguliers, tout comme nous apprécions les grands ménages de printemps dans la maison !

La *guideline* de ce livre consiste à vous orienter tout gentiment vers cette transformation-transition alimentaire qui, en quelques semaines seulement, permet de commencer à se retrouver, à *vous* retrouver – plus léger, plus alerte, plus vif, plus clair, plus dynamique ! La petite chanson qui trottera dans la tête au réveil sera le « code » qui vous assurera et rassurera : vous êtes sur la bonne voie ! En conscience ! La voie de votre Santé, de votre Succès personnel et de votre Joie...

Dans cet ouvrage, je tiens à remercier tous les pionniers de l'alimentation au naturel – les médecins de la santé – qui, depuis quelques siècles, proposent différentes approches d'une alimentation saine et salvatrice, pourvoyeuse de santé et non de mala-

die ! Une alimentation qui permet de retrouver la santé, tout simplement. Hippocrate, les leaders philosophiques et penseurs pour la plupart végétariens ; les docteurs et professeurs Breuss, Kneipp, Shelton, Marchesseau, Kousmine, Burger, Oshawa, Vivini, Colucci, Walker, Morse, T. Shaller, Irène Grosjean, ma mère, et, plus récemment, tous ceux qui surfent sur la vague du cru, bio, nature... Et encore, le professeur Joyeux : merci à tous ! Leurs principes de santé au naturel ont orienté et éveillé un grand nombre d'humains endormis dans leurs habitudes... de mal-être et de maladie ! Ils ont recouvré la santé ! Depuis une dizaine d'années, un grand mouvement de fond s'accélère pour emporter dans son sillage acteurs, mannequins, *people*, adolescents et athlètes de haut niveau vers le « cru » ! Les États-Unis sont en tête dans le mouvement vegan (très en vogue et pas toujours cru !), l'Europe du Nord et l'Asie pour le crudivorisme (100 % cru et végétal) et le frugivorisme (100 % fruits).

Dans ce livre, je décerne une place de choix à l'ajout des huiles essentielles (HE) et hydrosols bio dans la « bulle de la santé » à retrouver : l'aromathérapie est ma passion depuis plus de quarante ans, et je suis constamment émerveillée par les résultats rapides et insoupçonnés qu'apportent les huiles essentielles correctement prescrites ! Puissantes régénératrices de la cellule, qu'elles touchent au cœur par un processus alchimique curieux transmis par électromagnétisme principalement – nous sommes dans le soin quantique –, les huiles essentielles renforcent le système immunitaire, harmonisent les désordres, nettoient les encombrements, boostent l'énergie vitale... Il est simple et agréable de les ajouter dans l'alimentation, de mettre en pratique mes rituels quotidiens : application de « frictions » aromatiques, dégustation de thés aromatiques et d'eaux précieuses, elles aussi aromatiques !

En apportant une vitalité nouvelle – elles sont revitalisantes – pendant cette période de transition alimentaire – elles sont nettoyantes et draineuses –, les huiles essentielles enchantent

la CRUisine, harmonisent physique, énergie, moral et mental, ouvrant la porte au spirituel. De tout temps, elles ont été utilisées pour mettre en rapport les hommes et les dieux. Seraient-elles de nature à stimuler les « choses de l'esprit » pour aller vers la réussite personnelle, la joie, le bonheur ?

Être en bonne santé est une « base normale », devrais-je dire !... Une base sur laquelle se reposer pour « s'amuser à », « travailler à » son rôle d'être humain éveillé. Au-delà de l'alimentation vivante, crue et aromatique – c'est le propos de ce livre – et d'une bonne santé que je considère comme normale, basique, notre mission de vie serait-elle d'être, tout simplement, heureux ? Une mission que nous avons choisie sur cette Terre et dans cet Univers ! Heureux de vivre ? Heureux de partager ? Heureux d'œuvrer pour la paix et l'harmonie planétaire ? Heureux d'être heureux !

PARTIE 1

L'ALIMENTATION VIVANTE ET CRUE

L'HOMME ET L'ALIMENTATION

Au programme

- L'alimentation et la santé
- Du végétarisme au *raw* véganisme en passant par...
- L'alimentation vivante et crue... pourquoi ?

L'alimentation et la santé

L'homme serait quasiment frugivore, vivant au soleil, nu, joyeux, en remerciement et gratitude. Des fruits principalement, des racines tendres, des graines, des légumes le nourriraient. S'éloignant de cette image idyllique, l'idéal de l'homme a été occulté, enfermé, oublié... La cause ? Le rythme effréné du XXI^e siècle : travail, soucis, contraintes, obligations, sans vrai repos, sans détente. Stress, tracas, froid, travail obligé, souvent sans passion... Une alimentation de compensation a suivi cette évolution (ou involution ?).

L'organisme humain, dont les capacités d'adaptation sont étonnantes et exceptionnelles, survit et fonctionne tant bien que mal avec des « carburants » non spécifiques à son bon entretien : sucres, farines, viandes, fromages, café, alcool... Des acidifiants qui sont souvent les « poisons » préférés dudit sujet !

Un sujet qui « fonctionne » un moment seulement... Puis c'est le « mal a dit », la maladie ! Des corrections, des changements

sont à apporter pour retrouver une santé qui s'est étiolée, perdue, cachée, enfouie, délitée... sous, entre autres, les tonnes de nourriture ingurgitées dans une vie, non conformes à une bonne santé, sans compter les produits chimiques qu'elle contient.

A savoir

Selon le professeur Joyeux (source : lettres du professeur accessibles sur son site), une personne consommant une alimentation dite « traditionnelle » absorbe environ 4,8 kg par an de purs produits chimiques.

Les dernières recherches américaines relatent aussi que l'on se fabrique « son » cancer : au-delà de cet excès de produits chimiques en tout genre, d'une alimentation dénaturée, il s'agirait aussi des conséquences d'un mal de vivre, d'une inadaptation voire d'une rancœur vis-à-vis des autres et/ou de la vie. Et dire « *MON* cancer », une désignation très courante, *LE* conforte à ne pas vous quitter ! C'est vous qui décidez... Votre pensée crée ! Pour ma part, je propose de le nommer « le cancer de passage ».

L'asthmatique et le bronchiteux aiment les pâtes et les sucres, le rhumatisant ne peut finir un repas sans fromage, le sanguin montre une prédilection pour les viandes rouges, le stressé, dépressif ou anxieux, affectionne les douceurs, sucres, gâteaux, confiseries... Pour se retrouver dans ces grandes typologies, notons que nous pouvons avoir tendance aux rhumatismes tout en étant anxieux : dans ce cas, vérifiez, sucreries et fromages sont les « en-cas » préférés !

Une personne souffre de douleurs, d'arthrose ou de rhumatismes ; proposez-lui de manger trois ou quatre fois par jour des fromages et/ou des produits laitiers, ses douleurs redoublent ! *A contrario*, si elle cesse les fromages, boit beaucoup d'eau de genièvre et de sureau, draine ses reins, le soulagement est immédiat. Lorsqu'il mange pâtes et pain qu'il affectionne particulièrement, un asthmatique voit ses crises s'amplifier. En cessant ses poisons préférés pour manger cru et vivant, en drainant poumon et bronches avec des HE et hydrosols respiratoires, les crises s'estompent !

L'organisme s'adapte remarquablement à toutes les situations... pour un temps. Pour un temps seulement ! Entre quarante et cinquante ans, de nos jours, il est coutumier de voir exploser le nombre d'infarctus, de crises cardiaques chez des sujets joyeux qui paraissaient en bonne santé, d'une humeur gaie, vive et riieuse, les « bons vivants »... Un jour, plus de rémission : c'est le coup fatal ! Cancers, atopies, scléroses en plaques, ruptures d'anévrisme, maladies cardio-vasculaires sont en développement exponentiel... Seraient-ils proportionnels à la quantité de produits chimiques ingérés ?

D'autres sujets, plus fragiles que les premiers, sans cesse en train de veiller à leurs petits maux, de faire attention à ceci ou à cela, ont en quelque sorte une sonnette d'alarme intégrée (grippe, rhumes, bronchites, éruptions cutanées, eczéma, furoncles, psoriasis, acné...). Leur tempérament ne leur permet que peu de dérogations à une bonne hygiène de vie, et les petites maladies épisodiques (fonctionnelles) les obligent à une surveillance accrue de leur alimentation et de leur mode de vie. Ceux-ci ont la chance de posséder encore ce rappel à l'ordre qui leur évite d'aller loin dans leurs erreurs quotidiennes !

D'autres encore n'ont pas la vitalité des premiers, n'ont plus la sonnette d'alarme des seconds, ce sont en général des tempéraments semblant performants, cependant délicats : ils n'ont plus suffisamment de vitalité de base pour éliminer et laisser sortir le « trop plein » de toxines (poisons) ; ils gardent tout à l'intérieur de leur corps physique, ils « intériorisent » dans le mental. Ils fabriquent des maladies dégénératives graves : cancers, leucémies... Peu ou pas de transpiration, peu d'élimination, des peaux diaphanes, fines et transparentes les caractérisent souvent.

Alimentation, maladies fonctionnelles, génétiques et lésionnelles¹

L'alimentation vivante n'empêche pas les maladies fonctionnelles (diarrhées, fièvres, rhumes), dans un premier temps en tout cas. Ces manifestations déplaisantes sont des symptômes du nettoyage que le corps commence à effectuer et qu'il fera aussi régulièrement que possible, à condition de lui en laisser la possibilité, c'est-à-dire de renforcer le système immunitaire (cures de chlorure de magnésium ou de sel de Nigari à 20 g/l), éviter les vaccinations intempestives, les antibiotiques à tour de bras, les anti-inflammatoires réflexes, les anti-cesti, les anti-cela...

Les maladies fonctionnelles sont une bénédiction : c'est votre corps qui se nettoie de manière à mieux se régénérer. Les infections en tout genre, les problèmes cutanés, osseux et dentaires sont des maladies fonctionnelles déclenchées par des éliminations qui ne se font plus par les émonctoires naturels. Le foie et les reins sont souvent chargés de viscosités déposées par la lymphe qu'ils filtrent.

Par ailleurs, le corps peut manquer d'énergie pour expulser ces résidus par les selles ou les urines. Le trop-plein cherche alors une sortie de secours qui sera l'organe le plus disponible ou le plus puissant du moment, selon les constitutions ou prédispositions génétiques (poumons, sinus, muqueuses, peau).

Dans tous ces cas, les bactéries, virus, parasites, levures et champignons « pathogènes » viennent tout simplement effectuer leur travail de décomposition des résidus complexes ou des cellules endommagées, comme ils le font partout dans la nature. Remercions les sonnettes d'alarme que sont les maladies fonctionnelles qui, bien comprises et soignées, permettent

1. Tiré du livre de Nelly Grosjean et Miguel Barthéléry, *La cure zen detox aromatique*, aux éditions 5 ml. Miguel Barthéléry est biochimiste des protéines, docteur en médecine moléculaire, spécialiste de biologie régénérative et neuro-oncologique.

d'éviter de futures maladies dégénératives ! Une révélation pour nombre d'entre nous !

Quand votre corps a repris de la vitalité et dispose d'un excédent d'énergie (vacances au soleil, cure de jus de légumes, monodiète de fruits, jeûnes), si besoin est, il peut se permettre un nettoyage salutaire qui se manifeste par une crise d'élimination, appelée aussi « crise curative » ou plus couramment « maladie » (fonctionnelle). Je répète que la maladie passagère est simplement une crise curative ! Une « crise de guérison », dirait le docteur Morse² !

L'alimentation vivante protège parfaitement de l'arrivée des maladies lésionnelles (diabète de type 2, fibromes, kystes, arthrite, dépression...) et dégénératives (diabète de type 1, Alzheimer, sclérose en plaques, arthrose, fibromyalgie, cataracte, presbytie, insuffisance rénale ou hépatique). Elle diminue aussi la virulence des maladies génétiques (certains diabètes de type 1, mucoviscidose, myopathie, certains cancers du sein chez les porteurs des gènes BRCA1 et BRCA2...).

A savoir

Les maladies fonctionnelles sont les exutoires des individus de vitalité moyenne à bonne. Les maladies lésionnelles touchent les individus caractérisés par une faible, voire très faible vitalité.

Les éliminations normales des individus à forte vitalité sont améliorées par les crises curatives. Un individu malade est un individu qui a encore la force de déclencher des crises fonctionnelles pour se débarrasser des résidus qui le gênent... Il n'est donc pas du tout fragile !

2. Robert Morse est un naturopathe américain, docteur en biochimie. Hygiéniste fameux, son credo, depuis presque quarante ans, est la détoxination du corps grâce à une alimentation végétarienne et crue.