

CONSULTATION REVITALISANTE

La consultation de Stéphane Jaulin se fait par étapes, «car il faut plus d'un an pour intégrer durablement l'alimentation vivante à son hygiène de vie».

ÉTAPE 1

- 1** *Supprimer le blé (gluten) + les laitages, pour désacidifier le corps et faciliter la digestion.*
- 2** *Boire un jus d'herbes à jeun le matin, puissant détoxifiant et revitalisant.*
- 3** *Boire un verre de Pianto au petit déjeuner (l'équivalent en micro-nutriments de 4,5 kilos de légumes avec des herbes et des épices) + des flocons d'épeautre ou de l'Alcamatin du Dr Jentschura (mélange de céréales et de graines).*

ÉTAPE 2

- 1** *Boire un jus de légumes lacto-fermentés Breuss (riche en enzymes digestives et détoxifiant général) avant chaque repas.*
- 2** *Ajouter 2 capsules d'enzymes par repas pour mieux digérer et assimiler les nutriments + des algues d'eau douce (klamath ou spiruline/chlorella) riches en chlorophylle revitalisante.*
- 3** *Supprimer les sucres après le repas (excepté 2 carrés de chocolat noir) qui stoppent net la digestion, font fermenter le bol alimentaire et acidifient l'organisme.*

ÉTAPE 3

- 1** *Ajouter un jus de citron dans un verre d'eau chaude, hyper-dépuratif, le matin au réveil (avant le jus d'herbes).*
 - 2** *Faire les bonnes associations (protéines animales + légumes ou alors céréales + légumineuses + légumes) et ne jamais manger de protéines le soir.*
 - 3** *Ajouter une poignée de graines germées au dîner.*
- L'avantage de Stéphane Jaulin, il connaît son sujet sur le bout des doigts pour être adepte lui-même de ce genre d'alimentation depuis longtemps et peut nous dire où trouver chacun des aliments conseillés.*
Consultation d'1 h 30, 120 €, Appartement 217.
Tél. 01 42 96 00 96.



Casquette Givenchy.

• Alimentation vivante

Dotée d'une forte charge énergétique, l'alimentation vivante est un carburant optimal pour les cellules. Le seul, en fait, qui revitalise le corps à chaque repas, au lieu de l'épuiser. Par Frédérique Verley. Photographes Inez & Vinoodh.

Une alimentation à haut voltage...

Quand on parle d'alimentation vivante, est-ce par opposition à une alimentation dite morte? Dévitalisée en tout cas, sûrement. «Un aliment n'est pas qu'une addition de nutriments superposés et mélangés, mais il est organisé par des forces structurantes», rappelle Jacques-Pascal Cusin dans *Les Secrets de l'alimentation vivante* (éditions Albin Michel). A l'opposé de l'alimentation industrielle, raffinée, pasteurisée, stérilisée, irradiée ou juste trop chauffée (au-delà de 40 °C), qui ne fait que remplir l'estomac et encrasser l'organisme, l'alimentation vivante, à dominante de légumes crus, graines et céréales, biologiques si possible, apporte tout ce qu'il faut aux cellules pour se régénérer, se détoxifier, bien fonctionner.

... dotée d'un champ vibratoire unique

Les végétaux et les algues ayant poussé au soleil, en harmonie avec leur environnement (donc en aucun cas sous serre, nourris artificiellement) sont dotés d'une forte charge énergétique. C'est cette énergie qui sera transmise aux cellules après digestion et passage dans le sang. Le moyen le plus simple, en fait, de maintenir le potentiel électrique et énergétique de nos cellules à un haut niveau vibratoire, pour qu'elles fonctionnent à la perfection. Pas d'énergie alimentaire, pas d'énergie cellulaire, pas d'énergie tout court dans la vie. A consommer tous les jours sans exception pour ne jamais se sentir fatiguée : jeunes pousses, graines germées, algues d'eau douce, fruits et légumes ultra-pigmentés, jus d'aloé vera.

... boostée aux enzymes

Les enzymes participent à toutes les fonctions de l'organisme, en commençant par la digestion. Si l'alimentation n'apporte pas les enzymes nécessaires à sa propre digestion, on digère mal ou partiellement (avec production de toxines qui se stockent dans les organes et finissent par les perturber) ou alors on puise dans notre banque enzymatique interne au fil du temps. Et quand nos réserves sont trop faibles, l'organisme se dérègle et finit par tomber malade. Or tout ce qui est raffiné et pasteurisé est certes exempt de bactéries pathogènes, mais d'enzymes aussi, donc de vie. Les aliments riches en enzymes : graines germées, jus de végétaux lacto-fermentés, fruits et légumes crus bio de préférence, pollen frais.

... 100 % basifiante

L'organisme devrait toujours afficher un équilibre acido-basique parfait, voire légèrement alcalin, pour que les enzymes justement fonctionnent à plein régime. Or l'alimentation d'aujourd'hui, acidifiante à 80 % (le sucre en tête), combinée avec le stress, le café, l'alcool, les médicaments, entraîne une baisse globale d'énergie, une fatigue chronique et l'apparition de maladies métaboliques graves. Pour rétablir l'équilibre, se rabattre sur des aliments basifiants, à savoir : légumes et fruits bien mûrs, pousses germées, boissons lacto-fermentées.

... riche en chlorophylle

Sans chlorophylle, pas de vie sur terre. Pigment vert présent dans tous les végétaux, elle purifie l'écosystème intestinal (pour un système immunitaire plus fort), détoxifie le sang, rétablit le fameux équilibre acido-basique et réénergise tout l'organisme. A trouver dans tous les légumes à feuilles vertes, les micro-algues d'eau douce (spiruline, chlorella, klamath) et les jus d'herbes (frais à faire chez soi ou en poudre à délayer dans de l'eau).

... de haute densité nutritionnelle

Et là, c'est valable surtout pour les aliments végétaux issus de culture biologique. «Car ils sont dotés d'un profil nutritionnel plus dense en acides gras essentiels, acides aminés, phyto-hormones, métabolites secondaires (phénols, alcaloïdes, terpènes à fort pouvoir antioxydant) et substances aromatiques (qui contribuent à une bonne digestion)», précise Jacques-Pascal Cusin, l'un des pionniers de l'alimentation vivante en Europe. Curieusement, la teneur en nutriments d'un aliment est souvent inversement proportionnelle à son apport calorique. Plus on mange de bons aliments, plus on se sculpte un corps de rêve. C.Q.F.D. _____