



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 CRUsine, 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