

les CYCLES

Après notre mort, en quelques semaines notre matière libérée de ses liens électro chimiques sera reconvertie en bactéries, en champignons, en minéraux et autres éléments réutilisables ou non dans d'autres formes vivantes.

En cas de crémation un dernier flash hautement calorique nous ramène en quelques minutes à une forme carbonée très stable.

CYCLE en 5 ÉTAPES

Le cycle de l'alimentation comporte 5 phases, chacune d'importances décisives. Chaque phase s'accordant comme nous l'avons vu ([page sur les rités liés à l'alimentation](#)) avec notre culture notre identité et notre éthique.

- L'acquisition de la nourriture
- La préparation
- L'ingestion
- Le cycle interne
 - digestion
 - excrétion
- La disposition des excréments

Acquisition

Si vous avez la chance de cultiver votre potager, vous échangez de la force de travail (énergie mécanique) contre de la nourriture, qui vous délivre de la force de travail. Ce système tend à l'équilibre (le jardinier obèse est rare)

Votre eau de premier rinçage de vaisselle va dans le composte ... vos chances d'avoir une bonne digestion augmentent...

Si vous êtes citadin vous échangez le plus souvent de l'argent (du travail ; Énergie mécanique, psychique, physique, émotionnelle) contre de la nourriture ;

Soit en vous procurant des produits comestibles et en les préparant

Soit en vous procurant des produits déjà préparés

Soit en rémunérant (ou non) d'autres personnes pour les accomplir pour vous.

Dans les deux derniers cas vous pourriez facilement (surtout si vous êtes un homme, ou une femme de la bonne société) passer votre vie entière sans jamais aller au marché, ni faire la cuisine, ni même toucher les aliments autrement qu'avec le couteau et la fourchette.

C'est problématique, ce système (bien que fonctionnel), pousse au déséquilibre et aux compensations.

Choisir, toucher, cuisiner la nourriture qu'on va manger prépare subtilement le corps à sa bonne intégration grâce à notre interface perception / conscience / présence.

En tout premier lieu, nous devons sélectionner avec attention et exigence les fournisseurs des aliments que nous consommons, éliminer sans regrets les produits issus de l'agro industrie parce qu'ils sont traités, enrichis, contiennent des insecticides, des antibiotiques, des colorants, des conservateurs, et qu'ils sont confectionnés à la chaîne par des machines, emballés et plastifiés. Ces produits sont dangereux, dévitalisés, conçus pour être achetés mais en aucun cas mangés.

Préparation

Êtes vous femme au foyer ? Ou cuisinier dans un restaurant, ou dans la cantine d'un lycée de 1700 élèves ? Puissent les cadences de travail et la répétition quotidienne ne pas effacer la beauté des gestes qui transforment les produits de la terre en aliments, les aliments en force vitale, les déchets générés en nouveaux éléments constituants des produits de la terre.

La cuisine pulse dans la maison, c'est le lieu où s'accomplie, la transformation de l'énergie du soleil en force animale, qui donne sa cohésion au groupe, tous les jours on se rassemble et on partage la nourriture, puis chacun vaque à ses occupations et retourne cette énergie au monde extérieur.

Cuisiner est un art
Et bien manger c'est accéder à la vitalité et à la beauté.

Toutes les formes de spiritualités, primitives, antiques, traditionnelles et modernes soulignent l'importance du sacrifice, offrande aux dieux, précédant, ritualisant les agapes.

La religion chrétienne entre autres, renforce l'importance mystique et symbolique, individuelle et sociale de la nutrition et de la conscience du sacrifice, en faisant de la cène la parabole centrale de sa liturgie. « Ceci est mon corps, ceci est mon sang » la matière rare et vivante de l'univers, exceptionnellement abondante sur la terre.

Cuisiner pour soi même est parfois plus difficile, et nous relie à la spiritualité et aux rites, à une vie monastique.

C'est pourtant la première étape de toute guérison, la source du désir de vie. Choisir de bien se nourrir pour bien vivre, et bien vivant, avoir la possibilité, le désir, la force, la joie de cuisiner pour les autres avec amour et avec art...

l'ingestion

Manger lentement, en conscience, savourer, tout le monde connaît, c'est une évidence et un facteur important de bonne santé, mais au XXI ème siècle le temps disparaît dans le vide bleu des écrans, dans le stress, le bavardage ou la rentabilité....

La digestion commence par la mastication ...



Et combien de fois je me retrouve en train d'avaler comme un bOa ?
Nos manières, nos comportements à table reflètent fidèlement et parfois même trop crument notre personnalité.

Manger trop, ou pas assez ou n'importe quoi, n'importe quand, sont des dérèglements physio psychologiques toxiques à court terme, réflexes de protection retournés contre soi même, réponses automatiques, contre-productives aux angoisses, au scénario familial, aux contradictions, à la solitude, la frustration....

Les (mauvais) réflexes (pulsions, compensations) aggravent rapidement la situation, en créant du manque et des effets de saturation, en démarrant sans cesse de nouvelles digestions, des addictions au sucre, entretenus par des pics glycémiques épuisants pour l'organisme et in fine, la perte de la force vitale, qui conduit en quelques années à des dégradations sérieuses de la santé.

Les excès répétés et en général la mauvaise ou la non administration consciente de la nourriture minent littéralement le corps, le système digestif, endocrinien, l'estime de soi. Ces comportements d'abandon ouvrent la porte aux maladies, aux souffrances chroniques, à la réduction de la mobilité, à une fin de vie difficile...

L'obésité concerne d'abord, sans surprise, les habitants des quartiers défavorisés dans les pays riches comme dans les pays pauvres, puis les classes moyennes (malnutrition, sur nutrition).



Les gens vraiment pauvres, habitants des pays pauvres, meurent littéralement de faim.

Les gens vraiment riches, dans les pays riches, savent ce qu'il en coûte au bout du compte, de vivre avec 40 kg de trop ou plus, ils maîtrisent leurs envies, surveillent leur ligne et raffinent leur cuisine.

Les classes dites moyennes sont donc la cible prioritaire des campagnes de désinformation permanentes (écrans, multiplications des supports publicitaires) concernant les produits industrialisés, addictifs, super sucrés et salés, dévitalisés, dont la fabrication mécanisée génère de la pollution et dont la consommation provoque des maladies joliment appelées sociétales ou du siècle !!? Comme le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le cancer...

Manger est sacré, trop manger, ou manger n'importe quoi est mortel...

Faire la cuisine, manger paisiblement, en bonne compagnie, la juste quantité de nourriture, c'est à dire en restant un peu sur sa faim, en ne remplissant pas son estomac comme une machine à manger.

Garder un peu de vide, être actif, sont des recettes de santé reconnues et parfaitement éprouvées, 100% efficaces (on pourrait même dire subversives), que tout le monde peut pratiquer sans dépenser un seul centime.

La question est : Pourquoi ce constat simple, qui fait avant tout appel au bon sens, ne fait pas partie des lois essentielles que nous apprenons pendant notre enfance dans le cercle familial et à l'école, s'agirait-il d'un oubli ?



Ou serait ce une nécessité, un réflexe systémique, pour maintenir les consommateurs dans l'ignorance des vrais conséquences d'une alimentation velléitaire basée sur les compensations et le désir, et donc sur l'ignorance.

L'Anatomie, la nutrition (et la permaculture) doivent être enseignés dès l'enfance, le système de santé s'en trouvera grandement soulagé.

Le cycle interne

Le cycle interne est automatique, géré par le système nerveux autonome, mais on peut le faciliter...

En cuisinant
En prenant le temps de manger
En mangeant à des heures régulières, et en bonne compagnie
En ne mélangeant pas certains aliments (digestion simplifiée)
En adaptant sa nutrition à la saison et à son mode de vie
En mangeant peu, une ou deux fois par jour maximum
En pratiquant l'exercice régulier, le jardinage et le jeûne pour nettoyer
le système périodiquement.

...Ou le compliquer

En ne faisant jamais la cuisine ni le marché
En mangeant n'importe quoi, beaucoup, n'importe quand et à toute vitesse
En étant stressé (perturbation du système endocrinien)
En cédant à toute ses envies (encore le système endocrinien)
(grignotage > compensations > addiction)
En ne touchant jamais la terre
En consommant trop de sucre (diabète de type 2) surtout si il est associé avec du gras (cholestérol), trop de sel (problèmes vasculaires) ou de pain
(inflammatoire), ou trop de quelque produit que ce soit (même de la salade).
En ne mangeant pas assez
En étant sédentaire, en laissant l'inertie s'installer
En consommant de la nourriture industrielle, qui n'est conçue que pour être vendue

La digestion

	Transformation par les bactéries intestinales (microbiote), réduction des aliments en nutriments
Glucides	Sucre > hydrate de carbone > glucose, le premier carburant du corps
Protéines	Constitués d'Acides aminés, riche en azote, les briques du vivant
Lipides	Graisses, le cerveau entre autres est principalement constitué de graisses
	2 ème carburant du corps
Minéraux	
Oligoéléments	
vitamines	

La présence de ces éléments dans les bonnes proportions, dans tous les systèmes du corps humain, assure tout simplement leurs fonctionnalités optimum, système immunitaire, système nerveux, énergie, état mental.... Choisissons donc avec attention quels nutriments, comment et combien, quels sucres, quelles huiles, nous donnons à NOTRE CORPS QUI EST NOUS.

Les bactéries intestinales elles, ne sont pas nous, elles sont des formes de vie exogènes que nous hébergeons dans notre intestin grêle et notre colon, ce sont ces bactéries qui digèrent, et rendent assimilables les éléments cités plus haut.

Les lactobacilles
les bifidobacilles
les streptocoques
les lactocoques

Ils existent aussi des bactéries dites pathogènes dont la présence au delà d'un certain seuil est létale

les campylobactéries
les salmonelles
les listeria
les Escherichia coli entérohémorragiques ECEH

Pour un occidental vivant en ville, la digestion et l'activité mentale sont les deux principaux puits d'énergie, si vous voulez être moins fatigué, mangez léger, faites de l'exercice et arrêtez de gamberger.

L'excrétion

Il est très dommageable de répéter au jeunes enfants que leurs déjections sont sales car en bonne logique enfantine ça veut dire que c'est à l'intérieur de leur corps que les aliments se sont salis.

L'observation régulière des matières fécales nous informe sur notre état émotionnel en nous dévoilant l'état de notre système digestif, consistance,

couleur, odeur, donnent des informations très précises sur l'efficacité de notre digestion, l'opportunité ou non de tel ou tel aliment, la nécessité d'adapter notre diète, la présence de stress...

Tel produit est facilement digéré, tel autre provoque des troubles et lesquels ?

Comment déceler et traiter ces informations ?

POUR BIEN FAIRE, lever haut les genoux au dessus du nombril, position accroupie, appuyer les pieds sur un petit banc permet de relâcher la sangle abdominale, pratiquez [la respiration péristaltique](#). voir le chapitre [Krya](#) Essayez pour voir.

L'excrétion est en réalité la partie la plus sacré du processus, c'est une purification automatique du corps... Et quand il s'agit de la production de millions de bon vivants assemblés en conurbation on comprend combien la question est primordiale...

Une fois qu'on a fait, on constate clairement le bénéfice de cette purification

On retourne tout les jours à la terre des matières fécales, résidus de la digestion, preuves de vie. L'occasion d'un salut aux éléments primordiaux dont nous sommes constitués ; Juste cet agrément : Quoiqu'il arrive nous retournons à la terre dont nous sommes issus ... Nous faisons vraiment partie du cycle cosmique de la matière, constatation apaisante si il en est...

... Et qui implique évidemment de ne pas traiter nos déchets à la légère.

La disposition des excréments

Mais où va toute cette merde ?

L'assainissement (nettoyage de l'eau) est un secteur hautement sensible de l'administration nationale.

Les eaux sont usées, grises, turbides, limpides, potable, pures, cristallines, miraculeuses, distillés, minérales, pétillantes...

La vie est apparue dans l'eau trouble, la soupe primordiale, le temps, le soleil, le hasard ont contribués. Mais consommer de l'eau polluée est létal, la dysenterie peut tuer un humain adulte en quelques jours.

En zone urbaine soit 4,5 Milliards de tubes digestifs 56% de la population mondiale, (doublement du chiffre actuel en 2050) on tire la chasse d'eau et avec un peu de chance le caca disparait sans faire d'histoire dans les tuyaux d'en dessous avec +ou- 8 litres d'eau POTABLE !? Et merci.

[Voir la page eau](#)

ÊTRE MANGÉ

Pour vos funérailles choisissez le compostage

PETITE LISTE DE COURSES

Soyons plus exigeant, plus sélectifs, plus méfiants, plus simples, traitons nous mieux, demandons plus à la qualité, soyons attentifs à ce qu'il se passe à l'intérieur de notre tube digestif....