



**Alimentation
vivante
pour une
santé
optimale**

**Un programme efficace
pour chasser les toxines
et se remettre en forme**

Brian R. Clement
et Theresa Foy DiGeronimo
de l'Institut de santé Hippocrate

Préfaces de Coretta Scott King
(veuve du pasteur Martin Luther King)
et de Marie-Denise Pelletier


MARCEL BROQUET

La nouvelle édition

Extrait de la publication



**Alimentation
vivante**
pour une
**santé
optimale**





Alimentation vivante *pour une* **santé optimale**



**Un programme efficace
pour chasser les toxines
et se remettre en forme**

Brian R. Clement
et Theresa Foy DiGeronimo
de l'Institut de santé Hippocrate

Préfaces de Coretta Scott King
(veuve du pasteur Martin Luther King)
et de Marie-Denise Pelletier

Traduit de l'américain
par Jean-Marie Ménard



MARCEL BROQUET
La nouvelle édition

Extrait de la publication

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada**

Clement, Brian R., 1951-

Alimentation vivante pour une santé optimale

Nouv. éd. rev.

(Collection Santé bien-être)

Traduction de: Living foods for optimum health.

Publ. à l'origine dans la coll.: Collection Santé. Montréal: Éditions Trustar, 1997.

ISBN 978-2-923715-36-0

1. Végétalisme. 2. Crudivorisme. 3. Cuisine végétalienne. I. Titre.

RM236.C56514 2010

613.2'622

C2010-940429-7

Pour l'aide à la réalisation de son programme éditorial, l'éditeur remercie
la Société de Développement des Entreprises Culturelles (SODEC).

Marcel Broquet Éditeur

55A, rue de l'Église, Saint-Sauveur (Québec) Canada J0R 1R0

Téléphone: 450 744-1236 • marcel@marcelbroquet.com • www.marcelbroquet.com

Traduction: Jean-Marie Ménard

Couverture: Page Design

Renseignements en français pour Hippocrates Health Institute:

Monica Péloquin, Montréal, Canada, tél.: (514) 288-0449

© Brian Clements, 1996

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée sous le titre *Living Foods for Optimum Health*, par Primal Publishing.

Distribution:

PROLOGUE

1650, boulevard Lionel-Bertrand

Boisbriand (Québec) Canada J7H 1N7

Tél.: 450 434-0306

Sans frais: 1 800 363-2864

Service à la clientèle: sac@prologue.ca

Distribution pour l'Europe francophone:

DNM Distribution du Nouveau Monde

30, rue Gay-Lussac, 75005, Paris

Tél.: 01.42.54.50.24

Fax: 01.43.54.39.15

Librairie du Québec

30, rue Gay-Lussac, 75005, Paris

Tél.: 01.43.54.49.02

www.librairieduquebec.fr

Diffusion – Promotion:



r.pipar@phoenix3alliance.com

Dépôt légal: 1^{er} trimestre 2010

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque nationale de France

© Marcel Broquet Éditeur, 2010

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction interdits
sans l'accord de l'auteur et de l'éditeur.



TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE DE CORETIA SCOTT KING	13
PRÉFACE DE MARIE-DENISE PELLETIER	15
INTRODUCTION	17
REMERCIEMENTS.	21
CHAPITRE 1 : ce que nous savons maintenant et que nous ne savions pas autrefois	23
Coup d'œil en arrière.	24
Le végétarisme des années 90 :	26
La prochaine étape	28
Ce que nous avons perdu en cours de route	28
Les slogans plus forts que la science	29
Ce que nous savons maintenant	30
Ce que nous ne savions pas autrefois	31
Des faits massifs	31
Attention au lait !	33
La viande rouge	33
La volaille	34
Nouvelles données sur le poisson	35
Additifs	37
Les aliments transformés	38
La folie de l'irradiation	39
Les pesticides mis en perspective	40
L'ingénierie génétique dans l'alimentation	40
Les conséquences	43
Des cellules saines pour une longue vie	43
Les sources de notre bien-être	44
CHAPITRE 2 : les faits concernant les aliments vivants.	45
Pas de cuisson ce soir !	47
Nous sommes ce que nous mangeons	47
Votre réserve d'enzymes	48

Alimentation vivante pour une santé optimale

Un numéro d'équilibriste	49
Le besoin d'oxygène	51
Une digestion saine	54
La bataille	59
La charge bioélectrique	60
Les antioxydants	64
Les études à long terme	64
Voilà les faits	66

CHAPITRE 3 : une recette de bonne santé pour une vie plus longue et meilleure	67
Pour une longue vie en bonne santé	68
Le vieillissement: comparaison entre deux jumeaux de 83 ans .	71
Le cancer	72
L'appui de la documentation scientifique	73
Les éléments phytochimiques des aliments vivants éloignent le cancer	74
Des aliments qui pourraient causer le cancer?	76
Le cancer du sein	79
Le cancer du sein: un cheminement vers la santé	80
Les maladies cardiaques	83
Les crises cardiaques: une affaire de famille	85
L'arthrite	87
L'arthrite rhumatoïde: « comme un mal de dent gigantesque ». .	90
Le pouvoir immunitaire	92
L'infection, ou la résolution d'un mannequin	92
Le <i>Candida</i>	93
Sans travail, sans énergie et sans explication	95
Les antioxydants	95
Un organisme capable d'autoguérison	97

CHAPITRE 4: il est vrai que parfois « tout se passe dans la tête »: un programme pour une bonne santé mentale	99
La source physique de la maladie mentale	99
La dépression	101
L'alcoolisme	102
Les médicaments et la maladie mentale	103
La connexion entre le corps et l'esprit	104
La rémission spontanée	106

Table des matières

L'effet placebo	106
La psycho-neuro-immunologie	108
Points de jonction	108
Un modèle de relation entre le corps et l'esprit	109
Assurer une bonne santé mentale	110
Les techniques de relaxation	111
Le rire	113
La visualisation orientée	115
La respiration profonde	116
La méditation	117
La prière :	119
La biorétroaction	120
L'interaction entre le corps et l'esprit	121
CHAPITRE 5 : les aliments vivants et le contrôle du poids	123
Comment on perdait du poids dans le passé	123
Mourir de faim pour être beau	125
Des « régimes de santé » qui ont mal tourné	126
Une victoire dans la guerre des régimes	129
Pourquoi perdre du poids ?	129
Pourquoi pas ?	130
La science moderne et les substituts du gras	131
La formule Hippocrate de contrôle du poids	132
Pour perdre du poids	133
Des conseils pour maigrir	135
La perte de poids par l'exercice	136
L'augmentation et le maintien du poids	138
Le bon équilibre	138
Augmenter son poids	139
L'augmentation du poids par l'exercice	139
Notre attitude psychologique vis-à-vis des aliments	141
CHAPITRE 6 : adopter le végétarisme aux aliments vivants	143
Un plan de six mois	143
La personnalisation du programme	144
Que puis-je manger ?	145

Ressentir un changement avant de se sentir mieux	149
L'élimination par les organes majeurs	151
Des boissons fortifiantes pour contrer les effets de la désintoxication	153
Les trois phases du programme de santé Hippocrate	154
Phase 1 : de quoi suis-je fait?	154
Phase 2 : qui suis-je?	155
Phase 3 : pourquoi suis-je ici?	156
Rétrospective	156
CHAPITRE 7 : tirer le maximum du programme de santé Hippocrate	159
Les combinaisons alimentaires	159
Les combinaisons alimentaires de base	160
De 15 à 30 minutes : l'herbe de blé	161
De 15 à 30 minutes : le melon	161
De 1 à 4 heures : les fruits	161
De 2 à 3 heures : les légumes	162
3 heures : les féculents	162
4 heures : les protéines	162
Bonnes combinaisons	164
Mauvaises combinaisons :	164
Le jeûne	167
Comment débiter	167
Quand c'est terminé	168
Le menu d'un jeûne	169
Faites un essai	170
Le nettoyage du côlon	170
Conseils rapides pour un côlon en santé	171
Les lavements et les implants	171
L'hydrothérapie du côlon	172
L'exercice	173
Un programme d'exercices	174
Le brossage à sec de la peau	176
L'aromathérapie	177
Les saunas, les bains de vapeur et les bains à remous	178
Le massage	178
Les thérapies aux fréquences électriques ou au laser	179

Table des matières

CHAPITRE 8 : choisir ses aliments en fonction de sa santé	181
Les boutiques d'aliments naturels	181
Les achats par correspondance.	183
Les aliments organiques	183
Le marché des produits chimiques.	184
Les problèmes à long terme.	184
Quelle est l'ampleur du problème?	185
Le prix de la qualité.	186
Où les trouver?	187
Recherchez l'authenticité.	188
Les aliments non organiques.	188
Les suppléments	189
L'histoire des herbes et des suppléments.	190
Les légumes de mer.	194
Les algues d'eau douce	195
Les trois variétés d'algues les plus importantes	196
Un programme de consommation quotidienne d'algues	197
Les antioxydants.	198
Les étiquettes des produits	199
La liste des ingrédients	200
Information nutritive.	200
Acheter des aliments récréatifs.	201
Aliments surgelés ou réfrigérés ,	201
Aliments secs	202
Dressez votre propre liste	203
CHAPITRE 9 : des aliments vivants dans votre cuisine	205
La germination et les pousses.	205
La germination	207
Les pousses.	209
Recommandations spéciales	210
La culture des haricots mung et azuki.	211
Les jus d'herbes.	216
Culture du blé et des céréales	218
La verdure en plateau	219
La culture des pousses vertes en plateau	219

Alimentation vivante pour une santé optimale

Problèmes éventuels	220
Les graines ne germent pas	221
Les graines ont germé mais n'ont pas bien poussé.	221
Il y a beaucoup de moisissures	221
L'extraction des jus	221
Les boissons vertes	222
Les aliments déshydratés.	223
Les aliments fermentés	223
Matériel de cuisine.	224
CHAPITRE 10 : se nourrir dans le monde réel.	225
Les repas familiaux.	225
Manger chez des amis	226
Manger au restaurant	227
Manger en voyage	229
CHAPITRE 11 : des recettes aux aliments vivants.	231
Hors-d'œuvre	233
Pains.	238
Tartinades (substituts du beurre)	242
Soupes et potages	244
Salades	255
Assaisonnements pour salades.	266
Plats principaux	274
Desserts	288
Jus et boissons.	298
Menus d'une semaine	309
ÉPILOGUE.	311
GLOSSAIRE DES INGRÉDIENTS	313
ADDENDA.	315
Témoignage de Monica Péloquin	315
Témoignage d'Andrée Couture	316
Témoignage de Jacques Cusin, de Paris, France	316
Témoignage de Freejoy Schaller, de Genève, Suisse	317



PRÉFACE

Par

CORETTA SCOTT KING

Une vie pleine et réussie possède plusieurs facettes, mais après, plus d'un demi siècle consacré aux questions du développement humain et de l'égalité m'a démontré de façon éclatante que, quel que soit le chemin que nous avons choisi de suivre, nous avons d'abord et avant tout besoin d'une excellente santé personnelle.

On aura tous les outils nécessaires pour profiter d'une vie saine et harmonieuse, si l'on se donne un corps sain par la nutrition et l'exercice, un esprit sain par la pensée positive, et la sérénité ainsi qu'une âme saine par l'engagement et la foi. Tout cela permet d'atteindre une forme d'humanité symbiotique qui nous donne la liberté de réaliser tout notre potentiel.

Nous pouvons améliorer notre avenir d'une multitude de façons, mais il n'en est pas de plus fondamentale que de s'assurer un mode de vie sain. Il y a quelques années j'ai eu le bonheur de faire la connaissance de Brian R. Clement et de l'Institut de santé Hippocrate et de me familiariser avec le travail qu'ils poursuivent depuis maintenant plusieurs dizaines d'années. Pour tous ceux qui répondent à l'appel de Brian, et décident d'assumer la responsabilité de leur vie, s'ouvre un champ de possibilités infinies grâce à l'acquisition d'une parfaite santé. Au cours de ce cheminement plein de défis et de changements, l'harmonie et la paix prennent la place de la confusion et de la hargne. Et l'on ressent alors une dévotion de plus en plus profonde envers Dieu et envers la nature.

Alimentation vivante pour une santé optimale

Des centaines de milliers de personnes de par le monde ont maintenant adhéré au style de vie de l'Institut Hippocrate. Ce livre, *Alimentation vivante pour une santé optimale*, est un remarquable guide des principes d'une vie saine. Il ne fait aucun doute que le livre de Brian est présenté au bon moment pour toute l'humanité. Ouvrez votre cœur et votre esprit à la lecture de ce message pratique et simple et vous pourrez aborder le nouveau millénaire avec un corps, un esprit et une âme en parfaite santé.



PRÉFACE

par
MARIE-DENISE PELLETIER

Dans la vie, on se retrouve parfois à la croisée de chemins où l'on doit faire des choix qui vont influencer tout le reste de notre existence. Ce fut le cas pour moi quand je suis allée à l'Institut Hippocrate. Sans le savoir, je m'y préparais depuis quelque temps. Je prenais conscience de l'importance de l'alimentation et de ses effets directs sur mon équilibre, en tant qu'être humain. Cet équilibre fragile qui demande que l'on nourrisse sans cesse les divers aspects de notre être : les aspects physique, émotionnel, mental et spirituel.

L'Institut Hippocrate m'a permis de me retrouver, de créer l'espace où m'arrêter et de prendre conscience de tout cela. En plus d'être situé dans un endroit paradisiaque, le centre nous offre la chance d'apprendre davantage sur les lois qui régissent la santé de tout être humain.

Brian et Anna Maria sont des hôtes formidables qui ont eux mêmes eu un cheminement extraordinaire, pour réussir ce qu'ils font : guider et offrir des moyens concrets à des gens ayant soif de mieux-être. Hippocrate n'est pas qu'un souvenir, c'est ce qui fait sa force. J'en suis revenue transformée, pleine d'une vitalité que je ne me souviens pas d'avoir goûtée auparavant : une envie de sourire dès mon réveil, pour rejoindre le sommeil en fin de journée, exaltée de toutes ces heures d'enthousiasme et de plénitude...

Merci et longue vie à l'Institut Hippocrate.



INTRODUCTION

Toutes les trois semaines, l'Institut de santé Hippocrate reçoit un nouveau groupe d'invités dans ses locaux de West Palm Beach, en Floride. De nombreuses personnes s'y présentent avec de sérieux problèmes de santé... tumeurs, diabète, arthrite ou troubles de digestion. D'autres sont en pleine santé et bien déterminés à continuer à jouir de ce précieux don. Dans tous les cas, le programme de santé Hippocrate les aide à nettoyer et à désintoxiquer leur système, ainsi qu'à prendre le contrôle de leur santé et de leur bien-être.

Il y a vingt-cinq ans, l'Institut a été pour moi comme un phare qui m'a permis d'échapper à un mode de vie désordonné et malsain. L'Institut de santé Hippocrate avait acquis une renommée internationale, en défendant le principe de « responsabilité personnelle » en matière de santé et de vie, et je voulais participer à ce mouvement en pleine croissance. Depuis lors, j'ai gravi les échelons jusqu'au poste de directeur que j'occupe maintenant et j'ai pu voir des dizaines de milliers de personnes, venues de partout dans le monde, apprendre comment mieux vivre, être plus productives et en meilleure santé, grâce à l'enseignement offert par notre « Centre de changement de style de vie » (*Lifestyle Change Center*) et aux nombreux livres, vidéos et cassettes que nous distribuons à travers le monde.

Mon travail est chaque jour de plus en plus enthousiasmant, et je suis particulièrement enchanté de pouvoir exposer dans ce livre les principes essentiels de cet enseignement. Les premiers chapitres démontrent la validité du programme de santé Hippocrate sur la base d'un examen minutieux de l'évolution de la malnutrition toxique au vingtième siècle. Vous y observerez l'émergence de la malnutrition caractéristique de notre

société à la suite du développement accéléré des technologies agricoles, de la prolifération des substances chimiques et pharmaceutiques dans la chaîne alimentaire, des attentes des consommateurs et de l'implication gouvernementale dans l'industrie alimentaire. Vous y examinerez les différents types d'aliments qui se sont retrouvés sur nos tables au cours du siècle dernier et les découvertes technologiques ainsi que les attitudes sociales qui les ont rendus populaires. Vous y découvrirez des percées technologiques capitales, comme le traitement du blé, qui a permis la conservation prolongée du pain blanc, l'utilisation d'additifs qui ont augmenté la durée de vie sur les rayonnages de produits de boulangerie, et le recours aux pesticides, qui ont permis de sauver des milliers d'acres de récoltes. Vous y apprendrez aussi comment les espoirs mis dans ces technologies ont eu en réalité pour résultat d'affecter notre santé.

Dans les chapitres qui suivent, vous trouverez une analyse critique des mythes alimentaires avec lesquels nous avons tous grandi. Vous pourrez examiner ces repas « équilibrés » qui contiennent des éléments chimiquement incompatibles et provoquent une véritable épidémie d'affections gastro-intestinales. Vous comprendrez le caractère trompeur des régimes amaigrissants populaires et le danger de « la bonne nourriture de chez nous ».

Le programme de santé Hippocrate étudie les erreurs du vingtième siècle pour nous orienter dans une nouvelle direction, utilisant ce que l'on connaît sur l'incontestable pouvoir de guérison et de restauration des aliments vivants pour guider les hommes du vingt et unième siècle vers une meilleure santé physique et mentale. J'ai écrit ce livre afin que vous puissiez disposer d'un guide pratique, commode et détaillé, sur le végétarisme aux aliments vivants. Il s'agit d'un mode de vie qui restaure l'harmonie corporelle grâce à l'usage d'aliments frais, crus et vivants, qui nourrissent et nettoient le corps et en augmentent l'alcalinité, par l'action combinée de leurs éléments nutritifs : vitamines, minéraux, acides aminés, liquides, hydrates de carbone complexes, fibres, et plus spécialement oxygène et enzymes. Vous apprendrez comment vous procurer des aliments vivants et comment les préparer. Vous apprendrez comment faire vous-même germer des fèves et des graines, et comment les cultiver.

Introduction

Vous apprendrez à cuisiner en évitant la chaleur qui détruit l'oxygène et les enzymes. Vous apprendrez aussi à tirer le maximum de votre nouveau régime, en changeant de mode de vie pour y inclure, outre une attitude positive, exercices, nettoyage du côlon, relaxation, jeûne, brossage à sec de la peau, aromathérapie, saunas, bains de vapeur, bains à remous, massages, et la thérapie à base de fréquences électriques.


À la fin de ce livre vous trouverez une collection des recettes préférées de ma famille. Elles vous fourniront des bases solides pour créer des repas quotidiens savoureux et attrayants, qui vous aideront à atteindre l'objectif du programme de santé Hippocrate : un nettoyage du corps et de l'esprit combiné à un régime alimentaire totalement exempt de toxines. Avec ce régime, votre corps peut utiliser ses propres mécanismes de guérison sans aucune interférence provenant de toxines extérieures. Ce livre vous servira de guide pour vivre sainement dans un monde pollué et mal nourri. De plus, si vous trouvez le courage de vous engager dans cette nouvelle direction, vous en récolterez un profond bien-être.

Pour plus de renseignements sur l'Institut de santé Hippocrate, écrivez à :

Hippocrates Health Institute
1443 Palmdale Court
West Palm Beach, Florida
USA 33411
www.hippocratesinstitute.com
561-471-8876

CET OUVRAGE,
COMPOSÉ EN MINION PRO,
A ÉTÉ ACHÉVÉ D'IMPRIMER SUR LES PRESSES
D'IMPRIMERIE TRANSCONTINENTAL MÉTROLITHO,
EN MARS DEUX MILLE DIX
POUR LE COMPTE
DE MARCEL BROQUET ÉDITEUR.

 **Transcontinental**



Le corps humain est une merveilleuse machine capable de se guérir et de se régénérer elle-même. La nourriture que nous consommons a littéralement le pouvoir de nous donner la santé ou de nous rendre malades. Certains aliments, plutôt que d'aider les corps à se régénérer, l'encombrent de graisses et de toxines. Au contraire, les aliments vivants – des aliments frais, organiques et qui n'ont été ni cuits ni transformés – fournissent au corps tout ce dont il a besoin pour être en forme, notamment l'oxygène et les enzymes qui font défaut aux aliments transformés, aux produits laitiers et la viande.

Brian R. Clement et Theresa Foy DiGeronimo, de l'Institut de santé Hippocrate, expliquent pourquoi ces aliments sont si importants pour notre santé et proposent un programme qui permet une transition harmonieuse vers une alimentation à base d'aliments vivants. Ils nous expliquent comment faire nous-mêmes germer des graines et les cultiver et nous proposent plus de 100 délicieuses recettes santé.

Brian R. Clement, directeur de l'Institut de santé Hippocrate de West Palm Beach, en Floride, joue le rôle de pionnier dans le domaine de l'alimentation naturelle et de l'autoguérison depuis plus de trente ans. C'est l'un des innovateurs dans le domaine de la santé holistique ainsi qu'un des directeurs fondateurs de la Coalition of Holistic Health aux États-unis. Conférencier reconnu dans le monde entier, il contribue à l'amélioration de la santé, au progrès de l'humanité et à la sauvegarde de l'environnement.

Theresa Foy DiGeronimo, professeure d'anglais au collège William Patterson, au New Jersey, est aussi auteure de nombreux livres, dont *The natural Way of Healing Chronic Pain*.