

La conduite alimentaire
par Marie-France Giavarini
Édition septembre 2006

Ceci est une invitation à vous installer sereinement au volant de votre véhicule corporel pour suivre les règles de bonne conduite alimentaire.

Il est bon de savoir qu'il existe dans ce domaine, des affinités entre les aliments, mais aussi, des inimitiés à éviter.

Afin d'aborder convenablement cet aspect des choses, il est utile d'apprendre ces quelques règles de base, pour mieux comprendre et expérimenter l'art de cultiver une bonne santé.

Manger consciemment, c'est avant tout se nourrir dans le but de procurer à votre corps toute l'énergie dont il a besoin.

Comment ? En se rééduquant à une forme d'alimentation naturelle, équilibrée, vivante et végétale, de préférence.

Aujourd'hui, l'être humain est souvent tributaire de la publicité : télévision, journaux, magazines de mode, panneaux publicitaires urbains, etc.

Malgré lui, il est influencé dans ses choix, et tout particulièrement, en matière d'alimentation.

La démarche consciente et responsable de se fournir en produits sains et naturels est quelque peu oubliée.

Il est certes plus facile, pratique, voire confortable de faire ses courses au même endroit (genre centre commercial). Cependant, ce n'est pas sans engendrer des habitudes qui finissent par devenir néfastes à l'égard de beaucoup de personnes, à plus ou moins long terme.

Se remettre en question par rapport à l'alimentation est un vaste champ d'introspection qu'il est intéressant de défricher !

Personnellement, j'évolue à travers mes expériences terrestres en essayant d'en retenir un sens profond afin de me transformer toujours plus. Depuis trois ans maintenant, je n'utilise plus de frigidaire. Eh oui ! À l'heure où de nombreux foyers s'équipent en appareils ménagers ultra-fonctionnels, cela peut paraître incongru. Pourtant, cette expérience voulue est très enrichissante. Ainsi, dans mon choix alimentaire, je privilégie les fruits et légumes de saison, que j'achète régulièrement sur un marché local ou encore en boutique de produits biologiques, plusieurs fois par semaine. Leur fraîcheur m'apporte les qualités nutritives et gustatives dont ils regorgent, les mangeant principalement crus. Vivre ainsi, m'amène à retenir l'Essentiel.

Consommer conscient, c'est devenir un éco- citoyen actif en matière

d'économie et d'écologie. Le but de la vie n'est-t-il pas celui du mouvement ? Etre dans le changement nécessite la capacité à s'ouvrir à l'inconnu, à dépasser ses limites.

La responsabilité individuelle, comme pour un automobiliste aguerri, doit être une priorité afin de prendre soin de son propre véhicule, mais aussi de son environnement, en prenant en considération les conséquences de ses actes.

Il est urgent que chacun se responsabilise. Notre corps physique est un moyen de communication intelligent que nous devons utiliser avec le plus grand respect.

La Terre que nous foulons de nos pieds chaque jour, est une entité vivante, et, à ce simple titre, il serait équitable de lui porter une véritable attention. Il ne suffit pas de voter, ou encore de dire « j'aime la Nature », les promenades en forêt, etc. Par le biais de votre comportement quotidien, vis-à-vis de vos achats alimentaires, vous pouvez agir directement.

Par exemple, en consommant le plus possible d'aliments naturels non conditionnés. Petit à petit, vous prenez conscience que la majorité de l'alimentation proposée est sous vide, dévitalisée, cuite, lyophilisée, surgelée, ... et, très polluante pour la Terre, avec les emballages non recyclables, particulièrement.

Bien sûr, cela demande un investissement personnel, je dirais même un engagement, afin de changer ses habitudes alimentaires. Mais, n'avez-vous pas envie de participer à l'embellissement de la planète plutôt qu'à sa destruction ? A u respect et à la répartition de ses richesses, à l'emploi des énergies renouvelables ? Des initiatives se font à ce niveau, mais restent encore trop infimes.

La Terre est comme un moyen de transport collectif, genre autocar : le corps physique comme un véhicule individuel. Dans les deux cas, le permis de conduire s'avère indispensable pour le maintien de la vie de chacun.

Marie-France Giavarini

<http://www.rebirthtouch.com>