

Comment aurais-je pu prétendre à une prise en charge autonome, entre autres via une alimentation saine, tant que je ne m'étais pas libérée du poids de la Voix du Père symbolique que représentait le médecin à mes yeux ? Les médecins sont d'utiles collaborateurs et non des directeurs de **conscience**. Chez certains d'entre nous, leur parole d'or étouffe parfois la petite voix intérieure, comme nous l'expose avec sagacité Olivier Clerc dans un article publié dans les annexes et intitulé : *La Médecine, Religion des Temps Modernes* ?

La peur ou la vie !

Comment laisser la joie et l'esprit clair se frayer un chemin dans notre vie tant que nous sommes victimes de peurs, de frustrations, de **culpabilités** et surtout tant que nous continuons à nous empoisonner le cerveau de sournoises intolérances alimentaires ?

« L'important est de jouer sur la peur de vieillir, la peur de grossir, la peur d'enlaidir. Qu'importe la valeur réelle du conseil proposé pourvu qu'il touche à des frayeurs fondamentales ! Peur du cancer, peur de l'infarctus, peur de l'artériosclérose, peur d'être empoisonné. Magnifique ! Un consommateur apeuré est un consommateur docile. » (Jean-Claude Marcel dans « La Sale bouffe », Pamphlet chez Bernard Barrault Editeur, 1990).

Fuyez à toutes jambes lorsque vous ressentez la peur distillée au travers de conseils de cuisiniers trop enthousiastes, qu'ils soient végétariens, carnivores ou frugivores. L'homme est une bête à **pouvoir** et se repaît des liens qu'il tisse avec l'autre, qu'ils soient de joie ou de peur. Ces derniers sont les pires qui soient et peuvent paralyser.

III. PRINCIPES ALIMENTAIRES MALADES CHRONIQUES

En route pour des nourritures vraies ! Quel que soit votre biochimie de base, votre état vital ou les organes en souffrance, si vous voulez tirer le meilleur parti d'une assiette ressourçante bien pensée, il conviendra de restaurer d'abord la digestion par quelques gestes simples à l'ancienne (comme mâcher, employer le bon vieux bouillon maison ou les lactofermentés de Mamie, etc.) ou plus modernes, comme l'alimentation séquentielle. On verra ici en quoi la chrononutrition peut être utile... ou inutile. Il est tout aussi essentiel de s'abstenir de tout adjuvant moderne (additifs, enzymes, amidons modifiés, etc.), présents dans l'essentiel de l'offre industrielle, ainsi que des polluants domestiques et environnementaux. C'est au prix du respect de ces premiers principes que l'Assiette Ressourçante vous sera bénéfique.