

“Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es” - Brillat-Savarin dans *La Psychologie du Goût*

L'alimentation vivante est un chemin d'Ahimsa dans la pratique du yoga et aussi une manière d'arriver à mieux se connaître. Selon les Vedas (et dans toutes les grandes écoles philosophiques) l'importance d'un régime proche de la nature est fondamentale pour arriver à aligner le corps avec l'esprit. D'un point de vue scientifique, de plus en plus d'études et de recherches démontrent que l'alimentation vivante aide à soigner certaines maladies dites “incurables”, le diabète, des maladies neurologiques... Cette alimentation est aussi efficace pour traiter les allergies, les mauvaises odeurs corporelles, l'ostéoporose ainsi que de nombreux d'autres problèmes de santé. D'un point de vue esthétique, cette façon de s'alimenter ralentit le vieillissement des cellules; la peau reste plus lisse et plus fraîche avec l'âge. Aux Etats Unis l'alimentation vivante a déjà converti plusieurs personnes à Hollywood. Demi Moore, Alicia Silverston, Anne Hathaway, Woody Harleston sont parmi ceux qui mangent cru.

Qu'est-ce que l'alimentation vivante?

C'est une façon de manger, préférablement végétarienne ou végétalienne, qui préserve les enzymes dans la nourriture. Dès que l'on cuit les aliments au-delà de 40°C on commence à détruire les enzymes. Les enzymes ont des nombreuses fonctions dans nos systèmes vitaux, mais par dessus tout elles constituent le « chi », aussi appelé « prana » ou simplement énergie vitale présente dans la nourriture. Or moins l'être humain a de prana plus il est sujet aux maladies et au vieillissement.

Ainsi l'alimentation vivante est essentiellement crue.

Est-ce que le cru a bon goût ?

Bien sûr! Aujourd'hui les plus grands restaurants aux Etats Unis s'inspirent de l'alimentation vivante.

Le palais retrouve la finesse que la nature prodigue naturellement et découvre des subtilités nouvelles. (*ça c'est mon avis en fait ;)*

Qui suis-je ?

Après avoir longtemps cherché dans le monde médical un remède à un gros problème de santé, j'ai adopté une alimentation vivante à 100% cru en 2006 et cela a changé la qualité de ma vie. J'ai suivi des formations avec le Dr Gabriel Cousens ainsi qu'avec David Wolfe, spécialistes reconnus de l'alimentation vivante, et assiste régulièrement depuis 8 ans à des conférences et des ateliers avec d'autres spécialistes dans le domaine.

Ici à Paris je diffuse mes connaissances et mes recettes à travers des cours et des ateliers. Je travaille aussi comme traiteur et je vends des snacks sucrés crus, qui sont riches en goût et conviennent aux diabétiques.

Même si aujourd'hui je me nourris personnellement à 100% cru, bon nombre d'études démontrent qu'un régime végétarien à un minimum de 70% cru suffit pour garder le corps dans une santé optimale.

Venez découvrir l'alimentation vivante !

Je vous propose des cours de cru-sine en alimentation vivante (90 euros, minimum 5 personnes) où je vous apprendrai à préparer de nombreux plats : maki végétalien, "pâtes" Alfredo, fromages, mousses aux fruits rouges...

Je suis également disponible pour des consultations privées ou en petit groupe pour ceux qui souhaitent changer leur régime.

Pour les gens qui veulent perdre du poids nous étudions comment remplacer vos plats préférés par des aliments qui inspirent le palais, examinons le rapport émotionnel entretenu avec la nourriture et comment changer les mauvaises habitudes en habitudes saines. Pour les gens qui souhaitent une meilleure santé nous étudions le côté curatif des aliments et plus profondément les super-aliments et les colloïdes.

Je vous envoie plein de lumière! Namaste.

Arletty Abady

Pour plus d'information : 06 84 07 24 98 ou bien
g8arletty@yahoo.co.uk" g8arletty@yahoo.co.uk