

## Sommaire

<i>Introduction</i> .....	3
Un premier conseil : prenez votre temps.....	4
Un deuxième conseil : mâchez .....	6
Une gastronomie naturelle .....	7
Parlons un peu des aliments.....	8
Un choix sur les différentes catégories d'aliments.....	9
Conseils pratiques .....	10
Les boissons.....	12
Faut-il jeûner ?.....	15
Quand peut-on se mettre à table ?.....	16
La nourriture est un facteur important de notre équilibre et de notre bien-être .....	17

## Un premier conseil : prenez votre temps

Il est préjudiciable de se mettre à table sans avoir pris le temps de se reposer, de se détendre un peu, ou au moins de laisser retomber progressivement la tension nerveuse.

S'asseoir un moment, se laver les mains sans hâte, s'installer dans la bonne humeur en s'apprêtant à jouir de son repas, voilà un excellent préambule.

Prenez exemple sur le gourmet qui ne veut rien perdre du plaisir raffiné qu'il goûte, à l'opposé du goinfre qui se jette avidement sur le contenu de son assiette et l'absorbe avec précipitation.

Respirer le fumet d'un plat, en apprécier la couleur, en admirer la présentation, jouir d'être assis devant une table très proprement et coquettement dressée, voilà la meilleure préparation au repas.

L'eau vous vient à la bouche, ce qui est le signe que les fonctions digestives s'éveillent, que votre corps est prêt à recevoir sa nourriture.

La respiration est activée, la circulation aussi, une détente nerveuse se produit. Le début du repas est un moment heureux.

Manger vite est aussi préjudiciable que manger trop.

Sobre jusqu'à la frugalité, Bernard Shaw fut un bel exemple du bénéfique qu'on peut tirer d'une alimentation bien conduite.

À 94 ans, il était sec et solide, n'avait rien perdu de son esprit caustique. On sait qu'il mangeait toujours seul, et à des heures invariables.

L'importance d'une ambiance calme est capitale.

*Un premier conseil : prenez votre temps*

Un repas pris dans la hâte, tout en poursuivant des discussions ou en ruminant des soucis, ne sera pas digéré normalement.

La tension nerveuse freine l'élaboration des sucs digestifs, paralyse les mouvements des organes, un acide corrosif se forme dans le tube digestif, qui peut, à plus ou moins longue échéance, provoquer des ulcères.

Nous voici à nouveau confrontés avec les réalités de l'interdépendance du corps et de l'esprit.

Le surmenage émotionnel est l'ennemi n° 1 de notre organisme.

Accorder aux conditions paisibles, aux plaisirs esthétiques et gustatifs du repas toute leur valeur, leur faire la part aussi belle que possible, fait partie de ce que le yoga nous amène à pratiquer normalement.

## **Un deuxième conseil : mâchez**

La digestion commence dans la bouche. Si vous broyez finement votre nourriture en la mâchant bien et qu'elle est, de ce fait, bien mélangée à la salive, le travail du tube digestif sera facilité par l'action primordiale des sucs salivaires et l'assimilation des aliments engendrera une énergie utilisable.

Manger trop vite équivaut à escamoter la transformation des amylacés (pain, pâtes, farineux) en sucres assimilables.

Ces aliments, mal digérés, encombrant l'intestin, le gonflent et seront stockés sous forme de graisse.

### **Pour maigrir, mâchez !**

C'est à partir d'une rééducation de l'habitude de la mastication que peut se créer un renouveau de la vitalité.

Manger lentement, mastiquer longuement évite ces fringales malsaines qui poussent tant de nerveux ou d'insatisfaits à se nourrir avec excès.

Ne vous privez pas ; réapprenez à trouver un grand plaisir à manger, à manger lentement et à bien mâcher.

Le besoin de manger trop ne vous harcèlera plus, vous trouverez tout naturellement un équilibre normal de sobriété.