

Préface du docteur Christian Tal SCHALLER

Éric DARCHE est un autodidacte qui, dans toutes ses recherches, a tenté de s'approcher toujours plus près des lois qui régissent la Vie, au-delà des querelles d'écoles et de la pensée dominante à la mode.

Il s'efforce constamment de conjuguer une approche scientifique à une dynamique empirique en confrontant la théorie et l'expérience. Lorsque la science est validée par l'expérience, c'est idéal.

Mais s'il faut choisir entre de la théorie et des faits concrets, il préfère privilégier l'expérience qui assure une compréhension vécue et directe des lois de la vie.

En s'alliant au bon sens, à l'intuition et à l'observation, cette expérience personnelle permet d'entrer en toute conscience dans les processus complexes de notre organisme.

Je lis les livres d'Éric depuis plusieurs années et suis très admiratif de la somme de travail qu'il a effectuée, pour faire sa propre synthèse en tenant compte des études faites par de nombreux chercheurs mais sans se laisser restreindre par les « œillères » qui limitent la vue de certains d'entre eux.

Force est de constater qu'une grande ignorance règne sur toute la planète au sujet de l'alimentation. Une diététique purement quantitative est préconisée par les multinationales de l'agroalimentaire et ses dogmes sont la cause d'une malnutrition qui frappe autant les pays riches, suralimentés en quantité mais privés d'aliments de qualité, que les pays pauvres, où sévissent la famine et les pénuries multiples.

Quelle ironie du sort : l'ignorance nutritionnelle qui rend certains êtres humains obèses est aussi la cause du fait que d'autres meurent de faim... D'où la nécessité d'établir quels sont les vrais besoins et donc les droits fondamentaux des êtres humains à une alimentation qui assure santé et bien-être à tout âge.

Pour ma part, j'ai mis en évidence dans mes écrits, depuis cinquante ans, la règle d'or de l'alimentation adéquate pour l'être humain : la règle des trois V : VÉGÉTAL, VIVANT, VARIÉ.

Cette règle permet de trouver son équilibre personnel au-delà des modes et des dogmes d'une époque donnée, au-delà des habitudes alimentaires de telle ou telle population.

V pour Végétal

L'être humain est fait pour se nourrir principalement de végétaux. Les plantes ont cette extraordinaire capacité de transformer l'énergie solaire en oxygène et en molécules organiques qui devraient former la base même de notre alimentation. Qu'il s'agisse des feuilles, des racines, des fruits, des graines ou des algues, tous les végétaux sont parfaitement adaptés à l'alimentation humaine. L'être humain n'est absolument pas obligé de manger des produits d'origine animale.

L'être humain n'est pas un carnivore. La nature ne l'a pas fabriqué comme un chien, un lion ou un tigre !

Depuis quelques décennies, la science est venue confirmer ce que disait la sagesse des millénaires passés, à savoir que l'être humain est « *végétophile* » - *ami des végétaux* -. Elle a redécouvert l'importance des fibres végétales dans l'alimentation. Il y a dans les fibres végétales mille substances biologiques qui nous aident à bien vivre et à disposer d'une flore intestinale de qualité.

V pour Vivant

Les aliments vivants sont les fruits, légumes, graines germées, jeunes pousses, oléagineux, algues et autres aliments consommés tels que la nature nous les offre, sans cuisson ni manipulations industrielles. Ils apportent à notre corps toutes les substances actives nécessaires au métabolisme de ses cellules. Une personne dont l'alimentation comprend environ 75 % d'aliments vivants jouit en général d'une énergie sans faille et tous ses organes fonctionnent correctement. Si la proportion d'aliments vivants diminue, le corps ne pourra plus assurer ses fonctions et des symptômes vont apparaître. Quand on sait

que la plupart des Occidentaux ont moins de 20 % d'aliments vivants dans leur nutrition quotidienne, on explique facilement pourquoi ils sont en si mauvaise santé !

La cuisson et les procédés de conservation industriels détruisent une grande partie des vitamines, des enzymes et d'autres éléments biologiques vitaux. La notion du vivant permet de remplacer une diététique purement quantitative par une diététique qualitative et individualisée, dans laquelle chacun apprend à être à l'écoute des besoins de son corps.

V pour Varié

Il est important de ne pas manger tout le temps les mêmes aliments mais d'offrir à son corps une diversité de fruits, de légumes, de graines, d'oléagineux et même, de temps en temps, si vous en avez envie, de produits animaux ! En effet, la règle du Varié efface tout sectarisme alimentaire. Manger parfois un morceau de viande, un peu de fromage, un yaourt ou un œuf n'est pas du tout incompatible avec une bonne santé. C'est le fait de manger trop souvent et en trop grande quantité des produits animaux ou des aliments industriels qui entraîne une intoxication du corps et un affaiblissement du système immunitaire.

Le concept de la variété alimentaire permet d'éviter la monotonie et de manger avec le plaisir du changement. Certains systèmes alimentaires sont très rigides dans leur concept : ils interdisent définitivement certains aliments et enferment leurs adeptes dans une véritable « *forteresse alimentaire* » dont ils ne peuvent jamais sortir. Le V pour Varié est donc un hymne à la liberté et à la mobilité.

Dans ce nouveau livre, fruit d'un remarquable travail de recherches et de synthèse, Eric DARCHE apporte une fantastique somme de connaissances et d'expériences qui seront très utiles à tous ceux qui veulent sortir des sentiers battus de la diététique quantitative mise en avant par les multinationales. Ils y trouveront des informations capitales pour progresser, par des expériences personnelles, vers l'autonomie et la conscience en tenant compte des apports précieux des grands chercheurs en nutrition qu'Eric présente avec clarté.

Par la qualité, l'envergure et l'unité des concepts décrits, nul doute que ce livre deviendra, dans les temps à venir, un incontournable livre de référence en matière d'alimentation humaine.

Christian Tal SCHALLER, médecin, pionnier depuis cinquante ans de la médecine holistique et auteur de plus de soixante livres sur la santé globale, enseigne dans de nombreux pays, avec son épouse Johanne RAZANAMAHAY-SCHALLER, les lois de la santé naturelle.

Il a été l'un des élèves de Edmond Bordeaux-Székély, ce grand chercheur qui a retrouvé les enseignements des Esséniens. Il en présente les trésors dans son livre *La nouvelle alimentation planétaire, universelle et consciente*.

Il a créé le concept : « *La santé, ça s'apprend !* » qui permet à chacun de sortir de la croyance qu'il existe des maladies inguérissables afin de devenir l'artisan de sa guérison et le responsable de sa santé.

Docteur Christian Tal SCHALLER
www.santeglobale.info