

## Et si la santé venait en mangeant... de Pierre-Henri Meunier

Note de lecture du livre de Pierre-Henri Meunier « La santé vient en mangeant » (Ed. PHM)  
rédigée par Béatrice Bassisty (Digne)

Tout dans l'univers et dans quelque règne que ce soit - animal, végétal ou minéral -, tout dans l'univers est imprégné des forces cosmiques (yang) et telluriques (yin) et n'est qu'énergie et vibration. Notre corps physique tel que nous le percevons, anatomiquement et physiologiquement, n'existe et ne vit que par l'énergie subtile qu'il reçoit, qui le nourrit et l'anime. Cette énergie subtile est apportée par la respiration d'une part, l'alimentation d'autre part. Bien que l'une comme l'autre soient essentielles à la vie et au maintien d'une bonne santé, le domaine de l'alimentaire semble s'accommoder de bien des égarements. A court terme le corps s'adapte mais sur le moyen et long terme, les erreurs s'additionnant, les déséquilibres s'accroissent et les maladies apparaissent. D'où vient l'erreur ? L'erreur vient du fait que nous avons oublié ce que déjà en son temps Paracelse recommandait : « Que ton alimentation soit ta première médecine. » A cette époque glucides, lipides, protéides n'avaient pas cours, seule comptait la qualité énergétique et vibratoire de l'aliment qui devait entrer en résonance avec le corps, mais aussi l'esprit, le tempérament. Or, depuis toujours, la diététique chinoise prend en compte les caractéristiques subtiles des aliments et considère qu'une nourriture bien choisie et adaptée à chacun contribue non seulement à prévenir un certain nombre de maladies mais aussi, le cas échéant, à les guérir. Adaptée à notre mode de vie occidental, cette diététique énergétique bien que millénaire, est plus que jamais d'actualité.