

La nourriture que vous mangez est cruciale pour votre connexion spirituelle

Par

Jonathan ExoPortail

-

avril 23, 2018

1



Les aliments que vous mangez peuvent causer du stress nutritionnel

Ce n'est un secret pour personne que la vie moderne peut être stressante. Il y a tellement de choses qui se battent pour attirer notre attention en cette ère technologique que nous sommes de plus en plus nombreux à vivre dans un état constant de sollicitation.

Nous sommes toujours sur les nerfs. Pour beaucoup d'entre nous, la méditation est une belle façon de trouver le calme et la tranquillité d'esprit, mais beaucoup de gens trouvent cela assez difficile. Ils ne peuvent pas passer outre les pensées et l'agitation du corps.

Ce que beaucoup de gens ne réalisent pas, c'est que la nourriture que vous mangez joue un rôle énorme dans votre capacité à atteindre cet état méditatif profond. Que votre système nerveux et votre cerveau ne vous permettront tout simplement pas de transcender votre corps lorsque certains nutriments ne sont pas présents, ou lorsque vous êtes dans ce que j'appelle un état de «stress nutritionnel».

«**Vous êtes ce que vous mangez**» est le vieux proverbe que vous connaissez sans doute, mais avez-vous déjà réalisé à quel point cette notion est profonde et l'avez vous appliqué dans votre vie ?

En tant que culture, nous avons tendance à accepter généralement que certains aliments sont bons et d'autres mauvais pour nous, mais au-delà de ce niveau de compréhension, il n'y a pas de signification plus profonde derrière la façon dont nous mangeons. En effet nous mangeons par habitude et non par intention.

Nous mangeons sans penser consciemment à ce que cet aliment fait dans notre corps au-delà de la sensation gustative momentanée dans la bouche. Et tout cela parce que nous sommes devenus si déconnectés du monde naturel et d'où vient notre nourriture.

Nous en sommes arrivés à un point de l'expérience humaine où nous ne savons plus intuitivement ce qui est bon à manger. Laissez cette idée s'imprégner en vous un instant.. Pourquoi sommes-nous la seule espèce sur Terre à avoir ce problème ?

Il n'y a pas un seul animal vivant dans son environnement naturel qui fait de la surcharge pondérale ou qui souffre d'une maladie chronique en raison de son régime alimentaire. Ils savent juste quoi manger. Ils sont en contact avec l'intelligence innée qui guide leurs choix alimentaires et, par conséquent, ils prospèrent. Si cela ne montre pas à lui seul à quel point nous sommes devenus spirituellement déconnectés, je ne sais pas ce qui le fera.

«Garder le corps en bonne santé est un devoir, sinon nous ne pourrions pas allumer la lampe de la sagesse, et garder notre esprit fort et clair.»

~Bouddha

Comment tout cela est-il lié à notre pratique de la méditation ? La réponse est simple. Nous ne mangeons plus de vraie nourriture. Le problème auquel nous sommes confrontés aujourd'hui est une surabondance de produits chargés chimiquement se faisant passer pour des aliments, et un système qui rend difficile l'acquisition d'aliments végétaux de qualité, ce qui est ce dont nous avons le plus besoin.

Nous mangeons des «produits alimentaires» que notre biologie ne reconnaît pas, ce qui entraîne un état de stress physiologique qui nous maintient piégés dans les aspects primaires de notre corps physique nous rendant incapables de transcender dans ce silence infini de la méditation.

Si nous ne parvenons pas à donner à notre système nerveux bien-aimé les nutriments essentiels dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale et rester calme, nous pouvons devenir coincés dans le mode de vie primaire et réactif, et donc incapables de transcender vers des niveaux supérieurs de conscience.

Pour vraiment saisir le rôle de la nutrition dans notre capacité à entrer dans la méditation profonde, nous devons d'abord comprendre ce qui se passe dans le cerveau et le système nerveux, c'est après tout notre interface avec le monde qui nous entoure.

Nos cerveaux sont des organes brillants, sophistiqués et complexes, mais pour les besoins de la conscience/spiritualité, je vais me concentrer sur trois parties du cerveau qui déterminent comment nous vivons, comment nous interagissons avec le monde et jusqu'où nous parvenons à gravir l'échelle de la conscience.

-

Le Neocortex:

Le Néocortex est la partie du cerveau où l'illumination devient possible. C'est le domaine qui facilite la créativité, l'apprentissage, l'imagination de notre avenir et l'expérience de notre interdépendance.

Cette partie du cerveau est câblée pour expérimenter l'amour inconditionnel, voir la beauté du monde et nous permettre de découvrir qui nous sommes vraiment et notre place dans l'univers. Elle abrite la glande pinéale qui

sécrète le DMT, la molécule spirituelle qui nous permet essentiellement de nous sentir connectés à tous les êtres vivants.

Le Neocortex peut, cependant, être un endroit difficile à atteindre dans nos vies modernes qui sont submergées par des aliments toxiques prêts à consommer. Lorsque nous ne prenons pas le temps de donner au néocortex les nutriments dont il a besoin, nous nous retrouvons dans les parties les plus primitives du cerveau : le cerveau reptilien et le cerveau limbique.

-

Le cerveau reptilien:

Le cerveau reptilien est le composant le plus primitif de notre cerveau. Il est 100% instinctif et intéressé par une seule chose, la SURVIE. Il régule nos fonctions autonomes les plus cruciales telles que la respiration, la température corporelle, la fréquence cardiaque et la réponse combat-fuite.

Le cerveau reptilien est souvent appelé serpent à sang froid, complètement dépourvu d'émotion et ne s'occupant que de lui-même. Sous le contrôle excessif de cette partie

du cerveau, nous pouvons vivre sans réfléchir, être absorbé par nous-mêmes, éviter le changement et nous accrocher aux expériences passées que nous associons à la sécurité et à la survie.

-

Le cerveau limbique:

Le cerveau limbique est l'endroit où l'instinct et l'émotion convergent. Également une partie primitive du cerveau, il analyse les signaux environnementaux et assigne l'expérience à l'un de nos 4 programmes fondamentaux: Peur, Alimentation, Combattre et reproduction.

Le cerveau limbique devient plus actif lorsque nous utilisons des céréales transformées et du sucre. C'est dans cette partie du cerveau que se produisent les habitudes de vie et les obsessions sexuelles, la nourriture et les choses qui ternissent l'esprit comme l'alcool et la télévision. C'est aussi d'où proviennent les schémas de renfermement émotionnel et de comportement agressif.

Alors maintenant nous avons une compréhension de nos systèmes d'exploitation de base, mais comment arriver à ce néocortex insaisissable et expérimenter des états

méditatifs profonds ? La réponse ne réside pas dans un régime ou un supplément à la mode, mais dans la sagesse de nos lointains ancêtres, les gardiens de la terre de notre passé profond.

Il faut regarder ceux qui ont prospéré sur notre planète pendant des milliers d'années, en harmonie avec la nature, avec une connexion à la Source et un respect pour la vie au-delà de tout ce que nous voyons dans notre époque moderne.

«Ne mange rien que ton arrière-arrière-arrière-grand-mère ne reconnaîtrait pas comme nourriture. Il y a beaucoup d'aliments dans le supermarché que vos ancêtres ne reconnaîtraient pas comme de la nourriture... restez loin de ceux-ci» ~Michael Pollan.

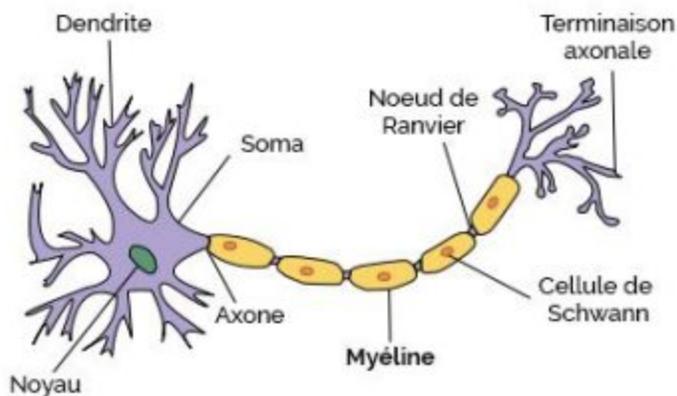
Nos ancêtres considéraient la nourriture comme une offrande sacrée au temple, la maison parfaitement conçue qu'est le corps humain. Ils appréciaient la nourriture, car c'était un cadeau offert par Mère Nature pour être assimilé et utilisé pour construire le temple à partir de la substance la plus pure et sacrée de la terre, la terre elle-même.

Si nous n'adoptons pas des pratiques alimentaires avec ce genre de révérence et continuons à manger des aliments toxiques sans réfléchir, nous lutterons pour combler le

fossé entre le cerveau limbique et le néocortex et resterons dans des états de conscience inférieurs.

Le Neocortex a besoin de «**GRAISSES NATURELLES**» pour fonctionner au mieux de ses capacités, en particulier le DHA, une forme de graisse oméga 3 que l'on trouve principalement dans les fruits de mer. Si ces graisses ne sont pas présentes dans l'alimentation, le Neocortex va juste lutter et peut-être produire une brève révélation occasionnelle, mais jamais une vision profonde et durable.

Ce n'est pas seulement les oméga 3 qui sont importants, mais aussi les graisses saturées dont nous avons si peur depuis 5 décennies qui est un nutriment crucial pour notre système nerveux. Chaque nerf de notre corps est isolé avec une substance appelée myéline, qui est construite à partir des graisses de notre alimentation.



-
Le néocortex ne fonctionne **PAS** bien sous stress, en fait, il sera essentiellement inaccessible et confiera le contrôle au cerveau limbique.

Cela peut sembler être un bon mécanisme de survie, mais le problème est que le cerveau limbique s'est développé à une époque où les seuls facteurs de stress que nous avions étaient le «tigre à dents de sabre» qui nous pourchassait ou une famine de longue durée.

Il n'est pas conçu pour faire face au bombardement des choses qui se disputent notre attention dans le monde moderne, et il ne peut pas faire la différence entre le tigre aux dents de sabre et les 100 grammes de sucre que vous venez de manger avec un bol de crème glacée.

Les meilleurs aliments pour une santé et un bien-être optimal :

En résumé, le néocortex peut maîtriser nos 4 programmes fondamentaux (Peur, Alimentation, Combattre et reproduction) du cerveau limbique et nous permettre d'avoir des expériences méditatives et transcendantes, si

nous lui donnons les nutriments qu'il réclame et évitons les facteurs de stress nutritionnels qui l'arrêtent.

Les principes diététiques suivants sont le moyen le plus sûr de nourrir votre système nerveux et Neocortex :

- DHA et EPA des oméga-3 qui proviennent exclusivement d'aliments d'origine animale tels que le poisson, les huîtres, le bœuf nourri à l'herbe, les œufs d'élevage en plein air. (pour ceux qui ont encore besoin de viande)
- Suffisamment de graisses saturées provenant de noix de coco, de cacao cru, d'œufs, de ghee, de beurre d'herbe et d'animaux nourris à l'herbe.
- De l'eau propre, pure, filtrée et fraîche. 70-80% de notre corps physique est constitué d'eau.
- Les aliments riches en magnésium tels que les légumes à feuilles vertes, les noix, les graines, le cacao cru, etc. Le magnésium est un minéral absolument essentiel pour le système nerveux.
- Stimulants minimaux tels que la caféine. (Avec modération)
- Le jeûne intermittent et le fait de rester dans un état de « légèreté ». La digestion a un coût énergétique et métabolique énorme. Une alimentation dense en nutriments mais pauvre en calories permet à cette

énergie d'être dispersée ailleurs dans le corps, comme le cerveau et le système nerveux.

- Au moins 80 % de l'alimentation se compose d'aliments végétaux denses et riches en minéraux, l'accent étant mis sur les légumes à feuilles vert foncé, les fruits, les noix, les graines, les germes, les algues marines et les aliments fermentés.
- Manger les aliments dans leur intégralité et à l'état naturel.
- Consommation quotidienne d'aliments fermentés ou riches en probiotiques tels que la choucroute, Kim Chi, Miso, Kombucha, Kefir, etc. ainsi que des champignons, qui sont super nourrissants pour le système nerveux.
- Limiter les produits laitiers pasteurisés.
- Éviter les «aliments» synthétiques ou fabriqués par l'homme tels que les additifs, les conservateurs, les édulcorants artificiels (qui sont neurotoxiques), les margarines, etc.
- Éviter le sucre raffiné et les glucides raffinés (pains blancs et pâtes etc.) qui ne sont rien de plus que des aliments à calories vides.

J'espère que vous avez trouvé cette information quelque peu éclairante.

Source : <http://humansarefree.com/2018/04/the-food-you-eat-is-crucial-for.h>