

La nourriture et l'âme seraient étroitement liées

«Nous sommes en effet beaucoup plus que ce que nous mangeons, mais ce que nous mangeons peut néanmoins nous aider à être beaucoup plus que ce que nous sommes. » ~ Adelle Davis

Est-ce qu'il vous arrive d'avoir l'impression de n'avoir rien mangé alors que vous venez juste de manger ?

Ou ressentez-vous un sensation de faim à n'importe quelle heure alors que vous prenez vos repas tous les jours à la même heure?

Il se trouve que la nourriture que vous mangez ne donne pas le type d'énergie dont votre corps et votre esprit ont besoin. Peu importe ce que vous mangez, votre système est directement proportionnel à l'énergie que vous possédez.

Pour garder un bon niveau d'énergie dans le corps.

Il est important de savoir que ce que vous mangez n'a pas seulement un impact sur votre corps, mais que votre force de vie (chi) en dépend aussi. Selon le système védique des chakras , les sept centres énergétiques ou chakras de notre corps se nourrissent des différents types d'aliments pour maintenir leur niveau d'énergie et risquent de changer. Par conséquent, les besoins en nourriture de notre corps peuvent parfois varier.

Par exemple, si vous avez du mal à vous exprimer ou à communiquer vos problèmes, cela bloque le chakra de la gorge et la consommation de jus de fruits et de fruits s'avère très utile pour redynamiser la gorge.

Ceux qui ont dynamisé le chakra de la gorge pourraient avoir des blocages dans le chakra du cœur, qui est responsable de notre capacité à ressentir, à aimer, à faire

preuve de compassion et à accorder notre pardon. Les aliments verts, riches en chlorophylle, les aliments crus comme les germes, les thés verts, etc., aident à combattre la force négative qui bloque le chakra du cœur.

Tableau en anglais des herbes et des aliments pour chaque chakra

Herbs and Food for Each Chakra						
Root Chakra	Sacral Chakra	Solar Chakra	Heart Chakra	Throat Chakra	Brow Chakra	Crown Chakra
						
Herbs Burdock Cloves/clover Dandelion Rosemary Horseradish Hot paprika Chives Cayenne Pepper	Herbs Coriander Calendula Fennel Gardenia Licorice Cinnamon Vanilla Carob Sweet paprika Sesame seeds Caraway seeds	Herbs Anise Celery Cinnamon Lily of the Valley Marshmallow Mints Ginger Melissa Turmeric Cumin Fennel	Herbs Cayenne Hawthorn berries Jasmine Lavender Marjoram Rose Basil Sage Thyme Cilantro Parsley	Herbs Coltsfoot Peppermint Red clover blossoms Sage Salt Lemon grass	Herbs Eyebright Juniper Mugwort Poppy Rosemary Lavender Poppy seed Mugwort	Herbs Gotu Kola Lavender Lotus Incense Smudging Herbs
Food Red or dark brown colored Root vegetables Protein 	Food Orange colored Eggs Meats Beans Tofu Soy products Peanut butter Fats oils Fish Nuts Seeds Sweet fruits Tropical fruits 	Food Yellow or Gold colored Granola Grains Complex carbohydrates Dairy products 	Food Green colored Leafy vegetables Raw foods Airy vegetables Green Tea 	Food Blue colored Tart or tangy fruits/tree growing fruits Liquids in general Sea plants Foods with high water content Soups Sauces 	Food Indigo or dark bluish colored foods. Caffeine; Chocolate Red Wines Grape Juice Herbal Teas 	Food Violet, purple or white colored foods. Fasting Detoxing 
© 2016 by Maryann Perrini						

L'importance de manger en pleine conscience

Manger en pleine conscience, c'est renouer avec l'expérience de manger et d'apprécier les aliments, savourer chaque morceau, éviter toutes les distractions et être pleinement conscient de ce que vous mettez dans votre organisme. Malheureusement, nous vivons à l'ère du fast-food, des boîtes de conserve, des pizzas et des nombreux plats préparés.

Pour attirer les consommateurs, donner un bel aspect aux aliments, de nombreux colorants et additifs chimiques sont ajoutés dans les aliments, qui sont nuisibles pour l'organisme. Par conséquent, dès que vous avez envie d'un aliment, demandez-vous si votre force de vie aimerait aussi cet aliment et connectez-vous à la nourriture qui est liée à vos vibrations énergétiques.

En général, nous nous accrochons à la nourriture pour fuir l'ennui ou la faim, car il est scientifiquement prouvé qu'un aliment très appétissant stimule le centre du cerveau qui libère de la [dopamine](#) et nous donne un sentiment de bien-être.

Lorsque vous mangez en pleine conscience.

Cela consiste à choisir vos aliments pour nourrir votre corps et votre esprit. C'est connaître la relation de votre nourriture avec votre cerveau. Demandez à votre esprit et syntonisez votre force de vie pour déterminer ce que vous devez avoir dans votre assiette. Prenez connaissance de la couleur, de l'odeur, de la texture et du goût des aliments pour en tirer profit. Un autre élément essentiel de la consommation consciente est la modération.

En médecine chinoise, il est conseillé de ne jamais trop manger, car cela affaiblirait le pouvoir digestif de votre estomac et de vos intestins en leur imposant une charge excessive à long terme.

Les nutritionnistes ne conseillent pas de vous dépêcher de terminer votre assiette ou d'avoir une conversation sérieuse ou autre lorsque vous mangez. Il semblerait que nous ayons tendance à oublier de savourer nos aliments lorsque nous mangeons.

Par ailleurs, non seulement le choix de votre nourriture est essentiel, mais sa provenance et à sa méthode de préparation le sont tout autant. Si vous mangez des aliments qui contiennent une énergie positive, alors vous vous sentirez plus positif.

Il faut un peu de pratique avant de réussir à manger en pleine conscience, mais une fois que vous serez habitué, vous mangerez avec plus d'attention.

N'oubliez pas ceci : « Manger est une nécessité, mais manger intelligemment est un art.»

~ François de la Rochefoucauld