

# L'Équilibre Énergétique

*Un Chemin de Retour  
à la Santé Intégrale*



**Livret du DVD**

---



Centre d'Études Kardem



Étoile du Berger

Au seuil du troisième millénaire,  
les changements que nous sommes en train de vivre  
dans tous les domaines de notre vie  
ont modifié nos habitudes.

Les conseils présentés ici  
sont fondés sur les résultats des recherches  
du Centre d'Études Kardem :  
il s'agit de pratiques adaptées à la vie quotidienne,  
qui permettent d'entretenir de manière simple  
un bon équilibre de la santé,  
de prévenir de nombreux problèmes,  
et d'apporter bien-être et qualité de vie  
grâce à des méthodes qui sont  
à la portée de tous.

---

*Ce livret a été conçu pour accompagner le DVD intitulé  
« L'Équilibre Énergétique : un Chemin de Retour à la Santé Intégrale ».*

*Vous pouvez acquérir ce DVD sur le site d'Étoile du Berger :*  
**[www.etoileduberger.com](http://www.etoileduberger.com)** .

## Programme de Santé Intégrale

Ce programme vous présente sept pratiques de base, qui permettent de conserver l'interaction harmonieuse entre la matière et l'énergie. Il permet d'éliminer les interférences dues à des désordres énergétiques et à la présence de toxines qui provoquent : des symptômes désagréables, un vieillissement prématuré, et bon nombre d'affections propres au mode de vie moderne stressant et loin des lois naturelles.

Il peut être appliqué de manière simple dans la vie quotidienne moderne, en lui consacrant entre 30 à 45 minutes par jour. Son objectif est de pouvoir récupérer et de conserver la santé du point de vue physique, émotionnel et mental, ce qui facilitera également l'éveil progressif de la conscience.

<u>INDEX</u>	<i>Page</i>
❶ Avant de dormir : se détendre...	2
❷ Au réveil : étirements...	5
❸ Le bain de siège et la douche	6
❹ La respiration des biorythmes	8
❺ L'exercice physique de base	10
❻ Déployer le champ électromagnétique : la circulation du Chi grâce au Tai Chi libre	12
❼ Exercices Yang pour le système osseux et pour les organes	13
❽ L'alimentation intégrale	22

### **Quelques conseils :**

Une bonne régularité dans la pratique de ces exercices permettra d'en ressentir très vite les bénéfices.

Vous n'avez pas besoin de les faire exactement dans l'ordre indiqué.

Introduisez les pratiques progressivement. Tout changement de vie doit être introduit isolément et progressivement pour permettre à l'organisme de s'adapter en douceur.

Soyez constant(e) et rigoureux(se), sans être rigide : cela ne ferait que vous provoquer un état de stress.

Pensez à vous établir un petit programme pour observer vos progrès : cela vous encouragera.

Il est intéressant d'observer également les bienfaits d'une pratique lorsque nous cessons de la réaliser : c'est à ce moment-là que nous nous rendons mieux compte de ce qu'elle nous apporte.

---

## **1 Avant de dormir : se détendre...**

---

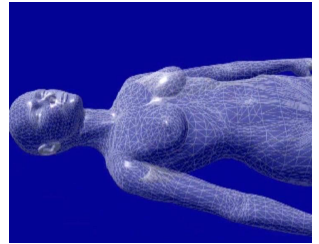
Pour profiter au mieux des bénéfices que procure le sommeil, il est indispensable d'apprendre à se détendre et à se relaxer avant de s'endormir. Durant le sommeil, la partie biologique se sépare de la partie énergétique. Cela permet d'une part, au niveau biologique, l'exécution des programmes d'auto-réparation et d'entretien, et d'autre part la libre circulation des courants vitaux dans la partie énergétique. Le champ énergétique qui nous enveloppe dispose d'une zone centrale : un champ qui, en état de détente, peut tourner librement autour d'un axe pour réaliser un travail de nettoyage de notre environnement mental et émotionnel, c'est-à-dire un nettoyage

des déchets émotionnels et des pensées émises. Ce nettoyage se réalise par étapes, tout au long d'un cycle de la Lune.

### **Relâchement du corps :**

Si vous ne connaissez pas de technique particulière, vous pouvez au moins porter votre attention sur votre corps de la manière suivante :

S'allonger sur le dos et poser les bras le long du corps, centrer son attention sur les muscles du visage (yeux, front, cuir chevelu, pommettes, et mâchoire). Puis libérer progressivement, avec l'intention et par des micro-mouvements, la tension musculaire. Détendre ainsi progressivement tous les muscles du corps :



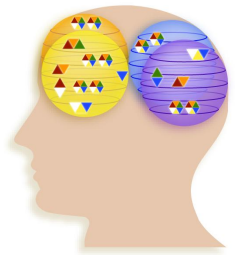
le cou, les épaules, le thorax et l'abdomen, relâcher la tension des bras, des avant-bras et des mains. Poursuivre ensuite la libération des tensions musculaires des fessiers, des cuisses, des jambes et des pieds. Respirer d'une manière rythmique et profonde durant tout l'exercice.

### **Nettoyage du mental :**

Centrer l'attention au niveau de la tête : imaginer ou observer, à l'intérieur du cerveau, quatre sphères subtiles remplies de triangles de toutes les couleurs :

ce sont les pensées. Observer le mouvement chaotique et en désordre des triangles.

Sans les analyser, donner l'ordre aux pensées de sortir progressivement de la tête, par son sommet. Le travail arrive à son terme lorsque vous pouvez observer, ressentir ou imaginer dans vos sphères mentales un mouvement ondulatoire rythmé et harmonieux.



### Commentaires...

✦ L'unité de cristaux qui vous accompagnera le mieux pour une relaxation très profonde, et qui enseigne au corps le chemin pour y arriver, est le « Masque de Relaxation » (appelé aussi « masque anti-stress »).



✦ Il est particulièrement intéressant de réaliser un petit bilan de la journée, afin de laisser les affaires « classées » dans le cerveau (chose qu'il n'est possible de faire que dans le silence), et de projeter ensuite ce que nous avons l'intention de faire et de vivre le lendemain. Votre journée se déroulera comme un tapis devant vous, car durant la nuit votre psyché (au moyen de vos « rêves ») a le pouvoir de vous guider et de vous préparer.

✦ Le médaillon « Aury », utilisé sur le front entre 15 et 30 minutes, facilite cette pratique en créant un climat qui favorise l'action des mécanismes de la conscience.



✦ Si vous êtes intéressé(e) par la pratique de visualisations et de méditations dans le but de nettoyer le champ émotionnel et/ou d'établir un contact et une connexion avec votre partie essentielle (celle que vous êtes réellement), nous vous invitons à prendre contact avec nous directement ou à travers notre site, afin de vous indiquer des pratiques et/ou des CD.



✦ Pour faciliter le nettoyage de la pollution électromagnétique, vous pouvez poser l'unité « Pyramide » sur votre table de chevet.

## 2 Au réveil : étirements...

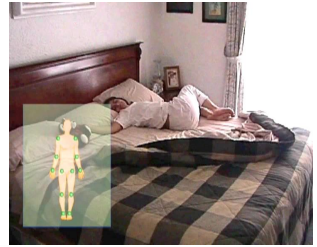
---

Notre corps est formé de matière dense et de matière subtile, qui se séparent durant le sommeil. Au réveil, il est important de s'étirer quelques minutes avant de se lever, pour que les deux corps se remettent en phase de manière adéquate, permettant ainsi que les courants vitaux circulent correctement entre les niveaux biologique et énergétique.

Bénéfices : Éviter la fatigue et le mal-être en général.

Indication : Quotidiennement.

*Nous avons besoin d'étirements calmes, réalisés lentement et en conscience, afin de recalibrer les points de fixation situés dans les articulations : ceci facilite la libre circulation de l'énergie entre les différents corps et vous réveillera vraiment d'une manière douce et efficace.*



### Commentaires...

---

*Durant la nuit, le corps d'énergie se décale toujours de quelques centimètres du corps biologique. Ce décalage permet le nettoyage et la phase de réparation/entretien des altérations. La partie énergétique s'oriente automatiquement vers le nord magnétique terrestre. Afin de faciliter le plus possible la mise en phase de notre structure biologique avec notre corps d'énergie le matin, essayons de dormir la tête au nord. Si cela est impossible compte tenu de la disposition de votre lit dans la chambre, vous pouvez utiliser l'unité de cristaux appelée « Tête de lit » (ou « Galaxie ») pour recréer un*



*mini-champ semblable à celui de la Terre, qui maintiendra votre corps d'énergie dans la même orientation que le corps biologique durant la nuit.*

*Le réveil est le meilleur moment pour porter votre attention durant quelques minutes à l'intérieur de vous-même, puis chercher l'endroit le plus lumineux en vous afin de lui attribuer les commandes de votre journée. Cette pratique a été nommée « Se vêtir de Lumière » : si elle vous intéresse, vous pouvez la télécharger sur notre site.*

---

### ③ Le bain de siège et la douche

---

Durant la journée, nous produisons une certaine quantité d'énergie thermique provenant des aliments que nous consommons, de nos émotions, des instincts et des sentiments, et plus particulièrement de la production de libido.

Approximativement 80 % de cette énergie est consommée tout au long de la journée. La partie restante est stockée dans le corps sans aucune fonction, s'accumule petit à petit (si elle reste dans le corps plus de 24 heures) et favorise les états d'inflammation dans différentes zones du corps (cou, abdomen et régions pelviennes). La manière la plus naturelle qui existe pour libérer cette charge est le bain de siège à **30°C**.

Pour cela, remplissez une bassine avec un peu d'eau à 5° ou 6° en dessous de la température corporelle (soit environ 30°C) et asseyez-vous dedans en maintenant la zone génitale entre 5 et 10 minutes dans l'eau, une fois par jour.

**Le bain de siège** : il revitalise l'organisme et prévient différents états inflammatoires (présents par exemple dans : amygdalite, gastrite, douleurs menstruelles, hémorroïdes et cystites).



**La douche** : nous apporte un nettoyage général, quotidien, tout en nettoyant les terminaux des points d'acupuncture de tout le corps, ce qui permet l'entrée et la sortie des énergies. À réaliser quotidiennement car elle nettoie aussi l'énergie émotionnelle résiduelle.

**Le sauna** : cette pratique, une fois par semaine, favorise l'élimination des déchets et active le métabolisme des graisses stockées. Dès que vous déclenchez le processus de transpiration, vous pouvez sortir du sauna progressivement.

**Le hammam** : réhydrate en profondeur le corps et débloque les terminaux des canaux d'acupuncture.

### *Commentaires...*

---

*Cette pratique est accessible à tous, quel que soit l'âge (diminuer le temps pour les enfants ou les bébés) et **permet d'éliminer des facteurs** participant à de nombreuses maladies **inflammatoires**.*

***D'autre part, le bain de siège a un effet calmant, et élimine la surcharge émotionnelle.***

*Si vous profitez du moment de la douche ou du bain pour faire votre bain de siège, faites ce dernier d'abord (avant la douche ou le bain). Le soir, il aura en plus l'effet de vous détendre.*

*Lorsque vous souffrez d'une affection, pratiquez le bain de siège deux fois par jour pendant un mois, et arrêtez pendant six jours la*

*consommation de viande, poisson, fromage, œufs et lait (voir groupe rouge dans la rubrique alimentation).*

*Si vous pratiquez le sauna, vous pouvez alterner : 2 fois par semaine le sauna et 4 fois par semaine le bain de siège.*

---

### 4 La respiration des biorythmes

---

Cette respiration se pratique à l'air libre. Elle altère momentanément les rythmes cardiaques, pour donner une opportunité à la zone de l'hypothalamus de récupérer la synchronisation des horloges biologiques qui contrôlent les rythmes et les mouvements de certains processus biologiques vitaux.

**Bénéfices :** Régulation des cycles biologiques de la faim-satiété, de la soif-transpiration, du sommeil-éveil.

*Elle permet que les ordres arrivent à l'heure dans l'organisme, au niveau de l'équilibre hormonal (effet anti-vieillessement). Importante pour les cas de surpoids et d'obésité.*



*Elle aide à corriger les insomnies et, par exemple, empêche d'avoir faim après 18 h solaires. Elle rééquilibre les cycles menstruels, et facilite l'augmentation du taux des oestrogènes pendant la période de la ménopause.*

**Indication :** Quotidiennement, une seule fois par jour, entre six heures et neuf heures solaires.

Comment faire : Obturer une fosse nasale avec le pouce, **inspirer** profondément par la fosse nasale opposée, et laisser l'air sortir doucement par la bouche.

Répéter le même processus avec l'autre fosse nasale. C'est un exercice bilatéral, qui se réalise sans interruption (14 fois en tout, soit 7 respirations de chaque côté, de manière alternée).

*Inspirez par une narine pendant que l'autre est fermée par le pouce (avec délicatesse pour ne pas perdre la forme pyramidale du nez). Expirez par la bouche entrouverte. Inspirez par l'autre narine de la même façon.*

### Commentaires...

---

*Ce type de respiration alternée coordonne les rythmes biologiques, par le biais des différentes horloges qui s'altèrent avec les émotions de la journée. Cette respiration se pratique tous les jours entre 6 et 9 heures solaires (donc, en France, avant 11h l'été et avant 10h l'hiver).*

*Les bénéfices s'obtiendront par une pratique constante et régulière.*

## 5 L'exercice physique de base

---

### *Marcher, trotter, courir.*

Lorsque nous marchons, nous captions l'énergie qui provient du centre de la Terre (Ki) et qui arrive à sa surface en formant une couche de 5 à 50 cm d'épaisseur. Pour capter cette énergie, il suffit de 10 à 30 minutes de marche active par jour (pas plus) ; il est conseillé de le faire le matin, de marcher de manière rythmée, à l'air libre et de préférence dans une zone arborée.



En fonction de l'âge, de l'activité physique et des conditions générales de la personne, poursuivre ensuite avec 10 minutes de petit trot puis 10 minutes de course.

Bénéfices : Lorsque nous mangeons, respirons et buvons nous obtenons de l'énergie Yin sous forme d'« unités de charge » (voltage). Lors de la marche, nous captions de l'énergie Yang sous forme d'unité de force (ampérage). Celles-ci sont indispensables pour mobiliser les unités de charges Yin et les acheminer à toutes les parties du corps. En réalisant cet exercice, nous récupérons de la vitalité et de la force intérieure.

Indication : Quotidiennement.

### Précisions :

Marcher : 10 minutes. Cela libère et active le Ki, augmente l'estime de soi. Idéal face aux états dépressifs, d'asthénie et d'adynamie. Masse les organes et ré-oxygène en profondeur.

Trotter : 10 minutes. Cela libère les charges énergétiques résiduelles. Idéal face à la lourdeur et à la fatigue.

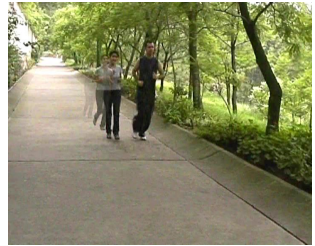
Courir : 10 minutes. Cela libère les charges émotionnelles. Idéal face aux comportements d'auto-sabotage.

### Commentaires...

---

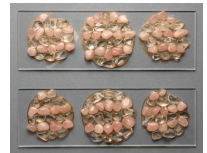
*A réaliser en silence, afin de ne pas perdre le Chi en parlant.*

*Si l'on ne peut marcher de manière active, ni trotter, il est possible de marcher plus tranquillement jusqu'à ½ heure par jour. Au-delà, l'énergie du Ki activée sera consommée et ne sera plus disponible pour la journée.*



*Dans le cas de la course, au-delà du temps conseillé (30 min), le corps fabrique de l'urée et de l'azote (fruits de la combustion de la graisse) et met en place des processus hormonaux-dépendants (plaisir) pour contrecarrer la douleur de l'effort.*

*Pour déployer le Ki, si l'on ne peut marcher ou trotter (temporairement, ou pour cause de maladie, par exemple), il est également possible d'utiliser les « Semelles Shiatsu ». Elles permettent d'entretenir un Chi actif en pratiquant 2 fois par semaine :*



- *debout : 3 fois 5 minutes (séparées par 5 minutes de pause) ;*
- *allongé : 30 minutes.*

*Durant un état dépressif, marcher tous les jours représente 50% du traitement.*

*L'idéal est de combiner cette pratique avec une autre activité physique en contact avec les éléments de la nature, en activant le corps de manière symétrique et rythmée (½ heure par séance) deux fois par semaine. Ces jours-là, on ne pratiquera pas la marche, le trot et la course.*

---

## 6 Tai Chi libre

---

Le Champ Unifié qui enveloppe le corps humain est une sphère triple qui, lorsqu'elle est bien déployée (gonflée), produit un mouvement dans les trois axes de l'espace selon les phases de la Lune dans le but de nettoyer progressivement les plans : physique, émotionnel et mental.

Nous pouvons entretenir son expansion en utilisant le Ki, activé durant la marche, qui se dégage de nos mains pour « lisser » et « ouvrir » cet espace, qui peut alors se remplir de Chi.

### *Commentaires...*

---

*En ouvrant le champ arc-en-ciel avec nos mains durant 5 à 10 min par jour (le matin de préférence), ce geste remplit la sphère du Champ Unifié personnel de Chi. Le Chi circule partout dans l'Univers. Le Champ Unifié mesure 4,5 m de diamètre.*





*Le plus important pour maintenir le champ électrique déployé (qui peut alors se remplir de Chi) est d'avoir une alimentation ordonnée et complète. Le Chi expansé permet aussi de communiquer avec l'entourage et de se sentir en sécurité, léger et en forme.*

---

## **7 Exercices Yang**

### *Système Osseux et Organes*

---

Il s'agit d'une pratique de 5 minutes durant laquelle se combinent des mouvements du corps et une respiration qui implique d'expulser l'air par la bouche de 2 manières différentes :

① l'une en soufflant avec force depuis l'abdomen avec la bouche entrouverte pour que l'énergie Yang revitalise les structures concernées par le mouvement corporel qui lui correspond ;

② l'autre en soufflant avec force (en impliquant aussi l'abdomen) l'air avec la bouche grande ouverte pour activer les courants Yang à l'endroit voulu.

En impliquant l'intention et l'imagination, voire la conscience, durant cet exercice, nous enregistrons en plus dans le mental des images qui favorisent un bon état de santé.

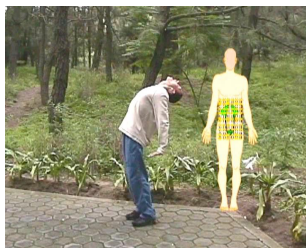
**Bénéfice :** Rendre ou entretenir la forme et la fonction correctes à certains organes et systèmes du corps, progressivement.

**Indication :** Après la marche, si possible, pratiquer un des deux exercices proposés, en réalisant chaque mouvement entre une et trois fois en fonction des besoins. Chaque exercice peut se pratiquer alternativement un jour sur deux. Il est possible aussi de réaliser trois fois de suite un seul mouvement par jour, parmi les 13 au total qui vont suivre. Réaliser chaque mouvement en détente est essentiel pour un résultat optimal.

Chaque mouvement de cet exercice **se réalise en détente** (cela est essentiel pour un résultat optimal) dans les limites confortables de la mobilité de chacun : d'abord avec la respiration ①, qui remplit d'énergie Ki la zone, et ensuite avec la respiration ②, qui distribue l'énergie sur différentes plages de fréquence.

Pour une meilleure compréhension de ces exercices, nous suggérons pour son apprentissage de les étudier en les regardant sur le DVD.

Vous pouvez télécharger un descriptif et son explication plus détaillée sur notre site : [www.etoileduberge.com](http://www.etoileduberge.com) .

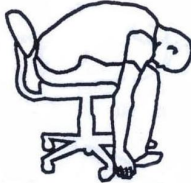


**EXERCICE 1 :**

**Activation de la circulation dans la Colonne Vertébrale  
et la Moelle Épineière** (*exercice en 7 mouvements*)

Chaque mouvement se fait 2 fois : une fois avec un expir de type ①  
(cf. page 13), puis une deuxième fois avec un expir de type ②.

Mouvement 1 / Cervicales

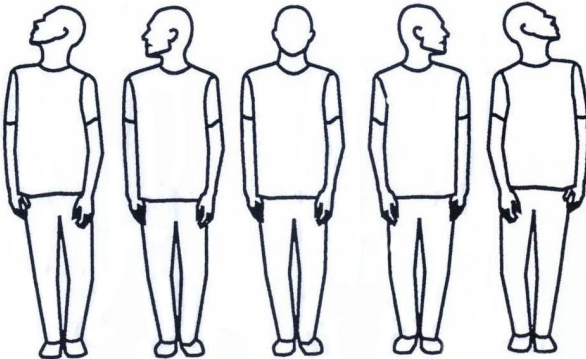


**Inspirer en se redressant**



**Souffler**

Mouvement 2 / Cervicales



**Souffler**

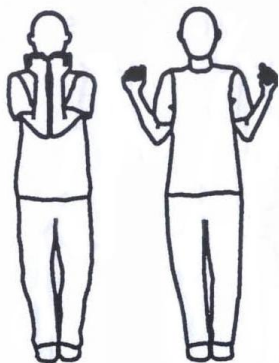
**Inspirer**

**Inspirer**

**Souffler**



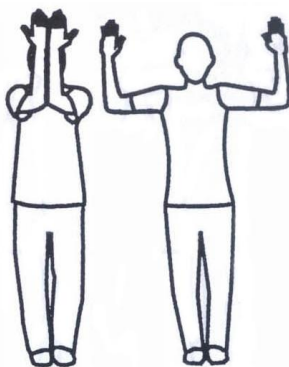
Mouvement 3 / Dorsales



**Inspirer**

**Souffler**

Mouvement 4 / Dorsales



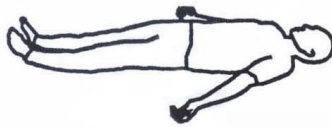
**Inspirer**

**Souffler**

Mouvement 5 / Lomaires



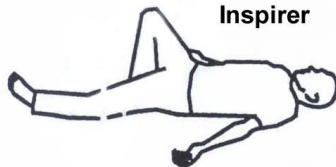
**Inspirer**



**Inspirer**



**Souffler**



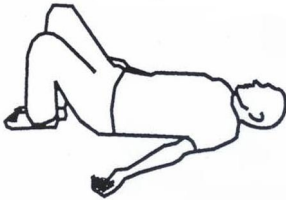
**Souffler**



Mouvement 6 / Lombaires



**Inspirer**



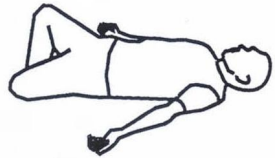
**Souffler**



Mouvement 7 / Sacrées



**Inspirer**



**Souffler**

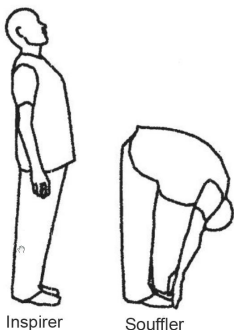


## EXERCICE 2 :

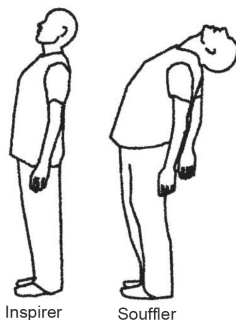
**Pour les organes internes** (exercice en 8 parties)

Chaque mouvement se fait 2 fois : une fois avec un expir de type ① (cf. page 13), puis une deuxième fois avec un expir de type ②.

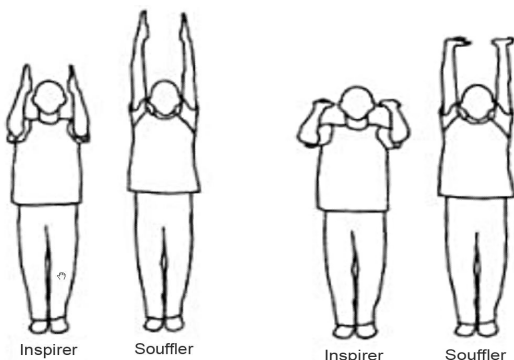
### Système digestif



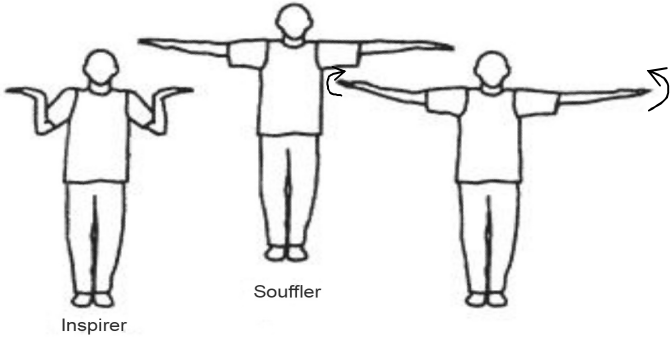
### Système urinaire



### Système respiratoire

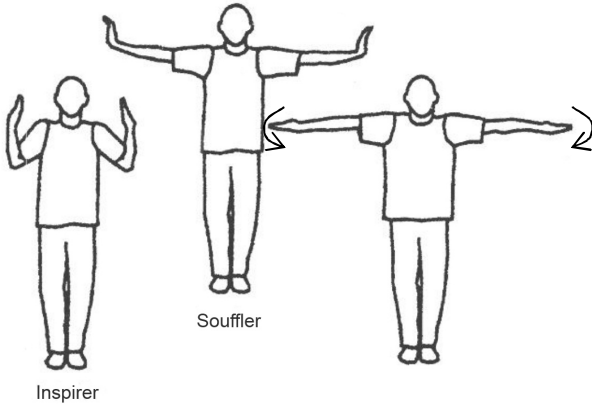


### Système cardiovasculaire (1)



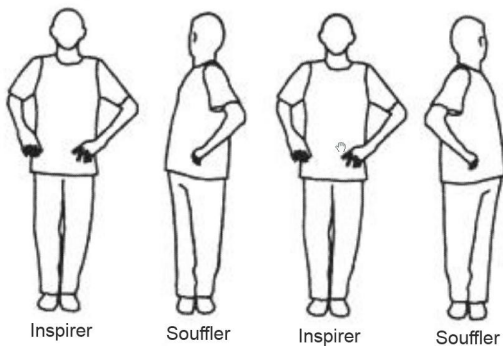
*A la fin, tourner la paume vers le haut (le pouce passe en haut puis vers l'arrière).*

### Système cardiovasculaire (2)

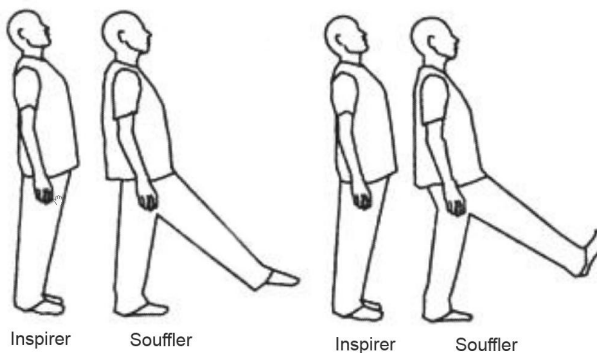


*A la fin, tourner la paume vers le haut (le pouce passe en bas puis vers l'arrière).*

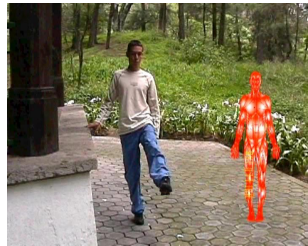
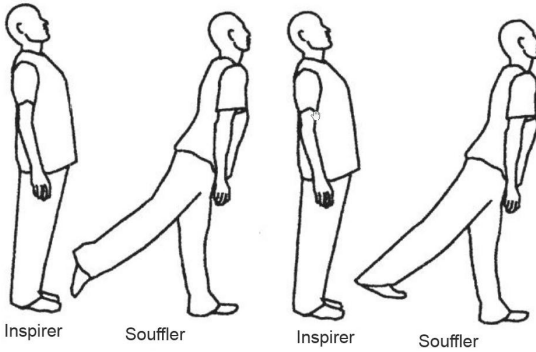
Différents groupes musculaires (1)



Différents groupes musculaires (2)



### Différents groupes musculaires (3)



#### **Important :**

Dans ces exercices, lorsque l'on souffle avec la bouche entrouverte, les mains et les pieds sont tendus en pointe ; lorsque l'on souffle bouche grande ouverte (comme un dragon), les mains et les pieds sont en flexion.

## 8 L'Alimentation Intégrale

---

### *La nutrition au niveaux quantique ou subatomique :*

L'organisme requiert quotidiennement l'ingestion de protéines, d'hydrates de carbone, de corps gras, de vitamines et de minéraux pour maintenir une nutrition complète de la partie biologique. Lorsque ces ingrédients sont obtenus à travers les sept groupes alimentaires (que nous allons vous énumérer), l'organisme reçoit en plus les sept types d'énergie ou fréquence dont il a besoin pour réaliser les fonctions énergétiques de chaque glande, organe ou partie d'un système.

Lorsque le corps est alimenté de manière incomplète, les cellules qui souffrent de faim demandent certains types d'aliments que le cerveau ne sait pas préciser, ce qui engendre des états d'anxiété.

Bénéfices : Apporter une nutrition complète à toutes les zones de l'organisme, aux organes sur les différents plans ; apporter l'énergie et le ressourcement nécessaires pour que ces derniers fonctionnent correctement, pour que disparaissent les états d'anxiété et, dans de nombreux cas, l'origine des dépendances. Cette pratique évite l'usure et le vieillissement prématuré de l'organisme à la longue.

L'alimentation a aussi un effet direct sur l'émotionnel :

Pour vous permettre de comprendre notre approche à ce sujet, nous avons mis à votre disposition des téléchargements et des ouvrages sur notre site.

A small thumbnail image of a table titled 'TABLEAU DE CORRESPONDANCE DES 7 GROUPES ALIMENTAIRES' by Étoilé du Berger. The table is organized into seven columns, each representing a food group: CÉRÉALES, LÉGUMES, FRUITS, VÉGÉTAUX, PROTÉINES, LAITIÈRES, and OÙ. Each column contains a list of corresponding food items and their associated energetic frequencies.

*Il existe un tableau récapitulatif, disponible à la vente.*

**Groupes Alimentaires / Aliments**

<p><b>Groupe ROUGE</b></p>	<p><u>PROTÉINES ANIMALES</u> et <u>GRAINES GERMÉES</u> : lait, fromage, beurre, huile, viande, poisson, graines germées, champignons, œufs, produits lacto-fermentés, ...</p>
<p><b>Groupe VERT</b></p>	<p><u>LÉGUMES VERTS</u> : blettes, céleri, concombre, brocoli, salades, épinards, choux de Bruxelles, courgettes, ...</p>
<p><b>Groupe JAUNE</b></p>	<p><u>LÉGUMINEUSES</u> : fèves, haricots, pois cassés, haricots mungo, pois chiches, lentilles, azukis, ...</p>
<p><b>Groupe BLANC</b></p>	<p><u>CÉRÉALES</u> : riz, couscous, épeautre, blé, sarrasin, tapioca, orge, avoine, kamut, ...</p>
<p><b>Groupe BLEU</b></p>	<p><u>FRUITS</u> : FRAIS ou DÉSHYDRATÉS ananas, pommes, fraises, poires, abricots, ...</p>
<p><b>Groupe ORANGE</b></p>	<p><u>LÉGUMES NON VERTS</u> : pommes de terre, raves, aubergines, navets, carottes, tomates, oignons, choux rouges, courges, potirons, ...</p>
<p><b>Groupe VIOLET</b></p>	<p><u>OLÉAGINEUX</u> : amandes, noix, pistaches, noisettes, ... <i>Autres</i> : yaourt, miel, café, chocolat.</p>

**Groupes Alimentaires / Organes**

<b>ROUGE</b>	<b>VERT</b>	<b>JAUNE</b>	<b>BLANC</b>
Muscles	Méninges	Muq. stomacale	Muq. nasale
Plasma sanguin	Sphincter anal	Estomac	Larynx
Rate	Noyaux de l'hypothalamus	Tissus adipeux	Bronches
Vagin	Moelle	Tissus subcutanés	Pancréas
Pénis	Parties grises	Ribosomes	Syst. lymphatique
Cœur	Reins	Polyribosome	Syst. osseux
Moelle osseuse	Vessie	Foie, Intestin	Moelle cérébrale
Mitochondries	Testicules	Intestin	Corps calleux
Nucléoles	Derme	Ovaires	Poumons
	Oreilles	Muq. utérine	Membrane cellulaire
	Cervelet	Tissus conjonctif et de soutien	Muqueuses
	Surrénales	Tendons, ligaments	
	Prostate	Disques vertébraux	

<b>BLEU</b>	<b>ORANGÉ</b>	<b>VIOLET</b>
Scissure calcarine	Aire préfrontale	Pinéale
Noyaux moyens hypothalamus	Epiderme	Noy <sup>x</sup> hypothal. postérieur
Chiasma optique	Noyaux postérieurs hypothalamus	Aire calcarine
Thyroïde	Hypophyse postérieure	Gènes
Yeux	Cellules adipeuses	Chromosomes
Nerf optique	Lysosomes	A.D.N.
Cardias	A.R.N.	Chromatines
Pylore	Muqueuses	
Cartilages	Tendons, ligaments	

**Remarque :**

*Avec les éléments de ces deux tableaux, il est possible de faire des liens entre les systèmes ou les organes qui sont affaiblis, et l'excès ou le manque d'un groupe alimentaire.*

**Pourquoi est-il si important de connaître l'horaire solaire du corps ?** (en France : de 7h à 19h en hiver, et de 8h à 20h en été)

Notre organisme fonctionne grâce à un programme de métabolisme cellulaire qui s'active entre 6 heures et 18 heures solaires. Son rôle est de digérer et d'utiliser ce qui a été ingéré.

**À partir de 18 heures solaires** et jusqu'à 6 heures solaires le lendemain, le programme d'entretien et d'auto-réparation qui s'occupe de libérer les toxines dans le corps et de restaurer les tissus endommagés s'active.

Ces **deux programmes** : celui de métabolisme cellulaire et celui d'entretien et d'auto-réparation fonctionnent de manière alternée et non simultanée, ce qui veut dire que lorsque l'un s'active, l'autre se désactive. Ceci implique qu'il est indispensable de **ne pas ingérer d'aliments à partir du moment où le programme d'entretien et d'auto-réparation s'active** (donc à partir de 18 h solaires) ; dans le cas contraire, il s'interrompt et ne réalise plus la fonction pour laquelle il a été conçu : éliminer des toxines et restaurer les tissus.

**Bénéfices complémentaires** : régulation du pH sanguin et de chaque organe, repos au meilleur moment pour les organes digestifs ; les effets d'un jeûne sans se priver de manger durant la journée. Diminution et annulation des crises d'élimination ou de désintoxication, qui ne sont plus nécessaires à l'organisme. Éviter le vieillissement prématuré de l'organisme.

Soyez rigoureux sans être rigide, et vous sentirez des bénéfices.

### **Les règles de base :**

Tout changement dans le mode de vie doit être intégré progressivement, afin de ne pas créer de source de stress qui empêcherait les bénéfices de se manifester en douceur ou qui déséquilibrerait trop le système.

Le premier élément à changer est d'introduire tous les groupes alimentaires régulièrement. L'idéal est un peu de chaque groupe tous les jours (entre 75 et 150 grammes) pour un adulte selon son métabolisme. Consommez au minimum chaque groupe 3 fois par semaine. Dans tous les cas, ne dépassez pas une semaine sans avoir mangé d'un des groupes, car ensuite votre énergie vitale se verrait diminuée.

La **régularité** et la **diversité** sont les deux clés qui apporteront le meilleur résultat en peu de temps. Manger les aliments sous différentes textures (liquides, purées et solides, c'est-à-dire de différents poids moléculaires) crée aussi de la diversité et favorise le ralentissement en profondeur du vieillissement prématuré.

Si vous n'avez pas l'habitude de manger d'un certain groupe d'aliments, introduisez le en douceur : d'abord de la manière la plus facile et plaisante pour vous, puis par exemple en le faisant sous forme liquide (bouillons, potage ou jus par exemple), ensuite sous forme de purée, puis ensuite combinez avec la texture solide. Introduisez l'aliment en question une fois par semaine, puis deux...

Pour de plus amples explications, des menus et l'adaptation de ces indications à des cas particuliers (adolescents, surpoids, ...), veuillez consulter nos autres publications.

### **Organiser les repas en fonction des groupes :**

Un deuxième pas consiste à organiser les repas en fonction de la qualité de la fréquence apportée par les aliments des différents groupes :

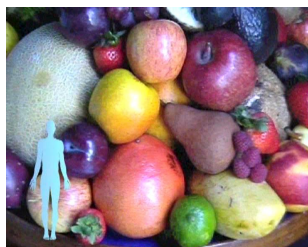
Premier repas : Les groupes Violet et Bleu apportent une plus grande vitalité et le glucose nécessaire au début de la journée, facilement assimilable avec les oléagineux.

**Groupe Violet :** Oléagineux.  
Quantité : trois cuillères à soupe d'un mélange contenant une moitié de fruits séchés, une autre moitié combinant trois à quatre types d'oléagineux. Par exemple : sésame, amandes, noisettes, noix, graines de tournesol, pistache, coco râpé, pignons, ...



En plus, si vous le désirez ou si vous en avez l'habitude, une boisson chaude.

Du miel : une cuillère à dessert. Du yaourt de bonne qualité (bio) pour entretenir la flore intestinale : environ 50 à 75 g.



**Groupe Bleu :** Fruits frais. Quantité : une assiette à dessert avec au moins trois types de fruits. En plus de 100 à 150 ml de jus de fruits frais de saison. Par exemple, vous pouvez les préparer avec le mixeur ou avec la centrifugeuse.

Deuxième repas : Les groupes Rouge, Orangé, Jaune et Vert servent à maintenir l'organisme en bon état de fonctionnement.

**Groupe Rouge :** Les aliments de haute qualité sont variés ; le fromage, les œufs, le lait, la crème fraîche, ou les champignons et cèpes, ainsi que les graines germées.

Cela vous permettra de varier sans abuser de l'un ou l'autre. Si vous n'êtes



pas végétarien, veillez à ne pas consommer en excès de la viande ou du poisson. Vous trouverez de la protéine animale sans cadavérine dans la viande ou le poisson conservés en salaison ou macérés dans de l'huile, comme le thon à l'huile, les sardines à l'huile (dans ces cas-là, il faut enlever l'huile), la morue dessalée, le saumon fumé, etc...

**Groupe Orangé :** légumes qui ne soient pas verts. Voir sur le tableau (page 23). La meilleure source d'oméga 3 est la graine de Chia (sauge hispanique).



**Groupe Jaune :** légumineuses fraîches et séchées. Voir exemples sur le tableau (page 23).

**Groupe Vert :** légumes de couleur verte. Voir exemples sur le tableau (page 23).



Troisième repas : le groupe Blanc apporte une énergie de détente.



**Groupe Blanc** : céréales, voir exemples sur le tableau. Ce groupe peut être cuisiné avec un accompagnement léger (petite salade verte, boisson chaude, ...) ou un assaisonnement (sauce tomate, ...).

**Les jus de fruits préparent** l'organisme à mieux fonctionner. Ils aident à retrouver la santé à tous les niveaux.

L'alimentation doit rester agréable à la vue et au goût.

*Pour des idées de menus veuillez consulter notre site dans la rubrique documents à télécharger.*

**Au début organisez-vous pour prendre de nouvelles habitudes** : comment organiser les aliments avec les ingrédients à votre goût ?

1 - Dans la liste des exemples d'ingrédients de chaque groupe, rajoutez tout ce que vous aimez dans un premier temps et laissez de côté les autres.

2 - Choisissez, si vous le désirez, deux ou trois aliments des groupes indiqués pour chaque repas.

3 - Avec votre liste à la main, imaginez-vous, durant l'espace d'une semaine, manger les plats qui vous émerveillent. Notez-les et distribuez-les durant les sept jours de la semaine, en combinant pour chaque menu une portion de chacun des sept groupes.

**Aliments gras et sucres** : les corps gras et sucres conseillés sont les huiles végétales de bonne qualité et extraites à froid ou à très basse température (olive, maïs), le beurre, le sucre complet, le miel, la mélasse ; il est conseillé de les consommer froids.

**Énergie toxique** : certains aliments contiennent des substances nocives pour l'organisme ; ne représentant pas un dommage immédiat évident, ils deviennent avec le temps un facteur qui accélère le processus de vieillissement cellulaire et/ou se

transforment en facteurs d'allergies et en d'agents toxiques pouvant provoquer différentes maladies. Exemple : les viandes rouges contiennent des enzymes comme la cadavérine, qui apportent une information de putréfaction aux cellules. Les produits contenant le taux le plus élevé de toxines sont : la viande de porc, les fruits de mer, les conservateurs, les colorants et exhausteurs de goût.

Les boissons alcoolisées (surtout distillées), les boissons gazeuses sucrées, le tabac, la drogue et les médicaments chimiques peuvent aussi endommager l'organisme à plus ou moins long terme.

### **Cuisiner sain**

De nombreux ouvrages et sites web vous expliquent les règles pour une cuisine saine. Voici les principales :

- Utiliser des aliments frais et de saison.
- Utiliser des aliments cultivés sans produits toxiques (voir ci-après comment décontaminer vos fruits et légumes avec du sulfate de magnésium dans l'eau).
- Cuisiner avec des outils en inox, en verre ou en céramique.
- Cuisiner à basse température (même au four, c'est possible)
- Ajouter l'huile à froid, en fin de cuisson.
- Epicer et saler le moins possible. Nous habituerons ainsi notre palais à un type de saveurs, plus simples et plus délicates.
- Consommer rapidement les plats et éviter de les réchauffer. La congélation permet de conserver la charge électrique de l'aliment à 70%. Les aliments en conserve n'ont plus de vitalité.

### **Alimentation & Émotions**

Le fait de manger des aliments des sept groupes de façon régulière et équitable permet en plus de stabiliser les émotions et les

sentiments chez l'individu. Le manque ou l'excès d'un groupe d'aliments produit des charges fluctuantes qui provoquent la confusion émotionnelle.

Cette façon de s'alimenter permet aux fonctions d'entretien du corps d'agir pleinement ; élimination, désintoxication, régénération et rétablissement. De plus, le métabolisme s'accordera au rythme diurne et permettra un équilibre émotionnel important.

Tous les groupes d'aliments d'une diète doivent être consommés pour garder l'équilibre des nutriments dont l'organisme a besoin.

### **Stabilisation de l'Énergie des Fruits et Légumes**

Après avoir choisi des aliments frais et de bonne qualité, lavez-les, puis laissez-les tremper pendant une heure (ou moins, cf. temps ci-dessous) dans une solution de 10 grammes de Sulfate de Magnésium par litre d'eau. Ensuite, rincer à l'eau abondamment. Séchez-les bien si vous comptez les garder en réserve. Ceci permet d'éliminer des végétaux et des fruits les résidus des fertilisants, des pesticides et des bactéries qui resteront dans l'eau.

#### **Temps de trempage :**

Sans peau (salade, ...) : 15 min.

Peau fine (courge, tomate, ...) : 30 min.

Peau épaisse (orange, pastèque, ...) : 60 min.

### **L'HYDRATATION**

Elle est aussi importante que l'alimentation. Voici quelques indications :

**L'Eau plate** : chez l'adulte, l'organisme est constitué entre 70 et 90 % d'eau, selon l'organe ou le tissu. L'hydratation de base implique de boire au minimum 1 litre d'eau par jour : de l'eau plate et simple (sans aucun additif ou édulcorant). Cela active les fluides électriques qui forment les courants vitaux et permet d'établir ou de

maintenir un échange correct entre les liquides intra et extra cellulaires. Le deuxième litre nécessaire est contenu dans les légumes et fruits, si vous suivez une alimentation intégrale telle qu'indiqué ici, par exemple avec (en moyenne) 100 g de fruits, 100 g de légumes verts et 100 g de légumes non verts, ainsi que dans les soupes, potages et jus frais.

Le **Sérum** fait maison réhydrate instantanément le corps dans sa partie la plus dense et opérative. Il se fabrique avec : 250 ml d'eau, le jus d'un ou d'un demi citron, une pincée de sel de mer et une cuillerée à dessert de saccharose (sucre blanc ou, mieux, sucre blond). Cette préparation doit avoir un goût neutre. Boire du sérum régulièrement et spécialement lors de problèmes de déshydratation : insolation, diarrhée, vomissement, après, durant ou avant un effort physique.

**L'Eau de décongélation** : c'est une eau qui possède un très bas poids moléculaire, car les molécules de l'eau se présentent en monomères lorsqu'elle se situe entre 0 et 4°C. Cette eau réhydrate les cellules les plus subtiles de notre organisme, qui assurent le renouvellement cellulaire. A boire régulièrement (une fois tous les trois jours, de préférence les jours multiples de 3). Procédure : mettre l'équivalent de 250 ml d'eau à congeler sous forme de glaçons et boire au fur et à mesure que l'eau se décongèle (elle est en processus de réchauffement). Contre-indication : éviter d'utiliser cette eau en cas de surpoids ou en cas de cancer.

L'eau bouillie ne contient aucune charge électrique et ne mobilise aucune énergie. Ainsi, les tisanes et autres boissons à base d'eau ne remplacent pas le litre d'eau quotidienne.

Version française :

© 2005-2011 - **Étoile du Berger**

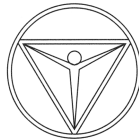
Chemin Lembèye | 64290 Lasseube | France  
+33 (0)5 59 921 930 - [contact@etoileduberger.com](mailto:contact@etoileduberger.com)

***www.etoileduberger.com***

---

Version originale espagnole :

© 2003 - **Grupo Corporativo Kardem**



Calle 3, n°50 | Loma Bonita  
CP 45087 | Zapopan, Jalisco | México  
(5233) 3634-4825 - [mintegra@mail.udg.mx](mailto:mintegra@mail.udg.mx)

***www.medicinaintegral.com***



[www.etoileduberger.com](http://www.etoileduberger.com)

---

L'Équilibre Énergétique - *Livret du DVD*