

Revitaliser nos différents corps

Nous sommes des êtres uniques avec une nature profonde singulière, évoluant dans des régions aux climats et aux défis souvent différents,

avec des rythmes et des emplois eux aussi très propres à chacun. Il est pourtant amusant de constater que nous oublions souvent de penser notre alimentation... différemment, au regard de nos ressentis personnels. De quoi ai-je besoin, ou que dois-je éviter, pour maintenir ma pleine vitalité et accomplir ma mission quotidienne ?

Dans bon nombre de traditions, l'alimentation serait... aussi bien physique qu'énergétique ! Une évidence au vu des révolutions de la physique dont nous prenons tout juste la mesure. Car si s'intéresser à manger bio et local est d'utilité publique face au désastre écologique, cela devient une exigence lorsque nous découvrons à quel point certains fruits et légumes peuvent être gorgés ou non de bon « qi ». Cela devient impératif lorsque nous comprenons que ce n'est pas l'étiquette qui fait le produit, mais un ensemble de caractéristiques extraordinaires qui rendent un aliment encore vivant ou totalement vide.

Mieux encore, l'alimentation serait émotionnelle. Comment digérons-nous tout ce qui nous arrive chaque jour ? Balayons-nous les toxines de peur ou de stress qui, à l'image des poussières qui encombrant nos maisons, viennent envahir notre plan matériel ? À moins que l'alimentation ne soit aussi mentale... Quelles informations choisissons-nous d'accueillir dans nos vies : une soupe épicée de coronavirus, accompagné d'un terrorisme farci !? Après tout, nous sommes des êtres multidimensionnels qui s'ignorent, et parfois, une bonne diète ou un bol d'air frais en forêt sont bien plus régénérateurs que n'importe quelle assiette bien remplie. Pourquoi ? Comment l'expliquer et s'y retrouver ? Existe-t-il également des blessures intérieures qui nous limitent, dans cette quête d'énergie ?

C'est justement sur toutes ces questions qu'*Inexploré* a mené l'enquête, dans un voyage entre terre et ciel, semant de nouvelles graines qui viendront peut-être bouleverser, un jour, notre façon de nous nourrir, et qui, je l'espère, vous offriront de quoi devenir ce bel arbre, solide et puissant, aux branches souples et aux mille et une fleurs, que seul le printemps a le don de nous offrir ici et là dans nos contrées. Joyeuse lecture à toutes et à tous ! ●



Sébastien Lilli

Directeur de la publication
et rédacteur en chef

“ Au-delà de ce que nous mettons dans nos assiettes, existe-t-il d'autres enjeux pour vivre en bonne santé et déployer toutes nos énergies ? ”