

## MANGER POUR SE «FORTIFIER » ET SE RASSURER...

Si le ressenti est indéniablement lié à l'état physique et à ce qu'il entraîne de manière d'être face au monde, manger des aliments tonifiants ou « calmants » a un impact sur le vécu au quotidien.

Ainsi, si le thé est la boisson de la diplomatie, la prise de café comporte une note plus tonique, sinon réactive, et le comportement des races humaines ou animales portées vers une nourriture carnée est souvent bien différent de celui manifesté par celles nourries de fruits et de légumes.

### *Manger pour se « fortifier »...*

Le **désir de viande** est exacerbé chez ABIES CANADENSIS.

Son appétit pour des « nourritures peu raffinées » l'amène à manger beaucoup et à agrémenter ses repas de produits qui stimulent son foie : artichauts, conserves au vinaigre, radis, navets....

ALLIUM SATIVA a lui aussi un appétit féroce pour la viande. Bon vivant, il mange davantage qu'il ne boit, mais le moindre changement alimentaire le perturbe.

MENYANTHES lutte contre la sensation de froid qui remonte vers l'œsophage. Il n'a jamais soif et voit sa sensation de faim vorace et son désir de viande, s'atténuer à la moindre prise de nourriture...

LILIUM TIGRINUM a soif avant que son envie de manger de la viande ne s'exacerbe. En même temps qu'elle a faim, elle éprouve une sensation de « boule à l'estomac » dont les origines possibles peuvent être égrainées à l'infini : angoisse de la damnation, peur de l'enfer, obsessions sexuelles, mal-être lié aux désordres somatiques... Tout la perturbe.

CALCAREA PHOS dispute à TUBERCULINUM le goût pour les **viandes fumées, de porc, et le lard.**

CAUSTICUM, malgré sa maigreur et sa sécheresse, n'en apprécie pas la graisse, surtout si elle est en quantité trop importante.

PODOPHYLLUM vomit parfois, aussi le lait.

NITRIC ACID a un goût pour les choses indigestes et les **harengs.**

Il partage cette particularité avec SULFUR qui aime les **graisses salées**, même si elles n'améliorent pas sa pléthore digestive. S'il a un appétit qui ne s'en laisse pas compter, il va, comme le vorace URANIC ACID, les préférer crues.

Le **poisson** attire NATRUM MUR.

Comme RHUS TOX, il apprécie aussi les **huîtres.**

LACHESIS les accompagne d'un verre d'alcool... Peut-être une question de consistance... puisque NATRUM MUR en est « dégoûté, comme de tout ce qui est gluant »...

LYCOPodium ne peut en supporter la moindre ingestion : elle l'aggraverait.

Le **pain**, surtout s'il est beurré, constitue l'aliment de choix pour MERCURIUS SOLUBILIS et COLOCYNTHIS - dont il atténue la sensation d'amertume.

Il fait partie, au milieu de son envie irrépressible de sucreries, des choix préférentiels de CINA, qui aime tout ce qui est sucré.

Il favorise l'embonpoint et la pléthore d'AMMONIUM CARB et d'ALOE qui, comme MAGNESIA CARB le supportent mal.

Parmi les congestifs, AURUM et BARYTA MUR, le préfèrent rassi ; ce qui, sans doute, en diminue l'absorption mais en maintient les effets rassurants ou calmants pour l'estomac...

STRONTIANA qui a une forte aversion pour la viande, va chercher dans le pain et la bière un remède à la sensation qu'il ressent, de « nourriture insipide » qui lui enlève tout appétit.

BOVISTA y voit peut-être un soulagement à la sensation d'un « estomac comme une masse de glace ».

NATRUM MUR, ARSENICUM ALBUM, FERRUM METT en sont, eux aussi, friands, même si FERRUM MET a tendance à recracher la nourriture par bouchées entières !

PLUMBUM, gastralgique, sujet aux spasmes et à une difficulté à ingérer des aliments solides trouve dans ce pain, symbole d'une des premières nourritures, un remède à son asthénie. Il avale pourtant mal les « aliments solides ».

### ***Manger pour se rassurer...***

#### **Le lait nourricier**

ABROTANUM a besoin de lait.

Il maigrit malgré un bon appétit et digère très mal. Sa faim tenaillante et les douleurs de son estomac- « comme s'il flottait dans l'eau »- qui gênent son repos, lui donnent une sensation d'un froid physique et moral ; d'où les gémissements continus et les fréquents vomissements.

STAPHYSAGRIA éprouve lui aussi, au milieu de son désir de stimulants et de tabac, une envie de lait.

Sa forte faim canine, alors même que son estomac est plein, exprime sans doute ce qui a manqué, au point qu'il en polarise la tension sur sa zone génitale. Il en manifeste alors la souffrance et la colère indicible sur son corps.

TUBERCULINUM, RHUS TOX et PHOSPHORIC ACID qui boivent leur lait froid, paraissent y trouver un palliatif à leur soif inextinguible.

TUBERCULINUM qui ne supporte pas la viande, malgré une sensation de vide et de faim, y trouve sans doute un palliatif à sa déminéralisation.

RHUS TOX a un manque d'appétit pour n'importe quelle autre nourriture, mais il s'assoupit comme un bébé dès la fin de son repas ! Peut être le lait reste-t-il pour lui un palliatif rassurant à sa « crainte d'être empoisonné » !

PHOSPHORIC ACID y trouve un soulagement à ses nausées et à cette sensation de « pression comme par celle d'un poids » qu'il ressent régulièrement.

BRYONIA est comblé et calmé par le lait chaud...Pourtant les liquides chauds lui donnent une « sensation de pierre dans l'estomac » qui le met de méchante humeur. Il est alors un peu infantile et opposant dans ses réactions...

Pourtant, bien paradoxalement, il présente une intolérance pour les liquides chauds et les rejette.

CHELIDONIUM, toujours amélioré par les boissons très chaudes et par le fait de manger, reçoit par cette entremise la chaleur et la nourriture qui atténuent l'amertume de ses sensations. Mais les digère-t-il bien ?

Outre le fait d'être amélioré dans sa déminéralisation, CALCAREA CARB retrouve dans son bol de lait chaud les impressions de son enfance ; celles que rejette Sepia « aggravée après une ingestion de lait, surtout s'il a été bouilli » : elle ne supporte sans doute pas l'angoisse régressive qui se manifeste et la rend dépendante d'une image de mère qu'elle vit comme peu « comblante».

### *Les laitages et dérivés du lait*

ARGENTUM NITRICUM a certes un besoin irrésistible de sucreries...Mais, comme CISTUS CANADENSIS, il est attiré par le **fromage** : un effet sans doute pour ce dernier, de son tuberculisme de fond...

Le besoin de **beurre** se retrouve chez ALLIUM SATIVA, que son appétit féroce pousse aussi à manger de la viande.

Il se retrouve aussi chez FERRUM METT qui ne supporte pas les aliments aigres : ils augmentent ses sensations gastriques désagréables.

MERCURIUS SOL allie ce désir à une faim continuelle, avec sensation de plénitude et de constriction : trop « vide », trop « plein » ; mais aussi sur le plan émotionnel et affectif, trop de « vides », trop de « pleins »...Contraint et étouffé, il implose et « dit » à sa manière !

MEDORRHINUM dispersé, est toujours dans la crainte de « manquer quelque chose » et de « manquer » : à ce désir de beurre, il y ajoute celui sel, de liqueur, de sucreries, de boissons chaudes et de fruits verts.

### *Les fruits qui étanchent la soif*

S'il a une particulière aversion pour le lait qui accentue sans doute l'encrassement de ses articulations, GUAIACUM est attiré par les fruits doux ou même acides.

Dans son conformisme et son classicisme fondamental, ARSENICUM ALBUM est fondamentalement « réfractaire au régime végétarien, aux melons et aux fruits juteux ».

Si les **fruits acides** aggravent le délire de PODOPHYLLUM, le désir de pommes va être le fait d'ALOE qui palie peut-être ici à sa franche aversion pour la viande.

ANTIMONIUM TARTARICUM assoiffé, adore se faire plaisir en prenant des petites gorgées de jus de pommes. Chez lui, les fruits et aliments acides sont toujours les bienvenus : ils soulagent ses nausées et vomissements.

TELLURIUM atténue grâce à leur absorption, le vide de son estomac et sa faiblesse.

MAGNESIA CARB a envie de fruits, d'aliments acides et de légumes, qui pallient sans doute à son besoin irréprensible de viande.

NITRIC ACID a un désir d'aliments gras et salés qui allègent sa digestion, tout comme c'est le cas pour ALOE.

ALUMINA les préfère aqueux ; ce qui s'explique tout à fait par la sécheresse de ses muqueuses.

ANTIMONIUM TARTARICUM et CHINA en recherchent la fraîcheur, mais ils les digèrent assez mal, surtout s'ils sont crus.

CHINA aime les aliments rafraîchissants, tout comme CISTUS CANADENSIS ou PHOSPHORUS qui, lui, ressent les effets pernicieux d'un trop de sel.

SABINA désire, en plus, boire de la limonade !

VERATRUM ALBUM, déshydraté, a un grand besoin de sel, tout comme, parfois, une « fringale de fruits juteux et froids ».

IGNATIA, aux prises avec ses régimes et l'inconstance de ses envies, ne peut qu'en inclure fortement dans son alimentation.

PHOSPHORIC ACID en proie à de fortes remontées d'acidité et à une diarrhée qui l'assèche, éprouve le besoin de fruits juteux...

Cette perte hydrique épuise aussi VERATRUM ALBUM qui a parfois de « véritables fringales de fruits, d'aliments juteux et froids, de glace et de sel ».

ALUMINA a besoin de fruits juteux, tout comme ARSENICUM ALBUM qui en apprécie les vitamines et le côté désaltérant, pour pallier à une sensation de soif et de « brûlure » au niveau de ses muqueuses digestives.

THERIDION choisit préférentiellement de manger des bananes. Le potassium qu'elles contiennent atténue sans doute une sensibilité, si forte au bruit, qu'elle lui en déclenche des vertiges !

Ses homologues suivants ; BARYTA CARB et SULFURIC ACID sont attirés par les prunes : rappel ou promesse pour le second de ces plaisirs alcoolisés dont il raffole ? Qui sait ?

MEDORRHINUM aime les pommes vertes...Elles corrigent sans doute un cholestérol augmenté !

Les **boissons gazeuses** sont du goût de CHINA dont elles améliorent les troubles digestifs et augmentent la tension.

Elles sont aussi appréciées par CARBO VEGETABILIS, dont la nourriture se putréfie avant d'avoir été digérée.

KALI CARB qui s'étrangle en mangeant, a la sensation continuelle d'avoir « l'estomac rempli d'eau ». Il trouve pourtant, bien paradoxalement, dans les bulles de ces boissons gazeuses, un apaisement à ses nausées et éructations acides.

LYCOPodium les apprécie malgré son désir de manger et boire chaud. L'ingestion de la moindre quantité de nourriture, provoque chez lui une plénitude...Peut-être y trouve-t-il lui aussi, un palliatif à son hoquet et à ses éructations incomplètes et brûlantes.

Le **citron** et les **citronnades** sont du goût de BELLADONNA, SULFUR IOD et SABADILLA qui en voient leurs maux de gorge et leurs angines améliorées.

Si SABADILLA qui éprouve un fond de « goût sucré », n'aime pas les mets relevés, mais plutôt ceux farineux ou sucrés, il désire souvent des mets brûlants.

BELLADONNA a des aphtes, une langue enflée et douloureuse et une gorge contractée qui lui donne envie constamment d'avaler...La **limonade** soulage alors la sécheresse de ses muqueuses.

JATROPHA « hoquète, vomit dès la moindre prise de boisson », et malgré la « sensation de chaleur et de brûlure qu'il ressent au creux de son estomac » se voit soulagé par ce type de boisson. Il atténue sans doute la faiblesse liée à sa diarrhée, et aussi, le goût acre qu'il ressent au niveau de la gorge.

NITRIC ACID raffole d'aliments gras et salés. Ses troubles s'accompagnant d'un excès d'acide oxalique, d'acide urique et de phosphates dans les urines ; il trouve dans ces liquides acides et un peu amers, un apaisement à sa dyspepsie.

SABINA a des aigreurs : la limonade atténue-t-elle le goût amer et les douleurs lancinantes qui la perturbent ? La question peut se poser.

SULFUR IOD y voit un remède à sa langue épaisse et sa gorge gonflée, mais peu d'amélioration pour son acné !

### ***Le sel essentiel***

Les aliments salés sont du goût de remèdes aussi variés qu'ALOE, malgré « ses lèvres craquelées et sèches », qui lui donnent envie d'absorber des aliments juteux.

ARGENTUM NITRICUM en apprécie l'absorption : un moyen pour lui, de couvrir le goût de cuivre « comme de l'encre » qui le dérange ?

CALCAREA PHOS, attiré par le lard et le fumé, améliore ainsi sa déminéralisation, tout comme CAUSTICUM, mais aussi NATRUM MUR qui transpire en mangeant et qui, tout enfant, s'amusait déjà à « croquer du sel ».

CARBO VEG, malgré son dégoût pour le lait, la viande, les matières grasses et le fait de mal supporter « la moindre ingestion de nourriture » trouve sans doute ici un remède à sa dyspepsie atonique...

CORALLIUM : la nourriture a un « goût de sciure de bois, le pain un goût de paille, la bière semble sucrée, et le désir de sel « irrépressible ».

LAC CANINUM trouve dans le sel un remède à cette « grande faiblesse et à la prostration » qui l'amène à avoir « tous les matins », une sensation de « défaillance ».

MANCINELLA tente peut-être de masquer par ce biais le « goût poivré et de sang » qu'elle éprouve...

MEDORRHINUM aime tout et « mélangé ». Son désordre et son anarchie intérieure transparaissent dans le polymorphisme de ses choix alimentaires.

NITRIC ACID aime les aliments gras et salés qui atténuent sa déminéralisation et sa sclérose, mais accentuent sa sécheresse !

PHOSPHORUS qui manifeste dans ses troubles les mauvais « effets d'une consommation excessive de sel » en raffole !

SANICULA en arrive à boire peu et souvent !

TARENTULA : son tuberculisme de fond affleure peut-être là ; à moins que cela ne soit une des facettes de ses caprices et de son instabilité tuberculino-luétique.

VERATRUM ALBUM : l'eau est « vomie aussitôt absorbée », la diarrhée qui se déclenche ici, impose de rétablir rapidement l'équilibre hydrique ; le sel est donc le bienvenu.

### *Les aliments crus, tels qu'à l'origine...*

Les aliments crus attirent SULFUR qui retrouve peut-être là, les sensations premières de l'humanité, avant que le feu n'ait amené à la cuisson des aliments...

Ils attirent aussi CALCAREA CARB ; ce qui n'est pas étonnant, vu sa tendance à se tourner vers des aliments « indigestes ».

TARENTULA HISPANICA est étrange dans cette rubrique : peut-être son agitation ne lui laisse-t-elle pas le loisir de consacrer quelques minutes à son repas !

### *Le sucre qui soutient...*

Le désir de sucre et de friandises n'est pas étonnant chez CHINA.

Il en améliore l'asthénie et le ressenti de goût amer... vu, l'anorexie, les maux de tête et les « douleurs acérées » et « irradiantes » aggravantes.

Ce goût du sucre se retrouve aussi chez AURUM, dont il calme bien paradoxalement les « gencives ulcérées » et le « coté putride de la bouche ».

LYCOPODIUM se retrouve ici dans un paradoxe : s'il tolère mal ce qui fermente que ce soit les farineux, les aliments fermentants, les choux et les haricots ; s'il a une « faim immodérée avec aversion pour le pain », il éprouve une impression de « goût aigre et amer ». Le sucre l'attire mais son apparente 'boulimie' s'accompagne très vite d'une sensation de « satiété rapide et d'éruclations ».

Enfant gâté et grognon, grincheux, colérique, corpulent et bouffi, les membres trop grands, SACCAHARUM OFF « veut des mets délicats, mais refuse la nourriture de base ».

Il rejoint ici ARGENTUM NITRICUM qui raffole du sucre, qui pourtant l'aggrave. Tout comme lui, AMMONIUM CARB, BARYTA et CALCAREA CARB aiment cette « douceur » qui rassure, soutient, console et rappelle autant l'enfance.

CALC SULF en voit ses boutons s'aggraver. Le sucre d'érable lui donne la diarrhée mais n'améliore, ni son état hépatique, ni ses suppurations.

CARBO VEGETABILIS avec ses aphtes, flatulences et éruclations ne trouve aucun soulagement à ces aliments sucrés.

CINA mange trop de sucreries : elles lui font mal au ventre, lui donnent des vers, et son caractère s'en ressent : son refus de se voir approché ou même regardé, son irritabilité et son angoisse intérieure, témoignent de cet état de fait.

COCAINA ne mange plus d'aliments solides, tout comme lors de la première phase de son enfance : il n'est attiré que par les sucreries, plaisir immédiat et bon palliatif à une forte régression orale.

KALI CARB malgré sa flatulence et peut-être à cause du « fort goût limoneux qui est le sien », a un dégoût pour la nourriture et une désagréable « sensation de s'étrangler en mangeant ». Il a pourtant envie de sucreries.

MAGNESIA MUR qui a perdu odorat et goût, y trouve un remède à son manque d'appétit et au mauvais goût qu'il éprouve. Ses « gencives saignantes », sa « langue brûlée et ébouillantée » lui rappellent sa triste réalité.

MEDORRHINUM, a « une faim dévorante juste après avoir mangé ». Les sucreries finissent ou commencent souvent son repas...le désordre est ici à son comble.

NATRUM CARB mange peu et éprouve un mauvais goût dans la bouche ; s'il est dans l'incapacité de digérer le lait, il éprouve, par contre, le besoin de lutter contre son asthénie.

RHEUM salive. Malgré sa sensation d'avoir l'estomac plein, il désire « différentes sortes d'aliments » et se lasse très vite de tout.

SABADILLA a, au-delà de son impression de « goût sucré », une « faim canine pour les sucreries et les farineux ».

SULFUR jouissif de tout, mange parfois beaucoup et parfois, peu. Il boit dit-on, « plus qu'il ne mange ».

Si, comme pour certains enfants, la nourriture « semble trop salée », et que le « lait ne lui convient pas » -ou ne lui convient plus-, il a une forte envie de sucreries : cela n'améliore ni son acidité digestive, ni cette sensation de grande faiblesse avec étourdissements vers onze heures du matin qui l'oblige à manger, malgré sa difficulté à assimiler les glucides.

IPECA, malgré ses nausées, ses vomissements et son hoquet, « salive devant le sucre »...

TUBERCULINUM trouve peut-être ici apaisement à une sensation de « vide et de faim » : il n'aime pas la viande, mais a besoin de soutenir son énergie problématique, même si son acné ou son eczéma, l'obligent à ne pas trop manger sucré.

Les **glaces** attirent, ce n'est pas étonnant, CALCAREA CARB mais aussi, malgré les contractions spasmodiques de son œsophage, ELAPS, qui a « envie de lait battu sucré », mais qui paradoxalement, a « une sensation de froid dans la poitrine après avoir bu ».

EUPATORIUM PERFOLIATUM, malgré ses fissures au coin des lèvres et l'inflammation de sa région hépatique, y trouve un grand plaisir.

MEDORRHINUM qui ressent en général un « goût de cuivre », trouve ici un apaisement à sa « soif intense » et à sa « faim dévorante juste après avoir mangé ».

PHOSPHORUS calme ainsi ses douleurs d'estomac souvent atténuées aussi, par la prise de glaçons.

Pour VERATRUM ALBUM dont la salive est salée, les dents « semblent de plomb » et « la bouche sèche ». La nourriture chaude est donc à proscrire.

Fruits, sel, aliments juteux et froids et aussi, glace, sont ici le seul remède à un « appétit vorace », malgré la sensation de froid dans l'estomac et l'abdomen et le mal-être qui l'amènent à « vomir de manière chronique ».

À suivre...