



Végétalisme? Végétarisme? Omnivorisme? : quelle est la meilleure solution?

(Source : [Bistro Bar Blog](#))



Le végétarisme est devenu à la mode depuis quelque temps. Qu'en est-il vraiment ?

Le végétarisme est-il une bonne solution ?

Par [Waking Times](#), 25 juillet 2014, traduit par Hélios pour le BBB.

Le végétarisme. Quel est son réel impact sur la santé ?

Le fait est que le végétarisme est un sujet sérieux. Alors que de nombreuses personnes l'adoptent pour des raisons allant d'une mauvaise digestion à la compassion pour les animaux, de nombreux praticiens de santé – dont je fais partie – observent **une augmentation d'effets négatifs causés par le régime de nombreux végétariens.**

Que se passe-t-il vraiment ? Le végétarisme serait-il un choix équilibré mais avec des principes mal appliqués ? Ou bien est-il nocif ?

Et qu'en est-il du végétalisme ? Serait-il un meilleur choix ou une forme plus radicale de dérèglement alimentaire uniquement pour les « braves » dans leur quête du respect de la vie ?

Allons au fond des choses.

Les animaux : que nous enseignent-ils ?

Si nous observons les animaux dans la nature en prenant par exemple les ours, nous voyons qu'en fonction des espèces ils mangent de manière radicalement différente.

Les ours polaires sont presque 100 % carnivores, mangeant à l'occasion un peu de plantes



Végétalisme? Végétarisme? Omnivorisme? : quelle est la meilleure solution?

marines, alors que les grands pandas ne mangent que du bambou. La plupart des autres ours mangent à la fois des plantes et de la viande. Pourquoi tous les ours ne partagent-ils pas le même « régime équilibré spécial ours » ?

Pour la même raison que les humains ne partagent pas tous le même « régime équilibré spécial végétarien ».

Russel Ciochon, un anthropologue qui fait de la recherche sur les pandas a observé que *« comme pour beaucoup de gorilles végétariens, une faible surface corporelle par rapport au volume du corps (du panda géant) est un indicateur d'un faible taux métabolique. Ce faible taux métabolique et un mode de vie sédentaire permettent au grand panda de subsister avec des ressources nutritives modestes telles que le bambou »*.

En fait, le métabolisme du panda compense en s'adaptant à la grande quantité de plantes qu'il ingère. D'un autre côté, les ours polaires mourraient sûrement avec une alimentation végétalienne et se sont adaptés à un régime très gras et très protéiné pour survivre au climat de la banquise arctique.

On trouve de nombreux autres exemples dans la nature. La plupart des requins sont des prédateurs et ne mangent que des protéines et des graisses, mais certains requins n'ouvrent leur gueule que pour prendre du plancton microscopique à la manière des baleines.

Les espèces animales ne partagent manifestement pas la même biochimie ou ne tirent pas parti des mêmes aliments. Il existe d'énormes différences au sein des espèces.

En tant qu'humains, **il est ridicule de penser que nous sommes tous semblables et que nous partageons la même biochimie et qu'il n'existe donc qu'un « seul régime sain » pour tous les êtres humains - qu'ils soient végétariens ou omnivores.** Cette façon de penser est malheureusement largement acceptée dans le monde traditionnel de la nutrition.

Accepter un très large éventail d'individualités biochimiques au sein de la même espèce - l'homme en faisant bien sûr partie - c'est accepter simplement la manière dont la nature a évolué. Quand on en vient aux animaux sauvages nous tenons pour acquit qu'ils ne choisissent que les aliments qu'ils savent instinctivement être bons pour eux à partir de ce qui est facilement disponible (selon le lieu et les saisons). Et c'est exactement ce qu'ont fait nos ancêtres autour du monde.



Végétalisme? Végétarisme? Omnivorisme? : quelle est la meilleure solution?

Pourquoi donc pensons-nous devoir tous bénéficier à l'identique des mêmes aliments ?

Êtes-vous un esquimau végétarien ?

Imaginez que vous soyez un esquimau. Vous pouvez manger jusqu'à 1 kilo de viande par jour, d'énormes quantités de graisse et pratiquement aucun hydrate de carbone. Mais vous êtes en parfaite santé. Toute votre famille est en bonne santé et vos ancêtres l'étaient aussi. Ils ne savaient pas ce qu'était le cancer ou les maladies de cœur. Mais ensuite vous décidez de déménager vers la jungle d'Amérique du sud et vous allez vivre avec les indiens quichuas, qui se portent bien depuis longtemps d'un régime presque végétarien. Vous vous mariez et vous avez des enfants.

Donc que mangerez-vous alors sur place pour rester en bonne santé ? Et vos enfants ? Passerez-vous d'un régime précédemment carnivore d'esquimau à un régime localement végétarien ?

Ce scénario a très peu de chances de se produire dans la vie réelle, mais j'espère que vous avez pigé l'analogie...

Nous vivons dans un melting pot génétique. Nos ancêtres sont arrivés de différentes parties du monde et la plupart d'entre nous avons des sangs différents qui coulent dans nos veines. En 1930 un scientifique brillant et mondialement renommé, le Dr Weston Price, a voyagé autour du monde à la recherche des populations indigènes non polluées par l'homme blanc et leurs aliments transformés, pour étudier leur régime alimentaire et leur état de santé. Son livre « Nutrition et dégénérescence physique » est une étude remarquable.

Il découvrit que les régimes de tous les peuples indigènes étaient incroyablement variés, en fonction de la géographie, du climat et de la nourriture disponible dans la nature. Les peuples indigènes qui suivaient le régime ancestral avaient une robuste santé mais ceux qui étaient partis ou qui pour d'autres raisons avaient abandonné le régime ancestral avaient développé des processus dégénératifs.

Le Dr Price a aussi analysé l'alimentation des peuples indigènes en la comparant avec celle des américains de son époque et il a découvert qu'elle fournissait au moins dix fois plus de vitamines liposolubles provenant d'aliments animaux tels que le beurre, les œufs de poisson, les coquillages, les abats, les œufs et les graisses animales. Il concluait :

... qu'il n'y avait aucune société ou tribu végétarienne en bonne



santé. Alors qu'il avait découvert des végétariens, il y avait toujours des tribus en meilleure santé qui consommaient de la viande ou des produits animaux. En fait, en étudiant l'anthropologie culturelle, une des choses qu'on découvre, c'est que la quantité de viande mangée par une société quelconque était déterminée non par des croyances religieuses ou une mode, mais plutôt par la seule disponibilité. En regardant les régimes des aborigènes traditionnels d'Australie, on peut en avoir un exemple clair. Les aborigènes à l'intérieur des terres ont un régime approximativement entre 75 et 90 % végétal et entre 10 et 25 % animal. Les aborigènes de la côte, qui ont accès à du poisson et à de plus gros animaux comme le kangourou, ont une alimentation à 75 % animale et 25 % végétale.

Envisagé d'un point de vue purement historique, le dogme actuel sur consommation de viande/santé cardiaque est tout aussi suspect. Les humains ont mangé des nourritures animales en tant que base alimentaire dans tous les endroits du monde ayant un hiver. Ce qui inclut le poisson consommé dans toutes les régions en bordure de lacs et d'océans. Plus généralement, les humains ont mangé de la viande et des graisses animales saturées tout au long de l'histoire de l'évolution qui s'étale sur des centaines de milliers d'années. **Si manger de la viande était si malsain comme suggéré, nous n'aurions pas duré aussi longtemps.**

-Paul Check, *Le végétarisme dans tous ses états*

Qu'est-ce qui est le plus important sur le plan nutritionnel ?

La viande et les légumes sont deux groupes d'aliments importants. Mais le légume ou la viande de l'un peut être un poison pour l'autre. C'est parce que nous sommes tous aussi différents au plan biochimique que nous le sommes pour nos empreintes digitales.

Les aliments à base de plantes ont un rôle vital dans la majorité des populations actuelles, seuls la proportion et le type de ceux-ci sont différents, en fonction de la manière dont les générations se sont adaptées aux variétés locales.

On pourrait survivre sans fruits ni céréales, mais ce serait presque impossible sans végétaux pour la plupart des populations du monde. Leur consommation quotidienne en quantité suffisante pourrait aider à prévenir de graves maladies, comme les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Les végétaux sont riches en minéraux, vitamines, fibres et composants phytochimiques. Ils contiennent d'importantes quantités de beta



Végétalisme? Végétarisme? Omnivorisme? : quelle est la meilleure solution?

carotène, de vitamine B5, B6, de biotine, de vitamine C, de folates, de vitamine K, de lutéine, de magnésium et de potassium.

Quand on parle de consommation de viande, **les graisses saturées jouent de nombreux et importants rôles dans le corps.** Ils procurent l'intégrité de la paroi cellulaire, aident le corps à utiliser les acides gras essentiels, améliorent le système immunitaire, protègent le foie et contribuent à la solidité des os. **Les poumons et les reins ne peuvent fonctionner sans graisses saturées.** La viande rouge est une riche source de nutriments qui protègent le cœur et le système nerveux ; cette dernière contient des vitamines B 12 et B 6, du zinc, du phosphore, de la carnitine et du co-enzyme-Q10. Du cholestérol dans l'alimentation contribue à une paroi intestinale solide et aide les bébés et les enfants à construire un cerveau et un système nerveux sains. **Le cholestérol est vital pour la fabrication de nos hormones, qui ont une profonde influence sur la manière dont nous nous sentons et agissons.**

Il y a des métabolismes qui profitent de bonnes quantités de viandes rouges et de graisse et d'autres qui profitent mieux de viandes blanches maigres. Les proportions de protéines et de graisses animales, de même que le type de protéines et de graisses varient incroyablement d'une personne à l'autre, d'une culture à l'autre, d'un métabolisme à l'autre.

Le seul régime de bonne santé est celui qui va à la rencontre de nécessités basées sur la génétique. **Pour la plupart d'entre nous, exclure complètement l'un de ces groupes alimentaires vitaux de notre régime serait une erreur qui se répercuterait sur notre santé.**

Notre demande en nutriments est largement influencée par notre environnement et le style de vie que nous menons, qui ont changé de manière spectaculaire au cours du dernier siècle. L'individualité biochimique est responsable du fait que les nutriments se comportent différemment pour les différents métabolismes. William Wolcott, fondateur du Système Excellence pour les différents Types Métaboliques explique :

La graisse ne vous fait pas engraisser. Les protéines ne vous font pas engraisser. Les hydrates de carbone non plus. Et même en soi les calories ne vous feront pas engraisser. Mais ce qui vous fait engraisser, c'est l'incapacité de métaboliser correctement ou de convertir en énergie les hydrates de carbone, les protéines, les graisses et les calories.



Végétalisme? Végétarisme? Omnivorisme? : quelle est la meilleure solution?

Mangez les aliments justes pour votre type métabolique et mangez les justes proportions de macronutriments (protéines, graisses, hydrates de carbone) et vous donnerez à votre corps l'exact type de carburant pour ses moteurs métaboliques. La science commence à s'éveiller à l'idée qu'une bonne partie de ce que fait notre corps avec la nourriture a son origine dans nos gènes.

Faits cliniques

Toute cette graisse et cette viande sont-ils bon pour mon cœur ?

Avec l'arrivée de la révolution industrielle et la transformation des huiles végétales riches en omega6 comme les huiles de maïs, de soja, de chanvre et de carthame – si abondants dans notre régime actuel – **l'équilibre proportionnel entre les acides gras oméga 6 et oméga 3 par lesquels notre génome humain a prospéré pendant des centaines de milliers d'années a changé radicalement dans notre alimentation.** [Pour une explication sur les acides gras oméga, allez voir [la vidéo diffusée par La Pensine Mutine](#)]

On estime aujourd'hui que nous ne mangeons qu'un dixième de la quantité d'acides gras oméga 3 nécessaires pour un fonctionnement normal. C'est l'une des raisons pour laquelle un pourcentage élevé de notre population moderne a une sensibilité à des problèmes de santé en rapport avec l'alimentation comme les maladies de cœur, le cancer, le diabète, l'obésité, l'arthrite et autres états inflammatoires. L'élimination des seuls acides gras trans toxiques pourrait éviter chaque année des dizaines de milliers d'accidents coronaires aux USA et dans le monde !

Dans les années 60, le médecin moyen ignorait totalement une hausse de cholestérol sauf s'il dépassait un taux de 300. Aujourd'hui, tout ce qui est au-dessus de 250 (ou même moins) est considéré comme problématique et il est recommandé généralement aux gens d'éviter de manger trop d'œufs ou trop de viande en raison du risque de maladies cardiaques par apport de cholestérol.

Le corps médical a-t-il reçu une soudaine illumination en comprenant que le cholestérol était dangereux ? Non. **C'est l'industrie des aliments transformés qui a démarré un mouvement anti-cholestérol, avec à la tête l'industrie des oléagineux.** Archer Daniels Midland voulait vendre un océan d'huile de soja et il a donc lancé des accusations



Végétalisme? Végétarisme? Omnivorisme? : quelle est la meilleure solution?

contre le cholestérol en particulier et contre les graisses saturées en général. L'importation d'huile de palme et de coco a été interdite, la consommation de beurre a sérieusement chuté et tout le monde a « appris » que la margarine allait sauver la nation !

On a inventé ensuite les statines qu'on a accompagné avec un « changement de paradigme » de l'establishment médical et par une guerre contre le cholestérol et les graisses saturées.

Bien qu'ignorées des « leaders d'opinion » du domaine médical, les études confirmant cette idée fausse ont continué à être publiées. Une recherche publiée dans le Journal de l'Association Médicale Américaine démontre qu'il n'y avait aucun lien entre la consommation d'œufs et le risque de maladies cardiaques ou d'AVC aussi bien chez les hommes que chez les femmes. De nombreuses autres études ont suivi.

En bref, nous avons eu une réduction de la consommation des graisses animales, une augmentation des huiles végétales hydrogénées et une augmentation de maladies cardiaques depuis 1920. Il n'est pas difficile de voir ce qu'une moindre consommation de graisses animales a fait aux cœurs en bonne santé.

La consommation de viande rend-elle mon corps acide ?

Le concept du corps « acide-alkalin » est l'un des plus complexes de la guérison naturelle et de la nutrition. Il y a de nombreux nutritionnistes, cliniciens, naturopathes et diététiciens qui ne cessent de nous conseiller « d'alkaliniser » notre corps par une alimentation de plus en plus végétale. **Mais pour certains, c'est une sérieuse erreur clinique et biochimique.**

L'environnement a influencé très considérablement notre biochimie, en particulier au cours des milliers d'années en raison du rythme de modification génétique. Par exemple les esquimaux conservent un équilibre du pH optimal avec un régime à 90 % animal, alors que les indiens et les aborigènes de l'intérieur des terres ne le conservent contrairement qu'avec un apport à 90 % végétal.

Le célèbre expert de la santé, Emanuel Revici, qu'Einstein considérait comme « le plus grand esprit qu'il ait jamais rencontré », a offert en 77 ans de recherche clinique plus de 120 découvertes médicales importantes et concepts révolutionnaires. Il a démontré que le pH d'une personne normale en bonne santé fluctuait deux fois par période de 24 heures au-dessus et au-dessous de la moyenne. La moyenne pour l'urine est de 6,2 et pour la salive de 6,7. Il a aussi prouvé qu'un blocage du pH vers l'acide OU l'alkalin était la preuve d'une



Végétalisme? Végétarisme? Omnivorisme? : quelle est la meilleure solution?

pathologie et d'une défense du corps contre un processus dégénératif. Selon un article de Natural News de 2013 :

Il a découvert que les patients en bonne santé avaient des fluctuations rythmiques quotidiennes de leur pH urinaire et de leur niveau de potassium sanguin circulant, alors que les patients cancéreux n'avaient pas ces fluctuations normales et présentaient des schémas d'un déséquilibre soit acide soit alcalin. Il travailla sur la possibilité de soulager les douleurs du cancer en augmentant le pH des patients à l'aide de bicarbonate de sodium et cela fonctionna.

Le pH est spécifique à certaines régions et fluides corporels. Donc, sans faire aucune référence au pH il est impératif de préciser clairement sur quoi la mesure a été faite (urine, sang veineux, sang artériel, salive, et même organes spécifiques). L'estomac, l'intestin grêle et le gros intestin, par exemple, possèdent tous des niveaux de pH optimaux différents.

Pendant les 35 dernières années, le système de typage métabolique a découvert que TOUT aliment peut être soit stimulant, soit apaisant, acidifiant ou alcalinisant - non pas en raison de sa qualité inhérente en tant qu'aliment, mais plus en raison de son effet sur le mécanisme de contrôle dominant du corps. Les cendres acides/alcalines des aliments jouent un moindre rôle dans la détermination du pH ; bien plus puissante est l'influence spécifique de stimulation ou d'inhibition des aliments et nutriments sur les systèmes spécifiques du contrôle corporel.

Avez-vous déjà observé votre réaction après avoir mangé une orange ? Des aliments chargés en potassium de ce genre entraîneront un changement du pH vers l'alcalin et ils produiront un effet sédatif. Mais dans un métabolisme différent, la même quantité de potassium ou une orange produiront un changement vers l'acide et une réponse stimulante.

Qu'en est-il d'une augmentation de l'inflammation ?

Le réel danger ici est la consommation d'huiles végétales transformées riches en acides gras oméga 6, qui stimulent une cascade acide arachidonique, et produisent une inflammation.

La maladie provient fréquemment d'une consommation d'aliments transformés contenant des substances potentiellement toxiques et même carcinogènes produites commercialement comme les herbicides, les pesticides, les fongicides et le poison anti-rongeur (1 million de



Végétalisme? Végétarisme? Omnivorisme? : quelle est la meilleure solution?

tonnes de ces produits chimiques est utilisé annuellement rien qu'aux USA!), d'animaux venant d'élevage intensif élevés aux stéroïdes, antibiotiques, nourris d'aliments chargés de mycotoxines (toxines très nocives provenant de moisissures) - et d'autres additifs toxiques.

Les produits animaux biologiques comme les œufs, les abats et les os fournissent une large variété de nutriments essentiels et de soutien comme des molécules de soufre, de la vitamine B 12, du calcium, des traces de minéraux, des vitamines liposolubles et le profil en acide gras des viandes provenant d'animaux nourris à l'herbe est notablement plus favorable que sa contrepartie commerciale.

Une nutrition de qualité à base de viande fournit non seulement une valeur nutritionnelle qu'on ne peut obtenir par des régimes végétariens, mais elle soutient la fonction hépatique de détoxification et une guérison des tissus en général.

Considérations spirituelles

Le fait que la vie demande un sacrifice a des ramifications spirituelles profondes. Pour que quelque chose vive, quelque chose d'autre doit mourir. Et cela devrait nous fournir une leçon dans la manière dont nous servons l'autre et la création et le créateur. Tout mange et tout est mangé. Le sacrifice perpétuel d'une chose crée la vie pour une autre. Voir cela comme régénérateur est aussi sage que normal.

-Joel Salatin, *Les gars, ce n'est pas normal*

En puisant de nouveau dans la sagesse ancestrale et les preuves historiques, vous trouverez qu'une profonde spiritualité était vécue et pratiquée par de nombreuses tribus amérindiennes, qui toutes consommaient de la viande. On peut dire la même chose des esquimaux et de la plupart des tribus indigènes, surtout avant qu'ils soient influencés par les missionnaires chrétiens.

*Alors que... suivre un régime à base de végétaux indigènes peut être utile pour accélérer le développement spirituel, **le fait d'ignorer ses besoins génétiques, raciaux ou ethniques en graisses et***



protéines ne fait qu'affaiblir la santé et la vitalité. C'est à l'évidence contraire au développement spirituel. Cela devient évident quand vous pensez au fait que toutes les hormones sont à base de protéines. Les hormones stéroïdiennes sont dérivées des protéines et du cholestérol, dont les aliments animaux...sont la source la plus bio-disponible. C'est très important parce que les hormones sont les molécules de l'émotion et toute perturbation de l'équilibre hormonal a des répercussions quantitativement et qualitativement sur nos prises de conscience.

Comme le développement spirituel est optimal et/ou est un élargissement de conscience et que notre conscience dépend de notre santé corporelle, nous devons nous assurer que nous mangeons de manière appropriée.

-Paul Check, *Le végétarisme sens dessus dessous*

Une évidence clinique est que de nombreux régimes restreints en viande ne fonctionnent pas bien. Des symptômes de fatigue et de déphasage commencent à apparaître - résultat fréquent d'un empoisonnement au cuivre.

Certaines personnes avec beaucoup de cuivre détestent toutes les protéines, recherchant ardemment une alimentation avec beaucoup d'hydrates de carbone. Les protéines semblent lourdes à digérer et entraînent un inconfort gastro-intestinal. Manger des protéines stimule l'activité glandulaire, qui libère le cuivre stocké et entraîne ces symptômes. Cependant, d'après mon expérience, ces personnes ont habituellement besoin de manger des protéines et leurs symptômes disparaîtront enfin avec l'amélioration de leur santé.

Carences nutritionnelles courantes avec les régimes végétariens

Les régimes végétariens sont couramment élevés en cuivre et faibles en zinc, qui est aujourd'hui très important, quand de nombreuses personnes sont déjà en surcharge toxique de cuivre. La quantité d'hydrates de carbone est généralement trop élevée et celle de protéines trop basse et de mauvaise qualité. La plupart des végétariens consomment des protéines venant du soja, de divers oléagineux et graines, et certaines les protéines des céréales, mais elles ne semblent pas nourrir le corps presque aussi bien que la viande, les œufs et les produits laitiers à base de lait cru. Cet apport, parmi d'autres déséquilibres et carences, entraîne un faible taux de phosphore dans les tests sur les cheveux, nous disant que ces protéines ne reconstruisent pas aussi bien le corps.



Végétalisme? Végétarisme? Omnivorisme? : quelle est la meilleure solution?

Ils donnent aussi des taux très bas d'acides aminés essentiels chargés en soufre comme la taurine, la cystéine, la carnitine et la méthionine. **Ces acides aminés sont indispensables aussi pour la détoxification par le foie des métaux lourds et de tous les produits chimiques toxiques.** Peu importe la qualité de l'alimentation, sans eux le corps ne peut éliminer les toxines et la durée de vie en est d'autant raccourcie dans de nombreux cas.

D'autres problèmes primordiaux consistent en une faiblesse des taux de vitamine D et des acides gras oméga 3, ainsi que du complexe des vitamines B. On obtient souvent la majeure partie du complexe vitaminique B à partir des viandes, qui en sont de riches sources ainsi que les œufs.

Quels sont les bénéfices d'un régime végétarien ?

Les régimes végétariens sont généralement chargés en fibres et en fruits frais et par-dessus tout en légumes. Ils tendent aussi à un fort taux en certaines vitamines comme les vitamines A et E.

Manger moins de graisses et de viande rouge (et bien sûr moins d'aliments industriels) peut aussi être bénéfique à ceux dont la digestion est lente, qui ont des allergies alimentaires, un excès de fer et autres problèmes intestinaux. Les gens qui fonctionnent en types métaboliques hydrates de carbone sont moins sujets à souffrir des régimes végétariens.

Habituellement, de nombreux médecins et praticiens de guérison holistique qui recommandent des régimes de type végétarien ou végétalien recommandent aussi des produits biologiques ou bio-dynamiques. Ce qui peut résulter en une réduction spectaculaire d'apports toxiques, améliorant à court terme les systèmes immunitaire et de détoxification du corps. Dans de nombreux cas les bénéfices immédiats sont dus au fait que les gens consomment de la vraie nourriture pour la première fois, ce qui accroît la vitalité et la clarté mentale et qu'ils mangent aussi de plus grandes quantités d'aliments crus ou vivants, éliminant dans l'affaire de multiples sources de toxines et d'aliments morts. D'après mon expérience, **pourtant, ce sentiment de bien-être est dans de nombreux cas de courte durée.**

Durabilité et éthique

... Voici les questions que vous devez vous poser comme une nouvelle



Végétalisme? Végétarisme? Omnivorisme? : quelle est la meilleure solution?

façon d'honorer votre nourriture. Cette nourriture crée-t-elle ou détruit-elle le sol ? N'utilise-t-elle que le soleil et la pluie, ou nécessite-t-elle du combustible fossile, de l'eau fossile, l'assèchement de zones humides, et la destruction de rivières ? Marcheriez-vous où elle pousse ou vous arrive-t-elle par un chemin glissant de pétrole ?

-Lierre Keith, *Le mythe végétarien*

Sur la ferme de Joel Salatin en Virginie (« la Mecque de la production de nourriture durable » comme Lierre Keith aime à l'appeler), son système de rotation de pâture des animaux fabrique presque 3 cm de sol par an, ce qui est énorme ! Comparé aux quelques millimètres de sol que peut fabriquer en cinquante ans une forêt de pins !

Nous savons tous que l'agriculture industrielle détruit notre santé et la planète. Si vous êtes supposés manger de la viande, cherchez par tous les moyens des variétés locales, biologiques et nourries à l'herbe.

Écoutez toujours votre corps car il vous parle. Réapprendre comment interpréter les signaux qu'il vous envoie chaque jour est vital pour la santé et la survie. **La loi venant de la nature sera toujours au-dessus des études et technologies les plus récentes, des régimes à la mode, et des philosophies ou croyances.** Nous avons perdu collectivement notre sagesse ancestrale et beaucoup de preuves historiques. Et je pense qu'il est temps de faire machine arrière et de réapprendre cette précieuse connaissance qui a aidé l'humanité à prospérer pendant si longtemps. Aujourd'hui, c'est CELA qui serait éthique.

Partager cet article :

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Google+](#)
[Pinterest](#)

À lire également :

 [En bref – Glissement de terrain meurtrier en Ouganda](#)



Végétalisme? Végétarisme? Omnivorisme? : quelle est la meilleure solution?



Big Pharma : 90 médicaments qui font plus de mal que de bien



Flashback - La graisse, ce faux ennemi



La graisse, ce faux ennemi