



Message Végétarisme, bio. et santé

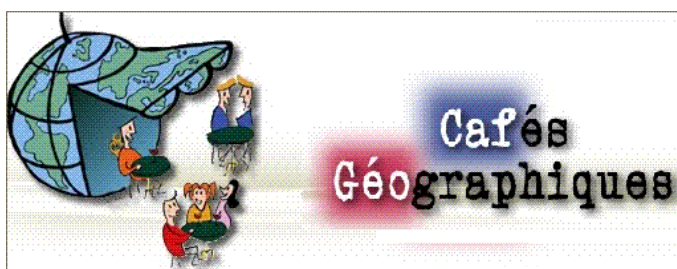
vlyne créé le 16 juin 2009 dans [Promouvoir le végétarisme](#) mise à jour le 6-fév-2010



Végétarien (ne) ?

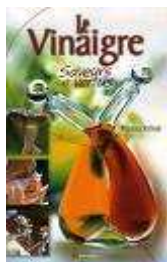
Devenir végétarien, c'est un choix de vie qui trouve autant de motivation dans des préoccupations altruistes (problèmes du **Tiers-Monde**, traitements des **animaux**, problèmes **environnementaux**) que dans des préoccupations plus égocentrées (**santé**). Mais quelles que soient ses motivations pour devenir végétarienne, une personne qui fait ce choix agit de façon positive envers lui-même et envers autrui. <http://www.vegetarisme.fr/vegetarien.php>

- **Kit du végétarien** <http://petafrance.com/vegkit/default.asp>
- <http://www.ass-ahimsa.net/vege1.html>
- http://www.vegetarian-nutrition.info/positions/french/regime_vegetarien.htm
- <http://www.vegetarian-nutrition.info/positions/french/>



Un article écrit par André Méry (2005)

http://www.cafe-geo.net/article.php3?id_article=639



Les vertus du vinaigre, huiles essentielles, clou de girofle...

<http://www.artyj.fr/phytotherapie.htm>

Bloc-notes

INVESTIGATIONS POUR DES ALTERNATIVES À LA CONSOMMATION DE VIANDE

Ou " La m a t h é m a t i q u e d u c o e u r ! " C'est c l a m é !!!! Que ce soit a c c l a m é !!!!! **MANGER(-)DE VIANDE - par - = + de santé (-)de frais pour la Sécu. ! + cinq légumes et fruits par jour !!!!! (-)d'élevages intensifs + (-)de souffrances = + pour la Planète ! (GES : dont le méthane (mammifères: vaches...) La production mondiale de viande a quintuplé entre 1950 et 2000. Celle de l'aquaculture est passée de 1 million de tonnes en 1950 à 52 millions de tonnes en 2006. Où sont les actions pour endiguer cette boulimie collective ? L'élevage industriel intensif gagne l'ensemble du monde. Considérés comme de simples protéines sur pattes, **les animaux souffrent en intensité et en nombre comme jamais. Rien n'est venu enrayer l'extension de ce modèle et la toute puissance des filières agroalimentaires qui le portent. Aujourd'hui, la famine et la crise environnementale s'aggravent et les responsables politiques français ne s'aventurent toujours pas sur ces questions : l'éthique passe après la viande ; la souffrance et l'environnement après les intérêts économiques. C'est ainsi que ce système perdure contre toute logique et contre l'opinion publique en bénéficiant largement de l'argent des contribuables et de la complicité des pouvoirs publics.****



<http://www.viande.info/sommet-copenhague-greve-viande>



Méthane
<http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9thane>

Gaz à effet de serre
http://fr.wikipedia.org/wiki/Gaz_%C3%A0_effet_de_serre

Il faudrait que cela entre dans nos moeurs... un jour pour le boeuf, un jour pour le poulet, un jour pour le poisson, un jour pour l'agneau, un jour pour le porc... **L'idéal** serait de revenir à des exploitations de type plutôt familiales (vocations) :

POLYFACE FARM - Joel Salatin (USA) - <http://www.youtube.com/watch?v=BlbXU5iR2P4>

...où l'on respecte l'animal de ferme parce-qu'on l'aime, et si l'on aime sa viande, qu'elle soit de qualité ou alors **NE PLUS EN MANGER DU TOUT !** ---->>>**OPTONS POUR DES ALTERNATIVES : La viande info le dit ! : Ne condamnons plus ces animaux à vivre et mourir ainsi ! " Optez pour les alternatives non cruelles : Pâté végétal, saucisses végétales, jambon végétal, etc. (en magasin bio) "**

http://www.la-viande.info/viande_cochon_porc.htm

Produire et consommer local !!!! Les animaux souffrent dans les transports trop longs...

Une **AMAP** naît en général de la rencontre d'un groupe de consommateurs et d'un producteur prêts à entrer dans la démarche. Ils établissent entre eux un contrat pour une (on distingue en général 2 saisons de production : printemps / été et automne / hiver), selon les modalités suivantes : Ensemble, ils définissent la diversité et la quantité de denrées à produire pour la saison. **Ces denrées peuvent être aussi bien des fruits, des légumes, des oeufs, du fromage, de la viande...** La diversité est très importante car elle permet aux partenaires de l'AMAP de consommer une grande variété d'aliments, d'étendre la durée de la saison, et de limiter les risques dus aux aléas climatiques et aux éventuels problèmes sanitaires.

<http://www.reseau-amap.org/amap.php>



The Meatrix s'engage à éduquer le public dans le monde entier sur les questions de durabilité, en particulier en matière de production agricole et de consommation alimentaire. Cette page d'action est un moyen pour communiquer avec les personnes intéressées en France, pour les encourager à s'engager au niveau local, mais aussi à échanger informations et expériences au niveau international. Ainsi nous espérons créer un réseau global de personnes, de collectifs et d'organisations qui s'engagent à faire avancer des méthodes de production agricole et des comportements de consommation alimentaire durables. --

→ Découvrez leur **vidéo 1** : <http://www.themeatrix.com/intl/france/> The MEATRIX II <http://www.youtube.com/watch?v=DQU71eLkOo>

màj :06-02-2010 The MEATRIX La « trilogie » http://www.dailymotion.com/video/x8ubqj_the-meatrix-trilogie-veganisme_news

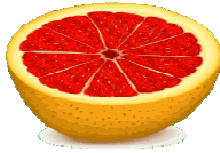


Pour diminuer le réchauffement climatique la solution de recourir aux biocarburants a attisé l'appétit des multinationales et entraîné une diminution encore plus catastrophique de la production des denrées alimentaires... (cf. la multiplication des émeutes de la faim et l'élévation artificielle des coûts des aliments de première nécessité). Une bien meilleure solution serait de réduire ne serait-ce que moitié le recours à une alimentation carnée pour faire la différence. Instituer une information complète sur les méfaits de ce type d'alimentation à tous points de vue (économique, écologique et sanitaire) et sur les bienfaits du végétarisme ou du moins de plus de sobriété dans le nombre de plats à base animale consommé. Cette permissivité (d'une alimentation en partie carnée) n'est mentionnée ici que pour accommoder les difficultés d'adaptation des populations qui ont subi pendant un siècle cette information fausse qui prône que sans protéines animales à chaque repas, il ne pouvait y avoir de bonne santé. A l'étude de tous les arguments, la voie du végétarisme est la plus raisonnable des solutions. Cette évolution de « l'humanité » passe par une évolution des consciences individuelles qui est possible par l'information et l'éducation... http://www.arbre-de-vie.com/points_de_vue/ Cette page ne doit plus exister, vérif. Janv.2010

Arbre de vie a été créé pour répondre à une demande croissante de compléments de santé entièrement naturels.

Dans un monde qui devient de plus en plus pollué, où les aliments sont dénaturés par une agriculture poussée par une demande de productivité, mais souvent au dépens de la qualité, on commence à voir une volonté de changement dans une partie de la population. Depuis quelques décennies nous avons vu un intérêt non-négligeable pour des produits dits "Bio", pour une meilleure alimentation, pour des vitamines, minéraux et d'autres compléments de santé. Même le monde scientifique et médical s'est penché sur les traditions les plus anciennes de l'Inde, Chine, Japon, ou même des tribus des Indiens des Amériques. De nombreuses "recettes de grand-mère" ont révélées contenir des molécules chimiques susceptibles d'apporter un bien-être.

www.arbre-de-vie.com <http://www.arbre-de-vie.com/>



<http://www.pepin-de-pamplemousse.com/arbre-de-vie/arbre-de-vie.html>



www.aboneobio.com



Satoriz est une chaîne de magasins de produits biologiques comptant vingt-cinq points de vente. L'enseigne est née en 1981. L'origine du nom vient de satori, qui selon le bouddhisme zen est un état proche de la béatitude fourni par une bonne hygiène de vie. Le « z » ajouté est là pour évoquer le riz, une nourriture quasi universelle. Les magasins Satoriz sont surtout implantés dans l'est de la France, en Rhône-Alpes pour la grande majorité. Avec la politique de franchise impulsée en 2003, d'autres suivent sur tout le territoire. Le premier magasin créé fut celui d'Albertville ; les derniers sont ceux de Saint-Raphaël et de Voiron (Isère). Satoriz compte également un restaurant, « La cantine bio » et une centrale d'achat « Satodistri ». L'enseigne distribue gratuitement tous les deux mois un magazine, « Sat'Info », illustré par le dessinateur savoyard Jean Philippe Combaz. <http://www.satoriz.fr/> La boutique en ligne :



Bienvenue à Satoriz la Boutique !

<http://www.satoriz.fr/satoriz-la-boutique/index.php>



ASSOCIATION
VÉGÉTARIENNE
DE FRANCE

<http://www.vegetarisme.fr/>

TOUT SUR LE BIO | Achetez Bio pour les générations futures

<http://www.toutsurlebio-nature.com/>

Tout Sur Le Bio : le portail 100% consacré au Bio et à l'Environnement Toutsurlebio-nature.com est un portail 100% consacré au bio et à l'environnement. Nous avons référencé les meilleurs sites d'e-commerce biologique sur des domaines aussi variés que la mode, la beauté, l'alimentation ou encore le jardinage.... Nous suivons aussi l'actualité du monde biologique et plus globalement des enjeux écologiques mondiaux. Grâce à nous, vous allez vous initier à la culture bio et trouver facilement les meilleurs produits, producteurs et boutiques bio en France. N'oubliez pas de donner votre avis et retrouvez les nombreux commentaires et notations laissés par nos membres et visiteurs.

<http://www.toutsurlebio-nature.com/>



<http://www.bio-sante.com/>

La **lécithine**, explications :

<http://www.masantenaturelle.com/chroniques/chroniques2/lecithine.php>

- à base d'huile de cartame

<http://www.bio-sante.com/lecithine.htm>

- soja, explications :

<http://www.pleine-sante.com/lecithine-de-soja.htm>

en vente aussi chez satoriz :

http://www.satoriz.fr/satoriz-la-boutique/advanced_search_result.php?keywords=l%E9cithine&x=13&y=12

La macrobiotique - Les origines.

C'est un régime alimentaire ayant pour but de favoriser la longévité. Le terme vient d'ailleurs du grec « macro » (grand) et « bio » (vie).

Bien que le régime tel qu'on le pratique aujourd'hui soit d'origine japonaise, la macrobiotique puise son inspiration jusque dans l'Antiquité. Le père de la médecine moderne, Hippocrate - l'auteur de la célèbre maxime « Que l'aliment soit ton médicament » - en faisait mention dans ses écrits.

Dans son application la plus stricte, le régime macrobiotique ressemble à un régime végétalien, à la différence que certains fruits et légumes doivent être exclus. La diète comprend 50 % à 60 % de céréales entières, le reste étant constitué de légumes, de légumineuses, d'algues et de produits de soya fermentés. De petites quantités de poissons blancs et de fruits peuvent être ajoutées. La proportion des aliments de source animale peut représenter jusqu'à 20 % de la diète dans les phases de transition vers la diète idéale macrobiotique, très pauvre en viandes, volailles et leurs sous-produits.

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=macrobiotique_regime

Au cours des années 1880, un médecin japonais, Hijiduka Sagen, découvrit qu'il pouvait apporter une solution à de nombreux problèmes de santé courants avec un régime à base de céréales complètes et de légumes de saison, interdisant le riz blanc et les produits contenant du sucre raffiné. Il nota ses observations et écrivit deux livres, qui développaient ses théories.

<http://lacityennete.com/perso/sciences/macrobiotique.php>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Macrobiotique>

--- > pourquoi la macrobiotique :

<http://macrobiotiquepour tous.blogspot.com/2009/05/la-pratique-spirituelle-macrobiotique.html>

--- > livre :

<http://www.amazon.fr/Livre-macrobiotique-Michio-Kushi/dp/2857070624>

Alimentation vivante - Les origines.

Nouvelle mode, l'alimentation vivante? Pas tout à fait. La traduction, au début du XXe siècle, de l'Évangile de paix des Esséniens révéla qu'elle était pratiquée il y a plus de 2 000 ans par cette ancienne secte juive, dont les membres, dit-on, pouvaient vivre jusqu'à 120 ans. Au XXe siècle, c'est à Ann Wigmore et Viktoras Kulvinkas, fondateurs de l'Institut de santé Hippocrate, que l'on doit une importante promotion de ce régime.

L'alimentation vivante est un mode de vie qui se rattache à un mouvement plus vaste, le crudivorisme, mouvement qui comprend plusieurs sous-groupes : les granivores (consommer surtout des graines), les frugivores (surtout des fruits), les instinctos (consommer les aliments, dont des produits animaux, sans les mélanger), les liquidariens (presque uniquement des jus), et les adeptes de l'« écologie alimentaire » (consommer cru, mais de tout, y compris viandes et insectes).

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=alimentation_vivante_regime

http://www.maison-ecolo.com/boutic/bou_vpro.cgi?codepro=BIOVIE1

http://fr.ekopedia.org/Graines_germ%C3%A9es

--- > les graines germées, introduction et historique :

<http://www.cfaitmaison.com/germs/germes.html>

--- > dossiers sur internet :

http://www.dietobio.com/dossiers/fr/graines_germees/

--- > livre :

<http://livre.fnac.com/a2197072/Yolande-Aury-Graines-germees-l-alimentation-vivante>



chez Eco Bio Info, espace d'échange et de partage depuis 1999 :

<http://www.eco-bio.info/main2.html>

<http://www.eco-bio.info/>

<http://www.eco-bio.info/biovie.html>

--- > conférences du Dr Schaller : http://www.dailymotion.com/video/x5kqww_alimentation-vivante-dr-tal-schalle_tech

--- > ses ouvrages : <http://www.debowska.fr/spip.php?page=recherche&recherche=schall>

----- Autres sites

www.natureetgeobiologie.com

www.debowska.fr

www.santeglobale.info



Comment renforcer ses défenses immunitaires - créé le 15 septembre 2009

" Manger équilibré et sans excès. Tel est le mot d'ordre pour renforcer ses défenses immunitaires. La suralimentation, qui peut se traduire par un excès d'apport en lipides ou en sucres ajoutés, baisse la résistance bactérienne. " Toute alimentation industrielle transformée (sodas, nuggets...) réduit la concentration en micronutriments et favorise la baisse des défenses immunitaires", affirme le nutritionniste Laurent Chevallier. "

Le Monde.fr

<http://www.lemonde.fr/web/recherche/0,13-0,1-0,0.html#xtor=RSS-3244>

La spiruline bio est riche en vitamines (A, D, B1, B2, B3, B6, B7, B8, B12, K et E), mais la spiruline bio contient aussi en grande quantité de la protéine végétale, à hauteur d'environ 60% de son poids !

La spiruline bio renforce considérablement les défenses immunitaires du système physiologique humain.

Vous pourrez trouver de la spiruline bio dans les magasins diététiques ou bio (ex: Biocoop).

A prendre en cure pendant une période de 15 jours, par exemple...



<http://www.spiruline-bio.info>

TOUT SUR LE BIO | Achetez Bio pour les générations futures

<http://www.toutsurlebio-nature.com>



La célèbre "Essence Algérienne" <http://www.mon-herboristerie.com/essence-algerienne-p-759.html>

Indications, contre-indications, effets indésirables

<http://sante-az.aufeminin.com/w/sante/m3037481/medicaments/essence-algerienne.html>

Bleu Pharma 

<http://www.bleu-pharma.com/?camp=100909>

Solutions de protection et de prévention individuelle

-----> ADRESSEZ vos Coms par mail  netyvel05@yahoo.fr