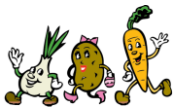


Les végétariens

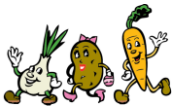
« La base d'une alimentation personnalisée »

M.80

Quelques mots au sujet du végétarien

→ La santé des végétariens est plus fragile que celle de ceux qui mangent de la viande, en particulier en ce qui concerne les déséquilibres psychomoteurs et les maladies du sang.
→ Les végétariens ont tendance à perdre de la masse musculaire et à souffrir de traumatismes osseux. En moyenne, ils ont moins de résistance musculaire.
→ Les statistiques montrent que les végétariens meurent plus jeunes que les personnes qui consomment de la viande.
→ Les jeunes ignorent que les végétaux qu'ils consomment sont en général difficiles à digérer et ne contiennent pas suffisamment de nutriments essentiels.
→ Les aliments d'origine animale sont faciles à digérer et à absorber pour l'intestin de l'homme et fournissent des quantités importantes de nutriments essentiels et dont ce dernier a physiologiquement besoin.
→ Difficiles à digérer, les végétaux contiennent au contraire des anti-nutriments qui peuvent abîmer l'intestin, ce qui explique les symptômes qui se manifestent chez les apprentis végétariens qui sont en général typiques du syndrome de l'intestin irritable : ballonnements, indigestions, constipation, diarrhée ou flatulence.
→ Si la personne se plaint déjà de troubles digestifs, l'adoption d'un régime végétarien est même dangereuse.

→ Quand on observe des végétaux comestibles en laboratoire, on trouve en effet qu'ils contiennent des quantités non négligeables de nutriments divers. Cette information ne précise pas que l'intestin de l'homme a une capacité très restreinte à digérer les plantes et à en tirer le moindre bénéfice.



Les végétariens

« La base d'une alimentation personnalisée »

M.81

Quelques mots au sujet du végétarien

→ La nature a créé des animaux herbivores (les ruminants) qui mangent des plantes et pour cela, les a dotés d'un système digestif particulier : un tube digestif très long, équipé de plusieurs estomacs remplis de bactéries adaptées à la dissolution des végétaux.

→ Le système digestif humain ressemble à celui des animaux prédateurs tels que les loups ou les lions : notre système digestif est plutôt court et ne dispose que d'un seul estomac pratiquement dépourvu de bactéries. En fait, notre estomac ne contient que des acides et de la pepsine, éléments actifs à même de dissoudre la viande, le poisson et les œufs. En résumé, notre système digestif est mieux adapté aux aliments de source animale.

→ Les plantes étant difficile à digérer, toutes les cultures traditionnelles ont mis au point des méthodes pour préparer la nourriture de façon à extraire au mieux les bienfaits nutritifs des plantes et à les rendre plus digestes : la fermentation, le maltage, la germination et différentes méthodes de cuisson.
Par malheur, dans notre monde moderne, ces méthodes sont largement méconnues, voire oubliées.

→ On ne devrait pas décider de devenir végétarien sur un coup de tête. Il convient, au contraire, d'étudier sérieusement la valeur nutritionnelle des aliments, d'apprendre à cuisiner et de planifier ses repas avec soin afin de tirer des végétaux la nourriture essentielle à l'organisme. Malheureusement, ce n'est pas souvent le cas.