

(Extrait du livre de Patrick Baronnet : 20 ans d'autonomies solidaires)

« que ta nourriture soit ton médicament » Hippocrate

Il est intéressant de noter que nous sommes tous « assurés maladie ». N'est-ce pas la démonstration flagrante que la conception médicale focalise sur la maladie. A l'inverse, les médecines alternatives ont pour but de renforcer la santé et le bien-être. La millénaire médecine chinoise à travers l'acupuncture, s'inspire de la philosophie du Tao . Elle nous aide, à travers « l'art des aiguilles » à rejoindre l'équilibre entre les énergies internes de l'homme et les énergies externes qui l'entourent, entre le Yin et le Yang.

Sauf accidents où la médecine moderne, à travers la chirurgie, est sans conteste performante, nous n'avons pas vu de « médecin » depuis plusieurs décades. Nous comptons sur les doigts d'une seule main l'ingestion de médicaments.

Nous payons pour être en bonne santé : le médecin chinois n'est pas payer quand son patient est malade.

Le besoin de santé ! nous l'avons pris en charge suite à de nombreuses lectures. Les vérités dissimulées, nous ont incité à organiser des conférences avec des intervenants courageux et compétents .

Le besoin de santé pour nos enfants, nous a fait prendre les risques de ne pas vacciner nos enfants (dont 2 nées à la maison) en toute connaissance de cause et de vivre sans médicaments chimiques mais en utilisant des substances vivantes et efficaces.

Les crudités gratuites et savoureuses, cueillies quelques minutes auparavant vont ravir le palais autant que nourrir le corps de leurs vitalités. Elles constituent parfois plus de la moitié de nos repas, agrémentées d'huile d'olive et selon l'humeur des différents condiments au pied de la maison : ail échalote, persil, ciboulette, thym, romarin, algues et sel de Guérande. Insistons sur l'ajout de graines germées qui transforme l'amidon et acides gras en sucres simples assimilables et mettant au repos le foie et le pancréas.



Ces végétaux vivants sont la base d'une alimentation saine et recèlent des formes d'énergie indispensables aux différentes sphères de l'être tout entier, absentes des aliments industriels et chimiques. Elles regorgent de vitamines, de minéraux, d'enzymes, d'oligo-éléments et d'antioxydants. Leurs fibres solubles dans l'eau régulent la glycémie et le cholestérol, favorisent la flore intestinale et ses nombreuses fonctions, indispensables à l'équilibre de l'organisme. Cette alimentation vivante chasse naturellement les toxines, aide à l'abandon des addictions. Facile à digérer, elle favorise les facultés de concentration mentale. Plus encore, elle nous relie intimement à la nature, aux lois universelles de la Vie. Précisons qu'au-dessus d'une certaine température, la cuisson des aliments détruit toute les richesses de leur contenu : vitamines, enzymes, etc. ne gardant que les calories .

Imaginons les économies de terre, d'argent, de travail, de transport, d'énergie (chaîne du froid) de souffrance animale, de dépenses de santé si ce mode d'alimentation, de consommation et de production était largement proposé. Le regain d'enthousiasme serait retrouvé par des millions de personnes désintoxiquées car la nourriture vivante apporte une grande quantité d'énergie au corps sous de multiples formes.

L'excès de nourriture et l'embonpoint progressent dans les pays « riches », parce que, mal nourris ou trop nourris, les carences nutritionnelles sont compensées par l'ingestion d'une plus grande quantité d'aliments.

Les légumes, légumineuses et céréales contiennent des protéines et couvrent largement les besoins en acides aminés essentiels.

Les algues, nori ou wakamé contiennent plus de 30 % de protéines ;

L'amarante, quinoa, riz, graines de sésame, courge , tournesol entre 10 et 20 %

La viande ne contient que 5 à 9 % de protéines!

Plus grave encore : certains bovillons transforment 16 kg de céréales pour 1kg de viande.

L'alimentation du bétail peut consommer une quantité de céréales 6 fois supérieures à celle nécessaire pour nourrir la population.

Dans les années 55-60, nous mangions, comme tout le monde, une fois, rarement 2 fois de la viande par semaine. Le « poulet du dimanche » était une fête.

Ensuite, la viande est devenue selon les autorités compétentes, indispensable pour être en bonne santé afin d'écouler la production intensive d'animaux .Pourtant, les sportifs de haut niveau s'orientent de plus en plus vers un régime végétarien pour les raisons évoquées précédemment. Pour autant, le sectarisme dans le domaine végan ou végétarien n'est pas nécessaire. On peut choisir sa nourriture sans en faire une idéologie mais avec des arguments éthiques et scientifiques.

Une alimentation moins carnée permettrait :

- d'économiser 70 % de terre arables

-de diminuer les importations de soja en provenance du Brésil ou d'Argentine qui représentent l'équivalent de 35 millions d'hectares, plus que la surface agricole utile (S A U) de la France !

- d'appliquer chez nous, les vraies solutions aux problèmes d'insertion et de chômage à travers la création d'un grand nombre d'emplois utiles en réinventant le métier de Paysans et restaurant l'harmonie des territoires ruraux.

- de restaurer, la-bas, les écosystèmes, les modes de vie et les précieuses Traditions de l'Amérique du Sud .

Plus que le « pouvoir d'achat », le pouvoir de produire ou de choisir ses achats.