

LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA



La alimentación vegetariana y las ideas implícitas en la misma, han abierto una nueva conciencia y un nuevo concepto sobre nutrición.

Es la alternativa actual saludable tras la evidencia de los nuevos conocimientos y paradigmas científico-médicos.

En la actualidad la vanguardia en las investigaciones científico-médico reconoce que una alimentación vegetariana equilibrada aporta todos los nutrientes vitales, necesarios para la vida, protegiendo y restaurando nuestra salud.

Nos revitaliza, previene las actuales enfermedades crónico-degenerativas llamadas “de la civilización” relacionadas con nuestro estilo de vida y suaviza el proceso natural del envejecimiento.

Hoy es evidente y se reconoce el efecto perjudicial y la toxicidad química de los alimentos de origen animal y de la industria alimentaria.

El vegetarianismo, es el pilar esencial para la medicina naturista, recordemos las palabras de Hipócrates, el padre de la medicina:

“Que el alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento”.

La alimentación vegetariana es más que una alternativa viable, correcta, completa y equilibrada:

Es nuestro futuro ya que está en juego nuestra salud y el futuro del planeta.

Los alimentos de origen vegetal son la fuente de alimentación saludable que la Naturaleza nos ofrece.

El vegetarianismo es una alimentación sana y equilibrada basada en los alimentos que fortalecen nuestra salud: alimentos vegetales de gran poder biológico.

La alimentación vegetariana esta basada en vegetales: verduras, hortalizas, frutas, cereales, legumbres, frutos oleaginosos y algas, siendo importante los conocimientos sobre nutrición, composición y combinación de los alimentos.

El origen etimológico de la palabra vegetariano es muy representativo, viene del latín, de “vegetabilis” que significa que tiene el poder de crecer y de “vegetus” que significa completo, fresco y lleno de Vida.

DISTINTAS ELECCIONES

Ovolacteovegetariano: toman vegetales, huevos y lácteos.

Vegetalianos: sólo toman alimentos de origen vegetal.

Veganos: no utilizan ningún producto animal ni para alimentarse ni para otros fines.

PRINCIPIOS

*La **razón ética** es de las más antiguas: ¿Porque matar, si existen otras fuentes de alimentos?

Los vegetales se plantan , se recolectan...

LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA



Los animales son víctimas de una explotación sistemática tan injusta como evitable.

Supone un gran respeto hacia la Vida.

Seamos conscientes de los beneficios de llevar una alimentación no violenta sobre nuestra vida anímica.

Elegir ser vegetariano de forma consciente es el resultado de una evolución interior.

Tradiciones espirituales como el budismo o el hinduismo han seguido una alimentación vegetariana.

Ser vegetariano nos recrea comportamientos y sentimientos pacíficos de armonía y unidad con la Naturaleza.

Ser vegetariano es una conciencia de Vida, integra un modo de vivir, libremente elegido.

***Por sensibilización sobre el estado ecológico del planeta.**

Hoy la industria alimentaria, sobre todo la animal, genera una gran toxicidad química al medio ambiente.

Ser vegetariano favorece y cuida al medio ambiente, porque la agricultura es menos contaminante y consume menos recursos naturales, evitando una explotación de la Tierra.

Se defiende una agricultura biológica respetuosa con la Vida y la naturaleza.

***Razones económicas**

El esquema de alimentación occidental desaprovecha la tierra, el agua y los granos de cereal, en la producción de alimentos de origen animal, mientras que si todos estos recursos y energía se invirtiesen en la producción de alimento vegetal, se conseguiría alimento para muchísimas más personas.

Los alimentos de origen vegetal necesitan menos recursos para alimentar a más personas, supone un reparto de los recursos naturales más equilibrado, podría alimentar a todo el planeta.

Los alimentos de origen vegetal son la más nutritiva y económica fuente de alimentación que la naturaleza nos ofrece.

***Nuestra biología, anatomía y fisiología** están relacionados con una alimentación vegetariana.

La alimentación de los pueblos de la Tierra durante milenios ha sido básicamente vegetariana, siendo omnívora cuando las circunstancias adversas del medio lo requerían.

El ser humano es un omnívoro oportunista.

Hoy tenemos una escasa educación nutricional, hay que cambiar de la memoria colectiva y el lugar prioritario de los alimentos de origen animal.

Por ello, os hago llegar una invitación:

Comencemos a disfrutar con la gran variedad de frutos del reino vegetal.

¡Hay tanta variedad y riqueza!

Descubre, aprende... son deliciosos, más sanos y nutritivos.

LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA



Son un regalo, energía para vivir, equilibrio, sabiduría y creatividad.

Los vegetales contienen la luz Solar y la esencia de la Tierra condensada en nutrientes, color, sabor y aroma.

Nos muestran un mundo de belleza y armonía que podemos introducir en nuestra Vida.

Recuerda siempre que:

Elegir una alimentación natural es un acto de Amor hacia ti mismo y con la Naturaleza.

Los cambios deben ser progresivos, necesitarás adaptarte a los cambios que se producen a nivel físico, psicológico y emocional.

El planeta Tierra es una isla de Vida en la inmensidad del Universo, todos formamos parte de ella:

Seamos conscientes de lo que significa el destruir Vida de forma gratuita e irreflexiva.

Cortar plantas porque sí o quemar un bosque también son violencia.

Unámonos para hacer más habitable, más respetuosa y menos peligrosa nuestra existencia en este planeta

Ser vegetariano:

Es más que una alternativa.

Es Tú Salud y nuestro futuro.