

Les treize aliments indispensables à votre santé

Dupire Jean

Préserver sa santé en se nourrissant sainement et simplement à base de produits de la terre procure un plaisir inégalé, à condition d'y consacrer du temps.

Aller à l'essentiel, c'est aussi retrouver les fondements de la vie. L'homme est présent sur terre au sein d'une création dont il n'est pas le maître. Il en fait partie intégrante et il est temps qu'il s'en rende compte.

Un animal cloné, des organismes génétiquement modifiés de la main de l'homme, l'utilisation aussi insensée qu'excessive de pesticides et de fongicides détruisant faune et flore aux alentours d'une culture destinée à augmenter le profit de quelques-uns, sont des aberrations que les générations futures paieront un jour ou l'autre.

Il est temps que nos enfants découvrent la cueillette des mûres et des cerises, qu'ils arrosent des plantes mais aussi qu'ils apprennent à diversifier leur alimentation grâce à des parents conscients du déficit qu'ils relèvent. Cela nécessite plus de temps en cuisine et à la campagne que devant un ordinateur.

Nous sommes tous acteurs dans le maintien de l'équilibre écologique de la planète.

J'ai choisi ici des végétaux simples et axé mon choix sur des aliments et des condiments faciles à récolter dans un champ ou un jardin, ou qu'on trouvera en pleine nature - excellent prétexte pour une balade familiale.

Notre conscience nous rappelle qu'il ne faut pas abuser des bonnes choses tant à la récolte qu'à la consommation. Tout est question d'équilibre.

Jean Dupire, docteur en médecine, homéopathe et nutritionniste, est directeur des projets de Nutrition Santé Bangui, association qu'il a créée en 1990 pour lutter contre la malnutrition infantile, et consultant au sein de l'association Pommes et sens (pommes : promouvoir, optimiser, motiver, maîtriser l'éveil des sens). Il est l'auteur de nombreux livres à succès parmi lesquels Le régime plaisir (avec Marie Claire Thareau, éditions Trédaniel), La spiruline, un super aliment (Trédaniel), Spasmophiles, libérez vos émotions (Mozaique santé).

Dr Jean Dupire

Les treize **aliments** indispensables à votre santé



collection instinct bien-être

De la vie dans votre assiette!

La Source Vive Editions

24.90 CHF

19.90 EUR

CATEGORIE

Santé et bien-être

COLLECTION

La Source Vive une marque des éditions Infolio

Parution	2015
Nombre de page	224 pages
Reliure	relié
Dimension	15x21 cm
ISBN	9782889380114

Disponible sur notre site

www.infolio.ch