

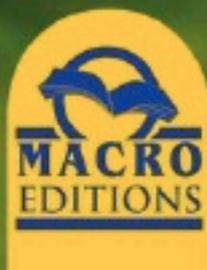
Michele Riefoli

MANGEZ SAIN ET NATUREL

GRÂCE À DES ALIMENTS
VÉGÉTAUX COMPLETS

MANUEL DE CONSCIENCE
ALIMENTAIRE POUR TOUS

Nouvelles Pistes Thérapeutiques



Présentation

Un ouvrage soigné et documenté

J'ai rencontré Michele Riefoli il y a quelques années, après la publication de son livre *Il rapporto mente-cibo* (« Le rapport esprit-nourriture »), qui peut être considéré comme une prémisse au présent ouvrage.

Depuis lors, nos vies ont commencé à avancer parallèlement, toujours à chercher à bâtir un monde meilleur, chacun avec ses méthodes et chacun sur sa route. Et à chaque fois que nos routes se sont croisées, ça a été pour moi l'occasion d'un enrichissement personnel. Alors, dès que j'ai appris que j'aurais l'occasion de lire en avant-première ce nouvel ouvrage de Michele, j'ai su qu'il m'enthousiasmerait. Et il en a été ainsi.

Les détracteurs pourraient dire que l'auteur traite de sujets médicaux sans être diplômé en médecine, et que son langage ne répond pas aux critères formels habituellement de rigueur pour ces questions. Pour ma part, je pense au contraire que ce sont là deux points forts du livre.

En tant que docteur en médecine et en chirurgie, je pense que les médecins ne devraient pas avoir l'exclusivité en matière de santé. Le fait de soigner est une chose, et à coup sûr dans ce cas il faut être médecin, mais étudier les différents aspects de la médecine et présenter ses propres réflexions et conclusions en est une autre. En effet, j'ai le regret de le dire, mais j'ai pu constater à plusieurs reprises que mes collègues suivent des principes appris durant les études universitaires, mais jamais établis scientifiquement. Prenons par exemple la question de la vivisection. Aucune étude n'a jamais prouvé d'une manière irréfutable l'utilité pour la recherche de l'expérimentation animale. Et pourtant, la plupart des docteurs en médecine la croient indispensable, et cela, justement, à cause d'un endoctrinement qui commence à l'université. Je me félicite donc qu'il y ait des personnes comme Michele qui, ayant suivi une formation autre que le cursus universitaire, parlent de médecine sans être diplômées dans cette discipline.

Michele a commencé à aborder la question de la santé fort d'une préparation technique (il est diplômé en sciences de la motricité), mais libre de toutes les influences qu'il aurait subies comme médecin. Tout ceci lui a permis d'écrire un ouvrage important et d'aller au-delà des idées préconçues, la première d'entre elles étant que manger de la viande est essentiel pour rester en bonne santé.

Un autre aspect qui m'a impressionné : son langage simple, courant, parfois familier. Quelle différence avec les traités de la médecine officielle, froids et souvent incompréhensibles ! Une croyance répandue, et erronée, veut que plus une personne parle et écrit

de manière compliquée, et plus elle est savante et a raison. Michele démontre qu'il est au contraire possible de traiter d'arguments compliqués en les rendant accessibles à tous. Combien de livres avons-nous lus à la fin desquels nous nous sommes demandé : « Mais qu'est-ce que j'ai lu ? De quoi exactement est-ce que je me souviens, qu'est-ce que j'ai vraiment compris ? » D'aucuns peuvent ne pas être d'accord avec ce que l'auteur a écrit (j'en doute), mais personne ne pourra dire qu'il n'a pas compris ce que Michele veut dire.

Le style courant rend ce texte aussi très « chaud ». Pendant que je le lisais, j'avais l'impression d'entendre la voix de Michele en train de me parler. Chacun d'entre vous aura en somme l'impression d'être en train d'écouter un ami très bien informé, avec qui on discute sur la manière de bien se nourrir pour rester en santé, mais aussi sur le sens de la vie, la justice et beaucoup d'autres questions importantes.

Dans ce livre, Michele traite de médecine, de santé, de spiritualité, des animaux, de questions sociales et environnementales, et plus encore. J'avoue que, d'habitude, je n'apprécie pas ceux qui rassemblent trop de sujets différents, de même que je n'apprécie guère les experts en tout, dans la mesure où, généralement, ils savent un peu de tout sur tout et où, par conséquent, le passage d'un sujet à l'autre ne repose pas sur des bases rationnelles, logiques, ni même sensées. De ce point de vue aussi, Michele m'a étonné.

Ses argumentations sont linéaires, documentées et approfondies. Je n'ai noté aucun passage forcé, aucun enchaînement illogique. Les arguments sont bien ficelés, l'un contribue à renforcer l'autre. Nous utilisons et abusons de plus en plus souvent du terme « holistique » pour présenter des thèses qui n'ont rien à voir avec une vision holistique de la vie. *Mangez sain et naturel* est pour sa part un livre véritablement holistique : tout est lié, chacun de nous fait partie d'un ensemble ; chaque personne, chaque animal, chaque plante, chaque pierre, fait partie du Tout.

On pourrait donc se demander : « Mais, que dit exactement ce livre ? » N'attendez pas une réponse de ma part. D'une part, parce qu'il est si riche que je ne suis pas en mesure de le résumer sans omettre d'aspects essentiels. D'autre part, parce que les ouvrages importants ne peuvent pas être résumés en quelques lignes. Il faut les lire, un point c'est tout.

Je peux seulement dire que ce livre s'ouvre sur la présentation de la méthode VegAnic, où Veg signifie végétal, et Anic est l'acronyme, en italien, d'*alimentazione naturale integrale consapevole*, alimentation naturelle complète consciente. « *Il s'agit d'une méthode d'éducation à la nutrition à base végétale, dont le but est de favoriser, d'améliorer l'état de santé physique et mental, ou de préserver un niveau de bien-être optimal. C'est également un système alimentaire pouvant favoriser la lucidité mentale et la bonne humeur, l'énergie physique et le développement de la perception.* »

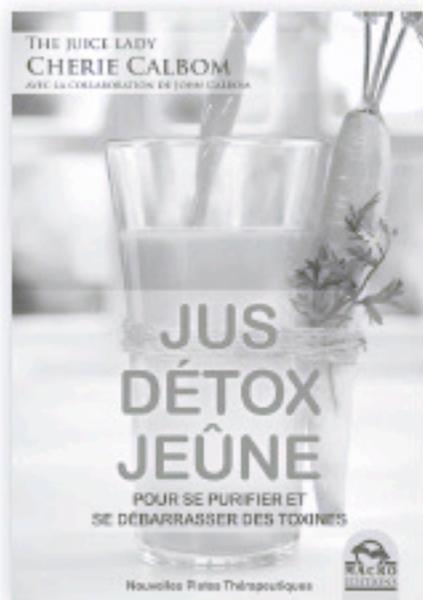
En conclusion, j'ai envie de dire que nos choix alimentaires conditionnent notre santé physique et notre bien-être émotionnel. Ce livre, documenté, approfondi, compréhensible et efficace, est un outil indispensable pour nous aider à faire les bons choix. Après l'avoir lu, nul ne pourra dire : « Je ne savais pas. »

Stefano Cagno
Médecin, spécialiste en psychiatrie
Spécialiste des thématiques anti-vivisection

Table des matières

<i>Préface</i> – De précieuses connaissances à partager (<i>Dr Luciana Baroni</i>)	5
<i>Présentation</i> – Un ouvrage soigné et documenté (<i>Dr Stefano Cagno</i>)	7
<i>Introduction : l'histoire</i>	9
CHAPITRE 1. Une machine biologique sans mode d'emploi	17
CHAPITRE 2. Les principes fondateurs de l'alimentation VegAnic	25
CHAPITRE 3. L'instinct, les sonnettes d'alarme et l'inversion de l'échelle du plaisir et la douleur	37
CHAPITRE 4. Sources d'énergie et alimentation	57
CHAPITRE 5. Que de raisons de manger !	65
CHAPITRE 6. Qu'entend-on par alimentation naturelle ?	77
CHAPITRE 7. Anatomie et physiologie de la digestion et premiers conseils d'hygiène alimentaire	89
CHAPITRE 8. Les trois classes d'aliments	107
CHAPITRE 9. Le métabolisme des glucides (le sucre donne-t-il toujours de l'énergie ?)	115
CHAPITRE 10. Le métabolisme des graisses (ou le mythe du moelleux et du savoureux)	131
CHAPITRE 11. Le métabolisme des protéines (et le mythe de la viande et des protéines nobles)	143
CHAPITRE 12. Sel, sels minéraux et oligo-éléments	155
CHAPITRE 13. Les fruits	171
CHAPITRE 14. Légumes, plantes potagères et produits des bois	185
CHAPITRE 15. Les algues	205
CHAPITRE 16. Les céréales en général	221
CHAPITRE 17. Toutes les céréales, une par une	235

CHAPITRE 18.	Les légumineuses	257
CHAPITRE 19.	Alarme soja : débat d'idées	277
CHAPITRE 20.	Les céréales et les légumineuses germées	287
CHAPITRE 21.	Olives, huile, graines oléagineuses et condiments	293
CHAPITRE 22.	Évolution et intelligence surhumaine (!)	329
CHAPITRE 23.	Viande, charcuterie et poisson : des aliments dangereux	335
CHAPITRE 24.	Mécanismes énergétiques subtils et inconvénients de manger de la viande	349
CHAPITRE 25.	Végétarisme : spiritualité, philosophie et science	359
CHAPITRE 26.	Conseils pour les gros mangeurs de viande (!)	377
CHAPITRE 27.	Produits laitiers et œufs	381
CHAPITRE 28.	Café, thé, tisanes, chocolat	395
CHAPITRE 29.	Vin, bière et spiritueux	411
CHAPITRE 30.	Alimentation, santé et maladie : études significatives	427
CHAPITRE 31.	La fantomatique vitamine B ₁₂	483
CHAPITRE 32.	Qu'y a-t-il dans les aliments ?	493
CHAPITRE 33.	OGM : aventurisme biotechnologique et sélection génétique des espèces	511
CHAPITRE 34.	Méthodes de conservation des aliments	519
CHAPITRE 35.	C'est mieux cru ou cuit ?	529
CHAPITRE 36.	Alimentation crudivore : avantages et inconvénients	537
CHAPITRE 37.	Jeûne et semi-jeûne	543
CHAPITRE 38.	Double décalogue d'or pour une saine alimentation VegAnic	553
CHAPITRE 39.	Examens cliniques de contrôle pour ceux qui suivent un régime VegAnic	557
CHAPITRE 40.	SOS Terre : la planète est en danger !	573
<i>Annexes – Les premières recettes VegAnic</i>		593
<i>Postface – Je veux devenir VegAnic (Paola Maugeri)</i>		631
<i>Quelques commentaires de lecteurs</i>		633
<i>Références bibliographiques et Internet</i>		635
<i>Remerciements</i>		641

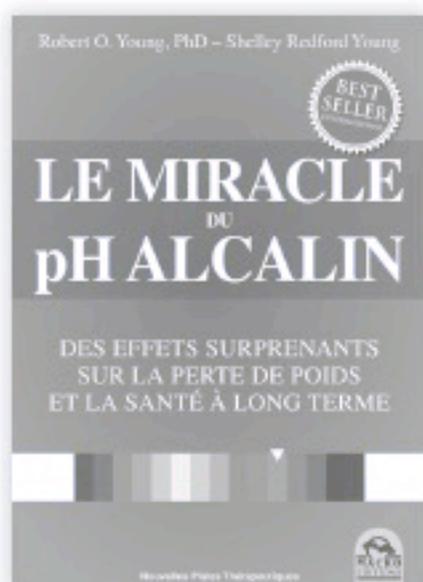


CHERIE CALBOM Jus, Détox, Jeûne

Pour se purifier et se débarrasser des toxines

Les stratégies mises en oeuvre dans ce livre ont aidé des milliers de personnes à perdre du poids, à se débarrasser de leur cellulite, à se sentir plus belles, à faire disparaître leurs rides, à retrouver de l'énergie et du bien-être, à prévenir les maladies et à se sentir plus jeunes. Les livres sur les propriétés des jus frais ne manquent pas, mais se concentrent en général sur les jus de fruits, alors que ces derniers naturellement riches en sucres modifient souvent le pH de l'organisme. Ce manuel promeut l'usage des jus de légumes dans le cadre d'un programme diététique, grâce auquel vous consommerez des vitamines et de précieux minéraux tout en débarrassant votre organisme des substances chimiques nocives.

© 2015 Macro Éditions



R. O. YOUNG, PHD – S. R. YOUNG Le miracle du pH alcalin

Des effets surprenants sur la perte de poids et la santé à long terme

Trouvez le juste équilibre en nourrissant votre corps avec des aliments capables de créer un environnement alcalin, et vous pourrez dire adieu à votre manque d'énergie, votre mauvaise digestion, vos kilos en trop, vos douleurs et tous vos maux. Ce programme innovant et efficace, expérimenté depuis des dizaines d'années, agit sur la chimie du corps en le revitalisant et en aidant à conserver la santé ou à la retrouver. Plus de 35 recettes ont été ajoutées, en mesure d'augmenter le pH et d'aider à équilibrer facilement votre corps à l'aide d'aliments comme les tomates, l'avocat, les graines germées, les noix, les citrons, les pamplemousses et les légumes verts.

© 2015 Macro Éditions



BERNARD JENSEN Intestin libre

Se soigner et se purifier par l'hygiène intestinale

Les acides toxiques sont normalement produits par le catabolisme cellulaire, et nous assimilons également différentes quantités de substances toxiques de l'air que nous respirons, de la nourriture que nous consommons et d'autres sources environnementales. Quand elles sont éliminées du corps, cela ne pose aucun problème. Le régime alimentaire que l'auteur a élaboré, associé à la pratique du nettoyage intestinal, a permis ces dernières années à de très nombreux patients de guérir de pathologies graves comme, par exemple, les nodules du sein, le psoriasis, les troubles de la prostate, les diverticuloses, les prolapsus intestinaux, la constipation, l'arthrite, les rhumatismes, les troubles cardiaques, les migraines chroniques, les allergies, l'asthme et les problèmes respiratoires.

© 2014 Macro Éditions



NORMAN WALKER Les jus de fruits et de légumes frais

Fondé sur de nombreuses années de recherche, ce livre décrit les maladies de manière à ce que tout le monde puisse comprendre leurs causes et y remédier. Les jus et les dosages sont très précisément indiqués et donnent des résultats extraordinaires. Vous aussi vous apprendrez comment doser vos jus et profiter de leur incroyable bienveillance. Vous apprendrez également quels aliments de notre quotidien sont néfastes et pourquoi il faut songer très sérieusement à les éliminer. La grande loi de la vie c'est le réapprovisionnement.

© 2014 Macro Éditions

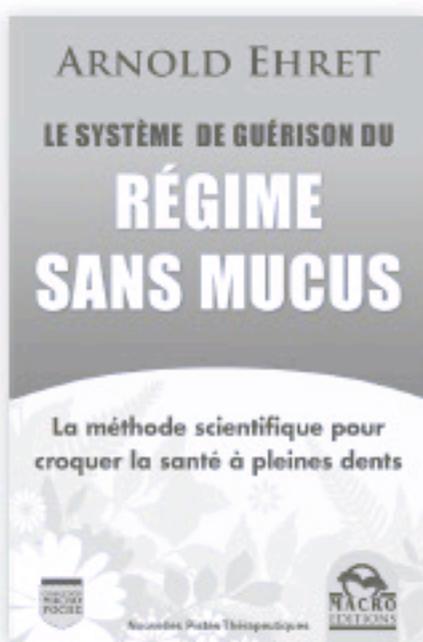


BERNARD JENSEN Le régime de détoxification

Nettoyez tout le corps et vivez sans toxines

Nettoyez tout le corps et vivez sans toxines De nombreuses années de recherches ont permis au Dr. Jensen de collecter de précieuses informations et méthodes pour conserver une santé optimale tout au long de sa vie. En suivant des principes alimentaires simples, et un régime majoritairement végétarien, il est possible de nettoyer entièrement son organisme et de découvrir une vie sans toxines : fini les ulcères, les catarrhes, les maux de têtes et autres problèmes musculaires ! Grâce à ce livre, vous comprendrez pourquoi les troubles du côlon affectent les autres organes.

© 2016 Macro Éditions



ARNOLD EHRET Le système de guérison du régime sans mucus

Une méthode scientifique de nutrition

La guérison par le régime sans mucus consiste en une combinaison de jeûnes courts ou longs conçus de manière individuelle avec un changement progressif vers une alimentation qui ne forme pas de mucus. Cette édition exhaustive et originale dévoile la formule secrète du célèbre laxatif à base de plantes de Ehret, son « balai intestinal ». Vous apprendrez à quel point il est erroné et naïf de croire qu'une maladie puisse être soignée avec une alimentation adaptée, composée de « menus spéciaux » ou par de longs jeûnes, si on le fait sans expérience, sans méthode et sans conseils propres à chaque cas individuel.

© 2013 Macro Éditions