

# ALIMENTAZIONE VEGANIC

dott. Michele Riefoli  
Metodo Ecologia dell'Organismo

## **IL DOPPIO DECALOGO D'ORO DEL MANGIAR SANO E NATURALE**

Riassumiamo i 20 punti principali di questo percorso di **consapevolezza alimentare**, da tenere presente e da applicare, per orientarsi verso una sana alimentazione naturale e integrale a base vegetale totalmente (o almeno prevalentemente) vegetale.

1. **Eliminare carne (e pesce) e salumi** (o almeno ridurne drasticamente il consumo).
2. **Iniziare sempre un pasto principale con delle verdure crude.**
3. **Aumentare notevolmente il consumo di verdure, frutta e cereali integrali in chicco.**
4. **Assumere una quota di cereali e legumi in chicco germogliati, seguendo il principio della rotazione.**
5. **Aumentare la quantità di cibo crudo sul totale del cibo giornaliero consumato (minimo 50%)**
6. **Preferire cibi coltivati senza, o a basso tenore di, trattamenti chimici di sintesi (biologici, biodinamici, permacoltura, lotta integrata).**
7. **Eliminare o ridurre drasticamente sale da cucina e zucchero raffinato.**
8. **Usare olio di condimento a crudo.**
9. **Mangiare frutta a stomaco vuoto** (lontano dai pasti).
10. **Non bere durante i pasti** (se non si ha sete).
11. **Non associare cibi amidacei (pasta, riso, patate) con cibi ricchi di proteine animali (carne, pesce, uova, formaggi).**
12. **Assumere soltanto latticini crudi e biologici** (per vegetariani).
13. **Assumere moderatamente uova fresche e biologiche** (per vegetariani).
14. **Non assumere cibi o bevande troppo calde o troppo fredde.**
15. **Abolire o ridurre drasticamente i cibi in scatola.**
16. **Abolire o ridurre drasticamente alcool, fumo, caffè, cioccolato.**
17. **Non alzarsi mai da tavola troppo sazi.**
18. **Masticare e insalivare a sufficienza.**
19. **Mangiare con calma evitando litigi o discussioni a tavola.**
20. **Ascoltare i propri Campanelli d'Allarme.**  
(Osservare le eventuali reazioni avverse dell'organismo, in seguito all'assunzione di qualsiasi cibo, sviluppa l'istinto naturale e guida l'individuo a proteggersi naturalmente contro le malattie e le intolleranze alimentari).

\*\*\*\*\*

La maggior parte di queste regole possono essere applicate con successo da tutti. Chi utilizza questi semplici consigli vive più felice, più sano e più a lungo, mantenendo un aspetto più giovanile. E' possibile adottare 4 diversi regimi alimentari in accordo con i principi VegAnic:

- 1) **VegAnic Vegano** (totalmente a base vegetale)
- 2) **VegAnic Vegetariano** (un regime alimentare misto e dissociato, prevalentemente a base vegetale, con moderate quantità di latticini e/o uova).
- 3) **VegAnic Onnivoro** (un regime di transizione, dissociato, prevalentemente a base vegetale, con moderate quantità di latticini e/o uova, e/o carne, e/o pesce).
- 4) **VegAnic-Crudista** (totalmente a base di vegetali crudi).

Il regime *VegAnic Onnivoro* viene indicato come *regime di transizione*, perché si spera che la persona che lo sceglie si orienti gradualmente verso l'eliminazione della carne e dei suoi derivati, recuperando la vecchia **Dieta Mediterranea** basata su frutta, verdura, cereali, legumi, olio e.v. d'oliva, saltuariamente latticini e uova, occasionalmente carne e pesce, **aggiungendovi i principi VegAnic**: cibo integrale, appropriate quantità di cibo crudo, niente o poco sale, poco zucchero, olio a crudo, rotazione di cereali, legumi, verdure, frutta, inversione dell'ordine nell'assunzione delle pietanze, ecc...

### ***I principi fondanti dell'alimentazione VegAnic.***

L'**Alimentazione Naturale Integrale Consapevole** a base vegetale, si caratterizza per i forti accenti che pone sui seguenti 7 principi:

1. **Principio della naturalità** (cibo possibilmente biologico, ma soprattutto consumato nella sua forma più naturale possibile. Per esempio una mela non biologica è meglio di un succo di frutta alla mela biologico)
2. **Principio della rotazione** (per avvantaggiarsi della varietà di nutrienti e per prevenire intolleranze alimentari).
3. **Principio della giusta quantità** (non pesiamo col bilancino i pasti ma lasciamo  $\frac{1}{4}$  dello stomaco sempre vuoto).
4. **Principio della distribuzione dei pasti** (colazione abbondante, pranzo, cena e 2 merende, un sistema sempre valido).
5. **Inversione dell'ordine di assunzione dei pasti** (in caso di necessità, invertire la colazione con il pranzo che in tal caso può essere consumato al mattino).
6. **Inversione dell'ordine di assunzione delle pietanze** (iniziare sempre con delle crudità a base di verdure e cereali germogliati, facendo di ciò che comunemente viene considerato un contorno, il primo piatto).
7. **Principio dell'osservazione dei Campanelli di Allarme** (ascoltare sempre i segnali del corpo durante o dopo aver assunto un qualsiasi cibo, e scegliere sempre IL PIACERE CHE FA BENE!).