

# L'alimentation vivante

L'alimentation vivante, alimentation crue, ou crudivorisme, suit un principe simple : manger seulement **des aliments végétaux, de préférence biologiques, non transformés, locaux et de saison**. Un **aliment vivant** est composé de cellules, ses enzymes sont actives, il n'a été ni raffiné, ni transformé, ni ionisé, ni chauffé à plus de 45°C.

L'alimentation vivante se compose de :	L'alimentation vivante exclut les produits suivants :
<ul style="list-style-type: none"><li>• fruits et légumes crus biologiques et non transformés, locaux, de saison</li><li>• graines et céréales germées</li><li>• huiles végétales vierges et produits bruts non raffinés ni transformés</li><li>• graines et fruits secs</li><li>• algues</li><li>• herbes et épices</li><li>• levure de bière ou de riz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• les aliments cuits</li><li>• la viande, le poisson, les œufs, les fruits de mer</li><li>• les produits laitiers, la margarine</li><li>• les céréales contenant du gluten : blé, avoine, orge, épeautre, kamut, seigle</li><li>• le soja et le fructose</li><li>• les produits raffinés (sel, sucre, huiles, farines, céréales, ...)</li><li>• les aliments transformés, industriels, contenant des additifs alimentaires</li></ul>

## Pourquoi manger végétal, naturel et cru ?

Les **produits animaux** contiennent des substances qui encrassent l'organisme. Comme les humains sont, au niveau de leur constitution, des frugivores, **les produits animaux nous sont nuisibles** : une consommation importante favorise le diabète, les maladies cardio-vasculaires, la cancérisation, ... Ils contiennent aussi **de plus en plus de polluants et de produits chimiques**, et sont produits et distribués dans des conditions de plus en plus douteuses.

Les **aliments industriels** sont **profondément dénaturés** : ce sont des aliments morts, qui contiennent la plupart du temps de nombreux additifs alimentaires pour les rendre mangeables, des additifs techniques nécessaires à leur fabrication, et des résidus de plastiques, de métaux et de produits chimiques à cause des procédés de fabrication. De même, **les aliments bio contiennent plus de nutriments**, et les « pétro-aliments » bien plus de produits toxiques.

La **cuisson détruit les nutriments** plus ou moins totalement : toutes les enzymes et la vitamine C sont détruits au-delà de 70°C, et les autres vitamines sont progressivement détruites jusqu'à 120°C. **La cuisson provoque généralement l'apparition de molécules de synthèse toxiques**, les molécules de Maillard, qui encrassent l'organisme, favorisent la cancérisation, le vieillissement et les maladies métaboliques et dégénératives. **L'ingestion d'aliments cuits provoque un phénomène appelé leucocytose digestive, une multiplication anormale des globules blancs** qui se concentrent sur l'intestin grêle, comme pour un cas d'empoisonnement. Ce phénomène ne se produit jamais avec des aliments crus, ce qui montre que la consommation d'aliments cuits n'est pas physiologique.

**Les aliments végétaux, naturels, complets, et crus sont les seuls aliments vraiment physiologiques**. Comme l'a démontré brillamment le **Docteur Jean SEIGNALET** dans son livre « **L'alimentation ou la troisième médecine** », l'intestin grêle est un élément très stratégique dans la nutrition, car il fait le tri entre les molécules qui peuvent entrer dans l'organisme en passant dans le sang et celles qui doivent rester en dehors de l'organisme et être évacuées dans les selles. **Notre intestin grêle moderne est devenu poreux** à cause de la pollution généralisée, des médicaments, et de certains aliments notamment industriels. Cette porosité de l'intestin grêle, quasiment inconnue chez nos grands-parents qui pouvaient manger sans trop de problèmes de grandes quantités de pains, fromages, produits animaux et cuits, provoque **l'entrée dans l'organisme de nombreuses molécules indésirables** (gluten des céréales et caséine du lait mal digérés, molécules de Maillard, graisses animales, ...) qui vont dégrader l'organisme et entraîner trois classes de pathologies : maladies auto-immunes, maladies d'encrassement et maladies d'élimination. **Ainsi, 91 de ces maladies « de civilisation » disparaissent pour la plupart des cas quand l'alimentation vivante est adoptée** : c'est ce que le Dr SEIGNALET a pratiqué avec succès pendant plus de 20 ans auprès de milliers de patients.

# Recommandations alimentaires générales

Sans forcément passer à 100% d'aliments vivants, les recommandations suivantes peuvent être utiles :

- Éviter la viande et le poisson : remplacer par des céréales et des légumineuses
- Éviter tous les produits laitiers : remplacer par des laits végétaux et des compotes
- Éviter le gluten (blé, seigle, avoine, orge, épeautre, kamut, triticale) : remplacer par des céréales et féculents sans gluten : riz, sarrasin, amarante, quinoa, millet, châtaigne
- Éviter au maximum les aliments industriels, les produits contenant du fructose, le soja, la margarine, le sucre raffiné et les huiles raffinées, les additifs alimentaires et surtout le glutamate monosodique et l'aspartame : choisir des produits naturels complets, non raffinés, des huiles végétales vierges
- Éviter les cuissons à plus de 110°C, privilégier la cuisson à la vapeur douce, à l'étouffée, au wok
- Éviter au maximum les produits frits, cuits au four ou rôtis à base de viande, de céréales ou de pommes de terre
- Éviter au maximum les produits emballés, les emballages et les conserves, le four à micro-ondes, les ustensiles en Téflon, à revêtements en céramique, en aluminium, le fluor

## Passer à l'alimentation vivante

**Quasiment tous les fruits et légumes peuvent se manger crus**, sauf : les pommes de terre, le manioc, les coings et certains champignons. S'il n'y a pas de problèmes intestinaux ou de santé importants, **il est possible de passer d'un seul coup à l'alimentation vivante**. Au début il y a une période de décrassage de l'organisme qui dure deux à trois semaines. Il peut subvenir des ballonnements, des douleurs abdominales, des diarrhées légères, et des irrptions cutanées. Ces phénomènes correspondent à l'élimination normale des résidus et toxines provenant des laitages, du gluten, des produits cuits et aliments qui ont encrassé les intestins et se sont emmagasinés dans l'organisme.

En cas de problèmes intestinaux ou digestifs, ou de problèmes de santé importants, il faut y aller progressivement. Commencer par appliquer les « Recommandations alimentaires » une par une sur plusieurs semaines :

- éliminer totalement et progressivement les laitages, le gluten, le café, les produits frits, rôtis, grillés, et cuits à plus de 110°C, la viande, le poisson, les œufs et les fruits de mer
- introduire progressivement des jus ou des purées de fruits et légumes crus
- accompagner l'élimination des toxines par de l'exercice modéré, des irrigations coloniques, des tisanes pour drainer les reins et le foie, le protocole de nettoyage du foie du Dr Clark, des cures thermales, de la méditation, ...
- prendre des probiotiques, prébiotiques, de la levure de bière ou de riz, ou des aliments lacto-fermentés
- si besoin prendre un complément multi-vitamines et minéraux, de l'extrait de curcumine type Curcumaxx, un complément de flavonoïdes, des compléments spécifiques (ascorbate de magnésium, méthylsulfonylméthane, ...)

Soyez gentils avec vous-mêmes, allez-y progressivement et **faites-vous aider si besoin par un spécialiste**. De nombreuses recettes permettent de préparer simplement des petits plats délicieux, pour ne pas se sentir frustré ni avoir l'impression de suivre un régime contraignant. Vous abandonnez des aliments connus que vous aimez mais qui sont nocifs, pour les remplacer par des aliments tout aussi délicieux voire meilleurs, et qui eux sont vraiment bons pour votre santé. **L'alimentation vivante, c'est meilleur, c'est plus simple, et c'est bon pour la santé !**

### Livres

- « L'Alimentation ou la 3ème médecine », J. Seignalet
- « Diététique du 21ème siècle », Christian Tal Schaller
- « Additifs alimentaires : danger », Corinne Gouget
- « Génocide alimentaire : Cause et solutions », Y. Erbs
- « Nutrition, mensonges et propagande », M. Pollan

### Sites web

- <http://www.seignalet.fr>
- <http://www.crudivorisme.com>
- <http://mresch.free.fr/cru>

### Vidéos

- « On est ce qu'on mange », J. Colquhoun, 2009
- « Irène Grosjean ou la vie en abondance », I. Grosjean
- « Eliminer le diabète en 30 jours », A. Ortner, 2009
- « Nutrition et comportement », Dr R. Blaylock, 2006
- « Enfants, tubes à essai sur pattes », S. Dengate
- « La vérité sur le glutamate monosodique », 60 Minutes
- Les conférences de Corinne Gouget sur l'aspartame
- « Gros, malade, et presque mort », J. Cross, 2011