Table des matières

Introduction 13

Le végétalisme 15

1. Non, les protéines animales ne sont pas un apport important en purines 15
2. Non, la viande, le poisson ne sont pas des sources de cadavérines, ptomaïnes et d'autres putrescines ! 16
3. Non, la consommation normale de viande ou poisson ou œufs ne fait courir aucun risque de surcharge protéique 16
4. Non, les corps gras d'origine animale ne sont pas nuisibles 17
5. Non, il n'y a pas d'antagonisme gastrique entre la digestion des viandes, des poissons, des œufs et celle des aliments farineux ou féculents 18
6. Non, les aliments protéiques ne putréfient pas dans le côlon 20
7. Non, les végétaux n'apportent pas toutes les vitamines nécessaires à la santé 21
8. Non, l'allaitement n'est pas favorisé par une alimentation végétale 21
9. Non, la complémentarité céréales-légumineuses ne remplace pas les protéines animales 22
10. Non, les « grands singes » — orangs-outangs, gorilles, … — ne sont pas frugivores-végétaliens 23
11. Non, les animaux dits herbivores ne se nourrissent pas que de végétaux ! 23
12. Non, l'humain n'est pas comparable physiologiquement à l'animal dit herbivore ou végétalien 24
13. Non, les protéines animales ne peuvent pas acidifier 24
14. Non, la progression de consommation carnée n'est pas superposable à la progression des cancers 26
15. Non, l'absence de protéines animales n'assure pas la paix de l'esprit 27
16. Non, la viande ne favorise pas l'ostéoporose 28

Témoignages 29

Les crudivorismes 53

Alimentation dite spécifique et naturelle 57

Témoignages 58

L'instinctivorisme 67

A. Première erreur : les aliments vivants 67

B. Deuxième erreur : il faut manger selon l'instinct un aliment à la fois 68

C. Troisième erreur : si l'homme mange vivant, il sera comme l'animal en pleine santé 68

Témoignages 70

Le frugivorisme 75

Témoignage 75

L'alimentation dissociée 77

Au niveau stomacal 77

Au niveau de l'intestin grêle 78

Au niveau du côlon 78

Au niveau du foie et du métabolisme général 79

Témoignages 81

L'alimentation macrobiotique 85

Surcharges en glucides 85

Insuffisance phospho-calcique-vitamine D3 85

La carence en fruits 86

Témoignages 87

Les fruits en nutrition humaine 93

Considérations fondamentales sur les fruits aqueux et les possibilités oxydantes de l'organisme vivant 93

1er paramètre : l'époque 94

2e paramètre : le climat et la saison 95

3e paramètre : l'heure de la consommation 97

4e paramètre : l'individu 97

Le cas dramatique de certains bébés 99

Témoignages 100

La triphasie des systèmes et méthodes alimentaires 105
1re phase : phase euphorique par l'allégement digestif-métabolique émonctoriel et général 105
2e phase, concomitante de la 1re phase : phase d'utilisation des réserves organiques 105
3e phase : phase de vérité ou phase carentielle par épuisement des réserves organiques 106

L'escalade irréversible 107

Méthodes non dangereuses pour la vie mais carentielles avec le temps 109
La méthode Kousmine 109
Témoignages 111
La méthode Seignalet 114
La méthode des 4 groupes sanguins 116

Le végétarisme 119
Témoignages 123

Les régimes amincissants 127
Exemples de menus amincissants 129

Après quelques années de ... (photographies) 131
Crudivorisme (alimentation spécifique et naturelle) 131
Macrobiotique 131
Végétalisme 132
Dissociée « Shelton » 132

Concrètement, quelle alimentation ? 133

Plan alimentaire de l'adulte 135

Les apports de Robert Masson à la diététique et à la naturopathie 138