

Di: [Franco Libero Manco](#)

Vegan sono coloro che rifiutano di nutrirsi anche dei prodotti derivati dagli animali: è la dimensione umana aperta alla solidarietà universale che supera di gran lunga la visione antropocentrica che caratterizza il pensiero e il comportamento di gran parte del genere umano. Anche se la scelta vegan è condizione imprescindibile per chiunque cerchi il benessere psicofisico, la vera realizzazione dell'uomo richiede il rinnovamento anche della propria dimensione spirituale.

L'essere umano non è solo cibo, è anche emozioni, aria, spirito, movimento e chi cerca il benessere integrale deve necessariamente tener conto di tutte le componenti di cui è composta la sua entità. Concentrare la propria attenzione solo sul cibo per recuperare o avere una buona salute, il proprio benessere, è molto utile ma non sufficiente: i benefici per la salute possono essere transitori, parziali, se al buon cibo non si associa un sano stile di vita, un nuovo modo di percepire la realtà biologica. Occorre essere consapevoli che la rivoluzione vegana richiede la volontà di un vero rinnovamento sia del pensiero e sia della propria coscienza, la responsabilità verso il proprio bene fisico, psichico, emotivo e spirituale.

Per ottenere il benessere integrale non è sufficiente conoscere l'importanza del cibo nella nostra vita: occorre concentrarsi sull'uomo che si nutre di cibo più che sul cibo stesso. La salute non è lo scopo dominante della cultura vegan: è la componente più determinata dal momento che dal tipo di alimento resta condizionato anche il nostro pensiero e la nostra sfera emotiva, ma se le altre componenti sono trascurate i benefici sono solo transitori o aleatori.

Essere vegan non è il punto di arrivo per chi intende conseguire la vera buona salute e il vero benessere, né di coloro che scelgono questo tipo di alimentazione per motivi etici: è solo il secondo gradino che caratterizza la filosofia universalista; il passo successivo è quello dell'alimentazione tendenzialmente crudista e la propensione a consumare il frutto e non la pianta (per ciò che riguarda l'alimentazione etica). **Alla dieta vegana è necessario abbinare il movimento, la costante attività fisica, la pratica della respirazione profonda di aria pulita, il contatto con la natura, i pensieri positivi, la fede verso un ideale superiore da servire**

Associazione Vegetariana Animalista

www.vegetariani-roma.it ; www.universalismo.it ; www.medicinanaturale.biz