

Alchimia della nutrizione

“Guarire vuol dire liberarsi dalle sostanze velenose e dei danni da loro provocati, mentre essere sani significa essere liberi da sostanze velenose e lesioni tossiche”

H.H. Reckeweg

Esistono delle Leggi universali che governano sia la natura sia il corpo umano; se queste Leggi vengono osservate ne risulterà la buona salute, se non lo sono, subentreranno disfunzioni o malattie. La principale di queste leggi, che le ricapitola tutte, è il porsi sempre e comunque in accordo con la natura. Sviluppare la capacità di comprendere ciò che è naturale e ciò che non lo è dipende soltanto da quanto facciamo caso alle nostre abitudini. Un agire consapevolmente orientato è alla base della buona salute.

Quando il mio amico più caro si è ammalato, non riusciva a crederci. “Le malattie serie sono cose che capitano sempre agli altri” mi disse. Quando finalmente il mio amico è, poi, entrato nell’ordine d’idee che la pretesa perfezione del suo corpo fisico non era più tale, da iniziato di lungo corso alle scienze esoteriche si è posto l’unico interrogativo sensato in queste circostanze: come fare per trasformare ciò che gli stava accadendo in un’opportunità di crescita personale?

È iniziato così un percorso di consapevolezza che ha portato il mio amico a capire molto, della medicina occidentale, dell’industria alimentare e delle abitudini indotte, dell’alchimia dei nutrienti, del funzionamento del corpo umano.

La sua è una malattia rara: colpisce il sistema nervoso periferico ed è di tipo autoimmune; l’organismo aggredisce se stesso. Si è fatto visitare dai migliori specialisti. Nessuno ha saputo dirgli come e perché la malattia gli sia venuta. I medici gli hanno dato l’unica terapia che conoscono; tiene a bada i sintomi e in qualche misura li fa anche regredire e, soprattutto, non li fa progredire ulteriormente. Comunque non lo guarisce.

Mi dice il mio amico che il comportamento dei medici, i migliori in Italia, gli è sembrato molto professionale ma, nel contempo, anche limitato e inadeguato rispetto alle sue aspettative di buon senso. **I medici sapevano tutto quello che si conosce attualmente della patologia, ma nessuno gli ha chiesto cosa mangia e in che quantità, se beve alcolici, se vive in una città inquinata o è esposto ad agenti nocivi, quali prodotti usa abitualmente per la pulizia personale, se è soggetto a stress o predisposto a depressione.**

La sua malattia è stata trattata come un fatto a sé stante, come se non fosse parte di lui. La malattia era vista, piuttosto, come un elemento estraneo da combattere separatamente e indipendentemente dal resto del corpo e dalle sue abitudini. È mancato un approccio olistico, che considerasse l’ente uomo come un complesso in cui ogni parte, visibile o invisibile, rappresenta la tessera di un mosaico che dovrebbe essere letto per intero.

Così il mio amico ha deciso di capire di più e di aiutarsi a guarire anche da sé, anche avvalendosi dei suoi principi esoterici, il primo dei quali recita che Tutto è Uno. Questo è il resoconto di ciò che ha compreso e mi ha trasmesso:

Noi siamo ciò che mangiamo e, più generalmente, siamo costituiti da ciò che abbiamo introdotto durante la vita nel nostro organismo. Effettivamente, il giorno che ho compiuto cinquant’anni pesavo quasi ottanta chili per 1,75 di altezza. La mia evidente pancetta testimoniava che nella mia vicenda alimentare non mi ero fatto mai mancare niente. Lo confermavano trigliceridi e colesterolo in valori esagerati. Quel giorno, forte

dell'esperienza del mio amico, ho deciso di cambiare radicalmente il mio stile di vita alimentare.

Associare le malattie a ciò che si introduce nell'organismo è il minimo che una persona di buon senso possa fare. Un'altra associazione assolutamente opportuna è quella tra malattia e abitudini. **È molto probabile che tu ti sia ammalato a furia di fare ciò che hai sempre fatto. Se ciò che hai sempre fatto non fosse stato dannoso, non avresti finito per ammalarti.**

Per combattere la sua malattia, non conoscendone le cause scatenanti, il mio amico ha deciso di fare la cosa più opportuna: ha cambiato completamente le sue abitudini alimentari. Per farlo, ha principalmente messo in discussione molti **assunti culturali che a ben pensarci favoriscono più l'industria alimentare globalizzata che la salute dell'uomo** moderno. A iniziare da quella bufala della c.d. dieta mediterranea, propagandata senza i dovuti distinguo fra le diverse qualità degli alimenti che la compongono.

I carboidrati sono necessari, ma quello che non ci dicono è che ci sono carboidrati e carboidrati. Quelli che noi mangiamo di solito, a base di farine bianche raffinate, mentre ci nutrono, lentamente ci avvelenano. Le farine bianche sono talmente povere di fibre che fanno schifo persino ai parassiti. Per questo si conservano molto a lungo. Le farine bianche sono collose (provate a sciogliere farina bianca in acqua calda) e producono maggior viscosità del sangue con rallentamenti e disturbi circolatori. Non è un caso che, a una certa età, buona parte della popolazione si ammala, più o meno gravemente, di disturbi cardiocircolatori.

Quando entrate nei supermercati e vedete file e file di pani, dolci, biscotti, e merendine industriali, sappiate che quello è tutto "veleno".

Anche tutto ciò che contiene grassi idrogenati è veleno. Grazie al cielo in Italia gli ingredienti degli alimenti devono essere tutti indicati sulla confezione per legge.

Per trovare qualcosa di commestibile senza danni cardiovascolari a medio o lungo termine dovrete andare allo scaffale dei prodotti dietetici o, ovviamente, al reparto ortofrutta. Questo è avvilente, perché dimostra che **la grande distribuzione alimentare non tiene nel minimo conto la salute del consumatore, anzi di fatto alimenta l'industria farmaceutica. Noi interessiamo in quanto consumatori, di alimenti e - perché no? - di farmaci.** Questo è il motivo per cui dalla maggior parte delle malattie serie non si guarisce e, invece, molte forme patologiche sono croniche.

Le uniche farine che meritano di essere mangiate sono quelle integrali, che apportano zinco e manganese, elementi indispensabili all'equilibrio del sistema nervoso, che normalmente sono distrutti dalla raffinatura. **Quindi bisogna utilizzare le farine integrali ad esempio di farro, di grano saraceno, o di grano Kamut.** In genere, i cereali coltivati anticamente dall'uomo sono i più pregiati; furono poi soppiantati da altri con miglior rapporto tra lavoro e resa quantitativa.

Ad ogni modo **è preferibile privilegiare i cibi crudi ai cibi cotti.** Una dieta prevalentemente cruda apporta più facilmente gli indispensabili elementi nutrizionali, comporta una più rapida sazietà e dimagrimento, arresta la formazione della carie, impedisce lo 'scalzamento' dei denti, elimina o riduce i gas intestinali. Perciò, invece di un piatto di pasta di grano Kamut fa molto meglio macinare al momento un cucchiaio di chicchi di grano Kamut e mangiarli miscelati con uno yogurt magro. Può essere usato anche farro, riso integrale, orzo mondo, avena, grano saraceno, quinoa. Un cucchiaio di cereali crudi al giorno assicurerà l'apporto quotidiano di carboidrati e fibre. La pasta cotta, integrale o di Kamut, non andrebbe mangiata più di tre volte alla settimana. Un'alternativa alla pasta possono essere le friselle integrali di grano duro.

Beninteso, stare un mese o due senza mangiare carboidrati, dopo averli mangiati ogni giorno per cinquant'anni, non solo non fa alcun male ma consente di sgonfiarsi e perdere peso rapidamente. L'obesità, anche lieve, segnala un comportamento alimentare disfunzionale ed è comunque una malattia. Abituatevi ad alternare e distribuire i vari tipi di alimenti nell'arco della settimana. L'idea che ogni giorno bisogna assumere necessariamente tutti e sempre gli stessi nutrienti è ridicola. Serve solo ad alimentare i consumi.

Più che altro, imparate a spezzare le catene dell'abitudine. Soprattutto se nei fatti constatate che facendo ciò che fate le cose non vanno come vorreste.

Eliminate completamente gli oli spremuti a caldo, cioè tutti gli oli industriali e le margarine. L'olio crudo migliore, se spremuto a freddo, attualmente è senz'altro quello di soia, che contiene acidi grassi polinsaturi, vitamine E e B3. L'olio d'oliva industriale per quanto "extravergine" non dà le medesime garanzie. Se la gente sapesse cosa combinano i grandi produttori con l'olio d'oliva non lo comprenderebbe di certo; quindi se non conoscete un contadino col frantoio che pratica la **spremitura a freddo**, meglio ripiegare su olii meno celebrati ma più genuini. E, comunque, l'olio deve essere consumato in modiche quantità e rigorosamente crudo.

La carne fa più male che bene perchè contiene tossine, specie quella di maiale (in Omotossicologia si parla di "sutossine" per indicare le tossine suine...). Meglio il pesce. Una o due volte alla settimana. Per la carne si può ripiegare su quella bianca, quindi sul pollo, poiché il vitello è una scelta eticamente spregevole. Ogni essere senziente ha il diritto naturale di completare quanto più possibile il suo ciclo biologico. Uccidere un vitello o un maialino da latte è come uccidere un bambino. A onor del vero c'è anche l'altro punto di vista di chi evidenzia che la natura non è etica. In natura il grosso mangia il piccolo. Ognuno decida secondo coscienza.

Ad ogni modo, per avere sempre presente un semplice criterio di scelta degli alimenti, **la carne, come il pesce, è cibo morto, mentre i vegetali freschi sono cibo vivo.**

Bisognerebbe assumere antiossidanti.

Questa frase ormai fa parte della cultura alimentare corrente ma nessuno o quasi sa in cosa consistono questi "antiossidanti". Antiossidante è una sostanza che impedisce all'ossigeno di combinarsi con materie di scarto nell'organismo e di formare così composti tossici - i così detti radicali liberi - responsabili dell'invecchiamento e del decadimento fisico.

Gli antiossidanti sono contenuti in frutta e verdura, cereali integrali, oli vegetali, the verde, frutta secca, aglio e cipolla, chiodi di garofano...

In conclusione, provare per credere. Ciò che occorre è soltanto avere le idee chiare e una ferrea forza di volontà per mantenere il proposito di cambiamento. Le catene delle cattive abitudini si spezzano soltanto con la forza della volontà. Soltanto la nostra volontà ci afferma quali individui e ci rende liberi di scegliere ciò che è meglio per noi.

Fabrizio Giusti

