

PENSA A CIO' CHE MANGI

Il corpo è il tempio dell'anima, una macchina perfetta da rispettare e trattare con cura, in maniera consona a quanto saggiamente esso stesso chiede... saperlo ascoltare è dovere di ognuno.

Contestualmente il cibo, associato alla capacità di vivere in linea con le proprie emozioni, è la nostra medicina per eccellenza.

O meglio, lo diventa a patto che ognuno di noi sappia Cosa, Come, Quando e Quanto mangiare.

Un convegno sull'alimentazione svoltosi il 21 Settembre a Vicenza intitolato "Think about eat" (Pensa a ciò che mangi) ci svela gli insoliti ed inaspettati retroscena di un mondo tutto da (R)scoprire e scardinare nelle sue porte chiuse ormai dal peso di troppe convinzioni indotte e stratificate negli anni; relatore il Dott. Colin Campbell, Professore Emerito di biochimica nutrizionale alla Cornell University (New York, USA) nonché autore di svariati libri tra cui il celebre "The China Study".

"Non tutte le prigioni hanno le sbarre: ve ne sono molte altre meno evidenti da cui è difficile evadere, perché non sappiamo di esserne prigionieri. Sono le prigioni dei nostri automatismi culturali che castrano l'immaginazione, fonte di creatività."

Henri Laborit

L'incontro parte con la personale esperienza del ricercatore, un allevatore di bestiame ai tempi in cui, più di 50 anni fa, i suoi studi ebbero inizio; ben presto circa 630 persone in sala, provenienti da tutta Italia, si lasciano affascinare, ognuna con le sue cuffiette per la traduzione, dal racconto entusiastico di questo signore sulla settantina.

Lasciata l'impresa di famiglia per iscriversi a medicina, il Dott. Campbell racconta di essersi appassionato allo studio delle strutture chimiche di ogni qualsivoglia sostanza presa però singolarmente e non nel suo insieme, (requisito indispensabile scoprirà poi in seguito per giungere a conclusioni significative); da qui una brillante carriera universitaria a cui segue un dottorato di ricerca sull'alimentazione.

Le sue attuali tesi, le scoperte fatte nel corso del tempo, gli studi approfonditi sul tema della salute, sottolinea essere dunque solo ed esclusivamente frutto di molti anni di RICERCA durante i quali egli stesso ha abbandonato man mano le **credenze di una vita** riscoprendo verità dimenticate, tramandate però nei secoli da storia e letteratura.

Una di queste, e forse la più difficile da digerire, **il fatto inequivocabile che le proteine di origine animale mutino i nostri geni.**

Per giungere ad una simile e scioccante rivelazione, 40 anni di ricerche di cui 27 in collaborazione con importanti Università americane ed esperti scienziati cinesi: il noto STUDIO CINA.

"Per la medicina occidentale le malattie rimangono ad oggi un mistero: ignota è la causa, il fine, il senso biologico."

Arnold Ehret

Inizialmente mosso dall'interesse di capire in cosa consistesse la malnutrizione nei bambini del Terzo Mondo, (da non confondere con la totale mancanza di cibo), il Dott. Campbell riflette su una serie di considerazioni dopo aver scoperto che nelle Filippine, (contrariamente a quanto si credeva), quelli con maggiore probabilità di ammalarsi di carcinoma epatico primario appartengono alle famiglie più abbienti, (guarda caso quelle che potevano permettersi la carne).

Sfatato dunque il mito secondo cui la malnutrizione deriva in primis dalla carenza di proteine, un esperimento in India della durata di 12 settimane durante le quali alcuni bovini vengono alimentati da una dieta al 20% proteica, altri solo per un 5%, conferma la teoria: tra i primi il 10% sviluppa un

carcinoma, mentre in quelli con regime alimentare prevalentemente vegetale non si manifesta alcun tipo di tumore.

Ma c'è di più: nel momento in cui questi ultimi vengono sottoposti ad agenti chimici, NON contraggono alcuna manifestazione sintomatica; si è capito inoltre che è possibile intervenire sullo sviluppo di una malattia attraverso la somministrazione di + o – proteine.

“Non esiste alcun procedimento logico per scoprire le leggi elementari dell’universo: l’unico procedimento è l’intuizione. Il meccanismo delle scoperte non è né logico né intellettuale: è un’improvvisa illuminazione, quasi un’estasi.”

Albert Einstein

Col passare del tempo l’attenzione viene ampliata a tutto il cibo inteso come fonte o meno di benessere.

All’inizio degli anni ’80 il Dott. Campbell, venuto a conoscenza del lavoro svolto in Cina da un esperto ricercatore, decide appunto di interagire con esso ed integrare altresì i propri studi raccogliendo campioni di cibo, urine, ed una miriade di informazioni varie da ben 65 contee diverse, corrispondenti a circa 130 villaggi.

Stila così un’importante relazione contenente un’enorme banca dati nella quale dichiara sostanzialmente di aver scoperto che determinati disturbi sono essenzialmente circoscritti ad alcune aree geografiche, (le così dette malattie dei poveri e dei ricchi); di conseguenza è possibile affermare che le **patologie** siano **legate principalmente alla dieta intrapresa** anziché imputabili esclusivamente alla genetica.

“I nostri pensieri danno forma a ciò che noi supponiamo sia la realtà.”

Isabel Allende

Dopo l’articolo pubblicato sul New York Times cresce man mano nell’opinione pubblica la convinzione di dover cambiare qualcosa nello stile di vita americano; molti colleghi di fama internazionale, (tra cui i Dottori Esselstyn, Mc Dougall e Barnard), lo avvicinano e mostrando al Dott. Campbell i loro risultati dopo aver sottoposto pazienti ospedalieri ad una dieta di tipo vegetale, confermano le tesi da lui sviluppate in laboratorio nel corso degli anni: senza farmaci né interventi chirurgici chi prima soffriva di gravi disturbi cardiaci non manifesta più eventi coronarici né l’insorgenza di carcinomi alcuni.

In sala facciamo una pausa, le nozioni acquisite hanno dell’incredibile.

Al rientro il Dott. Campbell ricapitola il tutto in 9 PRINCIPI stilati su basi scientifiche intesi come linee guida a cui è possibile ricondurre la maggior parte delle situazioni; buoni criteri che se correlati raccontano una storia:

1. Lo sviluppo della malattia può essere controllato dall’organismo attraverso l’alimentazione, la sinfonia biologica del nostro corpo.

Il patrimonio genetico contrariamente a quanto si crede, non governa la nostra vita, non racconta tutta la storia dell’individuo: il cibo, al contrario, controlla l’espressione genica.

Le sostanze chimiche a cui siamo esposti respirando o bevendo, NON incidono in maniera determinante quanto piuttosto una dieta di soli 14 giorni durante la quale si avranno effetti rapidi, ampi e profondi, contestualmente allo svanire di eventuali sintomi.

2. Malattie degenerative croniche avanzate REGREDISCONO cambiando alimentazione; quindi una dieta al 100% vegetale non solo previene, bensì CURA patologie già esistenti come: cancro, sclerosi multipla, calcoli renali, malattie cardiache, cataratta, osteoporosi, diabete di tipo I e II, artrite reumatoide, obesità, degenerazione maculare, ipertensione, acne, emicrania, lupus,

depressione, alzheimer, disfunzioni cognitive, raffreddori ed influenze; ecco perché IL CIBO E' LA NOSTRA MEDICINA!

3. **Ogni sostanza nutritiva possiede parametri di assunzione ottimali superati i quali in eccesso o in difetto si vanno a creare effetti avversi;** ad esempio nella dieta di ognuno le proteine animali non dovrebbero mai superare la soglia del 10%, addirittura meglio se assenti del tutto.

Via libera invece a cereali integrali, frutta (MEZZ'ORA PRIMA DEI PASTI) e verdura di ogni tipo, meglio se cruda.

4. **I nutrienti funzionano attraverso un'affascinante rete di interconnessioni che convergono tra loro in una quadratura perfetta;** non è pertanto semplice capire ad esempio il meccanismo di enzimi ed ormoni, e questo manda solitamente in tilt la medicina occidentale assieme alle case farmaceutiche che dal canto loro, sintetizzando alcune sostanze, trattano solo i sintomi trascurando invece la comprensione della causa.

Spesso così, se da un lato i medicinali paiono apportare dei vantaggi, d'altro canto si rischia danneggiare in un circolo vizioso qualcos'altro.

L'intento di partenza dovrebbe piuttosto essere: "curare l'insieme per curarne una parte", ed approcciarsi pertanto al paziente non solo dal punto di vista del disturbo in sé, bensì in maniera olistica, osservando cioè l'individuo nella sua totalità e ringraziando in un certo senso il nostro corpo che con la malattia è come se ci dicesse: "ehi, attenzione, qui c'è un problema... mi sa che hai sbagliato qualcosa".

SIAMO ASSOLUTAMENTE PERFETTI in tutto il nostro magnifico funzionamento.

"La malattia è una presenza necessaria per svegliarci di fronte ad una guarigione indispensabile alla crescita."

Michel Montaud

5. **Esiste una dicotomia tra nutrienti di origine animale e nutrienti di origine vegetale:** gli ultimi, sia per tipo che per quantità, sono di gran lunga più benefici per l'organismo umano preservandolo addirittura, come già anticipato, da tantissime malattie.

In piante, germogli, alghe, frutta e verdura sono infatti presenti, tra gli altri, i preziosi antiossidanti che, non prodotti dal nostro corpo ma appunto assimilati quasi esclusivamente da questi cibi, combattono i radicali liberi interrompendo l'ossidazione eccessiva che invecchia le cellule e concorre nell'insorgenza di vari disturbi.

Altrettanto importanti i carboidrati complessi, (ottimali per l'intestino), presenti solo negli alimenti di origine vegetale ad esclusione del glicogeno prodotto dal nostro organismo, (il quale però soddisfa solo l'1% del fabbisogno energetico dell'intero corpo umano); e le vitamine, sostanze organiche indispensabili ed assimilabili necessariamente da vegetali in quanto non sintetizzate dal nostro corpo.

Preferire inoltre i prodotti integrali; ci sono poi vari cibi, (come lo zucchero, il sale, e gli oli), aventi base vegetale ma proprio perché raffinati o derivanti da processi laboriosi, non naturali e quindi considerati pessimi per l'organismo.

Facciamo ora un esempio e spendiamo due parole sulla proteina animale per eccellenza: la CASEINA, presente nel latte vaccino.

Ebbene, gli effetti sul nostro organismo, (soprattutto se superata la soglia di assimilazione del 10%), sono decisamente nocivi, tra i quali l'attivazione di un ormone denominato IGF che stimola la crescita cellulare, preoccupanti correlazioni a chi è predisposto geneticamente con tumori ai tratti riproduttivi, allergie, cataratte, artriti reumatoidi, disordini digestivi e morbo di Alzheimer.

Inoltre la LATTOALBUMINA sembrerebbe aumentare il colesterolo, il rischio di cardiopatie ed arteriosclerosi.

Contrariamente le proteine di origine vegetale presenti nel latte di soia o di frumento, (anche se somministrate per un 20%), non arrecano alcun danno, anzi, in concomitanza a tutte le altre sostanze presenti negli alimenti vegetali diminuiscono ad esempio l'ormone IGF-1 (misurabile) di cui parlavamo prima, stimolano per i diabetici di tipo I la ripresa di produzione di insulina da parte del pancreas, diminuiscono il rischio di malattie degenerative e non, ma soprattutto fan sì che le patologie in essere regrediscano.

Naturalmente tutto ciò all'industria casearia non è mai andato giù, beh, probabilmente basterebbe un bicchiere di Valsola per digerire questa spiazzante realtà.

In questo contesto si capisce quanto sia importante per un neonato, (fino almeno alla comparsa dei dentini), bere il latte della mamma ricco di indispensabili sostanze nutritive.

- 6. L'esistenza di ogni individuo parte dai geni ma non termina con essi:** il DNA, come ci hanno sempre insegnato, è unico. La novità è che non ne esistono di buoni o di cattivi a prescindere, pertanto ciò che fa la differenza nel corso della nostra storia è lo stile di vita adottato, (importante è fare attività fisica regolarmente, bere molta acqua basica, cioè con PH superiore a 7, esporsi spesso e volentieri al sole), il modo di pensare e di rapportarsi al mondo esterno, (sorridere, essere positivi, ascoltare musica, danzare, mantenere un contatto vero e puro con la natura circostante, amare tutti gli esseri viventi e rispettarli), ma soprattutto determinante è l'alimentazione scelta.

Immaginiamo ad esempio una qualsivoglia malattia come ad un seme: può essere che per ereditarietà sia presente in un soggetto piuttosto che in un altro, ma in assenza di determinate condizioni sarà difficile che si sviluppi.

Il cibo, assieme ai suddetti suggerimenti, è la condizione, lo strumento attraverso cui una vita migliore è e deve essere possibile, alla portata di tutti.

“Quello che davvero muove la nostra vita è la felicità.”

Dalai Lama

E' dunque sbagliato credere di stare percorrendo una strada già battuta, già stabilita a priori: sta a noi decidere cosa sarà del nostro presente, il futuro non esiste, esiste solo la volontà di arrivarci, e di farlo al meglio.

Nonostante ciò, molti continuano ad ignorare volutamente queste grandi verità, quasi per paura di dover invertire rotta nel loro quotidiano fatto di consuetudini difficili da cambiare.

- 7. La maggior parte delle malattie sono localizzate geograficamente:** ognuno fa' propri i rischi del luogo in cui vive o si trasferisce nonostante l'ambiente in sé centri poco o niente; questo perché siamo soliti adottare lo stile di vita alimentare del posto in cui siamo, soprattutto se ci troviamo in Paesi occidentali come gli Stati Uniti.

- 8. Le patologie possono essere suddivise in categorie e relative concause:** confrontando le varie aree della Terra si notano importanti differenze tra città e campagna, tra zone ricche e zone povere.

Nelle prime avremo cardiopatie, diabete, cancro, ecc.; nelle seconde le malattie deriveranno dalla scarsità di cibo, acqua, energia, abitazioni malsane, analfabetismo e sovrappopolazione.

Tra Paesi occidentali ed orientali vi è inoltre una strana e significativa discrepanza nei valori di riferimento per stabilire dove finisce la normalità e comincia la malattia: se prendiamo ad esempio il colesterolo alto, la patologia per eccellenza di noi “civilizzati” strettamente correlata al consumo di proteine di origine animale, vediamo che il range nella Cina rurale è 90/170, mentre negli USA 170/270... assurdo se si pensa che il livello di colesterolo medio nel sangue di un contadino cinese è 127, valore incredibilmente basso ed ottimale, a quanto pare, visto la qualità di vita di quella gente.

- 9. Adottando la stessa strategia nella dieta (di tipo vegetale) si controlla un ampio spettro di patologie:** aprendoci ad innumerevoli combinazioni a scelta tra frutta, verdura, legumi, foglie, cereali integrali, germogli ed alghe, sarà la Natura stessa a prendersi cura di noi.

Basta provare, sperimentare su sé stessi: in soli 13 giorni il colesterolo scende da un ipotetico valore di 201 a 150, la pressione arteriosa se necessario diminuisce, le varie nevralgie come emicrania, artrite, angina, dolori muscolari, ecc., tendono a scomparire.

Altro importante dato di fatto è che migliori addirittura la prestazione fisica, (riscontrato in campo agonistico); purtroppo l'età media del decesso per un calciatore professionista si aggira attorno ai 57 anni, un caro prezzo pagato per l'assunzione di proteine per aumentare la massa muscolare.

Il Dott. Campbell termina così il suo esposto e ci ritroviamo catapultati in sala, tutti ad applaudire, quasi questi principi fossero una liberazione, un sollievo nel sapere che è davvero così, così come intuivi, così come forse hai sempre sperato che fosse.

In seguito anche all'intervento del Dott. Berrino, direttore del centro tumori di Milano, e alle testimonianze di personaggi famosi tra cui Paolo Kessisoglu, Dino Baggio e Red Ronnie, sono emerse essenzialmente 4 buone ragioni per diventare vegani, (oltre le indiscutibili ed appurate sopra elencate):

1. **PSICOLOGICA: esiste una relazione simbiotica tra cibo e mente** secondo cui la nutrizione influirebbe in maniera determinante sulle nostre azioni, sui nostri comportamenti; del resto "siamo quel che mangiamo" si usa dire.

Pertanto come possiamo pensare di avere vitalità ed energia se ingeriamo cibi morti?

Inoltre è risaputo che gli animali portati al macello (aggiungo, spesso e volentieri in modo BARBARO E CRUDELE), iniziano a piangere e strillare molto prima di arrivare a destinazione, più che coscienti del loro triste e macabro destino; ebbene, quella paura genera nei loro corpi una grande quantità di adrenalina che subito entra in circolo ovunque: chi mangia quella carne mangia anche quell'ormone, (inutile se non addirittura nocivo al nostro organismo), nonché infinita ansia e terrore.

2. **CARITATEVOLE ed UMANA: gli animali sono esseri viventi, non cibo.**

Smettere di mangiare carne è necessario per la nostra evoluzione, da sempre la storia ci fornisce questa opportunità attraverso ostacoli all'apparenza insormontabili quali ad esempio lo sono stati il feudalesimo, la schiavitù, l'olocausto, la parità dei diritti tra uomo e donna... ora è come se fosse venuto il momento di tornare alle origini e domandarci "è davvero necessario allevare, (spesso e volentieri in condizioni oscene), uccidere e poi nutrirsi di animali?"

"Mangiare carne estingue il seme della compassione."

Buddha.

3. **ECOLOGICA: una dieta vegetale ha un minor impatto sulle risorse del territorio.**

E' infatti dimostrato che per produrre 1 Kg di carne si consumano circa 15.000 litri di acqua, 1 ettaro di terra destinato all'allevamento potrebbe rendere 9.000 Kg di patate anziché 74 miseri Kg di bistecche.

Oltre al risparmio energetico pertanto vi è un discorso molto più umano se si comprende che accantonando l'abitudine di mangiare proteine animali ci sarebbe più cibo per tutti... (per lo meno tralasciando i meschini interessi politici che ci stanno dietro).

4. **STORICA ed ANTROPOLOGICA:** sono serviti alla razza umana centinaia di migliaia di anni per "completare" l'evoluzione di cui parlavamo prima... negli ultimi 30 l'obesità da cibo spazzatura ha preso il sopravvento interrompendo il normale flusso energetico e vitale del pianeta.

"Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare."

Lucio Anneo Seneca

Da un recente studio non ancora pubblicato chiamato “EPIC”, è risultato che ingrassa di un 15% in più chi assume regolarmente una maggior quantità di proteine animali.

Il fatto è che NON SI E' SEMPRE MANGIATA CARNE.

Qualitativamente e quantitativamente parlando c'è un bel divario inoltre tra i cibi di una volta e quelli di adesso; basti pensare all'ipernutrizione a cui sono sottoposti oggi gli animali d'allevamento, alla tipologia di nutrienti somministrati, al fatto che ad esempio le mucche vengano munte in continuazione, anche da gravide, (latte contenente più ormoni).

Purtroppo anche frutta e verdura, vuoi per l'agricoltura intensiva, per gli additivi chimici, per l'origine delle sementi, ecc., non sono riuscite a mantenere inalterate le loro preziose sostanze nutritive.

Vi sono inoltre importanti differenze in natura tra noi ed i carnivori: questi ultimi sono dotati di artigli, canini pronunciati, intestino corto... logico che la mucca, risaputa erbivora, si ciba anche di mangimi a furia di essere stimolata all'ingrasso!

Analogamente l'essere umano, (la “razza più intelligente”), si è dimenticato quale sia il miglior “combustibile” per eccellenza a lui più idoneo secondo natura... se ci guardassimo intorno capiremmo che siamo gli unici animali a non aver ancora capito cosa mangiare!

“Non troverai mai la verità se non sei disposto ad accettare anche ciò che non ti aspetti.”

Eraclito

ESSERE BAMBINI VEGETARIANI

Nel pomeriggio, grazie all'intervento dei preparatissimi medici pediatri Patrizio Barbon e Luciano Loretto, il pubblico in sala ha potuto prendere coscienza, in maniera estremamente rassicurante, del fatto che una dieta vegana o vegetariana sia non solo possibile, ma più che benefica anche per i nostri cuccioli.

A fine anni '70 infatti, una ricerca sulla crescita di circa 500 bambini vegetariani del nord Italia tra gli 1 e i 12 anni, ha dimostrato che non vi sono grandi differenze tra questi ultimi e gli onnivori se non nella massa magra più sviluppata rispetto a quella grassa.

Altro dato curioso il fatto che nessuno dei 500 abbia mai sviluppato una tonsillite, (molto comune ai tempi), e che addirittura diminuendo le proteine di origine animale nell'altro gruppo, sempre meno si ammalavano di questo disturbo.

Eppure dopo 40 anni si continua a sostenere che la dieta vegetariana sia un pericolo, perché?

Forse per il semplice fatto che alle pubblicazioni scientifiche, manipolate ad hoc dalle multinazionali come Danone, Nestlè, Barilla, ecc., di scientifico resta solo il nome; l'informazione e l'istruzione medica in campo di alimentazione passa quasi solo ed esclusivamente tramite gli informatori, anche qui stabilimenti caseari e grandi aziende.

“Non dar retta ai tuoi occhi, e non credere a quello che vedi. Gli occhi vedono solo ciò che è limitato. Guarda col tuo intelletto, e scopri quello che conosci già; allora imparerai come si vola.”

Richard Bach

Si dice che negli ospedali arrivino sistematicamente persone vegane malnutrite, alle quali, secondo certi, in taluni casi si dovrebbe addirittura togliere la potestà genitoriale.

D'impatto inorridisco al pensiero che qualcun altro metta in dubbio la buona fede di una mamma o di un papà che credo SEMPRE ed in ogni caso non muovano un passo se non per il bene del proprio bambino; poi, riflettendo sulla miriade di persone che invece in ospedale ci vanno per tutt'altri motivi, forse ben più gravi di uno scompenso alimentare, mi acquieto.

In ogni contesto la regola del BUON SENSO, (come quella dell'amico), non sbaglia mai: se si sceglie di intraprendere una strada verso la purificazione e la disintossicazione di anima e corpo è necessario procedere con coscienza e soprattutto cognizione di causa.

In certi casi addirittura il digiuno, se affrontato correttamente, può essere di grande aiuto all'organismo offrendo ad esso la possibilità di depurarsi e disintossicarsi mantenendo il colon pulito, (vedi "Il sistema di guarigione della dieta senza muco" di un noto ed acclamato Prof. del '900, Arnold Ehret).

Secondo questo naturopata, una brusca e totale inversione di rotta in campo nutrizionale implicherebbe inizialmente un malessere diffuso e generale, causato dall'espulsione delle tossine presenti in noi in seguito all'adozione di cattive abitudini alimentari, messe in circolo da una dieta a base di sola frutta.

Importante è quindi procedere gradualmente, eliminando inizialmente i cibi che creano ostruzioni malsane, limitarsi ad assumere liquidi per colazione, mangiando frutta mezz'ora prima dei pasti in modo che sia facilitata la digestione, e garantire al nostro corpo una regolare defecazione.

"La scienza è conoscenza organizzata, la saggezza è vita organizzata."

Immanuel Kant

Fatto sta che nel primo periodo di vita l'essere umano è biologicamente vegano, la fisiologia del lattante è vegana.

Analogamente la madre dovrebbe prestare attenzione alla propria dieta durante questo periodo.

"Pediatrics", una delle più importanti riviste sull'argomento, cinque anni fa sosteneva la tesi secondo cui fino ad ALMENO la comparsa dei primi dentini, il poppante non ha alcun bisogno né di fibre né di proteine, (tanto meno di quelle animali), e al momento dello svezzamento basterebbero frutta e verdura, o comunque cibi vegetali che non acidifichino.

Nel nostro quotidiano siamo invece portati a pensare che gli omogeneizzati debbano entrare in campo intorno ai 5 mesi, ma non sta scritto da nessuna parte, non vi è nessuna base scientifica in tutto ciò.

Il fatto è che un bambino sano e felice, (di conseguenza una madre serena e consapevole), non fa girare l'economia... e a far da capro espiatorio ad ogni pianto, i dentini.

E' dimostrabile da un esame delle urine che il PH dei neonati si aggira intorno a 7 - 8; una volta iniziato lo svezzamento con gli omogeneizzati, i quali aumentano l'acidità, il PH scende a 5.5 - 6 : la flora intestinale cambia dunque sensibilmente.

Purtroppo però siamo sempre stati vittime delle nostre stesse credenze, ma se prima non avevamo le informazioni o gli strumenti necessari alla svolta cosciente, ora possiamo ritenerci pronti; provare per credere: fate scegliere al vostro piccolo tra una pappetta pronta ed un frutto maturo e succoso.

Nei bambini piacere e dolore hanno la stessa radice, solo l'intensità è diversa; poi crescendo, o perseverando con le cattive abitudini, la scala s'inverte ed ecco spiegato sostanzialmente il perché ci piace quel che fa male, (cibo spazzatura, fumo, alcool, ecc.).

Se pensassimo ad esempio alla sgradevole sensazione del primo tiro di sigaretta, ci renderemmo conto che l'organismo, nel momento in cui assumiamo una sostanza nociva, ha una reazione avversa; ignorato però il primo campanello d'allarme il tutto si trasforma purtroppo in una cattiva abitudine.

Se solo ci ricordassimo la prima volta in cui ci siamo cibati di carne varrebbe la medesima tesi; per questo le mamme dovrebbero osservare i loro piccoli ed alla prima colichetta provare innanzi tutto a variare qualcosa nell'alimentazione, del bambino o propria, (nel caso si allatti).

Nelle scuole sta partendo un importante progetto per far sì che passi il messaggio del cambiamento, per diffondere questa immensa e preziosa conoscenza fin da giovani, per informare e soprattutto fare in modo che la gente non si senta sola o strana... un numero sempre maggiore di persone si sta infatti avvicinando con gioia a questa scelta di vita olistica e profonda.

"C'è un solo bene, il sapere. E un solo male, l'ignoranza."

Socrate

Tutti gli esseri viventi sono dunque tendenzialmente portati al benessere, alla salute. Perché allora noi umani abbiamo seguito il percorso sbagliato? La strada non utile? Forse soldi, comodità ed abitudini ci hanno via via allontanato dal giusto, dal contatto primordiale con Madre Terra, da tutto ciò che è naturale... concetti già abbondantemente elaborati ed acquisiti centinaia di anni fa ma "stranamente" accantonati, messi da parte, dimenticati. La natura però seguita a lavorare per noi nonostante l'uomo e la medicina se ne siano del tutto scordati; essa fa da sé, dovremmo semplicemente seguirla.

"Dio agisce sempre secondo le vie più semplici."

Madre Teresa di Calcutta

Negli ospedali si predica la salute rispecchiando il malessere di un'intera società in cui ad esempio si vaccinano i figli ignorando il fatto che è possibile scegliere e rifiutarsi di adottare questa *rischiosa* pratica, in cui è più semplice prendere una pastiglia piuttosto che fermarsi un attimo a ricercare in noi il perché delle cose, un Paese in cui non esiste una facoltà di medicina che renda nota l'esistenza di questi studi; non vi è informazione, né di conseguenza la possibilità di scelta; la gente è confusa, la prima preoccupazione è "se non con la carne, da dove assomilo le proteine *nobili*!?" Pensate a come sia strano che per tutta la vita si ribadisca l'importanza di mangiare poco ma di tutto quando invece al primo infarto si diano delle limitazioni ben precise. Pare che l'intento delle case farmaceutiche sia farci vivere MALE, il più a lungo possibile; (quando paradossalmente una volta il medico lo si pagava solo fin che si era in salute!). Ora sappiamo che al nostro corpo basta assumere un 10% di proteine rispetto all'alimentazione totale, sappiamo che integratori e multivitaminici non funzionano (anzi), sappiamo che il paziente è stanco di pazientare, di subire; ci rendiamo ormai conto che talk show, telegiornali e professori incravattati in tv non fanno altro che sponsorizzare (ignari o corrotti che siano) vergognosi interessi commerciali... sappiamo, ed ora sarà impossibile far finte di niente.

"E' nella nostra mente che si creano i limiti alle nostre vere potenzialità di Essere."

Fabrizio Camilletti

Il tanto agognato benessere non è solo quel che si mangia; il cibo è sostentamento, nutrizione, materia indispensabile alla sopravvivenza; VIVERE in armonia con noi stessi e l'ambiente significa piuttosto trovare ognuno il proprio equilibrio, interagire con gli altri innescando un circolo virtuoso tra noi, gli animali e Madre Terra, pensare al cibo come a un qualcosa per accrescere la nostra energia vitale, avere buon senso nelle cose, approfondire ogni nozione senza rischiare di affidarsi incondizionatamente a verità convenienti, incuriosirsi, essere critici ma soprattutto coscienti e consapevoli delle nostre infinite potenzialità.

La crisi di questi anni non è solo economica, bensì derivante dalla perdita di un'etica più spirituale, più emozionale... nel pratico potrebbe aiutare fare la spesa con criterio, leggere le etichette, prediligere un consumo a km zero, prodotti non testati su animali, amare ogni qualsivoglia creatura sulla faccia della Terra, (esseri umani inclusi), e stare bene con sé stessi.

Nella strada verso il cambiamento imporre idee non servirà a niente; dovremo piuttosto mollare paure ed attaccamenti, metterci in gioco, essere coerenti, noi per primi testimoni di benessere, esempi di armonia a 360°... così facendo anche chi ci sta vicino se ne accorgerà e potrà seguire la medesima via.

"Non esiste una strada verso la felicità, la felicità è la strada."

Confucio