

A.I. MOSSÉRI

LA SALUTE COL CIBO
Parti 2, 3, 4, 5, 6

ORTOTROFIA

Parte I

PARTE SECONDA

Capitolo 1

STORICO

1.1 IL PRECURSORE

I medici si sono sempre opposti alle riforme alimentari. Tuttavia, esattamente un secolo fa, un americano, Sylvestre Graham, ha gettato le prime basi della trofologia (scienza della nutrizione). Raccomandava il consumo di insalata e frutta e condannava la carne, l'alcool, il fumo.

In quel periodo era scoppiata un'epidemia di colera. Il governo aveva impedito l'importazione di frutta e verdura. Permetteva l'uso di alcool, carne, pane, patate, pomodori. Il divieto durò tre mesi; le restrizioni erano ancor più severe per i bambini. Molte persone morivano, quantunque potessero nutrirsi con carne e birra. Fra coloro che seguirono i consigli di Graham, nessuno fu "colpito" dal colera. In tal modo Graham poté dimostrare a tutti che un'alimentazione costituita in prevalenza da cibi crudi, anziché causare malattie era grado di prevenirle.

1.2 SUPERSTIZIONI

Un tempo sia la gente che i medici nutrivano molto superstizioni. Non bisognava mangiare i pomodori, perchè si diceva che contenessero del calomelano. C'era la convinzione che la lattuga contenesse dell'oppio e che le patate causassero disturbi digestivi. Ai frutti si attribuivano i reumatismi, l'artrite e altre malattie dell'acidità.

La medicina si opponeva al consumo di frutta e verdura, sostenendo che erano prive di valore nutritivo, perché costituite in gran parte da acqua. Per scoraggiarne

il consumo non si esitò a ingannare la gente. Si cominciò a raccontare la storia dei batteri che causano il tifo ed altre malattie e si raccomandò una cottura prolungata per distruggere questi “nemici”.

1.3 I NON CONFORMISTI

Tuttavia queste superstizioni ricevettero un colpo mortale allorchè furono scoperte le vitamine.

Graham aveva dei nemici fra i mugnai che alteravano la farina, i panettieri che usavano prodotti chimici nel pane, i fabbricanti d'alcool, di sigarette, fra i macellai, ecc. Eppure altri medici si unirono a lui, fra questi Trall, Jennings, Page e Desmore.

In Germania il dr. Lahmann diede il suo appoggio a Louis Koune. Il dr. Lindlhar portò in U.S.A. il frutto delle loro ricerche sui sali minerali.

Altri più tardi portarono il loro prezioso contributo. Citiamo Otto Cerqué e Alfred W. Mac Cann.

Sono molto importanti i lavori del chimico svedese Raguard Berg.

Ultimamente i biochimici hanno scoperto che verdura e frutta sono alimenti per eccellenza ma la priorità della scoperte di Graham è stata vergognosamente ignorata.

1.4 FABBRICANTI, CHIMICI E MEDICI: UN CIRCOLO VIZIOSO

I ricercatori nel campo scientifico non sono sempre liberi. Ben sovente gli istituti di ricerca sono sovvenzionati da ditte commerciali interessate, ed è così che si vantano i benefici delle alghe marine, si loda l'olio di fegato di merluzzo che contiene questa e quella sostanza, si esaltano le vitamine aventi specifiche proprietà, gli spinaci ricchi di ferro.

Non è certo per caso che alcune medicine vengano fabbricate con alghe marine, che il commercio dell'olio di fegato di merluzzo sia fiorente, che le fabbriche di vitamine sintetiche lavorino a pieno ritmo e che gli industriali abbiano trovato il sistema per inscatolare gli spinaci venduti poi ad un prezzo esorbitante.



Nessun chimico si è ancora occupato degli zucchini per analizzarne a fondo il contenuto e scoprirne tutte le virtù nascoste. Senza dubbio quel chimico lo si troverà il giorno in cui un industriale riuscirà a trovare il modo di arricchirsi vendendo zucchini alla gente. Allora ci spenderanno somme enormi per insegnare che gli zucchini contengono questa o quella miracolosa vitamina e che quelle sorprendenti scoperte sono state realizzate dalla “medicina” nel campo “puramente” sperimentale e scientifico. La gente non si chiede mai da dove provenga quel denaro. E quando lo Stato interviene, il gioco è perfetto. La gente non immagina che è lei che paga tutto, che tutte le spese sono a suo carico.

La trofologia non viene insegnata alla Facoltà di Medicina e ben pochi medici la studiano al termine del corso di studi. Ne consegue e che le prescrizioni mediche si occupano della dieta in modo molto vago e solo come ultima cosa. La dieta non mai costituito la parte principale di una prescrizione medica. In genere i medici permettono che i malati mangino di tutto, dimostrando così la loro completa ignoranza: parecchi deridono le diete e coloro che la seguono. La maggior parte pensa ed afferma che le diete sono debilitanti e provocano le “malattie della nutrizione”.

Nemmeno per un attimo pensano che le loro medicine sono dannose al massimo grado, i sieri putridi, i vaccini fetidi, le loro operazioni inutili.

D'altra parte si crede che se si gode di buona salute sarebbe stupido occuparsi di dieta e che si può impunemente mangiare di tutto. Si crede che solo i malati debbano stare attenti a ciò che mangiano e che non ci sia bisogno di proteggere la propria salute. Invece la linea di condotta igienista è riassunta nell'aforisma “Meglio prevenire che guarire”.



Capitolo 2

COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

Perchè una sostanza sia considerata un vero alimento è necessario che esse non contenga alcun ingrediente nocivo. È vero, ad esempio, che la foglia di tabacco racchiude delle sostanze alimentari, ma in più contiene la nicotina, che è il più violento veleno conosciuto, e altri veleni ancora. Ragion per cui il tabacco non é considerato un alimento. E se noi consumassimo un piatto d'insalata fatta con foglie di tabacco, ci ammaleremmo tanto da mettere in pericolo la nostra vita.

Consideriamo brevemente la composizione degli alimenti. Essi sono classificati in cinque gruppi secondo la loro composizione chimica:

- protidi (o proteine, o materie azotate);
- idrati di carbonio (corpi amidacei e zuccheri o glucidi);
- corpi grassi (o lipidi);
- sali organici;
- vitamine.

Gli alimenti inoltre sono classificati in tre gruppi secondo la loro funzione:

1. Quelli che forniscono calore ed energia sono gli idrati di carbonio, i corpi grassi ed i protidi.
2. Quelli che formano il corpo sono i protidi, i sali e l'acqua.

3. Quelli che regolarizzano i processi organici sono i sali minerali, le vitamine e l'acqua.

A seconda della loro provenienza abbiamo alimenti di origine animale ed altri di origine vegetale. Essi contengono tre parti: la parte nutritiva, l'acqua, i refluti.

2.1 I PROTIDI

Gli alimenti che contengono una forte dose di materie azotate sono:

- i frutti azotati: noci, nocciole, mandorle, pistacchi, ecc.
- i chicchi: tutti;
- le leguminose: fave, lenticchie, piselli, arachidi;
- le uova;
- carne: mucca, pollo, pesce, ecc.

Il corpo umano, non può assorbire i protidi così come si trovano negli alimenti; dapprima li dovrà trasformare in aminoacidi, ossia in sostanze più semplici. Queste sono cristallizzate, per cui devono essere ulteriormente trasformate in sostanze colloidali per essere integrate ai tessuti anch'essi colloidali.

2.2 FUNZIONE DEGLI AMINOACIDI NEL CORPO

1. Essi costituiscono il materiale necessario alla crescita ed alla riparazione dei vari tessuti logori.
2. Sono utilizzati dalle cellule per la fabbricazione dei diversi enzimi, ormoni, ecc.
3. I protidi del sangue sono fabbricati a partire dagli aminoacidi.
4. Alcune funzioni sono attribuite agli aminoacidi; per esempio una carenza di tryptophane causerebbe la cecità dei topi.



È necessario fornire al corpo umano tutti gli aminoacidi indispensabili. La carenza di uno di loro non può essere colmata da un altro.

Ecco perchè è insensato – come é stato ben dimostrato dal professor Huxley – consultare delle tabelle per stabilire un menù.

D'altronde la maggior parte delle esperienze sono realizzate su topi, utilizzando proteine isolate, ma ad un essere vivente non è sufficiente una sola specie di protidi per star bene, si tratti pur solo di un topo.

Inoltre, secondo lo scienziato Hindhede, le materie proteiche isolate non hanno alcun valore, perchè vengono alterate dallo stesso processo di separazione. Sono dunque esperienze inutili.

D'altra parte è illogico rifiutare una categoria di proteine, perché incompleta. Infatti è l'insieme delle proteine di diversa provenienza che costituisce il materiale completo per la nutrizione.

2.3 PROTEINE VEGETALI CONTRO PROTEINE ANIMALI

Bisogna diffidare delle esperienze realizzate in questo settore, perchè in generale sono mal interpretate. Ad esempio, si formano due gruppi di cani. Si nutre il primo gruppo con una dieta carente, e il secondo con la stessa dieta, più aggiunta di latte. I cani del primo gruppo si sviluppano male, quelli del secondo hanno una crescita migliore. Immediatamente se ne deduce che il latte è indispensabile allo sviluppo della razza canina! C'è da morir dal ridere! Sappiamo tutti che dopo il periodo dell'allattamento i cani non assorbono più latte: questo viene sostituito da altri alimenti altrettanto adatti, se non di più, a favorire il loro sviluppo. Il latte presenta gravi inconvenienti per coloro che ne fanno uso dopo il periodo dell'allattamento.

Le esperienze condotte con le varie proteine potrebbero allo stesso modo indurre facilmente in errore. Se ne dedurrebbe, ad esempio, che gli elefanti, le mucche, i cavalli, le gazzelle non possono sostentarsi unicamente con le erbe. Eppure tutti sappiamo che questi animali sono vegetariani e vivono del tutto bene così.

Gli animali non si nutrono mai di proteine isolate chimicamente: non se l'abbiano a male i chimici. Inoltre il loro regime è vario e una categoria di proteine corregge i difetti dell'altra.



D'altronde le esperienze realizzate per stimare il valore biologico delle varie proteine nella maggioranza dei casi sono state condotte sui topi. Le conclusioni tratte da quelle esperienze non devono essere applicate all'uomo che non è un topo.

Le proteine animali sono più assimilabili delle proteine vegetali? È quanto ci viene ripetuto senza sosta, senza tuttavia presentare una sola prova o illustrare l'argomento mediante un'esperienza qualsiasi. Eppure ecco i fatti che provano esattamente il contrario:

1. Le allergie che si verificano con frequenza in seguito al consumo di proteine animali provano che queste sono ben meno assimilabili che le altre.
2. La carne è un alimento molto povero. Un leone in gabbia nutrito unicamente di carne diventa incapace di procreare.
3. Gli scienziati Bery e Hindhede hanno dimostrato che **le proteine delle patate sono più adatte all'uomo di quelle della carne.**

È vero che non è opportuno stabilire la superiorità di una categoria di proteine rispetto ad un'altra; bisogna considerare il regime nel suo insieme.

Nelle proteine della carne di un animale c'è assolutamente nulla di più di quanto è tratto dal regno vegetale. Orbene l'uomo può facilmente appropriarsi degli aminoacidi prefabbricati sotto forma di proteine vegetali, perchè le piante glieli cedono con la stessa facilità con cui lo farebbero con una mucca.

Le proteine racchiuse nei legumi e nelle foglie verdi sono di ottima qualità, sebbene in quantità minima. Le proteine dei frutti azotati valgono quelle della carne, le sorpassano in quantità e non contengono "batteri patogeni e parassiti di contaminazione" secondo l'espressione dello scienziato Clendening.

Si afferma che le proteine vegetali siano povere perchè contengono una grande quantità di un aminoacido e poca di un altro. È sbagliato! Basta consumare parecchie varietà di proteine vegetali: le deficienze dell'una sono così colmate dagli eccessi dell'altra.

Inoltre siccome le proteine si trovano già scomposte in aminoacidi quindi già digerite prima dell'ingestione, possiamo concludere che le proteine complesse sono meno indicate quale nutrimento. La miglior fonte di materiale di costruzione del nostro corpo è la pianta. In accordo col principio di reciprocità differenziale che regge il mondo organico noi abbiamo bisogno di un nutrimento proteico diverso dalle nostre proprie proteine. È stato detto che le proteine della carne sono le



più appropriate allo sviluppo del corpo, che esse contengono tutti gli aminoacidi e infine che sono le migliori che esistano. Però gli scienziati Berg e Abderhelden ammettono questa azione solo se si considerano le proteine dell'animale tutto intero. Infatti gli animali che divorano la loro preda mangiano pure le ossa e le cartilagini e ne bevono il sangue. Tra parentesi bisogna notare che quegli animali ingeriscono una notevole quantità di frutti e di gemme. Sovente si sono visti gatti che mangiano legumi e foglie verdi. Anche i carnivori selvaggi ne consumano in autunno.

Già da molto tempo si sa che un cane nutrito con carne alla quale sia stato estratto il suo succo si indebolisce e muore rapidamente. La carne alla quale sono stati tolti i sali procura la morte.

Da notare, per maggior precisione, che **le diverse parti dell'animale non posseggono le stesse categorie di proteine**. Per ottenere le proteine complete bisognerebbe che gli individui carnivori si rassegnassero ad ingerire tutte le parti dell'animale e cioè muscoli, viscere, sangue, ossa, pelle, ecc. senza disgusto.

Quanto al peso di un soggetto gli sperimentatori gli attribuiscono troppa importanza, senza preoccuparsi della qualità dei tessuti. L'ingrassamento e lo sviluppo precoce non sono affatto desiderabili. Lo stesso dicasi per le diete che favoriscono l'aumento di peso, la crescita e l'ipercrescita. Le esperienze poi hanno generalmente troppa breve durata. Non sarebbe forse auspicabile l'osservazione di una o più generazioni per decidere i vantaggi di un regime rispetto agli altri? Persino le esperienze della natura durate secoli e secoli sono state vergognosamente trascurate. L'evoluzione e la degenerazione delle razze sono state poco studiate dal punto di vista dietetico.

I sostenitori del regime carnivoro non si degnano di considerare il risultato veramente catastrofico dell'alimentazione carnea dopo secoli di pratica. La crescita precoce e l'aumento di peso che ne sono il risultato alterano l'equilibrio dell'organismo e lo rendono di qualità inferiore. L'allevamento del bestiame ha dato i medesimi risultati; lo stesso vale per l'uso dei concimi chimici.

2.4 I GLUCIDI

I glucidi contengono le materie amidacee e gli zuccheri. Se ne possono trovare nei seguenti alimenti:

- frutti: banane, frutti dolci, ecc.;
- noci: castagne, noci di cocco;



- patate, patate dolci, carote, carciofi, ecc.;
- leguminose: fave, piselli, arachidi, ecc.;
- tutti i cereali.

Occorre notare che le leguminose sono da classificare tanto fra i protidi quanto fra i glucidi, perché sono ricche di entrambe le cose.

Lo stesso dicasi per i frutti azotati (vari tipi di noci) da noi classificati tra i protidi e i lipidi allo stesso tempo.

Prima di utilizzare i corpi amidacei il corpo li trasforma in zuccheri durante il processo digestivo. Le materie amidacee sono insolubili. Scaldate diventano solubili in parte, ma sono indigeste. Tutti gli zuccheri sono solubili.

È bene consumare gli zuccheri solamente sotto la loro forma naturale, cioè mangiando i frutti. In natura gli zuccheri non si trovano mai allo stato puro; essi sono sempre combinati con le vitamine, i sali minerali e l'acqua in una proporzione ideale. Lo zucchero concentrato è prodotto dell'uomo, non dalla natura. Mediante processi industriali i sali minerali vengono separati dallo zucchero che diventa bianco e concentrato.

È indispensabile che lo zucchero sia utilizzato sotto la forma naturale mineralizzata e non sotto la forma industriale concentrata, perché in questo caso diventa decalcificante e provoca la carie e disturbi del sistema nervoso.

Gli sciroppi sono privi di vitamine e di sali minerali. Sono trattati con prodotti chimici tossici che hanno lo scopo di colorarli e conservarli. Sovente sono trattati con anidride solforosa di cui s'impregnano. E, come lo zucchero bianco, sono talmente concentrati che fermentano nel tubo digestivo.

Ecco perché bisogna evitare l'uso di sciroppo, salvo in rare occasioni ed in piccole quantità.

In quanto al **miele** è troppo concentrato, assai povero di vitamine e di sali minerali. D'altronde non è l'alimento dell'uomo. Quando invece si succhia una canna da zucchero si approfitta delle vitamine e dei sali minerali che essa contiene naturalmente e che mancano del tutto nello zucchero bianco.

Secondo le teorie igieniste **le malattie catarrali provengono dall'uso eccessivo di farinacei** e ciò è confermato dal "British Medical Journal" che registra una sensibile diminuzione di questo tipo di affezioni durante la prima guerra mondiale, allorché c'era grande penuria di farinacei ed uno stretto razionamento.



2.5 MALATTIE PROVOCATE DALL'ABUSO DI FARINACEI

Raffreddore, catarro, tosse, bronchite, disturbi digestivi, malattie dell'udito.

2.6 I CORPI GRASSI (lipidi)

I lipidi si trovano nei seguenti alimenti:

- frutti azotati: mandorle, nocciole, ecc.;
- leguminose: arachidi, ecc.;
- derivati del latte: burro, panna, formaggio;
- carne: bestiame, pesce, volatili.

I corpi grassi durante la digestione vengono scissi in acidi grassi ed in glicerina.

La funzione dei corpi grassi è quella di avvolgere gli organi per proteggerli e di costituire **una riserva energetica ad uso del sistema nervoso. La carenza di lipidi colpisce il sistema nervoso, la crescita e indebolisce la salute.**

In generale i corpi grassi di provenienza vegetale sono superiori a quelli di provenienza animale; fra questi ultimi i migliori sono panna e burro.

Come già detto per lo zucchero i corpi grassi **devono rientrare nella dieta tali e quali la natura ce li prepara e ce li offre, ossia negli alimenti che ne contengono.**

I frutti azotati (noci, nocciole, ecc.) sono la migliore fonte, perchè ricchi di corpi grassi. Estrarre i corpi grassi dagli alimenti, concentrarli, purificarli, conservarli significa impoverirli, devitalizzarli, demineralizzarli e renderli indigesti. Il burro vegetale non può essere conservato senza l'aggiunta di conservanti e ciò lo rende malsano.

Se si consumano in abbondanza frutti azotati, non ci sarà più bisogno di consumare olio, visto che i frutti azotati ne sono ricchissimi. Se però si desidera farne uso, si potrà usare burro, panna, **olio di oliva, di sesamo, di cocco, di arachidi.** Bisogna **assicurarsi che gli oli siano vergini, pressati a freddo,** perché



gli oli raffinati sono privi dei loro sali minerali e delle loro vitamine e per di più sono alterati dal processo di raffinamento.

È meglio consumare olio di oliva mangiando le olive e olio di arachidi mangiando le arachidi.

Le mandorle e le nocciole sostituiranno il burro e l'olio a tavola. In questi frutti azotati i corpi grassi sono incorporati naturalmente e contengono vitamine e sali minerali preziosissimi.

2.7 CREME PER LA PELLE

Perché i corpi grassi possano essere utilizzati dall'organismo, occorre che vengano digeriti, ossia dissociati in sostanze più semplici. Orbene la pelle non è un organo digestivo, quindi non ha la capacità di elaborare i corpi grassi. È dunque assurdo nutrire la pelle unguendo con olio o crema: queste materie non fanno che sporcarla.

La pelle non si può nutrire dall'esterno. Bisogna che il sangue le fornisca dall'interno gli elementi nutritivi elaborati dallo stomaco e dagli intestini.

2.8 I SALI MINERALI ORGANICI E LE VITAMINE

I sali minerali entrano nella composizione di tutte le strutture dell'organismo. Non possono essere sostituiti con sali inorganici, perché l'essere umano non ha il potere di convertire gli elementi rudimentali della terra in composti organici convenienti.

Anche le vitamine sono fabbricate dalle piante. L'animale può fare la sintesi di certe vitamine solo se dispone di pro-vitamine: non ne può fabbricare ex-novo.

Gli alimenti più ricchi di vitamine e di sali minerali sono i seguenti:

1. foglie verdi: lattughe, cavolfiori, spinaci, cicoria, portulaca.
2. vegetali verdi: cocomeri, zucchine, carciofi, fagioli, ecc.
3. frutti acidi: arance, limoni, pompelmi, albicocche, ciliege, pomodori, fragole, ecc.



4. frutti poco acidi: meloni, angurie, uva, fichi.
5. frutti azotati: mandorle, nocciole, noci, pinoli, pistacchi, ecc.

La natura ha fatto dono all'uomo di una meravigliosa varietà di alimenti capaci di rallegrare tutti i sensi. Eppure questi alimenti sono costituiti dagli stessi elementi di cui è formata la terra.



Capitolo 3

DIFENDITI DAL TUO MEDICO

«Voler guarire, immunizzarsi, assolvere o offrire un sacrificio è altrettanto assurdo che pretendere di sottrarre un dito alle leggi della sofferenza SENZA levarlo dal fuoco. Checchè ne dicano la medicina o la religione ogni trasgressione alle leggi naturali porta in sé la sanzione di una sofferenza alla quale nessuno può sfuggire.

»

Dottor Herbert M. Shelton.

3.1 UN NON-SENSO UNIVERSALE

La Medicina, che discende dalla stregoneria dei maghi, crede ancora che si possa guarire qualcuno, cioè annullare le leggi della Natura.

Nella Religione assolvere qualcuno vuol dire perdonare i suoi peccati e annullare tutte le inevitabili, logiche conseguenze. Chiunque capisce che da ciò deriva il ripetersi perpetuo del vizio, del peccato, del male.

Nessuno può guarire il suo prossimo, nessuno può assolvere. L'idea di guarire qualcuno è un non senso. La malattia guarisce l'uomo dei suoi errori e la sofferenza dei suoi peccati come dei suoi vizi.

3.2 AMICUS PASTEUR, SED MAGIS AMICA VERITAS

Si crede generalmente che ogni nuova idea, invenzione, scoperta venga immediatamente adattata alla comunità e che il progresso sia costituito dall'accumulo del sapere umano man mano che si fanno nuove scoperte. Niente di più falso, enormemente falso.

La scienza ben sovente è al servizio del denaro, aveva scritto un professore francese, mentre dovrebbe essere il contrario. . . e ciò è quanto mai vero nel campo della medicina.

Quando un uomo al di fuori della categoria medica scopre il modo di sconfiggere una malattia, la sua scoperta non viene presa in considerazione, perchè non proviene da un “medico”.

Ciò vale per gli omeopatici, i radiestesisti, i chiropratici, gli erboristi, gli igienisti. Una sola eccezione alla regola: l'idea, l'invenzione o la scoperta deve arrecare profitto a qualcuno e, precisamente, al fabbricante di specialità farmaceutiche.

Un solo esempio per chiarire il fatto al lettore: **Pasteur**, il Grande Pasteur, Pasteur ritenuto grande non era laureato in medicina. **Era un chimico e non aveva mai seguito i corsi di medicina.** Eppure le sue cosiddette scoperte sono state adottate con entusiasmo da parte della medicina, perchè i fabbricanti di vaccini hanno trovato il modo di far fortuna servendosi delle teorie di Pasteur.

Troppo spesso la scienza serve il denaro. Ma quando il denaro serve disegni orribili, nessuno si può salvare dallo spaventoso massacro degli innocenti.

3.3 I PROSTITUTI DELLA MEDICINA

Si ammette che in ogni professione ci siano individui disonesti, ma è difficile concepire che possa esserlo un medico, almeno oltre un certo punto.

Ci sono avvocati, ingegneri, giudici, ministri disonesti, perchè non ci dovrebbero essere pure medici? Cari lettori, **vi compiango pensando al giorno in cui – malati – sarete curati da un ciarlatano, da uno dei farmacisti pagati dalle fabbriche di prodotti farmaceutici per far fuori la merce invenduta, buona o cattiva che sia.**

Siete ingenui al punto da credere che una medicina possa venir gettata



nei rifiuti dal suo produttore solo perchè nociva ai malati? Tutte le industrie di quel genere ammettono che dopo un certo tempo una parte dei loro prodotti diventa, se non inefficace, addirittura dannosa alla salute.

È così che il pubblico, il povero pubblico, viene ingannato. La partita di mosca-cieca che si è giocata a suo danno è durata anche troppo: ora basta. Vuole sapere ciò che gli si nasconde riguardo all'igiene alimentare, ecc. e preferisce essere il medico di se stesso.



Capitolo 4

LE CALORIE, CINESERIA MEDICA

«Il meraviglioso e la superstizione hanno un grande ruolo nella medicina »

Claude Bernard.

4.1 TEORIA DELLE CALORIE

Per caloria s'intende la quantità di calore capace di elevare di un grado la temperatura di un chilogrammo d'acqua.

Gli scienziati giudicano migliori gli alimenti che danno più calorie. Hanno persino deciso, in base ad esperienze poco attendibili, che il fabbisogno quotidiano di un individuo è di 2.500 calorie e in base a ciò hanno stabilito delle diete.

Oh Scienza, quanti errori si commettono in tuo nome! Vediamo insieme in che modo hanno ottenuto la cifra matematica di 2.500 calorie. L'osservazione diretta e l'esame di statistiche relative ai regimi alimentari di alcune comunità danno in media la cifra di 2.500 calorie: se ne è dedotto in modo superficiale che ci si debba sovralimentare, perchè tutti, infatti, ci sovralimentiamo. Curioso ragionamento. Di conseguenza si pensa che la farina bianca, lo zucchero industriale, i grassi, le uova ecc. siano gli alimenti migliori per l'uomo, perchè il loro rendimento calorico è elevato. Quanto alla frutta e alla verdura sono state relegate all'ultimo posto, perchè giudicate "poco nutrienti". C'è da morir dal ridere.

Se ci si dovesse fidare di queste teorie puerili sarebbe sufficiente ingerire al-

cune cucchiate d'olio d'oliva al giorno perchè, a conti fatti, si sarebbero ingerite le 2.500 calorie necessarie. Poche settimane di un simile regime basterebbero ad uccidere il più robusto degli individui. Chi fra voi è pronto a sacrificarsi per dimostrare il contrario? No, frutta e verdura sono assolutamente necessarie.

4.2 GLI IMPONDERABILI

Si può constatare che il lavoro intellettuale, anche il più intenso, non provoca un dispendio di calore supplementare in un soggetto rinchiuso in una camera calorimetrica, il che prova l'assurdità della teoria delle calorie.

Nessuno contesterà che il lavoro intellettuale sia causa certa di dispendio di energia; poichè esso non solo affatica, ma può provocare spossatezza mentale e fisica. Certo non è possibile afferrare quelle energie, porle sul piatto di una bilancia o registrarne la temperatura con un termometro, ma questa non è una ragione per credersi in diritto di negarle, di ostinarsi a proclamare che la teoria detta delle calorie riassume il problema dell'energetismo animale.

4.3 LA PROVA DEL NOVE

Per quanto riguarda gli alimenti il valore calorico ha poca importanza. D'altra parte il corpo umano non è una bomba calorimetrica o un forno che necessita solo di combustibile.

Lo zucchero bianco ha un rendimento di 2.000 calorie per 1/2 Kg., mentre i pomodori hanno solo 100 calorie e gli spinaci 170, eppure gli animali nutriti solo con zucchero bianco e acqua muoiono in capo a poche settimane. L'esperienza ha dimostrato che **un uomo deperisce rapidamente e muore se si nutre con un regime altamente calorico quale quello costituita da pane bianco, zucchero industriale, riso brillato e olio raffinato**. Più alto è il potere calorico del suo regime, più in fretta si indebolisce. E attenzione a questo: l'uomo di cui parliamo morirà più rapidamente a causa dell'adozione del regime indicato che se assorbisse esclusivamente acqua.

La margarina "fornisce" 3750 calorie (per 1/2 Kg.), mentre le arance e le fragole non ne forniscono che 220. Il prosciutto "dà" 1600 calorie, mentre il sedano e la lattuga ne "liberano" solo 145. Ingenuamente se ne deduce che la margarina e il prosciutto costituiscono un cibo da signori, e dire che gli animali così nutriti muoiono rapidamente.



Sono queste le sorprese della teoria delle calorie. Per di più **il valore calorifico non ci indica se un alimento deve essere classificato come acido o come alcalino. Gli alimenti ricchi in calorie producono tutti acidità**; dunque sono nefasti e distruggono rapidamente l'organismo. Le esperienze degli scienziati Osborn e Mendell hanno dimostrato che gli animali nutriti con corpi amidacei denaturati, con grassi, zuccheri raffinati e protidi deperivano rapidamente. L'aggiunta di sali inorganici (chimici) al regime si è dimostrata inutile, ma aggiungendo siero di latte quegli stessi animali riprendevano le forze.

Notare che il regime debilitante al quale erano stati sottoposti aveva un rendimento calorico molto elevato (alimenti concentrati), mentre quello che li ha salvati dalla morte era, sempre in rapporto alle calorie, di una estrema povertà. L'alimento poco concentrato è tuttavia ricco di ferro, fosforo, calcio, potassio e altri sali organici.

Queste esperienze mettono in evidenza che **i sali organici sono più importanti delle calorie... e che gli alimenti più ricchi di calorie sono i meno nutrienti.**

CONCLUSIONE: **il cibo con rendimento calorico più elevato è decisamente il più malsano.** Lo testimonia il pane bianco: dà 200 calorie ogni cento grammi, eppure non solo non può conservare la vita, anzi provoca la morte negli animali che vengono nutriti solo a pane. **Nella stessa categoria del pane bianco vanno messi lo zucchero bianco, i corpi grassi, il riso brillato, i prosciutti, i maccheroni ecc.** Nutriti unicamente con questi alimenti gli animali patiscono e muoiono, come già si è detto. Se però si aggiunge a questo regime mortale del succo di vegetali freschi gli animali, benché incapaci di recuperare il loro peso e la loro forza normale, riescono a sopravvivere. **Recuperano interamente la salute allorchè vengono nutriti con cavoli, spinaci, sedano, lattuga, grani completi, latte completo ecc.,** benchè il valore di questi alimenti sia considerato nullo dai teorici di laboratorio imparentati con gli stregoni.

Per concludere questo capitolo consideriamo **le mele e le angurie.** Mezzo chilo di quelle o di queste non danno rispettivamente che 300 170 calorie, eppure questi frutti **sono più nutrienti che gli alimenti raffinati, di alto contenuto calorico e concentrati.**

Le ricerche scientifiche di McCullum dimostrano che **gli alimenti che favoriscono la crescita sono quelli che contengono più vitamine, ad esempio spinaci, lattughe, cavolfiori, cavoli, sedani, arance, limoni, pompelmi, pomodori, ecc.,** insomma tutti gli alimenti che hanno un basso rendimento calorifico. Gli alimenti che danno più calorie o ritardano la crescita o l'arrestano.

I cereali, i dolci sono ricchi di calorie, ma il loro consumo eccessivo affatica il corpo. D'altronde l'assimilazione e l'ossidazione dei glucidi dipende essenzial-



mente dalla presenza delle vitamine. L'organismo povero di vitamine brucia male gli alimenti, ed è ciò che capita ai diabetici. Gli alimenti che procurano molte calorie non sono utilizzati dall'organismo. Si può concludere che le vitamine ed i sali minerali organici hanno assai più importanza che le calorie.

Le vitamine ed i sali minerali sono indispensabili per regolarizzare la densità specifica del sangue, per la contrazione dei muscoli, la preservazione dei tessuti contro la decomposizione, le reazioni chimiche delle secrezioni, il mantenimento dell'alcalinità normale del sangue e per l'elaborazione dei rifiuti cellulari in vista della loro eliminazione.

Il ferro ed il manganese, fattori di ossidazione del sangue, non hanno alcun valore calorico.

Il sodio, il magnesio, lo zolfo, il potassio e altri, elementi ancora sono tutti indispensabili ai processi di assimilazione e di eliminazione. Essi non possono assolutamente venire rimpiazzati dalle calorie.

Le calorie non possono costruire né ossa, né denti; sono incapaci di neutralizzare i sottoprodotti acidi del metabolismo o di mantenere l'alcalinità degli umori, funzioni per le quali sono appunto indispensabili gli alimenti meno ricchi di calorie.

4.4 INGERIRE NON È DIGERIRE

Affrontiamo ora il problema della digestione. **Un alimento non ha valore per un dato individuo se egli non lo può digerire ed assimilare.** Ciò dipende dai suoi bisogni reali, dalla sua capacità a digerirlo. Quando una parte del cibo non è digerita, non porta alcun beneficio al nostro organismo, qualunque sia il suo valore calorico. Ingerire alimenti quando le vie digestive non sono in grado di elaborarli è il primo passo verso la malattia.

Le tabelle delle calorie relative ai diversi alimenti non ci dicono se essi sono nutrienti o no. Perché lo siano è necessario che li si possa digerire, assorbire, assimilare e incorporare all'organismo. Gli alimenti espulsi dagli intestini con le feci non possono procurare alcun calore animale.

La combustione degli alimenti nel corpo vivente è un processo vitale e fisiologico che non avviene in un cadavere. Perché gli alimenti brucino procurandoci calorie occorre che gli organi di combustione funzionino bene, il che non avviene negli individui sofferenti; è chiaro quindi che non si debbono forzare queste persone a mangiare a tutti i costi.



Quando le funzioni del corpo non sono normali, la combustione è più lenta e gli alimenti ricchi di calorie non possono venir bruciati del tutto. Per stabilire una dieta occorre tener conto del potere digestivo individuale.

Dichiarare che l'uomo ha bisogno di tante calorie al giorno e prescrivergliene senza tener conto della sua condizione organica è la peggiore follia. Allo stato naturale il bisogno cerca di colmare e soddisfare le sue esigenze, ma al giorno d'oggi ci si sforza di mangiare quando non c'è domanda. La teoria delle calorie ignora che i protidi servono a costruire l'organismo piuttosto che a procurare calore animale.

Un trattamento tipo per un paziente tipo è una disgustosa farsa. Dire che tutti hanno bisogno di 2.000 calorie al giorno può portare a gravi errori. Basta guardare il cibo che si distribuisce negli ospedali per capire lo smacco continuo di una simile pratica. Dire che un uomo attivo deve consumare 3.500 calorie al giorno, è come se si dicesse che tutti i ventenni possono percorrere 30 metri in dieci secondi. Non esiste l'uomo tipo, come non esiste il regime tipo. L'uomo non è un apparecchio di laboratorio.

Teoricamente un individuo può aver bisogno di tanti protidi al giorno, tante calorie e vitamine, ma può darsi che sia completamente incapace di digerire. È come fare un buco nell'acqua. Le tabelle nutritive sono un'aberrazione, perchè la nutrizione è un problema del tutto individuale.

4.5 IL CORAZZIERE TEDESCO

Abbiamo già raccontato la sua storia. Il suo equipaggio veniva nutrito con alimenti ricchi di calorie. Questo il loro menù:

Mattino: latte condensato, patate fritte, pane bianco, margarina, caffè, zucchero bianco, pasticcini.

Mezzogiorno: minestra con carne o con piselli, lenticchie, patate, arrosto, carne frita, rosbiff, pesce salato.

Sera: carne frita o in scatola, carne bollita, pane bianco, dolci, patate, latte condensato.

Tutti questi alimenti hanno un elevato potere calorico, ma sono carenti di vitamine e di sali minerali. Orbene questo regime ha causato la morte di parecchi marinai e ne ha reso malati centinaia di altri.



Sono stati salvati grazie alla somministrazione di un cibo con poche calorie, ma ricco di vitamine e di sali minerali. Sarebbero morti tutti senza l'intervento di quell'igienista che prescrisse loro il consumo di verdure crude. Gli avvelenatori si opporrebbero senza dubbio a un simile vitto nell'ingenua convinzione che raddoppiando le razioni si raddoppiano le forze. Eppure tutti i marinai mangiavano troppo; bisogna essere ciechi per non saper trarre da soli la giusta conclusione.

4.6 IL DEMIURGO SCIAMANO

Non dimentichiamo che gli industriali sono riusciti ad imporre ad un prezzo esorbitante i loro alimenti conservati usando una intensa propaganda e una tattica menzoniera poco raccomandabile.

Le conserve e gli alimenti "ricchi" non sono sani, provocano gravi malattie. Riflettiamo un po': **è ancora vivere passare gran parte della vita a curarsi senza guarire?** È ben triste lo spettacolo di un'umanità ammalata, sofferente, di tanti infelici che gemono.

I medici, uomini in bianco con le mani rosse, possono vantarsi del loro cattivo operato. Per loro ammalarsi è una semplice coincidenza; secondo loro un regime malsano non provoca la malattia.



Capitolo 5

CARENZE E COMPLEMENTI ALIMENTARI

5.1 BLOCCO DELLE CAPACITÀ DI ASSORBIMENTO

Nell'ambiente naturopatico va di moda parlare di carenze. Se mancate di ferro o di calcio vi si dirà che basta nutrirsi con alimenti che ne contengono in abbondanza, oppure prendere dei complementi alimentari offerti a profusione dal mercato: lievito, pappa reale, polline di fiori, melassa, miele, aceto di sidro, vitamine in pillole, ecc. Prendiamo un esempio concreto: un individuo soffre di anemia. Ha un bell'ingozzarsi con alimenti o estratti contenenti ferro, la sua anemia sarà sempre allo stesso punto: non assimila ciò che mangia. Con le feci evacua circa l'80% di ciò che mangia. Sono feci voluminose e puzzolenti, le quali trascinano via i succhi digestivi che vanno così perduti debilitando il corpo.

Per quale motivo non si assimila il cibo? L'assorbimento degli alimenti si realizza e livella della mucosa dell'intestino tenue, la cui funzione è quella di assorbire tutte le parti utili del bolo digestivo. Siccome in generale si trova a fronteggiare materiali nocivi quali il sale, i vari condimenti, il caffè, i veleni provenienti dalla fermentazione e putrefazione alimentare ecc. essa cerca di evitare l'assorbimento di quei veleni. Ne risulta che la funzione di assorbimento della mucosa intestinale si paralizza, **tende ad indurirsi per formare una specie di diga atta ad impedire l'ingresso a tutti quei veleni.** Ne consegue che solo il 10 – 20% degli alimenti ingeriti vengono assorbiti insieme con un po' di veleno, per forza, ed il corpo risulta in tal modo privato della maggior parte degli elementi

vitali: vitamine e sali minerali.

Dunque la maggior parte delle carenze alimentari non proviene da carenze degli alimenti stessi, ma da un assorbimento bloccato, paralizzato.

Per rimediare alle carenze **bisognerà allora dare alla mucosa intestinale la possibilità di riattivare la sue normali funzioni mediante la soppressione di tutti i veleni**: sale, caffè, thé ecc., e anche mediante **il rispetto delle regole igieniche che assicurano una buona digestione (combinazioni alimentari corrette, riposo prima e dopo i pasti, quantità in relazione al potere digestivo)**.

Bisogna tener presente che la cattiva digestione provoca fermentazione o putrefazione e i numerosi veleni che ne risultano finiscono per provocare resistenza nella mucosa intestinale e per bloccare l'assorbimento.

Per rimettere in buono stato la mucosa intestinale sarà sufficiente evitare i veleni esteriori o la formazione di quelli interni. Un digiuno di alcune settimane fatto sotto sorveglianza **compirà rapidamente ciò che diversamente richiederebbe diversi mesi**.

«Perchè – si chiede Shelton – tanta gente non riesce ad assorbire le vitamine nell'apparato digestivo? Il motivo è semplice: è stato decretato un embargo sull'assorbimento».

5.2 IL SALE

«Infatti qualunque sostanza inaccettabile racchiusa nello stomaco – thé, caffè, alcool, sale, condimenti, ecc. provoca una resistenza. Il corpo sta in guardia e ne evita l'assorbimento, come evita di assorbire le materie settiche che si formano nell'apparato digestivo in seguito alla fermentazione o alla putrefazione.

Però il blocco contro i materiali inaccettabili impedisce anche l'assorbimento delle sostanze accettabili. Ci si trova di fronte ad una paralisi generale dell'assorbimento non solo delle vitamine, ma anche degli zuccheri, dei corpi grassi, degli aminoacidi e dei sali minerali.

Le carenze nutritive in questo caso non provengono da un regime povero, ma sono il risultato di una carenza di assorbimento degli alimenti ingeriti.

Pavlov ha detto che la quantità di sale ingerito in genere dalle persone è abbastanza grande da ritardare la digestione. E non è tutto: la mucorrea (formazione di muco) provocata dalla costante irritazione delle mucose dello stomaco e del-



l'intestino a causa del sale, dei condimenti, ecc., impedisce la digestione, nonché l'assorbimento degli alimenti».



Capitolo 6

L'UOMO SI SCAVA LA FOSSA COI PROPRI DENTI

«Utilizzare una medicina significa creare una seconda malattia per guarire la prima»

Dr. Hufeland

6.1 NUOVE NOZIONI DI TROFOLOGIA

Gli scienziati hanno vergognosamente trascurato lo studio del ruolo della nutrizione nell'integrazione, reintegrazione e disintegrazione. Si continua a credere che basti mangiare molto per stare bene; infatti per certi la quantità del cibo è più importante della qualità. Psicologia da beota.

Per molti la nutrizione consiste nell'accumulo di grasso e nella stimolazione dell'organismo. «Purgate la vostra mente», diceva Montaigne.

La nutrizione di un organismo consiste nell'insieme dei processi e delle funzioni di crescita, di sviluppo, di preservazione e di riparazione. «La nutrizione perfetta – ha scritto il dottor igienista Trall – implica l'assimilazione delle sostanze nutritive da parte delle strutture del corpo senza la minima eccitazione, senza alcun turbamento o impressione: fattori che potremmo riunire sotto il nome di stimolazione. Di conseguenza ogni stimolazione è l'opposto della sana nutrizione. La stimolazione è una fonte di inutile consumo e di sciupio di forza vitale».

Per alimento si intende ogni sostanza i cui elementi possono essere trasformati

in tessuti ed in fluidi del corpo, ed essere impiegati dall'organismo nell'esercizio di una o più delle sue funzioni.

In ogni organismo vivente il metabolismo comprende uno scambio costruttivo (anabolismo) e un altro distruttivo (catabolismo).

Nei bimbi il processo costruttivo è maggiore del processo distruttivo; il contrario si verifica nella vecchiaia o durante la malattia.

Durante il sonno il ritmo di funzionamento degli organi rallenta alquanto.

La medicina è incapace di scoprire il metabolismo tipo e ancor meno una relazione biologica tipo. Essa si accontenta di offrire delle statistiche stabilite in base alla media di un gruppo di persone sovralimentate. Ma non si può determinare la vera norma ideale e biologica che considerando individui perfettamente sani.

Il corpo umano è costituito da vetidue elementi chimici diversi quali ossigeno, carbone, calcio, ferro, ecc. Ciascuno di questi elementi ha uno scopo ben definito che non può essere sostituito da un altro elemento. E tutti sono indispensabili. Orbene noi attingiamo le nostre riserve principalmente dal cibo e ogni alimento consumato al di fuori delle nostre necessità è causa di un notevole danno.

6.2 LA GALLINA DALLE UOVA D'ORO

Né gli alimenti, né il corpo umano hanno potuto essere analizzati a fondo. È impossibile analizzare il corpo umano o un qualsiasi alimento senza distruggerli. E ancora: i prodotti di questa distruzione non assomigliano affatto alle cellule e ai tessuti originali.

Per cui è facile dedurre che l'analisi di un corpo morto non ci può servire molto nello studio dei componenti di un corpo vivo.

L'analisi di un corpo morto e quella di un pugno di terra ci rivelano che essi sono composti degli stessi elementi, ma non per questo possiamo comparare la carne umana palpitante con un po' di polvere. La mela, ad esempio, è fatta con gli stessi elementi della terra, eppure nessuno confonde questo prodotto vitale di sintesi col suolo del suo giardino.

Ecco ciò che ci si rifiuta di capire quando si vuole nutrire o curare un malato. Per fortuna **non è necessario conoscere la composizione chimica esatta del nostro corpo, o quella degli alimenti per nutrirci.**

Se consumiamo alimenti naturali con la certezza che essi contengono tutti



gli elementi necessari, possiamo fidarci che i processi secolari della vita si prenderanno cura di noi.

6.3 MISTERO DELLA VITA

La nutrizione è una reazione chimica? Il professor Chittenden, il dr. Charlton Bastian, F.R.S. e altri dicono che le sostanze morte vengono trasformate dalla nutrizione in sostanze vive.

La nutrizione non è una semplice reazione chimica come certi credono. E nessuno può spiegare il processo della trasformazione degli alimenti in sostanza vivente. Ecco l'eterno mistero.

6.4 CARNE, PESCE, UOVA, VERDURE, ECC.

Gli scienziati tedeschi Liebig e Voight hanno scoperto che i muscoli sono composti di protidi e di acqua, Ingenuamente ne hanno dedotto che dobbiamo mangiare muscoli (carne) per procurarne al nostro corpo.

Perché? E come mai la mucca forma i suoi muscoli mangiando tranquillamente erba? Quanti errori si commettono ancora. Vediamo qual è la quantità giornaliera di protidi necessaria ad un individuo. Per Voight 118 grammi costituivano il minimo indispensabile: in seguito ridusse detta cifra della metà. Nessuno però ha preso in seria considerazione i suoi dati. **Qualunque sia la quantità dei protidi consumati, ciò che oltrepassa i bisogni dell'organismo viene sempre eliminato.**

I bambini e le donne incinte hanno bisogno di una maggiore quantità di protidi. Tuttavia **i bisogni dei vari individui siano essi lavoratori fisici o mentali variano pochissimo.** Questo si deduce da ripetute analisi dell'urina che rivelano cambiamenti insignificanti in rapporto al lavoro fisico o mentale.

L'eccesso di protidi è un fattore che intacca rapidamente la salute; è peggio della dinamite.

Hirshfeld racconta di aver compiuto un lavoro fisico molto pesante all'età di ventiquattro anni benchè il suo cibo fosse la metà di quanto si riteneva indispensabile. Ebbene egli non perse né azoto, né peso, né forza.



D'altronde lo scienziato Hindhede nutrì quattro bimbi con una razione molto bassa di protidi, eppure essi divennero ottimi atleti.

L'eccesso di protidi nel corpo si decompone per poi ricomporsi sotto forma di **acido nitrico, fosforico e solforico. Ne deriva anche un eccesso di acido urico e di prodotti ammoniacali.** Chi può dubitare anche solo per un attimo della nocività di questi acidi? Per neutralizzarli il corpo deve sacrificare i suoi sali minerali che vengono ceduti da denti, ossa, cartilagini, unghie, capelli, ecc. In genere si mangiano troppe materie azotate.

Le compagnie di assicurazione hanno scoperto che **le persone magre vivono circa venti anni di più della media prevista.**

In India, i Riksha Walla tiravano le vetture che trasportavano gli Inglesi attraverso colline e montagne alla media di sessanta chilometri al giorno. Da notare che gli Inglesi mangiano ogni giorno molta carne e gli Indiani non ne mangiano affatto.

In Germania alcune decine di anni orsono si organizzò una gara di marcia. Vi prendevano parte quindici carnivori e otto vegetariani. I primi sei arrivati erano vegetariani; la maggior parte dei carnivori non riuscì neppure a portare a termine la gara.

Il dr. Hindhede giunse alla seguente conclusione: «**Un regime povero di protidi aumenta la resistenza.** Non ho mai sentito dire che un grande mangiatore di carne abbia vinto una corsa su lunga distanza».

Un animale neonato non necessita di una grande quantità di protidi. Infatti il vitello si nutre col latte che contiene l'insignificante percentuale del 3,5% di protidi e cresce molto bene. Più tardi bruca l'erba che contiene ancor meno protidi del latte.

Poveri bebè resi malati fin dalla nascita mediante una sovralimentazione criminale, dovuta all'ignoranza ed alla superstizione dei genitori.

Secondo Milo Hastings il ragazzo impiega 15 anni per giungere a 50 chili. Le uova hanno la stessa composizione del corpo umano. **La sesta parte di un uovo ogni giorno basterebbe a un bimbo che non consumasse altro.** Nutrendolo con carne, leguminose, uova e latte come gli viene prescritto, **la quantità superflua di protidi eliminati dal fegato e dai reni sarebbe sufficiente alla costruzione di duemila chili di carne umana.**

Durante la prima guerra mondiale lo scienziato Hindhede era consigliere dietetico della Danimarca. La sua esperienza durò tre anni e riguardò milioni di individui. **Nel breve spazio di un anno ridusse la mortalità della popolazione**



del 40% solo suggerendo un'alimentazione frugale, contenente pochi protidi. La sua conclusione fu che **20 grammi** di protidi giornalieri procapite sono ampiamente sufficienti.

6.5 PANE, MACCHERONI, RISO, ZUCCHERO, PASTA, ECC.

Passiamo ai corpi amidacei. L'eccesso nell'uso di queste sostanze genera una fermentazione tossica ed i tessuti sono obbligati a cedere le loro riserve di sali minerali per neutralizzarla.

Lo zucchero bianco raffinato, ad esempio, sottrae al corpo calcio, ferro, ossigeno e causa perciò carie dentarie, anemia, astenia, ecc. Lo zucchero ha una tale affinità col ferro che se venisse raffinato in recipienti di ferro riuscirebbe a forarli. Raffinare lo zucchero significa privarlo dei suoi sali minerali naturali.

La fermentazione degli aminoacidi assomiglia all'alcoolismo cronico; genera gas carbonico, alcool, acido acetico ed acqua. È causa di auto-intossicazione e di irritazione cronica dei tessuti che finiscono per indurirsi.

L'irritazione della superficie delle mucose crea uno stato catarroso e artritico. Ora siete avvertiti!



Capitolo 7

I CEREALI (PANE, MACCHERONI, RISO, ECC.)

c

I cereali sono diventati il principale alimento di intere popolazioni, perchè possono essere conservati a lungo. Una volta si mangiavano grani interi, ora essi vengono raffinati.

È il caso di ricordare ai lettori che i chicchi raffinati valgono nulla in confronto ai chicchi completi? Infatti per raffinarli se ne distruggono gli elementi vitali.

I chicchi sono un cibo di qualità inferiore e non costituiscono un alimento sano nella dieta normale dell'uomo. Tutti uomini, donne, bambini farebbero bene a consumarne raramente.

Il dottor Emmet Densmore fu il primo uomo a lanciare un grido d'allarme contro i cereali, facendo notare che l'uomo è un animale frugivoro, non adatto al regime granivoro. Infatti il consumo dei chicchi, sia pure completi, causa numerosi danni. «Il pane è il sostegno della morte» ha detto il dottor Densmore, e non il sostegno della vita come comunemente si crede.

Le sostanze amidacee, come il pane, hanno bisogno di molto tempo ed energia per essere digeriti, mentre i frutti sono facili da digerire e vengono assimilati rapidamente. «I migliori alimenti sono i frutti, i peggiori i cereali». D'altronde **il motivo per cui i vegetariani accusano malanni è dovuto al fatto che consumano cereali e pane, perchè giudicano nocivi solo i prodotti animali.**

Notiamo bene: i soli animali granivori sono gli uccelli (Densmore), i quali hanno un sistema digestivo particolarmente adatto a questo regime. Nonostante ciò essi non si nutrono esclusivamente di grani, consumano pure frutta ed erbe verdi.

7.1 CARENZA DI SALI MINERALI

Berg segnala che i protidi dei chicchi sono carenti di cistina e di lisina. **I chicchi sono l'alimento peggiore che si possa dare ad un animale nel periodo della crescita.**

Tutti coloro che hanno realizzato delle esperienze concordano nell'affermare che il regime granivoro è assai nocivo per l'uomo. Gli scienziati Funk, Simmons, Pitc, Hess, Unger, Hart, Halpin, Steenbock, Davis, Hogan, Mendel, Wakeman, Parsons, ecc. sono tutti concordi col dr. Densmore. L'avena è povera di sali basici. Il grano contiene pochissimo calcio e sodio per cui non è adatto per la crescita di un animale.

Il riso è carente di sali, specialmente di calcio, non è sufficiente ai bisogni di un maiale adulto. È anche povero di sodio e cloro. **In tutti questi cereali è assente lo iodio.**

La carenza di minerali è sempre stata un difetto nell'alimentazione degli animali di fattoria. Solo certi allevatori sono al corrente che è necessario dare anche verdure agli animali perchè possano crescere bene.

Milo Hasting fece esperienze su animali nel suo laboratorio e giunse alla conclusione che gli animali vivevano meglio quando veniva ridotta la quantità di pane ed aumentata quella delle verdure; queste devono costituire la metà della razione di cibo.

7.2 CARENZA DI VITAMINE

I cereali sono poveri di vitamine A, B, C specialmente quando sono raffinati. I loro protidi sono poco adatti all'uomo (Berg).

È pura follia sostenere, come si sente dire da più parti, che il grano integrale è un alimento perfetto.

Il dr. Shelton racconta che un amico era andato a trovarlo e gli aveva comu-



nicato l'intenzione di percorrere a piedi la distanza New York – San Francisco cibandosi unicamente di frumento completo. Il dr. Shelton l'avvertì che era necessario **aggiungere a quel regime lattuga, sedano e frutta in abbondanza**. L'amico non ne volle sapere e fece a modo suo. Voleva dimostrare che il grano completo è un alimento perfetto tanto da permettere una prova del genere, ma non riuscì ad andare molto lontano e finì col capire che il grano non è un alimento perfetto.

Berg ha constatato che gli erbivori, e soprattutto i roditori, **si ammalano in breve tempo di acidosi quando vengono nutriti esclusivamente con grani**. I coniglietti costretti ad un regime di mais, ad esempio, producono un'urina che contiene più fosforo del mais ingerito, il che dimostra che **i tessuti dell'animale perdono il loro contenuto di fosforo**.

I topi si indeboliscono e soccombono rapidamente con un simile regime; una generosa aggiunta di protidi a quel menù non li aiuta un gran che.

McCullum ha nutrito dei topi con un solo tipo di grani per volta e ha notato che essi diventavano irritabili, agitati, timorosi. Secondo lui il cavallo che tira calci manifesta un'irritazione patologica anziché una sana attività. Sono cavalli che vengono nutriti di grani e soffrono di "nervi".

7.3 INDIGESTI

Consideriamo, ad esempio, la pappa di grano alla quale si aggiunge latte e zucchero. Abbiamo qui una delle peggiori combinazioni alimentari. È un piatto indigesto che può restare per delle ore nello stomaco senza ricevere la minima quantità di ptialina. Quella mistura passa negli intestini, dov'è inevitabile la sua fermentazione, perchè non è stata elaborata per nulla.

Le pappe di avena, di grano o di qualsiasi altro cereale alle quali si aggiunge latte e zucchero, oppure latte e miele, o latte e frutti dolci sono tutte egualmente indigeste. La saliva non agisce su quei grani, fossero pure mangiati da soli; se associati con gli alimenti citati la digestione diventa doppiamente impossibile.

Si fabbricano parecchie varietà di **cereali soffiati** e si afferma che le analisi vi riscontrano un elevato valore alimentare, ma **in realtà non sono che carbone**. Quando poi si giunge a dire che sono predigeriti, allora si prende in giro il pubblico. **Quei cereali sono passati fra due cilindri a una così alta temperatura che il loro valore diventa letteralmente nullo**.

Il grano completo non può sostenere in modo adeguato la vita, la salute e la



crescita, perchè dopo un periodo più o meno lungo di un simile regime il tasso di crescita diminuisce, a meno che vi si aggiungano dei vegetali freschi. **Se si desidera una crescita ideale occorre che la quantità di verdura sia superiore a quella del grano.**

7.4 FATTORI DI ACIDITÀ

Fra tutti i cereali, **quello che genera più acidità è il grano**. L'avena ha un effetto nefasto sui denti. Il migliore fra tutti i cereali è il riso che viene consumato dalla metà della popolazione del globo. Quelli che lo consumano brillato finiscono col soffrire gravi disturbi. Ma attenzione: si sono riscontrati casi di beri-beri in persone che si nutrivano prevalentemente di riso integrale, cioè non brillato.

Il dr. Shelton ha ripetutamente insistito nel dire che la nutrizione dell'uomo non può essere decisa in base ad esperienze condotte sugli animali. Basarsi su esperienze del genere può essere pericoloso. Sappiamo che il mais è nefasto ai volatili, ma può servire ai topi; causa la polinevrosi ai conigli e lo scorbuto ai porcellini d'India. I maiali ne muoiono. I volatili possono vivere di grano ma esso causa la polinevrite ai maiali e ai topi e lo scorbuto ai porcellini d'India.

Da notare che il grano verde è alcalino; 24 ore dopo essere stato tagliato si trasforma in amido acidificante.

I grani germinati sono migliori dei grani secchi. I grani prima della maturità sono e reazione alcalina, mentre allo stata di maturità sono acidificanti.

Mai nella storia del mondo sono stati consumati tanti cereali come dopo il perfezionamento della macinazione nel 1879. Il pane viene consumato in quantità eccessiva. In tutte le famiglie ci si nutre di cereali più che di ogni altra cosa. I vegetariani mangiano troppo pane, riso, maccheroni, pasta, avena, ecc., pensare che se mangiassero carne, anzichè tutte quelle cose, starebbero assai meglio.

La prima colazione della maggior parte delle persane è composta di cereali denaturati come fiocchi d'avena, pane bianco, zucchero, latte, panna. Queste orribili associazioni alimentari finiscono fatalmente col causare disturbi organici. Eppure i medici continuano e dire che sono i microbi la causa delle malattie.

L'abitudine di mangiare troppo pane è la più grande maledizione della vita moderna, una delle principali cause di malattia, perchè generalmente è fatto di cereali denaturalizzati, sale, bicarbonato di sodio, lievito, ecc. Per di più è cotto a temperature elevate, consumato tre o quattro volte al giorno e sovente accompagnato da altri cereali quali riso o maccheroni.



In certi paesi si “arricchisce” la farina, vi si aggiungono vitamine sintetiche, affermando che hanno lo stesso valore di quelle naturali. Fino a quando si continuerà a menare per il naso la gente a profitto dei commercianti?

Il grano macinato è privo di vitamine e di sali minerali e ciò lo rende povero e pericoloso. In America si aggiungono imitazioni di vitamine alla farina devitaminizzata e demineralizzata, ma non i sali minerali. Che logica c'è ad estrarre gli elementi vitali per rimpiazzarli in seguito con altri artificiali? Perché mai li si vuole estrarre? Perché non lasciarli nella farina?

Le esperienze condotte dalla “Defensive Diet League” hanno dimostrato che un regime alimentare di cereali è da preferirsi a un menù di cereali e carne. **Chi mangia troppo pane si rovina la salute**, ma per chi mangia il pane con la carne il danno è anche maggiore. Nei giovani porcellini d'India nutriti con questo regime si è verificata **un'alta pressione arteriosa**. Negli uomini questo tipo di alimentazione sfocia nelle malattie del fegato, dei reni, ecc. La crescita viene ritardata.

Di tutti i corpi amidacei i cereali sono i più difficili da digerire. Ciò è particolarmente vero per i bebè e per i bambini. Fermentano facilmente, producono molto gas e intossicano l'economia vitale. Per digerire l'amido dei cereali occorre un tempo da otto a dodici volte superiore a quello che occorre per la digestione dell'amido contenuto nelle patate. Dai lavori di Grierson si può dedurre la seguente tabella:

Amido di:	Tempo richiesto per la digestione (in minuti)
frumento (pane, pasta, ecc.)	120
riso	120
avena	80
patate	10

E dire che la maggior parte dei medici raccomanda di dare cereali ai bebè ed ai bambini. L'errore è enorme. Densmore mette in evidenza che **tutti i corpi amidacei sono nefasti all'essere umano e soprattutto ai bebè, nei quali i fermenti necessari per la digestione non vengono secreti se non dopo il primo anno di età. In realtà sono secreti solo nell'uomo adulto.**

Datteri, fichi secchi, banane, ecc. non solo sono nutrienti come il pane e i cereali, ma anche più facili da digerire. Volendo dare a un bimbo cereali o pane, bisogna aspettare che abbia almeno compiuto due anni.

Secondo un esperimento condotto da Mellanby e Pattinson su 71 bambini nel-



l'arco di 28 settimane, i cereali sono decalcificanti, predispongono al rachitismo e alla tubercolosi.

7.5 CONCLUSIONE

1. I cereali non costituiscono l'alimento naturale dell'uomo e **non sono necessari alla salute e alla vita**. I geologi e gli antropologi concordano nell'affermare che l'uomo ha cominciato a nutrirsi di cereali in epoca recente della Storia.
2. È preferibile sopprimerli poco a poco.



Capitolo 8

IL MIELE

«Il miele non è destinato all'uomo che lo ruba alle api».

La zucchero del miele mal s'associa con gli altri alimenti soprattutto perchè contiene dell'acido "mannite", il che rende **il miele più dannoso dello zucchero bianco quand'è associato con altri alimenti.**

Associare il miele ad alimenti amidacei o azotati procura una sicura indigestione. Coloro che digeriscono male poi avranno formazione di gas.

Il miele tratto da certi fiori è un vero veleno. Nelle diverse regioni si vende un miele più, o meno tossico a seconda dei fiori da cui le api hanno succhiato il nettare.

Dai tempi più antichi il miele è stato usato come stimolante. Lo impiegavano con questo scopo gli antichi Egizi ed i medici.

La nostra raccomandazione è di non usare miele e chi vorrà fare di testa sua scoprirà a sue proprie spese i danni che quest'alimento può causare.

A queste persone consigliamo di stare **almeno attente a non associare il miele con la frutta, il latte, i cereali** o la carne. **Solo il pane tostato può essere mangiato col miele.**

I lavoratori manuali sopportano il miele meglio dei "sedentari". Le persone sensibili nervose, non devono in alcun modo consumarne. Lo stesso vale per coloro che soffrono di ulcera o di catarro.

Capitolo 9

II LATTE

Il latte è l'alimento naturale dei piccoli dei mammiferi; si adatta bene al loro stomaco delicato e non ancora sviluppato.

Il latte di mucca è il migliore per i bisogni nutritivi del vitello, quello della capra per i capretti, quello della cagnetta per i suoi cuccioli. Lo stesso vale per tutti gli altri animali: ciascuno produce il latte adatto ai propri piccoli. Per un certo periodo i piccoli dei mammiferi si cibano naturalmente ed unicamente col latte della propria madre, il solo adatto loro. Più tardi, ad un determinato momento, istintivamente aggiungono altri alimenti al loro nutrimento. Per ultimo abbandonano del tutto il latte e nello stesso periodo le mammelle non ne producono più.

Il periodo dell'allattamento è corto per i mammiferi; lo stesso dicasi per gli umani. Da ciò se ne può dedurre che **la natura non ha previsto l'uso del latte oltre un certo stadio del nostro sviluppo.**

Il periodo d'allattamento dei diversi mammiferi è inversamente proporzionale a quello della loro crescita: quelli che crescono lentamente ne hanno bisogno per un periodo più lungo. È dunque naturale che il periodo d'allattamento sia più lungo per l'uomo la cui crescita necessita di maggior tempo.

Gli organi digestivi di un bebè sono in grado di ricevere cibo liquido e il latte: quello della madre, particolarmente adatto ai suoi bisogni.

Man mano che cresce si formano nuovi organi e le sue forze si accrescono. Le nuove funzioni lo rendono capace di ingerire altri alimenti. I denti si sviluppano parallelamente al sistema digestivo per preparare il bebè a digerire alimenti solidi e ad abbandonare il latte.

Come per gli animali c'è un periodo di transizione durante il quale il piccino

prende il latte ed altri alimenti. Però arriva il momento in cui il latte non è più necessario e non deve più essere consumato. Bisogna svezzare l'uomo.

Il commercio del latte è diventato un affare lucrativo. Negli Stati Uniti si è formato un *trust* per dominare questa industria. **Per creare un monopolio e liquidare i piccoli produttori è stata istituita la pastorizzazione** e si esige che venga compiuta nei laboratori dello stesso trust.

Il trust del latte, con l'appoggio dei medici, ha divulgato l'idea che l'uomo deve restare un poppante per tutta la vita, che non andrebbe mai svezzato. Certo non hanno detto che l'uomo debba stare attaccato al seno della propria madre per tutta la vita, ma vorrebbero che l'uomo, anche se centenario, restasse attaccato tutta la vita alle mammelle della mucca.

Orbene, queste idee erronee sono state divulgate a puro scopo commerciale.

9.1 PER I BAMBINI

La pratica di forzare i bambini a bere uno o due bicchieri di latte al giorno è certamente nociva, I bambini consumano troppo latte, mentre ci sono tanti alimenti che sarebbero loro più utili. Bisognerebbe abbandonare l'abitudine di obbligare i bimbi a mangiare per forza.

9.2 PER GLI ADULTI

A nessun bambino oltre gli 8 – 9 anni il latte può far bene. Per gli adulti il latte è malsano e poco economico, per niente essenziale al loro regime. Infatti nessun mammifero si nutre di latte dopo lo svezzamento. La mucca non prende latte di gazzella e neppure la gazzella prende latte di mucca. La capra non si nutre col latte della femmina di cane, né questa di latte di capra. La mucca non prende latte di donna e **il genere umano non deve nutrirsi col latte di mucca, né di alcun altro tipo di latte, se non di quello della sua specie.**

Prima di aver addomesticato la mucca, la capra, il cammello, l'uomo non prendeva latte dopo lo svezzamento. Attualmente ne prende da diversi animali a seconda dei paesi; esistono però ancora diverse razze che non ne consumano.

L'industria del latte è recente. **I popoli vigorosi non consumano latte.** Esso non è indispensabile, ha detto il prof. E.V. McCullum. Gli abitanti dell'Asia



del Sud non ne usano, non hanno greggi, eppure la loro resistenza alla fatica è prodigiosa, hanno il corpo ben sviluppato e la migliore dentizione del mondo.

Graham, in seguito all'osservazione di centinaia di persone, ha concluso che un regime vegetale è migliore di un regime latteo. **I contadini, gli operai, ecc. acquistano forza se abbandonano l'uso del latte.**

Chi soffre di dispepsia si sente particolarmente sollevato se sopprime il latte dalla sua dieta. Contrariamente a quanto si sostiene da più parti, **il latte non favorisce lo sviluppo delle ossa, né impedisce la carie dei denti.**

Il latte secondo alcuni può causare molte malattie quali tubercolosi, influenza, reumatismi, malattie cardiache, tifo, dissenteria, ecc. Non è vero; lo stesso Koch aveva ripudiato le sue vecchie teorie in proposito, ma siccome proprio le sue vecchie teorie sono più "profittevoli" sono state conservate senza ulteriori esami.

Per questo motivo si pastorizza il latte e si fa credere alla gente che così diventa sano. Si vende in tal modo latte guasto invece di latte fresco.

Il latte pastorizzato predispone alla tubercolosi, perchè è malsano in sommo grado: è un alimento morto, devitalizzato e demineralizzato.

Le mucche sovralimentate con grano producono un latte scadente e si ammalano di tubercolosi.

Fino agli 8 – 9 anni di età nello stomaco del bambino c'è un enzima – la renina – che aiuta a cagliare il latte. Dopo quell'età l'enzima si atrofizza e non si è più in grado di digerire il latte, il quale rende le feci giallastre e causa disturbi alla salute. **Lo si può digerire sotto forma di latte cagliato o yogurt (non zuccherato).**



Capitolo 10

L'OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO ED ALTRI VELENI

L'olio di fegato di merluzzo è un grasso da evitare. Secondo Agdhur e Malmberg esso **danneggia il cuore** ed è sovente causa di morte nei bambini. Secondo le esperienze di Agdhur e del dr.N. Stenstron **produce cambiamenti patologici nei muscoli cardiaci**.

I lavori di P. Hendriksen dimostrano che una grande quantità di quest'olio può produrre la degenerazione cellulare totale dell'organismo.

Le esperienze di C. W. Herlits, I. Jundell e F. Wahlgre hanno dimostrato che dosi simili a quelle che si danno ai bimbi producono degenerazione dei muscoli cardiaci.

I bambini deboli ai quali si somministra olio di fegato di merluzzo diventano ancora più deboli, perchè **viene sconvolto il metabolismo dei glucidi** (dr. A. Osman – *British Medical Journal*). Il risultato di questo medicamento è tanto più tragico in quanto la posta in gioco è il benessere del malato.

L'olio di fegato di merluzzo ed altri veleni vengono venduti dopo un'intensa campagna pubblicitaria. Per quale motivo? A che scopo? È chiaro come il sole. Bisogna arricchire i fabbricanti a spese dei clienti.

10.1 I PRODOTTI ANIMALI ED IL LATO ECONOMICO

La produzione di carne, uova, latte si rivela economicamente una perdita enorme. È una delle più folli stravaganze, il più insensato sciupio.

Man mano che la popolazione del mondo aumenta, l'uomo dovrà accontentarsi di una minore superficie per trarne il suo nutrimento. Le superfici utilizzate attualmente per l'allevamento e la caccia presto o tardi dovranno essere riservate alla coltura di frutta e verdura.

Gli scienziati stimano che un cacciatore primitivo abbia bisogno di 40 mila metri quadrati per le sue necessità alimentari. Una superficie dieci volte maggiore è richiesta per i pascoli delle bestie di cui l'uomo si nutre. Per i volatili occorre ancora più terreno.

Si può nutrire un numero venti volte maggiore di persone quando esse si sostentano con i prodotti vegetali di un terreno, anziché mangiare la carne degli animali che vivono del prodotto del terreno medesimo.

Reinheimer dice che due falchi hanno bisogno di 2,5 chilometri quadrati per cacciare, mentre venti fanelli si limitano ad un'aiuola. I primi sono carnivori, i secondi granivori ed erbivori.

È stato calcolato approssimativamente che in termini di "energia" il prosciutto ci fornisce in media il 24% dell'energia che ci darebbero i cereali. Dunque:

- il prosciutto fornisce il 24% dell'energia che danno i cereali;
- il latte ne fornisce il 18%;
- la carne (bue o pecora) ne fornisce il 3,5%.

Il contadino che nutre mucche e maiali con grano e avena ne sciupa circa l'85% per fornirci in fin dei conti una quantità minima di bistecche e di prosciutto. Per cui il metodo ufficiale per affamare una popolazione consiste nel darle sotto forma di carne l'equivalente di un dodicesimo di ciò che essa produce per nutrire il bestiame. Infatti il nutrimento consumato da quel bestiame basterebbe negli Stati Uniti ai bisogni di 500 milioni di uomini, donne, bambini (Milo Hastings).

- 16 unità di vegetali ci danno una unità di carne di bue;
- 12 unità di vegetali ci danno una unità di latte;



- 8 unità di vegetali ci danno una unità di prosciutto.

Ed è così che negli Stati Uniti il bestiame che si nutre di vegetali può sostenere solo 40 milioni di persone.

Un'alimentazione carnea sufficiente ai due quinti del globo farebbe perdere una quantità di vegetali sufficiente a cinque volte l'intera popolazione del globo.

Secondo i calcoli di Hindhede se ci si nutrisse di vegetali l'Europa potrebbe contenere 5 volte di più di abitanti, gli Stati Uniti 15,1 volte e "tutti quanti sarebbero ben nutriti".

Anziché coltivare frutta e verdura ci si preoccupa di nutrire degli animali per mangiarne i cadaveri.

Per 100 chili di sostanze organiche digeribili la mucca ci dà solo 18 chili di latte. Non è una perdita enorme nutrire innanzi tutto una mucca, perché a sua volta ci nutra col sesto di quanto essa ha preso? Lo stesso dicasi per la produzione della uova.

Un chilometro quadrato di grano può nutrire dieci volte più persone che un "chilometro quadrato di bestiame". E un chilometro quadrato di parecchi altri alimenti può nutrire più gente, e meglio, di un chilometro quadrato di grano.

Gli alberi fruttiferi affondano le loro radici nel suolo a una maggior profondità di quanto facciano i cereali per attingervi i sali minerali.

I frutti sono gli alimenti più economici dell'uomo. Inoltre gli alberi servono a purificare l'aria, ad attenuare le brusche variazioni di temperatura, ecc. Orti e frutteti dovrebbero rimpiazzare i campi di cereali, i pascoli e le fattorie di allevamento del bestiame.

10.2 MORALITÀ DEI CARNIVORI

L'uccisione degli animali rende l'uomo brutale. È sempre ripugnante togliere la vita ad una bestia. Chi è crudele verso gli animali lo è fatalmente verso gli uomini.

In genere coloro che si cibano di carne non uccidono personalmente l'animale; si risparmia loro questo spettacolo. Comunque non possono sottrarsi alla complicità. Parecchie donne mangiano volentieri carne di gallina, ma non ne ucciderebbero mai una. Il cacciatore ed il macellaio non rappresentano lo stadio superiore di un ideale mentale, morale e sociale.



G. Bernard Shaw dice di non essere carnivoro in primo luogo perché il suo istinto gli impedisce di esserlo, poi perché ciò implica una schiavitù senza limiti degli uomini verso i loro animali dei quali sono di volta in volta servi, infermieri, levatrici e infine carnefici.



Capitolo 11

LA BEVANDA

L'acqua pura è la sola bevanda degna di questo nome. Gli altri liquidi o sono alimenti o sono veleni. I succhi di frutta sono alimenti e non vanno presi al posto dell'acqua.

Per dissetarsi occorre bere acqua e non “bevande” rinfrescanti o alimenti.

Il corpo umano è formato in gran parte di acqua e ne ha bisogno perchè ne espelle in continuazione, per cui deve farne riapprovvigionamento. **La maggior parte dell'acqua necessaria deve essere attinta dagli alimenti.**

L'acqua migliore è l'acqua piovana (quando, l'atmosfera è incontaminata) o l'acqua distillata. Anche l'acqua pura di sorgente è una bevanda sana.

L'acqua che beviamo deve essere la più pura possibile. **Le acque dure, minerali, ecc. contengono una notevole quantità di elementi minerali e più ne contengono, più sono dannose.**

Le acque saline non hanno potere di guarigione, anzi fanno piuttosto male.

Si dice che l'uomo deve bere tanti bicchieri d'acqua al giorno, senza considerare il clima, la stagione, il grado di sete, ecc.

Perchè bere senza avere realmente sete? Forse che il corpo non sa quando gli necessita acqua? Come non c'è bisogno di mangiare se non si ha veramente fame, così non c'è bisogno di bere se non si ha sete. Bere e mangiare non devono diventare azioni abitudinarie.

Si beve di più quando si compie un lavoro fisico, quando fa caldo, in estate, quando si mangia troppo. **L'uomo che si nutre di frutta e di verdure non ha bisogno di bere, perchè quei cibi contengono una grande quantità d'acqua**

purissima.

11.1 PER I BEBÈ

Il latte contiene molta acqua, per cui ai bebé ne occorre pochissima. Se poi all'alimentazione lattea vi si aggiungono succhi di frutta non avranno più affatto bisogno di bere e si svilupperanno in modo perfetto (Shelton).

11.2 PER GLI ADULTI

Come abbiamo detto frutta e verdura contengono molta acqua; chi ne consuma non ha bisogno di bere. Secondo parecchie autorità scientifiche **l'uso dell'acqua è naturale solo per i digiunatori** che potrebbero morire per disidratazione.

Coloro che bevono troppa acqua rallentano l'attività delle loro cellule, abbassano il potere di assorbimento dell'ossigeno nel sangue e indeboliscono il loro corpo; sudano in modo eccessivo e ciò pregiudica la loro salute. Coloro che più bevono sono coloro che più soffrono il caldo.

Bisogna bere solo quando si ha veramente sete: quella causata dal consumo di sale o di altri condimenti non va soddisfatta.

L'ingestione di sale, spezie, pietanze troppo condite, alimenti concentrati, carne, uova formaggio, zucchero, ecc. produce irritazione che erroneamente viene scambiata per sete. La "sete" di questo tipo non si può calmare con l'acqua. Chi in tali condizioni si astiene dal bere nota che la sete sparisce più rapidamente: le stesse secrezioni del corpo s'incaricano di calmarla. Bevendo acqua si diluiscono le secrezioni, le sole che possano far sparire questa sete fittizia.

Chi direbbe ad un ghiottone di mangiare a sazietà? Al satiro ninfomane di soddisfare i suoi desideri? E allora perchè consigliare di bere a chi ha una sete anormale? Il consiglio è ragionevole solo in caso di sete normale.

11.3 BISOGNA BERE MANGIANDO?

Gli animali e i selvaggi non bevono né mentre mangiano, né alla fine del pasto. L'acqua diluisce e trascina via i succhi digestivi. Gli alimenti privati di quei succhi sono mal digeriti, fermentano o vanno in putrefazione. L'abitudine di bere acqua



mangiando ci induce a deglutire il cibo senza masticarlo e senza insalivarlo bene. L'insalivazione degli alimenti è il primo stadio della digestione. Bere acqua mangiando o alla fine del pasto vuol dire impedire la digestione. Ne risulta dilatazione dello stomaco, indigestione cronica, gastrite e, a volte, ulcera.

Si può bere un quarto d'ora prima del pasto. Se si sente sete mentre si mangia non bisogna bere se la causa è un'alimentazione antinaturale. I succhi digestivi potranno servire al bisogno meglio dell'acqua. Questa è l'opinione di Shelton. Thomson poi considera addirittura nociva l'acqua. Egli consiglia di bere pochissimo durante il pasto, quand'è necessario, e poi più niente, perchè, secondo lui, l'acqua sottrae al corpo i sali minerali che poi elimina. Nella sua rivista Shelton aveva pubblicato la sua corrispondenza con Thomson al riguardo.

11.4 L'ACQUA DISTILLATA

Si chiama acqua distillata **l'acqua pura che non contiene minerali in sospensione o in soluzione**. Non è raccomandabile distillare l'acqua piovana delle città, perchè certi gas tossici vi aderiscono fortemente anche dopo la distillazione.

La natura lavora in continuazione per distillare acqua. Se ciò non fosse, l'acqua del nostro globo sarebbe talmente inquinata che non la si potrebbe più utilizzare.

Nonostante ciò tutte le acque cosiddette naturali sono più o meno impure. Le acque dure contengono minerali in soluzione o in sospensione. Le acque di superficie contengono troppo fango e materie organiche; nell'acqua piovana ci sono la polvere e i gas che trascina con sé cadendo. La più pura è l'acqua distillata.

L'acqua distillata e aerata ha il gusto dell'acqua piovana, non contiene minerali e ha poche impurità. È la migliore ed è naturale come l'acqua piovana.

Chi dice che il corpo necessita dei minerali sciolti nell'acqua non sa che essi sono inutilizzabili. È vero, noi abbiamo bisogno di sali, ma organici, cioè di quelli che si trovano negli alimenti.

L'acqua distillata non causa la carie dentaria.



11.5 LE ACQUE SALINE

Le acque saline e solforose sono purganti che le vie digestive si affrettano ad espellere. Un soggiorno in una stazione termale abitua gli intestini a dipendere dalle acque saline e **la conseguenza della cura è la stitichezza cronica, perchè, una volta soppresso l'eccitante, gli organi affaticati si riposano.**

Nel 1930 i proprietari di una stazione termale in Gran Bretagna, a scopo pubblicitario, incaricarono un chimico di esaminare l'acqua e di determinarne le proprietà curative. Quale non fu la loro sorpresa allorchè il chimico scoprì il motivo per cui quell'acqua aveva un gusto speciale. I minatori della zona lavavano i loro cani col sapone usato per lavare le stoviglie e l'acqua insaponata andava a finire nell'acqua della sorgente!

Qualche anno fa la stazione termale di Gotham aveva la reputazione di causare guarigioni miracolose. Venne deciso di ingrandire il complesso termale e di apportarvi miglierie. Mentre si effettuavano i lavori si scoprì una conduttura rotta dalla quale fuoriusciva acqua di fogna. In tutta fretta si chiuse il buco, ma per disgrazia dei proprietari e per la desolazione dei bevitori, la sorgente non c'era più!

Le cure nascono così una dopo l'altra e se ne vanno come sono venute, ma né i medici, né i sofferenti abbandonano le loro superstizioni in merito all'esistenza di una cura.

C'è chi crede ingenuamente alle virtù curative dell'acqua di fogna, altri credono nelle medicine che avvelenano, o nella corrente elettrica, nelle macchine meravigliose, nel siero infetto, nel pus virulento. Tutti questi mezzi di guarigione non sono che stregoneria medica e sciamanismo scientifico.

11.6 LE ACQUE DROGATE

Pare che il ministero detto "della salute pubblica" abbia abolito l'uso dell'acqua pura. Si costringe la gente a bere acqua contenente cloro, iodio, calcio, allume, ecc.

Tutti questi veleni farmaceutici sono enormemente nocivi alla salute.

Ad esempio il **cloro**, che si aggiunge all'acqua per uccidere i microbi del tifo, è un veleno pericoloso, un minerale acidificante e "inorganico" che, in quantità sufficiente, potrebbe distruggere una vita umana. L'acqua così adulterata è più pericolosa dei microbi in essa contenuti.



Tutti i veleni sono lenti ed il loro effetto, anche se non immediato, è cumulativo e si farà sentire presto o tardi.

Quando si bagna un giardino con acqua contenente cloro l'erba muore, i fiori deperiscono e la terra ne resta inquinata.

Non si previene il tifo facendo uso di acqua contenente cloro: le statistiche lo confermano. Si corre anzi il pericolo di causare la morte quando quest'acqua sfugge dai radiatori. I gas impiegati nella prima guerra mondiale erano per l'appunto gas di cloro. In entrambi i casi le vittime muoiono per avvelenamento da cloro.

Anche gli alimenti cotti con quest'acqua s'impregnano del minerale aumentando l'avvelenamento per effetto cumulativo.

Clarke di Londra, autore di un dizionario medico, ci dà la lista delle malattie causate dall'uso di acqua contenente la dose ufficiale di cloro: raffreddore, influenza, reumatismo acuto, acne, foruncoli, eruzione della pelle e sua colorazione gialla, rughe, ecc. E Clarke ha dimostrato bene la sua tesi.

Supponiamo pure che il cloro non causi questi disturbi, comunque non uccide i microbi cui si attribuisce la causa delle varie malattie.

Col suo sicuro istinto l'uomo ragionevole intravede anche qui l'affarismo, mentre i medici coprono col loro complice silenzio chi rastrella il denaro pubblico e gli altri specialisti del bluff chimico.

Se non si sta più che attenti si rischia di venire ingannati e, ciò che è peggio ancora, si rischia di perdere la salute. La salute è il bene più prezioso. **Un povero in buona salute è più felice di un ricco invalido.**



Capitolo 12

I SALI MINERALI

I primi a scoprire l'importanza dei sali minerali sono stati alcuni sperimentatori che avevano lasciato il vecchio sentiero della medicina come M. Lahman (Germania) e Ragnar Berg (Svezia), entrambi biochimici. A quell'epoca furono derisi dai loro colleghi.

Notarono che gli animali nutriti con alimenti privi dei loro minerali s'indebolivano e ben presto morivano. La stessa cosa accadeva se si aggiungevano sali inorganici al loro nutrimento demineralizzato. È necessario che i sali minerali vengano forniti al corpo sotto la loro forma organica.

Il ruolo dei sali minerali nell'organismo è complesso. Essi formano una parte essenziale dei tessuti e predominano nelle strutture più dure quali le ossa, i denti, i capelli, ecc. Le ossa sono formate principalmente di fosfato di calcio. Il dosaggio alcalino del sangue e la sua densità specifica sono assicurati dai minerali. Tutte le secrezioni ne contengono e in caso di carenza di minerali le secrezioni diminuiscono. I minerali neutralizzano i sottoprodotti acidi delle cellule e in tal modo disintossicano il corpo, rendendo possibile l'eliminazione dei rifiuti.

Gli alimenti privi di sali minerali fermentano rapidamente nel tubo digestivo. Certi sali hanno lo stesso effetto che si attribuisce alle vitamine.

Ogni carenza di sali altera l'equilibrio osmotico delle cellule e ciò dà origine a manifestazioni patologiche.

Se si consumano unicamente alimenti sprovvisti di sali minerali ben presto ci si ammala e si muore. Dunque è inutile rimpinzarsi di alimenti nutrienti se sono demineralizzati o poveri di sali, perchè ne risulta un cattivo funzionamento delle ghiandole che a sua volta causa un deperimento lento, ma sicuro.

McCarrison ha dimostrato in modo definitivo che gli alimenti e le combinazioni alimentari nefaste agli animali lo sono pure per gli uomini. Ecco perchè le esperienze realizzate in questo campo sugli animali sono applicabili agli uomini. Occorre inoltre considerare che ogni sale minerale ha una funzione specifica da compiere e non è possibile farne a meno senza gravi conseguenze.

12.1 I MINERALI NELLE MEDICINE

Nessuna medicina contenente sali minerali può sostituire quelli che si trovano negli alimenti. Nessun chimico o biochimico può restituirvi i sali minerali che vi mancano. Da sempre la natura ha fornito agli uomini sali minerali sotto forma organica colloidale. Da molti anni gli uomini cercano di imitarla, ma senza successo. **I sali minerali della frutta e della verdura non assomigliano per nulla a quelli fabbricati nei laboratori, pur avendo le stesse proprietà chimiche.**

Il ghiaccio ed il vapore acqueo hanno le stesse proprietà chimiche, ma sono differenti.

Un elemento di vita rende i sali minerali alimentari sostanze altamente organizzate, il che non si riscontra nei minerali chimici della terra o al di fuori degli alimenti.

L'uomo non può trarre profitto dai sali minerali, se non sono passati attraverso la pianta. Solo allora diventano assimilabili.



Capitolo 13

LE VITAMINE

13.1 PROVENIENZA DELLE VITAMINE

La principale fonte di vitamine si trova nel regno vegetale da cui gli animali dipendono per procurarsene.

Sovente le vitamine possono essere immagazzinate nel corpo umano.

Secondo Berg se ne trovano di più nel germe del chicco che non nel chicco medesimo, nel germoglio della patata più che nella stessa patata.

Dove si trovano – negli alimenti o parti di alimenti – i sali minerali, là si trovano pure in abbondanza le vitamine.

Si trovano vitamine e sali minerali **nelle verdure scure e più sono scure, più ne sono provviste. La riserva delle vitamine è favorita dai raggi solari e pertanto le foglie periferiche della lattuga contengono più vitamine di quelle interne e la parte aerea dei tuberi, più dei tuberi stessi. La vitamina C è abbondante nei frutti più esposti al sole, per esempio negli agrumi accarezzati dal sole tutto l'anno. Frutta e verdura di serra scarseggiano di vitamina C.**

Tutte le piante e gli animali contengono vitamine fintanto che i loro organismi posseggono le loro funzioni vitali o alcune di esse. Tutto ciò che distrugge dette funzioni distrugge più o meno le vitamine.

Il burro fresco contiene vitamine, mentre il burro fuso ne è quasi sprovvisto. Tutti gli oli e i grassi prodotti dall'industria sono poveri di vitamine a causa del processo di raffinazione.

Il residuo delle barbabietole dalle quali è stato estratto lo zucchero è una specie

di pasta che serve a nutrire le mucche. Il loro latte però, è devitaminizzato e le bestie, col tempo, si “ammalano” di tubercolosi.

13.2 FATTORI DISTRUTTORI DI VITAMINE

- La cottura,
- la refrigerazione,
- l’ossidazione,
- la luce,
- i minerali inorganici,
- l’immagazzinamento,
- i prodotti chimici.

13.3 ALIMENTI SPROVVISTI DI VITAMINE E DI MINERALI

- Farina bianca,
- riso brillato,
- zucchero bianco,
- sciroppi raffinati,
- marmellate,
- gelatine,
- latte pastorizzato,
- frutti in conserve solfurate.

Non dobbiamo più mangiare questi prodotti raffinati, denaturati, devitaminizzati e demineralizzati. Consumiamo piuttosto foglie verdi, verdure, frutta allo stato naturale, fresca, intera, cruda.



13.4 ESTRATTI DI VITAMINE

La maggior parte di coloro che hanno trattato l'argomento, ossia gli autori retribuiti, hanno scritto che le vitamine si trovano principalmente nei prodotti di questa o quella Ditta. Frutta e verdura sono appena menzionati. Si cita, e decisamente si vanta, il lievito di birra, l'olio di fegato di merluzzo, la melassa, le "vitamine" sintetiche, ecc. Non solo si considerano questi prodotti dell'industria come veri alimenti, ma si spinge la disonestà fino ad indicare gli alimenti naturali come indigesti o pericolosi.

Falso, falso, falso! Non esistono "mezzi facili" per ottenere vitamine e sali minerali.

E le proprietà curative e terapeutiche vantate dalle etichette incollate sulle fiale di vitamine sono menzogne della peggiore specie.

La scritta sull'etichetta "Vitamina B concentrata" è una grossa menzogna perchè – dice il prof. E.V. McCullum – il prodotto non contiene ciò che l'etichetta indica. Secondo il prof. Casimir Funk le vitamine non sono mai state isolate e ancor meno concentrate. Dunque i signori che raccomandano questo o quel prodotto vitaminizzato non sanno quel che dicono. Però dovrebbero sapere che l'inganno, di cui Pantalone paga tutte le spese, va ad aumentare la ricchezza di qualche personaggio dell'alta finanza.

Funk giustamente si domanda se un'alimentazione sana dovrebbe, sì o no, avere l'aggiunta di vitamine, dato che la quantità di vitamine necessaria ad ogni individuo non è stata stabilita. Certi scienziati hanno persino dimostrato che un eccesso di vitamine è quanto mai nocivo.

Qualcuno ci dirà un giorno perchè si fabbricano alimenti "vitaminizzati", quando la natura ce li offre ovunque nella campagna? E chi ci dirà qual è la dose ideale di vitamine che si deve mettere negli alimenti? Smettiamola di scherzare, perchè, come dice Funk, la natura ha previsto tutto. Ascoltate questo ora:

McCullum ha analizzato sei famosi elisir che dovrebbero contenere una gran quantità di vitamine. Questo il risultato: non solo li trovò senza valore, ma altamente nocivi. Ciascuno di voi saprà trarne la conclusione.

Diversi porcellini d'India furono nutriti con quegli elisir medicamentosi. La loro crescita non fu aumentata, anzi si bloccò decisamente; gli animali si indebolirono e morirono (McCullum).

Altri scienziati hanno avvalorato le stesse conclusioni di McCullum: le vitamine utili al nostro organismo, si trovano solo nel regno vegetale, ossia nella frutta



e nella verdura.

Da tener presente che le vitamine non possono essere utili che insieme e col concorso delle altre sostanze nutritive.

La natura ha creato gli alimenti che contengono le sostanze trofiche ben dosate e lo sforzo dell'uomo per separare questi elementi gli uni dagli altri è vano.

13.5 BISOGNI QUOTIDIANI DI VITAMINE

Dopo mille elucubrazioni sono state redatte liste del nostro quotidiano fabbisogno di vitamine. Sono liste inesatte e inutili.

Per nutrirsi bene non c'è affatto bisogno di conoscere il tenore vitaminico di ogni alimento. Basta conoscere gli alimenti essenziali. Latte, uova, formaggio ecc. non sono necessari se si consumano ortaggi crudi, verdura e frutta.

13.6 UTILIZZAZIONE DELLE VITAMINE

Si è constatato che il corpo non ha il potere di utilizzare allo stesso modo le vitamine provenienti da varie fonti. Per esempio un bebé trae dieci volte più profitto dalle vitamine contenute negli spinaci rispetto a quelle contenute nell'olio di fegato di merluzzo. In altre parole 1000 unità di vitamina A degli spinaci non possono essere sostituite da 10000 unità di vitamina A dell'olio di fegato di merluzzo.

Le vitamine e i sali contenuti nella frutta e nella verdura sono utilizzati più facilmente di quelli che provengono da altri alimenti e soprattutto dalle medicine. Le vitamine sintetiche non sono utilizzabili dall'organismo che non ne trae profitto.

La vitamina C è utilizzata più facilmente in presenza del ferro e della vitamina B complessa. Quest'ultima, per essere efficace, reclama la presenza delle vitamine A e D. Lo zinco, il manganese e il magnesio favoriscono l'utilizzazione delle vitamine C e B complessa.

Il biochimico, notando che i sali minerali aiutano le vitamine, è convinto che l'uomo necessiti di concentrati minerali provenienti dal suo proprio laboratorio. Certamente non si è mai soffermato sul vero significato della parola "bio" e non pensa neppure che gli alimenti siano fonti di vitamine e di sali minerali.

Potete mangiare a sazietà tutti i cibi "nutrienti" che volete, ma fintanto che



frutta e verdura non costituiranno la parte preponderante del vostro menù, soffrirete di carenza di vitamine e di sali minerali.

Prendiamo la vitamina C: si trova negli agrumi, nei cavoli, nei peperoni dolci, negli ortaggi, ecc. Non c'è affatto bisogno di farne provvista in farmacia, dove trovate solo imitazioni inutilizzabili di vitamine.

Inoltre la vitamina C può essere utilizzata solo con le altre sostanze nutritive contenute nell'alimentazione naturale. È evidente quindi l'errore di chi insiste sull'importanza delle vitamine prese da sole. Le vitamine non sono tutto; anche i fattori e le sostanze alimentari di cui hanno bisogno per essere utilizzate sono importanti.

Aprite gli occhi, non lasciatevi accecare dalla propaganda menzoniera del commercio. I "concentrati di vitamine" non possono essere utilizzati dall'organismo. D'altra parte mica si possono concentrare le vitamine.

Le vitamine per essere utilizzate devono essere combinate in modo ideale, speciale, particolare con altre sostanze. Orbene solo la natura è capace di fornire quelle combinazioni perfette e meravigliose. Essa ci offre sostanze reali. Lo spirito umano non potrà mai scoprire del tutto l'inestricabile fenomeno e ancor meno imitarlo. La natura invece ad ogni istante continua a produrre quelle meraviglie.

13.7 STULTORUM INFINITUS EST NUMERUS

Quando si scoprirono le vitamine ci vennero offerti estratti di vitamine, il cui elemento vitale era stato distrutto dal processo di estrazione.

Più tardi, quando si riuscì ad isolare e ad analizzare alcune vitamine, si fabbricarono vitamine sintetiche. Si afferma che esse sono chimicamente identiche alle vitamine naturali, però non si è riusciti a produrre corpi grassi, glucidi, aminoacidi e sali altrettanto "accettabili" quanto le vitamine fabbricate. Non si può produrre un uovo vitale, ma si afferma col tono più serio che le pseudo uova fabbricate sono altrettanto buone di quelle vere. Questo è un discorso strampalato da pazzi deliranti e prova senz'ombra di dubbio che sono incapaci di scorgere la differenza fra un "oeuf" e un "beuf".

Il chimico è il fedele lacchè delle industrie commerciali che l'impiegano e lo pagano e la cui sola occupazione è il commercio dei corpi e delle anime.

Il lavoro di questi furfanti consiste nel fabbricare prodotti artificiali che dovrebbero sostituire i prodotti perfetti della natura e questo commercio rende milioni.



Nessun altro motivo, a parte quelli dell'alta finanza, può spingere gli uomini a fabbricare vitamine sintetiche.

I semidei della "scienza" ci offrono dunque la quintessenza dei prodotti naturali e ci dicono che è migliore della creazione stessa della natura. Ma intanto ci offrono alimenti devitaminizzati, demineralizzati o sintetici che il corpo rigetta, preferendo la morte, piuttosto che servirsene.

La natura ha messo le sue vitamine in combinazione ideale con altre sostanze alimentari essenziali e ci offre mele, uva, lattuga, ecc.

L'unica sorgente di vitamine è il regno vegetale che ne fabbrica in abbondanza. Madre Natura ne è stata prodiga con tutti gli alimenti in modo da soddisfare il bisogno di chiunque, di tutti. Nessuno deve temerne la carenza, a condizione che ci si sappia nutrire.

I chimici sono liberi di divertirsi a volontà con gli elementi. Possono analizzare, sintetizzare, combinare come vogliono, ma non riusciranno mai a creare una sostanza "vivente". I loro prodotti di sintesi non possono avere le meravigliose qualità che si possono ottenere solo mediante il metabolismo.

Si afferma che le vitamine sintetiche sono chimicamente identiche a quelle prodotte dalle piante, ma il loro uso ha confermato, senza ombra di dubbio, che le loro funzioni non sono simili.

L'orto e il frutteto ci procurano prodotti ben superiori a quelli di laboratorio.

Non si può mescolare qui una dozzina di vitamine artificiali, là una dozzina di sali minerali e farli distribuire dal farmacista come se avessero le stesse qualità dei prodotti naturali.

Le vitamine sintetiche sono fabbricate nei laboratori; hanno le stesse caratteristiche chimiche di quelle prodotte dalla natura, ma non si tratta di vere vitamine e non hanno gli stessi effetti. Le industrie che le fabbricano **e i medici che le prescrivono assicurano che fanno bene, ma è una menzogna della peggiore specie**. Le vitamine fabbricate dall'uomo non hanno più valore di quanto ne abbiano i sali minerali prodotti dagli stessi alambicchi.

Prendiamo un solo esempio fra migliaia: alcune vitamine sintetiche, ad esempio la vitamina K, sono solubili nell'acqua, ma le vitamine naturali non lo sono. Questa differenza di solubilità è determinata da una differenza fondamentale nella loro struttura.

Le vitamine sintetiche si possono paragonare al carbone, il quale possiede le stesse proprietà chimiche del diamante, ma nonostante ciò bisogna essere completamente ciechi per confondere il carbone col diamante.



13.8 ESPERIENZE SBALORDITIVE

Gli scienziati Ansel Keys e Austin P. Herschel hanno condotto 256 esperimenti su 26 soldati per determinare il valore delle tavolette di vitamina A, B, C ... (tutto l'alfabeto), i loro estratti e i loro concentrati.

I soldati in questione venivano nutriti con le abituali razioni dell'esercito; vestivano l'uniforme, compivano determinati lavori, insomma vivevano più o meno nelle condizioni dei loro commilitoni. Il primo gruppo doveva ingerire vitamine sintetiche, il secondo pillole bianche perfettamente uguali in apparenza alle prime, però prive di vitamine, ma gli uomini non lo sapevano.

Si fece un secondo esperimento: al primo gruppo si diedero le pillole bianche e al secondo le pillole vere.

Vennero effettuate misurazioni precise sulla circolazione, il metabolismo, i cambiamenti chimici del sangue ecc. senza trovare alcuna differenza.

Risultato dell'esperienza: **le vitamine sintetiche non hanno alcun valore ed è inutile aggiungerle alla razione del soldato americano.**

Esperienze simili furono realizzate in Gran Bretagna e si giunse alla conclusione che le vitamine sintetiche sono inefficaci. Gli scolari che ne avevano prese per ben otto mesi non erano più sviluppati, più grossi né meno malati dei loro compagni che non ne avevano prese.

Durante l'ultima guerra mondiale, sono state fatte parecchie esperienze e tutte hanno dimostrato che le vitamine sintetiche sono senza valore.

Il "Journal of the American Medical Association" riporta la seguente esperienza:

Baffin e Caper, scienziati dell'Università di Duke, hanno condotto un'esperienza, durata 30 giorni, su 200 volontari che godevano di buona salute e che si nutrivano come d'abitudine. Nella maggior parte erano studenti di medicina e tecnici che furono divisi in cinque gruppi.

Il primo gruppo fu trattato con vitamine sintetiche e tavolette di estratto di fegato. Il secondo con tavolette di lievito e pillole di vitamine. Il terzo gruppo prese vitamine in pillole e pillole di zucchero del tutto simili alle prime, il quarto pillole di vitamine e il quinto pillole bianche di solo zucchero.

Nessuno fra i volontari conosceva il contenuto di ciò che gli veniva dato.

Ogni giorno, minuziosamente, si annotava il loro peso e i vari sintomi come gas, indigestione, nausea, vomito, dolori addominali, diarrea, appetito, energia



fisica.

Coloro che avevano preso lievito di birra ed estratto di fegato accusarono dolori addominali, nausea, vomito. La loro forza non aumentò.

13.9 FATTORI SCONOSCIUTI

Non sono state fatte analisi per conoscere i vari componenti degli alimenti. Parecchie sostanze sono ancora sconosciute. Consumando gli alimenti nella loro forma naturale siamo sicuri di trarre profitto da tutti gli elementi conosciuti e sconosciuti in essi contenuti.

Le pillole di vitamine e i sali minerali fabbricati nei laboratori non contengono che le vitamine ed i sali conosciuti. I fattori sconosciuti mancano in quelle preparazioni farmaceutiche.

13.10 CONCLUSIONE

Ne deriva, come naturale conclusione che:

- le vitamine artificiali sono imitazioni inutili, se non nocive;
- i teorici di laboratorio che vantano i loro miscugli utilizzano il malato come una cavia, danneggiando senza scrupolo delle creature in carne ed ossa.

È tempo ormai di comprendere queste cose e di denunciare errori durati fin troppo a lungo.

13.11 FABBRICAZIONE DELLE VITAMINE

La fabbricazione delle vitamine artificiali è un'industria organizzata come tutti i trust internazionali. Ogni anno si spendono ingenti somme per la pubblicità e la ricerca. Abbiamo letto che negli Stati Uniti d'America la cifra delle vendite è stata superiore al quarto di milioni di dollari all'anno.

Durante la seconda guerra mondiale una pubblicità massiccia sosteneva che gli operai avevano aumentato la produzione, perchè erano state date loro vitamine



artificiali. Tutta questa propaganda era stata voluta e pagata dai fabbricanti di vitamine. Senza dubbio gli operai hanno creduto di trarne profitto come capita a chi prende medicine.

Durante l'esperienza all'Università del Minnesota uno dei soldati che aveva preso le tavolette di vitamine si sentiva meglio. Una verifica minuziosa rivelò che le pillole da lui ingerite non contenevano che zucchero.

I Tedeschi, sotto il controllo del governo, hanno realizzato un'esperienza con pillole di una vitamina chiamata "pyroxina". In principio gli operai si sono sentiti meglio. Per alcune settimane la produzione aumentò, ma dopo alcuni mesi le disgrazie sul lavoro aumentarono del 35%. Attente analisi rivelarono che **la pyroxina aveva leso il sistema nervoso degli operai**, un gran numero dei quali, come conseguenza, aveva cominciato a far uso di narcotici.

Le vitamine sintetiche sono droghe.

13.12 TOSSICITÀ DELLE VITAMINE

Alcune vitamine artificiali ritardano la crescita. Si è constatato che la vitamina P-P é tossica, la vitamina B1 un po' meno, la vitamina B6 tossica quanto la P-P. Altre vitamine si sono rivelate più o meno tossiche, alcune poi hanno provocato la morte di parecchie persone.

Possiamo così riassumere:

1. le esperienze sono state realizzate con vitamine artificiali che sono droghe e non con vitamine naturali;
2. le quantità impiegate erano maggiori di quelle che si possono consumare con gli alimenti;
3. queste pseudo-vitamine generalmente vengono introdotte nell'organismo per iniezione, ma il corpo non usa quella via per farne provvista.

L'uomo che mangia frutta in gran quantità non arriverà mai ad abusare di vitamine; inoltre **le vitamine naturali non sono tossiche, mentre lo sono quella artificiali.**

Il dottor Casimir Funk, che ha forgiato il vocabolo "vitamine", ha dichiarato che «le vitamine sintetiche non hanno efficacia e sono tossiche». Sono degli irritanti, così come gli alimenti artificiali.



Non dimentichiamo questo: quando ci vantano l'azione farmacologica delle vitamine, ci tendono una trappola formidabile, perché **l'azione farmacologica delle vitamine non esiste.**

Senza dubbio nel loro intimo i medici non approvano gli eccessi di medicine, però è anche vero che essi non hanno preso in considerazione i saggi suggerimenti di certuni ed hanno voluto fare di testa loro, o piuttosto di testa di un altro: il fabbricante.

Viviamo in un periodo speciale; un periodo d'incompetenza, d'ignoranza, di iattanza, un periodo in cui la dittatura dei medici supera ogni altra.

Per noi é inammissibile assistere a braccia conserte alla degenerazione progressiva della razza, il cui solo torto, in fondo, è d'aver dato fiducia alle teorie mediche e d'aver creduto in esse come in Dio.

13.13 GUARIGIONE MEDIANTE LE VITAMINE

Si dice che certe vitamine guariscano certe malattie. Non bisogna lasciarsi ingannare da queste chiacchiere, proprio come non bisogna credere che tale medicina guarisca tale malattia.

Tutte le "malattie" da carenza, quelle che si dice vengano guarite dalle vitamine, spariscono quando l'individuo si sottopone a un digiuno completo, durante il quale beve solo acqua.

Pillole, polveri ed estratti di vitamina giovano solo ai farmacisti che si arricchiscono.

Quando vi si viene a raccontare che la vitamina A scioglie i calcoli dei reni, che la vitamina B aiuta i sordi, che la vitamina C influisce sulla cataratta e che dà sollievo nei casi di artrite, non date retta, perché si dicono le peggiori menzogne al riparo della scienza e dell'ipocrisia. Lo dimostra la gran quantità di malati il cui stato si é aggravate in seguito ad una cura di "vitamine". I farmacisti vogliono farci credere che possiamo riacquistare la salute trangugiando vitamine sintetiche, senza sopprimere le cause che hanno originato le nostre carenze e le nostre malattie. Prendere le vitamine per "guarire" la malattia è una pratica ridicola come quella di prendere medicine senza eliminare le cause di una vita malsana. Ascoltate bene questo:

Le vitamine non possono sopprimere i danni causati dal tabacco, dal caffè, dalle preoccupazioni, dalla paura, dall'ansietà dall'eccessivo affaticamento fisico,



sessuale o mentale, dalla sedentarietà, dagli eccessi a tavola. Le vitamine non possono mai neutralizzare gli effetti nefasti della mancanza di riposo, dell'aria viziata.

Per sopprimere i danni causati dal tabacco, dall'alcool, dal caffè, ecc. bisogna sopprimere il tabacco, l'alcool, il caffè, ecc.

13.14 LE CURE DI VITAMINE

I mercanti di vitamine vogliono sostituire le vitamine ad un'alimentazione normale e persino a una condotta malsana di vita.

Essi affermano che in tal modo un metodo di vita antifisiologico e antibiologico diventerà salubre; affermano la stessa cosa riguardo i vaccini e i sieri "immunizzanti" che secondo loro rendono sano un metodo di vita malsano.

Per questo motivo si prescrivono vitamine a un artritico, senza cercare di fargli cambiare né le abitudini malsane, né il tipo di alimentazione.

C'è dunque la tendenza a sostituire le vitamine – siano esse naturali o artificiali – a un corretto modo di vita, invece di correggere o di sopprimere le cause della malattia.

In questo senso, prescrivere vitamine non cambia nulla rispetto a qualunque altra prescrizione. Le vitamine non possono abolire le conseguenze della ghiottoneria, fin che si continua ad essere ghiottoni, e neppure possono guarire i danni provocati dall'alcool, fin tanto che si continua a bere. Le vitamine non possono rimediare ai danni causati da un regime sbagliato fin tanto che si consumano gli stessi alimenti, così come non possono ridare la virilità a chi persiste negli stravizi.

Le vitamine non possono sostituire l'esercizio, il riposo, il sonno, i bagni di sole, l'aria fresca, il cibo sano.

La terapia mediante vitamine è una frode che la legge non ha ancora pensato di smascherare.



13.15 INUTILITÀ DELLE ESPERIENZE DI LABORATORIO

Per “dimostrare” l’efficacia della terapia mediante le vitamine si presentano esperienze di laboratorio fatte su animali nutriti con un regime deficiente di una vitamina particolare. Orbene, **un regime deficiente di un solo fattore non esiste che nei laboratori, e anche in quei casi particolari la carenza che ne risulta è multipla, non unica.**

Nella vita corrente nessun caso di scorbuto può essere guarito dalla vitamina C, né la pellagra dalla “nicotinamide”, né alcuna anemia dal ferro, né il beri-beri dalla vitamina B.

D’altra parte non è mai stato dimostrato che nei casi di carenza di vitamine occorra somministrare ai malati una quantità di vitamine maggiore di quella contenuta negli alimenti.

13.16 SIMBIOSI

In ogni caso di deficienza **bisogna fornire al corpo alimenti interi e non fattori alimentari isolati, perchè le carenze isolate non esistono . . .**

. . . e le vitamine non hanno valore per se stesse, isolatamente. Nel vuoto, le vitamine sono puramente e semplicemente sciupate; esse infatti non sono utilizzabili che in presenza di altri fattori alimentari, quali i sali minerali naturali, gli amminoacidi, gli zuccheri, gli acidi grassi.

Tutte le teorie che possono inventare i mercanti di vitamine, tutte le esperienze che vorranno interpretare a loro modo, con la speranza d’indurre la gente a comperare vitamine, non hanno altro scopo che il loro proprio tornaconto. Questo è tutto.



Capitolo 14

LA LEGGE DEL MINIMO DI LIEBIG

Perchè nel nostro organismo gli alimenti possano venire trasformati in tessuti e secrezioni occorre che essi contengano gli stessi elementi di quei tessuti e delle secrezioni nelle giuste proporzioni. Non è mica possibile fabbricare cemento usando solo sabbia.

Nessun alimento utile è più importante di un altro anch'esso utile: di qui la necessità di variare il menù.

14.1 ENUNCIATO

Lo sviluppo degli esseri viventi dipende anche dagli elementi necessari che abitualmente ci si procura di meno.

Il valore nutritivo di un alimento deve essere calcolato anche in proporzione all'elemento essenziale che esso contiene in percentuale minima, salvo quando l'organismo riesce a fabbricarlo da sé.

14.2 ESEMPI

In assenza del fosforo, il calcio non può essere utilizzato per la formazione di uno smalto di buona qualità. Lo stesso avviene in caso di carenza di ferro o di vitamine.

L'organismo utilizza correlativamente i minerali, le vitamine, i protidi, ecc. per produrre tessuti e sostanze fluide.

Ritorniamo all'esempio precedente: è assurdo prendere del calcio per avere denti buoni e trascurare gli altri alimenti "sinergici". **Lo smalto è formato da calcio, fosforo e ferro**, ma questi elementi possono essere utilizzati solo in presenza delle vitamine A, C e D, più una dozzina di altri fattori. Se ne manca anche uno solo non si può fabbricare lo smalto.

Nutrirsi di vitamina B in caso di esaurimento nervoso senza tener conto delle funzioni correlative che sostengono l'attività nervosa equivale a fare un buco nell'acqua. Ecco perchè le diete specifiche sono inutili e sbagliate. Occorre che il menù contenga tutti gli elementi indispensabili.

14.3 NEL REGNO VEGETALE

Una carenza di potassio incide negativamente sullo sviluppo della pianta, che deve disporre del minimo indispensabile di elementi per vivere.

Le esperienze del professor Osterhout dimostrano che i semi crescono meglio nell'acqua distillata che in acqua contenente solamente un sale, perchè quando c'è un solo sale esso diventa tossico.

A questo proposito bisogna ricordare che l'uomo sopravvive in migliori condizioni digiunando e bevendo solo acqua che nutrendosi con pane ed acqua.

Un eccesso d'azoto fa ammalare la pianta. In assenza di potassio, ferro e silicio non ha la possibilità di fabbricare gli zuccheri, la clorofilla e le fibre.

14.4 NEL REGNO ANIMALE

Zunts di Berlino ha dimostrato che i diabetici per ossidare gli zuccheri hanno bisogno di sali basici. Questi, afferma Abderhalden, sono necessari al funzionamento degli ormoni.

Senza ferro le cellule non possono utilizzare l'ossigeno. Inoltre senza rame il ferro non può essere assimilato.

È stato dimostrato che se nel nostro nutrimento manca un elemento, la vitamina A non ha alcun effetto, anche se la si prende in abbondanza.



La carenza di una sola vitamina fa sí che le altre non possano essere utilizzate. La sua presenza a metà dose dimezza l'efficacia delle altre.

Esistono pure diverse qualità di protidi. Quando si attingono ad una sola fonte, se ne soffrono le conseguenze.

Concentrarsi su un solo elemento, farne una bandiera, considerarlo una panacea, come avviene per le vitamine, è un grave errore. Bisogna avere una visione più ampia e considerare tutto l'insieme. Ricordiamo che non esistono malattie specifiche, con cause specifiche, capaci di essere guarite con rimedi specifici.

Tutti i tessuti dipendono gli uni dagli altri. Il fattore decisivo dello sviluppo non è la quantità degli elementi forniti, ma la loro proporzione.

14.5 SOSTANZE ANTAGONISTE

In un menù si possono trovare tutti gli elementi, ma, se è presente una sostanza antagonista, essa impedisce la loro conveniente utilizzazione.

Per esempio il calcio contenuto negli alimenti non può essere utilizzato quando si fa uso di medicine acide o c'è una fermentazione acida provocata da indigestione. In tal caso il calcio viene utilizzato per neutralizzare l'acidità. Ecco perché il nostro menù deve essere piuttosto alcalino.

L'eccesso di grassi causa carenza di iodio e infiammazione della tiroide (Mc Carrison).

14.6 OSSERVAZIONI

1. I dottori Miller e Newell (Jova State College – U.S.A.) presero in cura quattordici bambini magri e deboli. Durante tre mesi aggiunsero al loro regime **30 grammi di succo d'arancia**. Il loro peso aumentò del 146% in quel periodo, mentre prima aumentava solo del 46%.
2. Mc Carrison ha notato che lo sviluppo dei Sikh e dei Pathan è migliore di quello degli abitanti di Madras e degli altri Indiani. Ebbene, **i primi mangiano foglie verdi**, gli altri no.
3. Mc Carrison ha realizzato quest'esperienza su due gruppi di topi: il primo venne nutrito col regime dei Sikh e il secondo con quelli degli Indiani in generale. Il primo gruppo si sviluppò normalmente, il secondo no.



4. Ad altri gruppi si diede la dieta dei Giapponesi, dei Filippini, dei Giavanesi, degli Inglesi. Tutti, ad eccezione dei topi dell'ultimo gruppo, rimasero piccoli. I topi dell'ultimo gruppo crebbero, ma con tessuti di qualità scadente e con un brutto carattere.
5. Esperienze condotte durante molti anni su **bambini giapponesi** hanno dimostrato che, **cambiando dieta, diventano più alti e più pesanti.**
6. McCullum formò due gruppi di topi e diede al primo acqua e grano, al secondo acqua, grano e foglie verdi. I topi del primo gruppo si svilupparono poco, quelli dell'altro gruppo divennero due volte più grossi.



Capitolo 15

ALIMENTI ORGANICI

«L'uomo nan muore, si uccide.»

Al giorno d'oggi il vocabolo "organico" si utilizza per i composti di carbonio e d'idrogeno. I chimici avrebbero dovuto usare la propria terminologia, anziché plagiare ed alterare quella della biologia.

Noi usiamo il termine "organico" per indicare correttamente il prodotto di un "organismo" vivente. Il chimico sa che la polvere si può trasformare in carne, ma dimentica gli sviluppi metabolici indispensabili a questa operazione. Senza dubbio può imitare la natura, ma mai fare altrettanto; può fabbricare uova artificiali, ma da quelle non nascerà alcun pulcino. Le creazioni dell'uomo non sono che polvere ed illusione: non può creare né la vita, né qualcosa, in grado di mantenerla.

Il ciclo naturale della nutrizione è il seguente: la pianta "mangia" la terra e l'animale si nutre di ciò che la pianta produce. È un ordine che vivifica il globo da sempre ed è un ordine perfetto. Ma ora l'uomo cerca di fare a meno dello stadio intermedio, cioè dell'opera delle piante e vuole trarre direttamente dal suolo il suo nutrimento.

È fango quello con cui ci vogliono nutrire quando ci danno sale da tavola, sia pure sale marino, o iniezioni di calcio, pillole di ferro, ecc. Quanti crimini in nome della scienza!

Il corpo umano è incapace di fabbricare sali organici con elementi della terra; bisogna che le piante glieli forniscano già lavorati. Allo stesso modo l'organismo non può sintetizzare le vitamine partendo dagli elementi: glieli deve fornire la pianta. Il lavoro di sintesi del regno vegetale procura il nutrimento all'intero regno

animale.

L'uomo e l'animale non possono fabbricare protidi, glicidi e lipidi partendo dagli elementi semplici quali l'azoto e il carbonio. Essi dipendono dalle piante che "digeriscono" la terra e forniscono loro dei composti adatti che sono le sostanze organiche. I chimici da sempre sognano di soppiantare il lavoro dei vegetali e ne imitano i prodotti che poi vendono. Il loro fallimento è totale: non possono creare sostanze vive, né estrarne, perché l'analisi uccide il principio vivente degli alimenti.

Grazie alla clorofilla e ai raggi solari le piante sono capaci di assimilare gli elementi grezzi della terra, il carbonio e l'azoto dell'atmosfera per trasformarli in prodotti organici. Gli animali, uomo compreso, non lo possono fare e nemmeno i chimici, né i teorici di laboratorio.

La maggior parte delle piante fabbrica protidi, glucidi, lipidi, sali organici e vitamine. La terra nutre le piante e queste a loro volta nutrono il regno animale.

«Il regno vegetale è intermediario, fra il minerale e l'animale», diceva Tall.

Tutti gli alimenti dell'uomo vengono direttamente o indirettamente dal regno vegetale. Ecco perché le vitamine ed i sali minerali sintetici non possono essere trasformati in tessuti viventi: prima devono essere assimilati dalle piante. Perché gli animali e gli uomini possano utilizzare i minerali bisogna che questi vengano sintetizzati dalle piante in tessuti "viventi", in grado di compiere le funzioni digestive, di crescita, di eliminazione e tutte le altre.

Noi abbiamo bisogno di sostanze alimentari viventi. I minerali della terra, le vitamine sintetiche, il calcio, il ferro, le medicine sono tutte cose morte: non potranno mai mantenere in vita un corpo.

L'organismo animale, incapace di sintetizzare gli elementi della terra, deve dipendere interamente dal regno vegetale, eccezion fatta per l'acqua e l'ossigeno.

L'ordine naturale della nutrizione vuole che la pianta si nutra della terra e l'animale della pianta. Malgrado tutti i loro sforzi i chimici non potranno mai capovolgere quest'ordine

I sali organici sono colloidali. Il ferro, il calcio, il fosforo colloidali possono essere usati dall'organismo, mentre i sali inorganici sono cristalli inutilizzabili.

I minerali grezzi della terra non possono venire utilizzati che dopo essere stati "organizzati" in modo da diventare composti estremamente complessi.

Ingeriti in forma grezza e elementare sono pericolosi, malsani e sovente mortali.



Anche l'embrione della pianta deve nutrirsi degli elementi organici rinchiusi nel seme fino all'apparire delle radici e delle foglie capaci, in seguito, di nutrire la pianta con gli elementi della terra.

Non possiamo prendere sali minerali da altre fonti, se non dalle piante. Il potere di assimilare l'elemento grezzo che si trova nel suolo e di convertirlo in strutture viventi è monopolio esclusivo del regno vegetale. Nessun laboratorio può fare altrettanto.

L'animale direttamente o indirettamente dipende dalle piante; ne dipende in modo indiretto quando mangia gli altri animali che a loro volta si sono nutriti di piante.

Sappiamo che elementi dotati presso a poco delle stesse proprietà chimiche possano essere, a seconda dei casi, cibo o veleno.

Vediamo, ad esempio, che i protidi della noci e l'acido nitrico contengono entrambi dell'azoto. Lo zucchero e l'alcool contengono gli stessi elementi e per di più presentano più o meno le stesse combinazioni chimiche; eppure i primi sono alimenti, i secondi potenti veleni. Gusto ed odore sono dissimili. Consumati non hanno lo stesso effetto.

I sali fabbricati dalle piante sono organici, quelli fabbricati in altro modo sono inorganici. I chimici non trovano differenza fra gli uni e gli altri, ma il corpo li sa ben riconoscere, tanto che assimila i primi e rigetta i secondi.

15.1 IL FERRO

Il ferro è necessario all'organismo e **si ottiene mangiando frutta e verdura**. Però se diamo al nostro corpo ferro minerale chimico esso perturberà la digestione, produrrà mal di capo, disturbi intestinali e stitichezza.

Gli esperimenti hanno dimostrato che topi anemici non riuscivano a guarire aggiungendo al loro regime ferro, composti di ferro, rame, ecc. È stato necessario nutrirli con cibi naturali, perchè ritrovassero la salute.

Ogni giorno, **i medici prescrivono iniezioni o medicine contenenti ferro** per curare migliaia di anemici, di bimbi gracili, di persone deboli: sono convinti in tal modo di supplire alla carenza di quell'alimento. Si illudono, perchè il ferro sotto quella forma non è assimilabile.

Gli anemici, i quali sono predisposti alla tubercolosi, diventano effettivamente tubercolotici in seguito a quel trattamento.



15.2 IL FOSFORO

Il fosforo é indispensabile alle ossa e ai nervi. Il corpo se ne procura attraverso il regno vegetale.

Sotto la forma grezza (proveniente dalla terra) è un potente veleno: la legge ne proibisce l'uso nella fabbricazione di fiammiferi, perchè pericoloso. Il suo uso in medicina causa anemia e dimagrimento.

In media l'uomo possiede circa un chilo di fosforo nel suo corpo. Datene un ottavo di grammo ad un uomo sano sotto forma di fosforo "disorganizzato" (calcificando le ossa) e vedrete che produrrà delirio, infiammazione e, sovente, morte. Ma una quantità dieci volte maggiore, così come ce l'offre la natura negli alimenti, non produrrà il benché minimo malessere.

L'avvelenamento da fosforo inorganico genera sintomi nervosi, itterizia, vomito, degenerazione, ecc. e infine la morte.

L'uomo non può costruire tessuti organici con elementi inorganici.

15.3 LO ZOLFO

Lo zolfo come medicina è un veleno. Il corpo ne ha bisogno, ma sotto la sua forma salubre che esiste solo negli alimenti.

Tutti gli esperimenti coi quali si vuol dimostrare che il corpo animale può utilizzare i sali inorganici sono mal interpretati (Berg) o mal condotti.

15.4 IL CALCIO

Non si può fornire al corpo calcio grezzo e inorganico quale **quello che si trova nelle medicine, nelle iniezioni, ecc.**, perchè è irritante, corrosivo, distrugge rapidamente i tessuti.

Il cloruro di calcio impoverisce il corpo e gli sottrae calcio (Berg), provoca un'eccessiva acidità che le ossa devono neutralizzare dissolvendosi.

Esiste un "antagonismo biologico" fra il calcio organico e il calcio inorganico. Il primo lo si trova negli alimenti, il secondo ovunque, meno che negli alimenti (Reinheimer).



I lavori di Copp riguardanti l'artrite dimostrano che si deve ristabilire il tasso di calcio prima che il malato possa guarire.

È vero che i sali inorganici vengono più o meno assorbiti e a volte sono utilizzati per neutralizzare gli acidi, ma non bisogna dimenticare che non potranno mai integrarsi ai denti, ai muscoli, ai nervi, al sangue, né alle ghiandole del corpo.

15.5 LO IODIO

Negli alimenti, lo iodio è eccellente, **nelle medicine è un potente veleno. L'uso di medicine contenenti iodio causa iodismo che si manifesta con violenti raffreddori, mal di testa, eccessiva salivazione, gusto di metallo in bocca, irritazione gastrica, acne.** Lo iodio così assorbito può essere fatale. **Provoca gravi danni allorchè viene utilizzato contro il gozzo.** Nessun danno invece deriva dallo iodio organico degli alimenti.

15.6 IL CLORURO DI SODIO

Nel linguaggio comune viene chiamato sale da tavola. Bianco o grigio il sale non è vivente.

15.7 GLI ALCALINI

Berg fa notare che gli alcalini utilizzati per neutralizzare gli acidi del corpo impediscono l'impiego delle basi organiche nel momento in cui se ne ha più bisogno. L'urina ritorna acida al risveglio e ciò dimostra che l'eliminazione è stata disturbata durante la notte.

Non è la stessa cosa per **i sali organici i quali non irritano il corpo e possono essere immagazzinati, mentre gli altri sono eliminati.**

Nel primo caso la capacità dell'urina a disciogliere gli acidi è debole, nel secondo caso è elevata e al momento di alzarsi, al mattino, l'urina è alcalina.



15.8 OMEOPATIA E BIOCHIMICA

Le triturazioni omeopatiche non assomigliano né da vicino, né da lontano agli sviluppi di sintesi della vita vegetale e non possono offrirci le sostanze proprie della pianta che sono le sola adatte agli animali.

I rimedi biochimici ci sono inutili così come le altre medicine.

Bisognerebbe scolpire in modo indelebile nello spirito tormentato del malato, scolpirlo a lettere d'oro, il principio dell'inesistenza dei rimedi.

Per quale forza occulta le droghe possono guarire? Il malato è così in balia, mani e piedi legati, di un gruppo di illuminati decisi ad imporgli la loro legge che è solo superstizione, ignoranza e miseria. Egli subisce come può i contraccolpi di una meditazione intempestiva che non tarda e spedirlo alle stelle con la sua malattia.

Un medico che si rispetti, anche se nel suo intimo ha dei dubbi, ordina con frequenza calcio, ferro, iodio e tutti i minerali che si possono citare per ordire d'alfabeto. Vuole accontentare il malato, prima ancora di pensare a guarirlo, anche a rischio di peggiorare la sua situazione

Si resta sconvolti di fronte a tanta ipocrisia, sovente rinforzata dall'ignoranza.



Capitolo 16

LA FAME E L'APPETITO

Non si dovrebbe mai mangiare senza fame. Distinguiamo tra fame e appetito. L'appetito è una contraffazione della fame. **L'appetito può essere coltivato ed è il risultato dell'abitudine.** Può essere causato dal giungere dell'ora solita del pasto, dalla vista, dal gusto, dall'odore degli alimenti, dalle spezie e dai condimenti.

È possibile pure avere un certo appetito per il tabacco, il caffè, il thé, l'oppio, l'alcool, ecc. ma non si può aver fame e desiderare questi veleni perché non soddisfano nessun bisogno fisiologico.

L'appetito è sovente accompagnato da un senso di debolezza, contrazioni dello stomaco, persino deperimento; può coesistere una depressione mentale. Questi sintomi sono la prova che lo stomaco del ghiottone è malato; spariscono non appena l'individuo ritorna ad abitudini più igieniche, ma vengono attenuati e momentaneamente mascherati dal cibo. Per questo, dopo aver mangiato, si dice che si aveva bisogno di nutrimento.

Queste sensazioni **non accompagnano la vera fame, perché normalmente non si avverte lo stomaco.**

La fame, come la sete, è una sensazione nella bocca e nella gola. La vera fame è spontanea: si manifesta senza alcuna sollecitazione esteriore. Viene dell'acqua in bocca e si desidera un determinato alimento.

Chi ha fame è capace di gustare un pomodoro, un cetriolo, una mela; chi ha solo appetito non gradisce cibi senza sale e spezie.

La vera fame è accompagnata da una sensazione fisica piacevole; quando la fame è falsa l'individuo si sente indisposto.

Se un malato salta un pasto si "indebolisce" prima di sentire fame, ma una

persona sana che salti un pasto avrà fame molto prima di sentirsi debole.

La fame può essere soddisfatta, l'appetito no. Chi ha ancora fame al momento in cui viene servita la frutta? Quantunque satolli, gonfi, rimpinzati, chi rifiuta alla fine del pasto un grappolo d'uva succolento o delle pere deliziose?

Si cammina così verso la malattia. La fame ed il gusto sono un barometro fedele dei nostri reali bisogni.

Quando mangiamo senza fame, quando ingurgitiamo pasti pantagruelici, spezie, alcool, ecc., le parti delicate della lingua perdono la loro sensibilità. La lingua cessa di trasmetterci il gusto degli alimenti semplici e naturali.

L'esistenza di una domanda naturale di cibo – la fame – indica i bisogni alimentari del corpo che è pronto a ricevere e a digerire gli alimenti.

È vero anche il contrario: mangiare senza fame significa non aver bisogno di cibo, non essere pronti a digerire.

Non abbiate timore a saltare un pasto, a prendere meno di tre pasti al giorno, e persino a rifiutare orari fissi per mangiare.

16.1 DUE REGOLE D'ORO

1. Attendere la fame acuta per mangiare.

(Bocca nè secca, né pastosa, né amara; gola e stomaco senza contrazioni, assenza di ruttii, mal di testa, fatica, angoscia. Non si deve lavare la bocca: è un inganno.)

Come riconoscere la vera fame dalla fame falsa?

Quando si comincia a sentir fame occorre attendere un'ora. La fame falsa sparisce, la vera persiste e aumenta (gola distesa, saliva abbondante, bocca sana, benessere, morale alto, gioia.)

2. Mangiare, ma fermarsi appena sazi, nulla di più.

(Masticare bene, avere la bocca vuota prima di passare al boccone successivo, alzarsi da tavola leggeri)



16.2 MAI MANGIARE SE C'È DOLORE, SOFFERENZA FISICA O MENTALE, FEBBRE

Se dopo un pasto vi sentite a disagio, non mangiate più fino a quando abbiate ritrovato il benessere fisico e mentale: l'istinto vi sarà di guida.

Il dolore, la febbre, l'infiammazione ostacolano le secrezioni gastriche, impediscono all'individuo di gustare gli alimenti e deviano le energie nervose lontano dalle viscere addominali, rendendo la digestione penosa e difficile.

D'altra parte si nota che il desiderio di mangiare sparisce quando si soffre e quando la febbre è alta. Però quando l'istinto è pervertito, si sente egualmente un leggero appetito; questo non vuol dire che si debba mangiare.

Vediamo come si comportano gli animali: quando soffrono rifiutano il cibo. Il malato che ha febbre non ha fame. Ciò indica senz'ombra di dubbio che in caso di febbre si deve, digiunare. Ogni persona malata deve digiunare piuttosto che mangiare. **Bisogna tenere bene a mente che qualsiasi alimento ingerito quando si ha la febbre contribuisce ad aumentarla.**

Ammetterete almeno che la vitalità nel malato diminuisce. Ebbene, **tanto più la vitalità diminuisce, tanto meno il corpo è in grado di digerire gli alimenti.** L'abitudine di "nutrire" i malati non può che danneggiarli. **Si dà loro cibo fino a farli vomitare e il malato così maltrattato va verso la rovina.** Addio guarigione, addio vitalità, addio... malato!

Bisogna essere incoscienti per vantare la medicina. Miracoli della medicina, progressi della terapeutica, "scienza" medica "moderna" sono tutti eufemismi che servono a riempire le tasche dei farmacisti e ad arricchire i proprietari delle industrie farmaceutiche.

Certo è possibile, come fa qualche criminale, forzare malati a mangiare e far loro inghiottire più o meno facilmente del cibo. Ma attenti: non ci sarà il minimo assorbimento. Colui che ha intitolato il suo libro: "Siamo ciò che mangiamo" ignora la fisiologia. Sarebbe stato più vicino alla realtà se avesse affermato: "Siamo ciò che digeriamo". Si incrimina sempre la "malattia" come causa mortale, non si mette mai sotto accusa il "trattamento". Quando mai la gente si sbarazzerà dei totem che i maghi le hanno messo in testa? Quando cederà alla voce della ragione?



Capitolo 17

COTTURA DEGLI ALIMENTI

17.1 LA COTTURA

Nella prima parte del libro abbiamo condannato in modo deciso la cottura degli alimenti, però abbiamo ammesso che alcuni si possono cuocere e consumare senza grave danno per la salute **a condizione che essi costituiscano la parte minore del pasto e che siano cotti solo a metà**.

Gli alimenti sono preparati nel migliore dei modi dalla Natura che ci offre prodotti finiti ai quali non serve alcuna preparazione per essere consumati. Ne deriva che sono tanto più nutrienti quanto meno sono elaborati dall'uomo. Più la cucina è semplice, migliori sono le pietanze.

Pretendere di rendere migliore la frutta con la cottura è come se si volesse migliorare l'aspetto di una bella rosa passando della pittura sui suoi petali o spruzzandola di profumo. Chi non vede in ciò la stupidità umana in tutta la sua estensione? Che follia cuocere una pesca o un'arancia nell'ingenua convinzione di migliorare in tal modo il suo sapore o di aggiungere qualcosa al suo valore alimentare!

La cucina moderna suggerisce una gran quantità di operazioni antinaturali. Far bollire gli alimenti nell'acqua, che in seguito viene gettata via, significa privarla degli elementi vitali (vitamine, ecc.) che contengono.

La cottura a pressione distrugge completamente le vitamine; le pentole a pressione sono oggetti orribili, possono esplodere come una bomba e uccidere non soltanto le vitamine A, B, C, ma anche le signore X, Y, Z. Eccovi avvertiti.

In base alle esperienze effettuate si è dimostrato che **la cottura lenta è altrett-**

tanto nociva per gli alimenti. È un forno crematorio per le vitamine innocenti e senza difesa. Diffidare dunque e scartare la cottura a fuoco dolce.

17.2 COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI

Tutti gli alimenti (frutta, legumi, ortaggi, ecc.) sono poveri di elementi nutritivi quando non sono freschi. Così, ad esempio, la lattuga appassita ha perduto buona parte del suo valore nutritivo. I cibi in scatola hanno perduto il loro valore nutritivo a causa della durata della conservazione. Dunque non comperate spinaci o piselli in scatola. Bisogna comperare alimenti freschi.

Che dire della cottura della frutta?

Mai e poi mai cuocere la frutta sia essa fresca o secca. Le marmellate sono dannose a causa della carenza di vitamine, e del contenuto di zucchero bianco industriale – esse causano decalcificazione, acidosi e carie.

La frutta cruda è più digeribile di quella cotta.

17.3 PREPARAZIONE DI VERDURE E ORTAGGI

Gli ortaggi e le verdure non vanno tenuti a mollo nell'acqua, perchè questa sottrae loro le vitamine, ecc., per cui gli alimenti diventano insipidi e inutili. Si possono **lavare e spazzolare rapidamente nell'acqua pura stando attenti a non schiacciarli.** **Gli ortaggi non vanno pelati** salvo, a volte, le carote? perchè hanno incrostazioni di sabbia difficili da asportare anche con la spazzola, **Gli ortaggi grossi si tagliano in due un attimo prima di farli cuocere.**

17.4 COTTURA DELLE FOGLIE VERDI

Desidero ricordare ancora una volta che gli alimenti crudi sono sempre migliori degli alimenti cotti; più si cuoce un alimento, più lo si uccide.

Chi non desidera mangiare solo crudità può cuocere gli alimenti, ma appena appena, il meno possibile. **Bisogna evitare che le foglie siano cotte al punto da cambiare colore.**



Gli alimenti cotti due volte hanno un valore alimentare minore di quelli cotti una sola volta, quindi **ciò che avanza a pranzo non deve essere riscaldato per la cena.**

Bisogna anche **evitare di cuocere gli alimenti parecchie ore prima di consumarli**, perchè nell'attesa del pasto il loro valore diminuisce, soprattutto se vengono riscaldati prima di mangiarli. La cottura delle foglie verdi va fatta in pochissima acqua, giusto il necessario perchè non brucino. Il succo che resta è molto ricco e va servito con gli alimenti, non gettato via. Per esempio, gli **spinaci** presi senza il loro sugo sono meno nutrienti dello stesso sugo, che contiene sali solubili molto preziosi.

17.5 COTTURA DEGLI ORTAGGI

Quando si pelano gli ortaggi, per esempio **zucchini e carote**, si asportano elementi preziosi: vitamine, sali minerali. Per lo stesso motivo **bisogna evitare di tagliarli a pezzettini. Solo quando gli ortaggi sono assai grossi si possono tagliare in due**, perchè il calore possa penetrare bene. Basta pulirli bene con la mano o con una spazzola sotto l'acqua del rubinetto.

Allora cuocere gli ortaggi tagliati a metà, quando non si desidera mangiarli crudi; servirli col loro sugo, così com'è e non tagliarli a pezzetti.

Dopo la cottura, mai prima, vi si può aggiungere olio o burro, però è preferibile sopprimere definitivamente questi condimenti che non sono alimenti naturali.

Le patate vanno cotte con la buccia, in pochissima acqua, tagliate solo a metà, o in tre parti quando sono troppo grosse.

17.6 COTTURA DELLE UOVA, DELLA CARNE E DEL PESCE

Chi desidera mangiare uova eliminerà il bianco. Le uova non devono mai essere fritte nel burro o nell'olio.

Se di tanto in tanto si desidera mangiare un po' di carne, si farà cuocere al forno, sulla graticola: conservarne il sugo che va pure consumato. Mai cuocere la



carne con olio o burro. Quando si fa friggere la carne, la si trasforma in alcaloide virulento (dottor Gibson). La carne va cotta solo a metà.

Non bisogna dimenticare che gli organi di eliminazione (fegato, reni) sono più malsani della carne stessa. Non sono forse i reni che filtrano l'urina dell'animale?

In quanto al **pesce**, se uno vuole proprio mangiarne, lo farà cuocere **al forno o a vapore**, non n lo farà mai friggere.

17.7 I CEREALI (grano, avena, ecc.)

Chi vuole mangiare cereali deve prenderli asciutti, non in umido, perchè l'acqua della minestra diluisce i succhi digestivi e perciò ritarda la digestione. **Si possono cuocere a vapore** e vi si può aggiungere un po' di burro o di panna, ma non zucchero, né latte.

Meglio il pane duro che quello tostato, se proprio se ne vuole consumare un po', ma solo di tanto in tanto.

Sarebbe bene comunque sopprimere il pane, il riso e tutti i cereali.

17.8 PASSATI DI VERDURA

Sono sconsigliabili dal momento che non si possono masticare e si bevono semplicemente.

Se vi si aggiungono maccheroni, riso o farina le zuppe diventano ancor più malsane, perchè i liquidi ostacolano la digestione dei corpi amidacei, diluendo i succhi gastrici. Tuttavia se ne può prendere **di tanto in tanto, ma prima dei pasti**.

17.9 CIÒ CHE SI AGGIUNGE AI CIBI DURANTE LA COTTURA

I cibi cotti con burro, olio o panna sono indigesti, perchè le molecole alimentari avvolte dai grassi restano isolate dai succhi gastrici. Inoltre i grassi durante la cottura formano elementi nocivi. Si può aggiungere burro, olio, panna "dopo" la cottura. Stessa cosa per gli aromi.



Il bicarbonato di soda e gli altri alcali utilizzati in cucina distruggono rapidamente le vitamine alimentari.

Le spezie, gli acidi, lo zucchero, il sale, ecc. non solo favoriscono gli eccessi a tavola, ma ostacolano il processo digestivo. Molte malattie sono da attribuirsi all'uso di questi ingredienti, aromi compresi.

17.10 CASSERUOLE

Come abbiamo già detto, le pentole a pressione sono nocive e pericolose.

Si può usare **una pentola di ghisa**, preferibilmente non smaltata, perchè lo smalto si stacca, lasciando allo scoperto i sali di piombo utilizzati per fissare lo smalto. **È necessario un coperchio spesso che trattenga il vapore acqueo.**

Contrariamente a quanto si dice, l'alluminio non è nocivo, a condizione di non lasciarvi a lungo degli acidi.

Per una cottura veloce dovrebbe essere sufficiente un bicchiere d'acqua, a meno che il coperchio sia troppo leggero.

Coloro che mangiano crudità non hanno bisogno di casseruole: hanno un problema in meno. Non c'era bisogno di dirlo, ma non è del tutto inutile sottolinearlo.



Capitolo 18

DESSERT O PRIMA COLAZIONE DI FRUTTA?

*«Colui che ha lo stomaco pieno è incline
alle cattive azioni»*

Il Talmud

18.1 I FRUTTI ACIDI SONO INDICATI PER TUTTI?

Contrariamente a ciò che taluni pensano la frutta non aumenta il tasso di acidità del sangue. **Fatta eccezione per le prugne e le albicocche, tutti i frutti acidi o leggermente acidi aumentano l'alcalinità del sangue, ossia combattono l'acidità.**

Questo vale per tutti i malati, però non per i soggetti nervosi ed emaciati che sono rari. Costoro non riescono ad ossidare gli acidi organici dei frutti acidi che devono essere neutralizzati a spese delle riserve alcaline del corpo. I malati diventano perciò, ancora più nervosi.

Coloro che soffrono di iperacidità gastrica o di ulcera devono evitare la frutta. I primi tuttavia possono mangiare frutti poco acidi. Potranno tornare a mangiare normalmente la frutta dopo un digiuno appropriato, che li libererà certamente dai loro disturbi e li ristabilirà in poco tempo.

Per concludere: chiunque, meno chi soffre d'ulcera, può mangiare frutta poco acida.

18.2 LA PRIMA COLAZIONE

Le persone incapaci di digerire la frutta non devono incriminare né l'acido della frutta, né la frutta in sé stessa. L'errore risiede nel fatto che si consuma la frutta con altri alimenti o alla fine di un pasto come dessert.

La digestione degli altri alimenti ostacola la digestione della frutta. Ne risulta un'indigestione parziale o totale a seconda del caso.

La frutta non deve fermarsi a lungo nello stomaco; **presa come dessert vi resta a lungo e si decompone**. La frutta va mangiata sola, a parte, soprattutto il melone. **La prima colazione può essere composta unicamente da frutta; due varietà sono sufficienti.**

18.3 LA FRUTTA

Classificheremo la frutta in tre gruppi:

acida	semiacida	dolce
arance	mele	datteri
pompelmi	pere	fichi
pomodori	albicocche	banane secche
fragole	uva	uvetta
ciliege	pesche	goyaves
prugne		mango
ecc.	ecc.	ecc.

18.4 SI PUÒ ZUCCHERARE LA FRUTTA?

L'abitudine di zuccherare la frutta è nociva, può portare a disturbi più o meno gravi. Lo zucchero industriale bianco è un alimento dannoso. In più esso differisce dallo zucchero naturale della frutta stessa; l'uno impedisce la digestione dell'altro fino al momento in cui i due fermentano e tutta la massa alimentare diventa nociva. **Due varietà di zucchero non vanno bene insieme.** Lo zucchero naturale della frutta è molto facile da digerire, ma non quello che si aggiunge.



18.5 LE MARMELLATE

I frutti trasformati in marmellata non sono più frutti: perdono le loro proprietà nutritive e la quasi totalità delle vitamine. Le marmellate non sono alimenti sani a causa dei prodotti chimici addizionati per preservarli e colorarli. Sono da evitare come l'alcool.

18.6 IL DESSERT

Abbiamo visto poco fa perchè bisogna scpprimere totalmente il dessert; si eviterebbero in tal modo molte indigestioni.

18.7 I SUCCHI DI FRUTTA

La scoperta delle vitamine ha reso la gente più cosciente del problema della nutrizione. Però le vitamine sono diventate un feticcio: si prendono in pillole, si **spreme la frutta per assorbirne il succo. Ed ecco che si ricade nell'errore.**

L'insegnamento igienista da sempre ripete che gli alimenti devono venire consumati così come la Natura ce li offre.

L'abitudine di prendere succhi di frutta fra i pasti affatica gli organi digestivi, perchè i succhi sono alimenti.

Se si ha sete, si deve bere acqua pura, niente altro. **I succhi di frutta sono alimenti, non bevande.** Bisogna anche considerare che **la polpa che si getta via è utile al corpo quanto il succo.** La polpa favorisce la digestione del succo della frutta (Cannon), pulisce gli intestini, combatte la stitichezza. **Il succo da solo passa troppo in fretta per essere digerito.** Se si desidera prendere succhi di frutta bisogna ingerirli in qualità di alimenti, non come bevande; dunque come eccezione.

18.8 LA FRUTTA SECCA

La frutta secca è superiore al pane, ma bisogna evitarla quando è solforata. **La si può mangiare così com'è o dopo averla lasciata a bagno in poca acqua che poi si deve bere.** Non va mai cotta.



18.9 LE ALLERGIE

L'allergia è un'invenzione medica. Non esiste. La gente che si crede allergica alla frutta non avverte alcun disturbo se la mangia con le giuste combinazioni. **I disturbi accusati derivano dalle cattive combinazioni, non dall'allergia.**

Le persone "allergiche" che intraprendono una cura esclusiva di frutta – la stessa che causa l'allergia – non sentono alcun malessere. Quando una persona è "allergica" alle fragole, ad esempio, deve sottomettersi ad una cura esclusiva di fragole durante alcuni giorni consecutivi, non per guarire la sua "allergia" che non esiste, ma per eliminare le varie affezioni che accompagnano l'allergia. Questa è la pratica igienista.

C'è qualcuno in grado di spiegare in modo chiaro, con linguaggio semplice, tutte le teorie confuse e false che riguardano l'allergia? Prima di rispondere bisognerebbe discutere sulle origini ambigue della medicina.

18.10 LA FRUTTA

Si conoscono 300 varietà di frutta. La frutta è sempre stata il miglior alimento dell'uomo fin dall'Antichità.

Nell'Età dell'Oro si viveva in uno stato di salute perpetua e radiosa. **Fino a quando l'uomo si è nutrito di frutta è rimasto giovane e ha vissuto a lungo.** Quando ha cominciato a mangiare carne, pane, riso è diventato debole, malato, ed è morto giovane.

Non si deve credere tuttavia che un'alimentazione di sola frutta allunghi la vita. No. **La vita è naturalmente lunga. È l'alimentazione malsana che l'abbrevia.** Non esiste un rimedio-anacea, come non esiste un alimento-panacea. Perché le masse afferrino questa verità occorrerà certamente un periodo minimo di parecchi secoli.

18.11 LA GENESI

Si legge nella Genesi: «Ecco, vi dono ogni tipo di erba che porta il seme e ciò che si trova alla superficie della terra e ogni albero coi suoi frutti: questo sarà il vostro cibo».



In queste poche righe è riassunto il punto di vista igienista:

1. È chiaro. Non c'è dubbio. La Bibbia non vuole che l'uomo si nutra di carne di animali morti o uccisi. «Tu non ucciderai».
2. La Bibbia non nomina fra gli alimenti dell'uomo i “prodotti animali” come uova, latte, burro, carne di animali.
3. «Vi dono ogni tipo di erba che porta il seme». Il seme è quindi escluso. Esempio: grano, mais, orzo, ecc.. Niente cereali.
4. «... e ciò che si trova alla superficie della terra». Patate, navone, radici sono piuttosto povere di elementi nutritivi: non sono quindi consigliabili.
5. «... i frutti degli alberi».

Dunque l'insegnamento igienista concorda con la Genesi.

Ci piacerebbe sapere come la parola di Dio viene interpretata nell'insegnamento religioso che va alla deriva. Passi ancora per la carne, ma l'alcool? ma il tabacco?



Capitolo 19

LA FRUTTA: CIBO DEGLI DEI

*«Sarebbe stato un bene per l'Umanità
se i cuochi e la loro arte fossero stati
distrutti»*

Buchan

19.1 LA FRUTTA, ALIMENTO PERFETTO

I poeti, i filosofi, gli storiografi dell'Antichità – afferma il dottor Shelton – hanno parlato dell'uomo come di **un essere molto frugale, che si nutriva essenzialmente di frutta e di noci** (nocciole, mandorle, ecc.) Il filosofo platonico Porfirio, che studiò a fondo l'argomento, afferma che tutti i Greci dell'Antichità vivevano di frutta e di noci (l'intera gamma di frutti azotati) e null'altro.

Queste testimonianze corrispondono al vero; non c'era nessun motivo per mentire.

Il mito di Prometeo narra che egli rubò il fuoco al cielo; ciò potrebbe voler significare che l'uomo non cuoceva i suoi alimenti.

La religione indiana parla chiaro in proposito e dice che anticamente gli Indiani si nutrivano esclusivamente di frutta e verdura.

Che si può pensare degli uomini del XX° secolo?

19.2 VALORE DEI FRUTTI

Si pensa alla frutta come ad un alimento poco nutriente e persino nocivo.

Ecco l'ignoranza degli uomini, la cui millanteria è pari alla loro stoltezza ed alla loro malferma salute.

Sappiamo servirci della tavola dei logaritmi, calcolare la distanza fra la Terra e la Luna, disintegrare l'atomo, ma non abbiamo idea dei più elementari principi della nutrizione, né siamo in grado di guarire anche solo un semplice raffreddore. Tutte le scienze si sono sviluppate, eccetto quella dell'uomo ... questo sconosciuto.

La frutta ha un valore ben maggiore di quello che le si attribuisce. Essa è ricca di minerali alcalini, vitamine e completine, è di più facile digestione che i glucidi (pane, maccheroni, ecc.). La frutta è ricca di zucchero facilmente assimilabile, mentre lo zucchero bianco industriale è un alimento altamente nocivo. Lo zucchero naturale della frutta è il migliore che si possa avere.

Il dottore igienista **Densmore**, e con lui tutti i veri igienisti, **raccomanda di mangiare frutta al posto degli alimenti amidacei** come pane, maccheroni, riso, ecc.

La frutta offre il massimo valore nutritivo col minimo sforzo. In altri termini: un alimento difficile da digerire non è necessariamente più nutriente di un altro, tanto più se è totalmente elaborato.

Siate dunque certi che il pasto che vi lascia con un senso di leggerezza, senza pesantezza di stomaco, non vi farà certamente morire di fame, né dimagrire o indebolire.

Il filosofo Herbert Spencer sconsiglia il pane, il latte, il burro: a questi cibi sostituisce la frutta.

La frutta si digerisce più facilmente dei corpi amidacei (pane, ecc.), perchè una parte della loro digestione viene effettuata dal sole e dalla Natura. Per poter utilizzare gli amidi il corpo deve trasformarli in zucchero, mentre nei frutti questa trasformazione viene compiuta dai raggi del sole che inondano l'albero.

Dunque si economizzano le forze vitali **sostituendo i frutti ai cereali, al pane, al riso, ai maccheroni, alle patate che non sono elementi naturali destinati all'uomo.**

Inoltre la terra rende per ogni metro quadrato più nutrimento in frutta che ogni altro alimento.



Lo scienziato Humboldt ha calcolato che una superficie dalla quale si possono ricavare K. 33 di grano, oppure 99 di patate può produrre facilmente 4000 Kg. di banane o quasi altrettanti di uva, di ciliege, ecc.

Che ne pensano i politici? **La cultura della frutta semplifica l'agricoltura e sopprime ogni carestia.** Da notare questo particolare: **i frutti troppo maturi sono meno ricchi di vitamine dei frutti maturati al punto giusto.**

19.3 DIETA DI FRUTTA

La frutta costituisce il nutrimento ideale per l'uomo con l'aggiunta di ortaggi e verdure.

Tutta la frutta è ricca di vitamine e sali minerali ed è particolarmente adatta per prevenire, persino per guarire le "malattie da carenza".

Secondo il dottor igienista Oswald **la frutta dovrebbe costituire la maggior parte del menù in estate, perchè è un alimento superiore che purifica il sangue.**

Già più di un secolo fa il professor Jaffa dell'Università di California pubblicò il risultato delle sue ricerche scientifiche relative a **un gruppo di persone nutrite esclusivamente con frutta e vari tipi di noci.**

Notò che **quelle persone, quantunque più magre e sebbene mangiassero poco, non si ammalavano mai, avevano una salute radiosa, godevano di un gran benessere.**

Anche il dottor Gibson dice che la scienza moderna ha dimostrato come un menù esclusivo di frutta può benissimo, e meglio di altre cose, sostenere e conservare il potenziale umano e tutte le sue funzioni: digestiva, nervosa, ecc.

La frutta fornisce lo zucchero che dà l'energia animale e conserva i lipidi; i sali organici che assicurano l'equilibrio chimico e metabolico del sangue; gli acidi utili per la decongestione dei tessuti: congestione causata dall'accumulo delle ecorie. I vari tipi di noci (nocciole, mandorle ecc.) forniscono il materiale necessario (protidi) alle riparazioni anatomiche e alla lubrificazione (grassi) delle varie articolazioni.

Infine il carbone contenuto nella frutta e nelle diverse qualità di noci serve alle esplosioni cerebro-vitali che liberano le energie nervose.

Se tutte queste teorie vi annoiano, o non riescono a smuovere la vostra diffi-



denza, provate a leggere l'edificante rapporto del dottore inglese Johon Round.

Nel 1854, nella provincia inglese di Midlands, scoppiò un'epidemia di colera e si contarono parecchi morti nello Staffordshire e altrove. Però i villaggi dell'Herfordshire, ricchi di frutteti, ne furono indenni. Questi abitanti, consumavano frutta in abbondanza.



Parte II

TERZA PARTE

PROLOGO

*«Dedicato al lettore intelligente, affinché
si curi senza medico »*

“Orthos” e “Trophê”, dal greco, significano rispettivamente: “giusto” e “cibo”. Dunque la parola ORTHOTROPHIE che si legge sulla copertina significa **“nutrizione corretta”**, ossia secondo i bisogni dell’uomo ed è stata usata per primo dal Dottor Herbert M. Shelton.

L’IGIENISTO ha niente in comune con la medicina; rifiuta ogni opinione o metodo della medicina; rifiuta diagnosi, pronostici, etiologia e nosologia medica.

Gli igienisti non fanno concorrenza ai medici come i guaritori, non hanno rimedi né artificiali né naturali.

Gli IGIENISTI si limitano a suggerire uno stile di vita.

I medici si occupano delle “malattie”, gli igienisti invece insegnano alla gente l’arte di vivere sani. I medici ricorrono ad un terribile arsenale di prodotti chimici, mentre gli igienisti utilizzano i mezzi educativi: biblioteche, conferenze, conversazioni, ecc.. Persino le Case di Riposo Igieniste non hanno altro scopo che insegnare l’arte di vivere.

Mi piace a questo punto ricordare l’esperienza personale dell’ex Presidente del Consiglio d’Egitto, ALY MAHER, miracolosamente ristabilitosi in seguito all’adozione del modo di vivere igienista, così come lui stesso ha dichiarato molte volte sulla stampa locale.

In genere la gente considera medico ogni dottore; non sa che ci sono dottori in legge, teologia, scienze, ecc.

Se poi consultiamo il Larousse vediamo che “dottore” vuol dire “maestro”, colui che insegna, dal latino *docere* (insegnare).

D’altra parte la MEDICINA è l’arte di guarire e i FARMACI sono rimedi per guarire. Chi pratica la medicina ha il compito di guarire. Si vede chiaramente che

la professione medica non si prefigge l'insegnamento di alcunché: intende guarire prescrivendo medicine. Trattare, medicare, drogare non è insegnare.

Ne consegue che il laureato in medicina non dovrebbe essere chiamato dottore.

Un tempo gli Inglesi chiamavano i medici LEECHES, ossia SANGUISUGHE, perchè allora la pratica medica in uso consisteva nel sottoporre i malati ad un salasso e in ciò i barbieri facevano concorrenza ai medici. È evidente che effettuare salassi non significa affatto insegnare.

Andiamo oltre. I termini medicina, medicamento, medico derivano da una parola latina che significa "guarire". Orbene le medicine non guariscono e i medici non sono guaritori. Infatti i rimedi non esistono e la guarigione delle malattie è un non senso. Ne consegue che anche le parole medicina, medicamento, medico sono errate. Sarebbe più corretto dire: colui che droga.



Capitolo 20

LA RAFFINERIA NATURALE DEI CIBI

20.1 La nutrizione è strettamente legata alla digestione; se manca questa, manca anche quella

I cibi, così come ce li offre la natura, non possono essere introdotti nel sangue, nella linfa, nelle cellule; prima devono essere dissociati, raffinati; la parte utile viene separata da quella inutile: in una parola vanno digeriti.

La digestione nella bocca, nello stomaco, negli intestini prepara gli alimenti, perchè possano venire assorbiti e passare nel sangue in modo che il corpo riesca a farne uso.

Appare chiara l'inutilità delle iniezioni cosiddette nutritive dal momento che introducono nel sangue sostanze nutritive non digerite naturalmente (trasfusione, nutrizione rettale, ecc.)

Il processo mediante il quale le mele, la lattuga, le banane si trasformano in sangue, ossa, nervi, muscoli, pelle, capelli, unghie è decisamente complicato, ma appassionante.

20.2 Gli enzimi

La digestione dipende dagli enzimi contenuti nei succhi digestivi.

Gli enzimi sono sostanze che hanno il potere di innescare le reazioni chimiche senza essere a loro volta trasformati o distrutti. Rassomigliano in ciò ai catalizzatori, con la differenza che gli enzimi sono composti organici, formati dalle cellule, prodotti cioè da un organismo vivente. A seconda della loro categoria gli enzimi distribuiscono le varie sostanze alimentari: la loro azione è dunque specifica.

20.3 La digestione salivare

La digestione inizia nella bocca, dove gli alimenti vengono masticati e insalivati. La masticazione permette alla saliva di mescolarsi con gli alimenti per dare inizio alla digestione.

Dal canto loro le cellule della bocca che secernono la saliva scelgono nel sangue i materiali necessari alla fabbricazione della medesima.

Il principio attivo della saliva – generalmente alcalino – è l'enzima *ptyalina* che trasforma gli amidi in zuccheri.

Ecco perchè i carnivori non hanno saliva digestiva ...

... e se i cibi non contengono amido, la ptyalina manca nella saliva.

La funzione del gusto è molto importante nell'elaborazione degli alimenti, poichè serve a far secernere i succhi appropriati ai cibi ingeriti; dunque la natura degli alimenti consumati determina quella dei succhi digestivi.

La saliva, come ha dimostrato Edinger, contiene un antisettico: il *rhodonato di potassio*. Il tre per mille di saliva è sufficiente per uccidere il microbo del colera in un minuto e il nove per mille quello della difterite nello stesso lasso di tempo.

Disponiamo dunque di un antisettico formidabile, prodotto in continuazione ed in modo naturale, capace di distruggere tutti i microbi e tuttavia inoffensivo per l'organismo, contrariamente ai dentifrici che è meglio sopprimere.

È stata realizzata la seguente esperienza: si espose al sole un mezzo litro di saliva durante i tre mesi estivi. Al termine di detto periodo non era avvenuta alcuna infezione, alcuna disintegrazione.

Per impedire la decomposizione degli alimenti è quindi necessario masti-



carli convenientemente. Un'infima quantità di acido è sufficiente per distruggere la ptyalina. L'acido tannico del té e del caffè, per esempio, ostacola la digestione dell'amido. Non fanno eccezione gli acidi dei farmaci. Uno zero e cinquanta per cento basta ad arrestare completamente l'azione della ptyalina.

Per lo stesso motivo i frutti acidi bloccano la digestione dei glucidi se consumati nello stesso pasto. Per di più la frutta contiene molta acqua che impedisce la conveniente insalivazione e la digestione dell'amido. La digestione dell'amido continua fino a quando lo stomaco diventa acido per effetto del succo gastrico.

Allorchè si ingeriscono contemporaneamente protidi e corpi amidacei, i primi necessitano di un ambiente acido per essere digeriti. Nello stomaco allora viene secreta una quantità sufficiente di succo gastrico che blocca rapidamente la digestione dei corpi amidacei.

Quando i corpi amidacei sono immersi in un liquido qualunque acqua, latte, zuppa, ecc. si avrà un bel masticarli: la quantità di saliva resterà minima. **Solo i glucidi asciutti provocano una secrezione abbondante di saliva “ricca di ptyalina”.** È importante ricordare che la situazione cambia quando si prendono glucidi secchi con frutta o latte, caffè, té, ecc. L'abbiamo già detto. Dunque **chi vuole digerire bene i glucidi li deve ingerire asciutti.** Immersi nella zuppa non si possono digerire bene e producono disturbi di stomaco. I glucidi bagnati in un liquido non possono essere masticati come si deve, perciò si trangugiano quando ancora non sono impregnati di saliva. Anche bolliti sono indigesti; le pappe di grano sono indigeste.

20.4 La digestione gastrica

La digestione gastrica avviene in ambiente acido. L'enzima *pepsina* agisce sui protidi. Però un eccesso di acidità distrugge la pepsina. Per esempio **gli acidi delle medicine o quelli della frutta ostacolano la digestione stomacale.**

La secrezione gastrica dipende dai centri nervosi che trasmettono il gusto e l'odore dell'alimento ingerito. Infatti il gusto, l'odore, la vista di un dato cibo determinano e regolano la qualità particolarmente adatta di succo gastrico che verrà riversata sul medesimo. Ad esempio il succo gastrico che si riversa sulle sostanze amidacee differisce da quello che si riversa sui protidi.

La presenza di acidi nella bocca – vedi sale, mostarda, pepe, ecc. – non suscita secrezione gastrica. È dunque falso dire che i condimenti stimolano la secrezione gastrica.



Le ghiandole secernono il succo gastrico solo in presenza di alimenti o allorchè si prova il desiderio di mangiarli.

La secrezione ghiandolare provocata dall'ingerimento delle spezie non è in grado di digerire la carne, le uova, ecc., perchè non è un vero succo digestivo dotato di enzimi.

Inoltre l'adattamento preciso e specifico dei succhi digestivi ad ogni alimento ingerito annulla completamente le teorie di coloro che vorrebbero "aiutare o migliorare la digestione".

Secondo Reichmann e Schoeffler l'assenzio diminuisce le secrezioni gastriche, dunque ostacola la digestione anzichè favorirla come si credeva.

L'alcool – sebbene aumenti la secrezione gastrica – precipita la pepsina e distrugge l'effetto del succo.

Tè e caffè ritardano la digestione – è un fatto definitivamente stabilito – e per di più danneggiano lo stomaco.

Il tè, che contiene acido tannico e altri astringenti in quantità, irrita assai la mucosa dello stomaco.

La caffeina contenuta nel caffè è un irritante ancora peggiore del tè.

Queste due bevande contribuiscono alla formazione di catarro gastrico cronico e di altri disturbi dello stomaco. Danneggiano inoltre gli intestini, il colon, il sistema nervoso, i reni, ecc.

È importante sottolineare che il caffè dietetico è altrettanto nocivo del caffè ordinario e non è per niente dietetico. Come breve transizione si potrà prendere caffè decaffeinato nell'attesa di sopprimerlo del tutto.

Durante una delle esperienze mondialmente conosciute realizzate su Saint-Martin fu introdotta nel suo stomaco una moneta di metallo che non provocò alcuna secrezione gastrica. Però non appena un cuoco entrava nella sua camera portando su un piatto carne cotta ai ferri, le secrezioni gastriche diventavano immediatamente abbondanti.

Pavlov servendosi di una cannuccia introdusse 100 grammi di carne nello stomaco di un cane addormentato. Un'ora e mezzo più tardi la carne fu ritirata mediante una cordicella alla quale era stata legata: aveva perduto solo sei grammi. Lo stesso esperimento fu ripetuto con la stessa tecnica, ma dopo che il cane aveva visto e fiutato il cibo. Nello stesso periodo di tempo la carne diminuì di 30 grammi.

Appare evidente il significato profondo di questi esempi i quali ci dimostrano



che **gli alimenti devono necessariamente essere visti, odorati, gustati perchè si realizzi una digestione normale.**

Per questo ai cibi non si devono aggiungere spezie od altre cose, perchè esse alterano le sensazioni e quindi ostacolano l'avvio del meccanismo nervoso necessario alla digestione.

Segnaliamo ancora che **la quantità delle secrezioni gastriche è proporzionale al piacere che i cibi ci procurano.** Ne deduciamo che il piacere del gusto è un mezzo non un fine.

Fattori che accelerano le secrezioni gastriche.	Fattori che ritardano le secrezioni gastriche.
<ol style="list-style-type: none"> 1. La fame. 2. Il sapore piacevole. 3. La vista e l'odore degli alimenti. 4. La gioia, il buon umore, ecc. 5. L'effetto dell'alimento sulla mucosa gastrica. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La paura, le preoccupazioni, la collera, l'odio, la gelosia, l'invidia, le forti emozioni, ecc. 2. L'impossibilità di gustare gli alimenti. 3. La mancanza di fame. 4. La mancanza di una sufficiente digestione salivare. 5. Il dolore, la febbre, la malattia, ecc.

La qualità e la quantità degli alimenti ingeriti determinano il grado di acidità del succo gastrico. Questo è il risultato delle esperienze realizzate dal grande fisiologista russo Pavlov e dal suo collaboratore Khizhin e riferite da Pavlov ne "Le travail des glandes digestives".

Secondo il Prof. Pavlov i protidi del pane sono molto difficili da digerire.

Alcuni alimenti, come i glucidi, non possono essere digeriti che in un ambiente alcalino. Altri, come i protidi, necessitano un ambiente acido. Dunque l'associazione delle due categorie alimentari è discordante.



Il consumo di materie grasse ritarda la digestione da una a due ore. Per esempio, il succo riversato sul latte grasso è assai meno di quello riversato sul latte scremato.

20.5 La digestione intestinale

Ultimata la digestione stomacale, la massa alimentare passa negli intestini dove avvengono altre trasformazioni. L'intestino tenue misura circa dieci metri.

I succhi digestivi intestinali – bile, succo pancreatico, succo intestinale – si adattano in modo specifico a ogni alimento assorbito. La bile è un potente disinfettante che impedisce la putrefazione intestinale, previene la formazione di gas e mantiene il tasso di alcalinità negli intestini. La digestione trasforma i glucidi in zucchero, lipidi in acidi grassi e glicerina e i protidi in aminoacidi. L'acqua e il sale rimangono tali e quali. I rifiuti vengono sospinti verso il colon e di lì espulsi all'esterno.

I glucidi, i lipidi e i protidi vengono diassociati in elementi più semplici, i sali minerali invece vengono assorbiti senza alcuna trasformazione.

20.6 L'indigestione

Normalmente le secrezioni digestive sono sufficienti per proteggere contro la fermentazione e la putrefazione degli alimenti.

Però in caso di diminuzione delle forze vitali, le secrezioni diventano insufficienti tanto per la loro qualità quanto per la loro quantità e permettono ai microbi di compiere la fermentazione. Di qui ciò che chiamiamo indigestione.

Questa fermentazione produce varie tossine che, se assorbite, avvelenano il corpo.



Tossine generate dall'indigestione.		Principali cause di indigestione.
Ptomaina	Solfuro d'idrogeno	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eccessi a tavola. 2. Associazioni alimentari discordanti. 3. Ogni influenza debilitante come: affaticamento, gran freddo, calore eccessivo, abusi sessuali, uso di stimolanti ecc.
Leucomaina	Acido grasso	
Fenolo	Acido Ossalico	
Cresolo	Acido urico	
Leucina	Alcool	
Trysone	Xantina (indol, ecc.)	
Ammoniaca		

1. Gli eccessi a tavola affaticano gli organi della digestione; sono anche nocivi, perchè si mangia più di quanto l'organismo necessiti e la quantità superflua di nutrimento si accumula – rifiuti – e si decompone – veleni –.
2. La digestione è più, efficace quando si mangiano alimenti di una sola categoria per pasto. Più il pasto è vario, meno facile risulta la digestione.
3. Tutti i fattori snervanti diminuiscono la forza nervosa e abbassano il potere digestivo.

Distinguiamo ancora fra digestione e fermentazione.

La digestione rende gli alimenti solubili e diffusibili pur salvaguardando la loro natura organica.

La fermentazione invece trasforma i rifiuti alimentari in sostanze inorganiche



inutili. Attenzione dunque a non confondere l'atto digestivo con una fermentazione: i sottoprodotti non sono gli stessi per l'una e per l'altra.

«Bisogna permettere che la malattia segua il suo corso naturale; intervenendo con medicine irritanti può succedere che malattie leggere diventino gravi e che il numero delle malattie, dapprima esiguo, aumenti in modo considerevole».

PLATONE

«L'affarismo farmaceutico consiste nel fabbricare la maggior quantità possibile di medicine per il maggior numero di malati e a fabbricare sempre più malati cui diistribuire la maggior quantità possibile di medicine».

GEORGES BARBARIN

«Per reclamizzare un rimedio o un'operazione basta scegliere i più rassicuranti progressi compiuti dalla civilizzazione e presentare rimedi e progressi sotto l'aspetto di un rapporto di causa ed effetto; il pubblico presterà ciecamente fede ai falsi ragionamenti senza batter ciglio».

BERNARD SHAW.



Capitolo 21

DIGERIBILITÀ DEGLI ALIMENTI

Molti affermano che un alimento è di difficile digestione quando rimane a lungo nello stomaco. Non è mica vero, perchè il tempo richiesto dalla digestione dipende, insieme ad altri fattori, dalla varietà dei cibi assorbiti. Un alimento per la cui digestione sono necessarie quattro ore non è per forza più difficile da elaborare di un altro cui necessita solamente un'ora. Inoltre il primo non consuma più energia del secondo: semplicemente i due processi digestivi sono diversi.

È altrettanto erroneo credere che sia di facile digestione l'alimento che lascia lo stomaco in breve tempo, perchè la digestione avviene essenzialmente negli intestini.

Si considera inoltre come indigesto l'alimento che si rinviene poi in gran parte nelle feci. Assolutamente falso. Infatti quando non si è abituati a mangiare un determinato cibo, o quando lo si associa con alimenti incompatibili, quando ci si siede a tavola troppo stanchi, o si mangia senza fame, le feci rivelano che l'alimento assorbito è stato rifiutato; ciò non vuol dire che sia difficile da digerire.

I corpi feculenti, ad esempio, se sono con frutti acidi non possono venire elaborati come si deve per cui, senza alcun dubbio, appariranno nelle feci. Eppure non sono difficili da digerire. Per essere certi che vengano digeriti basterà separarli dai frutti acidi.

A seconda delle varie condizioni è possibile che la stessa cosa digerita bene oggi, domani non si digerisca affatto. Ciò non vuol dire che il cibo considerato sia indigesto.

Le tavole che rappresentano i coefficienti di digeribilità degli alimenti so-

no erronee, perchè non tengono conto delle varie situazioni in cui si compie la digestione.

Il grande scienziato russo Pavlov ha dimostrato che la digeribilità di un dato alimento può essere aumentata o diminuita a seconda che si prenda o no l'abitudine di mangiarne. Un vegetariano, ad esempio, farà molta fatica a digerire un piatto di carne. Chi ha l'abitudine di consumare parecchie noci le digerisce più facilmente di chi ne prende di rado.

La composizione del corpo dipende in gran parte dagli alimenti ingeriti. La fisiologia ci insegna che un dato regime produce particolari enzimi, nonchè una speciale qualità di umori organici, di secrezioni ghiandolari e di sviluppo del sistema nervoso.

L'effetto del cibo sull'economia e sul metabolismo è cumulativo.

In realtà Pavlov ha verificato che, **se si cambia regime, gli enzimi si adattano col tempo ai bisogni del regime nuovo**. Ad esempio, se si abbandona la carne per mangiare i vari tipi di noci, i succhi digestivi si adattano a poco a poco a digerire le noci e perdono gradatamente il loro potere digestivo nei confronti della carne.

L'adattamento al nuovo regime può essere lento o rapido a seconda degli individui.

Nel primo caso il cambio brusco da un regime ad un altro produce malessere e seri disturbi: sono le crisi benefiche di disintossicazione.

Al contrario quando l'adattamento è rapido il cambio brusco e radicale di regime non causa reazioni violente di "malattia". Ma ciò potrebbe anche dimostrare che il nuovo regime assomiglia molto al vecchio: in questo caso non se ne ricava alcun profitto.

Quando si digerisce con difficoltà un dato alimento, si potrà giungere ad elaborarlo perfettamente mangiandone con regolarità.

Non è bene dare la preferenza ad alimenti facili da digerire, perchè questa abitudine indobilisce il nostro potere digestivo.

È molto meglio cercare di sviluppare il potere digestivo con un menù razionale e saggio.

In ogni modo noi siamo contrari ad ogni eccesso. Stabiliano un confronto fra un individuo ordinario e uno normale. Il primo (e sono la maggioranza) mangia in modo eccessivo, generalmente non risente alcuna pesantezza dopo i pasti, e l'indomani evacua con feci abbondanti la quasi totalità di ciò che aveva ingerito il giorno prima. Soddisfatto, afferma di non essere stitico.



Non sa che **gli alimenti ingeriti hanno attraversato il canale alimentare quasi senza digestione; lo testimonia l'abbondanza delle feci, che non è un buon segno.**

In questo caso l'assenza di pesantezza di stomaco non sta affatto ad indicare una buona digestione.

Consideriamo una seconda persona, **un individuo sano cui basta poco. Alorchè in via eccezionale ingerisce una quantità di cibo maggiore del solito, sente immediatamente pesantezza di stomaco.** Questo, sintomo significa che vi è effettivamente uno sforzo laborioso di digestione, non un semplice passaggio degli alimenti che escono dal corpo come vi sono entrati.

Per concludere facciamo notare che con le feci si perdono i succhi digestivi e ciò indebolisce considerevolmente il corpo. **I succhi digestivi devono venire assorbiti, non perduti con l'indigestione.** Ciò spiega la grande fatica che uno risente in caso di diarrea o di dissenteria; chi digiuna fatica meno.

«I medici facevano conto che il malato guarisse mentre essi lo curavano: questa coincidenza sarebbe andata a loro vantaggio».

ANATOLE FRANCE

«I medici non hanno colpa se l'attuale servizio medico pubblico si rivela un'assurdità criminale. Una nazione sana di spirito concede al chirurgo, che deve amputarvi una gamba o operarvi di appendicite, la stessa retribuzione data al panettiere perchè provveda il pane quotidiano; c'è da restare senza fiato. Maggiore è la mutilazione, maggiore merito va a chi la effettua».

G. Bernard SHAW



Capitolo 22

ASSORBIMENTO DEGLI ALIMENTI

«Noi mangiamo solo quando abbiamo fame»

Il Profeta Maometto

L'assorbimento degli alimenti avviene principalmente negli intestini: di lì passano nel sangue e nella linfa.

L'assorbimento è un fenomeno più fisiologico che fisico. Non è tratta di semplice osmosi bensì di un assorbimento "selettivo" molto attivo.

La parete intestinale non si comporta come una membrana inerte. Le sue cellule sono ben vive e ciascuna deve compiere una funzione. Normalmente queste cellule permettono l'assorbimento degli alimenti e impediscono quello dei veleni solubili nei succhi digestivi.

Ciò si comprenderà meglio esaminando alcuni fatti noti. Ad esempio: si sa che alcune sostanze – come il solfato di magnesio – sono molto diffusibili, eppure non attraversano che in minima parte la parete intestinale, mentre lo zucchero l'attraversa. Qualora però ci si serva di una membrana ordinaria, avviene esattamente il contrario.

Alcune sostanze sono assorbite per via digestiva, ma ciò non vuol dire che esse giungano al sangue nello stesso stato. Gli acidi grassi ed il sapone, ad esempio, entrano nel sangue sotto forma di grasso neutro.

I protidi iniettati direttamente nel sangue lo avvelenano e vengono espulsi.

Perchè possano essere utilizzati dall'organismo devono venire trasformati prima di poter essere assorbiti.



Capitolo 23

I PIACERI DELLA TAVOLA

Chi giudica cattivi tutti i piaceri ingenuamente crede che la condizione naturale dell'uomo debba essere uno stato di miseria cronica e di continue lagnanze. Oh no! questa non è vera religione.

L'uomo dovrebbe provare piacere nel nutrirsi: si tratta di un piacere direttamente proporzionale allo stato di salute.

La dottrina di Epicuro nel suo significato originale dovrebbe essere adottata da tutti.

Ogni piacere sano, ogni appetito o desiderio naturale è in armonia col processo vitale che assicura la salute e fortifica il corpo. Il peccato consiste nel respingerli, non nell'ammetterli. In conseguenza dobbiamo coltivare religiosamente i piaceri sani.

Noi preconizziamo il sensualismo inteso nel vero significato della parola, che non è quello adottato dai teologi. Il gusto è la più importante facoltà dell'uomo; è legittimo goderne al massimo grado.

Il goloso che si rimpinza con tre pasti abbondanti al giorno e che perverte il senso del gusto con condimenti per "stimolare" un appetito inesistente, non prova piacere a mangiare: non conosce né i piaceri del palato, nè i sapori delicati, né gli odori fini.

Le ghiandole digestive hanno un potere limitato, non possono far fronte ogni giorno a tre pasti copiosi. Chi giornalmente consuma tre pasti non può aver fame ad alcun pasto e non gusta i cibi.

Si prova invece un grande piacere a mangiare quando si ha veramente fame. Soltanto in quel caso si può essere certi che le ghiandole digestive lavorano a

pieno rendimento.

Per gustare ogni boccone bisogna masticarlo lentamente e indugiare ad assaporarlo. È un errore ingoiare in fretta.

La lingua bianca impedisce di apprezzare normalmente gli alimenti, perchè ostacola i riflessi gustativi che servono alla secrezione dei succhi della digestione.

Non è possibile gustare il cibo quando si mangia mentre si legge il giornale.

Affrettiamoci ad abbandonare questa cattiva abitudine, la quale tuttavia permette a chi è molto nervoso di mangiare lentamente.

Ci sono poi persone afflitte da “infantilismo gustativo”, termine creato dal dottor Herbert M. Shelton per indicare il persistere di gusti dell’infanzia nell’età adulta. Questi individui si ostinano a rifiutare l’educazione dei loro sensi con l’adozione di nuovi alimenti. La causa può essere attribuita ad un infantilismo intellettuale, perchè non è poi troppo difficile abituarsi ad alimenti che piacciono poco.

«È assurdo credere che l’addetto alla vivisezione possa considerare la vita dell’animale umano più sacra della vita degli altri animali».

«A volte può essere necessario impiccare un uomo o abbattere una casa, ma non permettiamo che i giudici siano il boia o il demolitore, altrimenti non un solo collo sarebbe al sicuro, non una casa sarebbe stabile. Eppure permettiamo al medico di essere giudice».

BERNARD SHAW



Capitolo 24

LE INFLUENZE MENTALI SI RIPERCUOTONO SULL'INDIVIDUO SANO

*«La malattia proviene dallo stomaco,
di conseguenza il miglior rimedio è il
digiuno.»*

Il Profeta Maometto

24.1 La Legge di Shelton sulle cause mentali

Il dottor Herbert M. Shelton nel 1926 formulò la seguente teoria:

«Le preoccupazioni, la paura, gli choc nervosi, ecc., non producono mai, o ben raramente, malattie in una persona realmente sana, perchè essa è capace di liberarsi di questi stati emotivi prima che essi riescano a causare seri disturbi».

Tutti quanti abbiamo vissuto nel corso dell'esistenza momenti di collera, di eccitazione mentale, di preoccupazione o di ansietà, ma l'uomo normale si libera rapidamente di queste emozioni.

I lavori del dottor P.E. Morhardt di Parigi (1928) confermano la teoria del Dr. Shelton. È stato dimostrato che le forti emozioni quali quelle provocate dalla perdita di una persona amata, dalla perdita della ricchezza, ecc. generano "malattia" perchè il corpo si trova in uno stato di "instabilità nutritiva e vegetativa" al momento dell'emozione.

Gli individui veramente sani si riprendono da emozioni del genere col minimo danno e non ne risentono in seguito. Solo le persone in cattivo stato di salute vengono colpite da disturbi permanenti.

24.2 Il diabetico è suscettibile alle forti emozioni

Un esempio significativo è quello del diabetico. Lo, squilibrio nutritivo provoca una tale condizione nel sistema nervoso da renderlo incapace a sopportare forti emozioni o tensioni.

L'alimentazione irregolare produce effetti nefasti sul sistema nervoso, spirito e nervi rendendolo suscettibile al minimo choc emotivo; da ciò derivano altri disturbi ancora più gravi. Lo spirito, già colpito da squilibrio alimentare e da tossiemia, diventa sovente instabile.

Le emozioni possono causare il diabete nelle persone mal nutrite. È quanto mai giusta l'osservazione di Crile: «Quando i titoli in Banca sono in ribasso, il diabete è in aumento».

La choc in seguito a ferite o ad una operazione può far apparire dello zucchero nelle urine. Lo stesso dicasi per la paura, le forti emozioni, il dispiacere di aver perduto del denaro, una discussione violenta, ecc.

Tutte queste emozioni aumentano la pressione arteriosa, generano disturbi digestivi, disturbi della vescichetta biliare, ecc.

Le emozioni si ripercuotono su ogni cellula del nostro corpo. Si potrebbero evitare parecchie operazioni se il paziente riuscisse a correggere il suo stato d'animo. I casi di appendicite, di ulcera, di vomito, ecc. che si manifestano in seguito a forti emozioni possono essere curati con successo senza operazione.

«L'arte (medica) di far coesistere l'intemperanza e la santità è tanto chimerica quanto la pietra filosofale, l'astrologia giudiziaria, la teologia dei magi».

VOLTAIRE



Capitolo 25

LA SOTTO-ALIMENTAZIONE

«La replezione è il veleno dell'intelligenza.»

Il Profeta Maometto

Sottoalimentazione e sovralimentazione sono entrambe denutrizione, cioè lenta inanizione.

Quasi tutte le persone nel mondo civilizzato soffrono di sottoalimentazione. In genere questo fatto emerge in occasione delle guerre, quando si vogliono mobilitare uomini forti, ma se ne trovano ben pochi.

Lo “United States Children’s Bureau” denuncia che un terzo dei bambini negli Stati Uniti soffre di denutrizione secondo i parametri della medicina. In certe regioni il fenomeno della denutrizione è talmente esteso che la situazione non si considera più anormale.

I bimbi mal nutriti portano per tutta la vita i segni della denutrizione. Ossa piccole, mento debole e sfuggente, deformazioni, denti imperfetti, corpo poco sviluppato, petto piatto, spina dorsale deforme, cattiva vista, anemia, propensione alla malattia non sono che alcuni dei tristi risultati della denutrizione.

Nei bimbi più piccoli i sintomi sono diversi. La crescita si può interrompere, denti ed occhi possono diventare difettosi. Citiamo ancora il rachitismo, la magrezza, la deformità.

Negli adulti mal nutriti si riscontra piuttosto anemia, perdita di appetito e di peso, stitichezza, pellagra, beri-beri e disturbi nervosi.

Anche i bimbi ben pasciuti o di taglia media possono trovarsi in stato di

denutrizione.

I più comuni sintomi della denutrizione sono: pelle secca, delicata, pallida, scolorita, rossa o scura; occhi cerchiati di blu o con un'aureola nera; capelli secchi; unghie fragili; palpebre pallide, scolorite; pelle floscia; muscoli deboli e poco sviluppati; spalle curve e clavicole sporgenti; aspetto di persona debole e addome sporgente. Ci si sente irritabili, disattenti, pigri; corpo e mente si affaticano subito; ci si sente mal disposti; si è privi di naturale curiosità; manca il potere di concentrazione.

Le cause della denutrizione sono state così classificate:

25.1 Cause fisiche

Qui i medici mettono il carro davanti ai buoi. Quando la denutrizione genera l'ipertrofia, i medici affermano il contrario. Neppure Gribouille avrebbe potuto pensare che l'ipertrofia ghiandolare causi la denutrizione.

Quando la denutrizione genera la carie dentaria i nostri architetti affermano il contrario, cioè che la carie dentaria causa la denutrizione.

25.2 Cause sociali

Le Università e gli Istituti di Ricerca Scientifica sono generalmente controllati dagli interessi commerciali dell'alta finanza. In U.S.A. ad esempio essi posseggono una buona parte dei titoli delle compagnie petrolifere, minerarie, cotoniere, ecc. ed hanno naturalmente grande interesse ai relativi dividendi e benefici. Ricavano perciò maggior profitto praticando la vivisezione, studiando i microbi, reclamizzando i sieri, appoggiando la chirurgia, anziché dire la verità sulle cause sociali della malattia, il che potrebbe far diminuire gli incalcolabili benefici di quelle enormi industrie.

Le principali cause sociali sono le seguenti:

- La mancanza d'aria fresca e di sole.
- I bassi-fondi.
- Le case troppo fredde o troppo calde.



- Gli strapazzi mentali e fisici.
- La negligenza nell'attività domestica.
- Gli attriti fra i membri di una stessa famiglia.
- I libri e le storie oscene.
- L'abuso di divertimenti e di cinema.
- Le lunghe gite in auto.
- Le eccitazioni e i divertimenti eccessivi e malsani.
- La mancanza di sonno.
- Il basso salario.
- L'affitto troppo caro.
- L'abitudine di sgridare, schiaffeggiare o fustigare i bambini.
- L'abitudine di vestire e di curare i bimbi in modo eccessivo.
- Il tabacco.
- Le medicine, gli sieri, i vaccini.
- Le operazioni chirurgiche.
- Le fabbriche mal arieggiate soprattutto nocive ai ragazzi troppo giovani che non vi debbono lavorare.
- Le officine mal soleggiate e mal rischiarate.
- I bassi-fondi sovraffollati.
- ecc.

È forse necessario ricordare che l'unico rimedio è abolire la causa? Nessun palliativo merita la considerazione di una persona intelligente.

25.3 Cause dietetiche

Tutti gli alimenti denaturati sono causa di denutrizione.



25.4 La spossatezza dei nervi genera la tossiemia che ostacola l'eliminazione

La tossiemia disturba la nutrizione. Essa è causata da tutto ciò che affatica gli organi vitali ed esaurisce le riserve nervose, il che ostacola l'eliminazione. È precisamente questo stato di tossicità del sangue la base delle "malattie".

LA TOSSIEMIA

Definizione della tossiemia e delle crisi di tossiemia.

Il processo di rinnovamento dei tessuti (metabolismo) comprende la costruzione delle cellule (anabolismo) e la loro distruzione (catabolismo). I tessuti distrutti sono tossici e quando ci si trova in buona salute, ossia quando l'energia nervosa è normale, quei tessuti vengono eliminati dal sangue man mano che si producono. Quando l'energia nervosa è insufficiente, qualunque ne sia la causa – fisica, affaticamento mentale o cattive abitudini – il corpo si indebolisce e ciò ritarda l'eliminazione per cui avviene una ritenzione di tossine nel sangue, la tossiemia per l'appunto. Quando s'innesca il processo di accumulazione delle tossine, esso continua fino a quando si ristabilisce l'energia nervosa mediante la soppressione delle cause.

Quella che chiamiamo "malattia" è lo sforzo che fa la natura per eliminare le tossine dal sangue. Tutte le cosiddette malattie sono crisi di tossiemia.

Dr. John H. TILDEN

25.5 Cause mentali

Anche il migliore dei regimi non apporta nulla di buono quando si vive nella paura, con preoccupazioni, con forti emozioni ecc.



«Gettate le medicine ai cani».

SHAKESPEARE

«Il medico è un uomo pagato per raccontare fandonia nella camera di un malato fino a quando la Natura l'abbia guarito, o i rimedi l'abbiano ucciso».

MOLIERE

«"Se si fosse trattato dell'occhio destro – disse – l'avrei guarito, ma le piaghe dell'occhio sinistro sono incurabili." L'intera Babilonia, commossa per il destino di Zadig, ammirò la profondità della scienza del grande medico Hermes».

VOLTAIRE



Capitolo 26

L'IPOALCALINITÀ

«L'uomo non può contare su un vicario dello sforzo personale per recuperare la salute»

L'acidosi è un vocabolo usato a torto per indicare lo stato di ipoalcalinità degli umori del corpo che normalmente sono un po' alcalini; il sangue, per esempio, deve restare alcalino, pena la morte. L'ipoalcalinità, o acidosi, denota una deficienza alcalina nell'organismo che accresce la produzione di ammoniaca nell'urina e così pure l'acidità.

Proporzione degli acidi e degli alcali nel corpo:	Alcuni sali alcalini:
<ul style="list-style-type: none">• Alcali 80%• Acidi 20%	<ul style="list-style-type: none">• Potassio• Sodio• Calcio• Magnesio

L'eccesso di acidi nel corpo viene neutralizzato dai sali alcalini. È la "ruota d'equilibrio" che conserva la salute. Se questi sali vengono a mancare, possono sopraggiungere dei disturbi e si è in presenza dell'acidosi.

Il corpo nemmeno per un istante tollera acidi "liberi", se non nello stomaco durante la digestione. Tutti gli acidi vengono neutralizzati sull'istante dagli alcali

che li rendono inoffensivi. Il corpo impiega tutte le sue risorse per mantenere il giusto tasso di alcalinità, diversamente le cellule non potrebbero vivere.

Se il cibo ingerito genera acidi in eccesso, il sangue è obbligato a spendere le sue riserve alcaline per mantenere l'equilibrio. Orbene, se noi ingeriamo più acidi di quanti il corpo ne possa tollerare, viene a crearsi uno stato di ipoalcalinità o acidosi.

Ogni alimento ingerito, dopo essere stato utilizzato, deposita nell'organismo delle ceneri che possono essere acide o alcaline. Consumando per lungo tempo alimenti acidificanti si immagazzinano ceneri acide nelle cellule e ciò causa l'esaurimento delle riserve alcaline dell'organismo.

26.1 Cause di acidità

1. Gli alimenti acidificanti indicati nella lista.
2. Gli acidi dei medicinali che sono tutti pericolosi per il corpo come l'acido salicilico, benzoico, borico, solforico, ecc.
L'acido cloridrico e acetico (aceto) sono nocivi in quanto esauriscono le riserve alcaline del corpo. L'aceto può causare anemia.
3. Un regime esclusivamente azotato, che è deficiente persino per i carnivori (Maignon, Whipple, Slyke, Birker e Berg).
4. La carne di cui si ciba l'uomo, assai più acidificante di quella ingerita dagli animali. I carnivori infatti non mangiano soltanto la carne, ma anche le ossa (che contengono calcio), il sangue, gli organi, le cartilagini e tutto ciò crudo. L'uomo invece consuma la carne cotta, senza succo, senza sangue; non mangia né le ossa, né le cartilagini che sono ricche di calcio.
5. La decomposizione degli alimenti nel tubo digestivo, la quale forma degli acidi che devono essere neutralizzati dagli alcali del corpo.



Alimenti acidificanti	Alimenti alcalinizzanti che neutralizzano l'acidità.
carni di ogni tipo pesce e pollame; volatili e uova; formaggio di ogni tipo; latte – negli adulti –; grano e riso; pasta e avena; granoturco; tutti i cereali; fagioli bianchi; ceci; fave (non le verdi); tutte le leguminose non verdi; tutte le noci; gli alimenti denaturati, cotti, conservati, concentrati, salati , con additivi chimici, seccati , ecc.; tè e caffè; zucchero e dolci; cacao e cioccolato;	latte per i bebé; arance mele pere datteri mango limoni banane fragole cachi meloni angurie more spinaci zucchine bietole lattuga sedano cavolo cavolfiore finocchio prezzemolo portulaca carciofi carote pesche tutti gli altri frutti maturi e freschi, eccetto le prugne ; pomodori uva patate fagioli verdi tutti gli altri ortaggi e verdure;

6. Un regime eccessivo di grassi è acidificante; acidità significa malattia.
7. I normali processi della vita che generano acidi sotto forma di rifiuti.
8. Gli stati emotivi violenti o di lunga durata, come pure **l'affaticamento**: tutto ciò produce acidi che devono essere neutralizzati dalle basi alcaline.

In genere i medici si preoccupano solo degli stati di acidità molto evidenti. Ignorano tutte le tappe anteriori, e iniziali – quel tipo di acidità leggera quanto mai comune a tutti – che per forza hanno preceduto lo stato avanzato.

Non è forse stupido pensare che una forte acidità non abbia avuto un principio ed un'evoluzione progressiva?

Avremo la più sensazionale scoperta della storia dell'umanità quando si realizzerà un mezzo per evidenziare anche il minimo stato di tossiemia e di acidità fin



dall'inizio del loro insorgere. I pazienti verrebbero messi al corrente del pericolo ben prima che ci fossero sviluppi più nefasti per la loro salute.

Sintomi di acidosi:	Conseguenze dell'acidosi:
fatica mal di testa	ostacolo nella crescita; indebolimento dell'organismo degli adulti e diminuzione di vitalità;
cattivo umore perdita dell'appetito	debilitazione delle donne incinte o che allattano;
nervosismo insonnia acidità di stomaco traspirazioni acide raffreddori catarro ecc., ecc.	predisposizione alla tubercolosi, alla polmonite, all'appendicite, alla scarlattina e a tutte le altre malattie;

26.2 La vecchiaia è una “malattia”

La **fatica cronica** è un'autointossicazione provocata dall'acidosi; fa invecchiare prima del tempo ed è causa di malattie funzionali ed organiche.

26.3 L'alimentazione sana favorisce la longevità

Topi nutriti con carne, grano, patate e barbabietole sono vissuti solo un anno. Quando a quel regime sono stati aggiunti latte e cavoli i topi sono vissuti tre anni.

L'eredità è dunque meno importante di quanto si creda. **La longevità non è unicamente un fattore ereditario.**

Ogni giorno ci sono cellule che nascono, vivono il loro ciclo e muoiono per venire rimpiazzate da cellule nuove. Le cellule sono normali o malate a seconda della qualità dei materiali da costruzione e a seconda dell'assenza o della presenza di rifiuti ingombranti. Dunque ogni giorno il corpo si rinnova, ma se il sangue e la linfa sono anormali, il processo di rigenerazione sarà imperfetto.



«Due giorni dopo Zadig era perfettamente guarito. Hermes, il grande medico, scrisse un libro per dimostrare che non sarebbe dovuto guarire».

VOLTAIRE

«Un solo rimedio potrebbe darvi sollievo: applicare sulla parte malata il naso di un uomo morto il giorno prima. “Strano rimedio”, disse Azora. “Oh, non più strano – rispose – dei cuscinetti pieni di profumi del signor Arnoult contro l’apoplezia”».

VOLTAIRE



Capitolo 27

CONSEGUENZE DANNOSE DEI CONDIMENTI E DEGLI INGREDIENTI CHE SI SUOLE AGGIUNGERE AI CIBI PER RENDERLI PIÙ GUSTOSI

*«LA MAGIA NERA CULINARIA È
IL PRODOTTO ADULTERINO DELLA
MAGIA NERA DELLA MEDICINA.»*

27.1 Le spezie ed i malanni che ci procurano

Per rendere più saporita una pietanza si aggiungono ingredienti come salse, spezie, ecc. Tutti fanno uso di condimenti al punto da credere di non poterne fare a meno.

Per prima cosa notiamo che i condimenti non sono alimenti.

Si dividono in due categorie:

1. Quelli che contengono olio non volatile, ad esempio la mostarda, il pepe, il pepe rosso il peperoncino rosso, il rafano, lo zenzero, ecc.
2. Quelli che contengono olio volatile irritante, come la menta, il timo.

Sono tutti molto irritanti per le vie digestive;corrodono lentamente il fegato e altri organi dell'economia nervosa.

In genere si dice che le spezie:

- rendono gli alimenti più gustosi;
- eccitano l'appetito;
- stimolano la secrezione gastrica.

Esaminiamo insieme il problema.

Nei primi tempi le spezie furono usate come medicine, il che vuol dire che il loro uso risale agli sciamani. In seguito il loro uso fu trasferito dall'arte della magia nera della medicina a quella della magia nera culinaria.

È un errore enorme far bollire le verdure, gettar via l'acqua di cottura ricca di succhi nutritivi e poi insaporire i residui insipidi aggiungendovi delle spezie.

27.2 Le spezie alterano il gusto

Nessun condimento è gustoso la prima volta che lo si usa. Si impara a gustarlo per forza, malgrado le proteste dell'istinto organico. L'uso dei condimenti è una deliberata perversione del gusto. I condimenti irritano gli organi digestivi e ne ostacolano il normale funzionamento, smussano la sensibilità dei nervi gustativi e, di conseguenza, diminuiscono la capacità di gustare gli alimenti semplici.

Nel tentativo di migliorare il gusto degli alimenti, l'uomo ha finito col non gradire più il cibo privo di spezie. In realtà egli desidera i condimenti, non le pietanze, ridotte ormai al ruolo di puro pretesto per far uso dei condimenti graditi.

Nessun sapore supera quello degli alimenti naturali.

Per un gusto non pervertito l'attrattiva delle sostanze alimentari è proporzionale al loro valore nutritivo.

Eppure, sottoponendo il gusto a un graduale programma di perversione, lo si può alterare a tal punto che finisce col respingere gli alimenti sani e col reclamare le sostanze più dannose.

La Natura ha fornito i suoi alimenti di sapori e di odori squisiti. Colui che abitualmente mangia senza far uso di spezie e di condimenti, conosce certi sapori



delicati, certi odori deliziosi che i suoi simili non sono più in grado di percepire. Il vero piacere della tavola è quello che ci procurano i prodotti naturali.

I condimenti alterano i sapori e impediscono all'individuo di apprezzare il sapore del frutto naturale.

Coloro che usano condimenti trovano insipidi gli alimenti al naturale, sono incapaci di gustare il cibo privo di spezie; queste hanno pervertito i loro sensi, li hanno resi insensibili al punto da privarli del senso del gusto.

In verità la Natura ci dona alimenti quanto mai gustosi.

27.3 Stimolando l'appetito le spezie generano bulimia

I condimenti stimolano l'appetito? Che necessità c'è di stimolarlo? La stimolazione artificiale è nefasta all'organismo, mentre la stimolazione naturale mediante l'odore ed il sapore è perfettamente sana.

Se si comincia ad abolire l'uso dei condimenti, a poco a poco si torna ad apprezzare il sapore naturale dei cibi. Col passar del tempo si scopre che gli alimenti sono ben più gustosi dei condimenti.

I condimenti per lo meno aumentano l'appetito? Certamente, ed è proprio per questo che vanno aboliti. La voglia di mangiare deve scaturire dal bisogno fisiologico dell'organismo **quando il bisogno manca non si deve mangiare**.

Non si deve mai, stimolare l'appetito ricorrendo ai condimenti per non consumare cibo in eccesso. I condimenti non suscitano la fame. Orbene, solo quando si ha fame si deve mangiare.

I condimenti inducono l'individuo a mangiare quando non ne ha necessità, cioè quando non deve mangiare, quando i bisogni fisiologici del corpo sono pienamente soddisfatti.

Osservazione: abbiamo detto che i condimenti stimolano l'appetito, ma ciò ha valore solo per chi ha l'abitudine di farne uso.



27.4 Le spezie ostacolano la digestione

I condimenti – scrive il dottor Shelton – non stimolano le secrezioni gastriche, piuttosto stimolano le secrezioni mucose protettive delle vie digestive che rischiano irritazioni o ulcere a causa dei condimenti.

Spezie e salse aiutano la digestione? Proprio per niente. Si tratta di veleni che irritano lo stomaco al punto da costringerlo ad accelerare il suo lavoro per liberarsi da quel contenuto virulento. È chiaro che una simile digestione rapida e prematura (indigestione) non ha nulla a che fare con una digestione completa.

Attraverso le esperienze compiute da Beaumont su Alexis Saint-Martin (1825-1833) si è constatato che **gli alimenti conditi con spezie si digeriscono tre quarti d'ora più lentamente degli alimenti semplici**. E ciò quando uno stomaco è abituato al loro uso.

Le spezie ed i condimenti impediscono la digestione a causa di un importante fattore:

«Il gusto di un alimento determina la secrezione digestiva speciale necessaria alla sua particolare elaborazione». (PAVLOV)

Orbene le spezie mascherano il gusto degli alimenti e ostacolano la secrezione speciale dei succhi gastrici. Chi abolisce l'uso dei condimenti si assicura una migliore digestione.

27.5 Danni causati dai condimenti

Fra tutte le spezie **il pepe rosso è il più irritante**.

Il gusto dei condimenti provoca repulsione nei bebé, come pure negli adulti che non ne fanno uso. I carnivori inghiottono la carne senza sale, e i frugivori lo detestano. In genere nessun animale ama i condimenti.

Le spezie causano irritazione, perchè contengono oli velenosi, capaci di causare bolle cutanee quando sono puri.



Organi colpiti dalle spezie. Malattie provocate dalle spezie.

Lo stomaco	Catarro
Il fegato	Infiammazioni croniche
Gli intestini	Indurimento
I reni	Distruzioni ghiandolari
I vasi sanguigni	Disturbi digestivi
Il cuore	Ulcera gastrica
Altri organi vitali	Colite
	Cancro nelle vie digestive.

I condimenti diminuiscono sia l'attività dello stomaco che le secrezioni e la digestione. Sovente provocano una sensazione di bruciore o diarrea. Quando si emettono le feci, la stessa sensazione di bruciore si avverte all'ano.

Il costante uso delle spezie obbliga la natura ad indurire le membrane digestive della bocca, dello stomaco, degli intestini, del colon per proteggerli dagli effetti irritanti.

Secondo lo scienziato Boix di Parigi il pepe causa l'indurimento delle arterie e per di più ...

... è sei volte più nefasto per il fegato che il gin.

L'aceto dal canto suo nuoce al fegato due volte più del gin.

Usando i condimenti in continuazione giungiamo a tollerarli, ma detta tolleranza ci costa serie alterazioni. Il fatto che il corpo tolleri la presenza di veleni senza reagire prontamente per respingerli è un segno evidente di degenerazione e depravazione organica.

Le bevande alcoliche – vino ed aceto compresi – sono veleni che ostacolano la secrezione della pepsina.

L'uomo è il solo animale che fa uso di condimenti. È impossibile sentirne il bisogno quando si è ben nutriti.

Facciamo notare che non vale sostituire alle spezie altre cose meno dannose, perchè anch'esse alterano il sapore naturale.

Noi condanniamo irrevocabilmente **sia le spezie che il succo di limone, la maionese, il sale, i gusti aromatici.**

Non è questione di sostituire una cosa con una altra. Bisogna abolire i condi-



menti proprio come si deve eliminare il tabacco, senza cercare un surrogato.

«In un corpo sano ci sono pochi residui, che nutrono pochi microbi, mentre in un corpo malato i residui aumentano e permettono la proliferazione e la nutrizione di un gran numero di microbi».

A.I.M.

«Il medico difende a spada tratta la vaccinazione che per lui significa il pane per i suoi figli»

G..B. SHAW



Capitolo 28

IL SALE È UN VELENO

«L'eccesso di cibo e bevande è mortale per l'uomo come l'eccesso d'acqua è mortale per la pianta»

Il Profeta Maometto

Si dice che il sale da cucina (cloruro di sodio) sia indispensabile alla salute e alla vita; che gli animali lo leccino periodicamente nelle saline.

Esaminiamo questo problema.

28.1 Un sale

Un sale risulta dalla combinazione di un acido con un metallo.

Il sodio, il carbone, il fosforo, ecc. sono ingredienti essenziali per un corpo vivente, ma nessuno pensa che si debba ingerire ogni giorno carbonato di sodio o fosforo di sodio. Solo il cloruro di sodio è considerato indispensabile. Si fa uso di solfato di magnesio come lassativo, non con gli alimenti. Anche il sale da tavola ha un effetto lassativo, ma lo si utilizza nei cibi.

È facile capire che il sale, tratto dal regno minerale, non è più indispensabile sotto una forma che sotto un'altra.

28.2 Non tutti i popoli usano il sale

La razza bianca consuma molto sale, la razza gialla ne consuma pochissimo, la razza nera non ne usa affatto.

Parecchie razze e tribù hanno goduto perfetta salute durante molti secoli senza usare sale.

28.3 Il sale non nutre

Il sale (cloruro di sodio) è necessario alla vita? Sono molti i sali minerali necessari alla vita animale e vegetale. Si tratta di tutti quei sali organici che la pianta sintetizza durante il processo della sua crescita.

Ingerire sale da cucina o altri tipi di sali significa violare la legge naturale secondo la quale le piante devono trarre il loro sostentamento dalla terra, e gli animali dalle piante. Il sale è indigesto e non è assimilabile. Il corpo non può utilizzare il sale in quello stato rudimentale e inorganico. Viene assorbito senza alcuna modificazione e circola tale e quale. **Alla fine il corpo lo elimina così come l'ha ingerito. Lo stesso accade per il cloruro di magnesio.**

Il sale da tavola non si integra mai per far parte dei tessuti del corpo e non viene impiegato nella produzione delle secrezioni.

Secondo il dottor Shelton, il cloro del sale da tavola non viene impiegato, come si crede, nella produzione dell'acido cloridrico dello stomaco. Il sale da tavola non subisce le trasformazioni metaboliche, cosa che invece avviene per i sali organici degli alimenti.

28.4 Gli animali non hanno bisogno di sale

È una superstizione credere che gli animali abbiano bisogno del sale e lo ricerchino. Quasi nessun animale tocca il sale. C'è chi afferma che gli animali leccano le rocce saline. Il dottor Shelton ci dice che non se ne trovano sulla superficie del suolo.

Un numero incalcolabile di uomini e di animali hanno vissuto senza sale. Solo di recente se ne fa uso a tavola e lo si aggiunge al cibo degli animali.



28.5 L'uomo non ha bisogno di sale

Siamo indotti a credere, scrive il dottor Shelton, che il sale sia stato usato dapprima da uno stregone come medicina durante i riti celebrati per cacciare i demoni ed esorcizzare gli spiriti malvagi. Se l'uso del sale fosse stato indispensabile alla vita, l'intera umanità e gli animali ne avrebbero fatto uso, ma ciò non si è verificato. La maggioranza degli esseri viventi sulla terra non ha mai usato il sale.

Alcuni popoli dell'Algeria, della Colombia, delle Isole del Pacifico, delle regioni interne della Cina, del Nepal, dell'Africa Centrale, dei deserti, ecc. ignorano l'uso del sale.

Le popolazioni che non ne mangiano sono più robuste delle altre.

Gli Esquimesi non usano mai il sale, lo respingono anzi, come pure i Siberiani e i Negri. In Europa un tempo il sale era talmente caro che solo i ricchi potevano procurarsene.

Il Dr. Shelton afferma che dal 1912 ad oggi non ha mai usato sale; lo proibisce a tutti i suoi malati. I suoi figli – 20, 23, 26 anni – non hanno mai gustato il sale e la loro madre non ne ha fatto uso né prima, né dopo la gravidanza. Tutti loro godono perfetta salute.

I malati che si astengono dal mangiare cibi salati constatano un sensibile miglioramento della loro salute.

I vegetariani non hanno bisogno di sale, come hanno dimostrato le esperienze; comunque la maggior parte di loro ne consuma pochissimo.

28.6 La grande industria del sale è recente

Colburn ci invita a considerare che la grande industria del sale ha solo 150 anni di esistenza. L'impiego del sale era pressochè sconosciuto nel passato.

28.7 Nocività del sale

Tutti quanti ammettono che il sale (cloruro di sodio) preso in grande quantità è un'irritante, però si crede che, preso in piccola quantità, sia uno stimolante salutare. Si tratta solo di una superstizione medica: infatti la stimolazione e l'irritazione



sono un solo ed unico fenomeno. La sola differenza risiede nell'intensità, non nella forma. Una è provocata da piccole dosi, l'altra da forti dosi.

I contadini usano il sale come insetticida. I medici lo proibiscono in caso di affezioni renali, epilessia, morbo di Bright e tubercolosi a causa della sua azione nociva su nervi, reni, polmoni. **Il sale è un potente irritante. Un pizzico di sale su una ferita provoca un dolore violento. Se ingerito provoca lo stesso effetto sui tessuti e sui nervi.**

L'organismo fa resistenza contro l'ingestione di sale ed è ciò che si interpreta erroneamente come stimolazione. Quando se ne somministra un cucchiaino a un bimbo o a un adulto che non ne fa uso, il cuore accelera i battiti e compie circa dieci pulsazioni in più al minuto.

Sciolto nell'acqua e bevuto causa vomito in chi non ne usa, perchè la mucosa del suo stomaco è rimasta sensibile.

Il sale può provocare diarrea anzichè vomito. Lo stomaco riversa sul sale una notevole quantità di muco per proteggere le mucose delicate delle vie digestive contro gli effetti irritanti. Il corpo per difendere il suo benessere espelle il sale attraverso il colon e il retto.

L'uso ripetuto di "irritanti" causa una diminuzione delle forze proporzionale all'intensità della stimolazione. Detta stimolazione in definitiva è un ingiustificato sciupio delle forze vitali. Se si fa uso di poco sale la reazione dell'organismo non è così violenta da provocare diarrea o vomito. **Una parte penetra nel sangue, che l'elimina attraverso i reni e la pelle, sempre sotto forma di sale.** Il sudore di coloro che mangiano sale è molto salato al gusto, irrita la pelle e le ghiandole, indurisce la stoffa della camicia.

L'uso del sale aggrava il morbo di Bright, causa edemi, peggiora sensibilmente le affezioni reumatiche e gli eczemi, innalza la pressione arteriosa, ecc.

Si dice che il sale sia lassativo. Basterebbe ciò a dimostrare quanto sia nocivo, dal momento che gli intestini lo espellono.

Un bagno d'acqua salata sovente stimola tanto da deprimere.

28.8 Il sale altera il gusto

L'uso del sale fa perdere la facoltà di apprezzare e di distinguere i sapori delicati degli alimenti. D'altronde nei ristoranti si usa sovente il sale per mascherare il



cattivo gusto dei cibi alterati.

Impedendoci di gustare il sapore naturale del cibo, il sale impedisce l'adattamento dei succhi digestivi all'alimento; ritarda perciò: la digestione e finisce per ledere gli stessi organi digestivi. Il gusto ha un duplice scopo:

1. È un importante fattore per adattare i succhi digestivi all'alimento ingerito.
2. È una guida sicura circa la qualità del nutrimento considerato.

Quando il senso del gusto funziona normalmente **ci permette di conoscere il momento preciso in cui bisogna smettere di mangiare**; questo nel caso che il cibo non contenga né spezie, né sale.

Senza sale il cibo sembra insipido. Basta pazientare un po' di tempo per riuscire ad apprezzare i sapori delicati degli alimenti naturali, mille volte più gradevoli del sale.

28.9 Un desiderio patologico

La voglia di mangiare sale non è normale, proprio come non è normale la voglia di fumare o bere alcool.

28.10 Il sale ritarda la digestione

Si afferma con tono di sicurezza che il sale favorisce la formazione del succo gastrico e che aiuta la digestione.

Roba da matti. Si è mai sentita una menzogna più sfacciata.

Se il sale facilitasse la digestione, certamente anche i carnivori ne farebbero uso. **L'ingerimento del sale provoca una notevole secrezione di muco e di saliva, ma questo tipo di saliva è del tutto inattiva.**

Nel 1900 Linossier dimostrò che basta il tre per mille di sale nel succo gastrico per ritardare la digestione delle proteine, come se la quantità della pepsina di una digestione normale fosse ridotta del 50%.

Orbene questa è appunto la quantità di sale che di norma viene ingerita. **Il sale ritarda dunque la digestione.**



Inoltre l'assorbimento da parte dei villi intestinali è un lavoro selettivo, perchè se ne dica. Il passaggio delle sostanze alimentari attraverso la parete intestinale non è una semplice osmosi.

Il sale paralizza la funzione dei villi intestinali ed impedisce l'assorbimento; infine il sale ci impedisce di assorbire e di utilizzare le vitamine degli alimenti.

28.11 Il sale turba la nutrizione

Di norma esiste uno scambio continuo fra i tessuti ed il sangue il quale ha il compito di mettere in circolazione i materiali nutritivi e i rifiuti. Questo scambio non avviene né per filtrazione, né per semplice osmosi, ma è dovuto all'attività di secrezione dell'endotelio.

Il sale paralizza la funzione vascolare dell'endotelio e di conseguenza turba la nutrizione.

28.12 Il sale ostacola l'escrezione

I tessuti del corpo sono adattati a una determinata pressione osmotica. Quando essa si eleva a causa della presenza di una sostanza qualsiasi, intervengono i reni per espellerla.

Però se l'aumento della pressione osmotica è causata dal sale, **l'escrezione viene ostacolata, perchè il sale paralizza la funzione renale.**

Anche il lavoro dei reni è una eliminazione selettiva, ma il sale la paralizza, cosa come paralizza la funzione selettiva delle mucose dell'endotelio dei vasi sanguigni.

Il corpo provvede al suo benessere respingendo le tossine e le sostanze inutilizzabili nei tessuti relativamente inattivi come, ad esempio, le ossa, le cartilagini, i tessuti connettivi e la pelle. In quest'ultimo caso ne risulta un edema sottocutaneo che contiene sale in soluzione. Questo tipo di immagazzinamento salvaguarda il corpo dai danni dovuti all'azione del sale e dura fino al momento in cui si presenta l'occasione favorevole all'eliminazione.

Coloro che usano molto sale hanno sempre sete e bevono molto. L'acqua e il sale sono nocivi all'organismo, perchè provocano un eccesso d'urina e una



dose esagerata nel sangue. Per colpa del sale si arriva alla paralisi parziale dello sfintere, per cui si sente il bisogno di urinare sovente, specie di notte.

28.13 Poliuria

Abbiamo appena visto che il sale suscita il bisogno di urinare con frequenza e a piccoli intervalli nelle persone che ne fanno largo uso. Se decidessero di abolirlo, avrebbero abbondanti emissioni di urina con le quali il corpo eliminerebbe tutto il sale accumulato. Una volta che il sale è eliminato l'urina ritorna normale.

28.14 Edema

L'idropisia sovente è causata dal sale. Ne soffrono con frequenza i marinai che non mangiano cibi freschi, bensì cibi conservati sotto sale.

28.15 Il sale e il calore

In alcune fabbriche degli Stati Uniti per diversi anni sono state distribuite agli operai tavolette di sale nella speranza di aumentare la loro resistenza al calore. Le persone che non le prendevano stavano assai meglio delle altre.

Il sale non risparmia dai colpi di sole.

28.16 Gli altri sali

Il bicarbonato di sodio e gli altri sali che si usano in cucina distruggono le vitamine del succo gastrico e neutralizzano l'acido cloridrico.

Bisogna eliminare tutte le qualità di sali, compreso il sale grigio, ecc.

La maggior parte delle polveri che sostituiscono il lievito contengono bicarbonato di sodio e bitartrato di potassio. I sali Rochelle sono noti per il loro effetto lassativo di cui nessuno ha bisogno. Provocano pure la nefrite.



28.17 Veleno

Il sale da tavola è un veleno, **perchè è inutile e di conseguenza spreca le energie vitali**. Prova ne è che si può usare come emetico o come lassativo. Il sale da tavola non è mortale solo perchè non se ne fa uso in dosi mortali. In Cina, scrive Bastedo, **certuni si suicidano bevendo una soluzione concentrata di sale da tavola**.

Tutto quanto è stato detto va inteso anche per il sale marino, il sale grigio, che è pure un veleno. Il sale organico e il sale inorganico.

I succhi degli spinaci, delle bietole, ecc. cotti senz'acqua sono talmente salati che riesce difficile credere che non si sia aggiunto sale.

Tutti gli alimenti naturali contengono in abbondanza sali organici preziosi per l'organismo. Sotto forma inorganica i sali sono inutili e intossicanti come ad esempio le pillole di calcio, di fosforo, ecc. di cui sono colmi tutti gli scaffali delle farmacie.

«La vaccinazione è la più grande truffa medica di tutti i tempi».

Prof. TISSOT



Capitolo 29

PERICOLI DELLA COTTURA

«L'abuso di cibo soffoca l'intelletto»

Proverbio arabo.

Secondo il dottor Herbert M. Shelton **l'origine della cottura risale all'antica magia nera che mirava a trasmettere agli alimenti le caratteristiche magiche del fuoco**. Ad ogni modo è certo che l'uomo non può aver cotto i suoi alimenti prima di aver imparato ad utilizzare il fuoco. Conosciuto il fuoco non se ne è servito immediatamente per cucinare i cibi.

Si dice: «Dio ha creato l'uomo, il diavolo, i cuochi». Essendo considerato come la personificazione del male il diavolo viene ad essere il Padre della Magia.

I cibi più sani diventano nocivi con la cottura. Il pane abbrustolito, ad esempio, è a metà distrutto e ridotto parzialmente in carbone, catrame e ceneri.

29.1 La cottura distrugge più o meno tutti gli alimenti

La cottura fa coagulare (indurire) i protidi della carne, delle uova, del latte, diminuendo in tal modo il loro valore alimentare.

La cottura rende i protidi meno digeribili, eccezion fatta per il bianco d'uovo scaldato leggermente. Comunque è **meglio evitare il bianco d'uovo, perchè non è totalmente digeribile e provoca gravi malattie**.

Dunque la carne si digerisce meglio cruda che cotta. I protidi del latte crudo si elaborano più facilmente che non quelli del latte bollito.

Nel suo libro “Vitamine” Ragnar Berg scrive:

«Le esperienze di Francis e di Trowbridge, di Trowbridge e di Stanley hanno dimostrato che nella carne cotta anche solo leggermente i fosfati organici diventano inorganici».

Però, il corpo non può assimilare i sali inorganici. Questo è possibile solamente alle piante. Il sociologo inglese Anthony Ludovici riferisce una sua esperienza personale. Per studiare il processo del parto nutriva dei gatti.

Considerato che gli animali non mangiano cibi cotti forniva loro crudità, nel suo caso carne cruda.

Potè così constatare che i gatti avevano piacere a partorire, a volte facevano addirittura le fusa mentre partorivano.

Un giorno fu costretto a mettersi in viaggio e lasciò una delle gatte ad un amico. Al ritorno la trovò incinta; al momento di partorire cominciò a soffrire e a gemere proprio come una creatura umana. Prima non aveva mai sofferto e ciò stupì lo sperimentatore che disperò persino dai poterla salvare. Più tardi, quando volle trovare le cause di quel cambiamento venne a sapere che l'amico aveva nutrito la gattina con carne cotta, latte, pane e puddings! In questo modo **scoprì che variando il nutrimento dei gatti si poteva provocare un parto piacevole o doloroso.**

Per di più constatò che poteva fare altrettanto con i cani. Indagò presso i pastori i quali l'informarono che per i montoni valevano le stesse regole. Mucche e cavalli, scrisse alla fine, partoriscono con difficoltà quando vengono nutriti in un certo modo.

Pottenger, M.D. e Simonsen riferiscono su un'esperienza realizzata su due gruppi di gatti: il primo fu nutrito con carne cruda e verdure, il secondo con carne cotta e verdure. L'esperienza fu protratta su parecchie generazioni con questi risultati:

I gatti nutriti con carne cruda erano in buona salute, quelli del secondo gruppo, nutriti con carne cotta, erano sovente malati. Dopo la terza e la quarta generazione furono incapaci di procreare, furono colpiti da rammollimento delle ossa – comprese quelle del cranio –, le loro zampe si curvarono, soffrirono di paralisi alle zampe, rachitismo, ascessi della tiroide, convulsioni, cianosi del fegato e dei reni, ipersviluppo del colon, degenerazione delle cellule nervose motrici dei gangli della spina dorsale. e del cervello, ecc.



Da tutto ciò si può dedurre che gli effetti di un regime scorretto sono cumulativi e anche se pare adatto ad una generazione, non significa per nulla che lo sia per le successive. **Non bisogna dunque credere che un regime in apparenza inoffensivo per un adulto non produrrà in avvenire disturbi seri, gravi nei suoi figli e nei suoi nipoti.**

29.2 La cottura altera i grassi degli alimenti rendendoli meno digeribili e a volte li trasforma in veleni

I corpi grassi di qualsiasi tipo si decompongono col calore e diventano meno digeribili. Scaldati, liberano degli acidi grassi inassimilabili e sovente velenosi.

29.3 La cottura priva gli alimenti dei loro sali minerali solubili

La carne bollita perde dal 20% al 67% dei suoi sali che si ritrovano nell'acqua di cottura. Cotta al forno ne perde dal 2,5% al 57,2% e si ritrovano nel sugo della carne. La carne è già acidificante prima della cottura; dopo lo è assai di più. **Le patate pelate e immerse anche solo nell'acqua perdono il 38% delle loro materie minerali.**

Le verdure bollite nell'acqua che poi si getta perdono presso a poco tutti i loro sali minerali solubili.

La farina bianca, il riso brillato, la pasta durante il processo di lavorazione, perdono la maggior parte dei loro sali.

Fave e piselli cotti perdono molti sali.

Le esperienze del professor Snyder sono giunte a questi risultati:

per 100 Kg	Contenuto in sostanze solide:	Perdita in seguito a cottura nell'acqua:
Cavoli	7,5 Kg.	2,5 – 3 Kg.
Spinaci	10 Kg.	2,5 Kg.
Carote	10 Kg.	20% – 30% del peso totale



Il riso bollito nell'acqua perde una tale quantità di materie nutritive che i soldati Indiani preferivano bere l'acqua di cottura e lasciare il riso ai Britannici.

Le esperienze condotte da Milo Hastings al Dipartimento di chimica agricola dell'Università del Wisconsin dimostrano che **le verdure cotte nell'acqua perdono tre volte più di materie nutritive di quando sono cotte a vapore. Le foglie ne perdono più che le radici. Il cavolo è quello che ne perde di più, gli spinaci quelli che ne perdono di meno, dal momento che il primo viene tagliato a pezzi, mentre i secondi sono cotti interi.**

Perdite subita dal cavolo cotto in acqua.

62 % di protidi
72 % di calcio
60 % di fosforo
67 % di ferro

Per cui chi mangia cavolo cotto approfitta solo di un terzo del valore alimentare di cui è ricco il cavolo crudo, senza parlare della perdita delle vitamine. **Anche se cotto a vapore il cavolo perde dal 22% al 43% degli alimenti summenzionati.**

Gli spinaci, che sono molto ricchi di **ferro**, lo perdono nella seguente proporzione:

<u>Spinaci cotti</u>	<u>Quantità perduta di Fe</u>
In molta acqua	57 %
In poca acqua	43 %
A vapore	25 %

Quanto detto ci aiuta a capire perchè di solito le verdure cotte sono insipide e carenti. Circa la metà del loro valore nutritivo si perde nell'acqua che viene gettata via. È vero, le brave cuoche usano l'acqua di cottura per fare delle salse, ma sarebbe più intelligente evitare ogni perdita sopprimendo la cottura.

Inoltre Berg ci insegna che **la cottura dissolve le vitamine della verdura e non ne lascia che un residuo molto acido.**

29.4 La cottura distrugge la forma vegetale elementare ...

... lacerandone la struttura, cambiandone la composizione e producendo certi cambiamenti distruttivi nei gruppi degli elementi di tutti gli alimenti. In partico-



lare **i sali si trasformano da organici in sali inorganici, dunque inutilizzabili**, e ciò distrugge la maggior parte del contenuto minerale.

Le piante hanno la capacità particolare di trasformare gli elementi inorganici della terra e dell'aria in composti "organizzati" utilizzabili dal regno animale.

Senza vegetazione sarebbe impossibile la vita animale, perchè terra e rocce non sono sostanze utili alla rigenerazione animale.

È dunque logico dedurre che tutto ciò che riporta le sostanze minerali alla loro forma primitiva crea negli alimenti la possibilità di provocare danni più o meno gravi. Orbene la cottura ossida e disorganizza le sostanze ossidabili degli alimenti.

Nel corpo il cibo ossidato (ceneri) cessa di essere utile o utilizzabile e viene eliminato. E al di fuori del corpo per quale ragione gli alimenti ossidati sarebbero meglio utilizzabili? Secondo Ralph E. Sunderland i sedici elementi chimici che formano il nostro corpo sono i medesimi che compongono la terra considerata fertile sotto la forma inorganica. Ma sotto questa forma essi non sono assimilabili dal corpo; in caso contrario l'umanità avrebbe tratto dalla terra le sostanze adatte al suo nutrimento. Per convertire gli elementi inorganici in sostanze assimilabili dall'organismo umano la natura ha creato il regno vegetale, che racchiude quegli stessi elementi ma sotto forma organica.

L'ossidazione li riporta alla loro forma inorganica capace di produrre nuova vegetazione.

Il vero alimento è una sostanza interamente organica. Per poco che si tramuti in sostanza inorganica diventa del tutto inutile come alimento.

Tutti gli alimenti si ossidano a contatto con l'ossigeno e l'umidità; **il calore poi attiva l'ossidazione.** Dunque la cottura è nefasta per gli alimenti.

Alcuni scienziati francesi hanno scoperto che **il composto calcio-magnesio-carbono-fosfato del latte si scompone e precipita sotto una forma insolubile quando lo si cuoce.** Ciò vuol dire che il sale organico naturale assimilabile, utile per la crescita delle ossa, viene ridotto a una forma che non è più assimilabile.

Mc Cullum e Parsons hanno verificato che una parte dei sali precipitati aderisce alla parete della casseruola. Il latte viene in tal modo privato dei suoi sali e ciò riduce il tenore delle basi già così deboli nel latte crudo.

In conclusione: **cavoli, cavolfiori, spinaci, zucchini, ecc. non vanno cotti, o appena appena.**



29.5 La cottura rende i glucidi meno digeribili e più facili alla fermentazione

Nelle Università si insegna ancora la vecchia nozione che la cottura facilita la digestione dei glucidi. Vediamo se è vero.

Tanto per cominciare diciamo che i contadini sanno da sempre che gli animali digeriscono bene i glucidi crudi, ma che stanno male se li ingeriscono cotti.

«Si afferma – ci dice Milo Hastings – che il sistema digestivo umano è stato trasformato da secoli di cibi cotti per cui ha perduto la capacità di digerire i glucidi crudi. Ho voluto assicurarmene di persona e le esperienze realizzate in questo campo sono per me una prova lampante. Ho così scoperto che il mio sistema digestivo si comportava esattamente come quello della vacca e del porco. Oltre tutto mia madre insiste a dire che non sono un discendente delle scimmie, e che tutti i miei parenti ed antenati avevano l'abitudine di cuocere i cibi. Ecco dunque un fatto probante».

Dal canto loro sia Kellog, che Langworth e Devel hanno dimostrato che i glucidi si digeriscono facilmente.

Gli Scozzesi fin dai tempi più remoti consumano l'avena semplicemente scottata nell'acqua bollente.

Gli indigeni del Kiwai, scrive l'onorevole magistrato di Papua, W.N. Beaver, Nuova Guinea, mangiano il riso crudo.

Il cavolo crudo si digerisce in due ore e in genere non dà disturbi.

La crosta del pane ha meno valore alimentare della mollica, come dimostrano diverse esperienze. **Le parti più cotte di un cibo sono le meno utili, per cui: meno si cuoce, meglio è.**

Inoltre la cottura rende i glucidi meno digeribili, perchè diventano saturi d'acqua e ciò ostacola la digestione salivare. La cottura trasforma ben pochi alimenti in destrina questo lavoro è piuttosto funzione dell'enzima salivare: la ptialina. **Il pane ben tostato è meglio definirlo carbonizzato**, non destrinizzato. È pane inutile.



29.6 La cottura uccida le vitamine degli alimenti e distrugge più o meno le loro proprietà antiscorbutiche, antirachitiche, ecc.

Abbiamo studiato questo argomento ne “L’arte di nutrirsi per fortificarsi” e i lettori sono pregati di rivedere ciò che è stato detto.

Diciamo ancora che vi sono diversi modi per cuocere gli alimenti e che **la perdita delle vitamine dipende dai seguenti fattori:**

- Metodo di cottura.
- Temperatura cui vengono sottoposti gli alimenti.
- Durata della cottura.
- Abbondanza relativa di ossigeno a contatto coi cibi durante la cottura.
- Pressione alla quale vengono sottoposti gli alimenti.
- Presenza o assenza di luce.
- Abitudine di tagliare la verdura prima della cottura.
- Qualità della pentola.

La vitamina B2 viene distrutta quando la carne o la verdura vengono cotte alla luce, mentre va perduta solo in parte quando la cottura avviene in una pentola chiusa.

La cottura rapida a temperatura alta danneggia meno gli alimenti di una cottura lenta a bassa temperatura.

29.7 La cottura manda una parte degli alimenti nell’aria sotto forma di gas

Le verdure – come cavoli, cavolfiori, cipolle, ecc. – ricche di zolfo lo perdono con l’ossidazione. Anche il fosforo si ossida e così pure il ferro che diventa inutilizzabile.



Una bassa temperatura basta ad ossidare lo iodio e il manganese.

Le uova cotte sono nocive, perchè lo zolfo in esse contenuto si altera e genera negli intestini dei gas malsani. Devono essere cotte pochissimo.

29.8 La cottura cambia il sapore e l'odore degli alimenti rendendoli meno gustosi.

Tutti credono che la cottura renda gli alimenti più gustosi, ma è una supposizione del tutto sbagliata. In verità si pensa di poterli rendere più gustosi aggiungendo spezie, sale, condimenti, gusti, ecc. Ebbene, tutti questi ingredienti non servono che a mascherare il vero sapore e l'odore delicato dei cibi.

Gustare gli alimenti è questione di abitudine. Chi ha l'abitudine di mangiare cibi cotti non è capace di gustare i cibi crudi. Pertanto è necessario rieducare il senso del gusto.

29.9 L'odore degli alimenti è una dispersione dei principi energetici

Ogni alimento fresco emana continuamente, però molto lentamente, un aroma, un odore particolare. Le ricerche future dimostreranno certamente che l'odore degli alimenti rappresenta una dispersione dei loro principi energetici: vitamine naturali, sali minerali organizzati, complete, ecc.

Quando le condizioni permettono la conservazione dei principi energetici – come per i frutti secchi – l'alimento cessa a poco a poco di sprigionare il suo odore.

Lo stesso accade quando i principi energetici si esauriscono; le sostanze nutritive prive dei loro principi energetici o vitali cominciano allora a disorganizzarsi e a disintegrarsi emanando odore di putrefazione o di fermentazione.

Piacevoli odori emanano dalla pentola durante la cottura dei cibi, il che significa che il calore ha accelerato la dispersione lenta dei principi energetici ed ha disintegrato l'intima organizzazione delle molecole.



29.10 I catrami prodotti dalla cottura predispongono al cancro

Tutti i composti organici sottoposti a temperatura elevata – quando si fa cuocere sulla graticola, quando si fa friggere, ecc. – si scompongono formando catrame nero molto complesso.

Il tabacco, per esempio, che brucia nella sigaretta, nel sigaro o nella pipa, produce catrame. Nella pipa lo si vede che ottura il canale. È vischioso, di odore nauseabondo.

Ritroviamo del catrame nel caffè tostato, nei cereali, nelle fave, nei frutti tostati che si usano per sostituire il caffè.

Coloro che bevono caffè – sia pure decaffeinizzato – introducono ogni giorno catrame nel loro organismo, proprio come i fumatori che l'introducono in bocca, nella gola, nei polmoni, nel sangue.

Si forma catrame quando patate, fave, piselli, ecc. cuocendo diventano secchi e bruciacciati, e quando si fanno friggere patate, uova, carne, ecc., a meno che si abbia l'avvertenza di scaldare poco. Quando la carne cotta ai ferri annerisce a causa dell'elevata temperatura, vi si forma catrame. Cos'è dunque questo catrame di cui stiamo parlando? È un irritante, non solo: si è appurato che dà origine a tumori e cancri.

Vivere nelle città e respirarne di continuo il fumo è una delle cause che contribuiscono allo sviluppo del cancro dei polmoni e del cancro in generale.

29.11 Cottura e digeribilità

Abbiamo visto che il modo con cui si cuociono gli alimenti influisce sulla digestione. Comunque **ciò che maggiormente causa indigestione è la mescolanza degli alimenti cotti**; per esempio il fatto di cuocere gli alimenti con burro, olio, sale, ecc. li rende indigesti.

«I medici sono convinti che una malattia non può “esistere” senza microbi.»

G.B.Shaw

«Tutte le cure mediche sono esperienze praticate sui malati.»





Capitolo 30

CONSEGUENZE DANNOSE DEGLI ALIMENTI DENATURATI.

«Ben pochi sanno che è preferibile nutrirsi come fanno tutti, ma frugalmente, anzichè mangiare cibi sani, ma in eccesso.

»

A.I.M.

Consideriamo alimenti denaturati quelli che l'industria umana ha alterato per renderli bianchi, per conservarli, oppure cuocendoli, aggiungendovi condimenti, ecc. Non rispondono più ai bisogni del corpo, perchè non sono più allo stato naturale.

30.1 Le piante che crescono in terreni poveri si ammalano

La vita vegetale subisce danni se la terra che la nutre manca degli elementi necessari, come si può vedere nel Museo di Storia Naturale, dove sono esposte piante cresciute in terreni carenti, di particolari elementi. Secondo la natura e il grado di carenza l'altezza delle piante può variare fra i 6 e i 42 centimetri, il loro colore varia fra il giallo pallido e il verde scuro. Le foglie sono a volte larghe, a volte strette, alcune con nodi. Tutte sono anormali per grandezza, colore, caratteristiche. Per esempio, la pianta che cresce su un terreno carente di ferro diventa "anemica" e così via. Una sola è perfetta: la pianta cresciuta su un terreno senza deficienze.

30.2 Gli animali nutriti con alimenti carenti si ammalano

Stabiliamo un parallelo fra le piante da un lato e gli animali – uomo compreso – dall’altro. Possiamo paragonare gli alimenti al terreno, le vie digestive alle radici. Se gli alimenti sono carenti degli elementi essenziali, gli animali si indeboliscono e muoiono esattamente come succede alle piante.

Al contadino esperto basta un colpo d’occhio su una coltura per dire se un terreno è fertile o meno. Purtroppo egli ignora che anche i bimbi malaticci, che crescono a stento sono il risultato di un terreno (alimentazione).

Sono state fatte molte esperienze sugli animali. Se nutriti con protidi, glucidi e lipidi privi di sali organici la loro crescita si arrestava e ben presto manifestavano stati patologici. Allorchè a quel regime veniva aggiunto succo di frutta o vegetali i sintomi sparivano e le bestie si rinforzavano.

Ne consegue fatalmente che un’alimentazione basata sui dati attuali della chimica non servirà alla crescita, né alla conservazione dell’organismo, perchè sono necessari certi elementi imponderabili e ancora sconosciuti, ma presenti nel regno vegetale.

Un secolo fa il Dr. Magendie e di Parigi realizzò parecchie esperienze significative:

1. Due gruppi di cani furono nutriti l’uno con farina bianca e acqua, l’altro con farina integrale e acqua. I cani del primo gruppo morirono, gli altri sopravvissero.
2. Altri due gruppi furono nutriti il primo **con brodo di carne di bue** e l’altro solo con acqua. Tutti i cani del primo gruppo **senza eccezione morirono**, gli altri sopravvissero malgrado la perdita di peso. Questi, furono poi nutriti e ripresero il loro peso.
3. Si nutrono dei cani con albumina, fibrina, gelatina – i costituenti del muscolo – : morirono in capo ad un mese.
Notare che sarebbero vissuti a lungo se avessero preso nient’altro che acqua.
4. Cani nutriti con elementi muscolari mischiati artificialmente morirono anch’essi in capo ad un mese.
5. Nutriti con olio e zucchero morirono in un mese.



6. Cani nutriti con farina bianca raffinata vissero solo 50 giorni.
7. Un'oca nutrita con bianco d'uovo morì al 26° giorno dell'esperienza.
8. Un canarino nutrito con burro morì alla terza settimana – il burro traspirava da tutto il suo corpo, le piume ne erano sature.
9. Un'oca nutrita con zucchero visse solo tre settimane.
10. Due oche nutrite con glucidi morirono rispettivamente dopo 24 e 27 giorni.
11. Secondo il Dr. Page i piccioni, le galline e i topi possono vivere di pane integrale, ma tutti muoiono in capo a tre settimane quando vengono nutriti con farina bianca.
12. Un gruppo di topi fu nutrito con farina bianca “qualità extra”; divennero stitici al terzo giorno e morirono in capo ad un mese. Quelli di un altro gruppo invece furono nutriti con grano integrale, crebbero ed aumentarono di peso.

30.3 L'uomo nutrito con alimenti carenti si ammala

Fatta eccezione per la frutta fresca e le insalate crude si può dire che su tutte le tavole si trovano invariabilmente cibi denaturati.

A colazione, per esempio, si mangiano cereali denaturati, zucchero bianco, latte bollito, pane bianco, marmellata e fors'anche l'orribile “bacon and eggs”. Ebbene sono tutti cibi denaturati, con additivi chimici, alterati.

Il latte è bollito, pastorizzato, condensato, evaporato.

Le uova sono di galline che ne fanno 200 – 300 all'anno; perchè ci sia un forte rendimento vengono nutrite “bene”, ma ciò le rende malate.

Lo zucchero di canna o di barbabietola è stato cristallizzato, raffinato, scolorito, privato di vitamine e di sali minerali. Si vendono cereali tostati, doppiamente tostati, bolliti, fritti, a fiocchi, schiacciati col mattarello, martellati, tagliati, arricciati, stirati: in definitiva privati di tutto.

Il grano viene macinato, privato di vitamine e sali minerali. La farina viene resa bianca, sottoposta a procedimenti chimici e privata degli elementi più importanti.



Le carni vengono affumicate, condite, salate, conservate, fritte, arrostate, surgelate, trasformate in salicce, cotte al forno, conservate a lungo al freddo prima di essere consumate. Sovente vengono trattate con prodotti chimici per dar loro colore e sapore. Come se non bastasse capita assai sovente che la carne provenga da animali malati.

I frutti vengono seccati col calore, sbianchiti con biossido di zolfo, immagazzinati per un lungo periodo, trasformati in marmellata con aggiunta di zucchero bianco.

Il raffinamento, la conservazione, la cottura distruggono i fattori vitali che sono particolarmente fragili e delicati.

Gli alimenti perdono il loro valore a tal punto che vi si devono aggiungere sale, zucchero, spezie per renderli mangiabili. Senza queste aggiunte sono insipidi.

La situazione è ben diversa per gli alimenti naturali, gratificati dalla Natura con sapori ed aromi delicati che solleticano il gusto e l'odorato.

Una nazione nutrita con alimenti denaturati non è una nazione ben nutrita. Perché l'uomo si prende tanta cura della terra se poi priva i prodotti alimentari delle sostanze che la terra ha loro trasmesso?

Quando i medici prescrivono questi alimenti impoveriti danno prova della loro ignoranza circa i valori alimentari: ignoranza che si accompagna ad una insultante e criminale indifferenza verso il benessere di uomini, donne, bambini, siano essi malati o no. Quando i medici consumano personalmente alimenti denaturati e ne fanno acquisto per i loro figli danno prova della loro profonda incoscienza.

Sono fatti gravi che nessuno in buona fede può negare.

Sarà bene rileggere a questo punto la storia dell'incrociatore tedesco, il cui equipaggio fu vittima dei cibi conservati, narrata in dettaglio nella prima parte de "L'arte di nutrirsi per fortificarsi".

30.4 Danni causati dalla farina bianca

Per estrarre la farina bianca dai chicchi di grano si priva il chicco del suo involucro esteriore che contiene preziosi elementi (vedi specchietto); la farina bianca che costituisce la parte restante contiene quasi esclusivamente amido.

Gli elementi preziosi che mancano alla farina bianca vengono dati al bestiame: cavalli, mucche, maiali, galline, ecc. È il colmo: gli animali sono nutriti meglio



degli stessi uomini che producono il grano.

Elementi preziosi contenuti nella crusca che viene scartata per la fabbricazione della farina bianca.	
75%	del calcio del grano intero.
80%	del ferro del grano intero, del fosforo ed altri elementi minerali preziosi.
90%	della vitamina B1.
90%	della vitamina PP.
75%	della vitamina B2.
	Protidi di qualità superiore a quella della restante parte del chicco.

Le nazioni civili sono orgogliose di usare farina la più bianca possibile, ma i loro abitanti hanno capelli più fini, ossa, denti e nervi più deboli del normale.

30.5 Danni causati dal latte pastorizzato

Cosa capita durante il processo di pastorizzazione del latte? Il trifosfato di calcio-magnesio-carbonio, che è un sale indispensabile per la formazione delle ossa, si scompone in tre distinti sali: fosfato di calcio, fosfato di magnesio, carbonato di calcio che sono del tutto insolubili e pressochè inutili. I protidi del latte si coagulano e precipitano coi sali. Gli animali nutriti con quel latte non tardano a morire.

I prodotti chimici non sono alimenti e non possono venir considerati come tali. Tutti gli animali dipendono dal regno vegetale per il loro nutrimento; essi non possono procurarselo direttamente dalla terra. L'uomo non può sintetizzare le sostanze chimiche nel suo laboratorio senza alterarle e rendere quindi nullo il loro valore alimentare. Non possiamo creare una sostanza vivente e nemmeno imitarla.

30.6 Danni causati dal riso brillato

Il riso brillato causa il beri-beri, perchè privo del fosforo contenuto nell'involucro periferico che viene tolto.



30.7 Danni causati dall'uso del frigorifero

Gli alimenti che sono stati conservati in frigorifero sono denaturati chimicamente e fisicamente.

I conigli e i polli si rifiutano di mangiare la lattuga e i cavoli così conservati. La **refrigerazione devitalizza gli alimenti**, come si può vedere ad occhio nudo. Gelati, frutta, bevande tenute in frigorifero vanno evitate; esse per di più danneggiano la digestione che deve effettuarsi alla normale temperatura del corpo.

30.8 Le vitamine non sono tutto

Il Dr. Herbert M. Shelton è propenso a credere che le vitamine siano né più, né meno gli alimenti stessi. La Natura, egli dice, ci ha donato mele, pere, verdure, ecc. non vitamine. Forse la vitamina non è che la struttura chimica particolare dell'insieme allo stato naturale.

Mc Carrison ha nutrito delle scimmie con alimenti naturali ricchi di vitamine. Ha però aggiunto al loro regime glucidi e lipidi **in quantità eccessiva**. In tal modo è riuscito a procurare nelle scimmie l'insorgere di molti gravi disturbi: **diarrea dissenteria, dispepsia, dilatazione gastrica, ulcera gastrica e duodenale, colite, ecc.** Ecco come l'avvelenamento amilaceo genera delle condizioni attribuite all'avitaminosi, nonostante la presenza di un'abbondante quantità di vitamine. Le vitamine non sono tutto.

I cibi cotti diventano acidificanti ed esauriscono le riserve alcaline del corpo come il calcio, ecc., il che danneggia le ossa, i denti, i nervi. Anche qui va detto che le vitamine non sono tutto.

Aulde ha dimostrato che la carenza di calcio o l'eccesso di acidi negli alimenti ostacolano l'azione della vitamina A per cui essa diventa inutile. Mc Collum, Awald Abderhalden, Miller e Hart hanno dimostrato che l'avitaminosi – o incapacità di utilizzare le vitamine – è dovuta all'eccesso di acidi negli alimenti.

Peckham ha scoperto che i minerali e le vitamine non possono essere utilizzati se non "insieme".



30.9 Gli alimenti denaturati non diventano sani con l'aggiunta di alimenti naturali

Il numero crescente di casi di tubercolosi, di affezioni nervose, di malattie degenerative, di diminuita resistenza alle influenze epidemiche rivelano l'abuso di alimenti acidificanti e denaturati.

Gli esempi riportati ne "L'arte di nutrirsi per fortificarsi" non sono casi eccezionali e le condizioni attuali lo testimoniano; infatti **sono molte le persone che manifestano sintomi di denutrizione: ciascuno è un malato che si ignora.**

È inutile aggiungere agli alimenti acidificanti una grande quantità di alimenti di "protezione". È come se uno ingerisse contemporaneamente un veleno ed il suo antidoto. Non è forse preferibile eliminare in primo luogo il veleno?

Sono tutti errori che strapazzano l'organismo, eppure la lezione è semplice: se ci sta a cuore la salute non dobbiamo più ingerire alimenti denaturati.

Uomini che si definiscono scienziati consigliano di mangiare farina bianca, zucchero bianco, riso brillato, ecc. e suggeriscono di "correggere" le lacune consumando verdure e frutta crude. Questo è un errore quanto mai diffuso.

Nel 1919, negli Stati Uniti, si spesero due miliardi di dollari per trasformare la farina integrale in farina bianca: detto in altri termini per trasformare un alimento sano in detriti malsani. Alfred Mc Cann ha calcolato che sarebbero occorsi quaranta miliardi di dollari per "compensare" quelle carenze con alimenti vitalizzanti, nella supposizione che questa doppia utopia fosse realizzabile. In primo luogo un alimento denaturato non diventa sano con l'aggiunta di uno naturale e poi chi potrebbe fornire somme così colossali?

Si commette un grossolano errore quando si consumano alimenti denaturati pensando che possono venire "corretti" con l'aggiunta di alimenti naturali.

Nessun alimento denaturato può nutrire il corpo, costruire le ossa o i nervi, fabbricare sangue normale.

Gli animali nutriti con uno o più alimenti denaturati muoiono in breve tempo.

Il Dr. Seale Harris ha dichiarato nell' "American Association": «Il bimbo nutrito con zucchero è uno dei più tristi spettacoli del mondo. Gli Americani che nella maggioranza si nutrono di cibi denaturati, soffrono in molti casi di ulcere o di disturbi addominali. . . ».

Occorre un'ingenuità paradossale per credere che si possa correggere un regime denaturato con olio di fegato di merluzzo o con lievito di birra. Da notare che



il **lievito di birra**, tanto lodato dalle diverse scuole naturiste, contiene un veleno, è malsano, non è piacevole né alla vista, né al gusto. Preso in eccesso provoca feci molli e altri malesseri, inoltre favorisce la fermentazione, poichè lo stesso lievito è un fermento.

L'abitudine di pelare le verdure è nociva, perchè le bucce contengono elementi preziosi: vitamine, ecc. La frutta invece si può pelare, perchè le bucce non si possono masticare bene e vengono espulse con le feci così come sono. Ad esempio **la pelle dei pomodori e dell'uva si ritrova intatta nelle feci**. Non è bene mangiare i semi dell'uva, troppo duri per gli intestini. Mangereste forse la scorza degli alberi perchè contiene vitamine?

30.10 Distribuzione degli elementi negli organismi animali e vegetali

Gli elementi chimici sono distribuiti in modo ineguale nei vari tessuti degli animali. I muscoli, ad esempio, sono ricchi di protidi, le ossa di calcio e di fosforo, i nervi di fosforo, il sangue di ferro e sodio, ecc. La stessa cosa si riscontra nei vegetali. In generale potassio, sodio, ferro, zolfo si trovano nel fusto, nelle foglie e nei frutti. Nei semi e nelle radici si trovano principalmente fosforo e magnesio; il calcio abbonda nelle foglie. I glucidi sono concentrati nelle parti inferiori dei vegetali dove la quantità di vitamine e di sali minerali è minima.

Per esempio, l'estremità superiore dei cavoli è ricca di sali minerali e di vitamine la cui quantità va diminuendo man mano che si scende verso la parte spessa inferiore. Le foglie del ramolaccio, degli spinaci, delle carote, ecc. sono circa cinque volte più ricche delle radici. Calcio, sodio, magnesio, zolfo, fluoro, silice predominano nella parte esterna dei semi, mentre nella parte interna predominano il potassio e lo zolfo. Le vitamine sono concentrate negli occhi delle patate, i sali minerali sotto la buccia. Le vitamine abbondano nei germi dei semi e i minerali negli strati periferici.

Nulla si deve eliminare, perchè tutti gli elementi della pianta sono necessari al mantenimento della vita.

Quando si macina il grano e si tolgono crusca e germe, si eliminano le vitamine e i sali minerali. Quando si pelano le patate e si tolgono gli "occhi", si sciupa la maggior parte dei loro sali minerali e delle loro vitamine.

I medici, i cuochi, i chimici non dovrebbero mai posare le loro mani sacrileghe sugli alimenti prodotti dalla Natura. **Fabbriche, mulini, panetterie, pasticcerie,**



cucine, ecc. realizzano una coalizione satanica per impedire alla gente di mangiare alimenti naturali. Non si accontentano solo di privare gli alimenti naturali dei loro elementi vitali, delle loro vitamine e dei loro sali, bensì vi aggiungono veleni chimici, irritanti e nocivi, coloranti, conservanti, ecc. Essi sono i responsabili della debolezza fisica e mentale delle nazioni, come pure della morte di molti di noi. **C'è ben un motivo se la gente porta occhiali, protesi dentarie, parrucche, seni finti,, ecc.**

L'uomo civilizzato del XX secolo appena sveglia ogni mattina assorbe caffeina, va di corpo con l'uso di lassativi, stimola l'appetito con dei condimenti, cerca la distensione nella nicotina, per dormire prende sedativi e muore nel preciso momento in cui dovrebbe cominciare a vivere.

30.11 Il pane

Bisogna sopprimerlo a poco a poco.

«I medici chiamano soccorso ciò che ben sovente è ostacolo»

MONTAIGNE

«Mostruosità tipo la vaccinazione non sono fondate sulla scienza, ma sul denaro».

G.B. SHAW



Capitolo 31

IL PROLETARIATO ADOTTA LE MALATTIE DEI RICCHI

La mania di far sloggiare il vicino per sistemarsi nel posto ancora caldo ha spinto il proletariato ad adottare le malattie dei ricchi.

Carne, dolci, tabacco, alcool, stravizi, lussuria sfrenata: ecco l'ideale cui mira il proletariato che intende sottostare – senza dubbio per goderne – alle stesse malattie dei ricchi, quali **l'obesità, il diabete, la gotta, l'esaurimento nervoso**.

La maggior parte delle persone ricche mangia troppo. In genere gli operai e i lavoratori sono più sobri, ma sono stati sempre malcontenti della loro sorte, desiderosi di imitare i ricchi. Peccato davvero che i lavoratori abbiano adottato l'ideale dei parassiti.

Anche i più agitati non cercano una vera rivoluzione, ma solo un cambiamento che permetta loro di “godere” esattamente come quei “parassiti”.

Un tempo gli operai mangiavano pane nero e si lamentavano, perchè il pane bianco, a causa dell'alto prezzo, potevano permetterselo solo i ricchi. Oggi tutti possono comperare il pane bianco che però, in confronto a quello nero, è nocivo al massimo.

Da una simile rivoluzione il Popolo trarrà un sia pur minimo beneficio?

Prima della rivoluzione del 1917 i Russi mangiavano solo pane nero; oggi hanno pane bianco a volontà. C'è chi afferma che il tenore di vita in Russia è migliorato, mentre la gente soffre di gastrite, di ulcere, di reumatismi e di una recrudescenza di casi di cancro.

Ecco il lusso che la classe operaia reclamava a gran voce. Ecco le malattie che

ha voluto procurarsi.

Se i Francesi avessero potuto nutrirsi come i loro Re, non ci sarebbe mai stata la rivoluzione francese; se la classe operaia riesce a raggiungere il lusso che sogna, ossia cibo in abbondanza, birra, pane bianco, non ci sarà più nessuna rivoluzione.

Il popolo ed i suoi dirigenti non conoscono a fondo i problemi della vita umana.

Lo slogan: “Tutto a tutti” significa mangiare in eccesso, avere carne, alcool, tabacco, lussuria, dissolutezza, golosità, abusi di ogni genere alla portata di tutte le borse.

Tra il 1919 e il 1933 negli Stati Uniti vigevo il proibizionismo; l’interdizione al consumo delle bevande alcoliche durò quattordici anni.

Questa misura non era stata adottata a causa dei milioni spesi dagli interessati ... ma semplicemente perchè gli operai reclamavano la bevanda che i ricchi potevano procurarsi coi loro mezzi.

In effetti era parso ingiusto permettere ai ricchi di ubriacarsi mentre i poveri e gli operai stavano solo a guardare.

Date agli operai birra, tabacco, carne, pane bianco, e, se volete, anche gli spettacoli del circo: riuscirete così ad eliminare qualsiasi focolaio di rivoluzione. Ma non si tratta della vera rivoluzione... perchè **la VERA RIVOLUZIONE è quella che ciascuno compie da sé, IN SÈ’ STESSO, facendo leva sulla volontà nella pratica della sobrietà e nell’acquisizione dei più alti valori, siano essi fisici, mentali o spirituali.**

A titolo di esempio ricordiamo che il piccolo popolo giapponese è riuscito a sottomettere la popolazione dell’immensa Cina per mezzo degli stupefacenti. Un popolo che si abbandona ai vizi: non potrà mai ottenere la libertà. Per conquistarla è necessario un costante dominio di sé.



Capitolo 32

IL METODO DEI DUE PASTI

Il dottore americano Dewey scopre il metodo dei due pasti al giorno e gli attribuisce la guarigione del 99% dei mali che affliggono l'umanità.

«... Due giorni dopo Zadig era perfettamente guarito. HERMES, il grande medico, scrisse un libro nel quale dimostrò che non sarebbe dovuto guarire.»

VOLTAIRE.

32.1 Non mangiate a sazietà

Per nutrirsi non c'è bisogno di consultare le tabelle delle calorie; abbiamo già dimostrato che sono erranee.

E allora, bisogna mangiare a sazietà? No!! Perché l'appetito nasce dall'abitudine. In realtà è **possibile abituarsi a mangiare poco o molto**. Siamo abituati a mangiare troppo e si è creato in noi l'appetito del goloso, perché fin dall'infanzia siamo stati nutriti in modo esagerato notte e giorno.

32.2 Due pasti al giorno

L'abitudine di mangiare tre volte al giorno è moderna e non tutti vi si sono adeguati. Nell'Antichità nessuno aveva quest'abitudine. Ad esempio, all'apogeo del loro potere **Greci e Romani mangiavano una volta al giorno, la sera.**

Essi avevano corpi atletici e una salute di ferro. Le loro armate erano le più forti; marciavano per settimane portando pesanti fardelli senza fatica. **Di tanto in tanto digiunavano e rompevano il digiuno con due fichi.** La loro decadenza fu causata in parte dalle orge alimentari alle quali si abbandonarono quando ebbero sottomesso altri popoli. I Romani avevano addirittura l'abitudine di procurarsi il vomito dopo un pasto pantagruelico per fare il vuoto nello stomaco in modo da poterlo riempire di nuovo.

Erodoto dice che i Persi, sotto il generale Sacre, consumavano un solo pasto al giorno.

Da Mosè a Gesù gli Ebrei mangiavano una sola volta al giorno. **Le Sacre Scritture Ebraiche mettevano in guardia le nazioni che mangiavano al mattino.**

Secondo K. Antony **gli Inglesi hanno adottato l'uso dei tre pasti giornalieri soltanto sotto il regno di Elisabetta; prima non facevano la colazione del mattino.** Anche il maggiore Austin ci dice che **il loro primo pasto era a mezzogiorno.**

32.3 Pasto leggero al mattino

C'è chi consiglia un pasto consistente al mattino adducendo queste due ragioni:

1. il corpo è ben riposato dopo una notte di sonno;
2. il cibo ingerito al mattino sostiene e nutre il corpo durante tutta la giornata.

Alcuni di questi argomenti non resistono ad un serio esame.

Certo al momento del risveglio il corpo è ben disposto, ma non dimentichiamo che le vie digestive dal canto loro hanno lavorato tutta la notte. Inoltre, qualsiasi cosa ingerita in quel momento sarebbe in contrasto con la prima legge trofica: **NON MANGIARE SENZA FAME.**

In secondo luogo il lavoro della giornata ostacola la digestione e accaparra le forze dell'individuo che non possono più occuparsi convenientemente del lavoro digestivo. Infatti, **quando il lavoro fisico o mentale di una persona è intenso, quello della digestione rallenta o si arresta.**

D'altronde perchè un cibo apporti energia prima deve venire digerito e assorbito. Però la digestione stomacale e quella intestinale richiedono da dieci a sedici



ore circa. Se si compie un lavoro fisico o mentale il tempo richiesto è anche maggiore. Ne consegue che la prima colazione del mattino non può fornire l'energia necessaria per la giornata.

Al contrario il consumo di energia richiesto dal lavoro digestivo viene sottratto al totale dell'energia che sarebbe disponibile per il lavoro quotidiano dell'individuo.

Il pasto più consistente della giornata non si deve consumare al mattino. Perché la digestione si compia nel modo migliore è necessario che l'attenzione dell'intero sistema digestivo sia diretta verso il lavoro di elaborazione e non deviata altrove. Durante la digestione i vasi sanguigni dell'addome si dilatano per permettere l'afflusso di una grande quantità di sangue necessaria in quel momento. Ne consegue che i vasi sanguigni delle altre parti del corpo si contraggono per compensare la dilatazione vascolare dell'addome.

Però se contemporaneamente lavorano pure il cervello e i muscoli, anch'essi reclamano sangue, i loro vasi sanguigni si dilatano per contenerne di più e quelli dei visceri addominali si contraggono. Risultato: la digestione subisce un rallentamento.

Un apporto maggiore di sangue non può essere fatto affluire parallelamente a tutte le parti del corpo: se una parte ne ha di più, un'altra ne deve avere di meno.

Lo stesso accade per l'energia nervosa. Gli organi che lavorano devono ricevere energia nervosa. Se un individuo lavora fisicamente o mentalmente, la sua energia nervosa viene distolta dall'elaborazione digestiva, la quale perciò ne risulta ostacolata.

Vediamo che in Natura gli animali dopo il pasto riposano o addirittura dormono.

Si fece un'esperienza con due cani. Il primo mangiò della carne, poi andò a caccia; il secondo mangia la stessa quantità di carne e poi si riposò. Qualche ora dopo i due cani furono uccisi. Nello stomaco del primo si trovò la carne non digerita, mentre nello stomaco del secondo cane la carne era stata digerita completamente.

Questo non solo prova che bisogna riposare dopo i pasti, ma che il corpo non può compiere bene due lavori nello stesso tempo.

Se è possibile fare una bella siesta si consumerà il pasto più consistente a mezzogiorno altrimenti si rimanderà alla sera.

È facile rendersi conto dell'esattezza di questi principi basta **abolire la colazione del mattino per notare in seguito a qualche settimana la differenza in**



termini di energia, di forza, di vigore.

È dunque opportuno sopprimere del tutto la colazione del mattino **o al massimo mangiare un frutto.**

Il pasto di mezzogiorno deve essere leggero se la cena è consistente, o viceversa.

Da notare che durante il sonno affluisce al cervello e ai muscoli una minore quantità sia di sangue che di energia nervosa. Ne risulta che una quantità considerevole di sangue e di energia nervosa affluisce ai visceri addominali. In tal modo la digestione si effettua senza intralci, tanto più che durante il sonno non si è turbati da paure, preoccupazioni, ansietà, emozioni che potrebbero rallentare il lavoro.

Per riassumere: **prendere tre pasti abbondanti al giorno è il modo più sicuro per avere una vita ricca di sofferenza e per invecchiare innanzitempo.**

Un motore che funziona in modo perfetto consuma poco carburante; a un organismo sano bastano pochi alimenti. Al contrario un motore in cattive condizioni consuma una gran quantità di carburante, proprio come le persone non in perfetta salute alle quali occorre molto cibo. Solo un organismo sano, o un buon motore danno il massimo di rendimento, il che non capita con un organismo malsano o un cattivo motore.

32.4 Mangiate lentamente

Si mangia troppo in fretta e non si masticano abbastanza i cibi. Si spinge giù il cibo con bicchieri colmi d'acqua o di tè, mentre si legge il giornale. Appena terminato il pasto si corre al lavoro.

Gli incorreggibili abitudinari che si comportano a questo modo si stupiranno il giorno in cui la loro salute comincerà a vacillare. Sia chiaro: è inutile sperare che gli errori non abbiano conseguenze nefaste o che sia sufficiente ricorrere poi a Dio o ai medici per evitare l'espiazione.

«Un pericolo maggiore derivava dallo stato fisiologico di quasi l'intera popolazione. “La salute dei poveri è quella che è – dicevano i medici – ma è la salute dei ricchi che lascia a desiderare”. Non era difficile scoprirne le cause. Nelle città mancava l'ossigeno necessario alla vita, si respirava un'aria artificiale. Le grandi industrie alimentari, mediante le più ardite sintesi chimiche, producevano vini, carni, latte, frutta, legumi: tutto fittizio. La dieta da loro imposta causava disturbi



allo stomaco e al cervello. I miliardari erano calvi a 18 anni e alcuni a periodi soffrivano di una pericolosa debolezza mentale. Ammalati, inquieti, offrivano somme enormi agli stregoni e all'improvviso nella città si assisteva alla fortuna medica o teologica di qualche ignobile individuo trasformatosi in terapeuta o in profeta. Il numero degli alienati cresceva di giorno in giorno; fra i ricchi aumentavano i suicidi, sovente realizzati in circostanze atroci o bizzarre, testimonianza concreta di un'inaudita perversione dell'intelligenza e della sensibilità.»

AMATOLE FRANCE. (L'isola dei pinguini)



Capitolo 33

LA FRUGALITÀ FATTORE DI SALUTE

«Lasciamo perdere l'ordine che provvede alle pulci e alle talpe provvede pure agli uomini abituati a lasciarsi governare dalle pulci e dalle talpe. Abbiamo un bel da gridare Bihora: al massmo ci ritroveremo rochi.»

MONTAIGNE.

33.1 La ghiottoneria

«Nessuno mangia troppo poco», ha detto il Dottor Oliver Wendel. Infatti gli eccessi a tavola hanno ucciso più persone che l'inanizione. Per ogni individuo che soffre per carenza di nutrizione ci sono 99 individui che soffrono a causa della loro golosità.

Nella Storia dei popoli non si è mai visto mangiare così tanto come al giorno d'oggi. A questo proposito la maggioranza della gente si può paragonare a quella classe di molluschi il cui corpo è formato quasi del tutto da un grande stomaco e un grande fegato, o ai vermi dotati solo di un lungo intestino.

I filosofi dell'Antichità andavano fieri della loro frugalità, mentre nel XX° secolo si ingozza la gente dalla culla alla tomba. Persino gli ammalati vengono forzati a mangiare a dispetto della protesta dei loro organi.

Si acquisiscono le cattive abitudini durante l'infanzia e si sviluppano durante l'adolescenza.

Esse poi non si correggono spontaneamente, anzi si impongono con autorità ed esigono di essere soddisfatte. Vediamo così un dispeptico che mangia tre o quattro volte al giorno e che pure ha sempre fame. Benchè mangi troppo si sente morire di fame.

Ma quando questo paziente si sottopone a una dieta disintossicante o a un digiuno ritrova completamente la salute, tanto da lasciare tutti stupefatti.

Fin dalla nascita facciamo di tutto perchè il piccino mangi. Insistiamo, gli raccontiamo storie, gli facciamo coccole e i bebè senza difesa vengono ingozzati fino al momento in cui la natura si rivolta e cerca di liberarsi del peso ingombrante con vomito, diarrea, abbondante urina, febbre o eruzioni. C'è tutto un sistema per coltivare la golosità in quelle piccole, pure creature. A scuola si offre loro latte e dolci prima dei pasti, a casa si rimpinzano in maniera spaventosa.

Causa più malattie l'abitudine di mangiare in eccesso che non quella di bere alcoolici: il risultato fatale è una morte prematura.

La ghiottoneria e l'abuso di cibi "incendiari" sono causa di fermentazioni gastro-intestinali e di putrefazioni. L'avvelenamento ne è l'inevitabile conseguenza. Le riserve del corpo, la cui funzione è quella di assicurare salute e vigore fino all'età avanzata, vengono consumate ad un ritmo accelerato per sostenere un equilibrio organico e una salute quanto mai precari.

Le persone frugali digeriscono bene e non sentono lo stomaco. Coloro invece che mangiano a crepapelle sono sempre affaticati, assetati, gonfi, pieni di acidità, soffrono di eruzioni, diarrea, disordini digestivi.

33.2 Cause degli eccessi a tavola

Secondo il nostro parere gli alimenti denaturati sono la causa principale degli eccessi a tavola. Infatti gli alimenti denaturati non nutrono bene il corpo, non soddisfano la fame, salvo mangiarne quantità enormi.

Inoltre **la varietà del menù e i condimenti inducono agli eccessi**. Riesce difficile oltrepassare i limiti quando si consumano alimenti privi di condimento. Chi è schiavo dei suoi appetiti e dei piaceri del palato è un egoista, il suo comportamento è quello di un maiale.

In ogni caso quando i tessuti sono ben rotondi e gonfi, sono malati. **I tessuti**



sani sono forti, duri, compatti.

L'abuso di cibo è una calamità; gli organi vitali ne sono iperstimolati, i sistemi digestivo, circolatorio, nervoso e endocrino superaffaticati. Gli organi di eliminazione sono sovraccaricati di lavoro; per eliminare i veleni generati dai troppi eccessi.

33.3 All' attenzione dei religiosi, teosofi, spiritualisti, psicologi, ecc.

La ghiottoneria genera una quantità di disturbi che si pensa di poter guarire con la magia, pur continuando, ad essere ghiottoni. Dio mio, è possibile una cosa simile?

L'uomo ha trasformato il suo corpo in una fogna ambulante. Circola in lui tutta una massa in putrefazione, corpi amilacei in fermentazione; se poi qualcosa s'incepisce si dà la colpa ai pensieri o al fegato. L'uomo è pronto a tutto, salvo ad abbandonare le sue abitudini alimentari malsane. Si ritira in raccoglimento, si concentra, medita, va in "trance", prega e "crede" di star meglio. Pensa che con la grazia di Dio e con la grazia "scientifica" potrà digerire l'orribile mucchio di carne, alcool, pane, burro, caffè, dolciumi ingeriti. Mangia a più non posso, chiama aiuto, ma non smette l'orgia.

Da molto tempo ormai avremmo dovuto comprendere che l'uomo non può vivere in armonia con l'infinito fintanto che viola le leggi della Natura.

La Natura non perdona alcuna intemperanza fisica, mentale o spirituale che essa sia. Non è possibile disegnare un triangolo con due soli lati.

La base di ogni riforma è la frugalità.

33.4 Per chi ha poca salute

Quando una persona è di salute cagionevole, la si costringe a mangiare parecchio, credendo così di ridonarle le forze, ma il risultato è sempre deludente. Ma **non è raro vedere gente debole o magra che mangia meno, però riprende forze e peso.**

La maggior parte dei malati gravi, che di solito si costringono a mangiare fino a farli morire, possono rimettersi in salute adottando un regime frugale o sottoponendosi a un digiuno sorvegliato. **È certo che un digiuno di breve durata**



basta a ristabilire una persona indisposta. La mortalità dei malati in gran parte è dovuta proprio all'eccesso di cibo che si somministra loro.

33.5 Non fissate l'ora dei pasti

La FAME: FEDELE TERMOMETRO DEI BISOGNI DEL CORPO.

La Natura non è mai stata caotica. Quando l'organismo umano ha bisogno di cibo, la voce della Natura si fa sentire sotto forma di fame. Dunque se non si ha fame, non si deve mangiare.

Un simile programma igienico prevede la **soppressione di cibi fra i pasti e prima di dormire.**

Un pasto consistente e **una cena con sola frutta**, sono più che sufficienti per l'intera giornata, invece dei tre soliti, pasti.

Da notare che gli orari fissi per i pasti sono sovente anti-igienici. Per sapere in quale momento dobbiamo mangiare è necessario ascoltare la voce della Natura: la fame.

Questo programma è difficile da applicare; basterà comunque **saltare un pasto se non si ha fame, ed aspettare l'ora del secondo pasto, oppure limitarsi a prendere un frutto.**

C'è una cosa importante da sottolineare: la vera fame non consiste nelle contrazioni dello stomaco, tant'è vero che i digiunatori sentono contrazioni allo stomaco, ma non hanno fame.

Certe persone mangiano in continuazione, eppure hanno sempre fame: confondono l'irritazione morbosa dello stomaco con la fame, mentre in realtà quella sensazione è indizio di gastrite cronica o di nevrosi allo stomaco. Sono sintomi della malattia, non della fame.

Mangiare solo perchè è ora, perchè si è stimolato in vari modi l'appetito o per obblighi mondani è disastroso per l'organismo. La qualità, la quantità, la frequenza dei pasti devono conformarsi alle regole dell'igiene, non a quelle dell'etichetta o della convenienza.



33.6 Anoressia

L'anoressia è la perdita dell'appetito. Senso di fatica, vive emozioni, preoccupazioni, collera, malattia cronica o acuta sono condizioni che accompagnano l'anoressia. Fintanto che non si ha fame non si deve mangiare.

33.7 Quanto si deve mangiare?

Da un po' di tempo volevo invitare i miei lettori a compiere su se stessi un'importante esperienza; a poco a poco andavo programmando nella mia mente la proposta quando feci un incontro straordinario.

Nell'ordine logico delle cose quest'incontro inatteso avrebbe dovuto suscitare e precedere detta esperienza, però io già conoscevo il caso Cornaro.

Migliaia di persone hanno letto le cronache sulla cultura fisica dell'igienista a cui alludo, ma credo che nessuno sia stato particolarmente colpito da questo incontro.

Chi è quest'uomo, e chi è Cornaro? Perché parlare insieme di entrambi? Cornaro è vissuto nel XV° secolo, cioè circa cinquecento anni addietro. Che rapporto ci può essere con un uomo che vive ancora?

Abbiamo imparato che il caffè, la carne, il sale, il tabacco, l'aceto, la mostarda, il pepe, ecc. sono nocivi e li abbiamo eliminati dal nostro menù. Siamo andati persino oltre insistendo sulla qualità dei frutti, delle verdure e degli altri alimenti naturali.

Questo è lo stadio naturista. In seguito, abbiamo imparato che gli alimenti al loro stato naturale sono i più adatti per l'Uomo ed abbiamo consumato frutti freschi, verdure, pane senza sale, ecc. Dunque abbiamo sostituito alimenti nocivi con altri che sono sani, ma le nostre abitudini alimentari sono rimaste le stesse: non abbiamo fatto progressi, non siamo entrati nello stadio veramente igienista, perchè non abbiamo pensato a ridurre di molto la quantità.

Orbene ridurre la quantità di cibo non è cosa facile, dirò anzi che è difficilissimo per uno stomaco dilatato. Eppure bisogna assolutamente mangiare di meno.

Ma come fare, da dove cominciare per ridurre la quantità giornaliera di cibo senza troppe difficoltà?

Consideriamo il motivo per cui bisogna mangiare di meno.



Tutto ciò che prendiamo in più del necessario viene espulso dall' organismo a prezzo di una sforzo che presto o tardi finirà con l'esaurirlo. In linea generale non si digerisce che il 30-40% di ciò che si mangia, il resto serve solo a nutrire i medici. **Se si mangia poco si digerirà quasi tutto e le energie saranno quadruplicate.** I rifiuti non saranno consistenti.

Per mangiare meno vi propongo di fare la seguente esperienza: prima di mangiare aspettate di avere fame, vera fame. E gli orari? Non ci sono orari da rispettare. Quando si sentirà fame, dunque, si attenderà ancora un'ora per esserne sicuri, **poi si prenderanno frutti freschi acidi.** Io chiamo questo vivere per il piacere, mangiare per il piacere; diversamente non vale la pena di vivere.

Lo stomaco tornato a dimensioni normali, più piccolo cioè, sarà sazio con una piccola quantità di cibo. Ci si sentirà contenti. In seguito che fare? Si aspetterà di nuovo che la fame, ritorni e così di seguito: non ci vorrà molto a prendere l'abitudine.

Parecchi secoli fa viveva in Italia un nobile, Cordaro, gravemente malato e invecchiato innanzi tempo. I medici gli avevano dato poco tempo di vita.

Ebbene **riducendo il cibo a 600 grammi al giorno guarì completamente e si fece beffa dei pronostici dei medici superando i cento anni.** Dunque la lezione è chiara. Ecco perchè l'incontro con quell'igienista ha avuto per me un significato profondo. **Nessuno dei miei conoscenti ha realmente ridotto la quantità di cibo.**

«In che modo lei è giunto all'igienismo?»

«Ho cominciato – rispose – a scrivere un libro sulla salute. Ero a metà del lavoro quando per caso mi sono venuti in mano i libri di Shelton ed i suoi; lì ho trovato con ordine e perfetta chiarezza di pensiero tutto quanto si poteva dire, per cui ho subito interrotto la stesura del mio libro».

«Signor Nil Hahoutroff, in cosa consiste la sua alimentazione?»

«Mangio una sola volta al giorno, la sera. Il mio pasto comprende da 700 a 800 grammi di cibo: tutto qui. La mia salute è perfetta. Anche mia moglie è molto frugale.»

«Che cosa mangiate?»

«Un giorno frutta, un giorno insalata, verdure e pane, un terzo giorno riso e insalata, ecc. Rispetto per quanto posso le combinazioni alimentari».

«Mangia noci, nocciole, ecc.?»



«Quasi mai, solo in estate quando faccio sforzi muscolari notevoli.»

Aspettare la fame non vuol dire che tutti debbano mangiare una volta sola al giorno. L'igienismo non impone lo stesso regime per tutti quanti. Non tutte le persone hanno la stessa attività muscolare, la stessa statura, la stessa età, e soprattutto, lo stesso potere digestivo. **PIÙ IL POTERE DIGESTIVO È FORTE, PIÙ È FACILE RIDURRE LA QUANTITÀ DI CIBO.** Ciascuno troverà la via che più gli si addice.

33.8 Le razioni alimentari

Per prima cosa dunque si deve mangiare secondo il proprio potere digestivo, poi secondo i propri bisogni fisiologici; che variano secondo l'età, la statura, il lavoro, lo stato di salute, il clima, le condizioni dello spirito, ecc.

33.9 Razione piccola

Anziano, malati gravi, persone minute, obesi.

33.10 Razione doppia

Lavoratori di fatica sani, ben portanti, che usano molte energie.

Razione	patate	frutta	datteri	insalata	crudità	verdura cotta
Piccola	gr.100	gr.200	3	gr.50	gr.100	gr.200
Normale	gr.200	gr.800	6	gr.100	gr.300	gr.500
Doppia	gr.500	gr.1500	12	gr.300	gr.500	gr.800



«Per salvare la pelle difenditi dal tuo medico».

Autore Ignoto

«Gli insetti ricercano la farina integrale ricca di vitamine e di sali minerali ed evitano la farina bianca priva di vitamine e di sali: sono più intelligenti che gli uomini».

WESTON PRICE D.D.S.

«Quando un automobile ha un buon motore consuma poca benzina e dà il massimo rendimento; allo stesso modo un corpo sano ha bisogno di pochissimo cibo».

Dr. J.G. THOMSON



Capitolo 34

SETTE REGOLE DA OSSERVARE

«La Natura è retta da un ordine perfetto. Il nostro timore, la nostra disperazione non fanno altro che ritardare il suo aiuto nei nostri confronti.»

MONTAIGNE.

34.1 REGOLA N° 1: Aspettare di aver fame prima di mangiare

Questa regola è stata trattata ne “L’arte di nutrirsi per fortificarsi”.

34.2 REGOLA N° 2: Non mangiate se vi manca la tranquillità di spirito

Cominciamo con due esempi:

1. Un uomo si siede a tavola con molta fame. Il cibo è appetitoso. Ha appena cominciato a mangiare quando vengono a dirgli che un amico a lui caro è deceduto, o che ha perduto tutto il suo denaro in Borsa. Istantaneamente la sua fame scompare.

Qualunque cibo assorbito in simili circostanze non verrebbe digerito, perchè le forze sono deviate altrove.

Risultato: gli alimenti fermentano e avvelenano l'intero organismo.

2. Tutti conoscono l'esperienza compiuta con un gatto al quale si era fatto ingerire del bismuto. Con l'aiuto, dei raggi X si poté seguire il percorso della materia ingerita. Lo stomaco si arrangiava alla meno peggio a compiere il suo lavoro.

All'improvviso si fece entrare nella stessa stanza un cane. A quella vista il gatto fu assalito da un'intensa paura, i suoi muscoli s'irrigidirono ed i suoi peli si raddrizzarono. I raggi X permisero di vedere che la digestione si era bloccata di colpo. Uscito il cane, la digestione riprese il suo corso normale.

Durante lo stato di depressione mentale le secrezioni "psichiche" sono assenti. Se ne trae la seguente legge fisiologica:

IN CASO DI DEPRESSIONE NIENTE CIBO, SANO O MALSANO che sia.

Nemici della digestione.

La collera	Il dubbio
L'odio	Una grande gioia
L'angoscia	Un grande amore
L'invidia	L'ansietà
La paura	

In molte case, l'ora dei pasti è l'ora delle dispute, dei rimproveri, delle discussioni, delle osservazioni spiacevoli. I malintesi, le gelosie, le parole dure vanno abolite durante i pasti. Il padre, ad esempio, deve evitare di fissare severamente il figlio, perchè **le secrezioni gastriche sono influenzate dalle emozioni.**

In realtà un dolce mangiato con desiderio e con gioia si digerisce meglio di una mela presa durante uno stato emotivo o depressivo.

Di conseguenza non è da saggi, è da criminali dare da mangiare a dei malati emozionati.

Da notare una cosa importante: **non bisogna preoccuparsi in modo eccessivo di ciò che si mangia, per evitare di diventare maniaci.** Mangiate e dimenticate ciò che avete preso; non pensate al vostro ventre. Tenete le vostre idee lontane dal vostro stomaco, perchè nulla è più indigesto che pensare a cosa si è consumato. Se per caso avete mangiato un alimento malsano non ve ne preoccupate oltre misura, perchè ciò ne aggraverebbe gli effetti.



34.3 REGOLA N° 3: Riposatevi prima e dopo i pasti

Per una buona digestione sono necessarie tutte le energie disponibili dell'organismo. Le funzioni digestive non si possono compiere senza una grande quantità di sangue e di energia: per questo motivo il sangue si concentra nei visceri e diminuisce nelle altre parti del corpo. Infatti dopo un pasto si ha la sensazione di stanchezza e ciò prova che il sangue e l'energia sono impegnati nella digestione a spesa del resto dell'organismo.

L'uomo è fatto in modo tale che può portare a buon fine solo un compito alla volta. Un pasto copioso lo rende torpido, perchè l'intera sua energia è utilizzata per l'elaborazione del cibo. La digestione è un lavoro arduo, che bisogna separare da ogni altro lavoro fisico o mentale.

Di conseguenza non si deve mangiare quando non è possibile riposare fisicamente e mentalmente prima del pasto. Bisogna essere disposti a digerire bene e aspettare questo stato fisiologico.

Quando si è stanchi si nota che le contrazioni dello stomaco cessano insieme all'appetito. Chi si nutre in quelle condizioni rischia l'indigestione e va incontro a malesseri, fatica, mal di testa; alla lunga può soffrire di dissenteria, febbre intestinale, ecc.

In questi casi anzichè mangiare bisogna riposare o DORMIRE, dopo di che è possibile mangiare in condizioni migliori.

Nessun cibo deve essere ingerito immediatamente prima o dopo un bagno e in generale nessun cibo va preso immediatamente prima o dopo un lavoro fisico o mentale.

Bisogna riposare bene prima di mangiare qualsiasi cosa: riposo fisico e mentale.

In Natura è facile osservare che gli animali riposano dopo un buon pasto.

Crede che il movimento o una marcia dopo il pasto aiutino la digestione è un errore grave.

E ancora: all'ora dei pasti pensiamo per abitudine al cibo, ma se lasciamo trascorrere un'ora senza prendere niente, l'idea di dover mangiare ci abbandona, la "fame" svanisce.

Bisognerebbe mangiare quando ci sono le condizioni per digerire bene, piuttosto che mettersi a tavola ad ore fisse, immutabili, perchè non è possibile elabo-



rare gli alimenti se la nostra energia vitale è impegnata altrove e non verso l'atto digestivo.

34.4 REGOLA N° 4: Non bevete mangiando e sopprimete le bevande calde o ghiacciate

Bere vuol dire prendere acqua, caffè, tè, cacao e ogni altro liquido.

Gli animali e i popoli primitivi non bevono mai mangiando.

L'acqua lascia lo stomaco in dieci minuti: diluisce i succhi digestivi e li trasporta con sé ostacolando in modo serio la digestione.

È vero, sì, che l'acqua stimola le secrezioni gastriche, ma questo non è un mezzo naturale per stimolarle; così facendo finiranno col perdere la loro capacità di secrezione.

D'altronde è inutile aumentare le secrezioni se vengono trascinate via dallo stomaco verso gli intestini, prima che abbiano avuto il tempo di agire sul bolo alimentare. L'acqua trascina i succhi digestivi dello stomaco verso gli intestini e ciò ritarda la digestione.

Bere mangiando fa sì che si finisce col trangugiare il boccone senza masticarlo e senza insalivarlo in maniera sufficiente. **È una pessima abitudine quella di bere ad ogni boccone.**

Gli igienisti sopprimono del tutto l'acqua, perchè la frutta e la verdura ne contengono in abbondanza.

I cibi ben masticati e ben insalivati possono venire inghiottiti senza l'aiuto di alcun liquido. L'acqua, le bevande rinfrescanti, la limonata, il tè, ecc. presi durante il pasto ritardano la digestione. **Il freddo blocca l'azione degli enzimi fino al momento in cui la temperatura ritorna normale, perchè le bevande fredde raffreddano lo stomaco.** Mangiare un gelato è altrettanto nocivo che applicare del gelo sullo stomaco dalla parte esteriore.

Le bevande calde indeboliscono e snervano lo stomaco, distruggono il vigore dei suoi tessuti e ne diminuiscono il potere meccanico; la conseguenza ben sovente è la ptosi dello stomaco.

Calore e freddo ostacolano le secrezioni, le quali, operano col massimo rendimento solo alla temperatura del corpo o al massimo a 37,5°C.



I cibi freddi e i gelati danno coliche e diarrea.

Caffè, tè, cacao, **limonata** contengono molta acqua, la quale ostacola la digestione. Nelle prime tre inoltre ci sono potenti veleni che eccitano e indeboliscono la digestione, ledono il sistema nervoso e danneggiano i reni. Coloro che ne fanno uso sudano assai.

SI PUÒ BERE ACQUA
10 minuti prima di un pasto
30 minuti dopo un pasto di frutta
2 ore dopo un pasto di glucidi
4 ore dopo un pasto azotato

34.5 REGOLA N° 5: Masticate ed insalivate bene i vostri alimenti

L'abitudine d'inghiottire gli alimenti senza masticarli come si deve ci conduce a commettere eccessi, a mangiare in fretta e a raccogliere disturbi fastidiosi. Non ci dobbiamo dunque stupire quando non ci sentiamo bene, dopo un pasto frettoloso.

Colui che inghiotte i glucidi e i dolciumi senza masticarli o bevendo acqua può essere sicuro d'avere più tardi acidità che gli rendono la vita difficile. I cibi ingeriti in questo modo, fermentano ed avvelenano il corpo. Lo stomaco non li può elaborare, perchè la loro digestione inizia nella bocca.

Gli alimenti masticati sono più accessibili ai succi gastrici e si digeriscono più in fretta d'una massa compatta, perchè sono dislocati e ben divisi. Se ci prendiamo cura di masticare bene i nostri alimenti, economizziamo molta energia.

I protidi non hanno bisogno d'essere masticati quanto i glucidi.



34.6 REGOLA N° 6: Non mangiate niente durante la notte

34.7 REGOLA N° 7: Se siete igienista potete mangiare poco prima di andare a letto

Un igienista mangia solo quando ha fame e quindi digerisce perfettamente quello che mangia anche in tarda ora. Il sonno inoltre favorisce la digestione. Per contro chi mangia come tutti gli altri non può mangiare prima di andare a dormire senza risentire vari di sturbi: sonno agitato, sogni sgradevoli. Alcuni sogni tipici derivano dall'indigestione, dal gonfiore e dalla pesantezza di stomaco, dai gas, dalla stitichezza, ecc.

Possono avvenire emissioni notturne, o come minimo eruzioni, che sono molto debilitanti. Notiamo tra l'altro, che la stitichezza in particolare, è un fattore importante dell'eruzione mattinale. La distensione dell'intestino retto, e la pressione sulle parete dagli escrementi accumulati ledono ed irritano i nervi vicini all'apparato genitale.

«Il malato che si ostina a ottenere una conveniente massa quotidiana di feci violentando il suo intestino è del tutto simile ad un bimbo sconsiderato che, avendo ottenuto la promessa di una gita per l'indomani, pensasse d'innalzare l'indice del barometro per fargli segnare tempo bello».

Dr. BURLUREUX.



Parte III

QUARTA PARTE

Capitolo 35

CONCORDANZE E DISCORDANZE ALIMENTARI

«Assai meglio purgare il cervello che lo stomaco»

MONTAIGNE

In linea generale si mangia ciò che la cuoca ha preparato, o ciò che il medico ha prescritto, senza tenere in alcun conto i limiti fisiologici, perchè si crede, a torto, che il corpo umano possa digerire qualsiasi quantità e qualsiasi miscuglio alimentare.

Ma la digestione è regolata dalla chimica fisiologica. I chimici lo ignorano e continuano ad avvelenare la gente con menù impossibili da elaborare.

Non dobbiamo dimenticare che le ghiandole digestive e gli enzimi hanno dei limiti fisiologici.

È importante pensare a ciò che si mangia, ma è assai più importante pensare a ciò che digeriamo e assimiliamo. Noi non siamo ciò che mangiamo; siamo più vicini alla verità se diciamo di essere ciò che digeriamo. Quando il bolo alimentare si decompone non procura all'organismo le "calorie" e le "vitamine" che contiene; solo gli alimenti digeriti e assimilati sono utili al nostro corpo e lo fortificano.

Ogni alimento necessita di uno speciale adattamento organico per la sua elaborazione e ciò vale tanto per le piante che per gli animali.

35.1 L'adattamento del succo digestivo nelle piante

Le foglie della drosera, pianta carnivora, secernono un liquido vischioso e acido, che trattiene l'insetto e l'uccide. Una secrezione più abbondante lo inghiottisce al fine di digerirlo. Darwin ha osservato che dette secrezioni vengono assorbite in un'ora e mezzo se sulla foglia si posa una materia azotata, ma se vi si posano briciole di carbone o di vetro l'assorbimento non si effettua.

La digestione stomacale di un mammifero può essere paragonata a quella della drosera. Mammifero e drosera digeriscono i protidi del latte, la fibrina, ecc., ma non la cellulosa, gli oli, le cellule epiteliali, ecc., esattamente come per la digestione gastrica dei mammiferi. Nelle due categorie, animale e vegetale un'aggiunta alcalina, come il bicarbonato di sodio arresta la digestione che riprende se vi si aggiunge un acido. In entrambi i casi gli enzimi richiedono un ambiente acido per la digestione.

Le esperienze di Darwin sulle piante carnivore sono numerose e significative. Se ne deduce che è essenziale l'adattamento agli alimenti ingeriti e che varia la composizione, la quantità e la durata di scorrimento del succo a seconda degli alimenti, allo stesso modo che nelle piante, il comportamento fisico varia a seconda del cibo.

Negli animali, uomo compreso, la natura dei succhi digestivi varia a seconda degli alimenti ingeriti. I glucidi, ad esempio, ricevono enzimi speciali, così pure i protidi, ecc. Il prof. Pavlov fa addirittura uso di queste significative espressioni: "Il succo del latte, il succo del pane, il succo della carne", ecc.

Le seguenti regole sono state sperimentate a sufficienza, tanto da poter essere raccomandate a tutti, benportanti o no.

35.1.1 Non prendete mai acidi e glucidi nello stesso pasto.

Non si deve, per esempio, mangiare datteri, patate, banane o qualsiasi altro tipo di glucidi con frutti acidi come agrumi, pomodori, ecc.

L'enzima ptialina agisce solo in ambiente alcalino. Anche l'acidità più leggera lo distrugge. Ecco perchè frutti acidi ostacolano la digestione dei glucidi e ne favoriscono la fermentazione.

È sufficiente, ad esempio, una soluzione dell' 1 su 10000 di acido ossalico per arrestare l'azione della ptialina.



Basta una sola cucchiata di aceto per arrestare la digestione salivare, a causa della presenza dell'acido acetico.

Molta gente non digerisce le **arance** perchè le mangia con altri alimenti. Prese da sole sono di facile digestione.

I **pomodori** non vanno mai mangiati insieme con gli amidi; si possono accompagnare con foglie verdi o cibi grassi, perchè gli acidi citrico, malico, ossalico che essi contengono ostacolano la digestione alcalina degli amidi sia nella bocca che nello stomaco. La cottura inoltre concentra detti acidi. Dunque, in un pasto amidaceo si escluderanno dall'insalata i pomodori.

In situazione di iperacidità lo stomaco non può digerire gli amidacei, che perciò fermentano e causano disturbi.

In natura è rarissima l'associazione acido-amido. La fermentazione causata da questa associazione discordante genera vari disturbi nell'organismo per indigestione.

35.1.2 Non mangiate protidi e glucidi concentrati nello stesso pasto

Ad esempio, non si mangeranno nello stesso pasto noci, formaggio, uova, carne o qualsiasi altro protide concentrato insieme con frutta dolce, patate, cereali, pane, ecc.

Abbiamo detto concentrati e pertanto è **possibile mangiare una piccola quantità di protidi con dei glucidi**, o una piccola quantità di glucidi con dei protidi senza inconvenienti. (Mai noci con frutta secca.)

Osservando gli animali selvatici – esclusi quindi quelli di città – vediamo che mangiano un solo genere di alimenti per volta: ad esempio, una volta mangiano solo noci, un'altra volta banane, una terza volta frutta e così di seguito. I carnivori non mescolano mai i glucidi con la carne.

Presso gli Ebrei ed i Greci la carne non veniva consumata col pane.

Fu il conte di Sandwich ad inventare il sandwich, la più abominevole delle invenzioni moderne.

Si consumano sandwich di carne, di uova, di formaggio. Quando mai la natura ha creato un sandwich?

Non sono possibili nello stesso tempo la digestione gastrica e la digestione



salivare: la prima è acida, la seconda alcalina. L'acidità dello stomaco arresta la digestione dei glucidi e ciò causa fermentazione.

Marshall ha dimostrato che una grande quantità di amido non digerito assorbe la pepsina dello stomaco ed impedisce l'azione dell'acido cloridrico sui protidi; di conseguenza l'acidità aumenta.

Importanti sono le esperienze di Arthur Cason: M.C., D.P.H., F.R.S.A. (Londra) del 1945. Nelle feci di coloro che sono soliti mangiare insieme glucidi e protidi, l'analisi ritrova parte di entrambi gli elementi non digeriti; la differenza dipende dagli individui, dalla qualità dei cibi, ecc. I dolciumi causano una diminuzione delle secrezioni gastriche ed ostacolano la digestione; se ingeriti in grande quantità deprimono l'attività dello stomaco.

È vero, che molti alimenti contengono naturalmente sia dei protidi che degli amidi; verrebbe spontaneo di pensare che sia lecito associare le due sostanze, visto che lo fa anche la natura.

Ebbene no! La fisiologia ci mostra una notevole differenza fra la digestione di un alimento e la digestione di un miscuglio di alimenti. Le associazioni presenti in un alimento sono naturali.

Nella digestione del pane, ad esempio, il succo gastrico è neutro durante l'elaborazione dell'amido; una volta terminato questo processo il succo gastrico diventa molto acido per digerire i protidi del pane.

Pavlov ha anche dimostrato l'adattamento dei succhi digestivi alle associazioni naturali. I protidi del pane necessitano di molta pepsina e poco acido e ciò avviene non con l'aumento della quantità del succo, ma con una straordinaria concentrazione delle secrezioni. Poiché l'acidità ostacola la digestione amidacea del pane, il corpo prende le sue precauzioni per evitare ogni eccesso.

Da quanto detto è facile capire che non è sano mangiare pane e carne. Per l'elaborazione della carne si forma allora un eccesso di acido che ostacola la digestione.

Quando invece si mangia pane solo – pasto monotrofico – le ghiandole secernono un succo, povero di acido cloridrico e ricco di pepsina. Le secrezioni continuano a lungo senza ostacoli. Le digestioni amidacee ed azotate si realizzano contemporaneamente il che non avviene nel caso del pane con la carne.

La natura è in grado di adattare i suoi succhi digestivi, per l'elaborazione di un solo alimento. Se si mangiano più alimenti insieme l'adattamento non è possibile, a meno che le associazioni siano compatibili fra loro.

La natura riesce a digerire ciò che lei stessa associa, ma non le miscele create



dai cuochi.

Però i cereali e le leguminose che contengono l'associazione protidi-amidi, le patate dolci con zuccheri-amido, le mele acidule con acido-amido: tutti questi alimenti eccezionali possono fermentare.

Le **fave**, ad esempio, contengono il 25% di protidi e il 50% di glucidi: per questo sono di difficile digestione e fermentano originando in poco tempo gas. Bisogna decisamente sopprimerle – ad eccezione delle fave verdi che contengono poco amido – perchè il succo gastrico acido che digerisce i protidi ostacola la digestione degli amidi.

A suo tempo Pitagora condannava l'uso delle fave.

Questa seconda regola è la più contestata di tutte. Un autore naturopata ben noto cita le esperienze di un certo Hutchinson, fisiologo: alcune cavie furono nutrite successivamente con protidi puri, con farinacei puri e poi con una miscela di entrambi. Quest'ultima giovò meglio di tutto per le cavie.

Quale conclusione? Secondo l'autore è indispensabile mescolare protidi e farinacei nello stesso pasto, ossia mangiare formaggio o noci o carne con il pane.

A nostro avviso è una conclusione troppo affrettata. Considerando più a fondo il problema sarà possibile individuare molte sfumature:

1. Secondo le esperienze di Hutchinson le cavie deperivano separando i protidi dai farinacei. Ma si davano loro alimenti "puri". Noi vediamo in natura che i carnivori si nutrono di carne senza mescolarla ai farinacei, eppure stanno bene. È probabile che il loro dispositivo digestivo permetta loro l'assimilazione dei protidi soli, mentre nell'uomo e nelle cavie i protidi presi da soli non possono essere assimilati.
2. L'esperienza di Hutchinson dimostra chiaramente che l'ingestione di farinacei o di protidi soli, senza miscuglio, non è seguita dalla loro assimilazione. Giusto. Tuttavia bisogna notare che le varie specie di noci contengono un poco d'amido, molto poco.
3. C'è differenza fra i farinacei concentrati come il pane e tutti i cereali e i piccoli farinacei quali le patate, le carote, ecc. Pare che il corpo si adatti facilmente quando la miscela comprende alimenti non concentrati. Un protide concentrato preso durante lo stesso pasto con un farinaceo concentrato (salvo si tratti di una quantità minima dell'uno o dell'altro) pone problemi insolubili alla digestione.



4. Gli individui dotati di una salute eccellente possono ignorare le combinazioni 'ideali' (le più severe ed accontentarsi delle combinazioni 'accettabili').

Nel numero di ottobre 1966 di "Healt for all", pag.295, Miss C. Mellor scrive «Quando si mangiano protidi animali che contengono poco idrato di carbonio, bisognerebbe mangiare dopo (non insieme) una piccola quantità di alimenti farinosi, proprio perchè l'amido agisce da inibitore sui fermenti epatici che sottraggono l'azoto degli aminoacidi (prodotto della disintegrazione dei protidi), rendendoli inutilizzabili per costruire il corpo».

«Però quando si mangiano protidi vegetali non c'è bisogno di prendere amidi nello stesso pasto per il semplice motivo che 'tutti' gli alimenti azotati vegetali contengono un po' d'idrato di carbonio, quanto basta perchè i fermenti epatici non separino l'azoto degli aminoacidi rendendoli inutilizzabili per costruire il corpo».

L'autore in questione ritorna per conto suo sull'argomento ripetuto più volte da Shelton contro l'assunzione di farinacei e protidi nello stesso pasto, il che non contraddice quanto detto più sopra dove si afferma che ai protidi animali occorre far seguire una quantità "minima di farinacei. «I nostri succhi digestivi si adattano ai bisogni di una combinazione naturale, ma non possono adattarsi nel modo migliore ai bisogni di un miscuglio artificiale di elementi farinosi ed azotati, perchè la cosa è diversa. In altre parole, un conto è l'elaborazione di un alimento solo, qualunque sia la complessità della sua natura, ma il problema è diverso quando si tratta di alimenti di varie specie. I nostri succhi digestivi si adattano ai bisogni di una combinazione naturale come quella esistente nel grano, nelle leguminose, ecc., ma mal si adattano ai bisogni di un miscuglio artificiale quale pane e formaggio, carne e patate, ecc. Per essere più precisi: i farinacei dovrebbero seguire i cibi azotati; non vanno presi insieme».

Dal canto nostro desideriamo far notare che anche un miscuglio naturale farinaceo-azotato presenta una certa difficoltà digestiva quando nello stesso cibo la percentuale dei due componendi è elevata, come nel grano ed in tutti i cereali. **La maggiore difficoltà digestiva si presenta nella soia. Se invece la percentuale di azoto è minima, come nelle patate, non ci sono difficoltà di digestione.** Tutte le leguminose sono difficili da digerire, perchè contengono in quantità sia protidi che amidi. La carne è facile da digerire, perchè priva di amido e secondo il suddetto autore inglese sarebbe opportuno far seguire alla carne una minima quantità di farinacei; ciò non è necessario nei diversi tipi di noci.



35.1.3 Non prendete mai zucchero insieme con amidacei

Non si dovranno mangiare, ad esempio, marmellate, zucchero, miele, sciroppo, dolci, gelati con pane, banane, patate. In caso contrario ci sarà sicuramente fermentazione.

È malsano mangiare paste ricche di zucchero. **I frutti dolci consumati con gli amidacei causano fermentazione. Qualunque tipo di frutta d'altronde, va consumata da sola.**

I sandwich di marmellata, di miele, di melassa sono tutti nocivi. L'ingestione di zucchero e amidi causa fermentazione, acidità di stomaco e malessere generale.

Lo zucchero provoca la secrezione di molta saliva senza ptialina, mentre quest'ultima è necessaria per l'elaborazione dei corpi amidacei.

Inoltre la digestione degli amidi è ostacolata, perché è impossibile gustare cibi il cui sapore è mascherato dallo zucchero.

Gli zuccheri non si digeriscono né nella bocca, né nello stomaco dove però vengono trattenuti mentre avviene l'elaborazione dei protidi e degli amidi.

Da ricordare ancora che il bicarbonato neutralizza l'acidità, ma non arresta la fermentazione.

Si possono comunque prendere cibi dolci “poco tempo dopo i farinacei”, ma non averli in bocca nello stesso momento. Permetteremo dunque un dessert con datteri, ecc., dieci minuti dopo un pasto di legumi.

35.1.4 Mai due farinacei insieme

Shelton nel 2° vol. cita l'opinione dei fisiologi i quali sostengono che quando si mangiano due farinacei nello stesso pasto **il corpo digerisce quello più semplice e non l'altro che fermenta**. Ciò è confermato dalla nostra esperienza per cui proibiamo in modo assoluto che si prendano due farinacei, neppure in piccola quantità mentre Shelton lo tollera nel suo libro sulle Combinazioni.

Parecchi scienziati affermano che se si ingeriscono due varietà di amidacei, uno soltanto – il più facile – viene selezionato dal corpo ed elaborato. L'altro non viene digerito, fermenta, acidifica lo stomaco e provoca ruttii.

Portiamo come esempio **pane e patate la cui associazione è incompatibile**, dunque malsana.

Carlton Fredericks scrive con ironia: «Un pasto che comprenda piselli, pane,



patate, zucchero e 'pate' dovrebbe essere servito insieme con pillole di vitamina B, bicarbonato di sodio e l'indirizzo del medico più vicino, specialista in artrite e altre malattie degenerative».

Ovvio che non consigliamo a chi si ingozza a quel modo di prendere capsule di vitamine né bicarbonato.

35.1.5 Non prendete mai meloni e angurie con altri cibi

Le angurie e i meloni di ogni qualità devono essere consumati soli. Ingeriti con altro cibo si decompongono rapidamente nello stomaco e causano disturbi.

Consumati da soli non presentano problemi perchè passano prontamente nell'intestino. Coloro che non riescono a digerirli scopriranno di tollerarli benissimo se li mangiano soli.

Meloni e angurie si possono comunque mangiare dieci minuti prima dei pasti; possono essere mangiati insieme. Non è bene mangiarne fra un pasto e l'altro.

35.1.6 Il latte va preso da solo altrimenti è meglio non prenderne

Il latte è l'alimento naturale dei piccoli mammiferi. Ogni specie produce il latte appropriato ai bisogni della sua propria progenitura.

Tutti i piccoli prendono il latte solo, è evidente. Se poi il vitello a volte brucia l'erba dopo aver preso il latte, ciò non presenta alcuna difficoltà per lui che non ha uno stomaco solo come noi.

Il latte è come un isolatore gastrico, perchè la sua crema arresta per un certo tempo le secrezioni dello stomaco. **Non viene digerito nello stomaco, bensì nel duodeno.** Ne consegue che, in presenza del latte, lo stomaco è privo di secrezioni. Ciò spiega **l'arresto della digestione degli altri alimenti consumati col latte.**

Pare che i frutti acidi si accordino col latte. Il latte va soppeso dopo i dieci anni.



35.1.7 Mele e datteri

Shelton ammette la combinazione dei frutti semiacidi (mele, pere, ecc.) con i frutti dolci secchi (datteri, fichi, ecc.). Noi però abbiamo constatato delle fermentazioni e le attribuiamo all'incompatibilità fra un alimento diluito e un altro concentrato. Forse lasciando trascorrere mezz'ora fra gli uni e gli altri e cominciando col mangiare i frutti freschi si eviterà l'indigestione.

D'altra parte **il consumo di frutti secchi dolci da soli porta all'abuso**, perchè lascia insoddisfatti. **Consigliamo di prenderli poco dopo un pasto amidaceo.**

Schema. Nello schema le associazioni indicate. con "bene" valgono per chi ha una digestione debole; quelle indicate con "male" devono essere escluse da tutti; quelle con l' indicazione "passabile" possono andar bene solo per chi ha una digestione di ferro.

35.1.8 Zucchero, miele, melassa

Non ci soffermiamo su questi alimenti perchè sono incompatibili con tutti gli altri cibi. La miglior cosa è sopprimerli del tutto.

35.1.9 Le insalate

Alle insalate non bisogna aggiungere amidacei, come patate, ne protidi, come le uova, ne altro come aceto, olio, sale.

35.2 Esistono compartimenti nello stomaco?

Così affermano i grandi fisiologi, Shelton lo nega. Motram, citato da Shelton, ne "Le combinazioni alimentari", 4° Edizione, pag.42, scrive: «Il movimento che mescola il cibo col succo gastrico avviene nell'estremità inferiore dello stomaco... Nella parte inattiva dello stomaco, il cibo è ancora sotto l'azione della saliva, azione che non si estende alla parte in cui avviene il rimescolamento, perchè il contatto con l'acido del succo gastrico renderebbe impossibile l'azione della saliva.

Ne consegue che per ottenere un'efficace digestione durante il pasto si mangerà prima la carne, poi l'amido».



Un altro fisiologo, Howell, citato da Shelton, scrive: «In pratica è di primaria importanza sapere fin dove arriva la digestione salivare dei farinacei in condizioni normali. La masticazione dovrebbe impregnare completamente il cibo di saliva, ma il bolo alimentare viene inghiottito troppo presto perchè l'enzima abbia il tempo di compiere la sua azione. D'altro canto, l'acidità del succo gastrico è tale da distruggere la ptialina, per cui un tempo si pensava che la digestione salivare si arrestasse alla soglia dello stomaco e che pertanto avesse poca importanza nel processo digestivo. Però, in seguito, una migliore conoscenza del funzionamento dello stomaco ha permesso di capire che una parte del cibo ingerito in un normale pasto può rimanere in fondo allo stomaco per un'ora o più senza venire intaccato dalla secrezione acida. È possibile dunque supporre che una buona parte della digestione salivare possa continuare nello stomaco».

«Che io sappia – dice Shelton come conclusione – lo stomaco non possiede alcun meccanismo per separare all'interno della sua cavità tutte queste sostanze così ben mischiate e per raggrupparle a seconda dei vari tipi». Si tratta dei protidi mangiati insieme ai farinacei come nei sandwich di carne. Però se si rispetta una certa “sequenza” nell'ingestione di questi due elementi – prima i protidi, poi i farinacei – e inoltre se i farinacei non sono concentrati e i protidi sono in piccola quantità, lo stomaco è in grado di separare queste due categorie alimentari mediante uno speciale meccanismo e la loro digestione simultanea si svolgerà senza intralci.

Infatti abbiamo potuto osservare all'opera questo meccanismo in parecchi casi di vomito. A volte si vomita non l'ultimo pasto, come sarebbe logico supporre, bensì il penultimo. Ciò lascia dunque supporre la presenza di un certo meccanismo che separa uno dall'altro gli alimenti. Lo stomaco trattiene o lascia passare un alimento, ma ne tiene o rigetta un altro indesiderabile, indipendentemente dall'ordine con cui è stato ingerito.

Citiamo un solo esempio di vomito di questo tipo. Al mattino diamo ad una signora un brodo di legumi e una piccola quantità di spinaci; a mezzogiorno un succo d'arancia. Nel pomeriggio vomita il brodo e non il succo d'arancia!

35.3 **Danni causati dalle discordanze alimentari**

La continua lotta contro le associazioni indigeste e i veleni prodotti dalla loro decomposizione finisce presto o tardi per estenuare il corpo. Le violazioni del processo nutritivo provocano uno sciupio insensato di forze vitali e diminuiscono le riserve fisiologiche.



I rutti acidi che ben di frequente si emettono dopo un pasto di pane e carne, o latte ed amidacei, frutta ed amidacei, zucchero ed amidacei, ecc. non sono certo segno di buona digestione. A volte i rutti sono talmente acidi che bruciano in gola e nel naso.

Quando ci si nutre in modo corretto non ci sono né rutti né gas.

Medici, droghieri, fabbricanti di medicine sono indaffarati a soddisfare la massiccia domanda di orvietani destinati a lenire i disturbi causati da associazioni alimentari incompatibili. La gente spende milioni ogni anno in lassativi, digestivi, rimedi contro il gas, ecc... Ingurgita tonnellate di bicarbonato di sodio, di carbone, di solfato magnesio, ecc., senza contare le tonnellate di ingredienti prescritti dai medici.

Lo sforzo costante mira a guarire senza abolire la causa del male. Simili procedimenti risalgono agli stregoni, ai vudù, alla giungla ancestrale.

E tuttavia è impossibile evadere dall'angosciosa alternativa.

Allorchè la gente ha la testa colma di menzogne presentate in chiave scientifica...

...quando i fabbricanti si fregano le mani per essere riusciti a costruire una fortuna sulla sofferenza umana, così come fanno i necrofori...

...siamo finalmente obbligati a fermarci e riflettere non già per chiederci: «Cosa succede?»... ma:

«Di chi ci si burla? E fino a quando permetteremo che i grandi geni continuino a fare buon gioco a spese della salute pubblica?»

Guai a chi è schiavo delle superstizioni del suo secolo e soprattutto della pubblicità organizzata. Lentamente, a sua insaputa, vi si invischia al punto da non poterne più uscire, da non essere più capace di vedere i problemi con chiarezza. Lo scopo principale dell'alimentazione razionale è quello di prevenire la fermentazione e la putrefazione che a volte neppure si notano ma non per questo sono meno reali. Le associazioni alimentari incompatibili causano frequentemente decomposizione gastro-intestinale.

Quando i cibi si decompongono nel tubo digestivo producono gli stessi veleni di quando si decompongono all'aperto, fuori del corpo. Avete mai annusato un pezzo di carne marcia, delle uova guaste, del pesce avariato, della frutta imputridita? Queste putrefazioni hanno le stesse caratteristiche tanto nel corpo umano che all'aria libera.

Quando, nello stesso pasto, si mangia una gran varietà di cibi, si trasforma



il proprio stomaco in una pattumiera o in una fogna, perchè in tal caso sono inevitabili le fermentazioni e le putrefazioni.

Avete mai gettato lo sguardo in una pattumiera contenente residui di carne, uova, legumi, frutta, caffè ecc.? Che nauseante putrefazione avviene in quei residui allorchè cominciano a decomporsi! Ebbene pensate che nel vostro tubo digestivo si verifica esattamente la stessa cosa. E secondo voi è possibile che ne derivi una buona salute? Perchè dunque stupirsi che la gente si ammali?

Tutte le secrezioni digestive – saliva, acido cloridrico, succo pancreatico, succo intestinale – sono antisettiche o battericide. Il succo gastrico impedisce la decomposizione batterica dei cibi; lo stesso dicasi per la bile. L'acido cloridrico e la pepsina dello stomaco, la tripsina del succo pancreatico e forse ancora il succo intestinale sono normalmente distruttori di ogni tipo di microbi: li digeriscono allo stesso modo della carne e del pane.

35.4 Le peggiori combinazioni

Quando la digestione è imperfetta le secrezioni non possono digerire tutti i microbi e tutti i batteri, pertanto è inevitabile la decomposizione batterica che avvelena il corpo.

Un pasto solito costituito da caffè, tè, sandwich, burro, marmellata, formaggio, uova è la peggiore delle cose soprattutto quando lo si consuma in fretta, leggendo il giornale e, per finire, fumando una sigaretta. Ciò è fonte di guadagno per medici, chirurghi, dentisti che si vedono assicurata una clientela enorme ogni anno, senza contare quelli che muoiono prematuramente a causa delle orge alimentari.

Quando tanto i sani che i malati vengono nutriti in base alla teoria delle calorie si dà prova di ignorare le più semplici leggi della fisiologia. Cadiamo negli stessi errori quando ci nutriamo con l'idea di procurarci delle vitamine. La caloria è un feticcio, la vitamina sta per diventarlo.

Una cattiva digestione – che può dipendere da mille cause – non ci procurerà ne calorie, ne vitamine. Le 'calorie' e le vitamine servono per giustificare molti eccessi alimentari che contrastano col buon senso; sono due pretesti ai quali si appigliano i medici per ordinare ai loro pazienti le diete più indigeste e le associazioni meno accettabili dall'organismo.

Si prescrive, per esempio, carne ai ferri, pane abbrustolito, legumi cotti, minestre, latte cagliato e poi succo di arance, di carote o tavolette di vitamine che dovrebbero servire come 'correttivi'!



ALIMENTI	S'ACCORDANO CON	NON S'ACCORDANO CON
Frutti freschi	Latte, latte cagliato o yogourt, frutti freschi, formaggi cotti (passabile), noci (passabile)	Farinacei, frutti secchi dolci
Legumi verdi e insalate verdi	Tutti i farinacei e i protidi	Latte, frutta
Farinacei	Vegetali verdi, grassi, frutti secchi dolci (pass.), protidi (minima quantità)	Gli altri farinacei, frutta fresca
Noci, uova, carne, formaggio	Legumi e insalate verdi, farinacei (minima quantità)	Latte, yogourt, gli altri protidi, frutta molto dolce, grassi
Latte (fino a 10 anni)	Va preso da solo, frutti acidi (pas.)	Tutti gli altri alimenti
I grassi	I farinacei, i legumi e le insalate verdi.	I protidi
Angurie, Meloni	Si prendono da soli, oppure 1/2 ora prima dei pasti	Tutti gli alimenti

Un pasto del genere si decompone formando gas carbonico, alcool, ammoniaca, acidi batterici, ecc. Per neutralizzare, isolare, eliminare questi veleni il corpo è obbligato a ricorrere alle sue riserve vitali.

Simili miscugli alimentari anzichè procurarci calorie e vitamine sottraggono al corpo le riserve di quei due preziosi elementi, perchè quando l'accumulo dei veleni oltrepassa una certa misura, il corpo fa appello alle sue riserve per liberarsi del suo ingombrante sovraccarico.

Il veleno originato dalla decomposizione non è mortale per la semplice ragione che la natura ci ha dotati di riserve costituzionali capaci di fronteggiare le situazioni più pericolose. Chi conserva bene le proprie riserve, senza sciuparle in maniera folle, ha la possibilità di vivere ben oltre i cento anni in forza e vigore. Ma una fra le più banali calamità di questo secolo è appunto l'assenza di ogni risparmio per l'avvenire.

Le decomposizioni gastro-intestinali producono alcool ed alcaloidi che esauriscono le riserve vitali, indeboliscono la resistenza e causano presto o tardi il crollo



della salute.

35.5 MENU IDEALE (3 pasti)

Mattino:

- Macedonia di frutta fresca (100–500 gr.) o una spremuta o uno yogurt senza zucchero.

Mezzogiorno:

- Insalata verde (100–500gr.)
- Crudità (100–500 gr.)
- Formaggio (tipo gruyère, conté 50–250gr.) o formaggio bianco fresco (100–300gr.)

Sera:

- Verdura **cotta per 5 minuti** (200–500gr.)
- Patate ben cotte o castagne (100–200gr.)
- Frutta secca dolce (1/2 bicchiere –1 bicch. 1/2)

35.6 MENU IDEALE (2 pasti)

Mattino:

- Nulla, o un succo, o un yogurt senza zucchero.

Mezzogiorno:

- Varietà di frutta fresca (500–1500gr.)



Sera:

- Insalata verde (100–500gr.)
- Crudità (100–500gr.)
- Verdura cotta 5 minuti (200–500gr)
- Formaggio tipo gruyère, conté (50–250gr.) o formaggio fresco (100–300gr.)

Sera (in alternativa):

- Insalata (lattuga, spinaci, scarola, ecc.) (100–500gr.)
- Crudità (100–500gr.)
- Verdura cotta 5 minuti (200–500gr.)
- Patate o castagne ben cotte (100–300gr.)
- Frutta secca dolce (1/2 bicchiere – un bicchiere e 1/2)

«Gli specialisti sono coloro che studiano sempre di più una parte sempre più ristretta di un problema fino al punto di sapere tutto a proposito di niente»

Dr. James C. THOMSON

«Un medico vale più di due; due valgono più di tre, ecc; con l'aumento del numero dei medici diminuisce sempre l'eventualità della guarigione»

CICERONE.

«Il vaccino ha ucciso più bambini che il vaiolo, eppure i medici continuano a ripetere come tanti pappagalli che la vaccinazione ha sconfitto il vaiolo».

BERNARD SHAW



Capitolo 36

LE SEQUENZE ALIMENTARI

Il problema delle sequenze alimentari è importante quanto quello delle combinazioni alimentari ma finora è stato poco studiato.

È opportuno seguire un determinato ordine nel consumo dei cibi per favorirne la digestione?

Per prima cosa va detto che è preferibile evitare di mettere in bocca nello stesso istante diverse qualità di cibo. Tutti i liquidi, olio compreso, impediscono una buona masticazione. Sappiamo già che durante la masticazione la saliva agisce sui farinacei come primo processo della loro digestione.

Il miscuglio di parecchie qualità di cibo non favorisce la secrezione ghiandolaire, mentre un alimento da solo stimola le ghiandole della bocca a secernere un succo di composizione speciale che corrisponde esattamente alla composizione dell'alimento. Se nella bocca vi sono varie qualità di cibo, non solo la stimolazione delle ghiandole sarà più debole, ma l'azione dei succhi sarà poco adatta al miscuglio. La situazione può risultare troppo complessa perchè le ghiandole della bocca possano lavorare in modo efficiente.

A partire dal 1904 il dottor Waite e sua moglie fecero personalmente delle esperienze che si protrassero per diversi anni, al fine di trovare una risposta alla seguente domanda: «Nello stesso pasto i cibi vanno mangiati separatamente gli uni dagli altri? e in che ordine?»

Il risultato fu un maggior vigore, una salute migliore e una sensazione di benessere. Sarebbe auspicabile poter ripetere questa particolare esperienza su un gran numero di persone per confermare i risultati ottenuti.

Il dottor Tilden suggeriva una certa sequenza nel consumo degli alimenti.

Qual è l'ordine raccomandabile? **Bisogna cominciare coi cibi più semplici e finire con quelli più complessi e concentrati.** Per determinare con precisione la maggiore o minore complessità degli alimenti **si valuterà il loro contenuto in liquidi (acqua): quelli che ne hanno di più si mangeranno prima.** Un ricercatore moderno nel campo degli alimenti naturali e della nutrizione definisce questo procedimento: «La ragione inversa del periodo di digestione liquida» e cioè **l'alimento che richiede meno tempo per la sua digestione è quello contenente una maggiore quantità di liquido e dovrebbe essere consumato all'inizio del pasto.**

Per esempio, un pasto con avocado, insalata, succo di carote dovrebbe essere consumato nel seguente ordine:

1. succo di carote;
2. insalata;
3. avocado.

Il succo, di carote è quello che contiene più acqua e si digerisce in pochi minuti, l'insalata contiene meno acqua e si digerisce più lentamente, mentre l'avocado è quasi privo d'acqua e necessita di diverse ore per la sua digestione. Mangiando i cibi nell'ordine suggerito si semplifica la digestione, la si rende più completa e si realizza in tal modo la migliore utilizzazione col minimo consumo di energia.

Alcune tendenze naturiste in Francia cominciano, ad osservare, questa regola; raccomandano, per esempio, di mangiare la frutta 'prima' dei pasti, però non rispettano le regole delle combinazioni alimentari e ciò limita assai i vantaggi della digestione. La regola delle sequenze alimentari non deve farci dimenticare quella delle combinazioni alimentari. Certo è molto meglio prendere la frutta prima dei pasti, non alla fine, ma è ancor meglio che il pasto non comprenda cibi incompatibili con la frutta.

36.1 Gli alimenti più o meno liquidi

Se si consuma alla fine del pasto il cibo che contiene la maggior quantità di liquido, questo diluirà e trascinerà via i succhi, digestivi ostacolando seriamente la digestione. Dunque, per fare l'esempio più evidente, chi vuole la **minestra** la mangerà all'inizio del pasto, non alla fine. Se il pasto è di sola frutta, tenendo



conto degli alimenti che si combinano abbastanza bene fra di loro, **si prenderanno le arance prima delle mele, le pesche prima dei datteri**, il latte prima delle banane.

Qui abbiamo considerato gli alimenti che si combinano abbastanza bene fra di loro.

36.2 Meloni e angurie

Vedremo di esaminare altre successioni alimentari, alcune incompatibili fra di loro, altre poco raccomandabili. Si tratta dei primi risultati di nuove esperienze realizzate da ricercatori americani.

Consideriamo i meloni e le angurie. L'esperienza ci ha dimostrato che un pasto interamente composto da questo cibo si digerisce in pochissimo tempo e non può bastare se non a chi vuole fare merenda al di fuori dei pasti allorchè fa molto caldo, o a chi ha molta sete.

Comunque si potrebbero mangiare sia il melone che l'anguria (in quantità considerevole in rapporto alle piccole razioni abituali, cioè **da mezzo chilo a un chilo**) **15 minuti prima del normale pasto**. In 15 minuti quegli alimenti ricchi d'acqua vengono, per così dire, digeriti ed è possibile prendere poi senza inconvenienti un pasto nutriente.

Non bisogna però prenderli mai nel corso del pasto o alla fine, perchè basterebbe una piccola fetta a causare indigestione, senso di gonfiore, indisposizione e persino diarrea. La gente che non sopporta il melone consumato alla fine del pasto, lo sopporta benissimo se lo mangia 15 minuti prima.

36.3 Frutti acidi e semiacidi

Arance, pompelmi, pomodori, fragole, pesche, uva, ecc. presi alla fine del pasto possono causare indigestione totale o parziale, perchè un minimo di acidità basta a distruggere la ptialina, la cui secrezione è necessaria per la digestione degli amidi, ed impedisce le secrezioni acide normali nello stomaco necessarie alla digestione dei protidi.

I frutti acidi e semiacidi si digeriscono normalmente in 30–40 minuti per cui si possono mangiare prima dei pasti lasciando trascorrere i 30–40 minuti necessari alla loro totale elaborazione. Abbiamo notato infatti che **mangiando**



arance dopo un digiuno di 24 ore la fame ritornava più imperiosa che mai 30–40 minuti dopo.

Il dottor Percy, Università di Harvard, scrive: «Molte persone che non possono mangiare arance durante i pasti ne traggono grande profitto se le mangiano 15–30 minuti prima dei pasti»(Shelton, “La salute mediante le combinazioni alimentari” pag. 35).

Dunque vediamo che i consigli dati da Geffroy ai suoi lettori sarebbero più vicini alla verità se suggerissero di lasciare un piccolo intervallo fra la consumazione dei frutti ed il pasto. Occorre che la frutta abbia lasciato lo stomaco, perchè scompaiano le tracce di acidità che possono ostacolare la normale digestione di un pasto (Sappiamo che Geffroy raccomanda di mangiare la frutta prima dei pasti, senza altre precauzioni).

Dobbiamo anche parlare di coloro la cui digestione è eccessivamente lenta; essi devono prolungare l’intervallo fra la frutta e il pasto, secondo le loro possibilità digestive.

Fanno eccezione le **albicocche che hanno un tempo di digestione assai lungo.**

Mangiate **le arance 20–30 minuti prima delle noci**, ha scritto recentemente Shelton, completando in tal modo le sue regole sulle combinazioni alimentari mediante le sequenze – o successioni – alimentari.

36.4 Gli zuccheri

I datteri, per esempio, sono alimenti ricchi di zuccheri.

Sappiamo che non si devono prendere insieme farinacei e zuccheri, perchè questi inibiscono nella bocca la ptialina necessaria per la digestione dei farinacei. Inoltre gli alimenti feculacei, come patate o pane, contengono un po’ di protidi, che restano nello stomaco un certo tempo per la loro digestione; ma gli zuccheri non vi devono restare a lungo perchè fermentano.

Thomson critica questa regola; recentemente ha scritto: «In una rivista che tratta delle combinazioni alimentari abbiamo letto l’affermazione categorica secondo la quale pane e miele formano una combinazione intollerabile, perchè il miele è uno zucchero, mentre il pane è un idrato di carbonio. Ma la maggior parte dei nostri lettori sa che lo zucchero è un idrato di carbonio, come lo è l’amido del pane. L’amido ben masticato in bocca viene disintegrato e diventa una sostanza si-



mile allo zucchero. Difficile trovare due alimenti che si avvicinino maggiormente fra di loro quando raggiungono lo stomaco».

Su questo argomento il Dr. Shelton ci scrive una lettera personale: «Il pane non contiene solo amido. . . Il Dr. Thomson non ha preso in considerazione il fatto che lo zucchero possiede un effetto di inibizione sulla secrezione della ptialina. Probabilmente se si prende prima l'amido, lo si mastica ed insaliva bene e poi si prendono i datteri si avrà meno difficoltà a digerire. Ma anche in tal caso i datteri rimarrebbero troppo a lungo nello stomaco». Il problema è dunque più chiaro ora: il pane non è un amido puro, contiene dei protidi e resta un po' di tempo nello stomaco. Preso col miele non transita rapidamente verso gli intestini e ciò rischia di provocare la fermentazione del miele. Secondo noi si può ricavare una nuova regola a proposito della successione alimentare degli amidi e degli zuccheri e cioè **si possono mangiare gli zuccheri circa 15 minuti dopo un pasto di amidacei**, perchè così non resteranno a lungo nello stomaco. È chiaro però che gli zuccheri non possono essere presi nello stesso pasto coi protidi.

Esempi di pasto:

1. Melone o minestra (15 minuti prima del pasto).

Crudità.

2. Frutta fresca (30–40 minuti prima del pasto).

Insalata.

3. Lattuga, finocchio – patate.

15 minuti dopo alcuni datteri.

Sono moltissime le persone che non si adattano a consumare pasti igienisti, come potrebbe essere un pasto composto esclusivamente da frutta o da melone: dopo un'ora hanno di nuovo fame. Se non riescono a resistere cadono in eccessi alimentari peggiori delle abitudini precedenti. È un disequilibrio totale, bulimia, nevrosi digestiva, disordine ed infine delusione e scoraggiamento.

Nella vita si presentano poi anche circostanze nelle quali si dovrebbe mangiare di più. In questo caso è difficile, se non addirittura impossibile, attenersi alle combinazioni alimentari. Una simile esperienza capitò al Dr. Walter che per ritrovare la pace fisica dovette ritornare alle sue vecchie abitudini alimentari, in modo particolare alla carne. Ebbene, questo nuovo sistema delle sequenze alimentari gli sarebbe stato di grande aiuto. Le sequenze alimentari non rappresentano certo l'ideale in materia alimentare, ma sono un valido aiuto per i principianti, per coloro che non riescono a trovare il loro equilibrio nei menu, a chi sente una gran fame



dopo un duro lavoro, dopo un digiuno, in gravidanza, ecc. Le regole sulle sequenze alimentari sono dunque un felice complemento delle combinazioni alimentari, ma non vanno seguite quotidianamente come un menu ‘ideale’.

Infatti l’IDEALE, al quale bisognerebbe tendere con calma, consiste nel prendere un pasto intero e nulla prima ne dopo per non intralciare per nulla la digestione. Dunque le sequenze si possono giudicare accettabili o passabili, sovente utili.

L’idea di una sequenza AMIDACEO–ZUCCHERO scaturì in seguito ad una lunga corrispondenza col dottor Shelton.

NOTA: segnaliamo tra parentesi che il metodo della Scuola Thomson di **600–800 grammi giornalieri, senza liquidi, ci sembra accettabile come alternativa ad un digiuno di lunga durata** e pertanto per un periodo limitato di tempo, non come regola di vita quotidiana. Vi sono, certo, molte eccezioni, ma non è opportuno generalizzare; **occorrerebbero certamente molti anni di tentativi per giungere a vivere con questa quantità minima di sostentamento senza indebolirsi.**

«Le mode in fondo non sono che epidemie create di proposito e ciò prova che le epidemie possono essere provocate dai commercianti, dunque dai medici»

BERNARD SHAW



Capitolo 37

LE TRANSIZIONI VERSO UN MENÙ DI CRUDITÀ AL 100%

Senza alcun dubbio l'alimentazione ideale e normale dell'uomo deve comprendere **frutta, legumi, verdure tutto crudo al 100%**, cioè non cotto. Le tavole di anatomia e fisiologia comparate, pubblicate nel N°14 de "La nuova igiene" e riprese in "Guarisci da te stesso" da J. Rialland mettono in evidenza che l'uomo va classificato fra i frugivori. Inoltre l'uso del fuoco per la cottura non è naturale. La scoperta del fuoco, è recente nella storia dell'umanità, che prima si sostentava solo con cibi crudi e stava bene, persino meglio. L'alimentazione cruda implica la soppressione dei cereali e della carne, che per fortuna quando, è cruda provoca disgusto nella maggior parte degli individui.

I cereali dal canto loro non sono accettabili al gusto, allo stato crudo.

I cereali sono cibo naturale per l'uomo? Il pane è davvero l'alimento di base della nostra razza come afferma "La vie claire"? Bisogna mangiare pane o cereali ad ogni pasto come si raccomanda in questa pubblicazione? **L'abuso di cereali ha rovinato un gran numero di persone delicate di salute.** Il benessere attribuito al loro regime dipende unicamente dalla soppressione delle medicine, dell'alcool e della carne; ma ritroviamo qui gli stessi eccessi visti nell'alimentazione ordinaria: abuso di pane, sia pure pane integrale, di olio, anche se di olio vergine, uso di sale, seppure sale marino, di zucchero, anche se rosso, miscugli incompatibili tra farinacei diversi, tra frutti acidi e farinosi, ecc.

Studiando, a fondo le tavole di anatomia e fisiologia comparate siamo portati a concludere che i cereali (dunque il pane) sono destinati dalla natura agli uccelli che sono granivori. È vero che l'uomo si è abituato a mangiarne dopo la scoperta del fuoco e dopo la coltura del grano, ma questa alimentazione non ha cambiato

le sue caratteristiche anatomiche e fisiologiche originali. I soli cambiamenti registrati sono relativi al deterioramento progressivo del suo stato di salute lungo il corso della storia.

A proposito di cereali, nell'alimentazione umana abbiamo tradotto un articolo del Dr. Shelton. Occorrerà studiarlo attentamente prima di proseguire questa lettura.

La meta da raggiungere dovrà essere un menu crudo al 100%. Come arrivarci? È possibile adottarlo da un giorno all'altro? È preferibile seguire un periodo di transizione? Su questo punto **Shelton è categorico: non ammette alcuna transizione**, si oppone al cambiamento per gradi. Secondo lui non si ricava alcun beneficio mangiando un po' di alimenti sani e un po' di alimenti malsani.

Non abbiamo potuto seguirlo su questo punto; abbiamo, osservato una quantità tale di insuccessi da giungere alla conclusione che **un brusco cambiamento di regime è una delle cause principali della mancanza di equilibrio alimentare**. L'individuo cammina come su una corda tesa e soccombe troppo sovente alle tentazioni, perde la capacità di ponderare bene le cose e passa dalla nevrosi gastrica alla bulimia. Per giungere a un totale adattamento occorre controllarsi seriamente, cosa che poche persone, forse nessuna, riesce a fare per un lungo periodo.

Ovvio che non basta una sola transizione. Gerard Nizet nel corso di una discussione mi disse: «Non si deve parlare di 'una' transizione, ma 'delle' transizioni».

Abbiamo perciò diviso i componenti di un normale menù in tre categorie:

1. I veleni come caffè, tabacco, alcool, condimenti, ecc.. vanno soppressi piuttosto bruscamente: non è accettabile alcuna transizione, alcun compromesso, salvo le precauzioni che vedremo più avanti;
2. Gli alimenti di seconda o terza scelta quale carne, cibi cotti, pane, riso, i sottoprodotti animali ecc. vanno **ridotti gradualmente fino alla totale soppressione, il che richiederà mesi o anni a seconda degli individui**;
3. Gli alimenti di prima scelta, ossia **tutte le crudità, necessitano un lungo adattamento digestivo che può, andare dai tre mesi ai tre anni**, raramente più di una generazione.

Abbiamo conosciuto diverse persone che si aspettavano un più sensibile miglioramento del loro stato di salute; a nostro avviso non l'hanno ottenuto perchè



non sono giunti allo stadio finale delle transizioni alimentari, hanno conservato il pane e i sottoprodotti animali; nella loro alimentazione, anzichè impegnarsi a sopprimerli a poco a poco.

Il pane, anche quello integrale, e tutti i cereali sono assai poveri in vitamine e sali minerali.

37.1 Programma di transizione

Le transizioni alimentari saranno dunque graduate con un programma ben preciso, che va seguito senza rigidità, ma senza mai perdere di vista la meta finale che è un menu crudo al 100%. Secondo il nostro parere **le persone in discrete condizioni di salute dovrebbero riuscirci nell'arco di 5–6 mesi. Chi è più debole di salute dovrebbe riuscirci in circa due anni. Ma le persone fisicamente a terra, molto malandate di salute, non riusciranno mai nel corso dell'intera vita a raggiungere lo scopo.** Occorreranno una o due generazioni.

Per riuscirci **occorre la guida di un 'igienista' esperto, perchè è facile commettere gravi errori.** Un profano non riuscirà mai da solo ad orientarsi sulla via che ignora per cui rischia amare delusioni. Bisogna sempre cercare un'igienista che possieda una lunga esperienza in materia. **Personalmente ho impiegato quattro o cinque anni a cercare di capire, a provare di avanzare sulla via, a rimettermi in marcia dopo ogni caduta, a correggermi dopo ogni errore commesso,** ma credo che mi sarebbero bastate poche settimane se avessi avuto la guida di un esperto 'igienista'. In quel continente non ce n'erano e la diversità di tendenze non faceva che rendere più difficile l'impresa.

Diamo dunque uno sguardo a ciascuno dei vari elementi

37.1.1 Il tabacco

Non abbiamo mai suggerito di smettere di fumare in modo brusco: la difficoltà è troppo grande. Il problema non va affrontato di petto per non accusare la volontà dell'individuo e per non mettere inutilmente alla prova la sua pazienza. In questo caso particolare consigliamo di concentrare gli sforzi non già sull'eliminazione, del tabacco, ma sulle riforme alimentari. Gli sforzi diretti contro gli alimenti nocivi sono più gratificanti, ossia permetteranno alla persona di sopprimere il tabacco con più facilità.

I tentativi per smettere di fumare saranno fatti senza troppo sforzo con l'idea



che un solo tentativo non sarà sufficiente. A ogni caduta si proverà scoraggiamento ma alla fine si giungerà ad abbandonare del tutto l'idea di fumare. Naturalmente il metodo più rapido e più facile per eliminare il bisogno di fumare è quello di intraprendere un digiuno sorvegliato, stando a letto. In pochissimo tempo il corpo si disintossica e ricominciando a nutrirsi con cibi sani la voglia di fumare non ritornerà.

37.1.2 L'alcool

Consigliamo di sopprimerlo immediatamente. Si può fare un'eccezione per il vino e la birra: se ne potrà bere un pochino solo alla domenica, senza dimenticare che bisognerà sopprimere entrambe le bevande in capo a qualche mese.

37.1.3 Il caffè e il tè

Caffè e tè sono 'stimolanti' che logorano l'energia nervosa fino ad esaurirla. Se si frusta un cavallo affaticato, riuscirà ancora a correre, ma finirà col perdere completamente le forze. Lo stesso avviene con queste bevande.

Chi prova troppa difficoltà a sopprimerle potrà per un certo tempo sostituirle con caffè decaffeinizzato o con tè deteinato. Alcune persone non amano cambiare gusto: hanno un tipo di caffè preferito e quello decaffeinizzato non li soddisfa. Costoro devono assaggiare i diversi tipi: nei negozi di alimenti dietetici ne vendono una dozzina. Naturalmente in capo a qualche mese bisognerà pensare a sopprimere ogni tipo di caffè e di tè.

37.1.4 Il cioccolato e il cacao

Entrambi sono quanto mai nocivi a causa del loro contenuto di teobromina, quindi vanno decisamente soppressi.

Può capitare raramente che si prenda un pezzetto di cioccolato: non è il caso di farne un dramma, di avere rimorsi, di prendere misure severe, perchè non può far male. Pensiamo anzi che i bimbi ne avranno un beneficio, perchè la frustrazione può causare loro un male psicologico irreparabile. Però si darà loro **cioccolato bianco**.

Alla domenica quindi si potrà dare ai bambini un pezzetto di cioccolato per soddisfare i loro falsi desideri, perchè non si sentano diversi dai loro amici e so-



prattutto per evitare che di nascosto ne consumino una quantità nociva. A questo proposito abbiamo fatta nostra la lezione di J.C. Thomson.

In certi negozi dietetici si vende un tipo di cioccolato ‘attenuato’ che noi sconsigliamo. L’idea che questo cioccolato sia meno nocivo dell’altro può indurci a consumarne in eccesso. Non si deve giocare col fuoco. E a proposito degli adulti a quando il tabacco attenuato? E l’alcool attenuato? Allorchè l’attenuazione avrà raggiunto proporzioni omeopatiche saremo meno ostili al loro consumo.

37.1.5 Carne, pesce, pollo

Questi sono alimenti proteici di terzo ordine. Chi ne ha sempre fatto uso può conservarli **due volte per settimana** o in occasione di inviti, nell’attesa di sopprimerli gradatamente in capo ad alcuni mesi. Consumare una moderata quantità di carne in occasione di un invito non può causare disastri alla salute. **Bisogna sopprimere l’abitudine alla razione quotidiana di carne.**

Ho conosciuto, persone che hanno tentato di sopprimere questi cibi di colpo: non ci sono riusciti e sono ritornati alle abituali razioni. Se avessero diminuito progressivamente il consumo di carne, avrebbero evitato questo penoso insuccesso.

Questi alimenti vanno presi senza salse, senza mostarda e non vanno fritti: si faranno semplicemente cuocere **alla griglia o al forno.**

37.1.6 I sottoprodotti animali

Latte e uova sono protidi di secondo ordine, che a poco a poco possono sostituire la carne, il pesce, il pollo.

Bisogna **evitare il bianco dell’uova, perchè è indigesto e intossicante.** Il formaggio migliore è quello bianco, senza zucchero fresco. I formaggi cotti sono meno buoni; i formaggi fermentati sono i peggiori.

Generalmente il latte è poco digeribile dopo i sei anni; è meglio sostituirlo con yogurt senza zucchero.



37.1.7 Gli alimenti con cellulosa

Frutta, verdura, legumi crudi sono ricchi di cellulosa. In genere la gente non ne consuma a sufficienza: due foglie di lattuga durante il pasto, una mela alla fine, tutto qui.

Questi alimenti devono costituire la maggior quantità di un pasto, ma ci si deve abituare con gradualità per evitare gravi disturbi. Il corpo necessita di un periodo di adattamento durante il quale si aumenterà a poco a poco la quantità, si giungerà a poter mangiare **un pasto formato unicamente di arance e se ne potrà prendere a sazietà**. La stessa cosa vale per tutti i frutti presi isolatamente, senza alcun miscuglio, nemmeno con altre varietà di frutti.

Volendo mangiare insieme parecchi frutti compatibili fra loro, bisognerà limitarne la quantità. **Mangiare mele a sazietà e poi un pugno di datteri** può costituire un pasto molto soddisfacente e copioso.

L'aumento progressivo degli alimenti ricchi di cellulosa procederà di pari passo con la diminuzione, fino alla totale soppressione, del pane e di tutti i cereali.

37.1.8 Il pane e i cereali

Non staremo a ripetere quanto detto precedentemente a questo riguardo.

Chi vuole seguire uno stile di vita 'igienico' comincerà col mangiare pane una sola volta al giorno. Questa prima tappa dovrà durare parecchie settimane, però è possibile saltarla a piè pari se si comincia con un digiuno preparatorio effettuato sotto il controllo di un 'igienista' con esperienza.

La seconda tappa consiste nel prendere farinacei una sola volta al giorno: pane, o riso, o cereali, o patate, ecc. Questa tappa dovrà durare obbligatoriamente almeno alcune settimane.

Meglio il pane che i cereali, perchè si mastica meglio, ma quello e questi sono alimenti **non adatti all'uomo, perchè accelerano il decadimento fisico e mentale**. «Il pane è il sostegno della morte» scrisse Emmet Densmore, pioniere 'igienista'.

Questi alimenti – destinati ai granivori e consumati cotti – non possono che ritardare o impedire una salute radiosa; affaticano gli organi digestivi, perchè cedono con difficoltà i loro elementi. Inoltre, le poche vitamine e i sali minerali che contengono – anche nel caso di pane o riso integrali – sono pressochè interamente distrutti dalla cottura.



Nella tappa successiva si cercherà dunque di consumare questi alimenti al massimo una a due volte la settimana. Anche questa tappa durerà parecchie settimane.

L'ultima tappa consisterà nel sopprimere totalmente tutti i cereali, pane compreso e nel **sostituirli con patate ogni giorno**.

Infine si sopprimerà ogni tipo di farinacei dal menu; ci si contenterà di **radici, crude (come le carote)** il cui gusto è migliore di quello delle patate crude.

Chi vorrà bruciare le tappe si brucerà le ali. Ci dispiace contraddire Shelton, ma siamo obbligati a ripetere che l'adattamento progressivo permette di arrivare a un regime di cibi crudi al 100%, molto meglio che un cambio brutale di abitudini. Saremmo pronti a ricrederci qualora Shelton ci indicasse un cammino migliore con risultati concreti in appoggio alla sua lunga esperienza. La posizione inflessibile di Shelton su questo punto si basa su ragioni profonde da lui illustrate in un dotto articolo intitolato "Gradualismo" ossia "La progressione". Desideriamo presentarvene la traduzione. Più avanti ancora vedremo ciò che scrive Shelton circa "La superiorità del brusco cambiamento di regime". Sarà bene tenere a mente le riserve da noi espresse in questo articolo.

In appoggio alle nostre idee citeremo la corrispondenza avuta col Dr. Shelton, col Dr. Vetrano (U.S.A.), il Dr. Razzon (Israele), ecc.

A quest'ultimo il nostro grazie per l'eroico esempio datoci applicando su se stesso con successo e senza transizione la dieta cruda al 100%.



Capitolo 38

IL PENSIERO DI SHELTON SUL CAMBIAMENTO PROGRESSIVO

Ecco il punto di vista di Shelton a proposito del cambiamento di regime: è opposto al nostro.

L'insuccesso di molte persone nel tentativo di modificare la loro alimentazione viene attribuito da Shelton alla transizione progressiva, mentre noi attribuiamo l'insuccesso al cambiamento brusco. Bisogna ammettere che il risultato negativo può benissimo dipendere da cause opposte a seconda degli individui e dei temperamenti. Comunque noi pensiamo che la persona capace di insistere nel cambiamento progressivo avrà maggiori probabilità di successo di una persona che cambia regime bruscamente, con un colpo di testa.

La lettura dei casi citati da Shelton ci induce ad ammirare ancora una volta il suo dono di osservazione igienista, la sua diagnosi precisa nel caso d'eccesso di attività riscontrata sovente nei soggetti esaminati. (leggere a questo proposito l'articolo intitolato "La tossiemia derivante da una sfrenata attività, dedicato a coloro che si vantano di essere attivi" N°68 de "La Nuova Igiene")

Ritorniamo al problema della progressione di cui ci stiamo occupando. Gli esempi citati da Shelton, che mettono in causa l'eccesso di attività, sono casi particolari: non escludono affatto la regola della progressione in altri casi dove l'igienista non rileva alcun errore in quell'individuo che soffre unicamente a causa di un cambiamento troppo brusco.

Shelton scrive: «Qualcuno pensa di avere idee liberali e persino un'attitudine intellettuale sconsigliando qualsiasi brusco cambiamento nel sistema di vita. Infatti in molti ambienti si taccia di fanatismo chi invece consiglia un taglio netto con

le precedenti abitudini. Io invece considero nocivo questo modo di fare, suggerito da spirito di compromesso. Si crede che sia meno difficile liberarsi dalle cattive abitudini abbandonandole gradatamente anzichè in modo brusco. Ciò significa che si ignora totalmente il fatto che la ridotta pratica delle cattive abitudini è solo un po' meno nociva che la loro pratica senza freni e serve a mantenere vivo proprio ciò che si desidera sopprimere. La tendenza generale di questo programma va verso l'insuccesso».

«Erroneamente si crede che mutare all'improvviso il proprio modo di vivere sia cosa irragionevole, persino pericolosa e anche l'Igiene non è sfuggita a questo errore. Ci sono stati fra di noi, e persino fra i più eminenti "Igienisti" persone che hanno adottato la dottrina del cambiamento progressivo delle abitudini malsane verso abitudini sane. Costoro hanno raccomandato di sostituire progressivamente abitudini malsane con abitudini sane. La 'facilità' di un procedimento per gradi li ha indotti a seguire questa via. Non so se ci sia fra gli 'Igienisti' contemporanei chi accetta il metodo della progressione, ma è certo che questa idea – e la sua messa in pratica – rispunta di tanto in tanto nel nostro movimento. Per questo motivo desidero esaminare gli errori di questa tendenza».

38.1 La “seconda natura”

«Il Dr. Walter credeva nell'esistenza della cosiddetta legge dell'adattamento (legge negata da Trall) e fu dunque portato a praticare cambiamenti progressivi. Secondo lui questa legge modifica talmente la costituzione dell'uomo che le abitudini vecchie di alcune generazioni, o anche solo di qualche anno, diventano un 'seconda natura' che non è possibile cambiare in modo brusco. Secondo lui le abitudini dei genitori diventano tendenze costituzionali nei figli; esse si rinforzano con la pratica regolare e diventano stato di fatto negli organismi futuri che non se ne possono liberare con facilità».

«Supponendo che la pelle nera di un negro sia il risultato del clima tropicale, il dottor Walter pensava che sarebbe ridicolo affermare che la pelle nera è malsana e che i negri dovrebbero cambiarla. Diceva che ciò sarebbe assurdo quanto affermare che il consumo della carne è in contraddizione con la legge naturale e che tutti dovrebbero evitare di mangiarne». (Healt, Gen. Feb. 1883)

«Basandosi sull'affermazione che le caratteristiche acquisite sono ereditarie e che le abitudini sono talmente radicate nella costituzione umana da diventare parte integrante dell'individuo, il Dr. Walter era contrario ai bruschi cambiamenti e suggeriva di modificare le proprie abitudini a poco a poco. A quel tempo i biologi



accettavano l'idea della trasmissione ereditaria dei caratteri acquisiti, mentre oggi la si nega decisamente. Invero non c'è alcuna prova dell'ereditarietà dei caratteri acquisiti, per cui si può concludere che la "seconda natura" è un mito».

38.2 Dov'è la verità?

«Trall sosteneva che la verità non si trova mai tra due estremi: è sempre a un'estremità o all'altra. Walter pensava il contrario e diceva che "gli estremi si incontrano e la verità si trova fra di loro". Sarebbe difficile trovare il giusto mezzo fra l'idea che la terra è piatta e il sole gira intorno ad essa e l'idea che la terra è rotonda e gira intorno al suo asse, pensando che gli estremi si incontrano e lì si trova la verità. Uno dei due estremi è vero, oppure sono entrambi falsi, ma non sembra che vi sia la possibilità di un giusto mezzo».

38.3 Dove sta il pericolo?

«Basandosi su quest'idea e sulla sua interpretazione della "Legge dell'accomodamento vitale" Walter pensava che la privazione improvvisa di tabacco, alcool, oppio, ecc. possa provocare la morte. Applicò questo principio persino al consumo del sale che quantunque totalmente inammissibile potrebbe essere in una certa misura necessario alla salute. Personalmente non mi sembra ragionevole anche solo supporre che qualsiasi cosa malsana e nociva possa in qualche modo essere necessaria per la salute. Se è nociva, continuerà ad esserlo fintanto che se ne farà uso».

«Commettiamo un grave errore quando pensiamo che una cosa qualunque, cattiva in sé, diventi buona con l'abitudine, o quando ci illudiamo che se usata con moderazione, una cosa nociva diventa inoffensiva per assuefazione. L'assuefazione può renderci insensibili alla sua temporanea irritazione, ma l'insensibilità non serve che a mascherare gli effetti cronici che sono il risultato inevitabile della pratica stessa. Certamente c'è qualcosa di sbagliato nel nostro ragionamento quando pensiamo che l'abuso di ciò che è buono lo rende nocivo e nello stesso tempo abbiamo la convinzione che la ripetizione costante di ciò che è nocivo può renderlo salutare, che ad esempio l'abuso alimentare rende gli alimenti nocivi, mentre l'abitudine al tabacco lo rende inoffensivo. La lenta evoluzione delle malattie cardiache, dell'ambliopia, della trombo-angéite obliterante e del cancro polmonare causato dal tabacco, non sono la prova che la ripetizione costante dell'azione di fumare non la trasforma in pratica salutare?»



«Il male non diventa bene con la ripetizione; il buono non diventa cattivo con l'astinenza; ciò che è essenzialmente nocivo per sua propria natura non diventa essenziale alla nostra vita e al nostro benessere, cioè non si trasforma in 'seconda natura' mediante la ripetizione frequente durante un lungo periodo. E non è neppure vero che la pratica dei genitori impianti il male nella costituzione della loro discendenza come parte essenziale o integrale della costituzione dei discendenti. Ogni nascita è un nuovo inizio e non eredita come parte essenziale di sé le cattive abitudini degli ascendenti».

«L'astenersi da un esercizio non lo rende cattivo. Se ci priviamo a lungo del sole, mica diventa cattivo per noi. L'aria pura non diventa nemica della vita, se per anni continuiamo a respirare aria malsana. Se alla nostra alimentazione mancano alcune materie nutritive assenziali, queste ultime non diventano cattive perchè ce ne siamo privati a lungo. Al contrario, più la carenza è vecchia, maggiori ne sono i danni».

«Alcuni giorni fa un uomo mi diceva di voler smettere di fumare; aveva l'abitudine di fumare due pacchetti al giorno, al momento ne fumava uno solo. Milioni di persone hanno seguito questo programma di progressione e pochissimi sono riusciti nel loro intento. C'è un solo modo logico per smettere di fumare: privarsi in un sol colpo di tutte le sigarette. Finchè si fuma, la 'voglia' di fumare persiste quanto la voglia di mangiare in chi cerca di dimagrire mangiando meno. Per di più un pacchetto di sigarette al giorno è decisamente nocivo».

«È convinzione generale che sia pericoloso togliere di colpo la morfina a chi ne consuma abitualmente. Ebbene, allorchè mi occupavo di questo genere di malati, le mie esperienze mi hanno dimostrato il contrario e nessuno dei miei malati è morto, benchè abbiano sofferto i "sintomi di astinenza". Si tratta di sintomi di avvelenamento (avvelenamento da morfina in questo caso) e non sintomi da astinenza dal veleno. Sono sintomi costanti nel drogato, il quale non li avverte per il semplice motivo che "narcotizzandosi" in continuazione li soffoca o li sopprime. Sono appunto i sintomi dell'astinenza che spingono il drogato a ricercare il veleno: appena avverte i sintomi si affretta a iniettarsi una nuova dose, tanto da non lasciarli mai manifestare completamente».

38.4 Un programma verso l'insuccesso

«Il metodo della progressione nella cura delle vittime delle cattive abitudini ha come risultato quasi certo l'insuccesso. L'alcolista che diminuisce a poco a poco la sua razione presto, o tardi, di solito presto, riprende a bere come prima. Lo stes-



so capita a chi fuma: non è raro vederli poi fumare più di prima. La progressione è un programma di compromesso e il compromesso è una parola profumata che significa capitolazione».

38.5 Errore di diagnosi

«Per parecchi dei primi “igienisti” la progressione è stata la pietra d’inciampo. Probabilmente il Dr. Walter fece suo questo principio del Dr. James C. Jackson dal quale disse di aver ricavato la maggior parte della sua teoria e della sua pratica. Il Dr. Jackson non consigliava il cambio improvviso del sistema di vita, suggeriva la progressione così come il Dr. Harriet Austin, sua figlia adottiva e suo braccio destro».

«Nel numero di aprile 1861 di “The Laws of Life” (Le leggi della vita) il Dr. Austin pubblica la lettera di una lettrice la quale parlava di suo padre che a 60 anni passati aveva abolito dalla sua dieta sale, carne, pane bianco, caffè tè; mangiava pane integrale, verdure senza condimento, frutta, ecc.»

«Quest’uomo lavorava sodo fisicamente tutta la settimana e alla domenica percorreva 80 Km. per predicare (non c’erano automobili, né strade belle a quel tempo). Il cambio di regime gli permetteva di lavorare di più e lo stato generale di salute era assai migliorato. Però un anno dopo la sua salute si indebolì e le sue forze declinarono, perse peso. La figlia descrisse i numerosi sintomi che non starò a ripetere».

«La risposta della Dr. Austin fu un capolavoro di progressione. “Suo padre – scrisse – sta per morire di fame; deve riprendere il suo vecchio regime. Quello seguito da suo padre durante quest’anno è sì il regime ideale per l’uomo da un punto di vista astratto, ne sono pienamente convinta, ma bisogna sapere che le transizioni dal cattivo verso il buono sono sempre dolorose. Non è possibile per una persona che ha vissuto sessant’anni con un regime stimolante cambiare abitudini di colpo, adottare un’alimentazione semplice e non stimolante senza risentire una grande tensione delle forze vitali. Capita la stessa cosa con tutti i tipi di stimolanti”. Non ha mai sentito parlare di uomini robusti, vigorosi, nella primavera della loro vita, morti all’improvviso perchè privati dell’alcool?»

«Suo padre – continuava la dottoressa – ha sentito un’esaltazione delle forze nervose in seguito al cambio di regime. Lavorando ha esaurito le sue forze al punto che gli organi di digestione e di assimilazione non ne avevano più a sufficienza per compiere il loro lavoro e quindi egli non era più in grado di trarre materie nutritive da ciò che mangiava. In parecchie persone ho potuto constatare questo



genere di reazione. Giovani di mia conoscenza hanno smesso di fumare ed hanno sentito immediati benefici dal punto di vista fisico; credendosi capaci di affrontare qualunque sforzo si sono lasciati guidare dalle loro ‘sensazioni’ al di fuori di ogni logica. Passati alcuni mesi le loro forze hanno cominciato a diminuire, si sono fatti risentire i vecchi impulsi che li hanno indotti a riprendere il tabacco. (Non dice che ripresero a fumare su suo consiglio) Immediatamente si sentirono meglio e furono soddisfatti di sapere che essi non potevano vivere senza tabacco».

«Dai pochi cenni forniti a proposito di questi casi è chiaro che si trattava di individui i quali, in seguito all’adozione di migliori abitudini di vita, **avevano risentito un forte miglioramento della loro salute e ciò li aveva portati a un eccesso nel lavoro.** Anzichè raccomandare il ritorno alle vecchie abitudini, responsabili dei loro disturbi, **bisognava consigliare il riposo.** Il consiglio dato alla signora perchè suo padre ritornasse all’uso del sale, del pane bianco, ecc. scaturisce dalla fiducia nella ‘progressione’. Se un uomo soffre di denutrizione a causa del sovraccarico che ha ridotto le sue forze digestive e assimilatrici, il rimedio non è sostituire il pane integrale col pane bianco, né l’acqua con il caffè, e nemmeno tornare a mangiare cibi salati; il rimedio è evitare la fatica eccessiva».

«In quanto all’ esempio dei giovani che ricominciarono a fumare, non importa il pretesto invocato, ella presenta il fatto come prova della necessità del cambiamento progressivo; dice, senza commento alcuno, che i giovani erano ‘convinti’ di non poter vivere senza avvelenarsi con la nicotina, il catrame e gli altri veleni del tabacco. Per quanto si può capire dal suo articolo la dottoressa non consigliò ai giovani di abbandonare a poco a poco le cattive abitudini una volta che – ritornati al fumo – si erano sentiti in migliore salute. Lascia intendere che una volta riprese le cattive abitudini bisogna lasciare le cose come sono».

«Racconta ancora la storia di un carissimo amico di 45 anni che aveva un solo vizio: ciccava. Aveva cercato più volte di smettere, ma senza riuscirci. Quando si impuntò per liberarsi dalla dipendenza del tabacco fu afflitto da sofferenze intense e pochi mesi più tardi morì. Anche in questo caso, ci parla di un uomo che lavorava in modo eccessivo, tanto da non avere più il tempo di dormire la notte».

«Il lettore, avrà notato che in tutti questi casi, la causa del male non consisteva nell’arresto di una o più cattive, abitudini ma nell’**eccesso di quelle attività che prima erano più ridotte.** C’è forse differenza se l’esaurimento è causato dal tabacco o dal lavoro? E i peccati segreti che la dottoressa Austin conosceva senza dubbio? L’indebolimento che ne risulta inibisce le secrezioni e l’escrezione, gettando la base della denutrizione e dell’accumulo graduale delle tossine. Il bene che deriva dalla soppressione di una cattiva abitudine è annullato dall’adozione di un’altra abitudine snervante. Occorre insegnare a quella gente quali erano i loro limiti, perchè si adattassero a non pretendere di più dalle loro energie».



«Nei casi, sopra citati, c'era bisogno di riposo, non di ritornare al vecchio modo di nutrirsi. Non servono per dimostrare che sia pericoloso abbandonare in modo brusco le cattive abitudini; sono piuttosto la prova che non si guadagna nulla sostituendo un male con un altro. Mi viene ancora un dubbio: forse tutte quelle persone, o la maggior parte, oltre all'eccesso di attività aveva adottato **la pratica nociva di un bagno freddo tutte le mattine**. Bisogna anche considerare che molta gente quando smette di fumare mangia più di quanto facesse allorchè fumava».

«Segue la storia di un uomo di 45 anni che smise di fumare, ma per dei mesi si accanì nel lavoro per superare i malesseri dei suoi "sintomi di astinenza". Il tabacco aveva creato tensione nel suo organismo; affaticarsi notte e giorno per lottare contro una cosa immaginaria era causa sicura di esaurimento. I suoi 'sintomi di astinenza' avrebbero dovuto durare solo pochi giorni. Il loro perdurare era il risultato della sua smoderata attività fisica. Egli rafforzava i suoi sintomi di spossatezza continuando lo stesso affaticamento che li aveva prodotti. Era fissato nell'idea che i suoi sintomi fossero causati dall'assenza di tabacco».

«Se caffè e tè fanno male, se il tabacco è nocivo come l'alcool e con la loro eliminazione se ne risente un beneficio vuol dire che i malesseri che sorgono in seguito non sono dovuti all'assenza degli effetti nocivi di quelle sostanze, bensì ad altre cause. Non possiamo sperare di poter trarre beneficio ritornando alle vecchie abitudini. Perchè consigliare di riprendere morfina a chi era abituato a quella droga, di fumare di nuovo o di riprendere caffè a chi aveva smesso, di mangiare carne al vegetariano? Perchè disfare il bene già fatto? Perchè non cercare le altre cause del male e scartarle?»

38.6 Smettere di mentire a tappe

«Perchè dire a chi ha smesso di mangiare pane bianco che finirà col morire di fame col pane integrale? Perchè volerlo indurre a consumare un tipo di pane inferiore? Se la carne è un cibo anormale dell'alimentazione umana, perchè invitare a nutrirsi ancora? C'è sicuramente qualche cosa di falso alla base nell'idea che bisogna smettere di mentire per tappe progressive. Si diranno dieci menzogne oggi, nove domani, otto dopodomani e così via finchè si realizzi la transizione dall'abitudine di mentire a quella della verità e che si possa vivere in seguito senza mentire. Com'è possibile pensare che possa derivare un male cessando di colpo di mentire per cominciare a dire solo la verità? Si può forse affermare che la verità faccia del male al bugiardo incallito, che la mancanza di menzogne lo distrugga?»



La dottoressa Austin insisteva sul ritorno progressivo verso la carne. «Per ciò che riguarda la carne, suo padre dovrà procedere per gradi cominciando con una piccola dose che aumenterà ogni giorno». Bisognava fare tutto gradualmente eppure un dato è certo: **quanto maggiore è il tempo che si impiega ad abbandonare un'abitudine nociva, tanto più le si permette di fare del male.** Per cui un fumatore abituato a tre pacchetti al giorno, quando ne fuma solo uno, o una sola sigaretta al giorno, subisce sempre gli effetti nocivi del tabacco. Ma perchè prolungare gli effetti nocivi? Che si guadagna continuando a farsi del male?»

(Traduzione di A. Mosséri da “Hygienic Review” vol. 26, N°1)

«È contrario alla scienza asserire o credere che i medici non praticino operazioni inutili o che non inventino o prolunghino le malattie»

«Dopo aver scandalizzato la gente, la classe medica si sforza di rassicurarla con menzogne talmente sfrontate da togliere il respiro»

«Trattate le persone che affermano di poter guarire le malattie come trattate gli indovini»

G. B. Shaw.

«Le medicine hanno fatto più vittime fra gli uomini che non la guerra, le carestie e la peste».

Dr. Magonsood



Capitolo 39

ALCUNE INDICAZIONI PER UNA ALIMENTAZIONE INDIVIDUALE

In tutti i libri igienisti si trovano esempi di menú igienisti. È evidente che si tratta di indicazioni generali, senza la pretesa che debbano andar bene per tutti. Coloro che li adottano ciecamente possono commettere gravi errori che si ripercuoteranno sulla loro salute.

Non è possibile trattare qui tutti i casi però daremo alcune indicazioni che serviranno per capire in che modo va affrontato il problema.

Per i problemi particolari è necessaria l'assistenza di un vero igienista. Specificiamo 'vero' igienista, perchè ci sono parecchi medici naturopatici che a torto si qualificano 'igienisti' o 'igienisti iridologi'. Gli igienisti respingono la diagnosi attraverso l'esame dell'iride, pertanto non ci possono essere 'igienisti iridologi'.

39.1 Un principio

Il principio generale che ci guida nell'alimentazione è il seguente **SI DEVE MANGIARE SECONDO IL PROPRIO POTERE DIGESTIVO E SECONDO I PROPRI BISOGNI**. Parecchi fra i nostri lettori conoscono già questo principio, ma non sanno quale sia la sua vera portata, così commettono molti errori senza rendersene conto.

39.2 I frutti (non azotati)

In tutti gli scritti igienisti si lodano i benefici derivanti dal consumo della frutta al punto che certe persone ne hanno veramente abusato. Ho conosciuto gente che si nutriva esclusivamente di frutta ed i risultati sono stati catastrofici: perdita di peso, stato di nervosismo, disequilibrio psichico e mentale, rapida perdita di energia vitale.

Alle persone sane basta consumare frutta una sola volta al giorno. Secondo me NON SI DOVREBBERO MANGIARE PIÙ DI UNA VOLTA AL GIORNO FRUTTA, INSA LATE, CIBI AZOTATI, ECC. Mangiare due volte al giorno la stessa categoria di alimenti è un'esagerazione.

L'eccesso di frutta introduce troppi acidi nel corpo con conseguente acidificazione dell'organismo, stato di nervosità, disordine generale della nutrizione. Il corpo deve ossidare tutti gli acidi ingeriti prima di poter trarre profitto dai sali alcalini che si trovano nella frutta fresca. Ma c'è un limite all'ossidazione.

Convieni a tutti la frutta? Le persone troppo magre, troppo nervose, quelle che soffrono di ulcera, ecc. corrono rischi se ne consumano troppa, specie se agrumi. Il loro potere di ossidazione degli acidi della frutta è troppo limitato, perchè possano trarne profitto. Non devono certo privarsene del tutto; prenderanno, per esempio, mezza arancia per volta.

La cura di frutta ritenuta tanto importante anni fa come oggi dalla maggioranza dei medici, igienisti non ha più la mia fiducia, non la consiglio più.

È preferibile il digiuno totale o un regime di eliminazione alternando frutta e verdura. Con pasti di sola frutta ripetuti ogni giorno si introducono nell'organismo troppi acidi che alterano la composizione chimica del sangue e degli umori. Questo è quanto scrisse in proposito il dottor Christopher Gian Cursio ed in seguito alle sue considerazioni cambiai pratica.

39.3 Le crudità

Abbiamo anche conosciuto gente che abusa delle crudità. Chi gode un'eccellente salute può consumare con profitto una grande terrina di crudità ma gli altri, più delicati, avranno spiacevoli conseguenze: nervosismo, sogni, colite, stitichezza, irritazione, ecc.

Infatti il potere digestivo della maggior parte della gente è la metà del normale. Ben poche persone possono elaborare la cellulosa e assimilarla; siccome è



relativamente dura finisce col causare parecchia irritazione che si ripercuote sul sistema nervoso, sul sistema muscolare, (stitichezza, gas) e sulla mucosa intestinale (colite).

Il succo di carota in quantità minima, ma regolare, fa bene come ho già detto. **Si possono prendere anche le altre crudità sotto forma di succhi, ma ciò non esclude il consumo di crudità al naturale in quantità adatta a ciascun individuo.**

Le persone magre, nervose, con l'intestino fragile non possono sopportare le crudità; ne mangeranno dunque una minima quantità o niente del tutto. Man mano che la salute andrà migliorando ne prenderanno di volta in volta un briciolo di più. Per fare il succo di carota o di altre verdure di preferenza ci si servirà dei denti. Naturalmente si può usare la centrifuga, se si vuole ma bisogna ricordare che **la dose ideale è di due dita – mezzo bicchiere**: ciò che supera questa dose è uno sciupio inutile.

39.4 Tempi di rigenerazione e salute ideale

Abbiamo visto che il menù ideale comprende cibi interamente crudi – frutta, verdura. Null' altro. Una simile alimentazione ideale – seguita dagli animali selvaggi e dall'umanità prima della scoperta del fuoco – non avrà come risultato la salute ideale. In che consiste dunque la salute ideale?

La gente pensa che quando si sente bene, non ha malattie, non soffre dolori, allora possiede una buona salute. Nulla di più falso. Ne "L'arte di nutrirsi per fortificarsi" abbiamo già avuto l'occasione di descrivere l'immagine di un uomo sano. Abbiamo detto che è un uomo felice, radioso che manifesta la gioia di vivere, non si ammala, ha una riserva abbondante di energia.

Oggi andremo più avanti, ben più avanti. Infatti il livello di salute ideale è raro quanto un grosso diamante. Gli Hunza del cui modo di vita parleremo al termine di questo libro ci danno un'idea assai chiara di cosa sia la salute. A 70 anni possono correre per 200–300 Km senza soste, attraverso strade erte di montagna, senza sentire particolare fatica, freschi e ben disposti al loro ritorno. Quale dei miei lettori può fare altrettanto?

Una donna in perfetta salute partorirà senza dolore e non avrà mestruazioni (da non confondere ciò con l'assenza di mestruazioni in una persona cagionevole di salute). Shelton ha conosciuto solo due o tre atlete che non hanno mai avuto mestruazioni. Anche Thomson dice di non averne conosciuto che due. Non va



dimenticato che le femmine degli animali selvatici non hanno mestruazioni.

Ecco dunque **il criterio di salute ideale per raggiungere il quale occorrono almeno tre generazioni di vita sana**. Il cammino come si vede è lungo; **la maggior parte si dovrà accontentare di una salute superiore che si otterrà con uno stile di vita sano in capo a due anni circa**.

«**Se a partire da domani tutta la gente avesse il dono della salute e la sapesse conservare intatta, in capo a sei mesi non ci sarebbe più un medico, uno psichiatra o un dentista nella città**. Ciascuno di loro andrebbe alla ricerca di un pascolo più verdeggiante. Questa è la ragione fondamentale che impedisce alla classe medica di interessarsi alla salute».

M. H. SELTON

«“A che attribuisce la tua età avanzata? è stato chiesto a Jean che festeggiava i 92 anni. “Ai medici, ai medici” ripeté il vegliardo. “Sì, ai medici. Non li vedo mai!»

«Per ritrovare la salute attraverserei l’oceano a nuoto, affronterei il freddo dell’Artico, attraverserei le sabbie ardenti del Sahara, scalerei l’Everest. “Cameriere, cameriere, mi porti una seconda razione di dolce alla crema»

«Forse la cucina a gas è una grande invenzione ma fra le mani di certe donne è un’arma mortale».

«Ogni anno ha le sue mode che comprendono tanto le cure, le operazioni, le medicine speciali, quanto i cappelli, le maniche, le poesie, i giochi».

«Si sacrificano tonsille, appendici, ugule e persino ovaie, perchè la moda esige che vengano estirpate e perchè le operazioni sono redditizie».

BERNARD SHAW



Capitolo 40

MANGIATE CIBO CRUDO

«Signori, il 99% dei meriti della medicina sono usurpati e le dottrine dei medici sono nella maggior parte delle assurdità del tutto evidenti»

Prof. Grégory

Un tempo la gente aveva paura di ammalarsi nel mangiare verdure crude – e anche cotte –; si faceva cuocere, ricuocere, cambiando l'acqua che si gettava via immediatamente.

40.1 Le crudità proteggono la salute

Non solo, – come diceva Graham – la cottura riduce il valore dei cibi e in più indebolisce il potere digestivo. I vari tipi di cottura sono un danno per gli interessi fisici e psicologici dell'uomo. La cottura è un procedimento universalmente adottato che nuoce agli alimenti e di conseguenza nuoce pure all'uomo. Vitamine, minerali, sapore, fragranza, odori naturali: tutto va perduto durante la cottura.

L'uomo deve cercare le più ricche fonti di vitalità della Natura e utilizzarle nel modo giusto. Deve cercare per sé e per i propri figli le migliori sostanze nutritive presenti solo in Natura e non presso i chimici, presso i fabbricanti. Bisogna sempre andare alla sorgente ed è solo nei prodotti della Natura che troveremo gli elementii di una nutrizione superiore.

I prodotti naturali così come ce li offre la natura racchiudono tutte le sorgenti di vigore, tutti i mezzi di resistenza ai fattori patogeni.

Nella frutta fresca e nella verdura troviamo tutti i sali minerali, le vitamine, i protidi della migliore qualità e tutte le altre sostanze necessarie alla crescita e allo sviluppo del corpo umano per realizzare uno stato di perfezione fisica, mentale, morale e per mantenere l'organismo a quel livello elevato.

Mangiandoli crudi, i cibi conservano tutte le loro virtù che non solo sono una difesa contro le malattie, ma in più procurano la gioia di vivere, sviluppano il vigore fisico e conferiscono agli organi sessuali il potere di generare figli migliori.

I cibi contenenti tutti gli elementi di una nutrizione superiore sono quelli freschi, verdi, completi, naturali, non lavorati, ne raffinati, scaldati, seccati, cotti, conservati, preservati.

40.2 L'uomo primitivo e gli animali mangiano cibi crudi

«Certamente – scrive Graham – l'uomo primitivo non cuoceva il suo cibo, lo 'macinava' con i denti, non con un frullatore».

È evidente che in natura gli animali vivono esclusivamente di crudità e così pure si nutriva l'uomo prima di aver imparato ad utilizzare il fuoco. Il periodo che precede l'impiego del fuoco per la cottura è di un numero incalcolabile di anni, mentre il periodo attuale, che vede l'uso quasi universale del fuoco non è che un breve momento nella Storia.

Secondo il professor Jordon, nell'età della pietra non si faceva uso del fuoco, si mangiavano cibi allo stato naturale. Gli animali e i popoli primitivi in genere prendono il cibo dalle mani della natura e lo consumano così com'è.

Gli Esquimesi pescano un pesce e lo mangiano senza darsi la pena di ucciderlo. Sovente gli Hawaiiani fanno la stessa cosa. Alcune tribù africane catturano cicale e scarabei e se li mangiano così.

Il fatto che l'uomo primitivo mangiasse i cibi senza cuocerli è una dimostrazione lampante che le crudità sono in grado di mantenere la vita. Ci sono altre prove che le crudità posseggono qualità indispensabili alla vita. Il Dr. Shelton pensa che gli enzimi delle crudità siano utili al corpo e che in avvenire i ricercatori scopriranno che gli enzimi vegetali sono alla base degli enzimi animali.



In una conferenza a San Francisco il dottor B.S. Claunch ha dichiarato che nel mondo esistono circa 700.000 specie di animali: tutti, eccetto l'uomo, vivono esclusivamente di cibi viventi, crudi, organici. Nessun animale, tranne l'uomo, mangia cibi devitalizzati e trasformati dalla loro struttura organica in un'altra inorganica, morta.

Come abbiamo visto tutti gli animali, meno l'uomo, vivono di cibi crudi, però l'uomo è la sola specie dell'intero regno animale che sia malato.

Non teniamo conto degli animali domestici il cui cibo viene loro fornito dall'uomo, che regola pure la loro vita: anch'essi sono malati.

La nostra è un'epoca triste; i cibi vengono raffinati, sterilizzati, conditi, conservati, colorati: in una parola devitalizzati. Che ne resta? Appena un quarto del loro valore nutritivo: quel tanto che ci permette di vivere pochi anni. I detriti poi, che costituiscono gli altri tre quarti, generano veleni che ci rendono malati per il resto della nostra vita.

Gli utensili da cucina sono apparsi nel mondo da alcune migliaia d'anni, ma si è continuato per un lungo periodo ancora a cuocere assai pochi cibi. L'arte culinaria ha fatto progressi ed è divenuta popolare durante l'Età delle Tenebre. Allora l'abitudine di cucinare si era talmente diffusa che venivano considerati barbari selvaggi coloro che mangiavano cibi crudi.

Più tardi la teoria dei microbi rinforzò l'abitudine di cuocere gli alimenti, perchè si cominciò a sostenere l'incredibile assurdità dei microbi patogeni.

40.3 Benefici dell'alimentazione cruda

1. Le crudità fanno lavorare i denti, perchè necessitano di una laboriosa masticazione; ciò è utile per evitare la carie.
2. La masticazione rende possibile l'insalivazione necessaria alla digestione.
3. Le crudità non danneggiano i denti come invece fanno i cibi caldi.
4. Nei cibi crudi c'è un giusto rapporto fra materie nutritive e rifiuti, rapporto al quale gli organi digestivi sono costituzionalmente adattati secondo il loro potere fisiologico.
5. Gli alimenti crudi impediscono le combinazioni nocive.
6. I pasti monotrofici sono i più facili da digerire.



7. I cibi crudi posseggono vitamine, completine, enzimi, sali, acidi, glucidi, proteine e lipidi allo stato organico naturale.
8. La necessità di masticare le crudità ci permette di assaporarle al massimo, il che assicura l'adattamento appropriato dei succhi digestivi alla natura dell'alimento ingerito.
9. L'abitudine di masticare ed assaporare i cibi impedisce gli eccessi a tavola.
10. Gli alimenti crudi non si alterano, non si denaturano così facilmente come quelli conservati, messi in salamoia.
11. I cibi crudi non fermentano rapidamente.
12. Quando sono avariati, sciupati, non si possono camuffare, mascherare con la stessa facilità di quelli cotti per venderli come se fossero freschi.
13. Nutrirsi esclusivamente con cibi crudi è una economia di tempo, di lavoro, di cibo, di denaro.

I cibi crudi sono il vero cibo, perchè il loro stato organico originale non è stato alterato dall'ossidazione in stato inorganico. Solo le sostanze organiche sono alimenti. Nessuna sostanza inorganica può essere considerata alimento, perchè non è assimilabile dal corpo. Questa è la legge.

Ogni tipo di cottura che favorisca l'ossidazione degli alimenti li uccide. Poco importa che la cottura avvenga in casa o in un'industria. **L'alimento deve essere vivente** e questa prerogativa appartiene unicamente alle crudità. Le sostanze ossidate (inorganiche) non posseggono vita: ecco il substrato di ogni insegnamento scientifico trofico corretto.

(Ralph E. Sunderland)

40.4 Le crudità sono cotte al punto giusto dalla Natura

Secondo il Larousse, un cibo crudo è un cibo che non è stato sottoposto a cottura. Nella mente oscura della maggioranza il termine 'crudo' è diventata, sinonimo di non commestibile.

Bisogna scolpire a lettere d'oro nella memoria l'idea che la natura prepara con cura e in modo perfetto i suoi alimenti, tanto da non aver bisogno di alcun



arrangiamento che li perfezioni. La natura li ha portati a maturazione ed è un errore chiamarli cibi crudi nel senso di non commestibili. La natura li ha cotti, al punto giusto e non è proprio vero che non siano commestibili a meno che siano ancora verdi. **Il sole si incarica di cuocerli meglio di tutti i cuochi del mondo.** Quando questi si incaricano di cuocerli non fanno che disintegrarli in materie totalmente inutili.

40.5 La cottura indebolisce gli organi

C'è chi sostiene che la cottura è un mezzo per predigerire il cibo; che i cibi cotti si digeriscono meglio e ci fanno risparmiare energie. Secondo loro bisognerebbe approfittare di questa predigestione utile soprattutto a chi è più debole.

Abbiamo invece già dimostrato che **la cottura rende i cibi meno digeribili, dunque meno nutrienti.** Supponiamo per un momento che la cottura possa predigerire i cibi. Ma dal momento che la digestione naturale conserva le vitamine e i sali minerali, perchè sostituirla con la cottura che invece sciupa e uccide questi elementi così importanti? Perchè voler sostituire gli organi della digestione che sono fatti apposta per quello scopo? Bisogna diffidare di tutto ciò che tende a soppiantare le funzioni digestive; bisogna evitare i cibi cosiddetti predigeriti, perchè se gli organi digestivi restano inattivi si indeboliscono, le loro funzioni rallentano e finiscono con l'atrofizzarsi. Non è mangiando cibi 'predigeriti' che si fortifica una digestione debole, proprio come non si può fortificare un muscolo debole se ci rifiutiamo di usarlo.

Se gli organi della digestione sono stanchi, bisogna dar loro RIPOSO, non sovraffaticarli. L'inutile tentativo di nutrire un malato con l'aiuto di prodotti denaturati che si credono predigeriti non procura né salute né forza.

40.6 Le crudità racchiudono raggi ultravioletti

Secondo i lavori del Dr. Bircher (Svizzera) **le crudità immagazzinano sole, energia solare, raggi ultravioletti che vanno dispersi con la cottura.** Se ne deduce che la masticazione dei cibi crudi procura un vero bagno di sole interno indispensabile alla salute.



40.7 La masticazione delle crudità è un'economia

L'alimentazione cruda è economia di tempo, lavoro, denaro. Da stime fatte **la metà del cibo che si fa cuocere basterebbe a mantenere la vita se fosse mangiato crudo**. La cottura non aggiunge nulla alla digeribilità del cibo; **ne riduce invece in modo considerevole il valore nutritivo**, di conseguenza i cibi cotti sono incapaci di nutrire il corpo come le crudità.

È persino del tutto impossibile sopravvivere nutrendosi unicamente con vivande cotte.

Chi vive con crudità spende meno e nello stesso tempo vive meglio.

La donna è schiava dei costumi del suo secolo; lavora in cucina per l'intera mattinata, lava i piatti, accende e spegne i fornelli, perde così molte ore al giorno in un'atmosfera malsana, dove l'aria è calda, impura, viziata. Passa la metà del suo tempo ad alterare cibi buoni.

«Pur avendo reciproco disprezzo della loro facoltà e della loro intelligenza, i due medici non avevano paura di scambiare le loro opinioni; sapevano di non rischiare niente, nulla avrebbero perso e nulla guadagnato nel cambio poichè erano opinioni mediche».

ANATOLE FRANCE



Capitolo 41

CARNE, CLIMA, ALIMENTI ESOTICI

Di recente nelle riviste di igiene sono apparsi alcuni articoli che denotano mancanza di approfondimento da parte degli autori. Uno ha trovato il modo di riabilitare il consumo della carne attraverso gli argomenti classici, sostenendo con decisione incredibili errori. Un altro autore sembra voler giustificare il consumo della carne a causa del clima freddo. Il clima non solo giustificherebbe l'uso della carne, ma sconsiglierebbe, a quanto pare il consumo di frutta coltivata in altri paesi.

Vediamo in breve il punto di vista 'igienista' su questi argomenti.

41.1 Il clima

È vero che col freddo il corpo ha bisogno di bere alcool e di mangiare carne? Poichè il corpo umano è costituito in modo tale da trarre il maggior benessere da una dieta a base di vegetali crudi, è possibile che un cambiamento nelle condizioni esteriori autorizzi senza inconvenienti l'uso di altri cibi? Mai! Le leggi della costituzione umana non possono in alcun caso essere abrogate impunemente. Il meccanismo umano è stato concepito per una certa alimentazione, non per un'altra e ogni cambio nell'alimentazione del corpo avrà conseguenze inevitabili: usura rapida del corpo e accumulo di tossine, causa fondamentale di tutte le malattie.

Il clima naturale dell'uomo è quello dei paesi temperati, ma non si può più dire che il freddo in Europa o altrove sia nocivo all'organismo, perchè ovunque le case sono riscaldate, ci sono mezzi di locomozione, ecc.

Coloro che vivono in zone di freddo intenso e che non possono proteggersene devono subire le conseguenze di quel clima che non è adatto all'uomo. Non possono mettersi al riparo mangiando carne e bevendo vino. Al contrario, il loro corpo soffrirà inevitabilmente le doppie conseguenze: quelle del clima e in più quelle del consumo della carne e dell'alcool.

D'altro canto i sobrii e i vegetariani lottano meglio contro il freddo perchè il loro organismo non deve lottare su due fronti: sul fronte interno manca la tossiemia che proviene dall'uso di carne ed alcool. Il calore provocato dalla carne e dall'alcool è ingannevole; non solo è seguito dal raffreddamento (Legge di Lindlard – leggere “La Scienza e la Salute”), ma esso rappresenta la lotta del corpo contro i veleni ingeriti, lotta che sfibra l'organismo. Sono molti i veleni che provocano calore: mica se ne fa uso per lottare contro il freddo!

41.2 I cibi esotici

Lo Yoga, salvo errore è all'origine dell'idea che gli alimenti esotici ossia quelli coltivati in Paesi lontani, non sono buoni per la salute.

Ma allora **il mango, le banane, le noci d'anacardio, le arance** non sono frutti adatti agli Europei. E così le ciliege, le pere, le castagne non sono buone per un Indiano.

C'è qualche differenza fra la costituzione di un Europeo e quella di un Indiano? Nessuna. Entrambi appartengono alla razza umana. E i cibi possono diventare nocivi perchè vengono consumati a migliaia di Km. di distanza? Affatto.

Di conseguenza poichè la ‘base’ della costituzione umana è la stessa per tutti, gli alimenti non possono diventare profittevoli o nocivi a seconda degli individui.

È la “quantità” che cambia a seconda delle circostanze. Quando fa freddo il corpo reclama naturalmente più cibo; quando fa caldo gliene occorre meno. La quantità di cibo occorrente ad una persona può essere nociva ad un'altra, se le circostanze cambiano. Fra le circostanze che possono cambiare abbiamo il clima, il genere di lavoro, le emozioni positive o negative, ecc. **Quando si lavora poco, come nel fine settimana, si dovrebbe mangiare meno.** Se si affronta un notevole sforzo fisico il corpo richiederà più nutrimento, ma ciò non significa che si debba ‘mutare’ il tipo di alimenti per consumarne altri inadatti alla nostra costituzione dal punto di vista biologico, come la carne e l'alcool (che non è un alimento), ecc.



41.3 L'intelletto

Ho letto un articolo in cui l'autore sviluppa questo argomento: l'uomo è divenuto un intellettuale che fa uso del cervello, di conseguenza deve consumare cibi molto ricchi di protidi (carne) e di tutti gli amminoacidi necessari.

In primo luogo dire che col lavoro mentale aumenta il bisogno di protidi da parte del corpo mi sembra frutto di fantasia. Infatti è proprio il lavoro fisico, non già quello intellettuale, che crea il bisogno di protidi nel corpo. Sarà opportuno leggere l'articolo del Dr. Shelton da noi tradotto, d'ove si trova la lista dei giganti intellettuali e dei geni che sono vegetariani; ciò annulla l'idea che la carne sia necessaria allo sviluppo ottimale della mente. È vero anzi il contrario: il consumo della carne impedisce alle persone dotate che lo sviluppo mentale si manifesti al suo massimo grado.

41.4 Ciò che è adatto per uno, non lo è forse anche per l'altro?

Dunque abbiamo visto che il cibo non dovrebbe cambiare da una persona all'altra; solo la quantità cambia a seconda delle circostanze.

Studiando questo soggetto negli scritti di Graham il Dr. H.M. Shelton scrive nel N° 7 del vol. 28 di "Hygienic Review": «Tra i più moderati critici contemporanei di Graham alcuni hanno detto che quanto egli ha scritto sulla Scienza della Vita sono cose logiche e che le regole da lui stabilite sono molto buone per certe costituzioni. Il suo errore consiste nel formulare un regime standard per l'intera razza umana, mentre la natura ci ricorda in continuazione che ogni uomo ha un'organizzazione propria e quindi necessita di generi alimentari diversi per mantenere quell'organizzazione».

«Al giorno d'oggi è convinzione generale che non esistano due uomini con la stessa costituzione e di conseguenza ognuno ha bisogno di cose diverse nella sua vita. Persino le riviste agricole presero posizione contro Graham, ma non applicarono mai le loro idee nella nutrizione di cavalli, mucche, pecore, maiali, ecc.»

«Questa dottrina del caos fisiologico (possiamo dire costituzionale?) si esprime anche sotto forma di un vecchio detto: "Ciò che è cibo per uno, è veleno per un altro". Questo modo di intendere le cose causò il rifiuto delle nuove idee, perchè si diceva che ciò che è buono per un individuo, può essere nocivo per un altro».



«Gli igienisti risposero dicendo che “tutto nell’anatomia e nella fisiologia prova che ogni organismo vivente, uomo compreso possiede un rapporto determinato con l’alimento che gli fornisce il miglior materiale per la sua nutrizione”. Essi affermavano dunque che, per quanto riguarda gli alimenti, la specie umana è soggetta alle stesse leggi di uniformità applicabili alle altre speci».

Il Dr. H.M.Shelton prosegue la sua valida argomentazione dicendo: «Cosa si vuole dire affermando che un alimento buono per l’uno è nocivo per l’altro? È come se dicessimo che certe persone possono conservarsi pulite, ma che è inutile insistere perchè tutti quanti siano puliti. Per qualcuno può essere bene ritirarsi presto la notte, ma non siamo fatti tutti allo stesso modo! Per molte persone può essere utile vivere prudentemente e regolarmente, ma certuni hanno bisogno di vivere imprudentemente e irregolarmente! L’alimentazione frugale può apportare beneficio a molta gente, ma la ghiottoneria è meglio per alcuni! Certuni devono bere solo acqua e non fumare, ma altri hanno bisogno di alcool, caffè, tabacco! Certuni devono essere onesti e comportarsi bene verso il prossimo, ma altri hanno bisogno di mentire e di truffare! L’onestà non si addice a tutti, perchè non siamo fatti tutti allo stesso modo! Ecco la sola interpretazione legittima di quell’affermazione tante volte ripetuta. Ma esaminandola a fondo si scopre che è priva di fondamento».

«Così come lo si usa abitualmente quel vecchio modo di dire significa soltanto che frutta e verdure possono essere cibo eccellente per certe costituzioni, ma essendoci persone costituzionalmente carnivore, non potrebbero vivere senza disporre di carne a volontà. D’altra parte ci occorre più carne che ai carnivori!» conclude Shelton con una nota sarcastica.

41.5 Enunciazione del principio fisiologico generale

«Il corpo dell’uomo – scrive Shelton – è costituito secondo un preciso modello e i suoi principi, grazie ai quali cresce, si sviluppa, esprime la sua forza, mantiene le sue funzioni e azioni, conserva l’integrità delle sue strutture e della sua vita, sono principi applicabili ad ogni essere umano».

«Un uomo – continua Shelton con logica serrata – considerato nei principi organici della sua costituzione e nella sfera d’azione delle principali leggi funzionali che ne regolano la vita, un solo uomo rappresenta il tipo di tutta la razza. Le differenze speciali, insignificanti a dire il vero e soprattutto patologiche, sottostanno alla grande uniformità. Le diversità non intaccano in alcun modo i caratteri che appartengono a tutti. In tutti gli elementi di eccellenza fisica, mentale e morale



tutti gli uomini sono essenzialmente simili».

«Collegando la sua vita alle sorgenti di vita presenti ovunque in natura in modo da poter trarre forza supplementare, l'uomo agisce non già alla luce delle differenze, bensì alla luce delle “similitudini” e delle “rassomiglianze” fra gli individui».

«La vita – prosegue Shelton – è mantenuta nel corpo per merito di questi punti in comune che uniscono l'individuo con tutto il resto del mondo. Le leggi della natura nella misura in cui regolano la vita, sono le stesse per tutte le creature umane, e ciò non diventa solo un fatto generale sul quale poter contare in certe circostanze generali, ma un fatto uniforme, sì, un fatto universale, per cui ciò che alimenterà la vita di un uomo, alimenterà pure la vita di un altro uomo, e ciò che uccide o tende ad uccidere l'uno, ucciderà o tenderà ad uccidere l'altro».

41.6 Ragionamento per assurdo

Imbattibile nei suoi ragionamenti, il dottor Shelton lascia il campo della fisiologia, che è l'essenziale, per entrare in quello della logica pura, ragionando per assurdo.

«Se è vero – dice – che il cibo di uno non è adatto all'altro, come regolarsi in società? Dovremmo star sempre in guardia per evitare i veleni. Non ci servirà sapere che altri hanno mangiato un certo cibo senza danno o con profitto, perchè ciò che giova loro, potrebbe avvelenare noi. E ancora: come regolarci verso gli altri?

Preparando un pranzo per coloro di cui ignoriamo i bisogni, come evitare di avvelenarli? Inviteremo chi accetta di pranzare con noi a prepararci prima la lista dei cibi, specificando quali può o non può mangiare?

In che modo scegliere il menù per le scuole, gli ospedali, le prigioni, i ricoveri, ecc., se il vecchio motto è vero? E i ristoranti, gli alberghi come prepareranno i menù? Di fatto, in linea generale, non si segue più o meno, in pubblico, un genere uniforme di alimentazione?

Se quel vecchio motto fosse vero, i contadini saprebbero cosa piantare? E i commercianti saprebbero quale merce comperare per distribuirlo al pubblico? Se esprimesse la verità, il commercio e l'industria non verrebbero forse a trovarsi in uno stato di confusione? Persino le madri sarebbero in difficoltà: solo dopo aver allattato i loro bebè saprebbero se il loro latte è alimento o veleno per i piccini.

Non attribuiamo forse troppa importanza a quel vecchio motto? Se sì, dove



si ferma la sua applicazione, se pure ce n'è una? Ma se lo consideriamo come l'espressione dello stato di confusione nel quale l'umanità si è impantanata, esso racchiude un amaro sarcasmo. Però non è nel senso intelli gente che viene usato. Se ne serve il litigioso che non dispone di alcun'altra arma quando viene invitato a considerare l'importanza delle abitudini dietetiche sane.

«Se una malattia colpisce normalmente il 15% della popolazione, e se l'effetto di un rimedio profilattico è in realtà quello di aumentare la proporzione al 20%, la pubblicazione della cifra 20% convincerà la gente che il rimedio specifico ha ridotto la percentuale dell'80%, mentre invece l'ha aumentata del 5 %.

BERNARD SHAW

«La droga può dare solo un infimo aiuto e per sua natura è nemica della nostra salute»

MONTAIGNE

«La scienza medica si differenzia appena appena dalla stregoneria dei guaritori»

BERNARD SHAW



Capitolo 42

NÈ PANE, NÈ CEREALI

Scrivo Shelton: «In Canada vive John Tobe che pubblica “The Provoquer” (Il Provocatore) e che scrive quasi tutta la rivista. Mi piace leggere i suoi brevi articoli su una gran varietà di temi. Il suo è uno stile semplice ma vivace. Le sue dichiarazioni sono dirette e mordenti, anche là dove secondo me ha torto. Non dico che si creda infallibile, ma a volte scrive come se fosse un’ autorità. Nella sua prosa si trova un leggero tocco di ironia e l’espressione di parecchie importanti verità. Si sa che nessun uomo può avere sempre ragione, neppure lo stesso autore di queste righe, e nessuno può sapere quali errori s’insinuano nei suoi scritti pertanto io non faccio caso agli errori occasionali del Signor Tobe. Però in un recente numero della sua rivista “The Provoquer” egli lancia una sfida al Dr. Gross e a me e non intendo lasciarla passare sotto silenzio. Tra le persone con le quali non è in accordo ci sono Carque, McCann e Douglad Semple; questi tre sono morti, perciò la sfida non può essere diretta a loro».

«Rivolgendosi a noi cinque dice: “. . . vantano in continuazione la superiorità del modo di vita fruttariano e vegetariano, ma poi denigrano e ignorano il più vitale, il più ricco, il migliore alimento conosciuto dall’umanità: i cereali».

Prima di proseguire col suo articolo mi fermo un attimo per segnalare che McCann non merita le critiche di Tobe dopo tutto ciò che ha fatto in favore dei grani integrali.

«Ritornando alla sfida di Tobe; egli incomincia così: “Vi sfido, vi supplico di dimostrare che ho torto”. Qualche volta capita che devo contrappormi a coloro che amo e che rispetto, ai piedi dei quali mi sono seduto sovente per imparare. Sia i maestri del passato Carque, McCann, Dugal Semple, che i maestri di oggidi, nome Shelton e Gross.

Gli studi, le ricerche e l'osservazione hanno dimostrato che i cereali costituiscono il migliore alimento che l'essere umano possa consumare; eppure parecchi affermano che sono destinati agli animali. Ebbene: lasciatemi dire questo, l'uomo è un animale che si esalta e glorifica da solo e pertanto quelle lodi non vanno prese in considerazione. Nessun'altra creatura sulla faccia della terra riconosce la superiorità dell'uomo, al più ne ha paura, ma unicamente perchè l'uomo è capace di distruggerla.

Io sostengo che c'è un solo alimento completo nella riserva totale della natura ed è costituito dai cereali, i quali contengono tutti gli elementi della riserva generosa della natura. Affermo con tutta serietà che nessun alimento è completo, se non i cereali, perchè i semi sono capaci di generare la vita, di conseguenza, per tutti gli assiomi conosciuti dal cervello umano, i cereali sono i soli alimenti completi.

Dunque chi considerandosi esperto nel campo della nutrizione, denigra l'uso dei cereali come alimento umano, dimostra chiaramente mancanza di conoscenza della biologia”.

42.1 Risposta alla sfida

«Secondo me, nessuno dei cinque uomini nominati dal Sig. Tobe è o era inferiore a lui nel campo della biologia e neppure penso che abbiano adottato il modo di vita fruttariano per ignoranza della biologia. A quanto mi risulta poi nessuno di loro si è opposto al consumo di cereali; con la scusa che essi ‘sono cibo per gli animali’. Accusarci di una simile stupidità è una grande ingiustizia. Sappiamo tutti che l'uomo è un animale e che è , malgrado i dubbi del Sig. Tobe, il più completo (dunque superiore) organismo attualmente vivente sulla terra, o che sia mai vissuto sulla terra per quanto si sappia».

«Affermare che i cereali costituiscono il ‘solo alimento completo’ delle riserve generose della natura denota un'infatuazione per le meraviglie della riproduzione ed esagera le qualità dei chicchi, a meno che detta dichiarazione sia fatta da persona competente. Un chicco di grano è un alimento perfetto e completo per l'embrione del grano e il Sig. Tobe avrà difficoltà a trovare in natura qualche altra cosa per la quale esso costituisca un alimento completo. È dubbio che lo sia per la calandra del grano che lo mangia; non è certamente un alimento completo per l'uomo».

«E così pure nessuna miscela di cereali – grano, avena, miglio, grano saraceno, riso, ecc. – qualunque sia la proporzione della miscela, è un alimento com-



pleto nè per l'uomo, nè per il cavallo. Credo che il Sig. Tobe sia ben cosciente di ciò. Un chicco di grano costituisce l'alimento perfetto per l'embrione della pianta del frumento, non è però un alimento perfetto per i pulcini. D'altronde persino gli uccelli granivori nutrono i loro piccoli con vermi ed insetti, non con cereali. "Alimenti potenti" o no non sono affatto stati preparati per far fronte ai bisogni nutritivi degli animali. Sono alimento per le piante, per gli embrioni delle piante».

«Secondo lui i semi (i chicchi sono un tipo di semi) sono alimenti perfetti. Ma allora, se i semi sono superiori ai frutti come alimenti, perchè non mangiare il nocciolo della pesca e gettar via il frutto; mangiare il nocciolo dell'avocado e gettarne la parte carnosa; mangiare il nocciolo del dattero e gettare il frutto succulento? Ci sono anche altri semi a cui noi fruttariani attribuiamo grande valore: i vari tipi di noci. Non sono forse superiori ai cereali come alimenti?»

«Anche le leguminose – fagioli, piselli, arachidi, ecc. – sono semi. Il Sig. Tobe le classifica fra gli alimenti perfetti? Mette in dubbio la perfezione dei vari tipi di noci? Inserirà il chicco della senape fra gli alimenti completi o perfetti? Ne dubito. "I semi – egli dice – sono capaci di generare la vita e perciò, in base a tutti gli assiomi conosciuti dal cervello umano, sono i soli alimenti completi". Ma questa sua affermazione non è frutto nè di studi, nè di osservazioni nè di ricerche. Nessun seme conosciuto dall'uomo costituisce per lui un alimento completo. Non un solo seme conosciuto dall'uomo costituisce un alimento completo per il cavallo, la mucca, la capra o i polli. Non dirò che il Sig. Tobe dimostri mancanza delle conoscenze dietetiche affermando che i semi sono alimenti completi per l'uomo, ma mi sembra che l'entusiasmo abbia offuscato la sua capacità di giudicare».

«L'uomo ha cominciato a consumare i cereali sette o nove mila anni fa. Ci sono prove che prima era vissuto per un lungo periodo di arboricoltura. Mi pare che l'uomo abbia cominciato a coltivare le erbe per nutrire gli animali domestici. Più tardi ha imparato a battere le erbe e a separare i semi per immagazzinarli come nutrimento per l'inverno. La mancanza di cibo per se deve averlo spinto a mangiare l'alimento che aveva messo da parte per i volatili. Siccome era più facile immagazzinare e trasportare i semi che non la frutta e la verdura, i primi diventarono articoli commerciali preferiti. Non si può negare che la possibilità di immagazzinare i semi abbia salvato milioni di persone dalla morte per fame».

«I semi sono frutti, secondo la definizione dei biologi. Noi sosteniamo che non sono alimenti per un regime normale dell'uomo, ossia l'uomo è per sua costituzione adatto a cibi di genere diverso. Affermiamo inoltre che l'uomo starà meglio, ovunque egli viva, se potrà disporre di quegli alimenti ai quali è adatto per sua costituzione. Troppe volte ormai ho parlato su questa rivista delle caratteristiche dietetiche dell'uomo e non è il caso che mi ripeta. Se ci sbagliamo a proposito dell'adattamento dietetico normale dell'uomo in contrasto con le



abitudini alimentari acquisite, bisognerebbe che una persona dotata di profonde conoscenze biologiche e anatomiche ci indicasse il nostro errore e ce ne spiegasse l'origine. In caso contrario continuerò a dire che l'uomo per sua costituzione non è granivoro».

«Con questo non vogliamo negare che i semi siano stati utili all'umanità; non neghiamo nemmeno che siano serviti molto ma diciamo che non sono l'alimento migliore per l'uomo e che ci sono alimenti più adatti a lui. Pensiamo che i vari tipi di noci (anche essi semi) costituiscono una fra le più importanti parti vitali per l'alimentazione umana, per di più sono gustose e possono essere consumate al naturale, senza cottura. Sono alimenti assai superiori ai cereali».

«Secondo il Sig. Tobe, l'uomo dovrebbe mangiare tutto o quasi tutto ciò che cresce sulla terra sotto forma di piante. Lamenta la povertà dei cibi vegetali adatti all'uomo – e ciò è giusto – ed aggiunge che non giudica l'uomo 'molto intelligente', perchè ha trovato così pochi alimenti per sè. Infatti l'uomo mangia solo alcune centinaia dei duecentocinquanta tipi di piante che crescono sulla terra. "È mia ferma convinzione – dice – che la maggior parte delle piante conosciute sia commestibile. L'uomo mangiandole si è reso conto che molte piante sono alimenti sani; la maggior parte dei semi sono commestibili". Lo stesso vale per la maggior parte dei frutti e delle bacche? Parlando delle bacche dice: "Gli uccelli e altri animali le mangiano; anche noi possiamo mangiarle".»

«Auguro buon viaggio al Sig. Tobe che presto farà un giro intorno al mondo alla ricerca di nuovi alimenti per l'Occidente. Egli dice che durante i suoi tre precedenti viaggi ha visto parecchie centinaia, o meglio, parecchie migliaia di piante sconosciute nell'Occidente, che sono buone o come cibo o per i loro fiori. Vorrebbe portare qui le migliori. Questo è stato a lungo un mio sogno. Mi pare che se il regno vegetale fosse ben esplorato si potrebbero trovare piante alimentari capaci di soddisfare i bisogni dell'uomo del deserto, fornendogli frutta e verdura fresca anche in inverno. Abbiamo appena sfiorato le ricchezze del regno vegetale, non conosciamo a fondo la sua abbondanza. Qui in America vi sono frutti selvatici come la 'cenelle' rossa e nera, la papaia, ecc. che vengono trascurate».

Il Sig. Tobe dice di voler visitare l'Asia Centrale, ecc. Resterà assente uno o due anni, e ciò sarà appena sufficiente. In quelle regioni troverà molte piante che saranno apprezzate come cibo in America. Mi piacerebbe assai accompagnarlo nella sua importante ricerca, ma devo occuparmi del mio lavoro».

(Traduzione di A. Moseeri da Shelton's Hygienic Review – Vol 26 –N° 9)



Capitolo 43

NO AL PANE E AI CEREALI

Tutte le scuole naturiste del mondo vantano la superiorità del pane integrale rispetto al pane bianco, ma pare che nessuno si chieda se i cereali sono alimenti destinati all'uomo.

L'uomo è un granivoro come gli uccelli? In Francia uno fra i più importanti movimenti naturisti consiglia una dieta nella quale i cereali (pane, pappe, ecc.) figurano ad ogni pasto. Ebbene basta questo per annullare tutti i benefici di un menù che per il resto è sano e per rovinare quel poco di salute che resta ai malati. D'altronde le scuole naturiste in Inghilterra, America, India non raccomandano **mai più di un solo farinaceo al giorno**. Le centinaia di persone che hanno abbandonato l'abuso di farinacei possono testimoniare quanto essi siano nocivi. A proposito poi delle verdure ci stupisce che vengano ammesse solo a titolo di transizione. Il Dr. Carton aveva l'abitudine di estrarne quasi per intero i sali minerali mediante cotture successive ed ora ci viene suggerito di sopprimerle "dopo alcuni anni di transizione". Non abbiamo forse bisogno di tutti i sali minerali contenuti nelle verdure? Vediamo che cosa pensa il Dr. Shelton a proposito di cereali e verdure.

«Sono anni ormai – scrive Shelton – che insisto nel dire che i cereali non sono il miglior cibo per l'uomo, non sono, come sostiene qualcuno, sorgenti ricche di alimenti quasi perfetti, **sono di difficile digestione** e causa di molti mali. Però la maggior parte degli autori, che parlano di dietetica in modo dotto cantano le lodi dei cereali integrali».

«Io credo che possiamo eliminare con profitto tutti i cereali dalla nostra alimentazione e non mi riferisco solo ai cereali denaturati. Anche i semi integrali non sono così eccellenti come vorrebbero farci credere».

«**Quasi tutti** i semi, e soprattutto i cereali, sono poveri di calcio, contengono dell'acido in eccesso e mancano di certi aminoacidi, specialmente cistina e lisina. Per diversi motivi i cereali sono il cibo meno conveniente che si possa dare ad un animale o a un bimbo che deve crescere. Gli uccelli granivori raccolgono vermi e insetti per nutrire i loro piccoli e ciò avrebbe dovuto colpire la nostra attenzione: i piccoli degli uccelli sono carnivori».

«L'avena, il grano, l'orzo, il mais e gli altri semi simili non sono adatti alla crescita dei giovani animali. Il grano non contiene abbastanza calcio per i bisogni del maiale adulto e meno ancora per il maialino che deve crescere. Un regime di soli cereali, sia pure una miscela di varie qualità, non è adatto per l'animale adulto. I contadini conoscono le conseguenze disastrose dei cereali quando costituiscono l'unico tipo di cibo per i cavalli o per le mucche. Questo regime non solo difetta di sali minerali, ma anche di aminoacidi».

«Fra i semi ci sono alcune eccezioni alla regola per quanto riguarda gli aminoacidi. Il **seme del cotone** contiene un protide che è abbastanza buono per favorire la crescita, così pure il **seme di soia**, la maggior parte delle noci, l'arachide (che è piuttosto una leguminosa). Tuttavia nessuno di questi semi, qualunque sia il suo contenuto in aminoacidi possiede abbastanza sali minerali per soddisfare i bisogni di un organismo allo stato di crescita e nemmeno di un adulto. **Tutti i semi hanno bisogno di essere completati da frutta e verdure ricche di sali minerali e di vitamine**, perchè ci sia un'alimentazione conveniente».

«Parecchi ricercatori scientifici hanno sottolineato la differenza dal punto di vista nutritivo fra i semi delle piante e le loro parti verdi. Una delle principali differenze in questo rapporto risiede nel fatto che i semi contengono un eccesso di acidi, mentre le foglie verdi contengono un eccesso di basi, gli elementi alcalini. **Tutti i semi sono poveri di sodio e di calcio, mentre le foglie sono sovente molto ben provviste di quelle basi**. Benchè la maggior parte dei semi sia ricca di protidi, solo pochi contengono protidi biologicamente convenienti: infatti in essi manca del tutto o contengono una quantità minima, di questo o di quell'aminoacido essenziale».

«Parecchi sperimentatori hanno dimostrato che gli onnivori, come i maiali e i topi, nutriti con semi possono allevare i loro piccoli purchè ai semi si aggiunga foraggio verde. Altri, come Milo Hastig, hanno dimostrato che gli uccelli che vivono di semi necessitano di verdure per completare la loro dieta e che gli uccelli crescono meglio, più vigorosi, più sani, quando le verdure formano il 50% del loro menù.

«È dunque importante rendersi conto che gli onnivori e i granivori che vivono allo stato selvatico non si nutrono esclusivamente di semi. Gli uccelli non man-



giano solo i semi dell'erba, sono ghiotti di **verdure tenere e di tutte le piccole piante che germogliano**. Il cavallo soffre se viene nutrito solo con semi; se gli si dà in più foraggio verde, erba verde o altre verdure si manterrà robusto; crescita e riproduzione non presenteranno problemi».

«**Il valore delle verdure non va attribuito interamente alla loro abbondanza di basi, ma anche al loro contenuto di protidi i quali, quantunque sovente siano presenti solo in piccole quantità, sono di qualità eccellente e perfettamente adatti a colmare le carenze di protidi dei semi e delle leguminose.** Le verdure sono anche ricche di vitamine».

«Parecchi frutti, ad esempio le banane, sono poveri di calcio come ne sono povere la maggior parte delle radici e dei tuberi: patate, carote, ecc. Lo stesso dicasi delle leguminose in genere; non solo sono povere di calcio, ma anche di sodio. Abbiamo già detto che i semi in generale sono poveri di basi e nemmeno una miscela di diverse qualità di semi fornirà la quantità necessaria di basi. Queste miscele non forniscono i protidi convenienti e sono povere di vitamine. I semi e le leguminose non sono adatte, né convenienti come dieta per l'uomo».

«Tuttavia tanto per l'uomo quanto per gli animali inferiori **una dieta di semi o di leguminose può andar bene con l'aggiunta di una gran quantità di verdure**. La parola verdura non va presa alla lettera in relazione al colore degli alimenti, perchè certe piante, foglie o frutti, possono essere gialle, porpora, rosse, ecc. **L'aggiunta di una o più grosse insalate al regime di ogni giorno fornirà i sali minerali, gli aminoacidi e le vitamine che possono mancare nel pasto prescelto**. Anche la frutta è ricca di basi e di vitamine (benchè carente di protidi in genere) dimodoché aggiungendo frutta si ha un regime completo».

«Non dobbiamo considerare la frutta e la verdura come supplementi alla dieta. Dobbiamo riconoscerli come integranti essenziali del regime normale dell'uomo così come lo sono nel regime dei primati e dei granivori. Il gorilla che mangia sedano selvatico o gemme di bambù non li prende come supplemento al suo regime, ma come parte regolare della sua alimentazione normale. Il cavallo che brucia l'erba non la prende come supplemento al frumento che il contadino gli dà; mangia invece ciò che costituisce la parte più importante del suo regime».

«Qualunque sia la fonte da cui ricaviamo i protidi e i glucidi necessari, abbiamo bisogno di frutta e verdura per compensare la mancanza di vitamine e di sali minerali di quegli alimenti. Le noci sono una fonte eccellente di protidi ma non si possono usare come unico cibo; lo stesso dicasi per la carne, a meno che non si mangino tutte le parti dell'animale: sangue, cervello, organi interni, ossa, midollo osseo, parti grasse, muscoli. La carne, eccetto l'insieme dei protidi dell'intero organismo, non è completa nemmeno per il suo contenuto di aminoacidi e manca



di basi e di vitamine. Anche le uova e il latte sono poveri in quanto alimenti, se mai qualcuno volesse vivere unicamente con questo cibo».

«Tutte le fonti di protidi hanno bisogno di essere completate da una quantità abbondante di frutta e verdura. Non esistono alimenti perfetti. Nessun alimento conosciuto è in grado di soddisfare i bisogni nutritivi dell'uomo nelle varie condizioni e circostanze della vita. Ci occorrono, e dobbiamo avere, parecchie varietà di alimenti nella nostra alimentazione. **L'insalata è tanto importante nella dieta dell'uomo quanto lo è l'erba in quella della mucca o del cavallo.**»

(Traduzione di A. Mosséri da Dr. Shelton's Hygienic Review, Vol. 26 – N° 1).



Parte IV

QUINTA PARTE

Capitolo 44

COME PREPARARE LE INSALATE

*«Ciò che il pubblico reclama è una
sostanza magica a buon mercato, per
evitare tutte le malattie»*

G.B. SHAW

Il bisogno di consumare verdure è evidente dappertutto nella natura. I cavalli, per esempio, non possono sopravvivere unicamente di cereali, hanno bisogno di una grande quantità di verdure con i cereali.

L'erba è la loro insalata. I cavalli deboli e stanchi si ristabiliscono e riprendono tutte le forze quando si aggiunge dell'erba alla loro alimentazione.

Anche l'alimentazione dei gorilla e delle scimmie, implica anche molte verdure.

I granivori, in natura, non vivono esclusivamente di grani. Essi consumano delle verdure e amano specialmente i giovani germogli.

I vermi, gli insetti, le lumache . . . fanno tutti nello stesso modo. Come il cavallo, la scimmia, la mucca, l'uccello . . . anche l'uomo ha bisogno ogni giorno di verdure. Non delle due foglie di lattuga, il mezzo pomodoro e il ravanello che si serve nei ristoranti, ma **un piatto ben fornito**.

Oggi si mangiano più che mai "crudità".

Certi malati condannati come incurabili dai medici, hanno avuto la piacevole sorpresa di ristabilirsi solo modificando il loro regime.

I frutti e le verdure contengono tutte le vitamine e i sali minerali indispensabili. Che bisogno hanno i medici di prescrivere delle pillole di vitamine, degli estratti, dell'olio di fegato di merluzzo, del latte, delle uova, o solamente l'orribile lievito di birra? Inutile meravigliarsi perchè i grandi medici – dei medici che vengono supposti grandi – cadono essi stessi malati e sono incapaci di guarirsi.

44.1 L'insalata deve essere composta da vegetali freschi

Nei ristoranti si servono delle sedicenti insalate fatte di salmone, tonno, patate, cetriolini, salumi, crudità con maionese, aceto, sale e spezie. Una tale insalata è peggio che niente, noi l'abbiamo spiegato mille volte. Gli ingredienti dell'insalata devono essere vegetali freschi, che sarebbe bene raccogliere direttamente dal giardino. Se li si compra, **bisogna scegliere i più freschi e i più consistenti. Le piante appassite hanno perduto il loro gusto e il loro valore alimentare.**

Le parti superiori della pianta sono esposte al sole e sono le migliori.

Le foglie della lattuga per esempio, sono superiori al torsolo. Il sedano verde è preferibile a quello bianco. Le lattughe, il sedano, i cetrioli, i pomodori, i peperoni ... sono eccellenti. Si possono aggiungere talvolta, delle **rape crude**. **Le foglie di ravenello o di spinaci** sono molto buone. Quanto alle olive, è meglio evitarle perchè esse sono denaturate dall'uomo.

44.2 Pulite bene i vegetali e la frutta

Certi frutti sono cosparsi d'arsenico e hanno bisogno d'essere lavati con cura. Sarà meglio sbucciarli perchè le bucce sono indigeste e si ritrovano nelle feci (bucce di pomodoro per esempio). Non si può mai ridurle in purea con la masticazione.

Le foglie verdi saranno rapidamente lavate e scolate per liberarle dall'acqua e poterle insalivare meglio. Le rape, le barbabietole, le zucchine ... non devono essere nè grattugiate, nè pelate, ma accuratamente strofinate con una spazzola.

Le carote hanno spesso bisogno di essere pelate perchè vengono conservate nella sabbia che vi si incrosta fortemente e che è impossibile togliere con la spazzolatura. Le scorzonere saranno spazzolate e cotte. Dopo la cottura la loro buccia si toglie come un guanto.



44.3 I vegetali non devono essere tagliati, schiacciati, tagliuzzati, tritati

L'abitudine di tagliare finemente le piante e di schiacciarle fa perdere i loro elementi vitali **per ossidazione**, comprese le vitamine.

Le analisi hanno mostrato che il cavolo perde il 10% della sua vitamina C durante i sei minuti che vi si mette a tagliarlo.

Ne perde il 4% ancora durante 10 minuti necessari per la preparazione del condimento. Più il cavolo è tagliato, e più trascorre tempo tra la preparazione e la consumazione, più perde le sue vitamine.

Il Dottor Frederick Tisdall, di Toronto, in Canada, ha scoperto che il fatto di grattugiare le mele e le patate fa loro perdere la totalità delle loro vitamine C, mentre la masticazione ne distrugge solamente la metà.

Il grattugiare gli alimenti, distrugge circa la metà delle vitamine C.

Gli scienziati inglesi Frank Wokes e J.C.Organ, imputano questa distruzione all'ossidazione. Così, quando i pomodori sono tagliati in grandi pezzi, le vitamine si ossidano meno che se i pezzi sono piccoli.

Degli studiosi inglesi, hanno anche dimostrato che la lattuga tagliuzzata perde, nel giro di un minuto, l'80% della sua vitamina C. È la stessa cosa per le arance, i cavoli e l'altra frutta o verdura.

I pomodori maturi ne perdono di più di quelli verdi. Per tutte le foglie verdi la distruzione è considerevole. Quando ci viene mostrato, in una tabella, il tenore in vitamine di tutti gli alimenti, non bisogna credere che tutte entrino nell'organismo. La cottura, la triturazione, uccidono non poche vitamine, che non entrano mai nel corpo.

Gli ortaggi devono essere serviti interi, o al massimo tagliati in grandi pezzi.

Noi abbiamo saputo, d'altronde che bisognerebbe fare attenzione ai prodotti che dovrebbero compensare eventuali carenze dei nostri pasti.

Il vantaggio dei medicinali non è che illusorio, perchè non si costruisce niente di vitale sui trattamenti sintomatici.

Quanto migliore e più semplice, sarebbe il consumo delle verdure crude. Una nutrizione migliore con una minore spesa, meno tempo e minore sforzo per la preparazione: ecco i vantaggi di una alimentazione cruda.



Se voi non volete abbandonare completamente gli alimenti cotti, se voi desiderate consumare delle **patate al forno o degli spinaci cotti a vapore**, prendetene una, **fate in modo che il vostro menù comprenda almeno i tre quarti di alimenti crudi.**

Non dimenticate che l'insalata deve essere presente in ogni pasto amidaceo o azotato e in grande quantità.

44.4 Lasciate i frutti interi o tagliateli in grandi pezzi nell'insalata di frutta

Le mele, le pesche, ecc. diventano marroni e il loro sapore cambia quando sono tagliate a pezzetti: l'ossidazione uccide le vitamine. Non zuccherate l'insalata di frutta, ma copritela, di tanto in tanto, di panna cruda.

44.5 I vegetali non devono essere immersi nell'acqua

Questa pratica fa loro perdere vitamine e sali minerali inutilmente. Bisognerà sceglierli accuratamente e sciacquarli con acqua pura.

44.6 Non mettete tutto il giardino nell'insalata

Per fare un'insalata, **tre ingredienti** sono sufficienti. Le insalate necessitano di molto poco lavoro.

44.7 Le insalate devono essere una festa per gli occhi

Le insalate devono affascinare lo sguardo, senza che bisogna per questo, sacrificare il valore nutritivo all'apparenza artistica. Naturalmente, quando c'è la fame, non c'è bisogno di preparazione per insaporire le verdure.



44.8 Associate armoniosamente gli ingredienti dell'insalata tra loro e in rapporto al resto del pasto

Evitate, per esempio, l'uso dei pomodori nell'insalata quando il pasto è amidaceo, l'associazione delle uova, delle noci e del formaggio, la combinazione delle arance e delle banane e così di seguito. Non adoperate mai sale, aceto e ogni condimento forte nelle insalate.

Si possono aggiungere delle noci, del formaggio, o delle uova all'insalata unicamente quando questi alimenti devono formare la parte azotata del pasto.

44.9 Non impiegate mai sale, aceto, succo di limone, o tutti gli altri condimenti nell'insalata.

Il sapore degli alimenti al naturale è migliore che con qualsiasi condimento aggiunto. I condimenti sono malsani, e violano le leggi delle associazioni alimentari.



44.10 ESEMPI DI INSALATA VERDE

Le insalate devono essere semplici, ma differenti da un giorno all'altro. Si può variarle all'infinito.

- | | |
|--|--|
| 1) Il cuore di una lattuga
1 pomodoro
1 peperone dolce
1 costa di sedano | 2) Foglie di una lattuga
3 foglie di cavolo
1 cetriolo |
| 3) Prezzemolo
2 cetrioli
Latte cagliato
1 pomodoro | 4) Cicoria
1 carota
1/4 di cipolla. |
| 5) Un grande piatto di
spinaci crudi
1/4 di cipolla
1 peperone dolce
2 cetrioli. | 6) Portulaca
2 banane
Latte cagliato. |

44.11 ESEMPI DI INSALATA DI FRUTTA

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1) 1 pera
1 mela
250 gr. di uva | 2) Datteri
Banane
Fichi
Panna. |
| 3) Mango
Fragole
Panna | 4) Banane
Datteri
Latte cagliato. |
| 5) Uva
Mele
Latte cagliato. | 6) Mandarini
Noce di cocco. |



Capitolo 45

CLASSIFICAZIONI DEGLI ALIMENTI.

Vegetali non amidacei

Carciofi	Cavolo	Finocchio
Asparagi	Cavolfiore	Fave verdi
Melanzane	Cavolini di Bruxelles	Fagiolini
Barbabietole (foglie)	Cicoria	Lattuga
Bietole	Cetrioli	Prezzemolo
Broccoli	Zucchine	Porri
Sedano	Spinaci	Piselli
Peperoni	Ruchetta	Ecc.

Vegetali semi-amidacei:

Barbabietola	Carote	Rape
--------------	--------	------

Vegetali amidacei:

Grano	Castagne	Tapinambur
Arachidi	Patate	

Proteine:

Mandorle	Noci d'anacardio	Pistacchi
Arachidi	Noci	Sesamo
Nocciole	Noci di cocco	Pinoli
Ecc. Ecc.		

Frutta acida:

Ananas	Fragole	Arance
Ciliegie	Melograno	Pompelmi
Limoni	Mandarini	Pomodori
Ecc. Ecc.		

Frutta semiacida:

Albicocche	More	Mele
Guaiava	Pesche	Uva
Kaki	Pere	Prugne
Manghi		

Frutta dolce:

Banane	Carrube	Fichi
Canna da zucchero	Datteri	Uva dolce
Ecc. Ecc.		

La debolezza.

Il corpo è forte o debole secondo i casi, ciò dipende interamente dall'energia nervosa, se questa è forte o debole. E si noterà che le funzioni del corpo sono fatte secondo la quantità di energia prodotta.

I neonati.

Non si dovrebbe toccare troppo i bebè, nè lasciarli dormire sulle braccia delle loro madri, nè esporli a luci forti, a voci alte, a dei rumori, al troppo caldo o freddo, nè lo sbalottare delle carrozzine, delle auto, dei treni, degli autobus.

Gli scolari.

Si snervano gli scolari quando li si spinge a lavorare, ad esercitarsi, a fare tutte le cose sovrecitanti.

Il gioco dovrebbe essere limitato. Se durante il gioco essi divenissero come isterici, fermate il gioco.

DR. J.H. TILDEN.



Capitolo 46

GLI ORTAGGI

«Tra tutti gli interessi anti-sociali, il peggiore di tutti è l'interesse calcolato sulla cattiva salute»

G.B. SHAW

Il regno vegetale è alla base di ogni vita animale. Le foglie e gli ortaggi in particolare, ne costituiscono elementi indispensabili.

I granivori, ad esempio, non possono sopravvivere soltanto di grani. Essi devono anche consumare dei vegetali verdi pena il rischio di problemi, di cattiva crescita e di procreazione limitate.

La foglia verde è un laboratorio chimico meraviglioso. Essa fabbrica le sostanze del regno vegetale dei colori viventi, degli aromi deliziosi, degli alimenti, delle vitamine e persino dei veleni.

In questo quadro di attività fiabesca, certe sostanze organiche sono prodotti che hanno la facoltà di favorire la crescita degli animali, i quali sono incapaci di trasformare le materie inorganiche in quelle sostanze organiche molto complesse indispensabili alla funzione cellulare.

Gli ortaggi formano la più importante fonte della nostra alimentazione.

In generale, le foglie verdi sono più ricche di sali alcalini, della frutta. Esse sono, inoltre, ricche di vitamine e contengono delle piccole quantità di protidi di qualità superiore.

L'esperienza e la sperimentazione hanno provato che l'aggiunta di verdure ad una alimentazione di frutti e di noci, migliora la nutrizione. D'altronde è stabilito

che il menù di tutti i frugivori includa dei vegetali.

Gli archeologi ci dicono che i popoli antichi si nutrivano di molte piante a noi sconosciute. Molte varietà di ortaggi, di frutta e di noci sono disgraziatamente scomparse.

Il valore alimentare dei vegetali varia secondo la stagione. Per esempio, gli spinaci coltivati in estate sono più ricchi di vitamine e di sali minerali, come il ferro, il calcio e il manganese, di quelli coltivati in inverno. La ragione è che i raggi del sole sono più generosi verso gli uni che verso gli altri. È la stessa cosa per gli altri vegetali ed i frutti. La quantità di raggi solari è maggiore in Egitto che in Francia, durante tutto l'inverno, gli ortaggi qui saranno più ricchi che in Francia durante questa stagione.

Dal punto di vista alimentare, le parti verdi delle piante non sono comparabili ai grani, perchè questi contengono un eccesso di acidi, mentre quelle rinforzano in abbondanza le basi.

Gli animali nutriti di grani hanno anche bisogno di piante verdi, sotto pena di non potersi riprodurre o allattare i loro piccoli. Persino gli uccelli hanno bisogno di verdure oltre alla loro razione di grani.

Le foglie verdi sono estremamente ricche di vitamina A, molto di più dei grassi.

I **germogli** sono più vantaggiosi delle parti che hanno raggiunto la loro maturità, perchè essi sono più ricchi in vitamine e in sali minerali alcalini. Noi possiamo osservare che gli animali e gli uccelli preferiscono i germogli. La migrazione degli uccelli permette loro di seguire la vegetazione là dove è più abbondante.

Le cipolle e i cavoli, sono migliori all'inizio della loro crescita. È la stessa cosa per le patate, malgrado l'opinione generale sostenga il contrario.

Le giovani lattughe sono preferibili a quelle che hanno maturato di più. I piselli e le fave verdi, producono una reazione basica, mentre le leguminose vecchie sono a reazione acida.

Le foglie esterne della lattuga, del sedano, del cavolo, ecc., sono superiori alle foglie bianche interne per chè i raggi del sole entrano difficilmente all'interno di queste piante. Malgrado siano più difficili da masticare, le prime foglie della lattuga sono preferibili a quelle interne, perchè esse contengono molte più vitamine e sali minerali. L'uomo del popolo mangia queste foglie eccellenti, mentre le genti agiate preferiscono le tenere foglie interne.

In generale gli ortaggi sono la fonte più ricca di minerali e di vitamine. Tutte le foglie verdi abbondano in vitamina C.



È la stessa cosa per i cetrioli.

I cavoli sono ricchi di vitamina B.

Gli ortaggi, a causa della loro reazione basica, sono molto importanti per l'organismo.

Bisogna ammettere con il Professore Sherman, dell'Università di Colombia, negli Stati Uniti, che la nutrizione abituale, anche se ricca in "calorie", non può servire ai bisogni del corpo, visto che ella è deficiente in vitamine e sali minerali organici. La carne, il pane, i dolci, i grassi ed i maccheroni, sono molto poveri in vitamine e sali minerali.

Per questo motivo essi sono devitalizzanti e demineralizzanti.

È spiacevole che molti ortaggi molto ricchi di sostanze alimentari alcaline, racchiudano molto tannino, che rende il loro gusto inaccettabile.

46.1 Cottura degli ortaggi

Il miglior mezzo di cuocere gli alimenti senza distruggere la totalità dei loro elementi vitali è il seguente: fare bollire pochissima acqua, quella che basta per non fare bruciare i legumi. All'ebollizione immergere i vegetali e coprire la marmitta. Non lasciate gli alimenti sul fuoco più tempo di quanto non ne occorra, come indicato nella seguente tabella:

TEMPI DI COTTURA:

- Tutti gli ortaggi tagliati in 2 (500gr.)
in un bicchiere di acqua molto calda. 5 minuti
- Patate, bietole, porri topinambur + 3 minuti
- Se l'acqua è fredda + 3 minuti
- Per una quantità superiore a 500gr. + 3 minuti

(Utilizzate un interruttore a tempo automatico, venduto in drogheria o orologeria).



Evitare burro e olio, anche vergine, perchè non sono alimenti allo stato naturale.

L'idea non è di cuocere gli alimenti, ma di togliere il piccante o il gusto forte che possono avere, o per ammorbidirli un po' come le carote dure, riscaldandole appena 5 minuti. Il cavolo e il cavolfiore crudi, sono troppo forti per poterne mangiare abbastanza. Altrettanto le coste del sedano. Le varietà piccanti potranno essere migliorate in futuro e si coltiveranno degli ortaggi più dolci come il sedano in Oriente o in America che è veramente piacevole da mangiare crudo, mentre in Francia è filamentoso e duro. In Oriente si coltivano delle dolci come le carote viola che sono deliziose crude, mentre in Francia le carote sono troppo dure per i nostri denti. I carciofi crudi acchiappano la lingua. Di contro, il finocchio è molto piacevole crudo e non dovrebbe mai essere cotto. La cipolla, l'aglio crudo contengono un veleno (l'olio di mostarda) che evapora in cinque minuti di cottura.

46.2 CARCIOFI

I carciofi si possono mangiare riscaldati cinque minuti.

Naturalmente senza sale allo stato crudo, essi “stringono” la lingua.

Categoria:	Ortaggio non amidaceo
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B e C.
Minerali:	Potassio, fosforo, sodio, silice, cloro, zolfo, ferro, calcio e magnesio.
S'accordano con:	Tutti gli altri vegetali verdi, le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.



46.3 ASPARAGI

Pianta diuretica, cioè contiene un veleno che è espulso con la diuresi.

Da consumare poco. Cuocere 5 minuti in un bicchiere d'acqua calda.

Naturalmente senza sale nè altri condimenti, come per tutti gli altri ortaggi.

Categoria:	Ortaggio non amidaceo
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	C ed A.
Minerali:	Potassio, fosforo, sodio, calcio, zolfo, cloro.
S'accordano con:	Le altre verdure, le proteine e gli amidi.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.4 MELANZANE

Questo alimento può essere cotto in 5 minuti. Un piatto squisito consiste nel mettere le melanzane **con dei pomodori, uno spicchio d'aglio** e, dopo la cottura, un po' di burro.

Categoria:	Ortaggio non amidaceo
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A e B.
Minerali:	Potassio, fosforo, cloro, zolfo, magnesio, calcio e sodio.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi e le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.



46.5 BARBABIETOLE

Si cucineranno come le patate, 8 minuti in un bicchiere d'acqua calda, solamente le si taglierà a fettine per affrettarne la difficile cottura. Ortaggio che colora le feci, quindi indigesto. Da consumare poco. Esse adornano i pasti.

Quanto alle foglie delle barbabietole, valgono più del resto. È un errore gettarle. Bisogna aggiungerle alle babietole 3 minuti prima della fine della cottura.

Categoria:	Ortaggio non amidaceo
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1, C e G.
Minerali:	Potassio, sodio, cloro, fosforo, zolfo, silice e calcio.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi non amidacei.
Si accordano discretamente con:	Le proteine o gli amidacei
Non s'accordano con:	La frutta.

46.6 BIETOLE

Le coste di bietole saranno cotte come le patate, cioè 8 minuti in un buon bicchiere d'acqua calda. Quanto alle foglie verdi, 5 minuti sono ampiamente sufficienti. Il loro sapore è naturalmente salato. Non si aggiungeranno dunque nè sale, nè condimenti, nè bur ro, nè olio.

Categoria:	Ortaggio non amidaceo
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Molte.
Minerali:	Molti ed in quantità.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, le proteine o gli amidacei.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.7 CAROTE

Si possono consumare crude. Quelli che hanno gli intestini delicati, masticheranno delle carote crude e ne sputeranno la cellulosa, ciò è meglio che prenderne il succo. Questa regola si applica a tutte le verdure crude in generale.



Le carote possono essere cotte rapidamente, **5 minuti. Sbucciare e tagliare in due nel senso della lunghezza.** La spazzolatura sotto l'acqua non è sufficiente per liberarle della sabbia spesso incrostata sulla loro buccia.

Le carote sottili non hanno bisogno di essere tagliate. Le carote biologiche non hanno cattivo gusto come, talvolta, le altre. Non usare nè sale, nè limone come per tutti gli altri alimenti.

Categoria:	Ortaggio semi-amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1 e C.
Minerali:	Potassio, sodio, calcio, magnesio, ferro, zolfo, fosforo e cloro.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.8 GAMBI DI SEDANO

In Francia, è di sapore forte, filamentoso, sparuto. Bisogna andare in America per trovare del sedano ben sviluppato, carnoso e dolce.

Si mangia crudo in insalata.

Categoria:	Ortaggio non amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A.
Minerali:	Sodio, potassio, cloro, calcio, fosforo, magnesio, zolfo, silicio.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.9 SEDANO RAPA

Coltivato biologicamente senza concimi chimici, nè trattamenti, il suo gusto è dolce. Altrimenti è forte, piccante.

Si può anche mangiarlo crudo o cotto per 5 minuti.



46.10 CAVOLO

Noi ne conosciamo due varietà, una di colore verdastro e l'altra di colore rossastro.

Il cavolo ha una cattiva reputazione a causa dell'odore particolare che emette e che riempie ogni angolo della casa, in seguito, anche a causa, dei problemi gastrici (gas, coliche, ecc.) che provoca. Ora tutto ciò è causato dalla cottura errata. Il cavolo crudo non ha gli inconvenienti del cavolo cotto.

Si sceglieranno i cavoli che sono grandi, perchè sono meno piccanti di quelli piccoli.

Per evitare tutti questi inconvenienti, **si riscaldereà il cavolo rapidamente per 5 minuti.** Cotto più a lungo, il cavolo non deve essere consumato ma gettato.

Consumato crudo in insalata, il cavolo è molto apprezzato.

Categoria:	Ortaggio non amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	C, A, B1 e G.
Minerali:	Potassio, calcio, fosforo, zolfo, cloro, sodio.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.



46.11 CAVOLFIORE

Come per il cavolo, il cavolfiore quando è cotto molto da dei cattivi odori e dei problemi gastrici.

Lo si riscalderà rapidamente per 5 minuti. Quando è cotto di più è buono solo per essere gettato.

Si può consumarlo crudo in insalata.

Categoria:	Ortaggio non amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	C, A e B1.
Minerali:	Potassio, fosforo, zolfo, sodio, calcio, silicio e cloro.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.12 CAVOLINI DI BRUXELLES

Si consumano crudi in insalata, si cuociono rapidamente in 5 minuti.

Non salare. 5 minuti come per gli spinaci, nè sale, nè limone. Se sono amari se ne consumeranno pochi.

Categoria:	Ortaggio non amidacei.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1 e C.
Minerali:	Zolfo, potassio, fosforo, calcio, magnesio e cloro.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.



46.13 CICORIA

Si consuma cruda o cotta rapidamente da 3 a 5 minuti come gli spinaci a vapore. **Aggiungere olio** o burro, dopo la cottura, ma nè sale, nè limone.

Categoria:	Ortaggio non amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Non conosciute.
Minerali:	Potassio, sodio, calcio, fosforo e zolfo.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.14 CETRIOLI

Una volta si credeva che i cetrioli fossero tossici e si pensava che causassero la febbre.

Attualmente, alcuni si lamentano di non poterli digerire. La ragione è che li si associa con degli alimenti con cui non si combinano o che posseggono un debole potere digestivo.

I cetrioli non devono mai essere marinati o salati, perchè diventano indigesti e nocivi.

Li si consumerà crudi con la loro buccia.

Categoria:	Ortaggio non amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1 e C.
Minerali:	Potassio, sodio, calcio, fosforo e silicio.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.



46.15 CORNES GRECQUES

Possono essere consumati crudi o cotti rapidamente, 5 minuti, con dei pomodori o delle cipolle; nè sale, nè limone.

Categoria:	Ortaggio non amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Molte.
Minerali:	Molti.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.16 ZUCCHINE

Possono essere consumate crude come i cetrioli, o cotte rapidamente per 5 minuti; nè sale, nè limone.

Le si pulirà bene, sotto il rubinetto.

Categoria:	Ortaggio.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Molte.
Minerali:	Molti.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.17 SPINACI

Contengono molto acido ossalico e **non devono essere consumati molto frequentemente, nè in grandi quantità**. Ma non bisogna privarsene, per i grandi vantaggi che procurano. Non prenderli cotti perchè ce ne vogliono molti per farne un piatto. Li si prenderà, quindi, crudi. Cotti più di qualche minuto, gli spinaci rovinano il sistema digestivo e sono buoni solo per essere gettati.



Categoria:	Ortaggio non amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A (molta), C, B1 e riboflavina.
Minerali:	Sodio, potassio, calcio, fosforo, zolfo, cloro, magnesio, silice e ferro.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi e le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.18 FINOCCHIO

Molto apprezzato dagli italiani, ha il gusto di anice. Si può consumare crudo in insalata (**non cuocerlo mai**). Non aggiungere nè sale, nè limone.

Categoria:	Ortaggio non amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Molte.
Minerali:	Parecchi.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.19 FAVE VERDI

Le fave secche sono malsane perchè sono indigeste e molto acidificanti.

Le fave verdi si consumano crude o cotte rapidamente in 5 minuti, senza sale, nè limone. **Consumarle con i loro baccelli verdi.**

Categoria:	Ortaggio non amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1, C e G.
Minerali:	Potassio, zolfo, cloro, calcio, ma gnesio, fosforo, sodio.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.



46.20 FAGIOLINI

I fagioli che sono secchi, i fagioli bianchi, sono malsani, perchè sono indigesti e molto acidificanti.

I fagiolini si consumano crudi o cotti rapidamente in 5 minuti, senza sale, nè limone.

Categoria:	Ortaggio non amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Parecchie.
Minerali:	Parecchi.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.21 LATTUGA

Si mangia cruda in insalata. Non gettare le foglie che sono più utili del cuore.

Categoria:	Non amidacea.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1 e C.
Minerali:	Potassio, calcio, fosforo, cloro, silice, sodio, ferro, zolfo.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.22 RAPA

L'odore della rapa è dovuto alla grande quantità di zolfo che contiene.

Si può consumare cruda come una mela o una insalata. La si può anche sbollentare per 5 minuti nell'acqua bollente; non mettere nè sale, nè limone.

Le foglie verdi possono essere consumate crude in insalata o cotte rapidamente da 3 a 5 minuti. Non sbucciare, tagliare a metà.



Categoria:	Ortaggio semiamidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	C, A, B1.
Minerali:	Potassio, fosforo, calcio, zolfo, cloro, sodio, magnesio, silice.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.23 PREZZEMOLO

Se ne consumerà poco perchè è un diuretico. In effetti contiene un veleno che il corpo espelle attraverso abbondanti urine. Si consuma crudo in insalata.

Categoria:	Non amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A (molta), B1.
Minerali:	Parecchi.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.24 PORRO

Assomiglia alla cipolla. Si può **anche cuocerlo rapidamente per 8 minuti**; non aggiungere sale, nè altro. **Molto povero.**

Categoria:	Ortaggio non amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1 e C.
Minerali:	Potassio, sodio, fosforo, calcio, zolfo, silicio, cloro, magnesio.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.



46.25 PISELLI

Quando sono secchi, si può prenderne raramente, associandoli a delle verdure crude.

Freschi li si può consumare crudi o cotti rapidamente senza sale, nè limone.

Categoria:	Legumi.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, C, B1 e riboflavina.
Minerali:	Potassio, fosforo, zolfo, magnesio, sodio, calcio, cloro.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, le proteine e gli amidi per la varietà fresca. Si accordano con le piante non amidacee solamente quando sono secchi.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.26 PEPERONI

La varietà piccante è naturalmente da rifiutare. Questi di cui la digestione è mediocre, per il momento verranno abbandonati. Gli altri possono consumarsi crudi o cotti con le altre verdure. **La varietà rossa è dolce.**

Categoria:	Ortaggio non amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, C, B1.
Minerali:	Parecchi.
S'accordano con:	Gli altri ortaggi, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.27 PATATE

Una volta, le si pensava velenose e non le si davano nemmeno al bestiame. Le si bruciava senza nessuna alternativa.

Esse possono essere consumate **cotte al forno o rapida mente nell'acqua**



bollente. Non togliere la buccia, altrimenti l'acqua di cottura sottrae gli elementi vitali.

Si consumerà anche la parte esterna. Tagliare in due. Cuocere 8 minuti.

Categoria:	Pianta amidacea.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	C, A, B1 e riboflavina.
Minerali:	Potassio, fosforo, zolfo, magnesio, cloro, sodio, calcio.
S'accordano con:	Le verdure e i grassi.
Non s'accordano con:	La frutta, le proteine e gli acidi.

46.28 PORTULACA

In lingua araba: "régla". Il gusto è leggermente acido, ciò fa la delizia dei golosi. Si può consumare cruda in insalata o cotta rapidamente per tre minuti.

Categoria:	Verdura non amidacea.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Parecchie.
Minerali:	Parecchi.
S'accordano con:	Le altre verdure, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.

46.29 RUGHETTA

Si consuma in insalata cruda.

Categoria:	Verdura non amidacea.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Parecchie.
Minerali:	Parecchi.
S'accordano con:	Le altre verdure, gli amidi o le proteine.
Non s'accordano con:	La frutta.



46.30 SCORZOBIANCA

Spazzolare sotto l'acqua. Cuocere 5 minuti con la buccia. Sbucciare con un coltello speciale.

46.31 SCAROLA

Coltivate biologicamente, le scarole non sono più amare, ma dolci.

Sono più apprezzate delle lattughe, troppo delicate. Le foglie verdi sono più ricche di quelle interne bianche, ma le si consumerà tutte.

46.32 TOPINAMBUR

Superano le patate e sono più deliziose. Non pelarle. Tagliare a fettine sottili per affrettare la cottura difficile. Cuocere 8 minuti.

Categoria:	Ortaggio amidaceo.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Parecchie.
Minerali:	Potassio, fosforo, sodio, zolfo, cloro, ferro, calcio, magnesio.
S'accordano con:	Le verdure.
Non s'accordano con:	La frutta, le proteine.

46.33 Le cipolle, l'aglio, i ravanelli, ecc.

Un mucchio di superstizioni ci sono su questi alimenti. Le cipolle non possono guarire i calcoli renali. Esse non hanno alcuna virtù curativa, come tutti gli alimenti.

L'aglio non guarisce l'ipertensione e non è un antisettico intestinale.

Questi alimenti racchiudono un tipo di olio irritante. A lungo andare, i reni ne sono intaccati, perchè sono incaricati di eliminarlo.

Essi irritano le vie digestive e devono essere **mangiati parsimoniosamente**.



Danno un cattivo odore alla bocca. **Non prendere mai questi alimenti crudi. La cottura elimina questi oli irritanti.**

In generale, gli alimenti che crescono sulla superficie del suolo sono più preziosi di quelli che crescono sotto terra. Le radici e i tuberi sono generalmente carenti di calcio e sodio. Ciò è particolarmente vero per le patate e le carote. I raggi del sole non attraversano bene la terra per vitaminizzare queste categorie di alimenti.

«La lista delle malattie che la vivisezione pretende d'avere guarito è lunga, ma i rapporti dell'Ufficiale di Stato civile, mostrano che la gente si ostina a morire di quelle stesse malattie, come se la vivisezione non fosse mai esistita»

BERNARD SHAW



Capitolo 47

LA FRUTTA

Il pubblico, la medicina, le persone chiamate intellettuali, tutti sono d'accordo sul fatto che la frutta prevenga la malattia.

Si può sapere perchè essi non sono impiegati per “guarirle”?

Se la frutta è indispensabile alle persone sane, non lo è ancora di più per i malati?

I malati devono ingerire delle medicine, ripete un imbecille.

Voi che leggete queste righe in questo stesso momento, voi e nessun altro, ci direte perchè si considerano i medicinali come indispensabili ai malati e non alle persone in buona salute?

Non avendo trovato risposta a questa domanda, noi speriamo che un lettore perspicace abbia la bontà di spiegarcelo, se tuttavia riuscirà a risolvere egli stesso l'insolubile problema.

Aspettando dei nuovi chiarimenti, noi pensiamo che le sostanze (alimenti, medicinali, ecc.) indispensabili alla vita, vanno bene sia per i malati che per la gente sana, e che le sostanze dannose agli uni, lo siano infallibilmente agli altri.

Certi frutti come i datteri, le guaiave e i fichi, sono alla portata di tutte le borse in Egitto.

In Francia, vi sono le mele, le pere, le pesche, le mirabelle.

Senza frutta non si può vivere in buona salute. Ogni deficienza di uno degli elementi vitali che essa contiene, causa una rottura nelle funzioni armoniose della economia organica.

La malattia ne è la triste conseguenza.

Si può spingere l'ignoranza o la vocazione per il suicidio fino a mangiare poca frutta?

Visto che la frutta previene la malattia, chi dunque ci spiegherà la mentalità di questi recalcitranti che preferiscono ingerire i boccali di una farmacia e aggravare scientificamente i loro mali, senza altra speranza che di alimentare la disonestà degli sciamani di cui assicurano gli onorari metodicamente estorti?

Ci sarà rivelato, d'altronde, ciò che bisogna pensare dei drogatori che saturano i loro malati di pozioni e di iniezioni invece di nutrirli in modo sano e che, chiamati al loro capezzale per sollevarli dal loro male, non riescono che a sollevarli del loro portafogli?

L'uomo è frugivoro. Il fatto di essersi sostenuto per dei secoli d'alimenti che non sono per lui, non significa che i suoi organi siano cambiati per adattarsi al regime attuale. Lontano da ciò. I soli cambiamenti sopravvenuti sono la debilitazione, la mollezza e la degenerazione delle forze umane, in ragione della perversione e dell'anomalia. Ogni cambiamento che si potrà effettuare nella struttura e nelle funzioni degli organi, è un cambiamento patologico e non fisiologico.

47.1 La frutta acida è acidificante?

Un errore corrente è di pensare che la frutta acida, come le arance, sia acidificante in tutti i casi e presso tutto il mondo.

Ora questi frutti possono essere acidificanti come possono essere alcalinizzanti secondo il caso e le circostanze.

Vediamo un poco il processo digestivo concernente la frutta. Tutti gli acidi contenuti nella frutta, non sono utilizzabili dall'organismo e sono dunque considerati, per definizione, come veleno. Il primo passo della digestione, consiste dunque, nell'ossidare e neutralizzare questi acidi. Per fare ciò, il corpo utilizza le sue riserve di sostanze alcaline. Se queste riserve sono normali, come in una salute normale o media, la neutralizzazione degli acidi avviene interamente. Se invece, le riserve di sostanze alcaline nel corpo sono troppo deboli, questa neutralizzazione non avviene del tutto, e gli acidi restano in libertà, causando uno squilibrio all'organismo, l'acidificano e lo debilitano.

È questa la ragione per cui gli igienisti limitano o riducono momentaneamente il consumo della frutta acida a coloro che hanno una salute molto malandata e il



sistema nervoso rovinato. In effetti, essi non hanno il potere di neutralizzare gli acidi della frutta, ciò può causare diversi malesseri.

Passiamo al secondo momento della digestione della frutta acida. Se il corpo ha la capacità di neutralizzare gli acidi della frutta, lo fa attraverso una diminuzione delle sue proprie riserve alcaline. Ma terminata questa fase, il corpo prende dal frutto, delle quantità di sostanze alcaline che, non solamente compensano quelle che ha appena perso, ma gli forniscono un supplemento abbondante che potrà utilizzare nelle diverse parti dell'organismo. La perdita è dunque doppiamente compensata.

Ma potrà esserlo se gli acidi della frutta saranno neutralizzati, perchè altrimenti i sali alcalini contenuti nella frutta, non saranno liberati.

Così dunque, **la digestione della frutta acida, termina con un aumento dei sali alcalini del corpo**, salvo per i deboli, dove potrebbe condurre ad una acidificazione marcata dell'organismo.

La capacità di giudicare del valore e della maturità di un frutto, si acquisisce con l'esperienza. La maggior parte della frutta deve essere un po' dolce, intera, nè verde nè appassita. La frutta verde racchiude dell'amido e delle altre sostanze che hanno un cattivo gusto e sono malsane. Invece, **la frutta che è maturata troppo, comincia a guastarsi, lo zucchero diventa gas carbonico, alcol e acido acetico.** La frutta diventa allora insipida e malsana.

Tutta la frutta contiene degli acidi che il corpo neutralizza per approfittare degli elementi alcalini. Quando la digestione è ben condotta, la frutta ha dunque una reazione alcalina. Ma quando si possiede un debole potere digestivo, se si consuma della frutta avariata e in errata associazione alimentare, il corpo non è capace di neutralizzare l'acidità della frutta e non trae profitto dagli elementi alcalini che racchiude. **Si soffre di conseguenza, di nervosismo, d'insonnia, di urinazioni frequenti causate dall'irritazione della vescica, di gas intestinali, di muco nelle feci, di irritazione della gola, di eruttazione, di flatulenza, di coliche, ecc.**

Inoltre, **non si consumerà la frutta ghiacciata, ma a temperatura ambiente.** Il freddo ritarda la digestione che si fa a 37°C.

Un ultimo appunto: non c'è alcun bisogno di procurarsi gli alimenti che sono rari, fuori stagione o che vengono da zone lontane. Oltre che questi alimenti sono cari, essi sono in genere, impropri al consumo.



47.2 ALBICOCHE

Le albicocche hanno un gusto e un profumo particolarmente piacevole e devono essere mangiate mature, **molto mature**.

Se voi prendete le albicocche verdi, rischiate la diarrea, le coliche e altri problemi.

Voi avrete questi stessi problemi se mangiate le albicocche o non importa quale frutto, nello stesso pasto con altri alimenti. Perchè **la frutta non si combina che tra essa: bisogna mangiarla da sola**.

Le albicocche mature sono quelle che sono dolci e molto tenere. Quelle che sono verdi hanno un gusto acido, piccante e sono poco tenere.

I fruttivendoli vendono generalmente le qualità verdi, perchè le mature si schiacciano facilmente durante il trasporto, e devono essere vendute al momento stesso, col rischio di fermentare.

In Egitto, le albicocche mature non esistono sul mercato, e noi consigliamo in genere a tutti di evitare questo frutto.

Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A e C.
Minerali:	Potassio, sodio, calcio, magnesio e fosforo.
S'accordano con:	La frutta semi-acida.
Si accordano passabilmente con:	La frutta dolce (banane, fichi, uva, datteri e il latte).
Non s'accordano con:	Il pane, i cereali, le proteine, la frutta acida.



47.3 ANANAS

Questo frutto è troppo acido, persino troppo maturo.

Si consumerà questo frutto delizioso, solo crudo. **Non interrompere mai un digiuno con il succo di ananas.**

Categoria:	Frutta acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	C, A e B1
Minerali:	Potassio, sodio, magnesio, zolfo, cloro, fosforo.
S'accorda con:	La frutta acida.
Si accorda passabilmente con:	La frutta azotata, il latte.
Non s'accorda con:	La frutta dolce, gli amidi, proteine diverse dalle noci.

47.4 ANONE

Frutto succulento, molto dolce. In lingua araba viene chiamato "echta" che significa "crema".

Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Parecchie.
Minerali:	Parecchi.
S'accorda con:	La frutta semi-acida.
Si accorda passabilmente con:	La frutta dolce, il latte.
Non s'accorda con:	Gli amidi, le proteine.

47.5 BANANE

Le banane si vendono presso i fruttivendoli durante quasi tutto l'anno, in estate come in inverno.

In estate, il consumo delle banane permette di sopportare agevolmente il caldo tropicale.



Consideriamo la composizione della banana:

Acqua	73,3 %
Proteine	1,3 %
Lipidi	0,06%
Glucidi	22 %
Sali	0,8 %

Mature, le banane sono quasi predigerite e costituiscono un alimento sano, **mentre quelle verdi sono malsane** e il loro amido indigesto. È l'azione del sole e di altri fattori che trasformano questo amido in zucchero facile da digerire.

Sapete che i pappagalli americani, vivono solo di banane e raggiungono un'età molto avanzata?

Una leggenda che noi non abbiamo potuto confermare, diceva che i filosofi indiani e gli yogi, si alimentano quasi esclusivamente di queste piccole banane e si sostengono molto bene.

Le proteine delle banane hanno lo stesso valore di quelle delle patate o dei cereali come il pane.

Con i vegetali verdi e l'avocado, le banane formano un nutrimento perfetto per i bambini, gli adulti, le donne incinte o che allattano.

I giornalieri, nelle piantagioni di caucciù, si nutrono, quasi esclusivamente di banane. Essi hanno **una forza muscolare prodigiosa, accompagnata da exploit atletici rari** e possiedono una resistenza ineguagliabile.

Bernarr McFadden, segnala parecchi atleti della 1 categoria che si nutrono principalmente di banane e riescono a mantenere lo standard delle loro forze ad un livello molto elevato.

Presso i bambini, le banane, dovrebbero sostituire le caramelle, i dolciumi, le paste, le torte, i panfrutti.

Le banane forniscono al bambino lo zucchero necessario, in una forma facilmente assimilabile. Tutti i bambini amano le banane e le preferiscono agli orrori sopra menzionati.

Una donna dava al suo bambino delle banane in purea; vedendo un giorno il Dottor Shelton nutrire i suoi bambini con banane intere, gli espresse la sua sorpresa. Il Dottor Shelton le spiegò che le banane in purea (come le patate in purea), sono inghiottite senza essere insalivate, mentre le banane intere, **devono essere masticate e insalivate per potere essere inghiottite**. Ora, l'insalivazio-



ne è la prima fase della digestione: inghiottire senza masticare, è rischiare una indigestione sicura.

Tutti apprezzano il sapore delle banane, salvo i fumatori che hanno il gusto rovinato dalla nicotina. Tuttavia, occorre un potere digestivo molto forte per digerire le banane. Noi consigliamo di sostituirle con **banane seccate che sono facili da digerire**.

Quando il frutto è verde, racchiude molto amido che si trasforma in zucchero con la maturazione.

Categoria:	Frutta dolce.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1, G, riboflavina.
Minerali:	Potassio, sodio, cloro.
S'accordano con:	La frutta dolce, il latte.
Non s'accordano con:	Gli amidi, le proteine, la frutta acida.

N.B.: si leggerà, alla fine di questo capitolo sulla frutta, una nota importante sulla banana.

47.6 “BIBASSE”

Categoria:	Frutta acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Parecchie.
Minerali:	Parecchi.
S'accorda con:	La frutta acida.
Non s'accorda con:	I dolci, gli amidi, le proteine, (salvo le noci).

47.7 CANNA DA ZUCCHERO

La canna da zucchero racchiude, oltre allo zucchero, sali minerali e vitamine preziose. Lo zucchero di canna è facilmente assimilabile, contrariamente allo zucchero bianco industriale, che il processo di fabbricazione ha privato di elementi vitali indispensabili e che è diventato un vero alimento omicida.

Lo zucchero di canna è un alimento sano, mentre lo zucchero bianco in-



dustriale devitaminizzato e demineralizzato provoca malattie di degenerazione, come tumori, decalcificazione, acidosi.

Masticare canna da zucchero è più vantaggioso per la salute, che berne il succo. Oltre a questo, ciò impedisce gli eccessi, la masticazione previene la carie dentale, migliorando sia la circolazione sanguigna, che il nutrimento e lo sviluppo locale.

Categoria:	Canna commestibile dolce.
Vitamine:	Parecchie.
Minerali:	Parecchi.
S'accorda con:	La frutta dolce.
Non s'accorda con:	La frutta acida, le verdure, gli amidi, le proteine.

47.8 CARRUBA

Secca, può essere immersa nell'acqua per rammollirsi da 8 a 10 ore, se no rischia di rompere i denti.

Categoria:	Frutta dolce.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Molte.
Minerali:	Parecchi.
S'accorda con:	La frutta dolce.
Non s'accorda con:	La frutta acida, le verdure, gli amidi e le proteine.

47.9 CILIEGE

Facili da digerire, le ciliege sono ricche in vitamine, sali minerali e zucchero.

Le ciliege sono evocatrici di splendori primaverili. Il loro aspetto schiarisce la vista e affascina lo sguardo.

Le ciliege mature devono essere consumate da sole e crude (un mezzo chilo forma un pasto).

Se voi non avete ancora dimenticato le tabelline, scoprirete che una dieta di ciliege è decisamente più a buon mercato che una cura di vitamine antinaturali.



Per fare una dieta di ciliege, se ne prenderanno 200 grammi ogni tre ore e niente altro. La dieta può durare uno o più giorni.

Questa dieta è raccomandata alle persone sofferenti di non importa quale malessere in generale, con poche eccezioni.

Essa **ha un effetto disintossicante molto salutare.**

Le ciliege possono essere sostituite da tutta l'altra frutta. Anticamente erano state lodate dalla scuola di Salerno: «Se tu mangi ciliege, esse ti procureranno dei grandi vantaggi; puliranno il tuo stomaco e tutto il sangue del tuo corpo ne sarà migliorato».

In Svizzera e in Germania, per delle decine di chilometri in fila, le strade sono spesso guarnite di ciliegi. Perché non si fa la stessa cosa negli altri Paesi?

I ciliegi abbelliscono la strada e offrono al passante, oltre l'ombra, un frutto rinfrescante.

Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1, C.
Minerali:	Potassio, fosforo, silice, calcio, magnesio, zolfo.
S'accordano con:	La frutta semi-acida.
Si accordano discretamente con:	La frutta dolce, quando le ciliege sono dolci.
Non s'accordano con:	Gli amidi, la frutta acida.



47.10 LIMONE

Secondo il Dr. William Esser, i limoni acidi si possono consumare vantaggiosamente. Si sentirà un gusto molto acido al primo limone soltanto, ma no a quelli seguenti. Le limonate sono nocive a causa dello zucchero industriale che contengono.

I limoni dolci sono squisiti.

Categoria:	Frutta acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	B1, C e riboflavina.
Minerali:	Potassio, calcio, fosforo, magnesio zolfo.
S'accorda con:	La frutta acida.
Si accorda discretamente con:	Le noci ed il latte.
Non s'accorda con:	I dolciumi, gli amidi e le proteine.

47.11 DATTERI

I datteri rossi o giallastri sono dei datteri non maturi, dunque malsani.

Per affrettare la loro maturazione all'inizio della stagione, i mercanti li innaffiano di sale e di aceto, ciò li rende doppiamente malsani.

I datteri sono i frutti più ricchi in proteine e zucchero. Essi superano il latte materno in materie azotate e sono particolarmente ricchi di sali minerali organici.

Le palme ci offrono una grande varietà di datteri. Senza i datteri, il Sahara sarebbe inabitabile e inabitato.

La palma da dattero vive duecento anni circa e i datteri rappresentano il pane delle carovane.

La polpa è deliziosa, untuosa e molto dolce.

Un quarto di chilo di datteri costituisce un pasto nutritivo molto a buon mercato.

I datteri freschi sono leggermente preferibili a quelli secchi.

Invece di avvelenare i bambini con caramelle e dolciumi di ogni genere, non



farebbe loro meglio dar loro dei datteri?

Categoria:	Frutta dolce.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A e B1.
Minerali:	Potassio, calcio, magnesio, sodio, cloro, zolfo, fosforo.
S'accordano con:	La frutta dolce.
Si accordano discretamente con:	Il latte e la frutta semi-acida.
Non s'accordano con:	La frutta acida, gli amidi, le proteine.

47.12 FICHI

Si sceglieranno quelli che hanno la buccia marrone scuro, che sono teneri e soffici. **I fichi che non sono teneri al tatto e che sono chiusi, sono verdi. Non li si comprerà.**

La composizione dei fichi assomiglia a quella del latte dal punto di vista minerale.

Si consumeranno i fichi con la loro buccia. Un mezzo chilo forma un pasto succulento.

Per i fichi secchi, li si pulirà spazzolandoli sotto un rubinetto. Li si può immergere in un poco d'acqua qualche ora o una notte.

Categoria:	Frutta dolce.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1, C.
Minerali:	Fosforo, magnesio, zolfo.
S'accordano con:	La frutta dolce, il latte.
Si accordano discretamente con:	La frutta semi-acida
Non s'accordano con:	La frutta acida, le proteine, gli amidi.



47.13 FICHI D'INDIA

La buccia giallastra dei fichi d'India è ricoperta di spine. Verdastra, il frutto non è ancora maturo: è malsano.

L'interno è formato da grani immersi in un succo prelibato.

È preferibile non consumarne più di tre o quattro alla volta, perchè i granuli sono intollerabili per certi intestini delicati.

Questo frutto è naturalmente ricco in zucchero, vitamine e sali minerali.

Le spine possono essere bruciate su una piccola fiamma per evitarne gli inconvenienti.

Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Parecchie.
Minerali:	Parecchi.
S'accordano con:	La frutta semi-acida.
Si accordano discretamente con:	Frutta dolce, noci.
Non s'accordano con:	Amidi, proteine, verdure.

47.14 FRAGOLE

Non si cessa di dire che le fragole causano l'orticaria e che non sono adatte agli allergici.

Quale sciocchezza!

Mangiate le fragole, da sole e non avrete più l'orticaria, nè allergie.

Senza dubbio, le fragole consumate insieme agli altri alimenti provocano dei problemi diversi dovuti all'intossicazione causata dall'indigestione.

Se le fragole sono pulite, non c'è bisogno di lavarle, in tutti i casi mai col permanganato.

Questo frutto ha un aroma e un sapore delicato, è ricco di vitamine, di ferro e di calcio.

Non bisogna mai zuccherare le fragole, nè immergerle nell'acqua.

Linneo, il botanico, non risparmia elogi nei confronti di questo frutto che l'ha,



sembra, guarito dalla gotta e che considera un “dono del Signore”.

Fontenelle, che morì centenario, attribuiva la sua longevità al suo grande consumo di fragole.

Nessuno deve privarsi di questo frutto meraviglioso, di cui **un mezzo chilo forma un eccellente pasto.**

Categoria:	Frutta acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	C.
Minerali:	Sodio, potassio, calcio, fosforo, silice, ferro, zolfo, cloro.
S'accordano con:	La frutta acida.
Si accordano discretamente con:	Le noci e il latte.
Non s'accordano con:	I dolci, gli amidi, le proteine.

47.15 PERO INDIANO

La buccia ha un valore nutritivo più elevato della polpa e la polpa del nocciolo.

I peri indiani devono essere consumati con la loro buccia, perchè questa è sottile.

Non si acquisteranno i frutti verdi che sono malsani. Quelli che sono maturi hanno la buccia gialla e sono teneri. La maggior parte della gente consuma questo frutto verde e non si accorge del danno che si procura. Sul mercato, la maggior parte dei peri indiani è verde.

La parte centrale di questo frutto che è piena di grani, può non essere consumata quando si è afflitti da intestino delicato.

Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	C.
Minerali:	Potassio, fosforo, zolfo, cloro.
S'accorda con:	La frutta semi-acida.
Si accorda discretamente con:	Il latte, la frutta dolce.
Non s'accorda con:	La frutta acida, le proteine, gli amidi.



47.16 MELAGRANE

Si possono consumare nel seguente modo: prendete il frutto in mano, pressatelo e impastatelo finchè diventa completamente tenero, senza tuttavia aprirlo, rompendo la sua buccia. Fare, in seguito, una piccola apertura sulla buccia con l'aiuto delle unghie e mettervi velocemente la bocca per succhiare il liquido vermiglio prima che macchi gli abiti ingiallendoli.

Le melagrane non verranno zuccherate.

Categoria:	Frutta acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Parecchie.
Minerali:	Sodio, Potassio, Calcio, Fosforo.
S'accordano con:	La frutta acida.
Si accordano discretamente con:	I diversi tipi di noci, il latte.
Non s'accordano con:	I dolci, le proteine, gli amidi.

47.17 CACHI

Questo frutto deve essere acquistato solo se è troppo maturo. In questo caso, la pelle è nerastra e il frutto estremamente dolce. Quando il frutto è verde, la buccia è rossa o arancio e possiede un gusto molto sgradevole a causa del **tannino** che contiene. Quando il frutto matura, questo tannino si cristallizza e non diviene più astringente non essendo più solubile in bocca. Colui che assaggia per la prima volta questo frutto verde, se ne allontana, non sapendo che quando è maturo, non è astringente per niente. La sua polpa è tra le più dolci, il suo sapore molto delicato e **la sua consistenza quasi liquida.**

Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	Parecchie.
Minerali:	Parecchi.
S'accordano con:	L'altra frutta semi-acida.
Si accordano discretamente con:	Le noci, il latte.
Non s'accordano con:	La frutta acida, le proteine, gli amidi.



47.18 MANDARINI

Frutta deliziosa.

Non superare mai i tre chilogrammi a settimana se no si proverà un eccesso di acidità.

Categoria:	Frutta acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	C.
Minerali:	Come le arance.
S'accordano con:	La frutta acida.
Si accordano discretamente con:	Le noci, il latte.
Non s'accordano con:	I dolci, gli amidi, le proteine (salvo le noci).

47.19 MANGHI

I manghi sono frutti deliziosi.

Furono introdotti in Egitto sotto il Regno di Mohammed Alì il Grande, da un Inglese proveniente dalle Indie, in rotta verso l'Inghilterra. Questo frutto è diventato di moda dopo poco tempo.

In Egitto, i manghi sono i frutti dei ricchi. In India, i manghi sono talmente a buon mercato che abbiamo potuto vedere degli interi paesi i cui robusti abitanti in estate si nutrivano quasi esclusivamente di manghi.

Quando i manghi non sono maturi, sono molto acidi al gusto e talvolta duri al tatto. Si farà attenzione a **comprare dei manghi piuttosto molli** che duri.

Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1, C.
Minerali:	Potassio, calcio, fosforo, zolfo, cloro.
S'accordano con:	La frutta semi-acida.
Si accordano discretamente con:	La frutta dolce, il latte.
Non s'accordano con:	La frutta acida, gli amidi, le proteine.



47.20 MELONE

Conosciamo parecchie varietà di meloni che formano un nutrimento squisito.

Il melone è ricco di vitamine A e C, **come tutti i frutti, purifica il sangue.**

Il melone deve essere preso senza zucchero nè sale, **si può mangiare un piccolo melone o un quarto di uno grande.**

Parecchie persone si lamentano di non poter digerire il melone o d'avere in seguito, delle diarree e delle pesantezze. A causa di ciò, prendono la decisione di non avvicinarsi più a questo frutto, lo accusano di proprietà nocive che non ha. Non bisogna biasimare il melone, per questa ragione.

Quando è consumato nello stesso pasto con un altro alimento, la digestione ostacolata provoca pesantezza e diarrea.

Ora, se si consuma un pasto composto unicamente di melone, non si avrà alcun malessere.

Si possono consumare i meloni e, 15 minuti dopo, un pasto qualunque.

È la stessa cosa per i cocomeri che si digeriscono in poco tempo.

I meloni che non sono dolci, sono quasi altrettanto nutrienti degli altri, a condizione di essere maturi.

Categoria:	Frutta neutra.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1, C.
Minerali:	Potassio, fosforo, sodio, calcio, magnesio.
S'accorda con:	I cocomeri.
Non s'accorda con:	Tutti gli alimenti.

47.21 MORE

In Egitto, conosciamo le more nere e le more bianche. Questo frutto dolce, molto nutriente, contiene una buona quantità di vitamina C e di zucchero facilmente assimilabile.

È un frutto molto delicato, che sarebbe preferibile non lavare se non è troppo sporco.

Un mezzo chilo forma una prima colazione completa e deliziosa.



Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	C.
Minerali:	Potassio, fosforo, sodio, calcio, magnesio.
S'accordano con:	La frutta semi-acida.
Si accordano discretamente con:	La frutta dolce.
Non s'accordano con:	La frutta acida, le proteine, gli amidi.

47.22 ARANCE

Ogni varietà possiede un sapore delizioso particolare. Ci sono quelle dolci, quelle rosse, quelle che non con tengono semi, ecc.

Il consumo delle arance combatte l'acidosi, mantiene la giovinezza e purifica il sangue.

Le diete d'arance sono molto considerate nella pratica igienista.

I malati sottoposti a questa dieta si ristabiliscono rapidamente.

Noi non siamo più a favore di cure esclusivamente di frutta a causa dell'eccesso di acidi introdotti nel corpo. **Consigliamo di alternare la frutta con i vegetali crudi o cotti.**

Si eviteranno le arance verdi. **Le migliori arance sono quelle che sono pesanti, questo denota che racchiudono molto succo.**

Non si supereranno i 3 Kg. di frutti acidi ogni settimana se no si proverà un eccesso di acidità. Questo si applica nell'insieme a tutta la frutta acida, come le arance, le fragole, i pompelmi, i pomodori. **Se ne può mangiare un giorno su due, una razione di 1/2 Kg.,** si può essere tranquilli di non avere abusato.

Categoria:	Frutta acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1, C e riboflavina.
Minerali:	Potassio, calcio, magnesio, fosforo, zolfo.
S'accordano con:	La frutta azotata, il latte.
Non s'accordano con:	I dolciumi, le proteine, gli amidi.



47.23 POMPELMI

Secondo il Dottor Shelton, i pompelmi sono migliori delle arance nelle diete di disintossicazione.

Non zuccherarli mai.

I mapo somigliano ai pompelmi. Li si prenderà anche essi senza zucchero. L'abuso di pompelmo è nocivo. Dà troppa acidità.

Categoria:	Frutta acida
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	B1, C.
Minerali:	Potassio, fosforo, calcio, magnesio zolfo.
S'accordano con:	La frutta acida.
Si accordano discretamente con:	La frutta azotata e il latte.
Non s'accordano con:	La frutta dolce, le proteine (salvo le noci), gli amidi.

47.24 PAPAYA

Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	C.
Minerali:	Parecchi.
S'accorda con:	Tutta la frutta.
Non s'accorda con:	Le proteine, gli amidi.

47.25 COCOMERI

Finchè esisteranno i cocomeri in estate, che bisogno c'è di bere acqua? L'acqua pura e alcalina dei cocomeri non ha eguali, perchè smorza la sete in maniera così piacevole che non si saprebbe cosa aggiungere.

I cocomeri hanno un certo valore alimentare per la loro ricchezza in vitamine, in sali minerali e in zucchero, che non si può trascurare.



Alcune fette di cocomero formano **un pasto delizioso, la mattina o la sera**, durante l'estate quando la fame scarseggia a causa del grande caldo.

Non si prenderà il cocomero con altro alimento, ancora meno tra i pasti. Ma si può **prendere il cocomero dieci minuti prima di un pasto consistente**.

Non si zucchereranno neanche i cocomeri. I cocomeri meno dolci sono più piacevoli dell'acqua. Bisognerebbe imparare a non disdegnarli.

Picchiando con il palmo della mano, il cocomero verde fa un rumore che risuona, **quello maturo un rumore sordo che indica che racchiude molta acqua. È questo che bisogna acquistare**.

Categoria:	Frutta neutra.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B, C.
Minerali:	Potassio, fosforo, sodio, calcio, magnesio.
S'accorda con:	Il melone.
Non s'accorda con:	Tutti gli altri alimenti.

47.26 PESCA

Frutta deliziosa e saporita la cui buccia vellutata ha parecchi colori.

Bisogna evitare di mangiarle verdi o in composto. Le si consumerà mature e crude, in un pasto esclusivo di frutta. Verdi, sono molto povere in vitamine e contengono dei veleni che si trasformano, in seguito, quando maturano. È la stessa cosa per tutta la frutta verde. Si darà **la preferenza alle pesche gialle, perchè sono le meno acide**.

Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1, C.
Minerali:	Potassio, sodio, calcio, magnesio, fosforo, zolfo.
S'accorda con:	La frutta semi-acida.
Si accorda discretamente con:	Il latte, la frutta dolce.
Non s'accorda con:	La frutta acida, le proteine, gli amidi.



47.27 PERE

Questo frutto delizioso e nutriente **ha quasi la stessa composizione della mela.**

Generalmente, le si cosparge di arsenico per proteggerle dagli insetti. **È dunque raccomandato di togliere la buccia prima di mangiarle.**

Le pere devono essere consumate crude in un pasto esclusivamente di frutta.

Bisogna astenersi dal mangiare le pere verdi e dure.

Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1, C.
Minerali:	Potassio, magnesio, sodio, zolfo, calcio, fosforo.
S'accordano con:	La frutta semi-acida.
Si accordano discretamente con:	Il latte, la frutta dolce.
Non s'accordano con:	La frutta acida, le proteine, gli amidi.

47.28 MELE

Il ferro delle mele è più assimilabile di quello degli altri alimenti.

In composta, le mele sono dannose per la salute, perchè hanno perduto tutto il loro valore alimentare (vitamine distrutte dalla cottura, aggiunta di zucchero bianco pericoloso). Bisogna prendere le mele crude in un pasto esclusivo di frutta.

Da mezzo chilo a un chilo sono sufficienti per formare un pasto completo.

Si avrà cura di togliere la buccia, come per le pere e per la stessa ragione.

Le mele verdi sono pericolose all'estremo e provocano fastidi diversi.

Il Dottor Tilden, raccomanda **questo frutto per avere dei buoni denti, delle ossa solide**, anche per il trattamento dei bambini rachitici.

Il Dottore igienista Claunch, ha dichiarato che **le sue cavità dentarie si sono colmate tutte solo durante una dieta di mele.** Che ne pensano i nostri dentisti che camminano con una pinza da estrazione a guisa di fazzoletto da tasca?



Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1, C.
Minerali:	Potassio, ferro, sodio, magnesio.
S'accordano con:	Pere, uva, pesche e l'altra frutta semi-acida.
Si accordano discretamente con:	Banane, fichi, datteri, latte.
Non s'accordano con:	La frutta acida, il pane, i cereali, le proteine.

47.29 PRUGNE

Le prugne sono molto ricche in vitamine; sali minerali e zucchero.

Ripetiamo a certi lettori incorreggibili che le prugne verdi che si trovano presso quasi tutti i venditori, sono, come tutti i frutti acerbi, pericolosi per la salute.

Le prugne sono i soli frutti che siano acidificanti. Di conseguenza, se ne consumeranno pochi.

Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Acida.
Vitamine:	B1, C.
Minerali:	Potassio, sodio, calcio, fosforo, zolfo.
S'accordano con:	La frutta semi-acida o dolce.
Si accordano discretamente con:	Il latte.
Non s'accordano con:	La frutta acida, le proteine, gli amidi.

47.30 UVA

Facile da digerire, questo frutto **ha un valore alimentare superiore al latte.**

L'uva deve essere consumata matura, perchè il frutto acerbo è pericoloso per la salute.

Non inghiottire la pelle dell'uva, come quella delle pere, **nè i loro semi,**



perchè sono indigesti e si ritrovano intatti nelle feci. Non si può d'altronde trasformarli in purea con la masticazione (per i pomodori è la stessa cosa).

I semi rigano lo smalto e feriscono gli intestini. L'uva secca sarà lavata con l'acqua calda, poi lasciata a bagno la vigilia del consumo.

Il succo di uva perde una parte del suo valore che diventa nullo, soprattutto se non è molto fresco. In effetti, si trasforma in alcool nel giro di qualche ora se non è consumato subito.

Come tutta l'altra frutta, si consumerà l'uva cruda in un pasto esclusivo di frutta, la mattina per esempio. **Un mezzo chilo in tutto forma una colazione o una cena deliziosa e completa.**

Ricca di ferro, l'uva è remineralizzante.

Essa contiene, inoltre, zucchero e vitamine naturali, particolarmente la C, che vi si trova in grande quantità. Questo frutto è stato soprannominato: **il re dei frutti.**

Esiste in Europa un gran numero di stabilimenti dove si sottopongono i malati a delle diete di uva in quantità disgraziatamente eccessiva. Le numerose affezioni croniche spariscono come per incanto in seguito ad una dieta sorvegliata, appropriata, ma molto frugale.

Alcuni Algerini, si nutrono esclusivamente di uva durante la settimana della vendemmia, ciò permette loro di sopportare il lavoro difficile che essi affrontano nel corso di questo periodo.

L'uva consumata non lascia tracce azotate, notoriamente conosciute come "acido urico", vista l'assenza di proteine.

Noi ricordiamo che l'acido urico, è prodotto in grandi quantità da una alimentazione carnea.

Per esaurire questo capitolo, riportiamo una esperienza conclusiva realizzata dalla Signora Randoin:

Le cavie sottoposte ad un regime povero di vitamina C muoiono fatalmente nel giro di 25/30 giorni.

Ora, se si aggiunge del succo di uva alla stessa razione, non solo le cavie sopravvivono alla morte, ma si ristabiliscono gradualmente.



Categoria:	Frutta semi-acida.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1, C.
Minerali:	Potassio, fosforo, magnesio, zolfo.
S'accorda con:	La frutta semi-acida.
Non s'accorda con:	La frutta acida, le proteine, gli amidi.

47.31 POMODORI

Dal punto di vista della botanica, il pomodoro è un frutto. Il suo contenuto in vitamine e in sali alcalini, lo mette **sullo stesso piano dell'arancia**. Il rapporto tra i sali alcalini e quelli acidi è di 140 a 34. I pomodori non sono dunque acidificanti, come alcuni medici credono. Essi possono essere mangiati da chiunque.

I pomodori non devono essere presi nè verdi nè con alcuni alimenti. **Un mezzo chilo forma una colazione o una cena eccellente, a buon mercato e completo.**

Non c'è alcun bisogno di salare i pomodori e ancora meno di cuocerli. Essi perderebbero, in questo modo, tutto il loro valore nutritivo.

Per molto tempo i pomodori sono stati considerati un alimento pericoloso, perfino un veleno. Si pensava che racchiudessero mercurio. Questa era l'opinione generale dei medici di un tempo.

Ai nostri giorni, i medici, hanno abbandonato queste superstizioni.

Ma essi sono ancora immersi nelle tenebre spesse del lo sciamanesimo medico.

Tuttavia, esistono ancora dei medici che vietano il consumo dei pomodori ai reumatizzati, ignorando che sono alcalinizzanti.

I bebè possono mangiarne. Ciò sarà vantaggioso per il loro sviluppo.



di A.I. Mosséri

Categoria:	Ortaggio acido.
Reazione:	Alcalina.
Vitamine:	A, B1, C e riboflavina.
Minerali:	Potassio, fosforo, magnesio, zolfo sodio, cloro, calcio, silicio, ferro.
S'accordano con:	La frutta acida, le verdure.
Si accordano discretamente con:	La frutta azotata.
Non s'accordano con:	I dolciumi, le proteine, gli amidi.



Capitolo 48

ATTENZIONE ALLE BANANE

Un uomo viaggiò in cuccetta la notte per venire presso di noi e si fece trasportare dalla nostra stazione al taxi in barella.

Adepto dell'igienismo da più di dieci anni, si era ritrovato in un ospedale dove fu inviato, incosciente, da un farmacista ben intenzionato, presso il quale si era recato per acquistare un termometro. Egli non aveva casa perchè era stato smobilitato e abitava in albergo dal suo ritorno dall'Africa. Il grande caldo di questo continente, una delusione sentimentale e un regime composto unicamente di manghi e di banane per parecchie settimane, gli procurarono una febbre (malaria) accompagnata da diarree intermittenti. Decise di digiunare in albergo, ma avendo paura di essere "soccorso" dall'albergatore e trasportato all'ospedale, in più avendo una o due compere "urgenti" da fare ogni giorno, pensò bene di farsi mettere a succo di frutta per poter ottenere un pò di forza per le sue commissioni e per non apparire malato agli occhi del suo albergatore.

Il risultato fu che svenne presso il farmacista dove, ci disse, andò per comprare un termometro e si ritrovò là dove voleva evitare di trovarsi: all'ospedale.

Ha commesso due errori di valutazione: durante una febbre gli spostamenti sono pericolosi, bisogna restare a letto, inoltre, i succhi di frutta non sono indicati a causa dello zucchero e degli acidi che contengono. Il brodo vegetale molto leggero, sarebbe servito di più, ma l'acqua pura è meglio di tutto. Infine, ha mangiato un chilo di banane per parecchie settimane tutti i giorni, ed ecco il secondo errore.

Durante lo stesso periodo, un altro uomo viene per digiunare. Soffre di ritenzione di urina. È anch'egli un adepto di lunga data e il suo stile di vita non presenta errori apprezzabili, salvo per le banane che mangia tutti i giorni (500 gr.).

Malgrado io sconsigli le banane da più di dieci anni, feci una nuova serie di esperimenti in seguito alla lettura di un articolo del Dottor Shelton che ne fa l'elogio. Digiunai tutto il giorno e la sera non presi che un chilo di banane. Rifeci due volte la stessa esperienza con solamente 700 gr. di banane. Il risultato non si fece attendere: feci voluminose dopo 30 ore, **cistite, urine frequenti la notte**, mancanza di appetito, bocca impastata o/e zuccherata al risveglio, irritazione delle vie nasali, gas, testa pesante.

48.1 L'amido crudo

La banana è il solo frutto che contiene amido. Quasi tutti i legumi e le diverse noci, contengono un po' d'amido, molto poco, che il corpo elabora senza difficoltà allo stato crudo. Le patate ne contengono altrettanto delle banane, ma sono cotte e il loro amido (fecola) è trasformato dalla cottura. Il pane contiene due volte più amido delle banane, ma è cotto, dunque trasformato.

L'enzima ptialina che dà il via alla digestione degli amidi nella bocca, non è secreta che in piccole quantità presso gli adulti (manca del tutto presso i bebè).

Se ne deduce che **il corpo non può elaborare che piccole quantità d'amido crudo, quello contenuto nelle carote, nei legumi, ecc.**

Si potrebbe senza dubbio digerire perfettamente una banana a condizione che sia ben associata o sola. Ogni eccesso di amido crudo è considerato dal corpo un veleno e viene rigettato provocando parecchi problemi. Farei notare che l'esperienza personale che ho realizzato con le banane, non può dare gli stessi problemi se si è strettamente igienisti con un organismo puro che reagisce rapidamente ai veleni. Non mangio nè pane, nè cereali, nè olio, nè burro, ma quelli che ne mangiano sono troppo "incrostati" per risentire così presto una indigestione di banane.

D'altronde, sono certo che mangiando farina o patate crude, in quantità sufficiente, si avrebbero gli stessi problemi che con le banane.

Infine, **le banane secche non hanno amido, che si è trasformato interamente in zucchero.** Si può mangiarne senza alcun timore.

Ritorniamo alle banane fresche, Shelton dice che le sue osservazioni lo portano, sempre di più, a isolare le banane, cioè a raccomandare di mangiarle sole, senza mescolare. Ciò significa che esse **hanno una certa difficoltà ad essere digerite.** Segnaliamo che Shelton tollera di mescolarle con la frutta secca dolce



(datteri, fichi, ecc.) e **persino con le insalate verdi**. Può essere che una sola banana passerebbe senza problemi, ma non più di una.

Il Dottor Tilden, aveva concluso, dopo molti tentativi, che le banane dovrebbero essere prese sole.

«Tra tutti gli alimenti che ho mangiato – scrive un lettore al Dottor Shelton – trovo che le banane mi danno meno problemi. Molto strano, non è vero? Io parlo delle banane non gassate, perchè quelle che lo sono mi danneggiano un pò. Persino gli alimenti che sono relativamente facili da digerire (come le arance, le mele, l'uva, ecc.) possono dare fastidio quando se ne abusa. So che non bisognerebbe abusare di niente, ma trovo che la banana matura, persino abusandone, non sembra danneggiarmi. La banana sembra essere un alimento completo da sola. **Mangiata con altri alimenti, danneggia e viene tollerata male**. Non si può apprezzarla se non la si mangia sola.

Persino quando è **combinata con la frutta dolce (datteri, fichi, uva passa, pesche, uva fresca) non è così ben digerita come quando è consumata sola**.

La banana sembra essere un buon alimento sia per i lavoratori pesanti che per quelli sedentari. Vanto questo alimento che la maggior parte della gente considera idoneo per scimmie e di poca importanza nutritiva. Non so se si possa vivere di banane, ma penso che con l'aggiunta di qualche verdura e ortaggio e di qualche tipo variato di noci o di grani, si potrebbe mantenere una buona salute. Questo regime sarebbe relativamente semplice e poco costoso. Poichè non ho la possibilità di cucinare gli alimenti, penso che potrei vivere di questo genere di menu».

Noi siamo in disaccordo completo con il lettore e con Shelton, che lo cita per appoggiare la sua opinione. Sicuramente le banane non sembrano causare problemi digestivi immediati, ma **i problemi sono risentiti più tardi (36 ore più tardi), o persino più giorni o settimane più tardi, con la ripetizione dei pasti di banane in quantità apprezzabili**.

Come ho già detto, in un organismo sano, le reazioni sono rapide, ma per un organismo già rovinato dal pane, i cereali e i grassi, le reazioni sono più lente a venire. Ecco perchè si ha la tendenza a considerare le banane come inoffensive: non danno dei problemi per la maggior parte dei casi, che in un secondo tempo.

La banana contiene 1,3% di proteine e ha molti sali minerali e vitamine. Shelton racconta di avere visto in Nicaragua un giovane indigeno, forte, che gli aveva presentato il Dottor Carlos Auguello e che viveva soprattutto di banane, consumate in grande quantità, queste ultime mantenevano perfettamente la sua forza e la sua salute. Resta da sapere se questo giovane gagliardo manteneva la sua sa-



lute a causa delle banane o a dispetto di esse. I giovani hanno un capitale vitale sbalorditivo e possono resistere a parecchi abusi. Ricordiamo anche che questi **indigeni cuociono sovente le banane, ciò trasforma l'amido**. Non raccomandiamo nessuna cottura, ma bisogna sapere che le banane cotte non presentano gli stessi problemi delle banane fresche. Esse ne hanno sicuramente altri.

48.2 Mature o verdi

«Le banane gassificate non maturano – scrive Shelton – e non potranno formare alimenti desiderabili nel menù. La banana verde è un amido quasi insolubile. Per contro la banana matura (non gassificata), è uno zucchero predigerito. È molto probabile che sia questo zucchero che si combina male con gli altri alimenti. Come la banana gassificata non matura, ma infradisce mentre è ancora allo stato di amido, stato praticamente insolubile, appare naturale che rovini la digestione persino presa sola».

«Le banane maturate direttamente al sole sull'albero, differiscono dunque da quelle che sono colte verdi, ciò è di una importanza considerevole».

Questo dice, i frutti colti troppo verdi imputridiscono, ma quando sono colti un po' meno verdi, maturano in seguito. Si possono dunque raccogliere un po' verdi, ma non troppo.

A nostro avviso, persino **le banane ben mature (buccia nera)**, contengono una troppa elevata proporzione d'amido a meno di attendere che la loro polpa incominci a scurire per diventare colore del miele e che la consistenza sia abbastanza molle.

Ma molta poca gente accetterebbe di mangiarle in questo stato che attirano poco lo sguardo.

Conclusione: con le banane secche si è sicuri di non avere problemi.

«I medici congiurano con i chirurghi per favorire una operazione»

G.B. SHAW.



Capitolo 49

**GLI ALIMENTI INTEGRATIVI E
SOSTITUTIVI: UN ERRORE.
È ANCHE INSENSATO SUPPLIRE
UN ALIMENTO NATURALE IN
UN PASTO DENATURATO CON
ESTRATTI INDUSTRIALI CHE
SOSTITUISCONO LO STESSO
CIBO.**

*«Con 10 Milioni di pubblicità per anno,
io mi impegno di fare comprare in tut-
ta Europa, non importa quale rimedio o
quale pomata da scarpe»*

UN CAPITALISTA

49.1 Diffidate di ogni pubblicità alimentare

Ogni volta che gli studiosi scoprono in un alimento qualunque una sostanza preziosa, si cerca immediatamente un mezzo artificiale per ricavarne profitto.

È così che si diventa vittime dei fabbricanti di prodotti alimentari che smerciano una moltitudine di alimenti industriali, e che non esitano un solo istante a qualificare i loro detriti malsani di prodotti “naturisti” garantiti, superiori ai veri alimenti naturali, allo stato naturale. Ecco la prova incontestabile dell’alienazione mentale della maggior parte della gente. Fortificare, arricchire, restaurare un alimento è una farsa abominevole.

I sali inorganici di calcio, di ferro, ecc. le vitamine sintetiche che si aggiungono agli alimenti, non sono nè utilizzabili, nè assimilabili.

Supplire al difetto di un alimento è un gioco puerile, perchè l’uomo non vive di un solo alimento. Egli ha bisogno di una grande varietà. Nessun alimento, da solo, può rispondere ai bisogni dell’organismo vivente. Bisogna considerare tutto l’insieme.

Fino a quando questa follia furiosa di togliere agli alimenti naturali i loro elementi preziosi ed essenziali per sostituirli in seguito con delle sostanze sintetiche pretese altrettanto buone?

Fino a quando saremo rassegnati alla dittatura del commercio e dell’affarismo, così come la falsa scienza creata per venire loro in aiuto?

I cambiamenti nell’urina, provano definitivamente che il metabolismo è migliorato dall’uso abbondante di frutta e vegetali allo stato naturale.

49.2 Gli alimenti naturali non sono dei medicinali

Oggi si consumano gli alimenti come medicinali. Ecco l’errore. Si consuma un succo d’arancia al mattino, una insalata verde a mezzogiorno, ma per tutto il resto si conserva all’incirca lo stesso regime difettoso che si seguiva prima. **Si rifiuta, per esempio, di consumare delle arance in quanto alimenti, cioè un pasto formato da arance.** Si prende un’insalata per correggere un regime sregolato. Ma perchè non regolare interamente l’alimentazione? Perchè non evitare del tutto gli eccessi?



49.3 I principi nutritivi e le vitamine non valgono niente fuori dagli alimenti naturali

Il nostro secolo è quello degli estratti. Estratti dalla Bibbia, estratti scelti di letteratura, compendi di grammatica, riassunti di storia, estratti di alimenti sotto forma di zuppe, di gelatine, di latte condensato, di uova in polvere, ecc.

La vera salute non si acquista per mezzo di bottiglie, di scatole, di fiale o di capsule.

Si acquisisce con l'uso degli alimenti che provengono dal frutteto e dal giardino, allo stato naturale.

49.4 Gli alimenti malsani non devono essere rimpiazzati

Si cerca di solito di rimpiazzare un alimento con un altro, ciò è una cosa sbagliata. Si vuole, per esempio, sostituire i condimenti, il sale, il caffè, l'aperitivo, il dessert, l'alcol, la carne, ecc., con dei prodotti si mili, ma generalmente meno nocivi. Si ha bisogno di sostituire la carne? È essa indispensabile per essere sostituita? In caso affermativo, per quale ragione rimpiazzarla?

Tra le due cose una o il vegetarianesimo è un modo di vivere corretto, oppure non lo è. In altri termini, la carne è, o meno, un elemento costituente dell'alimentazione dell'uomo? Se lo è non c'è alcun bisogno di rimpiazzarla. Se no bisogna sopprimerla esattamente come il tabacco, l'alcol, la cocaina.

Dopo aver soppresso gli alimenti che componevano il regime malsano, **non bisogna cercare, formulando un'alimentazione sana, di imitare in qualunque modo il vecchio regime.** Bisogna eliminare i "sostitutivi" e tornare agli alimenti originali e veri.

Bisogna ugualmente **rompere con le vecchie abitudini e non avere paura di rinnovare totalmente il menù.**

Gli igienisti non sono timidi. Non sono ibernati nell'antichità e non sono legati dalla tradizione a delle abitudini superate. Da molti lustri hanno abbandonato il regime carne-pane-patate. «Il pane è il sostegno della morte» diceva Emmet Densmore.

Segnaliamo, velocemente, che una persona in perfetto stato di salute può



mangiare del pane e della carne senza presentare problemi. Ma sarebbe ancora più robusta se se ne astenesse ed eviterebbe, contemporaneamente, le “malattie” croniche.

Il regime prescritto dai medici non è tale. È, in effetti, composto dagli stessi alimenti denaturati e dalle stesse associazioni discordanti che i pazienti hanno da sempre consumato. Ciò si spiega con il fatto che **i medici sono spesso guidati dai loro interessi personali: essi non vogliono dispiacere al malato imponendogli delle restrizioni o domandandogli di cambiare le sue abitudini alimentari. D'altronde le conoscenze in dietetica non sono loro arrivate che per sentito dire.** Essi sono tanto ignoranti sulla scienza tropica dei loro stessi pazienti.

«Più la salute migliorerà nel mondo, più il medico sarà obbligato a vivere di impostura»

«Una malattia grave o un caso di morte è una reclame per un medico, come un condannato a morte è una reclame per l'avvocato della difesa»

«C'è una moda per le operazioni come c'è una moda per le maniche e le gonne»

G.B. SHAW



Capitolo 50

LA COSTITUZIONE UMANA VARIA DA UNA PERSONA ALL'ALTRA?

«Dietro queste brillanti facciate, la società attuale mantiene accuratamente i vizi che creano la malattia»

DOTTOR PATHAULT.

È assurdo proclamare che ciò che è alimento per l'uno è veleno per l'altro.

È vero che quello che fa bene all'uno può essere un veleno per l'altro? In caso affermativo, è possibile che l'acqua sia un alimento per qualcuno e un veleno per un altro? È lo stesso per tutti gli alimenti? Per il calcio? Il fosforo? Il sodio? Nessuno osa affermare ciò.

Si pretende primitivamente che tutti gli uomini non abbiano la stessa costituzione. Che aberrazione! È possibile che la vita sia un caos? I fisiologi, ci insegnano il contrario. Noi cominciamo la vita sotto forma di uovo e la seguiamo in una evoluzione ben ordinata. Nasciamo con lo stesso numero, gli stessi generi di organi, anche le stesse funzioni. Abbiamo le stesse ghiandole e gli stessi sistemi digestivi. Siamo costituiti dagli stessi elementi chimici nelle stesse proporzioni. Ognuno di noi secerne lo stesso numero e lo stesso genere di succhi digestivi e di enzimi. Abbiamo gli stessi sistemi digestivi nelle loro strutture e loro funzioni. Tutto tende a provare che noi siamo costituiti con gli stessi principi, che siamo costruiti identicamente, che abbiamo gli stessi bisogni nutritivi e che siamo equipaggiati per digerire e utilizzare le stesse categorie di alimenti.

Non esiste un uomo che possiede la costituzione di un cane o di una vacca. Tutti gli uomini hanno una costituzione umana.

Non è stato ancora proclamato, a nostro avviso, che le vacche sono talmente differenti le une dalle altre costituzionalmente, che le une sopravvivono con erba, mentre le altre devono mangiare alimenti cadaverici.

Non è stato ancora decretato, non ancora, che i leoni si nutrano, in generale, di carne, di ossa e di sangue, mentre altri sono fatti in maniera tale che la carne per essi è un veleno e devono brucare come dei tori.

Che cos'è la costituzione? È la composizione, l'insieme degli organi e delle funzioni del corpo.

Ogni organo e ogni funzione presso l'uomo sono soggetti alle stesse leggi degli organi e le funzioni di tutti gli uomini.

Le leggi della natura non domandano la sottomissione a un *modus vivendi* contraddittorio da un uomo all'altro. Le abitudini e le circostanze precisamente adattate alle leggi della vita presso un individuo, sono le stesse presso un altro individuo.

Uno dice che il tabacco non nuoce alla costituzione, l'altro che il caffè gli fa bene. **Un tale crede che la sua costituzione domandi una quantità pantagruelica di nutrimento, mentre quell'altro pensa di essere fatto in modo tale che ha bisogno di dormire molto poco.** Non esiste quasi una sola abitudine dannosa, nell'interminabile lista, che non sia difesa e giustificata da colui che la pratica, con il soccorso dell'argomento specioso «Ciò che conviene alla propria costituzione».

A quello che noi sappiamo, nessun uomo, fino a questo momento, ha ancora trovato che saltare dall'alto delle Piramidi di Giza conveniva alla sua costituzione particolare. Se la vita è così caotica come lo si crede, non c'è alcuna ragione valida per non trovare una costituzione che avrebbe bisogno di questi salti in altezza, e che altezza!

La vita e le leggi della natura sono fatte in modo tale che ciò che è realmente buono per l'uno, lo è per tutti, e ciò che è dannoso in un caso, lo è per tutti.

Ora attenzione a ciò: da quello che si è detto non significa che i bisogni dell'uomo siano invariabili in tutte le circostanze e in tutte le condizioni di vita. Lontano da ciò. Non è mai stato detto che un bebè di tre giorni abbia gli stessi bisogni di un uomo di 50 anni.

Nessuno ha dichiarato che gli abitanti del Polo Nord abbiano gli stessi bisogni di quelli dell'Equatore. I bisogni di un malato non sono identici a quelli di una persona sana. Tutto questo non è dovuto a un cambiamento nella legge, ma nelle



condizioni.

D'altronde, secondo le condizioni, i bisogni di una stessa persona sana sono ancora variabili.

Alcune debolezze individuali esigono una modificazione temporanea del modo di vivere, queste modificazioni devono essenzialmente conformarsi alle leggi della vita. Le variazioni nei limiti della legge sono legittime. Non è permesso alcun cambiamento fuori dalla legge. La professione medica arriva a ripresentare sempre più non la scienza, ma ciò che esiste di più disperatamente, d'amaramente contrario alla scienza.

«Per la massa, tutti i malati di rabbia che non morranno saranno miracolosamente salvati da una morte atroce dalla benevolente magia bianca dello stregone Pasteur»

BERNARD SHAW

«Bisognerebbe radiare dal registro medico i medici incapaci di guarirsi o che si ammalano»

A.I.M.



50.1 LE DIFFICOLTÀ ESTERIORI DEL NEOFITA

«Le opinioni false assomigliano alle monete false che vengono coniate dai grandi colpevoli e spese in seguito dalle persone oneste che perpetuano il crimine senza sapere quello che fanno»

JOSEPH DE MAISTRE

La riforma alimentare si opera con la modificazione delle abitudini personali e sociali. Ora questa modificazione va contro le abitudini e le idee dell'ambiente familiare e degli amici, ciò rende il cambiamento difficile. Bisogna sapere, a questo proposito che, **quando si tratta del benessere della propria persona, non è il caso di fare compromessi**, soprattutto se si è sufficientemente adulti. L'igienista preferisce agire con saggezza, persino a rischio di dispiacere.

Egli obbedisce a questa legge della natura che sempre, e sotto tutti i meridiani, spinge il gruppo cosciente all'alternativa, o di mirare a una vita esuberante e radiosa, o di rassegnarsi, come la maggioranza, ad una pietosa mediocrità.

Se, eccezionalmente, l'ostilità dell'ambiente provoca dispute violente e liti giornalieri, in questo caso la riforma diventa causa di discordie interminabili, sarebbe meglio usare abilità e politica nei riguardi dell'opposizione. Se no le emozioni provate ridurranno a zero tutto il profitto che si potrà guadagnare da un pasto sano.

In questo caso, **si cercherà di mangiare soli**, se possibile. Si useranno persuasione e pazienza. Non bisogna per esempio, proclamare a cielo aperto la propria intenzione di cambiare regime, nè fare sfoggio delle proprie idee a tutto il mondo.

Se si cercherà di convincere gli altri con la parola, si scatenerà immediatamente una opposizione feroce. La sola maniera d'agire è di prestare un'opera sulla questione. È naturale che si tratta qui di persone molto ostili alle riforme alimentari, che si saranno prima prudentemente avvicinate con lo scopo di tastare il terreno e di valutare il grado di ostilità o recettività.

Notiamo un fatto importante: **avete cento volte maggiori possibilità di interessare e convincere una persona malandata che una in buona salute. Ci si può dunque azzardare ad interessare dell'argomento un soggetto malato con molte possibilità di riuscita**, mentre, con la gente sana le probabilità sono quasi nulle.



In seguito, prendete come linea di condotta di non discutere mai. Al massimo informate le persone delle vostre idee, rispondete alle domande, ribattete una o due argomenti. Alla terza obiezione, se non è mossa da un desiderio sincero di conoscenza, cessate la discussione, cambiate argomento e non vi tornate mai più con lo stesso contraddittore, che non cerca di comprendere, nè di ragionare liberamente, senza pregiudizi.

Infine, per riformare il vostro regime con la minima opposizione, **cominciate col sopprimere o adattare un solo alimento**. Agite discretamente, in modo che non si supponga nulla. A rigore, lottate con tutte le vostre forze per questo primo cambiamento. Quando avrete guadagnato la battaglia, ricominciate con un secondo alimento, e così di seguito finchè tutto il vostro regime sia modificato.

Infine, limitate gli inviti a pranzo al minimo, assentatevi ogni tanto all'ora dei pasti, non esitate a ricorrere e tutti gli artifici per arrivare al vostro scopo, che è la salute.

Non dimenticate, soprattutto, di ricercare la compagnia delle persone che hanno le vostre stesse idee perchè esse vi incoraggeranno e di evitare il più possibile la compagnia degli altri. Questo ultimo suggerimento è da solo più utile che tutti gli altri.

Non bisogna mai esitare, in effetti, a scegliere i propri amici, perchè ci influenzano nel bene e nel male. Fate delle nuove conoscenze e rompete con la gente dubbiosa.

«La diagnostica medica è una scroconeria ingegnosa per prendere all'amo il più naturista degli uomini.

Essa consiste all'inizio, nell'aguzzare la curiosità naturale del paziente, in seguito a domarla con la paura, ed infine, a vuotargli il portafogli»

A.I.M.



Capitolo 51

LE DIFFICOLTÀ INTERIORI DEL NEOFITA

*«In presenza della pressione economica,
è primitivo aspettarsi che l'insegnamento
medico e persino la pratica medica, possa
essere, meno che mai, scientifica»*

G.B. SHAW

51.1 Rieducate il vostro gusto

Preferiamo alcuni alimenti ad altri perchè il nostro gusto e il nostro appetito ne hanno preso l'abitudine dall'infanzia.

Questa preferenza non è affatto sana – cioè per niente fisiologica – perchè i nostri gusti e il nostro appetito sono stati pervertiti sin dalla giovane età, da coloro che cucinano. Prendiamo, a titolo di esempio, le **spezie** o il tabacco che pervertiscono il gusto, a un punto tale che non si arriva più a gustare la frutta, e talvolta non se ne mangia quasi più.

Nemmeno una ripugnanza istintiva per un alimento è ammissibile a condizione che tutte le altre siano sane ed assimilabili. Questa ripugnanza risponde ad un bisogno fisiologico normale di astenersene.

Le antipatie anormali indicano talvolta dei complessi emotivi, o delle anomalie costituzionali.

Non è affatto difficile acquisire nuovi gusti.

È, d'altronde molto più agevole che acquisire il gusto per il tabacco, l'alcol, le spezie, il caffè, ecc. Se riformiamo le nostre abitudini alimentari con la stessa determinazione con cui abbiamo appreso a fumare, non subiremo alcuno choc. Il gusto per una sostanza sana può essere sviluppato e acquisito in meno tempo e con meno sforzi del gusto per una sostanza malsana.

51.2 La coscienza o senso somatico

La depravazione dell'appetito può prendere le forme più spinte. Nel picacismo, l'appetito depravato si manifesta con l'ingestione di gesso, fango, sabbia, carbone, carbonella, capelli, pittura, tessuti, acidi, sporcizie, fuoco, legno, carta, vetro, pietra, coltelli, biglie, pezzi di moneta, ecc.. Il sale, i condimenti, le spezie, il betel, il tabacco, ecc., devono essere aggiunti a questa lista.

L'appetito depravato è talvolta il risultato di una educazione volontaria come è il caso per il sale, le spezie, il tabacco.

Talvolta è un sintomo di "malattia", come nel caso dell'isteria, la clorosi, la gravidanza, le affezioni mentali, ecc.

Una nutrizione impropria e malsana può essere alla base della perversione. Una carenza, per esempio, di vitamine e di sali minerali dà spesso origine a delle voglie vaghe, indefinite, che portano la vittima a mangiare, non importa cosa, per soddisfare questa malattia.

Nella clorosi e nella gravidanza, le voglie anomale sono determinate dalle deficienze nutritive e spariscono con l'alimentazione sana. Si dice che i bagni di sole prevengano queste anomalie presso i bambini.

Ciò che Jennings ha qualificato di "buona coscienza fisica" è la somma totale degli istinti e dei riflessi non pervertiti né sregolati presso un individuo. Bisogna sempre fare attenzione e mantenere una buona coscienza fisica, che ha dei vantaggi inestimabili. La persona fortunata che la possiede è meno soggetta a violare le leggi fisiche di chi non la possiede. Se, per esempio, questa persona sana, ingerisse per sbaglio un piccolo pizzico di pepe nero mescolato accidentalmente agli alimenti, un vivo dolore dovuto alla sua fine sensibilità, gli permetterebbe di rivelare subito il veleno. Questo è un segnale di avvertimento per tutte le infrazioni future.

Una persona che possiede una buona coscienza fisica, vomiterebbe subito un fungo velenoso, mentre in caso contrario, sarebbe avvelenata dalla sua presenza nell'apparato digerente.



51.3 Le crisi salutari di disintossicazione

Ogni adattamento alle abitudini, agenti o influenze ostili alla vita, si compie con dei cambiamenti tessutali invariabilmente lontani dall'ideale.

Il rinnovamento e i processi di raggiustamento che devono seguire la riforma del tipo di vita sono accompagnati dalla distruzione ed il rigetto di questi tessuti inferiori.

Dei tessuti nuovi e superiori prendono il loro posto. Il corpo intero è rinnovato.

Ora questo processo di riaggiustamento non è particolarmente piacevole. Può manifestarsi con dei **mal di testa e delle vertigini di breve durata, dei dolori, una perdita sensibile di peso, delle eruzioni cutanee, dei foruncoli**, ecc.

Tutti questi sintomi sono particolarmente utili alla disintossicazione dell'organismo.

«Se dopo degli anni di abusi – diceva Helen Densmore – possiamo fermare questo tipo di vita malsana e raccogliere sul campo tutti i vantaggi di una salute abbondante, ebbene! Questa disobbedienza non sarà così malvagia dopo tutto».

Quando un ubriacone si astiene dal bere, attraversa delle crisi così forti di pulizia, come, per esempio, mali di testa, vertigini, turbe visive, insonnia, malessere generale fisico e mentale, febbre, ecc.

Sua madre, le sue sorelle e i suoi amici si impegnano vivamente ad aiutare ed a prendere coraggio malgrado tutti i sintomi apparentemente cattivi. Perché tutti sanno bene che l'alcol l'ha reso malato e deve essere eliminato. Tutti riconoscono la crisi necessaria di disintossicazione che segue l'astensione.

Pertanto, quando un dispeptico debole cerca di riformare la sua alimentazione, alla prima crisi violenta di disintossicazione, tutti i suoi amici cercano di dissuaderlo. Tutti gli dicono che sta per uccidersi, tutti gli ripetono la stessa cosa senza sapere che egli impoverisce il suo sangue.

Nessuno, in questi casi, riconosce come salutari queste crisi di pulizia, che vengono riconosciute tali nei casi degli ubriacconi e dei fumatori.

E se, per errore, questo dispeptico decide di ritornare alla sua antica dieta, i sintomi dolorosi spariscono ed egli si crede guarito! Egli, nel frattempo è sicuro che il cambio di alimentazione gli aveva fatto male. Riprende gli antichi pasti e accumula di nuovo nel suo corpo le tossine della "malattia".

Vogliamo talmente mantenere le nostre care vecchie abitudini che, il primo sbandamento e la prima crisi che ci arrivano, ci portano ad abbandonare la riforma,



anche se siamo avvertiti e siamo stati istruiti e avvisati prima.

I malesseri che accompagnano tutti i cambiamenti provano che il nuovo regime o è sano o malsano in rapporto all'antico. Come saperlo? Se il cambiamento è buono, con il tempo la salute ne approfitterà, se no questo sarà un deterioramento lento e progressivo dello stato generale. Il miglioramento o il peggioramento della salute non sopravvengono da un giorno all'altro. Bisogna avere del tempo. **È necessario fare da soli delle esperienze per decidere il valore di ogni alimento? No, perchè numerosi sapienti hanno eseguito questo compito teoricamente e sperimentalmente per la maggior parte degli alimenti.** D'altra parte, un cambiamento di regime che non si accompagna ad alcun malessere prova che i due regimi – l'antico e il nuovo – sono simultaneamente buoni o cattivi.

Passiamo ora ad una questione d'importanza capitale per tutti.

Le persone che hanno più vitalità sono quelle che hanno le crisi più violente e le febbri più elevate. Così sono i bambini. Queste persone hanno la fortuna di avere la forza necessaria per espellere rapidamente le tossine con l'aiuto di una febbre o di un'azione acuta.

Quanto ai **deboli**, non hanno abbastanza vitalità per generare una buona crisi utile di disintossicazione. Compiono una serie di azioni eliminatorie manifestate con dei malesseri benigni che diventano sempre più forti, man mano che la vitalità aumenta con l'adozione di una vita sana.

Infine, quelli la cui salute è particolarmente rovinata, sia per una pesante eredità, sia a causa di distruzioni patologiche, dovranno rassegnarsi a non potere avere delle forti febbri, nè delle crisi acute e si dovranno contentare di una serie di piccole disintossicazioni che si manifestano sotto forma di leggeri fastidi. Si tratta del cancro, della tubercolosi, ecc. Questi grandi malati non si aspetteranno una salute al cento per cento perfetta che dopo la terza generazione, se queste tre generazioni vivranno correttamente. Allora ogni generazione si rigenererà sempre più fino alla perfezione.

Tuttavia queste persone molto deboli, potranno aspettarsi nella loro vita un miglioramento molto sensibile nella salute e il cui vigore può andare circa fino al 60%, e vivere in una maniera abbastanza soddisfacente. Questo miglioramento si avrà dopo **il ristabilimento, in due o in dieci anni, secondo la perseveranza del soggetto.** Per quello che concerne il ristabilimento, diciamo che la maggior parte di questi grandi malati, possono rimettersi sicuramente nel giro di qualche mese in una Casa di riposo igienista.



51.4 Le scappatelle alimentari

Le scappatelle alimentari occasionali non sono così pericolose come le cattive abitudini quotidiane.

E tuttavia, **non conviene nutrirsi male per fare piacere a qualcuno**. Non è meglio evitare le cattive compagnie e cercare le buone? Alcune persone si nutrono meglio quando sono sole. In tutti i casi, quando la nostra salute è in gioco, nient'altro deve contare.

La riuscita della riforma alimentare dipende dall'atteggiamento che si adotta per sradicare le antiche abitudini e adottarne di nuove. Una volontà di ferro è sicura mente più importante qui che il ferro minerale degli alimenti, poichè quest'ultimo è inaccessibile senza l'altro. **Bisogna ostinarsi e perseverare per acquistare buone abitudini**, esattamente come ci si è intestarditi per acquistare l'abitudine di fumare a dispetto delle proteste organiche.

Si può imparare ad amare tutti gli alimenti sani che si detestano, più rapidamente di quanto si sia appreso a gustare la birra o a gioire di una sigaretta.

LA CAUSA

Ogni cosa impiegata nell'idea di guarire, di sollevare, di risolvere provvisoriamente, denota una mancanza di chiarezza nella comprensione della causa. Le parole "medico", "medicines", malattia e "rimedio" sono diventate concrete nel nostro giudizio, e plasmano le nostre idee e credenze.

Queste credenze sono talmente arbitrarie che le scuole e i culti nuovi sono forzati verso le concezioni convenzionali. Possono dichiarare, per esempio, che un nervo su cui c'è pressione è la causa di ogni stato patologico. Ma non si danno la pena di trovare il perchè un nervo pressato crea uno stato patologico, mentre un altro non crea niente.

Lo psicologo non si dà la pena di spiegare perchè le preoccupazioni minano un soggetto e non l'altro; perchè la speranza ristabilisce un paziente e non l'altro, perchè la negazione non guarisce sempre; perchè la fede non guarisce sempre; rispondendo alla domanda dichiarando che non c'era abbastanza fede, ecc.



Nessuno è più insensato di chi si inganna da sè.

DR. J.H. TILDEN



Capitolo 52

IL DIGIUNO PERMETTE DI CAMBIARE BRUSCAMENTE L'ALIMENTAZIONE E FA GUADAGNARE TEMPO EVITANDO LE TRANSAZIONI

«Sii tu stesso il tuo proprio medico»

Non c'è alcun pericolo a cambiare bruscamente regime. Più presto ci si libera del regime malsano e più presto si adotta un'alimentazione sana e più se ne profitta. Non si guadagna niente a mangiare un po' della vecchia alimentazione e un po' della nuova. La continuazione persino parziale dei pasti malsani non procura alcun vantaggio, non più di quello dell'uso del veleno. In effetti, non si chiede a colui che s'avvelena d'essere moderato, progressivo nel suicidio, ma di cessare immediatamente l'ingestione di veleno mortale.

Abbandonando un'alimentazione stimolante per un'altra non stimolante, o **sopprimendo un nutrimento eccessivo per un altro frugale, si risente invariabilmente all'inizio il desiderio di mangiare di più.** Si possono, anche provare degli svenimenti, delle debolezze, degli indolenzimenti, **accusare una perdita sensibile di peso**, molto raramente un aumento. Sovente, ancora, si risentono dei malesseri, delle sensazioni spiacevoli allo stomaco, dei mali di testa e altri sintomi che inquietano il soggetto e i suoi familiari.

Ora tutti questi sintomi non possono sopraggiungere mentre vi dedicate a go-

dervi le abitudini viziose di nutrimento eccessivo superando i bisogni immediati del vostro corpo?

Se persevererete, tutti questi sintomi spariranno rapidamente e non tarderete a raccogliere il frutto delle vostre sofferenze. Bisogna solamente dare al vostro corpo il tempo di sistemarsi e riparare i danni effettuati da un regime improprio o copioso, praticato durante dei lunghi e sfortunati anni.

Il mezzo più facile per operare la transizione tra l'antico ed il nuovo regime è di sottomettersi ad un digiuno in una Casa di Riposo Igienista.

Durante il digiuno, la pulizia del sistema, il raggiustamento nervoso, la riparazione dei guasti organici, la liberazione delle voglie coltivate e degli appetiti anomali, tutto questo lavoro si fa più rapidamente che se ci si nutrisse.

Colui che è abituato, per esempio, all'uso del sale e del pepe, ecc., troverà molto difficile gustare i pasti senza condimento. Si può lottare contro il desiderio per gli stimolanti, il tè, il caffè, l'alcol, il tabacco, l'oppio, ecc., più facilmente dopo un digiuno che prima. Perchè non solamente il digiuno accelera le riparazioni organiche, ma le facilita e le rende sopportabili. Il digiuno è l'unico mezzo che permette di liberarsi dal desiderio per il tabacco, l'alcol, le spezie, così come dell'abitudine di mangiare troppo.

Non bisogna d'altronde concludere che bisogna aspettare la riforma alimentare fino a quando si avrà l'occasione di digiunare.

È oggi stesso che bisogna cambiare le nostre abitudini perniciose e non domani. Rompete con le vostre cattive abitudini al più presto possibile, coltivatevene di migliori e raccoglierete una salute esuberante e un vigore eccellente per tutta la vita.

È dunque da consigliare di seguire un digiuno sotto una sorveglianza qualificata d'un igienista (e non di un medico).

È imprudente digiunare senza sorveglianza e talvolta pericoloso. In effetti un medico, persino se pretende di essere igienista, non è qualificato per sorvegliare un digiunatore.

La debolezza risentita è proporzionale al cambiamento effettuato. Più questo cambiamento è brusco e più ci si sente deboli – in realtà non lo si è affatto.

In tutti i casi, la debolezza che accompagna il cambiamento di regime è un mezzo eccellente per economizzare le energie per ridistribuirle e ripartirle in vista della disintossicazione generale.



Le forze del soggetto non subiscono alcuna diminuzione notevole, ma si dirigono verso l'interno per la disintossicazione, invece di essere utilizzata per l'attività muscolare esteriore.

D'altra parte, quando si è abituati a mangiare carne dall'infanzia, la si digerisce generalmente bene. Ora se si vuole abbandonarla per le diverse noci, non si sarà capaci di digerire questi nuovi alimenti. **Colui che non ne ha l'abitudine, non può digerire la frutta azotata da un giorno all'altro.** Si attraverserà allora un periodo transitorio in cui l'organismo sarà privato delle proteine: sia perchè ne mangia poco conformemente al principio MANGIATE SECONDO IL VOSTRO POTERE DIGESTIVO, che è debole in questa circostanza nei confronti di questi alimenti nuovi, sia perchè se ne assorbe troppo, si crea un'indigestione, l'eccesso intossica l'organismo.

Da notare che l'assenza momentanea di proteine durante il periodo di transizione è sempre vantaggioso, ma è di aiuto nel cambiamento brusco di regime.

C'è bisogno dunque di un periodo di adattamento. Questo periodo è molto rapido dopo un digiuno completo, meno rapido nei cambiamenti di regime bruschi, senza digiuno, e molto lento nei cambiamenti progressivi.

Segnaliamo velocemente che l'opera indispensabile che tratta ammirevolmente della tecnica del digiuno è quella del Dottor H.M. Shelton: "IL DIGIUNO".

«Noi ci ricordiamo il caso di un ricco Americano, diagnosticato dal suo medico come incurabile e condannato a morire nell'agonia. Egli liquidò i suoi affari con una grande perdita, scrisse il suo testamento e attese la morte. Nel frattempo, su consiglio di un amico, abbandonò il suo medico, gettò tutti i medicinali e si fece curare da un naturista. In qualche mese, si era completamente ristabilito. Ma non dimenticò il medico che l'aveva condannato a morire e a liquidare i suoi affari. Lo trascinò in tribunale e reclamò parecchie decine di milioni di dollari come danni e interessi. Ma siccome aveva avuto il torto di guarire e di smentire il pronostico medico, egli perse il processo».

A.I.M.



Capitolo 53

LA PERDITA DI PESO

«Ogni chilo di troppo è un anno di meno da vivere.»

Alcune settimane di un menù sano sono sufficienti, in generale, per fare perdere al debuttante un pà di peso. Non avremmo detto niente, se tutto fosse finito là. Ma il nostro neofita perde nello stesso tempo la testa, quando non perde la fiducia. A questo signore senza bussola e che vi importuna, noi diremo una volta per tutte: **VOI NON AVETE CAPITO NIENTE.**

Avreste dovuto almeno ritenere che **l'eliminazione degli scarti, delle tossine e degli spurghi che infettavano il vostro corpo** significa una pulizia molto desiderabile: avreste dovuto almeno pensare che **la pinguedine che trascinate ovunque voi andiate, pesava a dir poco, dieci chili di putridume e della peggiore specie.** E in seguito vi lamentate di avere una dimora più pulita e meno ingombra!

Pertanto, oggi la Compagnia ha accettato di assicurare la vostra vita, mentre appena un mese fa l'esame medico vi aveva fatto congedare per ragioni di salute o di obesità.

Decisamente non sapete più dove mettere la testa. I vostri amici vi dicono con un'aria composta e afflitta che **siete dimagrito e avete una cattiva cera** e vi lasciano in uno stato più pietoso di prima. Cercate una bilancia per pesarvi e trovate, in effetti, che avete perduto peso.

È vero che siete stati avvertiti, ma vi resta un dubbio indefinito.

Coloro che conducono un tipo di vita "igienistico" sono, in genere, considerati come "molto magri".

Ora si ha torto di identificare la salute con un eccesso di grasso, questo è d'altronde totalmente assurdo. I magri vivono, in genere, più degli obesi. Le statistiche delle Compagnie di Assicurazione, lo confermano. Ecco, per esempio, che è stato dimostrato quello che segue:

PESO	VITA
Secondo le tabelle usuali:	
Peso esatto	Corta
10 kg in meno	Molto lunga
15 kg in meno	Lunga

Si vede dunque perchè le tabelle abituali siano erronee, perchè quelli che vivono a lungo, cioè i “magri”, sono in migliore salute degli altri.

L'errore in queste tabelle, proviene da quella che è la media e che viene considerata come normale.

PESO	MORTALITÀ
Secondo le tabelle usuali:	
10% in più	20% in più
da 15% a 25% in più ...	44% in più
più di 25%	75% in più

Il vostro peso è normale?

È stato detto che bisogna pesare il numero di centimetri che segna la statura, ma questa misura non è accettabile che per gli atleti. Per voi che non lo siete affatto, bisogna contare da 5 a 6 Kg meno.

Così, per esempio, **coloro che misurano mt. 1,76, dovranno pesare entro i 70 Kg.**

Desiderate guadagnare peso? Esercitatevi con dei manubri, una sbarra molto pesante. D'altronde **senza una cultura fisica intensiva, due volte alla settimana, non si può profittare di un menù sano, nè avere una salute superba.**

E qual'è la qualità dei vostri tessuti? Le persone obese hanno dei tessuti di cattiva qualità e delle fibre poco resistenti, esattamente come una stoffa a buon mercato le maglie sono allentate ed i fili poco solidi.

L'eccesso di residui acidificanti chiama nel corpo un eccesso di acqua per diluire queste tossine corrosive la cui concentrazione rischia di annientare gli organi vitali.



Il sale produce un risultato simile.

Ora arriva ai tessuti esattamente quello che arriva a una carta assorbente immersa nell'acqua.

Le fibre della carta assorbente perdono la loro resistenza, si distendono e si strappano facilmente alla minima tensione.

In un organismo malsano, soprattutto obeso, i tessuti sono impregnati di residui, di sale e di acqua.

Così, per esempio, colui che pesa il 60% in più del peso considerato normale, si classifica tra coloro che hanno una mortalità il 20% più elevata della mortalità abituale, considerata come normale.

La soppressione degli alimenti malsani, – del sale soprattutto – favorisce l'eliminazione delle tossine attraverso i reni ed i polmoni.

Quando, dopo alcune settimane, la quantità di tossine sarà diminuita, l'acqua che era necessaria per diluirle sarà espulsa sotto forma di urine abbondanti e chiare – quantunque non si abbia più sete e si beva poco. Invece, prima, quando si consumavano alimenti concentrati e malsani, si beveva molto e urinava poco, perchè l'acqua era ritenuta nell'organismo.

Se si è troppo magri, bisognerebbe mirare ad aumentare di peso. Il mezzo unico è l'allenamento fisico con l'aiuto dei pesi e dei manubri, come abbiamo già detto.

L'ideale è di possedere un corpo che, col minore volume possibile, pesa di più.

Si noterà che due persone dall'apparenza perfettamente identica, dello stesso volume e della stessa taglia, possono accusare una differenza di parecchi chili in ragione della differente qualità dei loro tessuti. L'uno possiede una "stoffa" le cui fibre sono di buona qualità, strettamente intessute, mentre presso l'altro, le maglie sono larghe e il filo di debole tenuta.

D'altra parte, per la stessa ragione, due persone dello stesso peso possono essere l'una obesa, l'altra normale.

Si sa che in fisica, il peso di un battello è uguale al peso dell'acqua spostata. Un grosso nuotatore galleggia dunque agevolmente e avanza più presto, mentre un nuotatore "magro" ma muscoloso, affonda nell'acqua e nuota meno rapidamente. Ma in rivincita, il nuotatore "magro" e muscoloso può vantarsi di avere tessuti migliori dell'altro, dunque una migliore salute.



«Gli annunci farmaceutici garantiscono che i loro ultimi medicinali sono immuni dagli effetti disastrosi dei loro precursori, i quali godevano altrettanto bene della stessa garanzia»

G.B. SHAW



Parte V

SESTA PARTE

Capitolo 54

IL PASTO MONOTROFICO E LA MONODIETA

«I medicinali che intossicano e corrodono l'organismo sono delle reliquie di una era di barbarie ancora attuale, indegna del secolo in cui noi viviamo»

DOTTOR E.H. DEWEY

Un giorno il re Ciro pose all'ambasciatore di un potentato lubrico, questa importante domanda: «Voi sapete sino a che punto sono invincibili gli uomini che vivono di erba e di ghiande?».

Ogni menù deve essere semplice, quantunque differente a ogni pasto.

Troppi alimenti alla volta complicano il processo digestivo e incoraggiano gli abusi.

Il Dottor Shelton, ha forgiato il vocabolo “monotrofico” per designare il pasto che è composto da una sola varietà di alimenti. Quanto alla “monodieta”, consiste nel prendere un solo alimento e lo stesso, a tutti i pasti.

Esempio: il regime latteo, la dieta dell'uva, ecc.

Il pasto monotrofico semplifica il menù, ma non è indispensabile se si sanno associare gli alimenti.

Le monodiete sono molto monotone e non possono essere facilmente seguite. In certe condizioni esse hanno tuttavia un gran valore, ma per una durata limitata. Esse non sono l'ideale per tutti, perchè non sono appropriate.

I pasti semplici si digeriscono più facilmente e gli organi digestivi si affaticano meno che per i pasti complicati. Il pasto che comprende una sola varietà è il più facile da elaborare.

Non bisogna capire da ciò che noi siamo contrari alla varietà. Lontano da ciò. Una grande varietà è necessaria, ma a condizione di non riunire tutte le varietà in un solo pasto, ciò sarebbe malsano.

54.1 La varietà favorisce la golosità.

La pratica giornaliera ha provato che noi abbiamo tendenza a mangiare meno se prendiamo un solo alimento per pasto. Così, quando consumiamo un solo ortaggio, noi ne prendiamo sino a sazietà. Ma, se ne abbiamo due tipi a tavola, siamo portati a consumarne altrettanto di ognuno. Per esempio, quando mangiamo delle carote e saziamo la nostra fame, se guardiamo gli spinaci possiamo ricominciare a mangiare come se niente fosse. La varietà permette dunque la ghiottoneria.

Ecco una delle molteplici ragioni che condannano la pratica malsana del dessert in fine pasto.

Perchè si può sempre gustare un dolce o un frutto alla fine di un pasto, anche se si è tanto pieni da vomitare. Più c'è varietà, più siamo portati a rimpinzarci.

Se il menù è formato da sei alimenti, noi mangiamo di più di quando è formato da tre soltanto. Noi siamo portati alla ghiottoneria. Dopo essersi servito di un alimento, il goloso, si gira verso un secondo e poi un terzo, sino a consumarne una quantità incredibile. E non contento di essersi ingozzato del doppio o del triplo della quantità di nutrimento di cui il corpo ha bisogno, prende all'ultimo ciò che assapora di più, un dolce, una gelatina, un frutto!

54.2 La Nozione di rimedio

Poche persone si rendono conto delle possibilità dell'uomo se vengono soppressi quegli handicap, che sono le vecchie credenze e gli istinti del gruppo.

L'igienismo è basato su questa verità, cioè che non esistono rimedi. In ciò differisce da tutti i sistemi naturisti. Ogni pretesa o promessa di guarire, in tutti i generi di terapeutica, è falsa. Ciò non può essere capito da tutti gli spiriti, se non col tempo che permette alla idea di essere recepita. Le convenzioni e le



superstizioni sono solidamente ancorate e non si vuole ascoltare che la propria campana.

«Molti apprendono lentamente, altri mai ed infine, una terza categoria è mentalmente addormentata per la verità».

DR. J.H. TILDEN.



Capitolo 55

LA STIMOLAZIONE ATTRAVERSO L'EBBREZZA ALIMENTARE

*«Lo stomaco è il peggiore dei recipienti
che il figlio di Adamo possa riempire»*

IL PROFETA MAOMETTO

Questi sfortunati di cui si parlava adesso, divengono schiavi dei loro appetiti, i quali determinano loro dei desideri nervosi per la stimolazione alimentare, allo stesso titolo della voglia di un ubriacone per l'alcol, o quella di un cocainomane per il suo veleno preferito, la cocaina.

L'appetito anormale che si stabilisce, non è in realtà niente altro che una voglia morbosa dei nervi snervati e abituati ad una stimolazione regolare, gli alimenti all'occorrenza.

Questo appetito morboso non è soddisfatto che quando il sistema nervoso riceve sufficientemente nutrimento per rispondere ai suoi bisogni, cioè una stimolazione molto grande per procurare l'eccitazione abituale. Quando si è in questo stato, è impossibile evitare gli eccessi. Si è allora ben immersi in una ebbrezza alimentare e si diventa schiavi miserabili di un appetito dispotico. Si prova il desiderio forte e doloroso, a causa di un sistema nervoso malato e oltraggiato, non per gli alimenti, ma per lo stimolante abituale.

L'appetito e la fame normale, sono lontani dal rassomigliare alle esigenze dispotiche dell'ebrietà alimentare. In questo ultimo caso, si provano dei desideri depravati, morbosi, dispotici, intollerabili e dolorosi.

Nell'altro, la persona normale prova un desiderio sano, moderato, delizioso, mai doloroso nè intollerabile e che risponde perfettamente ai veri bisogni fisiologici dell'organismo. È la stessa cosa del desiderio dell'alcol per un ubriacone e il desiderio dell'uomo normale per un bicchiere d'acqua.

55.1 I desideri normali non sono mai dolorosi.

D'altra parte, certe persone non sono soddisfatte se non si sentono piene. Bisognerebbe almeno liberarsi dell'idea che lo scopo principale della vita è di riempirsi ogni giorno, per svuotarsi in seguito, ciò è abbastanza malsano.

Colui che è abituato agli alimenti stimolanti e che vuole correggere le proprie abitudini alimentari, proverà all'inizio una grande difficoltà. Il suo sistema nervoso abituato alla stimolazione, resisterà difficilmente ai piatti abituali. Ecco da dove provengono i malesseri. D'altronde, se ci si attiene ad un menù sano, o si cerca di sottostare ai controlli più stretti e di agire con la perseveranza più rigorosa, si prende l'abitudine deplorabile di abusare del nuovo regime, per rispondere alle domande organiche di stimolazione. Il fatto di consumare alimenti sani in eccesso è un'abitudine tanto difficile da estirpare quanto la vecchia pratica di consumare alimenti stimolanti.

È molto desiderabile conoscere i bisogni del corpo e non consumare che il necessario. Ma la tendenza generale del pubblico è un'altra. Si cerca piuttosto di conoscere quale sia il massimo che si possa ingerire senza uccidersi subito.

Perché non cercare di conoscere il minimo che permette di sostenersi per vivere in buona salute?

Quando ci si rimette ai propri desideri e sensazioni depravate per cambiare regime o mangiare meno, si agisce esattamente come colui che vuole abbandonare l'abitudine di fumare e che si affida alle proprie sensazioni per smettere.

Il fumatore non è convinto dalle sue sensazioni che il suo organismo richiede il tabacco? Che non può liberarsene?

Le sensazioni immediate che seguono un cambio di regime, non hanno il significato che vi si attribuisce. Del resto, esse mostrano se il regime precedente era sano o malsano. Alcune "reazioni" spiacevoli non seguono il passaggio da un regime sano ad un altro ugualmente sano. Per sapere realmente se il tabacco sia o no necessario al corpo, è sufficiente astenersene per un periodo abbastanza lungo, finché l'organismo sia a proprio agio senza tabacco, che abbia riparato i propri



danni e soppresso le proprie malefatte. È allora solamente che si può comparare il corpo nel suo stato presente, con quello in cui era quando usava il tabacco.

Così saranno evidenti, una volta per tutte, i difetti del tabacco.

È la stessa cosa per il passaggio da un regime cattivo ad un altro igienico in cui le sensazioni immediate non provano niente.

I risultati finali di una lunga esperienza, possono, a lui solo, rilevare gli effetti dei due tipi di nutrizione.



Capitolo 56

QUALCHE CONSIGLIO PRATICO

«Come ultima conseguenza dell'as sassinio degli animali, il sangue umano abbruttito non poteva più elevarsi alle cose intellettuali»

BOSSUET

1. La riforma alimentare deve cominciare con la discriminazione, continuare per scelta ed infine, terminare per piacere. L'astinenza non è sana che quando si accompagna ad una migliore scelta. Ci si concentrerà sull'aspetto positivo: salubrità e piacere, piuttosto che su quello negativo, che è l'astinenza dagli alimenti malsani.
2. La riforma alimentare si può attuare senza cambiamenti nel modo di nutrirsi. È il caso, per esempio, quando si rimpiazza il pane bianco con quello integrale, quando se ne mangia in eccesso e nelle peggiori associazioni. Si vede dunque che la riforma alimentare può effettuarsi senza cambiamenti del modo di nutrirsi, il che è quasi inutile. La vera riforma comprende **il doppio cambiamento degli alimenti e delle abitudini alimentari**. L'uno senza l'altro rischia di causare dei gravi problemi.
3. Bisogna usare poca cipolla, ravanelli, aglio, ecc.
4. Evitate l'olio sull'insalata. Questa abitudine perniciosa non data che dall'anno 1851 (Esposizione).

5. Prendete i grassi in piccolissime quantità o niente affatto. In effetti, il burro, la crema, l'olio, ecc., ritardano la digestione, aumentano la putrefazione gastrointestinale e sovraccaricano il fegato ed i reni di veleni.

Non aggiungere i grassi agli alimenti prima della cottura, ma dopo.

Non consumare grassi in un pasto azotato.

6. Evitate la frutta ed i vegetali dannosi o inutili. In effetti tutti i frutti ed i legumi del regno vegetale non sono per forza degli alimenti. La belladonna, il tabacco, il tè, sono delle piante avvelenatrici. Ci sono ancora molte bacche e frutti velenosi. **Sopprimete il mirtillo ed il rabarbaro**, che contengono un eccesso di acido ossalico, abbastanza tossico.

Certi **funghi** sono velenosi, mentre gli altri **non devono essere considerati come degli alimenti, perchè sono totalmente indigesti**. Essi si ritrovano nelle feci, così come sono stati consumati.

Le **barbabietole** sono ugualmente indigeste, dunque inutili.

7. L'aceto, che proviene dalla fermentazione dello zucchero della frutta, contiene alcol ed acido acetico. L'acido nuoce al fegato più dell'alcol. In più l'aceto ritarda la digestione.

8. Sopprimete gli acidi – acidi organici, aceto, medicinali – perchè sono dannosi al fegato. Le persone robuste che ne consumano, non ne traggono alcun profitto e li eliminano con perdite impercettibili di vitalità. Pertanto queste persone devono sapere che gli errori alimentari non passano impunemente, persino per coloro che sono forti.

Non bisogna intendere con ciò, che i frutti acidi siano malsani. Solo l'eccesso è condannabile. **La frutta verde è naturalmente molto pericolosa.**

9. Sopprimete lo zucchero. È solo da 70 anni che il suo uso si è generalizzato. Solo i ricchi potevano permetterselo, il suo prezzo in Inghilterra era di £.5 al chilo. Lo zucchero bianco è un alimento da inedia, assassino, come del resto la farina bianca ed il riso bianco. È carente in sali e in vitamine. Il desiderio di consumare dei dolciumi presso i bambini e le scimmie, può essere soddisfatto con frutta dolce piuttosto che con le preparazioni altamente malsane del pasticciere e del fornaio. Lo zucchero rosso non è un alimento naturale completo perchè, in ogni caso, deve essere estratto.

10. Esiste una moltitudine di alimenti il cui consumo non uccide subito. Ma il problema per un trofologista con siste nello scoprire e classificare ciò che è commestibile da ciò che non lo è, di trovare ciò che può procurare un vigore



superiore e una vita molto lunga. Ancora oggi esistono degli alimenti che non sono mai stati analizzati.

11. **Evitate i resti cotti del pasto precedente.** In effetti, a meno di essere raffreddati subito, fermentano in qualche ora.

Se sono raffreddati e poi riscaldati, si deteriorano abbastanza presto.

Per ragioni di economia e di nutrizione superiore, i piatti devono essere calcolati in modo che non resti niente dopo i pasti.

12. La frutta tagliata, i meloni aperti e le insalate di ortaggi grattugiati si decompongono rapidamente. Non bisogna mangiarne.

13. Quando c'è caldo, c'è bisogno di minori quantità di nutrimento.

14. Quando si è ammalati, bisogna ridurre la razione o digiunare; quest'ultima soluzione è preferibile.

15. Prendete le insalate una sola volta al giorno, le verdure crude una sola volta al giorno ed infine, la frutta una sola volta al giorno.

16. I medicinali sono dannosi. Solo i processi naturali sono accettabili.

17. **Non mangiare per rianimarsi, nè per stimolare.** Se no si abusa del proprio corpo. Nello spirito oscuro di tutti si confonde la stimolazione con la nutrizione. Il pasto sembra dare subito energia, mentre ne prende e non ne dà che dopo la digestione, assorbimento e assimilazione, cioè l'indomani, per esempio.

18. **Attendete d'avere una fame acuta per mangiare.** Come riconoscere la vera fame dalla falsa? Per saperlo non c'è che un solo metodo infallibile: attendere una mez z'ora o un'ora. La vera fame si accentua, mentre la falsa fame sparisce.

La vera fame si accompagna a molta saliva, una euforia mentale un benessere fisico.

La falsa fame si accompagna a una bocca pastosa, amara, secca, con crampi allo stomaco, con mal di testa, una fatica e dei malesseri diversi, con dei rutti, dei rigurgiti o altro.

Questa regola risolve la bulimia, perchè con la fame acuta lo stomaco si contrae e si soddisfa con meno.



«La medicina si è formata con l'accumulazione di assurdità e di barbarie durante tremila anni»

DOTTOR H.M.SHELTON



Capitolo 57

IL REGIME DEI LAVORATORI

*«È una grazia d'amore poter vivere di
alimenti innocenti, dato che il regime
vegetariano contribuisce non poco alla
purezza dell'anima»*

MICHELET

I menu igienisti possono soddisfare i bisogni organici dei più grandi lavoratori.

I malsani dovrebbero ricorrere ad un igienista professionista per essere aiutati a stabilire un menù adeguato.

Gli intellettuali hanno bisogno di meno glucidi.

Questi menù possono essere vari, sempre rispettando le associazioni ideali. Dovranno essere diversi, tenendo conto della stagione e delle zone climatiche.

Non bisogna vivere secondo uno schema, ma secondo i principi igienisti.

57.1 Il regime dei grandi lavoratori

Coloro che svolgono lavori pesanti per molte ore, insistono nel dire che devono consumare una grande quantità di cibi per soddisfare i loro bisogni. Pensano che non possono farcela cibandosi solo con verdure, frutta e noci.

Naturalmente coloro che sono soggetti a grandi sforzi fisici, hanno bisogno di mangiare di più degli oziosi o degli intellettuali; ma la differenza del fabbisogno alimentare di queste due categorie non è grande.

Coloro che reclamano più cibo del necessario, tardi o presto saranno soggetti a disturbi fisici. I loro abusi li condurranno sul cammino delle malattie di cuore, dell'arteriosclerosi, del diabete, della malattia di Bright, del cancro, ecc. Invecchieranno prima e moriranno giovani.

57.2 La forza muscolare tramite il regime crudista

Un seguace ha scritto al Dr. Shelton la seguente lettera:

«Avendo letto e studiato le pubblicazioni igieniste e vivendo secondo i principi igienisti in questi ultimi cinque anni, posso testimoniare della validità e della veridicità dell'igienismo.

Col tenore di vita igienista, sono riuscito a sviluppare un fisico così robusto e così potente che riesco ad uscire agevolmente a mezzogiorno, con una temperatura di 45°C. e correre sotto il sole per 20 Km. nella sabbia profonda. Faccio questa corsa tre volte la settimana. Nei giorni alterni sollevo dei pesi: 80 Kg., cinquanta sollevamenti in un'ora.

Dove sono dunque questi ciarlatani ignoranti che pretendono che non sia possibile avere forza, resistenza e vitalità vivendo in modo veramente igienista? (Cioè, con un regime quasi totalmente crudo, senza pane, nè cereali. . .).

Dovete sapere, caro Dr. Shelton, che il vostro lavoro, il vostro sudore, le vostre lacrime e il vostro sangue che avete dato per l'igienismo, non sono stati vani. Le future generazioni eleveranno dei monumenti in vostra memoria.

Le parole non riescono a descrivere la mia profonda gratitudine per la verità, il coraggio e la rettitudine che furono le vostre prerogative, così rari in questi giorni.

Alla fine, l'igienismo sormonterà tutto quello che si innalza di fronte ad esso, per diventare la luce scintillante della verità per tutta l'umanità, se non ci riesce per l'amore, allora lo farà per la forma, perchè l'igienismo è Verità e la Verità dovrà vincere, perchè così è stato ordinato.

Sinceramente vostro per la Verità e per la Salute.

Peter Jacobs, California.

(N°3, Vol.33, Dr.Shelton's Hygienic Review).



«I medici prescrivono medicinali dei quali sanno poco, per guarire delle malattie delle quali nulla sanno... Se si buttassero in mare tutte le medicine del mondo, sarebbe un gran danno per i pesci, ma un grande bene per gli uomini»

AUGUSTE LUMIERE



Capitolo 58

DIETE DI DISINTOSSICAZIONE

Un giorno Mokaoukès, re d'Egitto, mandò al Profeta Maometto tre regali: denaro, una donna negra ed un medico. Il Profeta accettò i primi due doni, ma rifiutò il medico dicendo: «Mangiamo solo quando abbiamo fame e quando abbiamo fame, non mangiamo fino a saziarci»

IL PROFETA MAOMETTO

Le diete di disintossicazione sono spesso erroneamente chiamate digiuno: digiuno con frutta, digiuno di arance, d'uva etc. Si dice anche dieta di pulizia, di eliminazione.

La dieta di disintossicazione consiste in un regime a base di frutta succosa, di verdure o di entrambe. Quando si digiuna o ci si nutre per un certo periodo di arance, ad esempio, le cellule si rivolgono alle riserve alimentari del corpo, invece di ricevere direttamente le sostanze nutritive.

Il nostro corpo può essere paragonato ad un negozio. Poiché il proprietario di quel negozio è un grosso compratore, accumula stocks di mercanzie al punto d'ingombrare scaffali e d'intralcio l'efficienza generale delle attività del negozio a causa dell'ingorgo.

A questo punto il titolare decide per una vendita a prezzo ridotto, per rinnovare lo stock, misura saggia e necessaria per il buon funzionamento e la salute dell'impresa.

Ora, il digiuno totale, o l'astinenza da qualunque cibo, può essere paragonato

ad un periodo di saldi durante il quale il negozio sospende gli acquisti. Un digiuno parziale potrebbe essere paragonato ad un periodo di saldi durante il quale il negozio si rifornisce di merci nuove, ma in quantità minore di quanto ne vende.

Il titolare, che è un gerente oculato, decide di tanto in tanto di effettuare saldi durante i quali vengono sospesi i rifornimenti, tranne per alcuni articoli necessari di cui esiste una scarsa giacenza e che sono molto richiesti. Con questo paragone il digiuno parziale viene spiegato ed illustrato in modo impeccabile.

È da notare che nella gestione degli affari commerciali, come in quella della nutrizione il valore del saldo, o del digiuno parziale, dipende dalla saggezza nella scelta di nuove forniture, mentre le scorte vecchie si vanno lentamente esaurendo.

La dieta di eliminazione non consiste nel trovare quanti bicchieri di succo di arancia, quanti di sali minerali, o di vitamine si possono ingerire ogni giorno per ridare al corpo la sua alcalinità. Questo metodo non è soddisfacente, poichè **più il regime di eliminazione si avvicina al digiuno totale, maggiore sono i benefici per l'organismo.**

I processi nutritivi hanno due aspetti. Il primo riguarda la formazione del corpo e la fabbricazione delle secrezioni. L'altro si ricollega all'eliminazione dei rifiuti del sangue e dei tessuti.

L'eliminazione avviene con l'aiuto di sostanze alimentari che non entreranno mai a far parte del corpo ma saranno trattenute in soluzione nel sangue.

I rifiuti azotati cellulari vengono trasportati fino al fegato dove si combinano con elementi organici e con i minerali alcalini che li trasformano in sali solubili. Questi sali saranno quindi facilmente eliminati dai reni e in quantità modestissima dalla pelle.

Una dieta ricca di sostanze basiche e povera di acidi è di conseguenza una dieta di eliminazione, o di "guarigione".

Durante i primi giorni di un digiuno, la disintossicazione è estremamente attiva. Viene messa in atto la pulizia generale. Il corpo si sbarazza dei suoi rifiuti.

Tuttavia, alcuni affermano, dal canto loro, che l'apparato digerente può eliminare qualunque sostanza nociva per l'organismo. Purtroppo questa capacità è molto limitata. In caso contrario, le ingenti quantità di medicinali che ingeriamo non avrebbero quasi alcun effetto. Sappiamo benissimo che vengono assorbite dal sangue e che hanno effetti alquanto devastanti sull'integrità dell'organismo. Tutti i medicinali sono veleni.

Per la maggior parte, le "malattie" sono dovute al sovraccarico, allo stress ed all'affaticamento degli organi e delle funzioni responsabili dell'eliminazione. In



altri termini, il rallentamento del processo di eliminazione risulta in un accumulo di veleni fino a sovraccaricarci di tossine e mettere a repentaglio la salute.

Ora, **tutti i frutti e in modo particolare le arance, con tengono pochissimi protidi e glucidi, disintossicano il colpo costringendolo a bruciare le scorte accumulate, protidi e glucidi in eccesso.** Inoltre, essendo ricchi di sostanze alcaline e di vitamine, correggono eventuali carenze e combattono in modo soddisfacente l'acidosi, diffusa tra tutte le popolazioni civilizzate.

58.1 Consigli pratici

1. Ci si può sottoporre ad una dieta di disintossicazione usando uno dei seguenti alimenti: **arance, limoni, pompelmi, mandarini, fragole, pomodori, mele, uva, anguria, carote, sedano, lattuga, cavolo, cetrioli.**
2. L'alimento scelto deve essere consumato ad orari fissi durante la giornata, in dosi individuali. Tre o quattro volte al giorno, tra 100 e 200 grammi al massimo. Per esempio, **un'unica arancia per pasto**, o una piccola mela. Questa razione non deve essere superata.
3. Si possono consumare più tipi di alimenti.
4. Non c'è motivo di vietare l'uso di frutta acida nei casi di acidosi.
5. Bisogna tuttavia prendere precauzioni nei casi di nervosismo o di iperacidità.
6. Per gli ipernervosi, è preferibile escludere momentaneamente la lattuga cruda e conservare le verdure cotte. In alcuni casi si può consumare insalata cruda, senza lattuga che provoca troppi gas e a volte anche disturbi.
7. Quando l'apparto digerente è molto sensibile alla frutta acida, quest'ultima provoca un malessere generale. In tal caso, è meglio consumare zuppa di verdure in luogo della frutta.

La zuppa di verdure si può preparare sia cotta che cruda.

La zuppa cotta si prepara sminuzzando uno o più tipi di verdure e facendole bollire. Di solito si usa un colino per eliminare la cellulosa.

La zuppa cruda consiste in **succo di verdure crude grattugiate e pressate in un panno.**



8. La dieta di uva e quella di frutta alternata a verdure può essere seguita più a lungo delle diete a base di arance, pompelmi o limoni acidi. Tuttavia queste diete possono essere osservate fino al raggiungimento dei risultati desiderati.
9. Si può alternare una dieta di eliminazione ad un'alimentazione frugale e così via.
10. Il Dottor Shelton ha sottoposto un paziente ad una dieta di pompelmi durante 45 giorni, ottenendo ottimi risultati.
11. Non bisogna affrettarsi a sospendere una dieta di eliminazione. Per ritrovare la salute bisogna seguire la dieta fino ad ottenere i risultati desiderati.
Quando il corpo si sarà completamente depurato e avrà ritrovato le forze, quando saranno scomparsi tutti o quasi tutti i sintomi della malattia, solo allora si potrà tornare ad una alimentazione completa, purchè sia sana.
12. Se un tipo di frutta provoca troppi gas, si deve comunque proseguire la dieta, magari sostituendo il tipo di frutta, ma non interromperla con l'alimentazione abituale.

58.2 La dieta di arance

Si possono prendere **da 3 a 4 arance al giorno** e niente altro.

Le arance contengono zucchero, che può provocare flatulenza in alcuni soggetti. Non si dovrà cambiare dieta, a meno che il disturbo non sia serio. In tal caso si sceglierà di sostituire le arance con pompelmi.

Le arance acerbe provocano molti disturbi, irritano le labbra, la lingua, lo stomaco e non sono sane.

58.3 La dieta di pompelmi

Come per la dieta di arance, in questo caso si prenderanno solo pompelmi, senza aggiunta di zucchero.

I pompelmi non provocano quasi mai flatulenza e sembrano disintossicare l'organismo più rapidamente delle arance.



58.4 La dieta di limoni acidi

Questa dieta è raccomandata in particolare per i disturbi reumatici ed epatici.

Si prende esclusivamente mezzo limone tre volte al giorno: colazione, pranzo e cena.

58.5 La dieta di uva

Questa dieta consiste nel nutrirsi esclusivamente di uva (semi e bucce esclusi) per diverse settimane. Il Dottor Shelton la applica, con successo dato il suo alto contenuto di ferro, nei seguenti casi: – anemia, clorosi, reumatismi, dispepsia, stitichezza, catarri, calcoli, malaria, disturbi epatici, disturbi bronchiali e tubercolosi.

Il Generale Booth applicava questa dieta agli ubriaconi. Non solo riuscì così a farli smettere di bere, ma i pazienti ripresero anche peso.

La dieta di uva verrà seguita durante la stagione dell'uva e deve essere ben matura.

Viene consumata nella misura di 200gr, fino ad un massimo di 500gr ogni pasto.

Se il malato ha emissioni di gas o una fortissima diarrea, è consigliabile cambiare frutta.

58.6 La dieta di mele

Per fare questa dieta, si mangiano **tre mele piccole al giorno** e nient'altro. Non si deve assolutamente consumare mele acerbe. In caso di flatulenze si cambierà frutta.

58.7 La duplice dieta di frutta ed ortaggi

In questa dieta il pasto a base di frutta si alterna al pasto a base di ortaggi.



Il primo pasto può farsi con qualunque tipo di frutta. Per il secondo, si prenderà un'insalata cruda, senza alcun condimento.

Si possono aggiungere due verdure cotte.

58.8 Le cure con diete di frutta

In uso sin dall'inizio del Movimento igienista, le cure a base di limone, uva, arance o semplicemente frutta in genere, hanno avuto un successo che non ha niente di paragonabile con le cure mediche.

Ciononostante, abbiamo rilevato **alcuni inconvenienti** e quindi non raccomandiamo più queste cure. A lungo andare introducono una quantità eccessiva di acidi che l'organismo non riesce ad ossidare rapidamente.

L'equilibrio chimico del sangue e dei fluidi corporei viene alterato, provocando nervosismo.

La dieta disintossicante che noi raccomandiamo nei tre giorni che precedono l'inizio di un digiuno, consiste in ciò che segue:

Mattina: 500g. di frutta fresca, ad esclusione di banane e frutta secca.

Pranzo: Insalata, verdure crude e yogurt senza zucchero.

Cena: Verdure cotte a vapore (senza patate).

La frutta, così alternata a ortaggi cotti e crudi, non può provocare acidità nell'organismo.



«Beato chi conosce i suoi limiti e li rispetta. Una tale persona può essere definita ponderata.

La buona salute delle persone anziane è indice di autocontrollo, moderazione e ponderazione.

I pazienti nei quali la tossiemia si sviluppa più rapidamente di quanto non venga eliminata non si ristabiliranno mai.»

Dr. J.H. TILDEN

«**La natura delle tossine:** le tossine sono sottoprodotti costanti e necessari quanto la vita stessa. Quando l'organismo è normale, vengono prodotte e subito eliminate. Dal momento della loro produzione, al momento della loro eliminazione, vengono trasportate dal sangue. Si capisce così che l'organismo non è mai libero dalle tossine del sangue. In quantità normali, hanno un lieve effetto stimolante; ma in un organismo sfibrato, l'eliminazione viene inibita. A quel punto, la quantità trattenuta diventa troppo stimolante, quindi tossica, ad un livello che può variare dal lieve al patologico.»

Dr. J.H. TILDEN



Capitolo 59

LA NUTRIZIONE DELLE PERSONE CAGIONEVOLI DI SALUTE

*«Mangiate ma non fate eccessi, poichè
Dio non ama coloro che fanno eccessi»*

IL PROFETA MAOMETTO

Questo è il capitolo più confuso della medicina. Viene fatta qui piena luce sulla ignoranza degli sciamani e dei guaritori voodoo. Non si è mai vista tanta ignoranza, nè tanta confusione. Ciò si spiega perfettamente, perchè la trofologia non viene insegnata nelle facoltà mediche, basta visitare anche un solo ospedale per rendersene conto ed esserne definitivamente convinti.

59.1 Gli alimenti non hanno proprietà curative

Nei migliori ambienti medici, si prescrivono alimenti specifici per malattie specifiche. Gli alimenti vengono somministrati esattamente come se fossero farmaci. Dio aiuti i pazienti. Si è stabilita una farmacopea dietetica, formidabile, insensata. Ad esempio si prescrivono le **albicocche** contro la nausea, l'obesità e la stitichezza; le **barbabietole** per i reni e la vescica; i **cetrioli** per purificare il sangue; l'**ananas** contro il mal di gola; i **porri** contro l'influenza e l'insonnia; **spinaci** e foglie di barbabietola contro l'anemia; l'**olio di oliva** contro i calcoli; **limoni ed uva** contro il cancro; **sedano** e pesci contro i disturbi nervosi; il **miele** contro la

tosse; l'**aglio** contro l'asma; le **carote** per gli occhi; i **carciofi** per il fegato e così via. Ma che cos'è questo, di preciso, se non un sistema medico? Allopatico?

Concordiamo con il Dottor Weger nell'affermare che nessun alimento possiede di per sè proprietà curative.

Chi raccomanda alcuni alimenti per guarire da certe malattie non ha corrette nozioni di scienza trofica.

Non esistono alimenti che abbiano la benchè minima proprietà terapeutica.

Diversi studiosi, compreso il Dottor Shelton, hanno appurato, con osservazioni attente e ripetute, l'assenza di risultati che, si presume, dovrebbero seguire la prescrizione di alcuni alimenti.

Ci si rende quindi conto dell'errore di aver scritto il testo: "I frutti e le verdure che guariscono".

In questo, la maggior parte delle opere naturiste di dietetica si ripetono.

Hanno tutte ciecamente copiato la medicina invece di prenderne le distanze.

Nessun alimento possiede proprietà curative, poichè la proprietà curativa è innata nell'organismo umano. Non esiste AL DI FUORI di esso.

59.2 Non esistono alimenti specifici

D'altro canto, si sostiene per di più, che alcuni alimenti nutrono determinati organi. Si dice, per esempio, che tale alimento nutre gli occhi, tal'altro fortifica i nervi, un terzo fa crescere i capelli, il quarto indurisce le unghie, un quinto nutre il cervello, il sesto rende magnetici, il settimo fa dormire, l'ottavo dà energia e così via.

Perchè un organo qualunque possa essere correttamente nutrito, è assolutamente necessario che l'insieme dell'alimentazione risponda all'insieme delle esigenze nutrizionali del corpo.

Non esiste niente che sia buono per i muscoli ma dannoso per i nervi o per qualunque altro organo vitale.

Tutto ciò che è buono per i denti lo è anche per tutti gli altri organi. Gli alimenti che contribuiscono alla bellezza della pelle sono allo stesso tempo i migliori per il cervello. Gli alimenti che rinforzano lo stomaco sono esattamente gli stessi che rinforzano il cuore, i reni, il fegato, ecc. L'alimento che fa bene ad un organo, fa



bene a tutto, ciò che rende perfetto un organo, rende perfetto tutto.

Il corpo è un tutto unitario. Progredisce o regredisce nel suo insieme. Di conseguenza deve essere nutrito nel suo insieme e non in parte.

Gli alimenti introdotti nell'apparato digerente vengono dissociati in elementi nutritivi semplici e vengono assorbiti nel sangue sotto forma di minerali, sali, acidi aminati, monosaccaridi, glicerina e acqua. Queste sono le sostanze che circolano nel sangue e vengono trasportate verso organi e tessuti.

Ora, il sangue, conserva una composizione ed una struttura uniformi, a prescindere dall'alimento assorbito. E, in fin dei conti, non è forse il sangue a nutrire gli organi?

Inoltre, volendo nutrire secondo la teoria delle calorie, non si riesce mai ad ottenere il numero di calorie calcolate teoricamente.

Infine, gli alimenti cosiddetti “fortificanti” stimolano i nervi, i muscoli, accumulano grasso, danno colorito al viso, e conferiscono all'individuo una fasulla apparenza di salute. Questi alimenti minano l'energia, arrugginiscono i tessuti, provocano la pletora, affaticano il cuore, sfociano nell'arteriosclerosi e portano invecchiamento precoce e morte prematura.

59.3 Superstizione della dieta nutriente e degli alimenti ricchi

Si dimostra una deplorabile carenza di buon senso quando si considerano, in dietetica, solo i risultati immediati, mentre sono importanti i risultati a lungo termine perchè sono i più duraturi.

Per esempio, si dice spesso al malato che segue una dieta di frutta e verdure che ha bisogno di una “dieta più nutriente”, ovvero uova e carne. La superstizione degli alimenti nutrienti è ben lungi dallo scomparire dalla mente semplicistica dei più.

Quando si tratta di cibo, si pensa tuttora in termini di protidi, glucidi e calorie.

L'espressione “vivere bene” corrisponde in generale alla pratica della ghiottoneria e degli eccessi alimentari, soprattutto di cibo altamente malsano. Infatti quando coloro che si ingozzano finiscono per ammalarsi e trasformare il proprio corpo in relitto umano, si dice che sono “vittime della buona vita”.

Tuttavia, l'espressione “vivere bene” implica che è volgare nutrirsi al solo



scopo di mantenersi in salute. Poichè la malattia è il lusso dei ricchi, chi non accetterebbe, insieme agli altri, anche quel lusso? Chi rifiuterebbe la ricchezza se la fortuna comprendesse anche la malattia?

Si dice che la carne, le pietanze grasse, i dolci, ecc., sono “molto ricchi”, come a voler significare che gli alimenti sani sono, o devono essere per forza, poveri.

Tutti gli igienisti, da Jennings e Trall ai contemporanei, sono stati consultati per disturbi, da pazienti i quali, quando si sentono consigliare l'adozione di un menù sano composto da frutta e verdure, rispondono inevitabilmente e con la massima serietà: «Preferiamo vivere meno, ma meglio». Naturalmente vivono meno, ma non sempre meglio. Una vita sana non è forse migliore di una vita malsana?

Quando gli stessi malati chiedono ad un medico consigli dietetici, dice loro: «Mangiate quel che vi vada». Ma cosa vada loro? Quel che da sempre sono abituati a mangiare?

Nell'ottica semplicistica del medico, nonché in quella del paziente (e quanto paziente!), l'assenza di malessere addominale dopo l'assunzione di un alimento dimostra che non è dannoso. Non c'è niente di più falso. **Gli alimenti peggiori raramente provocano disturbi addominali**, poichè l'apparato digerente può far fronte a molti eccessi.

Il criterio fondamentale di un alimento è il seguente: nutre o non nutre i tessuti?

A prescindere dall'efficienza degli organi digerenti e dallo stato di benessere che segue il pasto, il corpo non può trovare in un alimento sostanze che non ci sono, così come la pianta non può estrarre dal suolo elementi che non ci sono.

Se un alimento è carente di una qualunque sostanza, i tessuti ne subiscono le conseguenze.

Un individuo in buona salute non può mangiare di tutto e conservare allo stesso tempo questa buona salute.

Infine, una digestione imperfetta può provocare fermentazione e putrefazione con conseguente ed inevitabile avvelenamento. Il soggetto non avvertirà nessun malessere dopo il pasto, ad eccezione di eventuali emissioni di gas dopo qualche tempo.

La carenza di alcune sostanze alimentari, il loro eccesso o la presenza di elementi nocivi sono gli elementi che possono provocare i disturbi.

Bisogna nutrire il corpo, non l'organo o la “malattia”.



Il Dottor Wm. M. Havard distingue tre categorie di diete:

- 1. L'alimentazione di formazione o crescita.** Questa dieta deve essere ricca di protidi, glucidi, minerali e vitamine. È destinata al fanciullo che cresce, alla donna incinta, nonché al convalescente ed al soggetto reduce da un lungo periodo di digiuno.
- 2. L'alimentazione di maturità o mantenimento.** Questa dieta deve essere ricca di glucidi, minerali e vitamine ma povera di proteine. Convieni agli adulti.
- 3. La dieta riparatrice o di eliminazione.** Dieta ricca di minerali e vitamine ma quasi del tutto priva di proteine, glucidi, zuccheri e grassi. È adatta ai malati cronici.

59.4 Bisogna nutrirsi secondo la capacità di digestione

Coloro che vogliono ritrovare la salute hanno una sola convinzione: mangiare bene, nutrirsi.

Come può il corpo nutrirsi se non è in grado di assorbire, ma soprattutto di eliminare quello di cui è intasato? Ha forse senso prescrivere altro cibo, quando non può essere digerito, nè assorbito, nè eliminato?

Quel che serve non è una maggiore quantità di cibo, ma una maggiore capacità di digerire, assimilare ed eliminare.

Questa capacità può essere ottenuta con il riposo, il digiuno e l'igiene.

Soltanto una volta acquisita questa capacità, si passerà a considerare gli alimenti.

A proposito, niente giova più di un digiuno in caso di malattia, spesso perfino un digiuno prolungato. Lo smaltimento del sovrappiù è primordiale per acquisire maggiore vigore e vitalità.

In caso di malattie acute, il problema dell'alimentazione non sussiste perchè non si deve affatto nutrire il malato.

La quantità di cibo data ad un malato deve essere proporzionata alle sue forze.

Più si è deboli, più la capacità digestiva è ridotta. È quindi un errore grossolano



sovralimentare un malato secondo l'errata supposizione che abbia bisogno di una certa quantità di cibo al giorno.

I pazienti non devono essere nutriti secondo metri arbitrari, come quello che stabilisce 3.000 calorie al giorno, o una certa quantità di protidi al giorno. Bisogna nutrirli secondo la loro capacità di utilizzare gli alimenti ingeriti.

È importante tenere a mente che i fabbisogni alimentari di un organismo malato sono diversi da quelli dell'organismo sano.

Quando la carenza di sali e vitamine ha minato i tessuti e gli organi, quando è presente nell'organismo una quantità eccessiva di acido, si verificano solitamente una o due crisi salutari, prima che si verifichi un vero e proprio miglioramento.

Inoltre, alcuni ritengono, a torto, che l'aumento di peso sia un segno di salute.

Invece, più si nutre un organismo malato, più si accresce la sua malattia. L'obiettivo del corpo è eliminare i rifiuti prima, nutrirsi dopo.

Quando si segue una dieta per ristabilirsi, si perdono peso e tono muscolare, che vengono rapidamente recuperati in seguito.

59.5 Bisogna nutrirsi in proporzione alla funzionalità della parte malata

La dieta di un malato deve essere stabilita in base alla funzionalità della parte malata, e non di tutto il sistema.

Se una caldaia può sopportare una pressione di 40 kg in alcuni punti e di soli 5 kg in altri, l'ingegnere regolerà la pressione secondo i punti di minore resistenza.

Allo stesso modo, se si ha il petto malato, pur avendo lo stomaco forte, non bisognerà regolare la dieta secondo la capacità dello stomaco, bensì secondo quella del petto.

La cosa più irritante è che ci sono ancora medici che ritengono sufficiente introdurre nello stomaco del malato una quantità adeguata di vitamine, sali minerali e protidi per far sì che vengano assorbiti nel sangue ed utilizzati. Purtroppo la stupidaggine non conosce frontiere.

Un alimento che non è digerito non apporta niente a nessuno.

Condizioni che diminuiscono la capacità digestiva:



- Malattie digestive – Diarrea – Ulcera – Perdita dei denti
- Gastrite – Emicrania – Enterite – Disturbi intestinali
- Mancanza di sonno – Mancanza di riposo – Nausea – Vomito
- Interventi – Anestesia – Depressioni mentali – Disturbi epatici – Disturbi renali – Diabete – Alcolismo – Allattamento Preoccupazioni – Paura – Dispiaceri – Psiconevrosi – Male di Bright – Malattie cardiache – Malattie nervose – Iperacidità – Mancanza di bagni di sole – Mancanza di esercizio fisico – Tabacco – Caffè – Tè – Condimenti
- Alcool – Cacao – Cioccolata – Ecc.

Tutti i disturbi che snervano l'organismo diminuiscono la capacità digestiva.

59.6 Gli alimenti non sono farmaci

È una follia voler correggere le lacune alimentari dando vitamine o sali minerali concentrati. Del resto, non accrescono affatto il potere di assorbimento e di utilizzo dell'organismo. D'altronde, queste sostanze non sono utilizzabili in assenza di protidi, glucidi e lipidi.

L'unico metodo ragionevole che assicuri il recupero della salute è correggere le cause che hanno provocato e alimentano i disturbi. Con la salute, la digestione, l'assorbimento e l'assimilazione ridiventano normali.

Trattare i malati con dosi di vitamine o sali minerali concentrati, tralasciando le varie cause dei disturbi, significa tornare alla vecchia pratica dei veleni farmaceutici. Non è forse un altro metodo clinico per “guarir” la malattia senza eliminare la causa?

Non è più logico voler “guarire” gli effetti dell'alcolismo prescrivendo vitamine e sali minerali che non prescrivendo farmaci.

Si potrebbe ribattere che le vitamine sono in realtà medicine. Ma si potrebbe dire che l'acqua è una medicina quando viene utilizzata per ridare coscienza ad un soggetto che muore di sete? Sarebbe davvero assurdo.

L'acqua e le vitamine naturali sono sostanze alimentari, a prescindere dal modo in cui vengono utilizzate.

In quanto alle vitamine sintetiche, sono droghe che rimarranno sempre tali.



D'altronde, non ci si stanca di ripetere che alcune malattie si guariscono con l'assunzione di uova, di carne, di frutta, di latte, etc. Non è un errore gravissimo insistere sull'importanza di un unico fattore?

La nutrizione ideale è possibile solo se quantità e proporzioni appropriate sono presenti nell'alimentazione ma non necessariamente ad ogni pasto. **I pasti non devono essere per forza bilanciati.** Basterà variarli per ottenere i risultati ottimali.

59.7 La dieta lattea

Tutte le virtù attribuite alla dieta lattea sono inesistenti. Il latte non è un alimento protettivo.

I topi di laboratorio diventano anemici se sono nutriti esclusivamente di latte.

Il consumo eccessivo di latte da parte dei bambini li rende più sensibili alle infezioni e perfino, a lungo andare, alla tubercolosi.

Gli esperimenti condotti da Lyman e Raymond su conigli nutriti esclusivamente con latte vaccino, hanno rivelato che muoiono tutti di acidosi.

Il latte provoca stitichezza nell'80% dei soggetti e diarrea nel 10%. Provoca abbondante emissione di gas e disturbi addominali. In alcuni soggetti, il latte provoca nausea, catarri, ipertensione; affatica il cuore, il fegato, lo stomaco, i reni, il petto e le ghiandole.

La maggior parte delle persone aumenta di peso con la dieta lattea, ma è un aumento malsano poichè i tessuti acquisiti sono di qualità mediocre.

Spesso il latte insidia la salute ed esaurisce le forze.

59.8 La dieta carnea

È la dieta malsana per eccellenza. Sarebbe un delitto consigliarla ad un soggetto malato.



59.9 La nutrizione sintomatica

Gli alimenti vengono spesso utilizzati come palliativi, cioè per alleviare i sintomi.

Per esempio, il miele viene preso per alleviare la tosse, la secchezza e l'irritazione della gola; il latte tiepido viene usato contro l'insonnia; i soggetti affetti da ulcera vengono alimentati giorno e notte per alleviare il disturbo allo stomaco; i soggetti nervosi vengono sovralimentati per combattere i sintomi nervosi; e un certo numero di irriducibili mangiano per alleviare il mal di testa.

La maggior parte delle persone mangia per non avvertire il malessere provocato dall'ebbrezza alimentare quando vengono privati del loro cibo abituale.

Coloro che si ubriacano di cibo mangiano per combattere la nausea che provano quando hanno lo stomaco vuoto. L'attaccamento morboso al cibo è così forte come l'attaccamento alla morfina e produce pressappoco le stesse sofferenze. Quando le persone dedite agli eccessi alimentari sono private di cibo, avvertono gli stessi sintomi dei soggetti dipendenti dalla morfina quando ne vengono privati.

Le diete sintomatiche somigliano perfettamente alle prescrizioni di farmaci per alleviare i sintomi.

Alcuni naturisti non hanno ancora imparato che bisogna eliminare la causa invece di curare i sintomi.

Quando si prende crusca o altro per guarire la stitichezza, senza eliminare la causa operante, che cosa si fa effettivamente se non curare un sintomo?

Prendiamo ad esempio le diete prescritte a chi soffre di ulcera. Il loro scopo è di evitare l'irritazione meccanica dello stomaco oppure di smaltire l'eccesso di acido gastrico, cosa puramente sintomatica, non di procurare gli alimenti adatti a nutrire il paziente. Queste diete da strapazzo non fanno altro che alimentare e aggravare l'ulcera perchè sono carenti in vitamine e sali minerali.

Qualunque guaritore può nutrire un paziente per combattere i sintomi e, così facendo, aggravare il suo stato. L'esempio migliore è quello dei diabetici. La loro dieta non ha nessun effetto rigeneratore sul tessuto pancreatico. Al contrario, accresce la tossiemia del paziente. Varie diete possono risultare in una urina senza zuccheri. Ma queste diete sono così carenti che gettano le basi di disturbi metabolici molto più gravi del diabete stesso.



59.10 Idiosincrasie

Alcune persone anormali soffrono dopo aver ingerito determinate pietanze e ne danno la colpa all'alimento. Tuttavia, non è l'alimento che si deve incriminare.

Per esempio i soggetti che hanno eruzioni cutanee in seguito ad un pasto a base di fragole o di altro alimento, devono essere sottoposte ad una dieta basata esclusivamente su fragole (o l'altro alimento) fino alla scomparsa totale dei sintomi.

Quando il formaggio provoca stitichezza, è segno di snervamento. Bisogna quindi correggere la causa dello snervamento.

In alcuni soggetti, arance, mele, pere, cavoli e cavolfiori cotti provocano flatulenza.

Molte persone hanno la lingua carica e catarro fintanto che ingeriscono latte.

Spesso una certa varietà di frutta provoca diarrea. Uova e carne possono dar luogo a crisi asmatiche in soggetti già intossicati da un eccesso di azoto.

Gli spinaci provocano, in alcuni, un senso di pesantezza dopo il pasto.

Tutti questi disturbi possono essere causati da una cattiva associazione, da un eccesso, da una suggestione negativa riguardo all'alimento che si ritiene responsabile del malessere, o può essere causato semplicemente da un disturbo digestivo.

Bisognerebbe tener conto di tutti i fattori quando si stabilisce la dieta di un paziente. Quando la digestione non è soddisfacente, conviene eliminare temporaneamente gli alimenti che disturbano, qualora si è sicuri della loro influenza.

59.11 La nutrizione in convalescenza

In convalescenza non bisogna sovraccaricare l'apparato digerente. È di norma la moderazione. Gli abbinamenti devono essere semplici, come pure gli alimenti.

In questo stato, è necessaria una dieta di "crescita". Ciò nonostante, è necessario procedere gradualmente, considerando la debolezza dell'apparato digerente.

Durante i prodromi di una febbre acuta, come la polmonite, il sangue e i tessuti del paziente diventano poveri di sostanze alcaline. Questo impoverimento è generale ma si concentra in modo particolare nei polmoni, o nell'organo più col-



pito. Le sostanze alcaline vengono utilizzate per neutralizzare e disintossicare i rifiuti responsabili della malattia.

Alcuni trovano in questo motivo la giustificazione all'uso di succhi di frutta per i casi acuti, allo scopo di fornire sostanze alcaline all'organismo.

È quindi ovvio che la dieta di convalescenza dovrà essere ricca di sostanze alcaline per compensare ciò che viene utilizzato nel processo di eliminazione.

Di solito viene data al malato una dieta carente di sostanze alcaline, deteriorando così la sua salute.

I glucidi, protidi e lipidi concentrati sono carenti di sostanze alcaline perchè la cottura li ha privati di queste preziose sostanze. Una tale dieta non può preservare la salute, nè a maggior ragione ristabilirla.

È una dieta acidificante e carente di elementi alcalinizzanti.

È quindi essenziale stabilire una dieta diversa, a base di **frutta fresca, verdure o il loro succo** che ristabilirà la salute.

Frutta e verdura danno l'adeguato nutrimento al sangue, più di tutti gli altri alimenti insieme e inoltre non sforzano digestione, assorbimento e assimilazione.

Il nocciolo del problema non è sapere come eliminare le irritazioni dei malati? Invece, tutti i farmaci, nonchè la dieta abituale, favoriscono l'irritazione e ostacolano la guarigione.

Bisognerà quindi **escludere dalla dieta tutti gli alimenti irritanti o stimolanti e quelli a fermentazione rapida**. Si eliminerà tra l'altro:

- Farina
- Condimenti
- Marmellate
- Pasticci di carne
- Conserve
- Dolci
- Pasta
- Sale
- Zucchero



- Riso
- Ecc

Tutti gli altri alimenti dovranno essere ingeriti allo stato integrale e naturale, senza condimenti. Il pane integrale è dunque un alimento nocivo.

Occorre anche diffidare dalla frutta seccata con acido solforico, quali mele, pere, pesche, albicocche, ecc. L'acido solforoso disturba il metabolismo, distrugge il sangue e le cellule e affatica i reni.

Bisogna diffidare dalle confetture fatte di frutta trattata con zolfo o altro.

Composizione delle marmellate industriali:

- 10% di frutta
- 10% di succo di frutta
- 70% di glucosio
- 10% di zucchero

Con aggiunta di prodotti chimici nocivi.

Il tutto viene trattato con acido solforico per dare maggior consistenza alla gelatina, con aggiunta di un altro prodotto chimico a base di catrame che dà una colorazione simile alla fragola, infine si aggiunge benzoato di soda per prevenire la decomposizione. È questo il veleno che viene propinato al consumatore ignaro.

«Tenete il pubblico ben informato, con statistiche e annunci, dei casi individuali di tutte le malattie dei medici e delle loro famiglie»

BERNARD SHAW

«I microbi non sono la causa delle malattie, così come le mosche non sono la causa della sporcizia»

A.I.M.



Il germe patogeno non è niente, il terreno è tutto.

In futuro, non ci sarà più bisogno di fare la guerra, basteranno i medicinali ad annientare le civiltà.



Capitolo 60

LA FORMAZIONE DEI DENTI

«Digiunate e guarirete»

IL PROFETA MAOMETTO

60.1 Alzi la mano chi ha una buona dentatura

Geologi e paleontologi hanno scoperto crani preistorici fossilizzati.

I denti non mostrano nessun segno di carie; lo smalto è più duro e di spessore doppio rispetto ai denti dei nostri contemporanei.

Meglio non parlare dei denti delle razze cosiddette civilizzate. Sono così rovinati sin dall'infanzia, e perfino da prima della nascita!

Nel 1913, il Dottor A. Freedman Foot, esaminò 1.694 bambini nelle sue 6 cliniche: solo 11 avevano una dentatura normale.

Il Dottor Louis Goldmaein, di New York, ha dichiarato di non aver mai visto un solo bambino con una dentatura perfetta, ma un solo adulto, una giovane donna.

60.2 I batteri non provocano la carie

Nonostante il numero crescente di dentisti, dentifrici e spazzolini, le carie dentarie sono in costante aumento, provocando a loro volta malesseri, disturbi nervosi, cattiva digestione, ecc.

«È assurdo affermare che i denti puliti non si cariano mai» scrive il Dottor H.J. Morris. Infatti, molte persone hanno denti cariati, pur pulendoli regolarmente.

Diciamo, tra parentesi, che **tutti farebbero meglio a sopprimere dentifrici e spazzolini definitivamente.**

Si afferma che zucchero e frutta acida siano nocivi per lo smalto dei denti. Non è vero. I Dottori E. Howard, Turison ed altri, hanno dimostrato che denti sani immersi in soluzione zuccherina o di frutta acida per molti mesi, non venivano affatto intaccati.

Lo zucchero fa male ai denti solo dopo essere giunto allo stomaco e nel sangue, dopo aver completamente sconvolto il metabolismo.

Lo zucchero industriale ha una grande affinità con il calcio. Consumato in grosse quantità, priva tessuti e denti delle riserve di calcio.

Di conseguenza, **per curare la piorrea, occorre sopprimere amidi, zuccheri, dolciumi e sciroppi.**

Si sostiene anche che lo sviluppo di batteri sui denti provoca la carie.

Tuttavia questa affermazione alquanto assurda non è stata corroborata da alcun esperimento. I batteri hanno un ruolo secondario e sono impotenti se la resistenza è elevata. L'acido lattico, ad esempio, non provoca nessun danno allo smalto dei denti.

Il Dottor Howe, ha dichiarato di aver provato ogni modo per provocare la carie dentale nelle scimmie. Ha osservato che **fintanto che l'alimentazione rimaneva sana, nè una protratta fermentazione in bocca, nè l'iniezione dei microrganismi responsabili della carie, hanno potuto generarne un solo caso.** Gli esperimenti del Dottor Hatch, nel 1917 in America, di Sir James Mc.Intosh, di Warwick James e di Lazarus Barlowe, confermano quelli del Dottor Howe.

È quindi impossibile provocare la carie o la piorrea con la fermentazione in bocca, o con l'immissione di batteri associati alle carie. I microbi non causano la carie. Le cause sono molto più remote.

Spazzolarsi i denti non può prevenire una carie quando la dieta non è sana.

60.3 La nutrizione malsana causa la carie

Ognuno dei nostri denti è più o meno formato prima della nascita. Ne consegue che qualunque stato di denutrizione della madre, determina una predisposizione



alla carie nel bambino. Se, durante la gravidanza, la dieta della madre è carente, il fabbisogno in calcio nel feto viene soddisfatto attingendo alle riserve materne entro i limiti di tale disponibilità. Quindi la madre, in primo luogo, sarà soggetta a carie. Ma se le riserve materne sono molto limitate, non solo avrà delle carie, ma il bambino nascerà con una deficienza di calcio e delle carie “preparate”.

Le donne delle tribù selvatiche e gli animali non presentano denti cariati durante la gestazione.

Dopo la nascita, una dieta difettosa sfocia in uno sviluppo difettoso della dentizione da latte o di quella permanente.

Esperimenti su animali in fase di crescita, sottoposti a diete carenti, hanno evidenziato le seguenti conseguenze: carie dentali, craniche, della mascella e di altre ossa, distorsione e denutrizione toracica, deformazione della pelvi, scorbuto, denti irregolari e deformati, tortuosità, etc.

Carie significa decomposizione o infiammazione ulcerosa delle ossa.

Il Dottor Howe ha sottoposto alcuni animali ad una dieta carente. I denti sono stati colpiti fino allo smalto, che è la parte più dura e resistente del corpo.

Le ossa e lo smalto hanno una struttura organica che contiene minerali. In questa struttura – e perfino nello smalto, che si riteneva inerte – esiste invece una circolazione influenzata da vitamine e sali minerali.

Ad esempio, una carenza di vitamina C colpisce ed erode la polpa dei denti in breve tempo. L'assunzione di alimenti ricchi di vitamina C ridà alla polpa dei denti la sua consistenza quasi originale, anche dopo una distruzione pressochè totale.

«**Ventiquattr'ore di dieta a base di succo d'arancia bastano ad avviare i processi riparatori della dentina negli animali**» ha scritto il Dottor Howe.

Un dottore aveva dichiarato di aver notato un netto miglioramento in seguito all'adozione di una dieta sana. «**Quando si segue una dieta sana – scrive ancora il Dottor Howe – il processo di distruzione interna può arrestarsi, ed il processo di riparazione può essere avviato se la distruzione non è molto avanzata**».

Howe e molti altri, hanno dimostrato che una dieta MALSANA composta di pane, latte, farinata, zucchero bianco, carne, uova, caffè e dolciumi portava rachitismo, scorbuto, nonché carie dentale negli animali. Ciò è dovuto alla carenza di vitamine e sali minerali. **Se questa carenza è rilevante, la carie negli animali intacca non solo i denti, ma anche il cranio, le costole, la spina dorsale e le ossa degli arti.**



Una dieta scorretta indebolisce i nervi oltre ai denti. Diminuisce la resistenza al dolore e alle emozioni. Notiamo che il Dottor Shelton afferma, con ragione, che «se i pazienti si facessero estrarre i denti senza anestesia, soffrirebbero di meno in seguito e il tasso di mortalità diventerebbe nullo».

I denti ricevono nutrimento dal sangue. Sono soggetti alle stesse leggi ed agli stessi bisogni alimentari delle altre ossa. Subiscono cambiamenti positivi o negativi secondo la nutrizione generale del corpo.

Quando la nutrizione è scorretta, i denti possono venire privati (dall'interno) dei loro sali minerali, fino a che non sussista che un sottile guscio.

La carie ha quindi origine all'interno e può distruggere completamente il dente.

Le cavità si formano dall'interno, prima che venga intaccato lo smalto.

Spazzolarsi i denti non contribuisce affatto a mantenere sana la dentatura.

Una bocca sana si pulisce da sè. I batteri non possono insediarsi.

Gli esperimenti del Dottor Howe sono decisivi. Ha sottoposto alcuni animali a periodi alternati di nutrizione scorretta. La struttura dei denti diventava di volta in volta dura o molle, a secondo della nutrizione corretta o meno. Nel corso di questi esperimenti, il Dottor Howe, ha iniettato microorganismi nella gengiva delle sue cavie allo scopo di provocare una piorrea. Tuttavia non si è verificato nessun caso di piorrea, dimostrazione che la piorrea è un risultato e non una causa.

La carie dentale è il risultato di una disfunzione del metabolismo calcico, qualunque ne sia la causa. Spesso va chiamata in causa l'alimentazione scorretta. A volte il metabolismo viene influenzato da altri fattori.

I denti possono essere distrutti anche in conseguenza di gravi disturbi digestivi. Anche l'iperacidità può determinare la distruzione dei denti.

Presso alcune tribù, i denti vengono limati per dar loro una forma aguzza che si ritiene più bella, tuttavia fin tanto che l'alimentazione è corretta, i denti non si cariano. Accade agli animali di rompersi un dente, eppure il dente rotto non si caria.

L'unico motivo per cui i bambini civilizzati non hanno denti così sani come quelli dei bambini "selvaggi", è che le loro madri li nutrono in modo inadeguato durante i primi sei anni di vita, oltre ad essersi nutrite male durante la gravidanza.

Concordiamo con Mellanby (Inghilterra) che «l'abuso di cereali pane, riso, pasta, ecc. è deleterio per la dentatura». I cereali denaturati sono i più pericolosi. Provocano un'acidità che esaurisce le scorte di sali minerali dell'organismo,



attraverso il processo di neutralizzazione. Le popolazioni che consumano prevalentemente pane bianco, hanno i denti più cariati rispetto a coloro che si nutrono di cereali, anch'essi raffinati. È da notare che **il pane integrale è ancora dannoso**.

Le ricerche hanno dimostrato che le razze che non consumano cereali, hanno denti più sani, mentre chi consuma cereali, carne, poca frutta e poche verdure, hanno denti in uno stato deplorabile. **Fra tutti i cereali, il grano è quello più acido.**

La decomposizione del calcio dello smalto è provocata da una carenza di lunga data in calcio e fosforo. Non è sempre possibile fermare il processo di decomposizione o portare un miglioramento. Il Dottor H.Shelton, ha osservato un solo caso in cui un cambiamento drastico dell'alimentazione ha portato un netto miglioramento.

Tutti gli alimenti raffinati privano i denti del calcio. Frutta, verdure e noci crude, sono gli alimenti migliori per la formazione dei denti.

60.4 La masticazione previene la carie

Gli alimenti teneri favoriscono l'insorgere della carie perchè non necessitano di masticazione. Nessun dente riceve nutrimento perfetto se non viene utilizzato ed esercitato.

Tuttavia, gli alimenti crudi sono i migliori poichè danno ai denti una salutare esercitazione e allo stesso tempo li puliscono. **Gli alimenti cotti sporcano la bocca e provocano la carie per acidificazione.**

60.5 I denti cattivi sono conseguenza di una cattiva salute.

Il latte, le vitamine C e B, le tavolette di fosforo, le pillole vitaminiche, il succo d'arancia, l'olio di fegato di merluzzo, niente di tutto ciò può prevenire la carie.

Questo ha portato numerosi dentisti alla convinzione che nessuna dieta può salvare i denti. Eppure i fatti sono chiari: i popoli che hanno una alimentazione sana hanno una dentatura sana, mentre coloro che mangiano male hanno denti rovinati.

Per capire il problema bisogna sapere innanzi tutto che una dieta specifica,



un alimento specifico o un trattamento specifico, non sortiscono alcun effetto. La “Legge del Minimo” richiede un’alimentazione che sia sana nel suo complesso.

Di conseguenza una buona dentatura dipende da una buona salute.

Però la buona salute non dipende affatto dalla buona dentatura.

Volendo preservare i denti, si devono evitare tutte le cause, anche le più insignificanti, di cattiva salute. Nessun programma può preservare i denti, se non mira a costruire una salute perfetta. Ne può riuscirvi alcun sistema specifico. In altre parole, la salute dei denti può essere preservata con lo stesso modo di vita atto a preservare la salute di tutti i tessuti e di tutte le strutture dell’organismo. Dobbiamo imparare a pensare in questi termini: **COSTRUIRSI LA SALUTE**, poichè la salute viene effettivamente costruita. Dobbiamo sforzarci di capire che la salute di tutto l’organismo procura salute ad ogni parte dell’organismo e che nessuna parte dell’organismo può essere sana se non lo sono tutte le altre parti. L’organismo è un’unità indivisibile nella salute come nella malattia. Non può una sola parte essere “malata” se non lo sono anche le altre parti.

Lo stato di salute della bocca è rivelatore della salute di tutto l’organismo, come, spero, avrete già capito. Di conseguenza è ovvio che non esiste la “malattia dentaria locale”. Le condizioni che determinano la carie sono sempre quelle dell’organismo nel suo insieme. Il 75% dei bambini che presentano grosse carie, soffre allo stesso tempo di altri disturbi altrettanto seri. La carie non è la causa di questi disturbi, ma è la disfunzione di tutto l’organismo che a sua volta è la causa sia della carie che degli altri disturbi.

Alcuni dimenticano che i denti non sono indipendenti dall’organismo e che i denti malati fanno parte di un organismo malato. Ossia, la salute dei denti fa parte della salute di tutto l’organismo.

Le malattie dei denti fanno parte dello stato patologico generale. Non ha senso ricercare una causa unica alla carie. Come gli occhi, il cuore, ecc., anche i denti dipendono da tutti i fattori vitali. La base di una buona salute è altresì la base di una buona struttura e di un buon funzionamento dell’organismo.

Qualunque fattore fisico, emotivo, nutrizionale, che altera la nutrizione, provoca la carie.

La base di una buona dentatura è la salute. Ossia, una buona dentatura è impossibile in un organismo malato. Non è possibile, come abbiamo già ripetuto, che si verifichi la carie in un organismo perfettamente sano. Il corpo va mantenuto sano con abitudini normali, superiori ed igieniche. Tutto ciò che è essenziale per una buona salute è ugualmente essenziale per una buona dentatura. Dato che i denti sono parte integrante del corpo, la loro salute dipende dalla salute generale



del corpo.

60.6 Le cavità possono spesso chiudersi

Da molto tempo gli igienisti, ed altri, affermano che **i denti possono cicatrizzarsi**. Oggi non sussiste alcun dubbio su questo punto.

I denti sono ossa. In condizioni favorevoli, le ossa si cicatrizzano o si rigenerano.

Perfino lo smalto dei denti potrebbe ripararsi come lo ha dimostrato il Dottor Shelton, su uno dei suoi denti che si era rotto.

Alcuni dentisti hanno scritto che le cavità possono otturarsi da sé.

Il successo non è assicurato in tutti i casi, poichè la capacità rigeneratrice è limitata, bisogna ammetterlo. Là riparazione dei denti dipende da una sana alimentazione e dal miglioramento generale dello stato di salute. Tutti i fattori che aiutano la nutrizione sono fattori positivi per la riparazione, ad esempio i bagni di sole, l'esercizio fisico, il riposo, ecc.

60.7 Cure

Bisogna salvare i denti cariati a qualunque costo. Quindi occorre piombarli senza usare prodotti chimici. **Un dente troppo deteriorato deve essere estratto con l'aiuto di un anestetico locale molto leggero.** È indispensabile la dentiera a chi non ha denti.

L'abuso di noci può causare ascessi.

«Il medico è convinto che se vi dice la verità sul vostro stato, cioè se vi dice che siete ghiottone, bevitore e pigro, e se rifiuta di prescrivervi medicine e tonici, i suoi figli moriranno di fame»

G.B.S.



Capitolo 61

NON SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO

«La malattia viene dal ventre, quindi il digiuno è il rimedio migliore»

IL PROFETA MAOMETTO

È urgente capire che **cibo non è la stessa cosa di nutrimento**. Bisogna imparare a distinguere tra il consumo abbondante di alimenti nutrienti, da una parte e una buona nutrizione dall'altra.

Abbiamo modo di osservare tutti i giorni che il poter consumare molti alimenti nutrienti non significa necessariamente essere in grado di derivarne forza o energia.

L'alimento è soltanto uno dei materiali necessari al processo di nutrizione. Sono necessarie anche l'acqua e l'aria. Ma nessuno di questi elementi, preso singolarmente o complessivamente, costituisce il nutrimento.

La nutrizione è un processo vitale attuato soltanto dagli organismi viventi. È un processo di crescita, sviluppo e invigorimento.

Il mangiar bene, bere bene, respirare bene sono necessari, ma non sufficienti a procurare salute, forza e vigore

La nutrizione è anzitutto una funzione. Possiamo procurarci una migliore funzione nutrizionale solo se aumentiamo la nostra capacità di nutrirci meglio.

Questa capacità non è un ingrediente, nè qualcosa da cercare. Non esiste medicina che possa aumentarla, o esercitare per noi le funzioni vitali.

La capacità di mangiare, respirare, funzionare, ovvero di vivere, risiede in noi stessi, non al di fuori. Questa capacità può accrescersi soltanto con l'uso saggio ed intelligente delle forze dell'organismo e con la parsimonia nel loro dispendio.

All'uopo, si conserveranno le energie e si elimineranno gli sprechi e le dispersioni inutili.

Pur sapendo che la capacità potenziale è funzione dell'ereditarietà, la persona, la cui capacità potenziale è diminuita, non può ripristinarla, se non attraverso i processi normali e regolari di recupero. Nessuna misura, nessun processo può costringere questa capacità ad aumentare.

Gli alimenti non fanno l'uomo. Il pesce, ad esempio, non produce cervello, come si credeva un tempo, così come fave e carne non producono muscoli. Altrimenti, si sarebbero potuto ottenere enormi cervelli e potentissimi muscoli, dato che pesce, fave e carne si trovano in abbondanza. Il mangiare zucche non fa venire la testa molle, così come mangiare fegato non fa ingigantire il fegato.

Gli alimenti non sono altro che materiali messi a disposizione dell'uomo per svilupparsi, così come i mattoni sono materiali messi a disposizione del costruttore per edificare una casa.

Gli alimenti ingeriti sono sostanze INERTI e, di conseguenza, non possono produrre organismi viventi. Gli alimenti non possono agire. Subiscono l'azione propria dell'organismo vivente che sceglie, tra quello che ingerisce, ciò che gli è necessario, rigettando il resto.

Un certo alimento può essere buono ma è alquanto inutile se viene consumato in quantità maggiore di quella che viene assimilata, o in eccedenza al fabbisogno, col ridicolo pretesto che questo alimento costruisce questa o quest'altra struttura, oppure aiuta questa o quest'altra funzione. L'abitudine odierna di mangiare con eccesso è una pratica che logora la vita. Alcuni usano tutti gli alimenti indiscriminatamente, mentre altri fanno abbondante uso di succhi, alimenti ricchi di ferro, calcio, vitamine, ecc.

Il fatto di ingozzarsi di alimenti che, si suppone, "costruiscono muscoli", non sortisce alcun effetto poichè i muscoli vengono costruiti dal corpo stesso tramite l'esercizio fisico.

Non esiste persona dotata di forza erculea che sia diventata tale grazie ad una "alimentazione erculea", ma esistono persone la cui forza si è sviluppata in seguito ad esercizi erculei. È ovvio che senza cibo, l'esercizio non può sviluppare i muscoli; tuttavia è pur sempre vero che questo processo di sviluppo è vitale e che nessuno di questi due elementi costruisce effettivamente i muscoli.



Se uno nasce stupido, nemmeno mangiando tutti i pesci del mare diventerà più intelligente. Sono in errore i signori che raccomandano l'uso di tale o tal'altro alimento con la motivazione che fortifica, nutre, sviluppa un organo particolare, oppure che procura qualità particolari.

Coloro che impiegano gli alimenti in questa ottica saranno delusi, perchè tale pratica va contro l'igiene. Bisogna impiegare gli alimenti per soddisfare i bisogni dell'organismo. Tali bisogni sono determinati dalla costituzione dell'organismo, nonchè dal lavoro che compie. Affermare che l'alimento forma la persona, quindi il suo carattere, e nutrirsi secondo questo criterio alquanto assurdo, non dà nessun risultato.

Quello che ci fortifica non è quel che mangiamo, bensì quel che digeriamo, assorbiamo, assimiliamo e facciamo nostro. È quindi più importante riuscire a migliorare la digestione e l'assimilazione, che non preoccuparsi di quale alimento mangiare.

L'aria, gli alimenti e l'acqua, sono i materiali costituenti dell'organismo. Ma più che la loro qualità, è importante il loro processo di utilizzo. Una buona digestione è così necessaria come un buon alimento ed una buona assimilazione lo è altrettanto.

Purtroppo si confonde sempre il cibo con la nutrizione e di conseguenza si raccomanda sempre una maggior quantità di alimenti. Tuttavia vediamo dei soggetti magri mangiare enormi quantità di cibi grassi senza aumentare di peso, malati che fanno largo uso di alimenti ricchi di vitamine senza però trovare giovamento, anemici che prendono alimenti ricchi di ferro senza migliorare, altri che fanno largo uso di alimenti ricchi di calcio senza che l'organismo sia in grado di utilizzarlo.

Non sempre ingerire significa digerire. **Fornire a un soggetto il numero di calorie teoricamente necessarie non garantisce che riuscirà a trarre dagli alimenti tutte le calorie necessarie. Se, ad esempio, gli alimenti fermentano nell'apparato digerente, il soggetto non trarrà nè calorie, nè nutrimento; se i protidi, cosiddetti superiori, sono ingeriti in abbondanza vanno in putrefazione nel canale alimentare e non si traggono tutti gli aminoacidi che contengono.**

Nutrire un soggetto secondo il suo fabbisogno teorico, anzichè secondo la sua reale capacità, significa danneggiarlo.

L'esperienza ha provato che si potrebbe acquisire maggior forza mangiando di meno.



61.1 La teoria delle carenze alimentari

Chi scrive della salute pensa bene di consultare testi di medicina. Ma, siccome la medicina non contiene, generalmente, altro che errori, questi autori non traggono altro che errori dalle loro letture. Così gli autori naturisti imitano la medicina e cadono negli stessi errori degli altri medici.

Medici e naturisti accettano la teoria delle carenze. I medici prescrivono rimedi nocivi, i naturisti rimedi “naturali”, alimenti che danno forza, che correggono, estratti, per colmare queste carenze. Queste prassi sono così lucrose, per gli uni, come per gli altri, che rifiutano di darci ascolto. Anzi, faranno di tutto per difendere la teoria delle carenze che è così errata come quella delle calorie.

Ricordiamo che un alimento sano non è un alimento che esce da qualche fabbrica e al quale è stato aggiunto o tolto qualche principio. **La Natura rimane e rimarrà sempre, l'unico fabbricante di alimenti sani.**

La mandorla sana è la mandorla allo stato naturale, non quella zuccherata; l'arachide è sana allo stato crudo, non tostata o trasformata in burro.

«Si può dimostrare facilmente – scrive Shelton – che pur ingerendo cibo atto a soddisfare i fabbisogni individuali del corpo, questi fabbisogni non vengono comunque soddisfatti.

È stato applicato il termine carenza primaria ad una alimentazione impropria e il termine carenza secondaria o indotta, ad una nutrizione inadeguata conseguente ad imperfette digestioni, assimilazioni e utilizzi».

È da notare che la stragrande maggioranza delle carenze è di tipo secondario.

«Ad esempio, in stato di alcalinità ridotta – la cosiddetta acidosi – il calcio, anche se abbondante nella dieta, non può essere correttamente utilizzato. Come ho specificato in “Nutrizione Superiore”, cibo non è sinonimo di nutrimento. Il cibo è solo la materia prima del nutrimento. Quando i processi digestivi sono difettosi, per qualunque motivo, il buon utilizzo di queste materie prime viene impedito».

Centinaia di esempi o di osservazioni possono dimostrare che le carenze organiche non sono quasi mai dovute a carenze alimentari della dieta.

Chi non conosce l'esempio dell'anemico la cui dieta contiene in abbondanza ferro che egli non riesce ad assimilare, restando quindi anemico.

In questo caso la causa dell'anemia non risiede in una carenza in ferro della dieta. E la carenza di ferro nell'organismo anemico non è dovuta ad una carenza di ferro nella dieta che, invece, ne è satura.



Nel secondo volume della presente opera, avevamo enunciato così la legge del minimo di Lieberg: «Lo sviluppo degli esseri viventi è funzione degli elementi che ci si procura meno».

La carenza di un elemento nella dieta porta il mancato utilizzo di vari altri elementi nella stessa dieta. Quindi non esiste mai una carenza unica nell'organismo e di conseguenza non esistono malattie dovute a carenze specifiche, nè esistono rimedi specifici.

Si capisce quindi perchè, come il rimedio specifico è inutile anche l'alimento specifico, in quanto l'organismo può utilizzare gli elementi solo in correlazione e nelle proporzioni naturali esatte.

Un giorno un lettore fece la seguente domanda a Shelton: «Affermate che la tossiemia è la causa fondamentale e universale di tutte le malattie. Non credete che anche le carenze alimentari abbiano qualche responsabilità?».

Shelton rispose: «Solo una mezza dozzina di malattie sono da attribuire con certezza a carenze caratterizzate. Ma in ognuna di queste malattie è sempre presente una profonda tossiemia e i sintomi sono quasi tutti sintomi di intossicazione».

Nessuno è ancora riuscito a scindere la carenza dalla tossiemia, per determinare l'effetto che produrrebbe la carenza da sola. È stato un grave errore ritenere che ogni malattia, grave o benigna, fosse necessariamente associata ad una carenza. Questa affermazione, priva di prove, ha fatto nascere un'intero sistema di industrie. I metodi basati su questa tesi sono falliti, come del resto tutti i metodi costruiti sulle tante teorie architettate per tentare di spiegare le cause delle malattie.

La carenza è presente in tutti gli stati di tossiemia caratterizzata, per quanto adeguata la dieta, poichè lo snervamento ferma le secrezioni e lede la nutrizione. La tossiemia diminuisce la capacità dell'organismo a produrre sostanze di sintesi.

Ciò significa che snervamento e tossiemia sono cause, e non conseguenze della carenza. La mia analisi completa dei sintomi patologici li individua sempre come sintomi di avvelenamento.

Possiamo quindi affermare che la tossiemia appare come causa fondamentale, la carenza è un fattore secondario, una complicità.



61.2 Le carenze nutritive non sono carenze della dieta

Le carenze nutritive non derivano quasi mai da carenze della dieta.

Infatti è facile dimostrare che l'alimentazione può essere del tutto rispondente alle esigenze individuali, senza che tuttavia queste esigenze vengano colmate.

Per esempio, nei casi di acidosi, il calcio non è correttamente utilizzato, anche se presente nella dieta. Una maggiore alcalinità sanguigna accresce l'utilizzazione del calcio.

Nei casi di carenza di vitamina D, come nelle varie malattie intestinali, l'assorbimento di calcio è limitato anche se l'alimentazione ne fornisce in abbondanza.

Il ferro è di solito abbondante nella dieta degli anemici, ed anche nei loro tessuti, anche se non sono capaci di utilizzarlo per fabbricare del sangue. L'indigestione gastrica può, ad esempio, impedire l'assorbimento di ferro.

È da notare che in diverse malattie fisiche e mentali, la presenza di minerali e vitamine nella loro dieta è associata ad una carenza di questi elementi nel corpo.

L'abitudine di fornire a questi malati più minerali e più vitamine è futile ed inutile.

Infine l'iperacidità gastrica impedisce la digestione, soprattutto delle sostanze amidacee.

Sovralimentare un paziente incapace di assorbire e utilizzare minerali e vitamine già presenti significa sovraccaricare il suo sistema nutrizionale già molto sfasato.

Bisognerebbe anzitutto ristabilire la capacità nutrizionale, migliorare la digestione e l'assimilazione così che il paziente possa trarre le sostanze nutritive dagli alimenti che consuma.

Una salute eccellente dipende da molti fattori. Le vitamine e l'alimentazione corretta non sono sufficienti. Per ritrovare e conservare la salute sono indispensabili anche i seguenti fattori:

– Aria fresca – Sole – Esercizio fisico – Riposo sufficiente – Sonno sufficiente – Equilibrio emotivo – Assenza di abitudini devitalizzanti e sfibranti.

Tutte le funzioni del corpo avvengono in simbiosi e in interdipendenza. Il buon andamento del processo generale dipende dal buon funzionamento di ogni singolo fattore.



L'uomo non vive unicamente di quel che mangia. Respira, beve, lavora, dorme, si riposa, pensa, si commuove, si riproduce, si comporta bene o male, vive al sole, all'ombra, ecc.

L'uomo non è fatto di quel che mangia: è la somma degli effetti di tutti i fattori vitali.

L'esercizio fisico, ad esempio, migliora la capacità di assimilazione, così pure il riposo quando il soggetto è stanco o nervoso, il sole aiuta ad assimilare gli alimenti, a trasformare alcune provitamine in vitamine. Invece, la tossiemia, impedisce l'utilizzo degli alimenti. In tal caso, il digiuno è spesso il modo più sicuro di ristabilire una nutrizione normale.

Una vita semplice, regolata, ordinata, deve accordarsi con tutti i fattori sinergici vitali. La vita non si riduce alla nutrizione.

Tutti gli sforzi che tendono a curare l'individuo soltanto con la dieta sono votati al fallimento. Quando si cerca di guarire una malattia esclusivamente con la dieta, senza cercare di eliminare la causa, non c'è speranza di successo.

Notiamo che gli esperimenti effettuati sugli animali devono essere confermati con esperimenti sugli esseri umani. I vermi del tabacco, ad esempio, vivono di foglie di tabacco. Però, quale essere umano potrebbe vivere unicamente di tabacco?

L'uomo non è quel che mangia, così come non è quel che pensa. È anzitutto la risultanza complessa di ereditarietà e ambiente. In secondo luogo è, in buona parte, funzione del suo modo di vivere e delle sue omissioni. L'espressione «dimmi ciò che mangi e ti dirò ciò che sei» trae in inganno. Però ha il vantaggio di colpire l'immaginazione dei profani.

Avrete già capito che è altrettanto falso dire «L'uomo è quel che pensa».

È urgente abbandonare la visione unilaterale della vita. La vita è troppo complessa perchè la si possa ridurre a semplici formule.

La ricerca di un rimedio, fosse anche un alimento, è una superstizione secolare. Si pretende sempre una medicina ed un salvatore, senza però voler cambiare il modo di vita che porta alla malattia, senza rinunciare a peccare contro l'igiene e l'integrità vitale.

Quando le persone si ammalano cercano invano di trovare rimedio con psichiatria, psicologia, massaggi, idroterapia, argilla, preghiere, diete, ecc.

Infine, vanno dall'igienista a chiedere: «In quanto tempo potete guarirmi?»

E con quanta sorpresa si sentono dire che cure, rimedi, trattamenti artificiali



o naturali non esistono, ma che devono sbarazzarsi da sè delle loro superstizioni di lunga data, della loro fede nell'assoluzione, che nessuno può guarirli ed infine che possono ritrovare la salute se cessano di peccare contro il proprio corpo.

Non aspettate l'avvento di una droga miracolosa, non sperate che si possa ritrovare, prima o poi, un rimedio per ridare vigore al dissoluto senza che smetta la vita sregolata, che renda sobrio l'ubriacone se non smette di bere, che possa guarire il ghiottone se non smette di in gozzarsi, questo non accadrà mai.

Un corpo viziato dalle abitudini nefaste non può ritrovare la salute se non interrompe queste abitudini.

Questo non senso è stato inculcato, consolidato nella mente del pubblico dallo spirito medico contemporaneo e dalle false dottrine religiose attuali, che hanno origine in uno sciamanismo, in una stregoneria antidiluviana. La bellezza e l'estasi di fronte alla vita vengono da una mente lucida e da un corpo sano. Un ritmo di vita più semplice, ordinato, sobrio, i pensieri elevati, rendono la vita più bella e contribuiscono a dare la gioia di vivere.

Abbandonare tutto ciò per sprofondare nella sensualità portatrice di malattia e poi pretendere di essere guarito pur continuando a condurre vita sregolata, rivela una totale mancanza di buon senso e di giudizio.

Il **capitano Diamond**, nacque a Plymouth, Mass., il 1° maggio 1796 e morì nel 1916 all'età di 120 anni, in seguito ad un errore di igiene che abbreviò considerevolmente la sua vita. La sua storia viene riportata in un testo pubblicato nel 1915 dal Dottor Threshed. Scriveva: «Questo capitano non sembra essere invecchiato dall'età di 96 anni e io l'ho conosciuto di persona».

Nel 1906, il capitano Diamond scrisse un trattato in titolato: "Il segreto per vivere molto a lungo e goderne il più possibile".

«Da 80 anni – scriveva – mi astengo da qualunque prodotto animale». All'età di 79 anni era invalido cronico. Soffriva di una grave forma di sclerosi, indurimento progressivo dei tessuti, dei vasi sanguigni e rigidità delle articolazioni. I muscoli delle gambe e della schiena erano così intorpiditi che non poteva alzarsi nè sedersi senza provare forti dolori e spesso necessitava di aiuto. I muscoli delle mani e degli avambracci, erano così rigidi che era incapace di tenere forchetta o cucchiaio per alimentarsi. Eppure era vegetariano da 30 anni, il che dimostra che il vegetarianismo non è sufficiente. I medici, incapaci di aiutarlo, lo dichiararo-



no incurabile, poichè naturalmente ritenevano che senza la medicina non ci fosse via di scampo. Gli annunciarono la sua morte imminente. Commosso all'idea di doversi separare dai suoi medici, e non sapendo se ce ne fossero di altrettanto bravi nell'altro mondo, decise di trovare il modo di dissolvere i depositi calcici che pietrificavano il suo corpo.

Infatti, riuscì a scoprire un mezzo ingegnoso che gli permise di ringiovanire e di ritrovare la salute, a tal punto che sopravvisse ai suoi medici, gli stessi che lo avevano già visto morto e sepolto.

Fino ad oggi, la medicina continua a considerare impossibile un tale ringiovanimento, per l'ottima ragione che non lo sa spiegare. D'altronde i numerosi individui che si sono ringiovaniti allo stesso modo non avevano il consenso della Facoltà. Un giorno, tale infrazione sarà severamente punita e nessuno guarirà, nè vivrà più a lungo senza l'unzione ed il soccorso delle meraviglie della medicina. Il nostro capitano mise dunque in pratica il metodo che aveva scoperto ed all'età di 90 anni, era in una forma tale da poter dirigere lezioni di educazione fisica. Se la maggior parte dei medici non raggiunge l'età di 90 anni, è un fatto importante perchè, allo scopo di far progredire la scienza medica, essi sono costretti a sacrificarsi a beneficio dei loro pazienti. È del resto per questo motivo che la mortalità dei medici supera quella dei loro fortunati pazienti.

Il capitano Diamond, praticava ancora la cultura fisica dopo aver superato i 100 anni di età e si esercitava in una palestra dove pochi atleti potevano sorpassarlo.

All'età di 108 anni, circolava in bicicletta e camminava ogni giorno per circa 30 chilometri. Non si perdeva nessun evento sociale e, all'età di 110 anni, ballò tutta la notte, racconta, con un'aitante sedicenne.

Siete curiosi di sapere qual'è la ricetta ingegnosa che gli permise di ritrovare la salute? Cambiò da cima a fondo il suo modo di vivere; non toccò più cibi cotti, nutrendosi esclusivamente di frutta cruda, non condita, non toccò farina, nè cereali, bevve solo acqua distillata o piovana e rifiutò qualunque medicinale.

Ufficialmente la sclerosi è incurabile. Ma gli innumerevoli fuorilegge che guariscono ogni giorno e vivono a lungo, saranno un giorno esiliati o castigati senza pietà.

«Quando si scopre il microbo, come spesso succede nelle persone che non sono



di A.I. Mosséri

ammalate, si salvaguarda la teoria definendo il microbo impostore o pseudomicrobo»

BERNARD SHAW



Capitolo 62

IL SUOLO DENATURATO

«Preferiamo vivere meno lungo, ma meglio», mi si ripete. Vivrete sicuramente di meno, ma non necessariamente meglio.
A. M.

L'uomo è fatto di un pugno di terra. Dipende quindi dalla qualità di questa terra che ottiene, dopo che gliel'abbia approntata il regno vegetale.

La composizione della terra determina in larga misura lo sviluppo dei vegetali e di conseguenza quello dell'uomo. La coltura del suolo è così importante come quella dell'anima.

I fertilizzanti deteriorano le piante, alterando così la carne, il latte, le uova, il burro e l'uomo ne subisce le conseguenze.

Quando si coltivano e raccolgono verdure ogni anno, il suolo viene spogliato dei suoi minerali e quindi denaturato.

Ma ripristinare un suolo denaturato con l'aiuto di fertilizzanti ancor più denaturati è un errore simile a quello che consiste nel curare le carenze organiche con riso brillato, farina bianca, latte pastorizzato e alimenti conservati.

Sylvester Graham, J. Von Lieberg, Dr. Julius, Dr. Lahmann, Otto Carquè, il Prof. Frank M. Keith, Sampson Morgan e molti altri hanno lanciato un grido di allarme contro la follia moderna dei metodi di coltivazione.

La coltivazione seguita da raccolto spoglia la terra dei suoi minerali e diminuisce progressivamente la sua fertilità fino a provocare una alterazione della qualità delle piante. In seguito, quando le verdure mancano di alcuni elementi preziosi, il latte diventa carente di vitamine e lo stesso succede per la carne, le uova, ecc.

La salute e la crescita dell'uomo dipendono dal suolo sul quale vive. Allo stesso modo gli animali ne dipendono. Laddove il suolo è più povero, ad esempio, gli animali sono più piccoli.

Un suolo povero dà alimenti altrettanto poveri, che non possono fornire un'alimentazione appropriata all'uomo.

Gli esperti in agricoltura, vogliono ad ogni costo che formiamo il nostro organismo con l'aiuto dell'impiego eccessivo di concimi animali, umani o altri. Al contrario, tali concimi, dovrebbero essere usati moderatamente e congiuntamente a rocce minerali, larve, limo, ecc; i tre elementi ritenuti necessari per l'agricoltura sono azoto, potassio ed acido fosforico. Tuttavia questi tre fertilizzanti agiscono da stimolanti. Portano ad una crescita rapida e vigorosa ma la pianta non ha vitalità, stabilità nè resistenza ai parassiti.

Alcuni fertilizzanti introducono nel suolo potassio o acido fosforico in eccesso. Invece, la pianta, necessita solo di una esigua quantità di acido fosforico. La prima guerra mondiale ci ha insegnato che si possono coltivare vegetali anche senza potassio.

Altri concimi introducono azoto in eccesso, il che rende le piante più vulnerabili ai parassiti, mentre la loro qualità viene profondamente alterata e la formazione di radici, tuberi e semi è ritardata. Le piante si ammalano. I cereali, ad esempio, diventano di qualità mediocre e diventano vulnerabili agli insetti, mentre le patate hanno più foglie e niente tuberi.

Aggiungendo invece al suolo dei fertilizzanti minerali: **rocce, lava vulcanica, legno, carbone di legna, segatura, nonché foglie e altre sostanze vegetali**, si ottengono vegetali e alimenti migliori, ricchi di minerali e resistenti ai parassiti.

I concimi minerali impediscono agli insetti di attaccare i frutti, mentre il letame di stalla altera la qualità degli alimenti e li rende vulnerabili ai vermi.

Secondo Sampson Morgan, una coltivazione "pulita", dà un raccolto da 6 a 8 volte più abbondante, che non con l'uso di letami disgustosi e nauseabondi consistenti in escrementi con aggiunta di nitrati e fosfati.

Il nostro suolo è diventato povero di calcio, ferro, silicio, magnesio, zolfo, sodio, iodio, cloro, ecc. Di conseguenza non può produrre alimenti che contengano questi preziosi elementi. Gli animali nutriti da prodotti provenienti da un suolo così carente, possono ammalarsi gravemente.

Anche se manca un solo elemento alla terra, le piante ne soffrono. Alcune carote, ad esempio, vengono coltivate in suoli molto poveri. Diventano così povere di minerali da determinare gravi carenze e disturbi organici nelle persone che le



consumano.

D'altro canto, le montagne e le colline non sono mai state considerate che per lo sviluppo degli alberi.

La terra viene così sfruttata che prima o poi si trasformerà in un deserto, come si è già verificato.

Gli animali rifiutano di mangiare le piante che crescono su un terreno così impoverito.

Vengono incolpati la pioggia ed il vento per quanto riguarda l'erosione del suolo, mentre la colpa è invece delle colture e della deforestazione.

Secondo la Scuola del Dottor Rudolph Steiner, bisognerebbe piantare alberi da frutto accanto agli ortaggi, invece di separarli. Ne risulterebbe una benefica simbiosi.

Infine, sottolineiamo che **la qualità del suolo è più importante che non il clima**, per quanto riguarda la salute.

Così, ad esempio, la Valle del Nilo è ricchissima di minerali, grazie al limo che questo grandioso fiume reca dalle viscere della terra e dalle montagne dell'Abissinia.

«Non viene rilevato il fatto che gli stessi medici muoiono per le malattie che pretendono di voler guarire»

G.B. SHAW

«I medici, per salvaguardare la fiducia nella vaccinazione, sono arrivati al punto di accusare i loro pazienti, o i parenti dei loro pazienti di aver contratto la malattia indipendentemente dalla vaccinazione»

G.B. SHAW



Capitolo 63

GLI HUNZA, UN POPOLO CHE IGNORA LA MALATTIA

È il titolo di un'opera di Ralph **Bircher**, pubblicato da V. Attinger, 7 Place Plaget, Neuchatel, Svizzera.

Tutti i brani di seguito riportati, sono citati fedelmente da questo impareggiabile testo.

Vorremmo parlarvi di una piccola popolazione lontana, che, ai nostri giorni, merita la nostra massima attenzione. Si tratta degli Hunza, il popolo più sano della terra, che vive nel nord del Kashmire, una regione occidentale del Tibet. Lo studioso Mc.Carrison, intraprese le ricerche sull'eziologia della salute di questo popolo. Fece degli esami i più approfonditi possibile, con il senso critico di una mente esatta e riuscì a stabilire che si trovava di fronte, in effetti, ad un popolo in perfetta salute, il tipo ideale di "soggetto-controllo", in breve, il popolo più sano della terra, poichè fino a quel momento non si erano raggiunti risultati comparabili con nessun'altra razza vivente. Questo popolo era esente da qualsiasi forma di malattia cronica e opponeva alle infezioni una poderosa forza di reazione e di difesa.

Eccetto per qualche raro, breve accesso di febbre, non registrò nessuna malattia: qui, i trattati di patologia non avevano più motivo di esistere! Le cosiddette "malattie della vecchiaia" non esistevano neppure, il che dimostra che sono evitabili. L'avanzare dell'età non comportava l'indebolimento di nessun organo, il cuore conservava la sua elasticità; non diminuivano nè la vista, nè l'udito, e i denti continuavano a mordere forti e brillanti. La vita si spegneva soltanto in età molto avanzata, come una tranquilla fiammella che volge lentamente verso la sua

fine.

Tre qualità caratterizzano questo stato di ottima salute e, per quanto possa sembrare strano di primo acchitto, ne sono parte integrante. Esse sono: la capacità allo sforzo, la giovialità e la pazienza.

63.1 Capacità allo sforzo

Questa qualità colpisce il popolo Hunza sia nel loro lavoro che nello sport o nella danza. Hanno un modo di camminare del tutto particolare, infatti hanno un'andatura che sembra quasi alata. Quando, durante le ascensioni, bisogna salire su rocce scivolose, con pesanti fardelli, i loro portatori superano tutti i loro colleghi dell'Asia Centrale. Laddove altri portatori, snervati ed esausti, sono pronti a chiamare aiuto, gli Hunza conservano lo spirito di gruppo e la loro gioiosa premura. Per loro non sembrano esistere nè la stanchezza, nè la paura. Nemmeno le più ardue condizioni del cammino li spingono a lamentarsi o a chiedere aiuto.

Sotto i pesanti fardelli, si arrampicano come agili pantere lungo le pareti a picco, fanno in tutta fretta un percorso di cento chilometri attraverso le gole che separano Baltit, capoluogo degli Hunza, da Gilgit, il posto britannico più vicino, per portarvi un messaggio; rifanno immediatamente il percorso inverso; corrono di fretta fino a Taschkourghan, nel Tibet, a 230 Km. di distanza; tornano senza sosta attraverso sentieri scoscesi e altri passi alpini; arrivano infine a casa, così calmi e riposati come alla partenza. Queste sono prodezze che, per un Hunza, rappresentano solo qualcosa di normale.

63.2 Giovialità

Un buon umore costante, sempre pronto alla risata gioiosa. Perfino mentre soffre la fame, il freddo e le privazioni, l'Hunza è sempre pronto a passare, improvvisamente all'allegria spensieratezza di una giornata di festa.

63.3 Pazienza

Soportare con equanimità i rumori, il dolore, ecc.; pur percependo immediatamente i minimi movimenti o cambiamenti che si verificano nell'ambiente circostante, sono segni di un sistema nervoso sano e estremamente sviluppato. Nervi



resistenti come cavi, delicati come sottili corde di violino. Non mostrano segni di irritabilità, di suscettibilità, nessun segno di ansia o di impazienza, ma, al contrario, longanimità e conciliazione.

Vivono soprattutto accoccolati, che, per loro, è la posizione di riposo.

Hanno un ottimo comportamento, sono vicendevolmente rispettosi e premurosi e sono molto puliti.

63.4 Il mezzo digiuno di primavera

Il giubilo provocato dal ritorno dell'acqua e del caldo, si concretizza in una festa popolare di immense proporzioni chiamata Bop-Faou e con cerimonie di intimo splendore. Ma tempi molto duri seguono questa solenne festa. Allora, e per tutta la primavera, si consumano solo poche verdure. È un lungo digiuno parziale che dura per tutta la primavera e coincide con i più faticosi lavori nei campi. Era l'usanza, al tempo della fioritura degli albicocchi, cioè a metà del periodo di digiuno parziale, far cuocere al forno delle gallette dove si facevano, con la pressione del dito, piccoli incavi nei quali veniva versato un po' d'olio, ma questa usanza fu abbandonata col pretesto che costituiva un consumo esagerato e superfluo.

Dopo la festa del Bop-Faou, tutti sono indaffarati, con frenetico zelo, nei lavori dei campi. Gli uomini vangano, arano, seminano, mentre le donne portano nei campi il letame che era stato conservato con la massima cura, lo sbriciolano e lo spargono sul terreno. Era piacevole sedersi tra quelle donne al lavoro. Erano, come sempre, amabili, spontanee, allegre e molto più pulite di quanto lo sarei io se, dopo aver fatto un lavoro simile al loro, avessi dovuto lavarmi senza sapone e con acqua ghiacciata.

Diverse settimane prima che l'orzo, il più precoce dei cereali desse loro raccolto e fosse maturato, cominciò a mancare il grano in quasi tutte le case; in alcune famiglie, avevano dato fondo anche alle provviste di patate ed albicocche, anche se, sicuramente, ognuno ne aveva programmato il consumo in modo saggio e previdente. Moltissime famiglie si sostentavano unicamente con erbe, germogli e giovani ortaggi.

La "primavera della guance smunte" a volte dura fino alla fine di giugno. Questo digiuno parziale disintossica perfettamente l'organismo e si rivela alquanto benefico. Allora tutti gli abitanti sono smagriti e spigolosi e non mangiano mai a sazietà. Inoltre, dall'alba al tramonto sono impegnati a vangare, arare, concimare, sarchiare, innaffiare e costruire. È questo modo di vivere e in particolare questo



digiuno parziale che ha dato loro questa meravigliosa salute da purosangue, documentata dagli esami clinici e che gli concede l'immunità da quasi tutte le malattie umane che riempiono i nostri trattati di patologia.

63.5 Le loro credenze

Sono musulmani. Ogni anno, due robusti montanari si recano a Bombay, dove risiede l'Aga Khan, capo spirituale dei Maulai, a portare la somma corrispondente al tributo degli Hunza alla loro religione. Deve essere uno spettacolo strano il veder comparire nel quartiere più moderno ed elegante di Bombay, questi due uomini che hanno compiuto un viaggio a piedi, così formidabile, attraversato passi montani quasi invalicabili ed attraversato giungle e deserti. Questo eccezionale viaggio fatto a piedi è lungo diverse centinaia di chilometri.

La loro religione ha qualcosa di discreto, anzi pudico. Non ci sono manifestazioni visive o sonore di preghiere; meno ancora di pie gesticolazioni e orazioni a catena; ma sembra che si preghi, a volte, con umile fede e nell'assoluta riservatezza. Non esistono templi, nè si adorano santi o reliquie o si fanno pellegrinaggi. In questo campo spirituale regna uno strabiliante pudore, una riservatezza tale che, all'occhio di un osservatore superficiale, possono apparire come gente del tutto incredula, tanto più che gli Hunza, come molti europei colti e illuminati, non credono alla magia, nè ai tabù, nè al malocchio o altre superstizioni. In tutti i paesi circostanti e in maniera generale in tutto l'oriente, gli esseri umani sono, ad un livello per noi difficilmente immaginabile, preda di credenze magiche e di ansie superstiziose. Al contrario, gli Hunza, non hanno superstizioni.

In tutto l'Oriente le donne hanno poca libertà e gli uomini dimostrano sfiducia nei loro confronti, per cui le costringono a portare il velo, le rinchiudono in dimore separate, con l'imposizione di mille regole e restrizioni, relegandole molto in basso nella scala sociale.

Le donne Hunza, invece, vivono libere, senza velo, rispettate come gli uomini. Che siano sposate o meno, circolano da sole ed hanno rapporti del tutto spontanei con l'altro sesso. Educate in un'atmosfera di libertà, hanno una andatura mirabile e hanno nello sguardo, nei gesti e nel linguaggio una grazia di sempre rinnovata seduzione; un profondo conoscitore dell'Oriente non poteva riaversi della sorpresa, vedendo che un giovane Hunza, in partenza per un lungo viaggio, non esitava ad affidare la moglie ad un altro uomo. Non temeva che costui abusasse della sua fiducia. Queste giovani donne ricevono in casa altri uomini durante l'assenza del proprio marito, che ne viene messo al corrente con sua soddisfazione. Questa gen-



te, così diversa dagli altri orientali, è affrancata, come gli europei, da paralizzanti superstizioni. Sono, inoltre, esenti dalle molte diffidenze che ci assillano.

Dagli Hunza, nessuno sembra perdersi in considerazioni sull'essenza dell'anima, sull'esistenza dell'aldilà, sulla predestinazione, sul libero arbitrio o altre questioni metafisiche. Sembra che il loro pensiero sia interamente concentrato sulla vita pratica ed il mondo terreno. Finora, non si è rilevata nella loro tradizione orale, nessuna leggenda relativa al Paradiso o a qualche età d'oro.

Se, per quanto riguarda la fede, così come in altri campi, si giudica l'albero dai suoi frutti, possiamo dire che uno dei più nobili frutti di questa fede qualunque ne sia la natura viene esemplificato in questa frase di Lorimer: «**Ogni viso che si vede qui esprime un riposo, una pace, una felicità che sembra doversi dissolvere, ad ogni momento, in un radioso sorriso**». Dopo essere vissuti qualche tempo con loro, ci si accorge, con gradita sorpresa, che non hanno mai gesti nervosi o sguardi angosciati e che soltanto circostanze estremamente gravi potrebbero spingerli a proferire pesanti parole.

Dalla finestra, vicino alla quale lavorava lo studioso durante un'anno e più, vedeva il viavai indaffarato della popolazione che passava a brevissima distanza da lui, sulla stretta via principale del villaggio. Uomini, donne, bambini, quasi tutti carichi di fardello ma che non mancavano mai di salutare o sorridere o almeno di volgere verso la sua finestra un timido sguardo riconoscente. A circa quindici metri dalla sua finestra vedeva una famiglia numerosa che lavorava nei campi durante quasi tutto l'anno. Il lavoro veniva portato avanti come da una squadra sportiva ben allenata: velocemente, agevolmente, armoniosamente; non si udiva un sospiro, non si notava nè trascuratezza, nè fretta, nè agitazione; erano affiatati nel lavoro, in una piacevole divisione del lavoro in cui gli uomini aiutavano pacatamente le donne in lavori che, altrove, verrebbero sprezzantemente ritenuti prettamente femminili.

Gli Hunza non alzano mai la voce più di quanto sia necessario per farsi sentire e non vi lasciano mai trasparire nessuna emozione.

È un popolo che, obbedendo da generazioni alle leggi dell'Ordine Naturale, sarebbe interamente sano nella mente, nell'anima e nel corpo.

Nell'insieme, quindi, gli Hunza sono gente allegra, aperta, sincera, intelligente, vitale e intraprendente; dotati di umorismo si distinguono per il loro spirito di tolleranza. È piacevole vivere e lavorare con loro. Sono vicendevolmente buoni ed indulgenti, socievoli nelle ore di svago e nelle ore di lavoro, allegri, servizievoli e amichevoli.

Amano i bambini verso i quali sono premurosi, ma che non viziano mai.



Se pensiamo che non esiste in questo paese nessuna forza di polizia, e che gli anziani del villaggio non hanno altro potere coercitivo che la loro influenza personale, ci sembra sorprendente che durante tutto il nostro soggiorno non sia stata commessa la minima infrazione alla buone maniere.

Tutti gli Hunza portano vestiti allegri e ogni viso presente irradia letteralmente felicità. Non esiste nessun altro popolo che abbia la stessa capacità di apparire felice.

63.6 Le feste

Questo popolo riesce ad ottenere e a conservare una perfezione nell'arte della danza, che sembra richiedere un considerevole allenamento.

Tutto ciò si svolge a temperature di circa otto gradi sotto lo zero.

Ciò che colpisce nelle feste del popolo Hunza, è che non costituisce pretesto per banchetti ed eccessi a tavola. Il pranzo delle feste è quasi sempre costituito da pasti soliti, conditi, per quanto possibile, da quella raffinatezza che è il burro. L'atmosfera di allegria, di festa è del tutto indipendente dall'aspetto alimentare, anche nelle serate scure e fredde. Con tutti i tempi e con estrema facilità riescono a raggiungere il più elevato grado di festosità. Magari riuscissimo a fare altrettanto senza dover ricorrere ad eccitanti e bevande alcoliche! Ma questa salute da purosangue è una cosa sconosciuta a noi depravati, moderni Tantalì.

63.7 Le loro abitazioni

La famiglia Hunza vive in tre ambienti diversi. In casa, non dorme mai nessuno, eccetto d'inverno. Il secondo ambiente, questa volta a cielo aperto, è il cortile. È questo l'ambiente dove, per i tre quarti dell'anno si vive e si dorme. Dopo il risveglio, sempre mattiniero, gli effetti lettereschi vengono appesi all'aria e al sole per tutta la giornata. Non vi si trova la minima traccia di parassiti, cosa che chi conosce bene l'Oriente, apprenderà con stupore e rispettosa ammirazione. Il terzo ambiente, ancor più arieggiato e soprattutto soleggiato è il tetto di casa. Lo si raggiunge dal cortile per mezzo di una scala. Lassù ci si porta il lavoro da fare per godersi il sole. Lì si vedono i vicini, indaffarati sul proprio tetto a filare la lana o a preparare le albicocche da essiccare al sole. Si vede passare la gente sulla via sottostante, si scambia con loro qualche amichevole battuta e si contempla lo stupendo paesaggio alpestre. Di fronte all'ingresso si vede una porta che



conduce alla stanza delle provviste. Contiene le provviste sufficienti per almeno un anno e soprattutto: grano, more e albicocche essiccate, ma anche patate, mele, uva, mandorle di albicocche, ecc. La stanza è così semplicemente e razionalmente organizzata che difficilmente si potrebbe trovare locale più adatto allo scopo. Anche se l'atrio non è vasto, c'è spazio a sufficienza e l'impressione che si riceve è di comodità e sicurezza. Viene allora una gran voglia di correre a casa e fare un gran falò di tutti i mobili, sedie, tavoli, divani e poltrone. **Che errore abbiamo commesso, imparando a sederci sulle sedie, perdendo così l'abitudine di riposare comodamente sul suolo, accoccolati, con le gambe ripiegate sotto il corpo, nella posizione del Buddha.** Presso gli Hunza; le faccende mattutine delle donne si limitano all'appendere all'aria e al sole gli effetti da letto, nonchè i **piccoli tappeti quadrati sui quali ci si siede**, spazzare in cinque minuti e la casa si trova così perfettamente rassettata!

La questione della mortalità infantile si pose un giorno e, incidentalmente, si rilevò che negli ultimi quindici mesi, il gruppo di studiosi non aveva mai sentito parlare di decesso presso i bambini. Doveva dunque essere un caso raro che un neonato si ammalasse e morisse. Per contro si conosce la terrificante mortalità infantile delle popolazioni europee.

63.8 L'aspetto sessuale

Un'ottima abitudine è quella di **aspettare tre o quattro anni tra le nascite**. Grazie a questa consuetudine le madri non sono mai esauste da gravidanze troppo ravvicinate.

Nei villaggi Hunza, ci sono molti muri e spigoli di tetti dai quali si possono fare brutte cadute. Perciò lo straniero giunto dall'Europa, fa fatica a dominare l'ansia quando vede un fanciullo di cinque anni, che, portando sulle spalle un bimbo di due, scavalca alti muri, salta fossati o cammina a piccoli passi lungo cornicioni.

Eppure non si sente mai una mamma Hunza gridare «Tesoro, attento che cadi!» o «Non fare questo, amore!». Mentre la donna europea che non riusciva a trattenere la sua angoscia era per gli Hunza fonte di inesauribile divertimento. Gli Hunza sono quindi dotati di una sorprendente sicurezza nei movimenti. I bambini Hunza sono molto bene educati. Non interrompono mai e non disturbano mai; scompaiono come per incanto quando li si manda via; ma gli piace vedere e sentire tutto ciò che succede intorno a loro ed è alla loro portata. Infine, non esistono compagni di viaggio più gentili e divertenti di un gruppo di bambini Hunza.



Le leggi fondamentali sono, sin dall'infanzia, note ai giovani Hunza, che sanno anche tutto ciò che riguarda la procreazione e la nascita.

Sentono gli adulti parlare liberamente, anche in loro presenza, di tutti gli argomenti. Diversamente dagli altri popoli, nel momento in cui si comincia a manifestare in loro l'istinto sessuale, non hanno bisogno di particolari rivelazioni o spiegazioni.

I giovani si sposano tra i sedici e i diciotto anni, ma sono sconosciuti i matrimoni tra bambini.

Dopo la cerimonia del matrimonio, in seno alle due famiglie riunite, la giovane coppia si ritira, per le prime notti, in un fienile o in qualche altro luogo appartato. I giovani sposi non vengono abbandonati a se stessi e alla loro inesperienza col rischio di rovinare totalmente la relazione coniugale; ma, secondo un antichissimo costume, la madre dello sposo li assiste affinché traggano da questa nuova esperienza la massima felicità. Se la giovane sposa è timida, la madre dello sposo passa la notte con loro per proteggerla finché sia pronta a compiere l'atto nuziale.

Quando una giovane donna si accorge di essere incinta, lascia il letto del marito e se ne va dalle donne e dai bambini, mentre lo sposo va a raggiungere i celibi. Torneranno all'intimità coniugale solo dopo lo svezzamento del bambino. L'uomo che, accampando diritti coniugali, infrangesse questa ottima regola, sarebbe oggetto di profondo disprezzo da parte del villaggio. Questo costume ideale sembra duro, tanto più che il periodo di allattamento è lungo.

L'eccellente regola fissa è che **l'allattamento dei maschi ha una durata di 3 anni, 2 anni per le femmine**. Un secondo bambino, nato da rapporti prematuri tra i genitori, sottrarrebbe voracemente il latte al fratello maggiore e verrebbe insultato con un termine perfino più infamante di "bastardo".

Questa separazione forzata ma sana, un sangue purissimo ed una alimentazione sanissima, una mente libera da qualunque inquinamento ed infine, un intenso lavoro fisico, contribuiscono, indubbiamente, a facilitare l'astinenza coniugale praticata nello spirito di un maltusianismo puro. Non è forse questo il comportamento ideale esaltato da tutti i degni igienisti?

L'adulterio e i rapporti segreti sono pressochè impossibili: vivendo in così stretto contatto, nessuno potrebbe allontanarsi senza essere immediatamente notato dagli altri e sarebbe molto difficile trovare un posto sicuro. Nulla ci sorprende più delle relazioni amichevoli che esistono, in modo del tutto naturale, tra tutte queste madri di famiglia, scrive Lorimer. Lavorano insieme dalla mattina alla sera senza che si possa sentire alcun bisticcio, alcun rimprovero, senza che nessuna di loro cerchi un pretesto per schivare il lavoro.



63.9 La loro alimentazione

Il modo di vivere e in particolare l'alimentazione spartana degli Hunza, contribuiscono sicuramente alla loro perfetta salute.

Non importano nessun prodotto alimentare, neppure lo zucchero, il tè o le spezie e non ne consumano. Consumano carne molto raramente e latte in modesta quantità.

Ad esempio, d'estate mangiano carne solo una volta ogni trenta giorni e d'inverno la mangiano ogni dieci giorni. Il burro, il latte ed i formaggi sono presenti in minime quantità nella loro dieta ed a volte non compaiono affatto.

Torniamo a ciò che abbiamo definito il “diritto al latte materno” e che appare ora in nuova luce. Se il bambino Hunza è allattato al seno per i primi due o tre anni di vita, se riceve così a lungo la sua piena e regolare razione di latte materno, e se questo cibo di origine “animale” non può assolutamente essere soppresso durante la crescita, più rapida, questo è e lo sanno bene gli igienisti un fatto di estrema importanza per la sua salute futura.

L'alimentazione degli Hunza è, per natura, estremamente limitata in sostanze animali.

D'altronde, le osservazioni di seguito riportate dimostrano il modo tutto particolare che hanno gli Hunza di praticare l'economia rurale. Dagli Hunza, non c'è pastore, grande o piccolo che sia, che non cerchi di raccogliere fino all'ultimo pezzo, degli escrementi abbandonati dalle loro capre. Non conosciamo altri popoli dove la legge del recupero degli escrementi sia così fedelmente rispettata. Questa coppa di concime si erge dunque a semplice e grande simbolo del carattere di questo popolo!

L'alimento base degli Hunza è la frutta. Sono grandi mangiatori di frutta. Le donne non vogliono restare laddove l'albicocco non cresce più.

In ogni caso, more e albicocche secche, occupano un posto importante nella stanza delle provviste. Gli Hunza attribuiscono dunque un valore speciale al frutto-alimento, in particolare alle **more** e alle **albicocche**.

Le varietà di frutta sono assai numerose. Si raccolgono, in diversi periodi, **le ciliegie, le prugne-ciliegie (un frutto tipico della zona), pesche, albicocche, more, bacche di giuggiola, melagranate, meloni, pere, mele ed uva**. Questa frutta viene consumata fresca appena matura e poichè una stessa specie di frutta, matura in tempi diversi a secondo dell'altitudine, vige in tutto il paese un intenso scambio di frutta prelevata dai raccolti estemporanei, ciò tra famiglie imparentate.



Di conseguenza, dall'inizio di giugno, quando si raccolgono le prime more, fino all'inizio dell'inverno, si possono consumare molti tipi di frutta diversa.

Parte delle mele e dell'uva, che maturano per ultime, vengono disposte su uno strato di paglia e conservate per essere consumate crude fino alla primavera successiva.

La massima abbondanza di frutta si verifica da fine Luglio a metà Agosto; è la gloriosa epoca in cui gli alberi sono carichi di frutta rossa e dorata, di albicocche squisitamente mature, dal sapore e dalla dolcezza meravigliose, i cui noccioli racchiudono una mandorla dolce che viene consumata come noce. Da quel momento, giorno dopo giorno, la vista si rallegra dello spettacolo di migliaia di mezze albicocche sparse sopra i tetti. Le credenze delle dispense si riempiono di deliziose provviste, sufficienti per l'inverno e che sfameranno molte famiglie quando il grano sarà finito. Le albicocche secche sono, oltre ai cereali, il principale alimento conservato degli Hunza. Sono molto buone, nutrienti e sicuramente molto più saporite delle nostre indigeste albicocche essiccate. Tuttavia, contrariamente a quanto si potrebbe credere, **le albicocche secche vengono raramente consumate nello stato in cui si trovano; di solito vengono poste in acqua fresca dove riprendono forma e poi vengono mangiate come leccornia.** Eccezionalmente le albicocche secche e le more secche (che hanno un aspetto simile all'uvetta), vengono mischiate a cereali e foggiate a pagnotte, simili al pan di pere. La provvista di more è generalmente consumata sotto forma di gelatina di frutta.

I cereali, secondo l'opinione generale, non dovrebbero essere consumati crudi, bensì cotti o essiccati al forno. Tuttavia, gli Hunza mangiano volentieri grano non ancora maturo allo stato lattiginoso; lo stesso succede per il mais. Hanno altresì **la buona abitudine di far germogliare il grano, in primavera, ponendolo in sabbia umida e calda per mangiare poi questi germogli in insalata.**

Ma quel che è interessante conoscere è la forma che danno abitualmente al pane. Qui come altrove, il pane viene reso commestibile tramite esposizione al calore, ma come? Ed ecco l'aspetto sorprendente. **Il loro pane consiste in sottilissime fette di pasta, poste per brevissimo tempo sopra una griglia, anche per pochi secondi, sufficienti a scaldare le fette di pasta e far perdere il sapore di pasta cruda.** È senz'altro il modo migliore per rispettare gli elementi sani e nutrienti del pane. Questo rispetto del grano, traspare già nel processo di macinazione. I cereali vengono conservati in chicchi il più a lungo possibile e, una volta macinati, vengono consumati in breve tempo. I chicchi sono macinati e trasformati in buona farina integrale. Dopo la macinazione, la donna torna a casa e riempie di farina integrale un cassetto dal quale preleva solo la quantità necessaria per il prossimo pasto. **Aggiunge acqua, impasta a lungo e con cura, senza lievito, fino ad ottenere una pasta non perfettamente liscia, ma che ha comunque la**



consistenza richiesta. La donna prende allora uno strano matterello e forma sottili gallette. Le poggia e le rivoltta velocemente su una griglia calda e vanno aggiungersi alle altre fette già pronte sopra un cesto di paglia intrecciata. Il tutto viene eseguito con destrezza e velocità quasi soprannaturali. **Le gallette di pane vengono preparate immediatamente prima del pasto, perchè, benchè ottime quando sono calde**, se si raffreddano diventano insipide e perdono le vitamine. L'abilità a rivoltare le gallette sulla griglia è spesso oggetto di divertimento e di scherzi nelle feste di matrimonio. I giovani sposi si cimentano, a turno, e ognuno di loro può punire il coniuge con uno schiaffetto se la prova non è riuscita.

Ogni tanto le donne preparano altro pane, sotto forma di pagnotte e alcuni dolci. Usano per questi, sempre la stessa farina integrale, poichè non la usano mai abburattata.

I grassi consumati dagli Hunza, sono per la maggior parte incorporati, cioè invisibili. Noci, mandorle, ecc., contengono grassi ad alto valore biologico. Le mandorle dolcissime delle albicocche, sono molto apprezzate e quasi sempre consumate crude. Queste mandorle vengono conservate in vasi di pietra e rappresentano una delle principali provviste della dispensa. **La mandorla occupa un posto importante nella loro alimentazione.**

La loro alimentazione è quindi quasi vegetariana, strettamente limitata nei grassi, ma abbastanza ricca di grassi biologici ad alto valore, in correlazioni integre, in fermenti e in combinazioni naturali.

Come verdure mangiano **cavoli, erbe prese nei campi**. Hanno **carote, zucche, cetrioli e melanzane**. Consumano anche **patate e pomodori**. Dopo la frutta, anche il consumo delle verdure occupa un posto importante nel menù quotidiano.

Durante il digiuno parziale, le verdure diventano il cibo principale. Per cucinarle, vengono poste in un tegame ben chiuso, a fuoco lento, aggiungendo ogni tanto un po' di acqua, la quale verrà utilizzata con cura. Riassumiamo ora gli elementi essenziali dell'alimentazione degli Hunza. La dieta quotidiana ordinaria consiste in cereali, noci, frutta, ortaggi completati da un po' di formaggio e latte cagliato, raramente anche un po' di carne. Questa alimentazione è **quasi priva di sale** e di grassi visibili.

Nessuno fuma nè fa uso di tabacco o alcool.



63.10 Il valore dell'esempio degli Hunza per il mondo civilizzato

Siamo dunque di fronte ad un popolo che si astiene, secondo criteri che sono stati finora da noi accettati, da tutto ciò che, nell'alimentazione è necessario alla salute, alla capacità lavorativa e alla gioia di vivere: un popolo il quale, costretto a cibarsi per tutto l'anno con spartana sobrietà deve, per di più, osservare un digiuno prolungato ogni primavera. E questo popolo, lungi dall'offrire, come si potrebbe supporre, lo spettacolo di una razza indebolita o malata, si presenta invece, come la razza più sana, fresca e vivace fra tutti i popoli conosciuti, una razza che ignora la malattia; una razza che perfino negli stenti, nel freddo e nel digiuno continua a sorridere e non dimentica mai le buone maniere. Vale certamente la pena studiare questo modo di alimentazione ed esaminarne il valore come contributo ad un vero e proprio stato di salute.

Un altro vantaggio del cibo coltivato sul suolo natio è la possibilità di consumarlo in tutta la sua freschezza vitale, direttamente dall'orto. Gli Hunza, infatti, consumano soltanto quello che offre il loro suolo e qualunque altro prodotto è volutamente rifiutato e disprezzato.

È anche da notare che la dieta degli Hunza è povera di sale. E la meravigliosa salute di questo popolo prova che questo orrendo veleno non è affatto necessario.

Comunque la caratteristica più sorprendente dell'alimentazione Hunza è la sua frugalità.

Inoltre, ogni anno, osservano un periodo di digiuno parziale per varie settimane, dopo aver lavorato sodo tutto il giorno.

Questo tipo di alimentazione si basa su un'economia interna, cioè sull'economia dei processi intermedi dell'assimilazione organica. Questa ultima si basa, a sua volta, così come lo stabilisce la legge che ordina la vita, sugli equilibri vitali naturali, sui più alti potenziali di tensione e sulle correlazioni biologiche.

I fisiologi hanno calcolato che l'uomo che voglia rispettare questa legge può accontentarsi di un minimo di cibo. Così, i contadini cinesi del Chantoung, costretti a lavori molto faticosi, hanno un vigore, una resistenza ed un buonumore rimarchevoli mentre la loro alimentazione fornisce solo una bassa media di calorie.

Durante il digiuno parziale, gli Hunza diventano magri, pallidi e spigolosi. Tuttavia il lavoro quotidiano continua a farsi, penosamente eseguito sotto il calore del sole. Non si è mai visto nessuno perdersi d'animo ed abbandonare il lavoro.



Sopportano la fame che li attanaglia e li tormenta. Sanno che queste sofferenze sono utili e necessarie. Non prendono le cose tragicamente ma hanno una innata fiducia nel fatto che questo digiuno non porterà loro altro che beneficio. Non sono angosciati ma vivaci e allegri. I bambini soffiano nei flauti. **Sono consapevoli che il digiuno è una salutare purificazione che fortifica il corpo e l'anima.** Solo i bambini ancora troppo piccoli per capire piangono. Sappiamo, naturalmente, che questo digiuno rappresenta una benefica disintossicazione dell'organismo. Ha effetti simili a quelli di una severa dieta a base di verdure crude e intensifica il processo di eliminazione. È una cosa meravigliosa che pochi di noi affronterebbero a cuor leggero, pur sapendo che ristabilirebbe una salute traballante. Una grande quantità di alimenti protettivi, di albumine vegetali ad alto valore, ma troppo poche sostanze energetiche, nonché l'obbligo di compiere un duro lavoro, devono necessariamente condurre all'eliminazione dei rifiuti, di tutti i veleni insidiatisi nell'organismo nel corso dell'anno. **Ecco il modo costituzionale per eccellenza che ringiovanisce. Infatti gli Hunza restano giovani molto a lungo e muoiono in età molto avanzata.**

È questa una razza tutt'ora ineguagliata per la perfezione del corpo e l'immunità dalle malattie, un popolo dalla straordinaria longevità. È notevole anche l'agilità degli anziani che camminano agevolmente lungo i ripidi sentieri di montagna.

Interrogandoli sul tempo necessario per raggiungere una certa località ci si sente rispondere «È qui vicino!» per scoprire poi, per esperienza propria, che ci vogliono in realtà due ore di penoso cammino lungo irti sentieri di montagna dove nessun anziano nostro si arrischierebbe. Tuttavia, questi giovanili vecchietti devono essere creduti sulla parola quando li si vede avviarsi di buon passo e scavalcare con decisione muri e fossati!

63.11 L'origine della buona salute degli Hunza

L'igiene integrale è la spiegazione della salute invidiabile degli Hunza, in particolare la loro alimentazione di cui riportiamo di seguito i caratteri essenziali:

1. Alimentazione quasi vegetariana.
2. Importanza data agli alimenti crudi.
3. Predominanza della frutta nel menù quotidiano.



4. Alimenti naturali, non sofisticati, preparati in modo da mantenere inalterati tutti gli elementi vitali.
5. Uso estremamente raro di eccitanti e dolciumi.
6. Uso quasi inesistente di sale da cucina.
7. Cibo di provenienza esclusivamente locale e da suoli perfettamente equilibrati nella composizione.
8. Alimentazione, nel suo complesso, misurata e frugale, presa cioè in quantità minime.
9. Periodo annuale di digiuno parziale disintossicante e salutare.
10. Pratiche sessuali perfette: un minimo di rapporti necessari alla procreazione di un bambino ogni tre anni e niente altro.

63.12 La vita integrale

Gli abitanti del paese Hunza si sono scrupolosamente attenuti alla loro concezione di una vita integrale superiore, e hanno saputo costruire, su questa base, una civilizzazione fatta di valori interiori e spirituali. Ed è questo il segreto della loro eterna giovinezza.

Il lavoratore Hunza è straordinariamente coscienzioso, si accontenta di poco, è intelligente, allegro e sempre pronto a rendersi utile e, grazie a queste qualità, è sempre il benvenuto nel lavoro e nella vita. Lavora bene e liberamente, non conosce la stanchezza e dimostra uno spirito di solidarietà ed una gioiosa buona volontà anche nello sforzo più estenuante, allorquando altri si lasciano abbattere e diventano insopportabili. Non si lamenta mai, nè accetta mai aiuto. Sotto pesanti fardelli si arrampica agile e veloce lungo rocce scivolose.

63.13 UN ALTRO POPOLO CHE NON CONOSCE LA MALATTIA

La civiltà degli Hunza a confronto con un'altra civiltà poco conosciuta.

Molte caratteristiche accomunano gli Hunza al popolo Caraibi-Tupi-Guarani dell'America del Sud. Anche questo ha cercato di mettere in atto la vita integrale e



di raggiungere casi il più alto grado di salute organica e sociale: ordine, equilibrio, pienezza della vita e forza raggianti. La pulizia e l'igiene raggiungono un livello raramente riscontrato presso i popoli cosiddetti civilizzati: igiene del corpo, del vestiario, della casa, rispetto del sonno, alimentazione parsimoniosa e spartana frugalità. **I Carai-Guarani mangiano frutta ad ogni pasto, in particolare la mattina, prima di recarsi al lavoro.**

La frutta più in uso è l'**ananas**, alimento di cui si cibano tutto l'anno, insieme ad altra frutta tropicale. La frutta essiccata serve come provvista invernale.

Si dà molta importanza alla perfetta maturità del frutto e, in caso di necessità, si prendono misure all'uopo. Il cibo consiste in larga parte di ortaggi a foglie verdi tipo spinaci, di tuberi, zucche e zucche gialle, noci ricche di olio ma comporta **pochi legumi**. Presenta albumine tutte di origine vegetale e in piccole quantità. **Non vengono consumati il latte e i suoi derivati. La carne viene aggiunta raramente**, ma si evita in alcuni casi e per alcuni motivi precisi. **Gli alimenti crudi formano il menù fisso quotidiano e consistono in varie erbe, giovani germogli e grano germogliato.** Non mangiano pietanze salate perchè ritengono che abbreviano la vita. Al posto del sale viene spesso utilizzato un decotto di piante ricche di sali minerali organici. La semplicità del cibo e l'assenza da parte loro di qualunque ingordigia, fanno sì che non soffrono mai per la mancanza di qualche alimento. Sono sobri, disdegnano i dolciumi e tutto ciò che può appesantire la mente. Masticano gli alimenti lentamente e completamente e, ottima abitudine, **mangiano in silenzio assoluto**. La loro salute è inalterabile. Questa eccellente salute, che non viene mai disturbata, assicura loro un'allegria mista a serenità. Sono di statura perfettamente proporzionata: in posizione di riposo, non lasciano indovinare di quali prodigiosi sforzi fisici sono capaci. I vecchi hanno l'apparenza giovanile e camminano eretti. **Si distinguono da tutte le altre razze indiane per l'intelligenza, la resistenza, il portamento e la conformazione armoniosa del corpo.** Raramente si vedono lineamenti così regolari. **Il loro sguardo esprime intelligenza e abitudine alla riflessione.** Nei Guarani, come negli Hunza, questa allegra spensieratezza pervade tutta la vita.

Nella corrispondenza notevole che presentano su tanti punti, in queste due civiltà peraltro così diverse, si riconosce l'impressionante conferma delle verità che il nostro mondo civilizzato sta ora scoprendo. Entrambi questi popoli hanno una costituzione che denota una razza pura: stabilità, gaiezza, capacità allo sforzo, nervi delicati come corda di violino ma resistenti come funi.

Entrambi questi popoli hanno una dieta ricca di frutta, verdure crude, valori alimentari integrali, limitata in albumina animale, carne e sale; una dieta priva di stimolanti e dolciumi. Per l'aspetto umano, si rileva, in entrambi i casi, un'ecce-



zionale armonia dello spirito, del corpo e dell'anima; una rimarchevole maturità della persona che, con intelligente percezione globale, si adegua volontariamente al bene del gruppo, in virtù di una educazione che mira alla conoscenza ed al controllo di se stessi, nonchè alla disciplina dei sentimenti; in virtù, soprattutto di questa raggiante salute che ne è la condizione primaria.

Possano questi due esempi viventi servire la nostra civiltà occidentale insidiata dal tantalismo, da questo insaziabile, inappagabile desiderio di avere sempre più.

— —

È edificante la storia di questa ragazza americana. Condannata a morire da un male incurabile, decise semplicemente di abbreviare le sue sofferenze uccidendosi. Per morire sospese le cure mediche, mandò via il medico e smise di mangiare. Tuttavia, siccome la morte tardava a giungere, cominciò a preoccuparsi. **Continuando il digiuno che avrebbe dovuto affrancarla dalla vita e dalle sofferenze, fu oltremodo sorpresa nel constatare che veniva affrancata solo dalle sofferenze.** Le sue malattie scomparvero ad una ad una e ricominciò a vivere, sana come non mai.

Magari tutti i malati che vogliono suicidarsi, scegliessero questo metodo...



Indice

I	PARTE SECONDA	1
1	STORICO	2
1.1	IL PRECURSORE	2
1.2	SUPERSTIZIONI	2
1.3	I NON CONFORMISTI	3
1.4	FABBRICANTI, CHIMICI E MEDICI: UN CIRCOLO VIZIOSO	3
2	COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI	5
2.1	I PROTIDI	6
2.2	FUNZIONE DEGLI AMINOACIDI NEL CORPO	6
2.3	PROTEINE VEGETALI CONTRO PROTEINE ANIMALI	7
2.4	I GLUCIDI	9
2.5	MALATTIE PROVOCATE DALL'ABUSO DI FARINACEI	11
2.6	I CORPI GRASSI (lipidi)	11
2.7	CREME PER LA PELLE	12
2.8	I SALI MINERALI ORGANICI E LE VITAMINE	12
3	DIFENDITI DAL TUO MEDICO	14
3.1	UN NON-SENSO UNIVERSALE	14
3.2	AMICUS PASTEUR, SED MAGIS AMICA VERITAS	15
3.3	I PROSTITUTI DELLA MEDICINA	15
4	LE CALORIE, CINESERIA MEDICA	17
4.1	TEORIA DELLE CALORIE	17
4.2	GLI IMPONDERABILI	18
4.3	LA PROVA DEL NOVE	18
4.4	INGERIRE NON È DIGERIRE	20

4.5	IL CORAZZIERE TEDESCO	21
4.6	IL DEMIURGO SCIAMANO	22
5	CARENZE E COMPLEMENTI ALIMENTARI	23
5.1	BLOCCO DELLE CAPACITÀ DI ASSORBIMENTO	23
5.2	IL SALE	24
6	L'UOMO SI SCAVA LA FOSSA COI PROPRI DENTI	26
6.1	NUOVE NOZIONI DI TROFOLOGIA	26
6.2	LA GALLINA DALLE UOVA D'ORO	27
6.3	MISTERO DELLA VITA	28
6.4	CARNE, PESCE, UOVA, VERDURE, ECC.	28
6.5	PANE, MACCHERONI, RISO, ZUCCHERO, PASTA, ECC.	30
7	I CEREALI	
	(PANE, MACCHERONI, RISO, ECC.)	31
7.1	CARENZA DI SALI MINERALI	32
7.2	CARENZA DI VITAMINE	32
7.3	INDIGESTI	33
7.4	FATTORI DI ACIDITÀ	34
7.5	CONCLUSIONE	36
8	IL MIELE	37
9	IL LATTE	38
9.1	PER I BAMBINI	39
9.2	PER GLI ADULTI	39
10	L'OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO ED ALTRI VELENI	41
10.1	I PRODOTTI ANIMALI ED IL LATO ECONOMICO	42
10.2	MORALITÀ DEI CARNIVORI	43
11	LA BEVANDA	45
11.1	PER I BEBÈ	46
11.2	PER GLI ADULTI	46
11.3	BISOGNA BERE MANGIANDO?	46
11.4	L'ACQUA DISTILLATA	47
11.5	LE ACQUE SALINE	48
11.6	LE ACQUE DROGATE	48

12 I SALI MINERALI	50
12.1 I MINERALI NELLE MEDICINE	51
13 LE VITAMINE	52
13.1 PROVENIENZA DELLE VITAMINE	52
13.2 FATTORI DISTRUTTORI DI VITAMINE	53
13.3 ALIMENTI SPROVVISTI DI VITAMINE E DI MINERALI . . .	53
13.4 ESTRATTI DI VITAMINE	54
13.5 BISOGNI QUOTIDIANI DI VITAMINE	55
13.6 UTILIZZAZIONE DELLE VITAMINE	55
13.7 STULTORUM INFINITUS EST NUMERUS	56
13.8 ESPERIENZE SBALORDITIVE	58
13.9 FATTORI SCONOSCIUTI	59
13.10 CONCLUSIONE	59
13.11 FABBRICAZIONE DELLE VITAMINE	59
13.12 TOSSICITÀ DELLE VITAMINE	60
13.13 GUARIGIONE MEDIANTE LE VITAMINE	61
13.14 LE CURE DI VITAMINE	62
13.15 INUTILITÀ DELLE ESPERIENZE DI LABORATORIO	63
13.16 SIMBIOSI	63
14 LA LEGGE DEL MINIMO DI LIEBIG	64
14.1 ENUNCIATO	64
14.2 ESEMPI	64
14.3 NEL REGNO VEGETALE	65
14.4 NEL REGNO ANIMALE	65
14.5 SOSTANZE ANTAGONISTE	66
14.6 OSSERVAZIONI	66
15 ALIMENTI ORGANICI	68
15.1 IL FERRO	70
15.2 IL FOSFORO	71
15.3 LO ZOLFO	71
15.4 IL CALCIO	71
15.5 LO IODIO	72
15.6 IL CLORURO DI SODIO	72
15.7 GLI ALCALINI	72
15.8 OMEOPATIA E BIOCHIMICA	73
16 LA FAME E L'APPETITO	74

16.1 DUE REGOLE D'ORO	75
16.2 MAI MANGIARE SE C'È DOLORE, SOFFERENZA FISICA O MENTALE, FEBBRE	76
17 COTTURA DEGLI ALIMENTI	77
17.1 LA COTTURA	77
17.2 COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI	78
17.3 PREPARAZIONE DI VERDURE E ORTAGGI	78
17.4 COTTURA DELLE FOGLIE VERDI	78
17.5 COTTURA DEGLI ORTAGGI	79
17.6 COTTURA DELLE UOVA, DELLA CARNE E DEL PESCE	79
17.7 I CEREALI (grano, avena, ecc.)	80
17.8 PASSATI DI VERDURA	80
17.9 CIÒ CHE SI AGGIUNGE AI CIBI DURANTE LA COTTURA	80
17.10 CASSERUOLE	81
18 DESSERT O PRIMA COLAZIONE DI FRUTTA?	82
18.1 I FRUTTI ACIDI SONO INDICATI PER TUTTI?	82
18.2 LA PRIMA COLAZIONE	83
18.3 LA FRUTTA	83
18.4 SI PUÒ ZUCCHERARE LA FRUTTA?	83
18.5 LE MARMELLATE	84
18.6 IL DESSERT	84
18.7 I SUCCHI DI FRUTTA	84
18.8 LA FRUTTA SECCA	84
18.9 LE ALLERGIE	85
18.10 LA FRUTTA	85
18.11 LA GENESI	85
19 LA FRUTTA: CIBO DEGLI DEI	87
19.1 LA FRUTTA, ALIMENTO PERFETTO	87
19.2 VALORE DEI FRUTTI	88
19.3 DIETA DI FRUTTA	89

II	TERZA PARTE	91
20	LA RAFFINERIA NATURALE DEI CIBI	94
20.1	La nutrizione è strettamente legata alla digestione; se manca questa, manca anche quella	94
20.2	Gli enzimi	95
20.3	La digestione salivare	95
20.4	La digestione gastrica	96
20.5	La digestione intestinale	99
20.6	L'indigestione	99
21	DIGERIBILITÀ DEGLI ALIMENTI	102
22	ASSORBIMENTO DEGLI ALIMENTI	105
23	I PIACERI DELLA TAVOLA	107
24	LE INFLUENZE MENTALI SI RIPERCUOTONO SULL'INDIVI- DUO SANO	109
24.1	La Legge di Shelton sulle cause mentali	109
24.2	Il diabetico è suscettibile alle forti emozioni	110
25	LA SOTTO-ALIMENTAZIONE	111
25.1	Cause fisiche	112
25.2	Cause sociali	112
25.3	Cause dietetiche	113
25.4	La spossatezza dei nervi genera la tossiemia che ostacola l'elimi- nazione	114
25.5	Cause mentali	114
26	L'IPOALCALINITÀ	116
26.1	Cause di acidità	117
26.2	La vecchiaia è una "malattia"	119
26.3	L'alimentazione sana favorisce la longevità	119
27	CONSEGUENZE DANNOSE DEI CONDIMENTI E DEGLI INGREDI- ENTI CHE SI SUOLE AGGIUNGERE AI CIBI PER RENDERLI PIÙ GUSTOSI	121
27.1	Le spezie ed i malanni che ci procurano	121
27.2	Le spezie alterano il gusto	122

27.3	Stimolando l'appetito le spezie generano bulimia	123
27.4	Le spezie ostacolano la digestione	124
27.5	Danni causati dai condimenti	124
28	IL SALE È UN VELENO	127
28.1	Un sale	127
28.2	Non tutti i popoli usano il sale	128
28.3	Il sale non nutre	128
28.4	Gli animali non hanno bisogno di sale	128
28.5	L'uomo non ha bisogno di sale	129
28.6	La grande industria del sale è recente	129
28.7	Nocività del sale	129
28.8	Il sale altera il gusto	130
28.9	Un desiderio patologico	131
28.10	Il sale ritarda la digestione	131
28.11	Il sale turba la nutrizione	132
28.12	Il sale ostacola l'escrezione	132
28.13	Poliuria	133
28.14	Edema	133
28.15	Il sale e il calore	133
28.16	Gli altri sali	133
28.17	Veleno	134
29	PERICOLI DELLA COTTURA	135
29.1	La cottura distrugge più o meno tutti gli alimenti	135
29.2	La cottura altera i grassi degli alimenti rendendoli meno digeribili e a volte li trasforma in veleni	137
29.3	La cottura priva gli alimenti dei loro sali minerali solubili	137
29.4	La cottura distrugge la forma vegetale elementare ...	138
29.5	La cottura rende i glucidi meno digeribili e più facili alla fermentazione	140
29.6	La cottura uccida le vitamine degli alimenti e distrugge più o meno le loro proprietà antiscorbutiche, antirachitiche, ecc.	141
29.7	La cottura manda una parte degli alimenti nell'aria sotto forma di gas	141

29.8	La cottura cambia il sapore e l'odore degli alimenti rendendoli meno gustosi.	142
29.9	L'odore degli alimenti è una dispersione dei principi energetici	142
29.10	I catrami prodotti dalla cottura predispongono al cancro	143
29.11	Cottura e digeribilità	143
30	CONSEGUENZE DANNOSE DEGLI ALIMENTI DENATURATI.	145
30.1	Le piante che crescono in terreni poveri si ammalano	145
30.2	Gli animali nutriti con alimenti carenti si ammalano	146
30.3	L'uomo nutrito con alimenti carenti si ammala	147
30.4	Danni causati dalla farina bianca	148
30.5	Danni causati dal latte pastorizzato	149
30.6	Danni causati dal riso brillato	149
30.7	Danni causati dall'uso del frigorifero	150
30.8	Le vitamine non sono tutto	150
30.9	Gli alimenti denaturati non diventano sani con l'aggiunta di ali- menti naturali	151
30.10	Distribuzione degli elementi negli organismi animali e vegetali	152
30.11	Il pane	153
31	IL PROLETARIATO ADOTTA LE MALATTIE DEI RICCHI	154
32	IL METODO DEI DUE PASTI	156
32.1	Non mangiate a sazietà	156
32.2	Due pasti al giorno	156
32.3	Pasto leggero al mattino	157
32.4	Mangiate lentamente	159
33	LA FRUGALITÀ FATTORE DI SALUTE	161
33.1	La ghiottoneria	161
33.2	Cause degli eccessi a tavola	162
33.3	All'attenzione dei religiosi, teosofi, spiritualisti, psicologi, ecc.	163
33.4	Per chi ha poca salute	163
33.5	Non fissate l'ora dei pasti	164
33.6	Anoressia	165
33.7	Quanto si deve mangiare?	165
33.8	Le razioni alimentari	167

33.9 Razione piccola	167
33.10 Razione doppia	167
34 SETTE REGOLE DA OSSERVARE	169
34.1 REGOLA N° 1: Aspettare di aver fame prima di mangiare	169
34.2 REGOLA N° 2: Non mangiate se vi manca la tranquillità di spirito	169
34.3 REGOLA N° 3: Riposatevi prima e dopo i pasti	171
34.4 REGOLA N° 4: Non bevete mangiando e sopprimete le bevande calde o ghiacciate	172
34.5 REGOLA N° 5: Masticate ed insalivate bene i vostri alimenti	173
34.6 REGOLA N° 6: Non mangiate niente durante la notte	174
34.7 REGOLA N° 7: Se siete igienista potete mangiare poco prima di andare a letto	174
III QUARTA PARTE	175
35 CONCORDANZE E DISCORDANZE ALIMENTARI	176
35.1 L'adattamento del succo digestivo nelle piante	177
35.1.1 Non prendete mai acidi e glucidi nello stesso pasto.	177
35.1.2 Non mangiate protidi e glucidi concentrati nello stesso pasto	178
35.1.3 Non prendete mai zucchero insieme con amidacei	182
35.1.4 Mai due farinacei insieme	182
35.1.5 Non prendete mai meloni e angurie con altri cibi	183
35.1.6 Il latte va preso da solo altrimenti è meglio non prenderne	183
35.1.7 Mele e datteri	184
35.1.8 Zucchero, miele, melassa	184
35.1.9 Le insalate	184
35.2 Esistono compartimenti nello stomaco?	184
35.3 Danni causati dalle discordanze alimentari	185
35.4 Le peggiori combinazioni	187
35.5 MENU IDEALE (3 pasti)	189
35.6 MENU IDEALE (2 pasti)	189
36 LE SEQUENZE ALIMENTARI	191
36.1 Gli alimenti più o meno liquidi	192
36.2 Meloni e angurie	193
36.3 Frutti acidi e semiacidi	193
36.4 Gli zuccheri	194

37 LE TRANSIZIONI VERSO UN MENÙ DI CRUDITÀ AL 100%	197
37.1 Programma di transizione	199
37.1.1 Il tabacco	199
37.1.2 L'alcool	200
37.1.3 Il caffè e il tè	200
37.1.4 Il cioccolato e il cacao	200
37.1.5 Carne, pesce, pollo	201
37.1.6 I sottoprodotti animali	201
37.1.7 Gli alimenti con cellulosa	202
37.1.8 Il pane e i cereali	202
38 IL PENSIERO DI SHELTON SUL CAMBIAMENTO PROGRESSIVO	204
38.1 La "seconda natura"	205
38.2 Dov'è la verità?	206
38.3 Dove sta il pericolo?	206
38.4 Un programma verso l'insuccesso	207
38.5 Errore di diagnosi	208
38.6 Smettere di mentire a tappe	210
39 ALCUNE INDICAZIONI PER UNA ALIMENTAZIONE INDIVIDUALE	212
39.1 Un principio	212
39.2 I frutti (non azotati)	213
39.3 Le crudità	213
39.4 Tempi di rigenerazione e salute ideale	214
40 MANGIATE CIBO CRUDO	216
40.1 Le crudità proteggono la salute	216
40.2 L'uomo primitivo e gli animali mangiano cibi crudi	217
40.3 Benefici dell'alimentazione cruda	218
40.4 Le crudità sono cotte al punto giusto dalla Natura	219
40.5 La cottura indebolisce gli organi	220
40.6 Le crudità racchiudono raggi ultravioletti	220
40.7 La masticazione delle crudità è un'economia	221
41 CARNE, CLIMA, ALIMENTI ESOTICI	222
41.1 Il clima	222
41.2 I cibi esotici	223
41.3 L'intelletto	224

41.4	Ciò che è adatto per uno, non lo è forse anche per l'altro?	224
41.5	Enunciazione del principio fisiologico generale	225
41.6	Ragionamento per assurdo	226
42	NÈ PANE, NÈ CEREALI	228
42.1	Risposta alla sfida	229
43	NO AL PANE E AI CEREALI	232
IV	QUINTA PARTE	236
44	COME PREPARARE LE INSALATE	237
44.1	L'insalata deve essere composta da vegetali freschi	238
44.2	Pulite bene i vegetali e la frutta	238
44.3	I vegetali non devono essere tagliati, schiacciati, tagliuzzati, tritati	239
44.4	Lasciate i frutti interi o tagliateli in grandi pezzi nell'insalata di frutta	240
44.5	I vegetali non devono essere immersi nell'acqua	240
44.6	Non mettete tutto il giardino nell'insalata	240
44.7	Le insalate devono essere una festa per gli occhi	240
44.8	Associate armoniosamente gli ingredienti dell'insalata tra loro e in rapporto al resto del pasto	241
44.9	Non impiegate mai sale, aceto, succo di limone, o tutti gli altri condimenti nell'insalata.	241
44.10	ESEMPI DI INSALATA VERDE	242
44.11	ESEMPI DI INSALATA DI FRUTTA	242
45	CLASSIFICAZIONI DEGLI ALIMENTI.	243
46	GLI ORTAGGI	245
46.1	Cottura degli ortaggi	247
46.2	CARCIOFI	248
46.3	ASPARAGI	249
46.4	MELANZANE	249
46.5	BARBABIETOLE	250
46.6	BIETOLE	250
46.7	CAROTE	250
46.8	GAMBI DI SEDANO	251
46.9	SEDANO RAPA	251
46.10	CAVOLO	252
46.11	CAVOLFIORE	253

46.12	CAVOLINI DI BRUXELLES	253
46.13	CICORIA	254
46.14	CETRIOLI	254
46.15	CORNES GRECQUES	255
46.16	ZUCCHINE	255
46.17	SPINACI	255
46.18	FINOCCHIO	256
46.19	FAVE VERDI	256
46.20	FAGIOLINI	257
46.21	LATTUGA	257
46.22	RAPA	257
46.23	PREZZEMOLO	258
46.24	PORRO	258
46.25	PISELLI	259
46.26	PEPERONI	259
46.27	PATATE	259
46.28	PORTULACA	260
46.29	RUGHETTA	260
46.30	SCORZOBIANCA	261
46.31	SCAROLA	261
46.32	TOPINAMBUR	261
46.33	Le cipolle, l'aglio, i ravanelli, ecc.	261
47	LA FRUTTA	263
47.1	La frutta acida è acidificante?	264
47.2	ALBICOCCHIE	266
47.3	ANANAS	267
47.4	ANONE	267
47.5	BANANE	267
47.6	“BIBASSE”	269
47.7	CANNA DA ZUCCHERO	269
47.8	CARRUBA	270
47.9	CILIEGE	270
47.10	LIMONE	272
47.11	DATTERI	272
47.12	FICHI	273
47.13	FICHI D'INDIA	274
47.14	FRAGOLE	274
47.15	PERO INDIANO	275
47.16	MELAGRANE	276
47.17	CACHI	276

47.18	MANDARINI	277
47.19	MANGHI	277
47.20	MELONE	278
47.21	MORE	278
47.22	ARANCE	279
47.23	POMPELMI	280
47.24	PAPAYA	280
47.25	COCOMERI	280
47.26	PESCA	281
47.27	PERE	282
47.28	MELE	282
47.29	PRUGNE	283
47.30	UVA	283
47.31	POMODORI	285
48	ATTENZIONE ALLE BANANE	287
48.1	L'amido crudo	288
48.2	Mature o verdi	290
49	GLI ALIMENTI INTEGRATIVI E SOSTITUTIVI: UN ERRORE. È ANCHE INSENSATO SUPPLIRE UN ALIMENTO NATURALE IN UN PASTO DENATURATO CON ESTRATTI INDUSTRIALI CHE SOSTITUISCONO LO STESSO CIBO.	291
49.1	Diffidate di ogni pubblicità alimentare	291
49.2	Gli alimenti naturali non sono dei medicinali	292
49.3	I principi nutritivi e le vitamine non valgono niente fuori dagli alimenti naturali	293
49.4	Gli alimenti malsani non devono essere rimpiazzati	293
50	LA COSTITUZIONE UMANA VARIA DA UNA PERSONA ALL'ALTRA?	295
50.1	LE DIFFICOLTÀ ESTERIORI DEL NEOFITA	298
51	LE DIFFICOLTÀ INTERIORI DEL NEOFITA	300
51.1	Rieducate il vostro gusto	300
51.2	La coscienza o senso somatico	301
51.3	Le crisi salutari di disintossicazione	302
51.4	Le scappatelle alimentari	304
52	IL DIGIUNO PERMETTE DI CAMBIARE BRUSCAMENTE L'A-	

LIMENTAZIONE E FA GUADAGNARE TEMPO EVITANDO LE TRANSAZIONI	306
53 LA PERDITA DI PESO	309
V SESTA PARTE	313
54 IL PASTO MONOTROFICO E LA MONODIETA	314
54.1 La varietà favorisce la golosità.	315
54.2 La Nozione di rimedio	315
55 LA STIMOLAZIONE ATTRAVERSO L'EBBREZZA ALIMENTA- RE	317
55.1 I desideri normali non sono mai dolorosi.	318
56 QUALCHE CONSIGLIO PRATICO	320
57 IL REGIME DEI LAVORATORI	324
57.1 Il regime dei grandi lavoratori	324
57.2 La forza muscolare tramite il regime crudista	325
58 DIETE DI DISINTOSSICAZIONE	327
58.1 Consigli pratici	329
58.2 La dieta di arance	330
58.3 La dieta di pompelmi	330
58.4 La dieta di limoni acidi	331
58.5 La dieta di uva	331
58.6 La dieta di mele	331
58.7 La duplice dieta di frutta ed ortaggi	331
58.8 Le cure con diete di frutta	332
59 LA NUTRIZIONE DELLE PERSONE CAGIONEVOLI DI SALUTE	334
59.1 Gli alimenti non hanno proprietà curative	334
59.2 Non esistono alimenti specifici	335
59.3 Superstizione della dieta nutriente e degli alimenti ricchi	336
59.4 Bisogna nutrirsi secondo la capacità di digestione	338
59.5 Bisogna nutrirsi in proporzione alla funzionalità della parte malata	339

59.6	Gli alimenti non sono farmaci	340
59.7	La dieta lattea	341
59.8	La dieta carnea	341
59.9	La nutrizione sintomatica	342
59.10	Idiosincrasie	343
59.11	La nutrizione in convalescenza	343
60	LA FORMAZIONE DEI DENTI	347
60.1	Alzi la mano chi ha una buona dentatura	347
60.2	I batteri non provocano la carie	347
60.3	La nutrizione malsana causa la carie	348
60.4	La masticazione previene la carie	351
60.5	I denti cattivi sono conseguenza di una cattiva salute.	351
60.6	Le cavità possono spesso chiudersi	353
60.7	Cure	353
61	NON SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO	354
61.1	La teoria delle carenze alimentari	357
61.2	Le carenze nutritive non sono carenze della dieta	359
62	IL SUOLO DENATURATO	364
63	GLI HUNZA, UN POPOLO CHE IGNORA LA MALATTIA	367
63.1	Capacità allo sforzo	368
63.2	Gioialità	368
63.3	Pazienza	368
63.4	Il mezzo digiuno di primavera	369
63.5	Le loro credenze	370
63.6	Le feste	372
63.7	Le loro abitazioni	372
63.8	L'aspetto sessuale	373
63.9	La loro alimentazione	375
63.10	Il valore dell'esempio degli Hunza per il mondo civilizzato	378
63.11	L'origine della buona salute degli Hunza	379
63.12	La vita integrale	380
63.13	UN ALTRO POPOLO CHE NON CONOSCE LA MALATTIA	380