



Nuova Edizione

LA VITA INIZIA DA VEGANO

IN 3 MESI RISOLTI I PROBLEMI
DI OLTRE 30 ANNI



EDITORE: ©FANATICO MEDIA GROUP

LA VITA
INIZIA
DA VEGANO

PREFAZIONE

IL PERCORSO VEGANO SENZA RIMPIANTI

Questo libro vuole essere un piccolo contributo a quanti non conoscono i vantaggi e i benefici di un'alimentazione vegana. Vuole essere un aiuto a quanti desiderano cambiare per stare bene, risolvere problemi di salute, scoprire com'è facile recuperare una condizione precaria e mantenerla sempre al meglio con semplici ma efficaci cambiamenti dello stile di vita, e allo stesso tempo questo libro vuole contribuire a migliorare la società.

La società moderna, fondata sul consumismo, non ha alcuna necessità affinché la verità sia di dominio pubblico; interessi economici molto forti, in grado di condizionare le politiche d'interi paesi, quindi d'influenzare la salute di milioni di persone, sono il male assoluto della società moderna, basata prima di tutto sul profitto. Purtroppo con la salute il giro di affari è miliardario: una società sana non rende nulla, mentre una tenuta costantemente malata rende moltissimo a tutto l'apparato medico e farmaceutico, contribuisce alla crescita economica del PIL nazionale e soprattutto arricchisce i gruppi di potere che controllano le multinazionali del farmaco.

Non c'è nulla di empatico in una medicina, nulla di miracoloso che il nostro organismo non sia in grado di fare, tutte le malattie hanno una causa, nel 90% queste

sono legate a comportamenti malsani e a un'alimentazione totalmente errata, tossica e viziata, al punto che non riusciamo più a distinguere ciò che è sano da ciò che non lo è. Abbiamo perso anche il nostro istinto, immersi nel profondo di una cultura che non va da nessuna parte, se non alla tribolazione quotidiana, che oggi diamo completamente per scontata, come se fosse la sola e unica condizione possibile, ma non è così.

Nell'ultimo secolo la crescita della chimica industriale, della tecnologia e dell'elettronica ha dato scoperte di grande rilievo, ma tutta questa evoluzione ha portato con sé anche il lato negativo di questi progressi, rendendoci modernità e arretratezza allo stesso tempo. Oggi possediamo le auto per muoverci velocemente, che inquinano e ci fanno ammalare, abbiamo le medicine per ogni male, ma queste poi sono più dannose che benefiche, nei supermercati troviamo cibi da preparare in pochi minuti, che sono però privi di nutrienti e pieni di sostanze chimiche tossiche; tutto questo crea un'evoluzione poco sostenibile tanto per noi quanto per l'intero ecosistema.

La negazione del sapere ed essere informati ha condizionato le nostre menti; i nutrizionisti sfornati dalle università finanziate dalle case farmaceutiche non sanno nulla di alimentazione, si attengono a protocolli generici che non prendono minimamente in considerazione la relazione stretta che c'è tra alimentazione e salute. Questi esperti, che sono presentati pomposamente nelle varie trasmissioni TV, sono direttamente responsabili dei comportamenti alimentari di milioni di persone, le quali si affidano, spesso con troppa superficialità, a consigli che riguardano direttamente la loro vita.

Raccomandare un'alimentazione vuol dire indicare un percorso di vita a una persona. Tanto più l'alimentazione sarà sana, tanto più un individuo avrà una vita serena e felice. Alimentarsi male, vuol dire star male e avere mille problemi sia di natura fisica sia mentale: ingrassare pone già uno dei problemi più importanti nelle relazioni sociali. Essere poco apprezzati esteticamente porta a stati d'animo d'isolamento ed emarginazione, mentre avere una salute precaria e un aspetto non salutare e di degrado crea, oltre al danno fisico ed emotivo, anche quello economico e lavorativo; nessuno offre possibilità di lavoro a persone visibilmente provate, quindi il problema riguarda l'uomo in tutti gli ambiti personali e sociali.

La nota positiva del nostro tempo è quella della conoscenza e della consapevolezza, ogni giorno sono molte le persone che raggiungono le informazioni, ne colgono l'importanza e la verità nascosta, iniziano così a capire il trucco e riescono a uscire dalla gabbia mentale che condiziona sia la mente sia il corpo.

Sono circa 7 milioni gli italiani che hanno deciso di non alimentarsi più con cibi come la carne, il pesce, i formaggi e altri cibi derivati dagli animali, certo, un decimo di tutto il paese, ma il numero è in continua crescita, un fenomeno sociale e culturale di portata storica, che mai, forse, avrebbe potuto essere così dirompente se non ci fosse stata la libera informazione che oggi troviamo sulla Rete grazie a Internet.

Questo cambio culturale porterà vantaggi a tutta la comunità di questo pianeta. I paesi occidentali che consumano smodatamente la carne sono, aggiunte ad altre cause, il motivo della fame nei paesi del Terzo mondo. I

cereali usati per alimentare il bestiame da macello potrebbe sfamare tutti, quindi in futuro più saranno i vegani, più cibo ci sarà per le persone; non è solo una questione di salute personale, quindi, ma anche di tutela dell'intero ecosistema del nostro pianeta. Ogni vegano fa del bene a se stesso e agli altri, è l'effetto collaterale delle cose: l'alimentazione provoca effetti positivi quando è sana e gli effetti diventano molteplici ricadendo inevitabilmente a beneficio di tutti.

Mangiare vegano vuol dire ripristinare anche la nostra etica e morale, poiché ammazzare animali per il nostro fabbisogno nutrizionale non è necessario: la terra offre tutte le fonti di cui abbiamo bisogno, evitando maltrattamenti e sofferenza ad animali portati al macello e sgozzati a sangue freddo, lasciati soffocare nel loro stesso sangue. Tutto questo si può e si deve evitare: rispettare ogni essere vivente vuol dire farlo anche per noi stessi, la nostra coscienza così sarà pacificata e riconoscerà il valore della vita anche nel più minuscolo degli esseri che coabitano insieme con noi sulla Terra.

Pacificarsi con l'alimentazione è il risultato di un cambiamento profondo. La morale e l'etica non sono sconosciute a nessuno, sono state semplicemente nascoste e messe da parte. Essere vegani vuol dire prima di tutto rispettare se stessi, verrà poi automatico il rispetto anche per gli altri, e sentire meno l'impulso aggressivo, che è la conseguenza di ciò che siamo. Il vegano sostituisce l'aggressività con una maggiore lucidità mentale e capacità cognitiva. L'alimentazione vegana potenzia non solo il corpo, ma anche il cervello, che come ogni altro organo attinge a ciò che mangiamo per il suo fabbisogno

*nutritivo: se il nostro cibo sarà vitale e ricco, lo saremo anche noi. Se mangiamo cadaveri di animale, la nostra figura sarà pari al nostro stile di vita.
In altre parole, siamo in tutti sensi quello che mangiamo!*

INDICE CAPITOLI

[Prima Parte](#)
[Seconda Parte](#)
[Terza Parte](#)
[Quarta Parte](#)
[Quinta Parte](#)

PRIMA PARTE

GLI ERRORI DI UNA VITA
TUTTO QUELLO CHE NON MANGIAVO
A 40 ANNI VERSO IL DECLINO
FOLGORATO SULLA VIA VEGANIANA
DIVENTO VEGANO

1.1 Gli errori di una vita

S'inizia fin da piccoli sotto la guida dei genitori, poi gli errori si continuano a fare per tutta la vita crescendo, spesso gli errori sono solo la continuazione di quelli che abbiamo appreso inizialmente, altre volte ci mettiamo farina del nostro sacco per complicare ulteriormente le cose.

Fin da bambino ho sempre creduto di avere una salute precaria, al punto che, i momenti che ricordo con maggiore lucidità della mia infanzia, sono proprio quelli in cui ero a letto o non potevo uscire da casa, spesso capitava anche in estate che dovessi rimanere rinchiuso nella mia stanza, e la cosa era tremenda. Riesco a provare ancora la frustrazione che vivevo per non poter essere fuori a giocare con gli amici del quartiere di cui sentivo le voci dalla finestra.

Ricordo bene anche quel che mangiavo provenendo da una classica famiglia italiana come molti, che aveva una cultura media. In quegli anni la TV commerciale stava plasmando le menti delle persone e iniziava a fare i suoi primi passi. Il bombardamento di televendite consumistiche era appena iniziato; ricordo un canale locale che ogni fine settimana trasmetteva da una specie di mercatino, dove negozianti di elettrodomestici, biancheria e arredamento mettevano insieme dei pacchi d'acquisto molto convenienti. Era l'inizio di un cambiamento sociale, era la fase espansionistica del settore alimentare che diventava sempre più industriale e sempre meno rurale e locale. Cominciavano a nascere i primi supermercati, dove fare la spesa con il carrello era una novità. Me la ricordo ancora la

prima volta in cui andammo al supermercato, volli spingere il carrello per tutto il percorso, a stento riuscivo a muoverlo, ma tale era la voglia di trasportare quelle quattro ruote, che non sentivo per nulla il peso.

Avevo una decina di anni e quello era un periodo in cui la spesa del sabato pomeriggio era un momento molto atteso. I miei ritornavano a casa con un sacco di scatolette, barattoli, buste e pacchetti, una meraviglia, c'era di che sfamarsi per una settimana intera senza la necessità di fare la spesa tutti i giorni. Credo che la mia famiglia a quel tempo si liberò di un fardello fastidioso, quello di dover comprare ogni giorno le cose per il pranzo e la cena. Ricordo dei budini al crème caramel, yogurt ai frutti di bosco, succhi di frutta alla pera, biscottini al cioccolato e latte al cacao, indimenticabili sapori di quel tempo!

E pensare che tutto questo solo fino a pochi anni prima fosse quasi inesistente, si andava dal droghiere che aveva un po' di tutto, dal fruttivendolo e dal panettiere, mentre con minore frequenza dal macellaio. Fare la spesa era molto differente, sicuramente più umano, ma impegnava molto di più e ci voleva anche più tempo. Il supermercato aveva risolto il problema della spesa, tutto era disponibile in un solo posto.

Il problema della spesa risolto acquistando tutte quelle cose confezionate ne portò altri. Per un periodo ho sofferto per dei grossi problemi digestivi, stavo male continuamente, ogni volta che mangiavo qualcosa, ero soggetto a eruttazione e reflussi gastrici, provavo male allo stomaco e il vomito divenne una costante per tutti gli anni successivi.

Malgrado questi problemi, i medici di quel tempo, anche se oggi non è cambiato un granché, non trovarono altro

rimedio che farmi prendere delle pastiglie digestive e medicine di quel genere. Nessuno si pose qualche domanda in più sui miei problemi, poiché questi si manifestavano solo dopo aver mangiato. Era evidente il collegamento tra il cibo e il problema digestivo. Anche in famiglia non fu approfondita la questione, poiché il male con le medicine era risolto; credo fosse naturale non prendere altre iniziative, del resto l'unico della famiglia che stava male a causa del cibo ero io, fu dato per scontato che la causa dei miei problemi riguardasse il mio organismo e non il cibo.

E così passarono gli anni e continuavo ad avere grandi complicazioni digestive. Sempre più spesso poco dopo aver pranzato, dovevo rimettere tutto, era come se il mio organismo si rifiutasse di accettare il cibo che avevo ingerito, e io iniziai a pensare che il mio problema fosse irrecoverabile; ero preoccupato per il mio futuro. Mangiare stava diventando davvero un problema, al punto che ogni volta che dovevo farlo, mi auguravo di non rigurgitare tutto subito dopo. Mi sentivo in colpa ogni volta che provavo dolore, avevo l'impressione di far del male al mio organismo e speravo di passarla liscia ogni volta, ma non avevo soluzioni se non le solite pasticche che a un certo punto non sopportavo più.

Le medicine contro il reflusso gastrico mi risolvevano il problema, ma a forza di prenderle, iniziarono a darmi la nausea, quindi la soluzione mi creava puntualmente altri disagi. Divenne stressante anche il solo pensiero di dover mangiare e iniziai ad avere delle crisi psicosomatiche: la paura di star male a causa del cibo era diventata una costante, non riuscivo ad accettare questa condizione come permanente per il resto della mia vita.

Qualcuno si domanderà cosa mangiavo, niente in particolare, se non quello che una famiglia tipica italiana metteva in tavola negli anni '80, a cominciare dalla colazione con il latte e biscotti, pasta a pranzo seguita dai soliti secondi di carne o affettati vari. Per la cena ancora carne e a volte pesce, spesso anche la frittura e il meglio della produzione industriale, come i sottolio e sottaceti, i cibi surgelati da fare in padella e tante patatine fritte di cui andavo matto, il tutto, quando occorreva ed ero io a provvedere, salatissimo: usavo il sale in quantità industriali. Quella era l'alimentazione del periodo moderno con le sue meraviglie già pronte che ci condizionano tutt'oggi.

Per la merenda a scuola portavo la Fiesta, la Girella e il Buondì Motta, che ho mangiato per tutta la permanenza nella scuola media e quasi tutti i giorni. Inoltre nei corridoi della scuola erano disponibili alcuni distributori automatici e con 150 Lire si faceva merenda. Per le famiglie fu risolto anche il problema di preparare la merenda la mattina; la modernità pare avesse risolto tutti i problemi! Mangiare diventava sempre più facile e non c'era che da scegliere, questa era la mia sensazione a quell'epoca.

Queste merendine erano invitanti e gustose, ma per me avevano un effetto collaterale di non poco conto, mi faceva venire spesso il mal di testa, e ovviamente in quel periodo non fu minimamente ipotizzato potessero essere queste merendine a farmelo venire, così con il tempo mi abituai a soffrire di mal di testa che spesso erano invalidanti. Al punto che, intorno agli undici anni, iniziai a fare uso regolare, quasi ogni settimana, di un farmaco a gocce, la [Novalgina](#), che era efficace, il dolore passava in poco tempo. Aveva un sapore un po' amaro, per cui prendevo le

gocce mescolate con acqua e zucchero, almeno i primi tempi. La dose consigliata era di circa 8/10 gocce, anche se nel tempo arrivai a prenderne persino una trentina, era un fatto del tutto normale che non stessi bene che nessuno ci faceva più caso quando prendevo un qualche farmaco, era naturale, ero io e i miei soliti problemi.

E così arrivai ai vent'anni senza alcun miglioramento, tanto per non farmi mancare nulla iniziai a prendere anche il caffè; ero adulto ormai e volevo esserlo fino in fondo con tutti i vizi annessi e connessi. Aggiunsi anche qualche sigaretta dopo i due caffè quotidiani del pranzo e della cena, così completai il quadro, ma non passò molto tempo che i problemi di salute già precaria mutarono e si sommarono. Il mal di testa diventò quasi giornaliero, dandomi solo alcuni giorni di pace, in cui mi sembrava di essere un'altra persona. I dolori alla testa erano talmente frequenti che influivano fortemente sul mio umore, il nervosismo era una costante e sempre più spesso mi capitavano esplosioni di rabbia, con tutto quel che ne consegue in questi casi. Stare costantemente con l'umore nero provocava degli effetti collaterali di non poco conto, questo al lavoro comprometteva tutto quel che facevo, distrazioni ed errori a volte anche gravi, con conseguenze pesanti che non sono mancate.

Quasi nello stesso periodo, iniziai a fare uso quotidiano di uno spray nasale, il [Vicks Sinex](#). Sentivo davvero il naso sempre chiuso e questo spray mi liberava le narici facendomi respirare. Divenne una costante, portavo il Vicks sempre con me sia in estate sia in inverno, spesso lasciavo anche una bottiglietta in auto nel caso mi capitasse di dimenticare di prendere quello che solitamente mi portavo

appresso. Non è difficile immaginare che la mancanza di questo spray generava panico e quasi disperazione.

Non era possibile per me respirare bene, mi sentivo chiuso e con il fiato corto, come in uno stato di permanente raffreddore, solo che era semplicemente la conseguenza di uno stile di vita malsano che, con la mia partecipazione attiva, rendevo ogni giorno sempre peggiore.

E venne anche l'allergia. Dopo qualche anno di utilizzo sconsigliato dello spray nasale, nel periodo tra la primavera e l'inizio dell'estate divenni allergico, anche se non ho mai appurato a cosa. Era tremendo, starnutivo continuamente e mi colava il naso come fosse un rubinetto, e come se non bastasse, m'irritava anche la gola, dandomi secchezza e spesso anche dolore. Questi furono altri problemi che si unirono a tutti quelli che già avevo, che se pur di non grave entità, mi rendevano la vita non proprio facile.

E così dopo il ripetitivo consulto medico, mi diedero la solita soluzione, un nuovo spray era pronto e aspettava solo che il mio problema venisse allo scoperto. Iniziai a prendere il Turbinal, un altro spray nasale a base di cortisone, che usavo nei mesi in cui si manifestava la mia allergia ignota, anche se per il mio medico forse non si trattava di allergia, poiché prescrisse il farmaco senza neppure sapere quali fossero le cause. Avevo quindi due alleati che mi consentivano di respirare: il Vicks tutto l'anno per il naso chiuso e il Turbinal contro i continui starnuti e la fuoriuscita di liquidi dal naso nei mesi primaverili. Per la gola mi accontentavo di qualche caramella alla menta o di altre pastiglie mediche.

Qualche anno più tardi un nuovo problema cominciò a farsi

sentire: la stitichezza cronica. Non ho mai avuto una particolare regolarità intestinale, ma a un certo punto diventò un problema pesante, che, sommato a tutti gli altri, mi rendeva la vita impossibile, dandomi tutta una serie di disagi e fastidi che riducevano fortemente la qualità della vita.

Stare anche fino a una decina di giorni senza andare in bagno, cambia l'umore e anche il fisico. Avevo la pancia gonfia e dolori ovunque: una tortura che non si spiega facilmente, ma che si può considerare al pari di una malattia invalidante; di solito si sottovaluta l'importanza di avere una regolare funzione intestinale. La stitichezza è vista come una normale mancanza e senza conseguenze gravi, soprattutto dal punto di vista del medico, infatti, il dottore, per sollevare il paziente dal problema, ha subito pronta la soluzione del lassativo.

Poco prima dei trent'anni iniziai a prendere delle pastiglie alle erbe che trovavo in erboristeria, la stitichezza ebbe la sua soluzione, ma non senza effetti collaterali. Prendevo due pastiglie prima di andare a dormire e si ottenevano i risultati il giorno dopo, non male pensai, tanta sofferenza per nulla! La soluzione c'era e pure a portata di mano, al costo di circa 10 Euro per un mese di dosaggi, i quali passarono da due ad anche cinque pastiglie il giorno, con nuova spesa mensile.

Insomma la situazione dall'infanzia all'età adulta non era cambiata per niente, anzi, nel tempo si erano aggravate le patologie diventando croniche, alle quali se n'erano aggiunte altre, in un crescendo di fastidi che non mi lasciavano in pace quasi mai. Erano rari i giorni in cui mi sentivo libero da fastidi o dolori, e, quando capitava, era

davvero una bella sensazione. Un giorno senza problemi mi sembrava di non averlo mai avuto. Quando penso alla mia vita passata, mi sembra un inferno.

L'alimentazione nel periodo compreso tra i quindici e i quarant'anni aveva subito delle variazioni, ma nulla di così rilevante. Mangiavo la solita pasta, i formaggi e la carne, anche se questa nel tempo era diminuita abbastanza lasciando più spazio ai formaggi e agli insaccati, quindi avevo cambiato la forma ma non la sostanza. L'alcool era sempre presente nelle mie giornate, ma senza che mi lasciassi andare in eccessi da record. Nel frattempo dai primi vent'anni in poi avevo quasi del tutto eliminato gli zuccheri, niente dolci, né dolcificanti nel caffè, che bevevo rigorosamente amaro, forse questa è stata la prima delle rinunce cui si sono aggiunte altre in seguito.

A differenza di quando ero ragazzino, da adulto mangiare era diventato una sorta di lotteria, al punto che a ogni occasione mi domandavo se mi fossi salvato o no dallo star male. In non poche occasioni, dopo aver mangiato, appena mi sentivo un po' appesantito e gonfio, con il reflusso che cominciava a salire, andavo direttamente in bagno a vomitare prima che il cibo mi complicasse del tutto la cena o il pranzo che fosse, quindi mi svuotavo e potevo ritornare a uno stato di quasi normalità.

Manco a dirlo l'attività fisica smessa dopo i 14 anni, era limitata a una mezz'ora di camminata veloce principalmente nei mesi più caldi. Correre mi era impossibile, l'affanno e il fiato corto m'impedivano fisicamente di fare appena qualche centinaio di metri, se provavo a forzare un po' di più la sensazione di soffocamento prendeva il sopravvento, anche le caviglie si

facevano sentire. Le camminate in salita, magari in montagna o anche la camminata veloce, quando erano più durature del solito, provocavano un dolore molto forte e l'irrigidimento della caviglia: piegare il piede era difficile e doloroso, per cui l'attività fisica non era presa in considerazione perché faticosa e per di più non portava benefici tangibili.

Tutta una serie di errori e regole sommate insieme dava come risultato la mia vita. La somma di quanto facevo per il mio corpo e la mia mente si rispecchiava fedelmente in quello che ero: una persona malata cronica, direttamente causa di tutti i problemi.

1.2 Tutto quello che non mangiavo

La frutta non era contemplata nella cultura alimentare della mia famiglia, così anche quando vivevo la mia vita fuori da casa, la frutta era una di quelle voci che nella lista della spesa era completamente assente, Quando in rare occasioni la compravo, magari perché avevo ospiti a cena, se non consumata rimaneva in bella mostra nella fruttiera facendo la fine dei fiori che dopo un po' appassiscono. Le mele, per esempio, mi ricordo che potevano stare tranquillamente dei mesi sul tavolo prima che le gettassi nella spazzatura perché marce.

Non avevo assolutamente confidenza con la frutta, ritenevo che mangiarla fosse una perdita di tempo, perché non la consideravo soddisfacente per il mio appetito e palato; la frutta ornamentale di plastica era molto più considerata rispetto a quella vera. In quelle rarissime occasioni che ho mangiato qualche frutto, forse durante qualche pranzo o cerimonia, quando la frutta è servita come da manuale a fine pasto, mi ha dato molti problemi, complicando ancora di più la mia già precaria digestione, per cui la frutta, nelle condizioni in cui sono stato, è sempre stata considerata un mio nemico digestivo.

Uno dei frutti che maggiormente odiavo era il limone. Come si può facilmente intuire, con i miei problemi di digestione e stitichezza quel frutto acido e giallo mi faceva drizzare i peli anche al solo pensiero. Sentivo il fastidio del sapore aspro anche quando erano gli altri a usarlo, una fobia che mi ha dato sempre grande forza per stare lontano

dalla frutta di ogni genere.

Credo che mai nella mia vita io abbia usato un limone prima di cambiare alimentazione, del resto è anche comprensibile! Sono molte le persone che hanno problemi di stitichezza e parlare a queste di limone, può essere un azzardo, va di lusso se non ti becchi insulti, un po' quello che capitava anche a me, talmente avverso al frutto che sentirlo nominare mi accendeva tutte le spie e mi ricordava la mia costipazione cronica amplificandone ulteriormente il fastidio.

Con gli ortaggi e le verdure andava un po' meglio, almeno d'estate un bel piattone d'insalata con i pomodori non era poi così raro che lo mangiassi. Spesso mi è capitato di cenare anche con solo un piatto abbondante di pomodori tagliati a fettine, conditi con olio e aceto e una nevicata di sale. Purtroppo il salato era una costante nella mia dieta, mangiare insipido mi dava una sensazione di nausea, per cui non riuscivo a mangiare nulla che non fosse abbondantemente salato.

Nel periodo estivo, quindi, gli ortaggi non erano una cosa troppo distante dalle mie esigenze alimentari, insalata e pomodori li mangiavo molto volentieri, ma questo non m'impediva di avere sempre i miei soliti problemi: soffrivo di cattiva digestione, reflusso e dolori addominali, anche con la semplice insalata o con i pomodori. Il problema ovviamente non erano gli ortaggi, ma l'aceto con cui li condivo e il sale che usavo a dismisura; ovvio che per me mangiare in altri modi un'insalata non era minimamente pensabile: non avrei mai mangiato dei pomodori senza aceto e sale, non avrei mai potuto all'epoca.

La mia cultura alimentare era tra le più classiche in

assoluto, del resto ogni famiglia anche oggi consuma notevolmente in misura minore di quanto dovrebbero sia la frutta sia le verdure, si tratta di abitudine. La frutta inoltre occorre lavarla e spesso sbucciarla, si fa troppa fatica e si ha poca pratica, vuoi mettere una merendina che in un secondo la apri e mangi! Questo vale anche per le verdure, che sono da pulire, tagliuzzare, condire e mescolare, altra fatica inutile, una bistecca insieme a dei sott'olio risolvono il problema, meno fatica e più gusto.

Gli ortaggi che più consumavo erano proprio quelli sott'olio. In alcuni periodi ricordo che c'erano in casa una gran varietà di barattoli, olive, funghi, carciofini e la classica giardiniera, ma ricordo anche che il mio stomaco diventava come un gommone, senza trascurare l'immancabile problema digestivo, la cui causa probabilmente dipendeva dagli additivi e conservanti chimici con i quali questi barattoli erano confezionati.

Le verdure fresche sono da trattare con cura, molte non possono essere congelate, ciò pone il problema della conservazione, mentre una coscia di pollo la puoi tranquillamente mettere nel congelatore e cucinarla in qualsiasi momento in pochi minuti, una bella differenza, che in termini di tempo e fatica porta senza troppi pensieri alla scelta più facile.

Da questo modo di fare viene fuori un qualcosa che culturalmente assomiglia allo standard moderno di alimentazione, dettato dai ritmi di vita portati a un elevato modello esasperato di società, per cui nel tempo l'alimentazione ha mutato la sua origine, diventando non più motivo di sostentamento per la vita, ma semplicemente un vezzo, come un qualsiasi oggetto di moda. Mangiare

oggi significa solo assecondare il palato con il gusto e non alimentarsi per star bene.

Non è un caso che negli ultimi anni la TV proponga in ogni trasmissione fior di nutrizionisti, si fanno giochi a premi con le varie prove del cuoco, vi sono interi canali dedicati alla cucina e a come fare per accoppiare le giuste dosi d'ingredienti, persino i telegiornali di quasi tutte le emittenti hanno una rubrica dedicata al mangiare bene, al gusto e alle ricercatezze culinarie. Ciò convince molti italiani che seguono da casa, che mangiare è solo un fatto gustativo, di eleganza nel saper apprezzare e mangiare cibi elaborati e ricercati.

Solamente in rare occasioni è possibile trovare delle raccomandazioni sulla corretta alimentazione, che purtroppo spesso si contraddicono per la viziata combinazione degli ingredienti che tengono conto di tutto, tranne il lato salutare del cibo, per cui gli elementi per una sana alimentazione sono ignorati o peggio elaborati al punto che non hanno più nessun valore nutrizionale.

Se non ci nutriamo a dovere assumendo tutti gli elementi nutritivi di cui abbiamo bisogno, il nostro corpo si deteriora anzitempo, le malattie croniche diventano le nostre compagne di viaggio e la stessa qualità della vita perde il suo valore e significato. Non godendo appieno del nostro corpo, compromesso da decine di problemi in parte gravi, il valore della vita si dimezza e con essa il tempo concesso.

Tutto questo nel mio caso portò ovviamente anche a una conseguenza vitaminica carente, per cui, poiché non assumevo sufficienti vitamine, spesso, ma non regolarmente, ricorrevo agli integratori sintetici da banco farmaceutico.

1.3 A 40 anni verso un rapido declino

E così intorno ai quarant'anni il bilancio riguardo alla salute in generale non era dei migliori e facevo ancora uso dei farmaci che mi hanno accompagnato quasi da sempre. Usavo le pasticche per l'acidità e per il reflusso di cui necessitavo quasi continuamente, quelle per la stitichezza, che ormai era il peggiore degli incubi possibili, lo spray nasale per liberare il naso sempre chiuso, che inalavo almeno 4/5 volte al giorno, farmaci come la Novalgina e il Moment, di cui dovevo farne uso almeno 2/3 volte alla settimana per i continui mal di testa. In più nel periodo delle allergie usavo i cortisonici per alleviare il fastidio, a cui si sono aggiunti nel tempo, alla bisogna, antidolorifici come [Aulin](#) o Oki.

La mia giornata tipo poteva essere questa, mi svegliavo la mattina come uno straccio, mi sparavo la prima dose di Vicks per respirare, a pranzo, se andava bene, avevo solo un po' di acidità sopportabile, oppure dovevo prendere il solito antiacido, e spesso una bella pasticca d'integratore vitaminico non me la toglieva nessuno. Il pomeriggio a giorni alterni, ma non sempre, era il turno del mal di testa, che combattevo con gli analgesici, che fortunatamente facevano ancora effetto, poi se la giornata non era particolarmente pesante, potevo evitare di assumere anche i soliti antidolorifici, spesso per il mal di schiena o per il collo dolorante, poi per finire, la sera prima di andare a dormire, prendevo le solite tre o quattro pasticche contro la stitichezza, e la giornata era conclusa.

Tanto per dare una mano alla mia salute, oltre al mangiare male, non mi facevo mai mancare un buon bicchiere di vino a pranzo e a cena, o della birra fresca in base al periodo, ogni tanto bevevo pure qualche superalcolico, che non ci sta mai male, accoppiato alle mie 4/5 sigarette giornaliere. Insomma se è vero che l'appetito vien mangiando, la salute non è neppure invitata!

Normale? Secondo il medico di famiglia quello che stavo vivendo non era nulla di grave, erano solo piccoli problemi di poco conto, del resto sono milioni le persone che ne soffrono ed io ero uno di questi, inoltre si trattava di problemi che hanno comunque una soluzione. Certo, esiste il rimedio farmacologico per tutto, si compra per sempre e si risolve il problema, o meglio si contrasta, perché risolverlo avrebbe significato eliminarlo, ma poi il medico, la farmacia e l'azienda che produce il farmaco? Questi non avrebbero più senso. Se guarissi, l'effetto sarebbe sì grave, altro che i miei problemini di salute, il PIL italiano segnerebbe un grave crollo, guai. La salute vera in quest'ambiente sociale ed economico non può essere contemplata né messa in discussione, almeno non nei dogmi che ci sono propinati dal nostro modello sociale.

Riflessioni sociali a parte, il mio stile di vita non era dei peggiori, perché mangiavo nella norma, non avevo vizi esagerati e provvedevo alle mie lacune salutiste con i rimedi della medicina. Ero considerato in buona salute, almeno sotto il punto di vista medico, poi poco importa se durante la giornata continuavo a prendere pillole e medicine, io comunque stavo bene. Anche se continuamente alle prese con i miei fastidi e problemi era tutto ok, del resto ci sono ben più gravi patologie e malattie

che colpiscono molte persone, quindi, nonostante tutto, potevo ritenermi fortunato se intorno ai quarant'anni tutti i miei problemi erano questi.

La salute per me era un motivo di pensiero. Fin dall'infanzia ho sempre avuto a che fare con problemi di salute e negli ultimi anni entravo in paranoia quando sentivo anche solo nominare la parola “tumore”. Se in TV c'era un programma che ne parlava, cambiavo canale, se in una conversazione mi riferivano di qualcuno malato, oppure morto di cancro, mi assaliva il panico, somatizzavo e spesso mi agitavo sudando freddo. Ogni piccolo dolore nuovo, anche se del tutto sopportabile, molto spesso diventava motivo di preoccupazione. Mille dubbi mi offuscavano la mente e la paura di non sapere cosa fosse era più doloroso del dolore stesso.

Di certo non è un bel modo di vivere. Per quasi tutta la vita ricorrere a medicine di ogni tipo, avere problemi continui di salute, fastidi insopportabili, la mente sempre in allarme e condizionata da tutto questo, sono cose che fanno diventare questi fastidi un solo grande problema.

La soluzione a tutto questo c'era, bastava solo esserne a conoscenza, mettere in pratica il tutto e risolvere i problemi alla radice in un colpo solo. Avevo la soluzione a portata di mano ma non la vedevo.

1.4 Folgorato sulla via veganiana

Devo ammettere che se qualcuno mi avesse domandato cosa fosse un vegano, non avrei mai potuto rispondere, ignoravo completamente non solo il termine, ma anche il fatto che ci fossero delle persone che per scelta si nutrissero di soli vegetali o frutta. Quel mondo nel 2011 per me era alieno e impensabile.

Credevo di sapere tutto o quasi fino a quel momento. In tutte le occasioni ho seguito documentari o letto articoli su come alimentarsi, sullo star bene in salute a cominciare dalla tavola, sulla prevenzione delle malattie e così via, in altre parole era quello che facevo da sempre, poi negli anni, crescendo, ponevo più attenzione a tutto, controllavo la scadenza dei cibi comprati, cercavo di mangiare quanto più sano possibile. Compravo cibi biologici, ho sempre mantenuto un livello del consumo di alcool molto limitato, non ho mai fumato un pacchetto di sigarette intero, limitandomi a 5/6 al giorno, con periodi di stop totale al fumo, ma tutto questo, anche se rispondeva spesso a quel che leggevo, non ha mai portato alcun beneficio.

Un giorno, casualmente, mi sono imbattuto in un sito di cucina vegana, subito ho pensato che vegano fosse un nuovo piatto particolare; era la prima volta che leggevo il termine, quindi non potevo sapere cosa fosse. Poi ho appreso che cosa vuol dire e quali sono tutti gli aspetti che riguardano i vegani, cioè chi si alimenta di soli vegetali e null'altro. La cosa non mi è sembrata interessante in quel momento, ma la mia indole curiosa mi ha portato a fare

qualche ricerca online scoprendo letteralmente un nuovo mondo.

Così ho iniziato a studiare e approfondire cosa volesse dire essere vegano e le motivazioni che spingono molti in questa direzione. Ho fatto altre ricerche e trovato molti siti interessanti, alcuni con una visione principalmente rivolta alla tutela degli animali, quindi etica, che non evidenziano anche l'aspetto salutare, altri principalmente di carattere salutista ma che portano attenzione anche all'aspetto etico e morale del non cibarsi di animali e derivati. Egoisticamente l'aspetto salutista m'interessa di più: da una vita ho molti problemi che mi tormentano ogni giorno e non mi pongo il problema degli animali, del resto da ignorante non ho mai pensato a cosa succede a un animale commestibile; come molti non ho mai associato la carne in macelleria ad animali vivi che tutto vorrebbero essere tranne una bistecca.

Per questo ho iniziato ad approfondire il mondo vegano legato alla salute e tutto il contorno dell'alimentazione vegetale. Ho letto moltissimo, ho visto video, ma quello che leggevo mi lasciava incredulo, scettico, non trovavo riscontri sui giornali importanti o sui siti dei media nazionali, per cui leggere di gente che mangiando solo verdure, spesso crude, guarivano da malattie anche gravi; mi sembrava proprio qualcosa fuori da ogni logica. Io poi, che da una vita ero abituato a prendere farmaci quasi per ogni disturbo, provavo un senso di smarrimento e disorientamento, più leggevo e meno mi sembrava vero, ma al tempo stesso m'incuriosiva sempre di più.

Passate un paio di settimane, la mia curiosità iniziale è diventata un vero interesse, ho cominciato a fare dei

collegamenti che non avrei mai fatto prima, come ad esempio ho notato un dato rilevante e fondamentale che riguardava il diabete, malattia che negli ultimi quarant'anni si è decuplicata, ho dedotto che la comparazione tra gli anni '50 e il 2011 non può che essere solo principalmente alimentare. Ho fatto un ritorno al passato con altre ricerche sul tipo di alimentazione e mi sono accorto, appunto, che negli anni '50 e '60 il consumo di carne, ma anche dei latticini, era molto inferiore, che la dieta era povera se paragonata ai nostri giorni, ma ricca di verdure e ortaggi, alimenti che avevano un costo molto contenuto. In quel periodo di certo l'Italia non era come oggi, quindi l'alimentazione era condizionata sia da fattori culturali sia dal portafogli.

Mi si sono accese le lampadine, e ho capito lo stretto legame che intercorre tra il cibo e la salute; lo star bene non è più un fatto casuale, ma ha una sua specifica dinamica di causa ed effetto. Ho cominciato ad avere dubbi sull'altro fronte, quello medico, al quale per tutta la mia vita mi ero affidato per i miei diversi disturbi. Ho capito anche le dinamiche economiche legate alla salute e ho compreso la relazione che questa ha con il settore medico e farmaceutico, facendomi porre dei seri interrogativi sul fatto che la salute vuol dire per molte persone carriera e soldi, quindi ho dedotto che di conseguenza una cura definitiva a ogni male non potrà mai esserci. Trovare la soluzione a tutte le malattie, presuppone anche lo smantellamento di un apparato industriale gigantesco, dove girano ogni anno miliardi; la presa d'atto di questo, elimina ogni dubbio sull'efficacia medica e sulla volontà di curare definitivamente le persone.

Ho fatto due conti personali e mi è saltato fuori che mediamente ogni anno spendevo circa 400 Euro, moltiplicando questa cifra per quanti hanno la mia età, il risultato sono miliardi di Euro ogni anno. Questi soldi sono spesi da persone non affette da particolari disturbi, che non dovrebbero comprare farmaci, poiché intorno ai quaranta si dovrebbe avere una grande vitalità e forza, essere in piena salute. Ma questa salute nei tempi moderni viene sempre meno, al punto che oggi i malati anche gravi sono spesso bambini, un po' quello che è capitato a me, che sono cresciuto con l'aiuto di vari farmaci e rimedi per alleviare i miei problemi di salute.

Ormai per me è diventato fin troppo evidente il diretto legame tra salute, settore medico e alimentazione. Le industrie sia del settore medico sia dell'agroalimentare, sono cresciute esponenzialmente proprio dal dopoguerra fino a oggi, industrializzando l'alimentazione con i nuovi moderni metodi di lavorazione, facendo sempre più uso della chimica negli alimenti e nella conservazione. La stessa crescita è avvenuta per l'industria farmaceutica che è aumentata di pari passo a quella alimentare: tanto più il cibo diventa industriale, tanto più nascono i problemi di salute a essa legati, conseguentemente il settore farmacologico produce medicinali per i nuovi sintomi; i più comuni e di largo consumo sono quelli associati alla digestione, stitichezza, mal di testa e via dicendo.

Questo porta senza dubbio a una verità molto scomoda, che non potrà mai essere di dominio pubblico: la verità sulla salute, su come curarsi e prevenirla, così come diventa evidente il legame forte che c'è tra le due industrie, delle quali ogni giorno mangiamo prodotti o ingeriamo pillole,

legame che ha creato un terzo anello, forse quello che salda ancora di più i primi due, l'industria dei media e dell'informazione. Infatti, tanto il settore alimentare, quanto quello medico investono in pubblicità, per contro difficilmente una testata potrà mai essere negativa con un prodotto medico senza condizionamenti. Non sto parlando ovviamente di scandali alimentari e simili, che sono un'altra cosa, ma d'informazione alimentare e medica. Lo scandalo riguarda la cronaca criminale, per cui in questi casi, piaccia o no, anche i media che hanno relazioni con aziende coinvolte non possono sottrarsi dalla notizia. Diverso è invece informare distorcendo la realtà e occultando altre verità, cosa che oggi posso dire avviene sistematicamente: questa è disinformazione, questo è criminale.

Così dopo tanto leggere e mille riflessioni sui collegamenti dei molti soldi che ruotano intorno alla salute, incomincio a pianificare il mio debutto da vegano, inizio a informarmi su come iniziare il cambio alimentare. Devo ammettere che il timore di fare errori inizialmente era molto, per quarant'anni avevo mangiato di tutto senza pensarci minimamente e senza preoccuparmene. Ora cominciare a mangiare solo verdure senza formaggi, insaccati e tutto il resto mi agitava e mi faceva venire mille dubbi e pensieri.

Per togliermi ogni perplessità e affrontare il cambiamento con serenità, ho iniziato ad approfondire la questione delle proteine, che secondo la maggior parte dei nutrizionisti o dottori, sono fondamentali per una corretta alimentazione, e sono abbondantemente disponibili nella carne. Di queste proteine ne avevo sempre sentito parlare in modo osannato, quasi da tifo da stadio, per cui prima di cambiare volevo rassicurarmi.

Ho scoperto così che il fabbisogno proteico giornaliero è molto inferiore a quello che ho sempre sentito dire in TV da vari medici in centinaia di occasioni, ma non è tutto, le tanto famigerate proteine si trovano anche nei vegetali, non in tutti, ma in moltissimi, compresi nella frutta. La cosa mi ha convinto quando in un blog ho letto che le proteine ad esempio nella carne di manzo sono il frutto dell'alimentazione dell'animale, che si nutre di erba e vegetazione selvatica, per cui le proteine, il manzo le sintetizza e le assume proprio mangiando vegetali; in buona sostanza è l'erba che mangia il manzo che contiene le proteine.

Altro punto che mi faceva stare in bilico era il fattore debolezza, eliminando la carne molti esperti sostengono che il corpo s'indebolisca: calano le forze e la stanchezza cronica potrebbe avere il sopravvento. Anche qui ho trovato la contropartita che smentisce tutto, l'esempio del cavallo che si nutre prevalentemente di piante foraggere mi ha convinto definitivamente, infatti, non esiste un cavallo che non sia forte, tanto meno non ho mai visto cavalli obesi o che mangiano bistecche.

Mi sono convinto del tutto informandomi e ho fatto il passo successivo pianificando il mio cambio alimentare in modo definitivo.

1.5 Divento vegano

L'inizio da vegano è stato abbastanza graduale con alcuni passaggi a volte notevoli e repentini, ma ormai ero deciso. Prima di tutto ho eliminato la carne, con sufficiente disinvoltura, perché negli ultimi anni il consumo era già stato ridotto moltissimo, con 4/5 pasti al mese, ho sostituito la carne incrementando di parecchio il consumo d'insalata e verdure; un buon inizio per la mia nuova alimentazione, ma ero ancora troppo lontano dall'essere un vegano completo.

A seguire, nel giro di pochi giorni, ho eliminato anche gli insaccati e il pesce, devo dire che questo è stato un po' più complicato; il prosciutto, il salame e la mortadella sono quegli alimenti che non mancano mai in frigo, si tengono anche per qualche giorno e sono una risorsa sempre disponibile. Quando non si sa cosa cucinare o si va di fretta, gli insaccati sono pronti all'uso e fanno sempre la loro parte egregiamente, per cui sostituirli è costato un po' di più. Per il pesce invece non è stato nulla di drammatico, non ne consumavo molto e poi non mi ha mai fatto impazzire.

Nel frattempo era già passata una settimana e ovviamente la mia salute non aveva avuto alcun miglioramento, ma ero solo al primo stadio di tutta una serie che sarebbe arrivata poco dopo.

La seconda settimana ho eliminato anche i formaggi, il grana che mangiavo spesso come contorno, le abbondanti neviccate che imbiancavano sempre i miei primi al sugo. Di

tutte le cose che stavo eliminando dalla mia dieta, forse il grana è stato quello che mi ha dato di più la sensazione del sacrificio, ma pazienza, avevo iniziato e dovevo per forza andare avanti e sperimentare questo nuovo mondo da vegano, per cui dopo il grana ho eliminato anche tutti gli altri formaggi: il pecorino, le varie mozzarelle e mozzarelline.

In pratica il frigo si stava svuotando, è sparito il burro, anche se non se ne consumava un granché e le conserve per il sugo, anche queste poco usate. Via via stavo eliminando ciò che mi aveva mantenuto per tutta una vita, devo dire non senza un po' di timore per questo mondo ancora del tutto sconosciuto.

Alla terza settimana ho smesso di prendere le pastiglie lassative che compravo in erboristeria, mi sentivo un po' più leggero, anche se la definizione esatta non saprei identificarla. Stavo ottimamente, per cui ho tentato e ho evitato di prendere questo lassativo che mi accompagnava giornalmente dal 1997. Non ero convinto che da quel momento sarebbe andato tutto bene, ma ci speravo molto.

Con grande sorpresa la stitichezza è scomparsa, riesco ad andare regolarmente in bagno ogni giorno senza prendere niente, cosa mai successa in tutta la vita. Quasi non ci potevo credere, quarant'anni di penosi problemi intestinali risolti in poco meno di un mese, ovviamente questo ha rafforzato tutto quello che avevo letto, con cui stavo continuando a documentarmi. Mi convincevo sempre di più che l'alimentazione era alla base della salute e che la scelta che avevo fatto era quella giusta. Intanto insieme a parte della mia alimentazione storica, scomparivano dal mio comodino anche le pastiglie lassative, un bel successo!

Mi sono entusiasmato e ho iniziato a parlarne con amici e parenti, che mi hanno ascoltato, ma non hanno dato alcun peso alle mie nuove convinzioni, poiché pensavano si trattasse solo di una moda passeggera, per cui il fatto di aver risolto uno dei miei tanti problemi non era così eccezionale, lo era solo per me, che avevo patito per anni. In poco tempo, senza spendere nulla, avevo risolto definitivamente il problema.

Mi sono posto più volte la domanda se il mio medico sapesse o no che il problema del mio intestino potesse essere risolto così facilmente, per anni mi ha seguito dandomi pastiglie e medicinali per questo e altri problemi, non credo che non ne fosse a conoscenza. Mi sono venuti anche seri dubbi sulla serietà e volontà medica dei dottori, che, nel caso di quello familiare, è spesso anche un amico e un confidente con il quale, oltre al rapporto paziente dottore, c'è qualcosa in più, almeno a volte sembra sia così, pazienza.

Ho continuato a informarmi leggendo altri blog e siti che trattavano di alimentazione vegana e salute, mi sono reso conto che nonostante l'alimentazione fosse stata già privata di molte cose, ancora tanto c'era da fare per completare il percorso e arrivare il più vicino possibile alla soluzione degli altri problemi che mi portavo dietro da anni; avevo la prova ormai che la strada era quella giusta.

Dopo circa un mese e mezzo la mia alimentazione era solo a base di vegetali, quindi vegana, avevo eliminato quasi tutto, tranne la pasta che continuavo a mangiare ancora con regolarità, quasi tutti i giorni a pranzo o a cena, mai più di una volta al giorno, come spesso capitava in passato. Tra le tante informazioni che avevo letto, una di queste diceva che

mangiare troppi carboidrati non era salutare, era consigliato limitare la pasta a due o tre volte a settimana, magari soltanto a pranzo, di preferire la pasta integrale a quella bianca; un altro cambiamento in arrivo.

Presto detto, ho fatto il cambio e sono passato alla pasta integrale, già che c'ero ho cambiato il pane bianco con l'integrale, anche questo passaggio non è stato senza piccoli traumi, la pasta integrale in un primo momento può essere meno gustosa e attraente, ma il palato nel giro di poco si abitua, mentre per il pane nessun problema. Mentalmente tutto quello che avevo fatto e cambiato fino a quel punto, mi dava una certa soddisfazione.

I mutamenti erano rilevanti, divoravo tutto quello che leggevo e lo mettevo in pratica, e ciò mi dava la sensazione di avere sempre di più il controllo del mio corpo e della mia mente. Cercavo, in base alle mie letture, di ottimizzare e migliorare ogni aspetto della mia vita alimentare. Ho cominciato a consumare più frutta, che avevo sempre considerato una perdita di tempo, mele o tutto quello che era di stagione. La frutta è diventata una voce importante della mia spesa, al punto di consumarne un buon quantitativo giornaliero; non avrei mai potuto neppure immaginarlo, eppure stavo consumando chili di frutta ogni settimana.

Senza rendermene conto, dopo meno di due mesi avevo eliminato anche le pastiglie per la digestione, non avevo più avuto il reflusso gastrico, né rimesso neppure una volta, di certo non era un caso. In poche settimane avevo eliminato due farmaci che prendevo da anni, due problemi risolti apparentemente senza fare nulla, senza pagare un esperto e senza spendere un Euro. Troppo bello perché fosse vero e

con tanta facilità! Chiunque a questo punto si sentirebbe ancora più motivato, infatti, così mi sentivo. Ho continuato a leggere quanto più potevo ogni giorno, cercando di capire come ottimizzare al meglio l'alimentazione, ho cercato la perfezione o quasi, volevo recuperare il tempo perduto nei miei precedenti quarant'anni e mi faceva un po' rabbia il fatto che la soluzione a tutti i problemi era così semplice ma non sufficientemente divulgata.

Il mio obiettivo era di risolvere tutti i problemi che mi avevano asfissiato l'anima per tanto tempo, erano troppi gli anni passati a convivere con complicazioni apparentemente semplici ma che messe insieme rendevano la vita concretamente molto meno felice di quanto poteva esserlo. Per questo volevo andare a completare il quadro cercando di eliminare i miei mal di testa e la dipendenza dallo spray nasale. Francamente avevo qualche dubbio in più sulla soluzione rispetto alla stitichezza e alla digestione, perché questi due erano molto più legati al cibo, ma la cultura che mi stava formando e tutte le informazioni che memorizzavo mi portava a credere che avrei potuto eliminare anche gli ultimi due fastidiosi problemi di salute che mi pesavano davvero molto.

Ho fatto delle ricerche mirate e specifiche per il mal di testa, e leggendo tra le varie fonti ho scoperto che il corpo per rendere funzionale ogni sua parte, ha bisogno di eliminare ogni fonte alimentare non compatibile, deve essere alcalino e non acidificato. Quindi, sono entrato ancora di più nello specifico e ho provato a capire cosa dovevo ancora eliminare per il mal di testa e il mio naso costantemente chiuso.

SECONDA PARTE

ULTERIORI SCOPERTE
BENVENUTO LIMONE E AGRUMI
VIA IL CAFFE' VIA IL MAL DI TESTA
RITORNO A RESPIRARE SENZA SPRAY
IN 3 MESI RISOLTI I PROBLEMI DI 30 ANNI

2.1 Ulteriori scoperte

Ho appreso davvero tante cose in poco tempo, al punto che ero convinto di sapere tutto o quasi, ovviamente mi stavo sbagliando. Ho scoperto che il nostro organismo per non intossicarsi non deve andare in acidosi, condizione nella quale nel tempo il nostro corpo manifesterà problemi di varia natura, dal poco preoccupante sovrappeso, fino a delle patologie molto più gravi. L'acidità è data da certi alimenti che spesso sono combinati con altri, amplificando gli effetti di acidità del corpo.

Quando si è acidificati, si va a creare una difficile eliminazione delle scorie del nostro metabolismo, più sarà difficile liberarsene, più facile sarà avere problemi di salute. Queste scorie sono eliminate attraverso le urine, le feci, la sudorazione e il respiro. Un surplus di sostanze acide che il corpo non riesce a evacuare totalmente, provoca un ambiente acido; il sangue, i reni e i polmoni se non messi nelle condizioni di lavorare bene, non riescono a ripulirci da tutte le scorie.

Mangiare cibi come le verdure e la frutta che sono alcalinizzanti, è la soluzione al problema, ma occorre virare ulteriormente verso una più corretta selezione alimentare, occorre puntare di più sul crudo mangiando le insalate e mantenendo un buon dosaggio di frutta giornaliero. La cottura purtroppo distrugge non solo le proprietà nutritive delle verdure e degli ortaggi, ma elimina anche le proprietà

alcaline di questi alimenti, rendendo, di fatto, tutto quello che è cotto, già acido, perché svuotato della sua vitalità nutritiva.

Alcune letture fanno presente che il caffè, ma anche l'alcool, le sigarette, il sale e gli zuccheri inorganici sono elementi che provocano acidosi, per cui aver eliminato tutto quello che deriva dagli animali è sì positivo, ma non sufficiente per un ripristino completo della salute e dell'efficienza fisica. Non c'è che una possibilità, eliminare uno per volta questi elementi che possono essere la causa dell'acidosi, ma anche dei miei problemi restanti: il mal di testa e la respirazione assistita da spray nasale.

Ho così riprogrammato nuovamente la mia dieta, diminuendo la pasta a una sola volta la settimana, solo integrale e condita con pomodori o verdure saltate, ho eliminato drasticamente il sale, questo con non poche difficoltà, avevo il vizio di mangiare salatissimo, passare da piatti molto salati a zero sale non è cosa facile, nell'insalata mettevo talmente tanto sale da imbiancarla, si può immaginare che l'assenza totale del sale è un bel problema. Le prime volte si ha l'impressione di mettere in bocca qualcosa di finto, senza consistenza, che provoca nausea e scarsa voglia di mangiare. In questo caso occorre davvero stringere i denti e in pochi giorni si supera questo passaggio, infatti, per me dopo la prima settimana il sale era già solo una brutta abitudine, dopodiché è successa esattamente la cosa inversa, ora odio il sale e mi dà fastidio anche solo toccarlo, paradossi dell'umano.

Ho notato qualche miglioramento e le mie urine sono parse più limpide, quindi questo ha portato una nuova conferma al mio percorso vegano iniziato ormai da oltre due mesi.

Quasi nello stesso periodo ho provato a eliminare anche le sigarette, ma non ho ottenuto il risultato che speravo, non sono stato in grado all'inizio di eliminarle, ma ne ho limitato ulteriormente il consumo, passando così da 5/6 sigarette al giorno a 2/3 circa, una dopo ogni pasto principale, quindi rimaneva il rituale caffè e sigaretta.

In poco ho fatto scomparire dalla mia alimentazione anche gli zuccheri, ne masticavo pochi a dire il vero, ma dopo i cambiamenti fatti e quelli in corso d'opera, il bisogno già scarso del dolce e dello zucchero era in pratica inesistente. Ho letto a tal proposito che il mio fabbisogno di zuccheri era integrato con la frutta, che nel frattempo stavo consumando, per altro ingerivo zuccheri non sintetici ma organici, quindi senza chimica di contorno e molto più facili da metabolizzare e smaltirne le scorie.

Ho fatto un primo bilancio e mi sono reso conto che in due mesi e mezzo la dieta vegana mi ha migliorato molto, facendomi fare un balzo in avanti che mi ha restituito alcuni anni di vita spesi tra i vari problemi che ho risolto. Sono felice e ho iniziato anche una riduzione nell'uso dello spray nasale, mi sento meno chiuso e lo inalo un paio di volte il giorno. Nonostante i risultati, non mi sono entusiasmato molto, in un primo momento credevo si trattasse solo di una combinazione casuale, ma ne ho tenuto comunque conto.

In quanto al fattore acidosi anche qui mi è sembrato di essere a buon punto, se da un lato avevo dei miglioramenti, voleva dire che i miei colpi li stavo assestando bene e funzionavano, quindi ho provato una soddisfazione che mai avrei pensato di poter avere. Era tutto sostanzialmente così semplice e al tempo stesso veloce nei risultati, che mi

rimaneva sempre più difficile da credere, ripensando alle notti insonni, alle code chilometriche negli ambulatori e al disagio e alle sofferenze patite. Stando meglio, questi problemi mi sembrano lontani quasi non fossero mai appartenuti alla mia vita, una specie di distacco della realtà, come se in qualche modo il mio subconscio volesse rimuovere il mio passato, credo si tratti di un modo autodifensivo della mente, non saprei altrimenti come spiegare tutto questo.

Ne ho parlato in famiglia e con gli amici, insomma la cosa era molto più grande di quanto sperassi, per cui mi sono sentito obbligato a fare partecipi tutti dei miei successi e risultati. Dovranno credermi per forza, ho pensato, sono la prova vivente di me stesso e di quello che dico. Ho tentato anche di convincere alcuni che avevano qualche problema simile al mio, insomma volevo che altri che conoscevo stessero meglio e bene come stava succedendo a me.

Il risultato è stato peggiore di altre volte, benché ora i miglioramenti fossero di più. evidenti e quindi confutabili, alcuni ascoltando quel che dicevo e l'enfasi con cui parlavo, mi facevano sentire come un fanatico che esagera in tutto quel che dice. Parlando dei miei cambi alimentari non ho potuto non dire che il consumo di carne e derivati è alla base di tutto, ho aggiunto che ammazzare a sangue freddo degli animali non è etico e morale, forse è proprio su questo punto che si è mescolato male tutto quel che dicevo, del resto è un dato di fatto. Riconoscere che è atroce nutrirsi di animali massacrati solo per metterli nel piatto non ha niente di fanatico, è solo una presa d'atto che viene da sé. Mi stavo rendendo conto che il mio lato etico e morale stava aumentando, e pure fino a quel punto non mi

ero mai posto il problema degli animali, anche se negli scritti che leggevo, spesso il riferimento etico era ben presente ed evidenziato.

Imparavo a rispettare gli animali, non che prima fosse diverso, semplicemente mi stavo rendendo conto dell'assurdità comportamentale umana nei confronti degli animali, tutti tranne quelli domestici.

2.2 Benvenuto limone e agrumi

Perseguendo l'alcalinizzazione nel contrastare ogni possibile forma di acidosi, un giorno mi è capitato di leggere un interessante articolo che spiegava tutte le proprietà del limone, tra cui un'elevata alcalinità, qui mi sono venuti i brividi anche solo a pensarci, ho sempre evitato il limone e gli agrumi in generale, tanto per l'acidità e l'asprezza, quanto per i problemi che in passato, se pur in rare occasioni d'uso, ricordavo di avere avuto.

Nell'articolo si affermava il contrario, per cui nonostante la mia ostilità al frutto giallo, mi sono convinto comunque che sarebbe stato saggio e giusto usare il limone. Ho cominciato pianificandone l'uso sull'insalata sostituendo l'aceto, che avevo sempre usato, ammetto che il timore di ricadere in preda alla stitichezza era tangibile. Ricominciare con la stitichezza che mi aveva condizionato per molti anni, era un'immagine che poco mi attraeva, ma ho provato a cambiare abitudine comunque, rassicurato anche da quel che avevo letto.

Ho mangiato le prime insalate condite con olio, limone e senza sale, la metodica era di usare un intero limone a ogni piatto abbondante d'insalata. L'ho fatto per qualche giorno avendo sempre la preoccupazione che mi potesse bloccare l'intestino, ma dopo quattro giorni tutto era normale e il limone non aveva avuto alcun effetto stringente. Fatto

incredibile, perché le mie convinzioni erano comuni alla maggior parte delle persone, secondo cui il succo di limone provoca stitichezza, un altro mito sfatato e un dubbio dissolto sui suoi effetti indesiderati.

A quel punto ho rincarato la dose, consumando il limone anche come bevanda. Ho bevuto nei giorni a seguire mezzo bicchiere di acqua con metà limone spremuto se di piccola taglia o un intero, il tutto circa mezz'ora prima di ogni pranzo e cena, continuando per tutti i giorni a venire. Seppur non notassi grandi cambiamenti fisici, qualcosa era comunque successo: da un po' di giorni avevo smesso di usare il tanto caro Vicks nasale, non mi sentivo più chiuso e respiravo senza problemi, un nuovo passo avanti nella soluzione dei problemi storici.

Non posso dire se sia stato soltanto merito del limone, ma, di fatto, il percorso intrapreso fino a quel punto mi aveva portato alla soluzione di ben tre problemi di salute, ero guarito insomma, niente più antiacido, eliminati i lassativi, e avevo smesso di spruzzarmi il decongestionante nasale, il tutto in meno di tre mesi. Non so se sia un record, ma la realtà è che quei problemi non li avevo più e complessivamente stavo meglio.

Il limone, tra le varie proprietà, oltre alla particolare concentrazione di vitamina C, di cui l'organismo necessita in quantità costanti onde evitare di ricorrere a integratori sintetici e chimici, è anche fluidificante del sangue e aumenta i livelli di colesterolo HDL, quello buono, abbassa quello di colesterolo LDL, cioè quello cattivo. Il limone è efficace contro gli acidi urici, l'artrite e la gotta, può essere anche usato in molti altri modi e applicazioni, per esempio anche come disinfettante.

Incredibile davvero, ho sempre evitato il limone come la peste da quando sono nato, ne avevo consumato in precedenza una quantità che poteva riassumersi nel palmo della mano, mentre mi sono ritrovato a consumarne circa quattro il giorno, non ci si crede, ma, di fatto, considerando la mia ostentata avversità al frutto, questo cambiamento è stato rivoluzionario. Solo pochi mesi prima non potevo neppure vedere un limone, che avevo la sensazione di malessere, mentre ora iniziavo a comprare frutta e limoni in abbondante quantità.

Così un sabato pomeriggio, mentre ero al supermercato, ho deciso di comprare le arance per farmi la spremuta il mattino, avevo superato la prova limone per cui le arance pensavo dovessero essere una passeggiata e non mi sbagliavo. In effetti, ho iniziato con la spremuta mattutina a stomaco vuoto, senza rendermene conto era molto più compatibile che qualsiasi caffè latte o altre mescole del risveglio, nessuna acidità né altri effetti spiacevoli, il succo di arancia fresco andava a meraviglia al punto che ne sentivo anche la carica vitale che il succo contiene.

Passi avanti davvero meritevoli! Nella settimana successiva ho consumato mediamente tre limoni al giorno e quattro arance al mattino, mi sentivo come non mai prima, e la conseguenza è stata la perdita di peso: la cinta che allacciavo al solito buco non reggeva più i pantaloni. Sono diminuito di peso, non molto visibilmente, ma qualche etto se ne era andato insieme ai farmaci che non prendevo più, quindi sono passato al buco più stretto con non poca soddisfazione.

Nel tempo il limone è diventato un alimento inseparabile, ora lo uso ovunque, su verdure crude o cotte, bevuto con

l'acqua fino a che, qualche volta, nei diminuiti appuntamenti con la pasta, l'ho messo direttamente sopra al sugo di pomodoro fresco. Ora il limone non può più mancare in casa, la sua assenza provocherebbe il panico come a suo tempo me lo provocava la mancanza del lassativo o dello spray nasale.

Cambiare opinione è sintomo d'intelligenza, dicono, per me cambiare alimentazione è significato aggiudicarmi un premio Nobel per la salute, la mia almeno. Ho attuato tanti piccoli e grandi cambiamenti, che messi in pratica hanno ridato slancio e risolto problemi che molti hanno e che considerano normali, un errore sicuramente, ma non per scelta, almeno non sempre, poiché non sapere cosa sia necessario per star bene, scagiona la gente che, purtroppo, non riesce ad arrivare a un livello di conoscenza che li conduca fuori dal pozzo in cui cadono.

Quest'altro passo verso una salute più stabile e priva di problemi, mi ha convinto che dovevo fare qualcosa anche per i miei mal di testa, che da almeno trent'anni mi accompagnavano tutte le settimane per due o tre volte. Smettere di prendere analgesici come la Novegina e il Moment non sarebbe stata proprio una cattiva idea, anche se a dire il vero non sapevo proprio da dove cominciare, perché il mal di testa dicono sia spesso ereditario, e, in effetti, nella mia famiglia questa teoria trovava qualche conferma.

2.3 Via il caffè via il mal di testa

Più che una rinuncia è stata una liberazione, avevo iniziato a bere caffè senza una reale necessità, per socializzare in modo rituale in famiglia e non solo. Ho iniziato quando avevo circa vent'anni e per più di venti non sono mai mancate le due tazzine al giorno.

La mia era una vera e propria dipendenza, in alcune occasioni essendo negli USA e in altri paesi dove l'espresso non si trova così di frequente nei bar, ho vissuto dei veri e propri momenti drammatici, da incubo. La mancanza del caffè mi dava fortissimi mal di testa con senso di nausea, questo era l'effetto collaterale dell'astinenza da caffeina.

Ho approfondito quindi la questione del caffè e dei suoi effetti buoni e cattivi che siano, facendo varie letture e comparando alcune tesi, e ho scoperto che il caffè è una delle bevande più devastanti per il nostro corpo, che la sua assunzione dopo ogni pasto, che sia in parte ottimale, distrugge e annienta tutte le proprietà assunte. Se mangiamo bene e siamo attenti a tutto quello che ingeriamo, quindi proteine, come carboidrati e vitamine, il caffè distrugge in sostanza ogni cosa utile per l'organismo, quindi in altre parole la nostra nutrizione.

Bevendo caffè dopo i pasti, il cibo diventa solo massa senza valore nutrizionale, questo indipendentemente che sia stata mangiata la carne o l'insalata. Ho scoperto anche che il

caffè è alla base di ogni dieta, questo per le proprietà di annientamento della caffeina. A questo punto mi sono tornate in mente molte questioni, per cui ho deciso di eliminare anche il caffè.

Ho smesso un lunedì, preoccupato però delle possibili crisi di astinenza, come mi era capitato altre volte, ma avevo deciso che dovevo fare anche questo passo e potevo resistere, quindi amen.

Come previsto già dal pomeriggio ho avvertito i primi dolori alla testa, come se qualcuno mi premesse sulle tempie. Ho resistito arrivando alla cena con un dolore sempre più insistente, che dopo qualche ora era diventato così intenso che quasi stavo per rinunciare, quando poi mi sono ricordato di una delle possibili applicazioni del limone come analgesico. Ne ho spremuto uno e l'ho messo insieme a dell'acqua con qualche pezzetto di scorza, ho fatto bollire il tutto e poi l'ho sorseggiato. Non ho preso la Novalgina perché sapevo quale fosse la natura del mio mal di testa, per cui ho provato a contrastarlo senza la chimica medica.

Il mal di testa non mi è passato completamente ma è diventato meno intenso. Il giorno seguente e gli altri otto che si sono susseguiti, sono stati tutti allo stesso modo, ma con una diminuzione del dolore negli ultimi tre. In sostanza in una settimana sono riuscito a togliermi il peso sia fisico sia mentale del caffè.

È stata dura, mai avrei pensato di riuscire a superare quest'ostacolo ed eliminare un vizio tanto lesivo quanto inutile. L'angoscia che avevo ogni volta che andavo fuori era finita, ero libero e in più il pensiero del caffè era ormai solo un ricordo.

Non è tutto, nei giorni a seguire, dopo la fase di

disintossicazione dal caffè, con molto piacere ho notato che i ripetuti mal di testa non erano più frequenti, anzi, nelle due settimane successive, ne ho sofferto solo un paio di volte, poiché l'infuso di limone e scorza ha avuto qualche effetto positivo, così ho lasciato stare l'analgesico e ho usato il limone, che funziona per fortuna.

Da quel momento in poi sono scomparsi anche i mal di testa, un altro successo. Stavo meglio ed ero libero anche da questa condizione di malessere che spesso m'impediva di vivere la mia vita. Avevo rinunciato a serate, cene e divertimento molto spesso, perché il mal di testa, specie negli ultimi venti anni, era diventato una costante, tutte le settimane ne soffrivo anche 3/4 volte.

Spesso non diamo peso alle cose perché le riteniamo banali, e magari perché non pensiamo siano direttamente collegate ai nostri disturbi o problemi di salute. Questo è l'errore che si fa nella maggior parte dei casi, mai vai a pensare che il tuo mal di testa cronico possa dipendere da due tazzine di caffè al giorno! Problema risolto. Il mal di testa che mi ha condizionato gran parte della vita e spesso le mie scelte, non c'era più.

Il mal di testa spesso è sottovalutato, ignorato nelle sue cause che di solito sono comportamentali e alimentari. Il mal di testa è solo un sintomo di un malessere che ha altre origini; modificando tutte le possibili cause, cambiano anche i sintomi, che spesso scompaiono.

Ora chi mai avrebbe potuto dirmi che con quel che stavo facendo, avrei risolto i problemi che avevano stressato per una vita me e chi mi stava vicino, con tutte le complicazioni e limitazioni che questi malesseri comportano?

Bere il caffè dopotutto non è fondamentale né necessario, oggi so per certo che non è neppure utile né salutare, che al contrario provoca più danni che benefici, ma la convinzione generale è che il caffè sia per lo più innocuo, o al massimo può rendere nervosi, tanto per addolcire ulteriormente questa bevanda. Oggi in TV ci sono dei bombardamenti continui, che ci dicono che bere caffè è elegante, alla moda, di tendenza insomma, con tanto di testimonial che esaltano tutto questo.

Non c'è un solo spot pubblicitario, invece, dove questa bevanda sia esaltata per le sue qualità. L'invito a bere qualcosa dovrebbe essere anche motivato, nella maggior parte dei casi non lo è, la ragione è semplice, non c'è nulla di positivo da far sapere sulle proprietà del caffè o magari dell'alcool, per cui l'unico modo di presentarlo è solo quello di ostentare il piacere, del tutto viziato dalla forma e non dalla sostanza, perché questa effettivamente non c'è.

Colpevolmente tutti i media che sponsorizzano il caffè, l'alcool o altre bevande poco salutari, sono i diretti responsabili della precaria salute per milioni di persone, convincono queste a seguire modelli comportamentali lesivi nel nome di uno stile di vita lussuoso, ma solo virtualmente, dato che bere una tazzina di caffè non ti farà mai essere come George Clooney.

E così si continua a seguire il branco senza neppure chiedersi il perché, alla fine mal che vada ci sarà sempre un medico di famiglia che per oltre vent'anni ti prescriverà medicine.

2.4 Ritorno a respirare senza spray

Sono quasi al quarto mese di cambiamento radicale, con tre dei miei più grandi problemi cronici risolti, tuttavia in questi ultimi due mesi circa, ho usato in modo minore anche lo spray nasale, per cui ho deciso che dovevo darci un taglio e smettere di spruzzarmi il Vicks.

Ho buttato l'ultima confezione che avevo comprato, era mezza piena ma poco importava, dopo tutti i successi raggiunti, a questo punto dovevo risolvere anche questo problema. Un calo considerevole nell'utilizzo c'era già stato e forse bastava solo dare uno stimolo in più.

Sentivo meno la sensazione del naso chiuso, per cui mi trovavo sulla buona strada. Nei giorni seguenti, mi è capitato di avere il naso chiuso, specialmente la mattina, ma niente per il resto della giornata, quindi eravamo a buon punto. Appena sveglio, la mattina, mi sentivo il naso chiuso, ma effettivamente durava pochissimo, bastava che mi alzassi dal letto, mi soffiassi il naso e questo mi si liberava.

Con piacere ho ottenuto la liberazione anche da quest'appendice medica che da troppi anni mi seguiva come la mia ombra, ora sono finalmente libero di respirare senza niente, e soprattutto senza impregnarmi di chimica per respirare; è la cosa più naturale di tutte il respiro, e quando questo deve essere aiutato, non è più normale e

occorre porsi delle domande.

È aumentata ancora di più la consapevolezza che il dottore per questioni mediche di questo genere non serva, perché a nulla mi è stato di aiuto in venti anni e più, e i miei problemi, che se vogliamo possiamo considerare marginali, avevano in ogni caso una soluzione definitiva, con la quale far scomparire completamente ogni traccia residua dei fastidiosi problemi comuni.

Va da sé che questo scenario non mette sotto dei buoni riflettori tutto il settore medico e farmacologico, ma al contrario è ancora più inquietante ed evidente la continuità di perseguire obiettivi opposti a quella che è l'etica e la morale della professione medica.

Del resto i medici si rifanno alla saggezza di Ippocrate, purtroppo solo nella fase iniziale della disciplina, dimenticando troppo presto frasi come: “Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo.”

2.5 In 3 mesi risolti i problemi di oltre 30 anni

Dopo il quarto mese ero in sostanza un'altra persona, non solo fisicamente ma anche intellettualmente. Avevo imparato di più sulla salute e sull'alimentazione in quei pochi mesi che in una vita intera, una bella soddisfazione senz'altro, un motivo di orgoglio personale che univo ai miei successi incredibili.

Quattro mesi in cui ho avuto certamente alti e bassi, convinto fosse il dazio da pagare per raggiungere una nuova vita, più elevata, senza dubbio, con una coscienza rinnovata e più umana. Niente di tutto quello che avevo imparato o ascoltato prima mi aveva dato così tanti benefici e vantaggi, nessuno prima mi aveva detto come poter risolvere i miei problemi, mancanza di volontà forse, ma anche vizio di parte nel caso della medicina.

Se è vero che la missione di ogni medico è curare i suoi pazienti, allora non si capisce come mai i pazienti sono sempre e costantemente malati; la pratica eclissa totalmente la teoria, conferendo a quest'ultima solo un ruolo virtuale che svanisce totalmente se messa a confronto con la parola "salute".

Per molti anni ho avuto problemi di varia natura, per carità nulla di esagerato o grave, ma se faccio il punto della situazione in cui mi trovavo, la somma di tutti i miei fastidi

mi portano solo alla conclusione che non ho goduto appieno della mia vita. I continui problemi che un po' alla volta si sono presentati in forme e intensità diverse, hanno in ogni caso condizionato i miei giorni, la mia famiglia e le mie scelte; non direi proprio che sia un'ottima cosa. Il ricorso continuo a tamponi salutari come pillole o altro, erano una condizione sostitutiva della salute, nulla a che vedere con lo stare bene senza aiuto.

In quattro mesi ho risolto:

Acidità di stomaco, reflussi gastrici e vomito e ho eliminato l'antiacido

(problemi avuti per almeno 30 anni);

Stitichezza cronica con disturbi intestinali e ho eliminato i lassativi

(problema avuto quasi da sempre);

Mal di testa intensi e molto frequenti e ho fatto a meno degli analgesici

(problema avuto per almeno 25 anni);

Risolto il problema della respirazione e ho abolito lo spray (problema avuto per almeno 25 anni).

Ora se tutto questo può sembrare poco, aggiungo che l'eliminazione di questi problemi ha portato come effetto di non poco conto, l'abolizione dei farmaci specifici per ogni patologia, quindi ne ho guadagnato ulteriormente in salute, evitando la chimica che questi inevitabilmente contengono, per cui credo di aver fatto anche prevenzione contro eventuali disturbi futuri.

Quale medicina o pozione magica avrebbe avuto lo stesso

effetto, con il risultato poi di eliminare totalmente il problema? La risposta è nessuna, non esiste, né mai sarà creata, questo non solo per le limitazioni della scienza e della medicina, ma anche perché esiste l'interesse a mantenere questo stato di cose. Fondamentale per il settore medico non è la salute del prossimo, ma il profitto che questa genera: più malattia vuol dire più cure.

Il problema della salute non è nella sua soluzione, ma in chi ne controlla il risultato, Se chi ha il controllo della salute, è anche il maggiore beneficiario economico delle malattie altrui, è ovvio che l'obiettivo di questo non sarà mai compatibile con quello del paziente.

Benefici raggiunti con la mia alimentazione:

Maggiore forza fisica;

Maggiore resistenza allo sforzo;

Dimagrimento e forma migliorata;

Minore frequenza dei dolori muscolari;

Sangue molto più fluido;

Rispetto per ogni forma di vita.

Parlare di tutto questo con un medico sarebbe solo tempo perso. Se pur i dottori ritengano che una vita sana e un'alimentazione equilibrata siano alla base di una buona salute, non saranno mai d'accordo su un cambiamento radicale come il mio, anche se questo cambio fornisce prove evidenti ed è la migliore e forse l'unica soluzione a quei problemi cui la stessa classe medica non fornisce risposte conclusive, ma semmai solo una ricetta da presentare in farmacia.

Esiste una bella differenza sia culturale sia di visione medica rispetto a ciò che asseriva Ippocrate, che diceva: “Né la società, né l'uomo, né ogni altra cosa per essere buona deve eccedere i limiti stabiliti dalla natura”. Oggi non c'è nulla che risponda minimamente ai requisiti naturali. Non c'è nulla di naturale in una pillola vitaminica che contiene oltre alla chimica anche un po' di vitamina C, che ci fa dimenticare e spesso denigrare quel frutto giallo che si chiama limone.

Dove sono tutti i progressi medici e scientifici, quando poi per guarire da delle banali patologie come le mie, devo aspettare quarant'anni, oltretutto senza l'aiuto di nessuno, senza che qualcuno mi abbia detto cosa fare? Ho deciso tutto da solo a mio rischio e pericolo, pericolo che oggi posso confermare essere completamente assente: è molto più pericoloso prendere un integratore di una limonata, senza contare poi che costa anche molto di meno.

Ci si può sempre fidare della medicina? Credo che si debbano valutare i singoli casi e patologie, ma se il corpo è in grado di curare se stesso nella maggior parte dei casi, a patto ovviamente che questo sia messo nelle condizioni di farlo, vuol dire che potenzialmente le malattie croniche e degenerative potrebbero essere notevolmente ridotte, se non addirittura eliminate.

Ho spesso letto in quei primi mesi, qualcuno che ha ipotizzato un mondo perfetto, dove gli ospedali servirebbero solo a fare riparazioni, come rotture di ossa e cose del genere, perché purtroppo non esiste un sostituto del chirurgo per rimettere a posto le ossa, un aspetto questo per il quale, il settore medico in parte si riscatta da tutti gli abomini comportamentali riguardanti tutte le altre

problematiche della salute.

TERZA PARTE

TUTTO QUELLO CHE HO ELIMINATO
ATTUALE ALIMENTAZIONE
LA MITICA VITAMINA B12
DUE LITRI DI ACQUA LA SETTIMANA
IL CRUDISMO

3.1 Tutto quello che ho eliminato

Nei primi quattro mesi ho eliminato quasi tutto, facendolo in modo progressivo, costante e inesorabile, la cosa singolare e incredibile è che farlo mi ha pesato soprattutto in termini di stress emotivo, mentre solo marginalmente per quanto riguarda il lato alimentare, o meglio detto gusto.

Ho eliminato del tutto dalla mia alimentazione:

- La carne
- Il pesce
- Gli insaccati
- Le uova
- I formaggi
- Il vino
- Il caffè
- Le bevande gassate
- Il sale I dolci e lo zucchero
- L'aceto
- I surgelati
- Ogni alimento confezionato

Se qualcuno mi avesse fatto leggere questa lista prima di diventare vegano, sicuramente avrei predisposto uno TSO

(Trattamento Sanitario Obbligatorio) immediatamente, non avrei mai potuto credere che eliminare tutta questa roba potesse consentire a qualcuno comunque di sopravvivere. Senza formaggi, insaccati, uova, probabilmente neppure sotto tortura avrei potuto accettare tanto. Invece, consapevolmente, con il supporto delle informazioni trovate in Rete, confutate poi da conferme riconfermate sulla mia stessa pelle, non solo ho accettato questo cambio radicale di “rinunce”, ma ne sono felice ed entusiasta, con il solo rammarico di non averlo fatto molto prima!

Ho modificato nella mia alimentazione:

Il pane che ora mangio solo rigorosamente integrale (200 gr. il giorno);

La pasta, principalmente integrale (1 volta a settimana);

Pizza marinara o con verdure (1/2 volta il mese).

Chi sta leggendo non potrà fare a meno di pensare: ma che vita sta facendo, senza alcun piacere godereccio che la moderna società oggi ci offre? Ebbene per me la risposta è facile: ho scelto il piacere di stare bene e a dirla tutta non rinuncio neppure al piacere del palato, ci sono migliaia di ricette che si possono fare e che sono anche gustose, di base vegetale e che, dettaglio non trascurabile, fanno bene alla salute e non danneggiano nessun altro essere vivente.

Forse per chi non conosce le possibilità, il cambiamento può essere non facile da comprendere, per cui senza un minimo di conoscenza e comprensione del nostro corpo, difficilmente potremo apprezzare e decidere di fare un cambiamento apparentemente così grande. Rinunciare a

determinati alimenti, vuol dire anche e soprattutto mettere in discussione tutto quello che si è appreso per una vita, seminando una montagna di dubbi sulla sua eventuale modifica o rinuncia.

In questo caso l'educazione alimentare degli ultimi sessanta anni ci ha regalato un pensiero unico, la visione di un mondo che non abbiamo visto attraverso la lente, ma solo guardando la TV, che dall'alto ci ha plagiato e formato in modo da non avere dubbi, e non mettere in discussione quelli che sono stati i dogmi propinati per oltre mezzo secolo.

Le cose sono e stanno cambiando e ciò continuerà inesorabilmente nei prossimi anni, tutto questo, solo ed esclusivamente grazie alla Rete, ai tanti informatori indipendenti, ricercatori e dottori che capiscono il valore della conoscenza diffusa, che porta maggiore consapevolezza e ci spinge verso una società culturalmente e socialmente migliore.

Del resto non occorre essere degli scienziati per capire che il modello di sviluppo occidentale ha fallito, non è più credibile, tanto meno sostenibile. Un ritorno alle origini, almeno alimentari, è possibile e non farà altro che bene a tutti. Ritornare a una sana alimentazione di tipo rurale è possibile, significherebbe anche assecondare i nostri veri istinti alimentari e umani.

3.2 Attuale alimentazione

La mia alimentazione si è ottimizzata nel tempo, passando da vegana a vegan-crudista tendenziale, in altre parole circa il 70% di quello che mangio, è crudo, che sia verdura o frutta, non sono contemplati i legumi, che al massimo mangio 2/3 volte il mese, soprattutto nei periodi freddi. Per il resto mangio insalata tutti i giorni come primo, spesso come piatto unico se abbondante e misto. Tutte le pietanze, quando prevista la cottura, non cuociono mai oltre una certa soglia, tale da ammorbidire soltanto e non stracuocere. Spesso quando possibile cucino al vapore, ma la cucina ha un ruolo marginale perché consumo più crudo possibile.

I fritti sono assolutamente banditi, come le pietanze se saltate in padella, non sono mai fatte con l'olio, ma solo con l'acqua, o delle stesse verdure, o aggiunta; poi una volta ammorbidite si potranno saltare per qualche minuto con dell'olio. In questo modo si evitano i danni che provocano gli oli combustibili. Anche il sugo di pomodoro lo preparo solo ed esclusivamente con pomodori freschi, cucinato in pentola con la stessa acqua che si forma schiacciandoli. Divenuti salsa e cotti aggiungo un po' di olio di oliva alla fine, per dare un po' di sapore.

Tutti i piatti li preparo senza usare sale o altri additivi, soltanto olio e spezie, nel crudo uso anche il limone. Consigliabile iniziare ogni pasto sempre con un'insalata,

che sia seguita poi da altra verdura o un piatto di pasta, l'insalata consentirà un transito intestinale più facile e veloce, anche se ci mangiamo un buon piatto di spaghetti con il pomodoro.

In quanto alla frutta, gli agrumi sono sempre preferibili al mattino a stomaco vuoto, e in ogni caso sempre lontano dai pasti principali, si può mangiare frutta fino a mezz'ora prima di pranzo o cena, ma mai dopo questi pasti, si verrebbe a innescare l'effetto fermentativo degli zuccheri, da evitare assolutamente.

La giornata da vegan-crudista:

- Mattino spremuta di arancia o pompelmo secondo i periodi;
- A pranzo un piatto d'insalata verde unico o seguito da un secondo di verdure saltate o patate al forno;
- Pomeriggio un frutto a scelta tra mela, pera o banana;
- Pomeriggio succo di carota e limone, uva, mela o altro di stagione;
- Per cena primo piatto di crudo, insalata o altro, secondo piatto di verdure a piacere cotte o crude.

Le variazioni settimanali per spezzare con i sapori:

- Pasta integrale al pomodoro o con altre verdure saltate;
- Ortaggi gratinati al forno, o altre ricette alternative;
- Pizza marinara o con verdure;
- Seitan alla pizzaiola con pomodori freschi;

- Lupini non salati come secondo piatto;
- Ricette inventate come la frittata di ceci con zucchine e cipolla;
- Come integratori alimentari: semi di zucca, mandorle e noci.

Questi piatti sono sempre accompagnati da un'insalata iniziale, che è una costante e una buona abitudine da mantenere, alimento ottimo per variare durante la settimana il sapore, per il resto le verdure crude restano una costante pari al 70% di tutto quello che mangio.

Altro punto importante sono i succhi freschi fatti in casa, per cui è necessario avere una centrifuga, il cui costo parte da circa 50 Euro. Se si hanno le idee chiare e si avrà intenzione di usarla molto spesso, meglio spendere un po' di più, in ogni caso è buona cosa fare dei succhi di carota o frutta ogni volta che è possibile.

Per le bevande, solo prima dei pasti principali, bere mezzo bicchiere di acqua e mezzo limone spremuto. Solo nelle occasioni, come in pizzeria, si può bere un bicchiere di birra, mai vino e raramente qualche superalcolico, in particolari occasioni. Quindi, l'alcool è stato eliminato al 90%, il restante 10% va assunto solo raramente e sono per piccoli strafiori occasionali ai quali spesso non ci si può sottrarre.

Miscelare il menù in base alle esigenze di ognuno dipenderà molto dai gusti, tuttavia stare sul vegetale principalmente crudo, è la soluzione migliore, specie per chi ha problemi di salute da risolvere; il crudo in questi casi diventa una vera e propria medicina risolutiva.

Quando la nostra alimentazione è prevalentemente crudista

e totalmente a base vegetale, qualche piccola deviazione è possibile, tuttavia non deve essere una regola, la distrazione alimentare non è contemplata in maniera sistemica, ma solo occasionale, in questo caso anche il bicchierino di Cognac, il giorno dopo sarà come se non fosse mai entrato nel nostro organismo. Mantenersi puliti con una percentuale altissima, consente lo smaltimento delle scorie in modo più rapido, quindi anche le volte in cui si trasgredisce occasionalmente queste scorie non lasciano residui.

3.3 La mitica vitamina B12

Il medico mette sempre in guardia dalla mancanza vitaminica relativa alla B12, sapendo che questa vitamina particolare si trova prevalentemente nei cibi di derivazione animale, quindi carne, latticini e uova. Non è difficile capire che i medici hanno il coltello dalla parte del manico, ma è ovvio che non sia così realmente.

Il fabbisogno della [vitamina B12](#) è molto basso, 1 mc o milionesimo di grammo al giorno per una persona adulta, quindi niente di esagerato o impossibile, infatti, molti vegetali ne contengono, seppur in modeste quantità, ad esempio: asparagi, agrumi, lenticchie, lupini, piselli, fagiolini, ceci, soia, carote, rape, cavolini di Bruxelles, crescione, cavolfiore, susine, fichi, avocado, nocciole, noci, mandorle, pinoli, avena, ortiche e tuberi in vari.

Avere il timore di non assumere sufficiente vitamina B12 non è corretto, anche un bambino si rende conto che il terrorismo medico non è credibile. Una sana alimentazione equilibrata e di base vegetale tendenzialmente crudista, oltre alle tante vitamine e proprietà vitali della frutta e verdura fresca, porterà nell'organismo anche tanta sana B12, non occorre alcun integratore chimico né pozioni magiche per questa o altre vitamine.

La stessa mucca della quale si mangia la carne, la vitamina

B12 non la produce autonomamente, ma appunto brucando l'erba, un vegetale quindi, dal quale sintetizza poi la mitica B12 attraverso il suo metabolismo, ma siccome l'uomo va per le spicce, invece di brucare erba o mangiare vegetali, divora la mucca che ha già pronta la vitamina B12.

Devo dire che i primi tempi un po' di ansie e perplessità mi erano venute, ma poi uno s'informa, studia e capisce non solo le bufale, ma anche il trucco; oggi non funzionano più entrambi, almeno non con me.

Perciò non lasciatevi prendere dal dubbio o dalle paranoie, non esiste nulla di meglio di una sana alimentazione vegana, meglio se tendenzialmente crudista, così non si avranno più mancanze vitaminiche di nessun genere, con il vantaggio di una salute ritrovata o migliorata.

Diventare vegano è la cosa più naturale che possiamo fare, oggi abbiamo informazioni e letture disponibili ventiquattro ore al giorno, non dobbiamo aspettare il nutrizionista o l'esperto che ci racconti la sua verità in TV, oggi c'è Internet e grazie a questo mezzo possiamo trovare le risposte a ogni dubbio, confutarle e valutarle. Oggi possiamo veramente apprendere ciò che vogliamo, ed essere anche certi che non avremo mai una mancanza da vitamina B12.

3.4 Due litri di acqua la settimana

Una volta stabilito il nostro nuovo stile di vita alimentare, si arriverà a un certo punto in cui il nostro corpo sarà senza dubbio migliorato, e un primo segnale sarà il calo del fabbisogno dell'acqua, che scenderà molto, tanto quanto saranno l'incremento di vegetali e frutta crudi tutti giorni.

Può sembrare irrealistico, ma è così. Una volta consolidato il mio menù, l'acqua da bere è quasi scomparsa, con un consumo medio di circa due litri la settimana, ovviamente in condizioni normali seguendo il mio menù che prevede frutta la mattina, verdure crude a pranzo, frutta pomeriggio e altro crudo a cena. Perciò i liquidi li assumo continuamente mentre mangio, in sostanza il mio cibo disseta il mio organismo.

La cosa importante non è il fatto di non bere acqua, ma che non ne sentiamo più il bisogno; la più buona delle acque minerali non sarà mai come l'acqua organica della frutta e delle verdure crude, filtrata e depurata di ogni residuo minerale inorganico, questo è il grande vantaggio di non bere più acqua, altro che i due litri e mezzo di acqua al giorno, come consigliano i migliori guru della medicina. Con un'alimentazione vegana, quindi leggera e completa di tutti gli elementi, il nostro corpo non ha bisogno di acqua, non ha alcun incendio da spegnere; se non mangiamo

carne, latticini, zuccheri e non beviamo alcool, il fabbisogno giornaliero di acqua è molto esiguo.

Tutti i liquidi che ci servono li assumiamo per l'80% dalle verdure crude e dalla frutta, acqua biologica e leggera, che non lascia alcun residuo, a differenza delle tante bottiglie che troviamo al supermercato, che, inevitabilmente, quando ricadono a terra si miscelano ai residui inorganici del territorio. Il nostro corpo dei minerali che ingeriamo con l'acqua delle bottiglie non sa cosa farsene, al contrario di quelli organici, che sono anche difficili da smaltire e formano sedimenti di materiale che vanno a depositarsi nei vari interstizi del nostro corpo.

Esiste un tipo di acqua leggera, distillata e quindi priva di ogni minerale inorganico, che secondo molti dovrebbe essere l'acqua più adatta per uso alimentare, perché non lascia residui che possono infiltrarsi ovunque nel nostro corpo. Purtroppo però in Italia la commercializzazione di quest'acqua è vietata, il posto più vicino in cui trovarla al momento pare sia la Svizzera; la cosa è molto curiosa, non si capisce per quale motivo gli italiani non possono usufruire di un prodotto del genere. Apparentemente non ci dovrebbero essere problemi, senonché potrebbe essere un concorrente troppo difficile da combattere per le acque nostrane, quindi è plausibile pensare che i produttori di acqua minerale italiani, abbiano fatto cartello evitando così di aprire il mercato a un concorrente troppo scomodo.

È tutt'altro che una buona idea bere due litri di acqua il giorno, dal mio punto di vista posso dire che due litri la settimana, con l'aggiunta di succo di limone, vanno più che bene, tanto che non ho nessuna ritenzione idrica né mancanze di altro tipo. Quella dell'acqua non è altro che

uno dei tanti condizionamenti dettati dalla medicina negli ultimi sessanta anni di storia.

Ovvio che se uno mangia arrostiti, bracioline, insaccati e formaggi, ha poi bisogno di bere molta acqua, ma è solo un effetto collaterale. Questo genere di cibo sovraccarica il nostro organismo nel processo di digestione, mette a dura prova il fegato incendiandolo a causa del superlavoro che deve affrontare, per questo poi chiede soccorso nello spegnere il fuoco bevendo acqua.

Infine, un dettaglio non secondario, due litri di acqua la settimana significa che si risparmia circa una confezione e mezzo di acqua moltiplicato per quattro settimane, quindi sei confezioni al mese, con un notevole risparmio di soldi ma anche di fatica, poiché l'acqua occorre andare al supermercato e caricarla nel carrello, poi nella macchina e portarla in casa, non è normale tutto questo se ci si pensa un attimo.

Sì, essere vegani ha anche questo vantaggio, meno fatica, meno tempo sprecato e soldi risparmiati, non c'è da ragionarci molto sopra.

3.5 Il crudismo

Fare il passo che cambia la vita e quindi diventare vegano, non necessariamente comporta anche l'essere crudista, questo non nel modo più assoluto, crudista si diventa forse progressivamente ma quasi mai in modo intenzionale. Questo è un passaggio che viene da sé, man mano che uno prende confidenza con il proprio corpo. Con il tempo ci si conosce più a fondo, si imparano a capire i meccanismi di come esso funziona, quali siano le cose che fanno bene e quelle da evitare, e ciò porta a una maggiore comprensione delle esigenze fisiche, per cui eliminare la carne e i formaggi sarà solo il primo passo.

Un vegano è attento alla propria alimentazione, almeno nella maggior parte dei casi, poi ci sono le convinzioni animaliste, e in questi casi se è la prima causa sposata, quest'idea può mettere in secondo piano il concetto della salute, ma sono per la minoranza dei casi.

Il crudista spesso è chi sceglie di estremizzare la propria alimentazione, in conformità a quello che ha appreso. Senza una base culturale sostanziale, nessuno diventa vegano e crudista, non è possibile se non si apprende studiando e imparando cosa questo significa, ed è difficile fare il passo successivo. C'è da dire che ogni vegano lo diventa perché ne apprende in modo diretto o indiretto tutti

benefici, li approfondisce e li impara, quindi spesso le stesse letture portano su quella strada.

La messa in pratica può dipendere di solito da quanti benefici abbiamo avuto nel periodo iniziale, più saranno i benefici e i problemi risolti, più sarà la voglia di perseguire e migliorare la propria alimentazione, dando sempre ogni volta che è possibile, il miglior supporto alimentare al nostro corpo.

Non è un caso che molti vegetariani fanno il passo successivo, molti poi diventano vegani e rinunciano anche al formaggio e alle uova. È il volersi migliorare che porta a questi successivi passaggi, lo stesso capiterà al vegano, che essendo partito da un gradino più avanti del vegetariano, cercherà di fare il passo successivo da crudista: dovrebbe essere una specie di evoluzione naturale.

Poi c'è anche il fattore gusto che gioca un ruolo importante, se è vero che il passaggio al crudismo è quasi automatico e naturale, è anche vero che non siamo tutti uguali, che abbiamo idee e gusti diversi, forse questo fattore può essere un deterrente per un successivo cambio ancora più radicale, un carciofo crudo non ha lo stesso sapore di quello cotto, come anche le zucchine o la cicoria. In questo caso, per qualcuno occorre uno spirito di nuovo adattamento. La convinzione che alcuni alimenti devono essere per forza cotti è molto radicata in ogni italiano, per cui cambiare questo paradigma può essere un po' complicato, ma nulla è impossibile, basta solo pensare alla quantità maggiore di vitamine, proteine e minerali che si ingerisce mangiando il crudo, e il gioco è fatto.

Un dettaglio secondario ma da non trascurare nel crudo, è che non si usa più il fornello, magari solo in modo

sporadico e, come ho detto in precedenza, i cibi che si cuociono devono essere scottati e ammorbiditi, mai e poi mai stracotti. Il crudismo quindi ci porta anche un po' di risparmio sulla bolletta del gas, il che non è neppure da trascurare: più mangiamo crudo e meno spendiamo.

Se poi vogliamo qualche motivazione in più, allora ne abbiamo alcune, per esempio il rapporto di longevità associato al tipo di alimentazione. Per esempio secondo alcuni studi un vegetariano vive in media 7 anni in più rispetto a un onnivoro, mentre per un vegano il tempo raddoppia ed è di quasi 15 anni in più, non male! Per un crudista questo incremento è variabile, e potrebbe essere anche intorno ai 20 anni. Questo mi pare sicuramente un buon motivo, ma ne possiamo trovare un altro, ed è che s'invecchia molto più lentamente e meglio, i segni del tempo saranno meno visibili, quindi oltre al beneficio fisico vi è anche quello estetico, che non guasta mai. Ci sono vegani crudisti di quasi ottant'anni che dimostrano la metà degli anni che hanno. Direi che se uno volesse dei motivi per diventare vegano ce ne sono abbastanza.

Tuttavia il punto principale del mangiare vegano è di liberarsi dalle proteine animali, dai cadaveri delle macellerie, dal latte e formaggio coloso per l'intestino e da tutte quelle altre proposte alimentari da banco. Eliminate tutte queste cose, siamo già a buon punto, il resto può venire da sé, ma nel caso non riuscissimo nel secondo passaggio, avremo fatto un buon lavoro comunque.

QUARTA PARTE

ZERO FARMACI
QUANTO COSTA ESSERE VEGANI
I TRUCCHI PER LA SPESA
IL RAPPORTO CON GLI ALTRI
IL NUOVO STILE DI VITA

4.1 Zero farmaci

Dal momento in cui ho lasciato l'alimentazione onnivora per quella vegana, ho eliminato tutti i farmaci che abitualmente prendevo: lo spray per il naso, il lassativo, l'analgescico, l'antiallergico, l'antinfiammatorio e l'antiacido. Ora non prendo più nessun farmaco come prima spesso mi capitava, soffrivo di mal di gola e via pillole, altri fastidi e doloretto altre pozioni mediche, senza contare poi i vari integratori di ogni genere che utilizzavo per integrare diverse mancanze.

Con questo non voglio dire che mi rifiuto a priori di prendere un farmaco qualora sia necessario, ma un conto è per una necessità e un altro è prenderlo continuamente come se fosse normale, per cui se paragono il periodo precedente all'attuale, il mio consumo di farmaci è pari a zero.

Non è poca cosa, la soddisfazione è enorme, non dipendo più da nessuna casa farmaceutica, nessuna pillola mi deve aiutare a supplire una qualche mia necessità, in altre parole mi sono liberato delle pillole e ho ritrovato una certa serenità. Niente più ansia da farmaco finito, niente più code dal farmacista spesso stressanti, dove capita a volte di ritrovarsi ad ascoltare i problemi di salute altrui, cosa che m'infastidisce parecchio. Insomma chi non si sentirebbe

meglio se potesse rinunciare a farmaci di ogni tipo?

La cosa altrettanto interessante è che questo mio stato di salute recuperata, mi ha portato un vantaggio anche economico. Facendo due conti grossolani, considerando tutte le pillole e pozioni “magiche” che prendevo, ho scoperto che risparmio ogni anno dai 300 ai 400 Euro, che se si moltiplicano per ogni membro della famiglia, vengono fuori cifre di tutto rispetto e considerazione, se pensiamo poi che siano soldi spesi per medicine qualche riflessione in più va fatta.

La spesa medica degli italiani potrebbe, almeno in moltissimi casi, ridursi, se non del tutto azzerarsi. Quante persone solo in Italia ogni anno spendono soldi per problemi come quelli che avevo io? Tanti, forse troppi, per fastidi che possono scomparire dalla mattina alla sera, in poco tempo e senza fatica né spendendo altri soldi, semplicemente scegliendo di non stare più male.

Non è un concetto difficile ma spesso se non ci viene detto da qualcun altro, non ci arriviamo. Se la medicina ufficiale mi costringe a prendere un farmaco per tutta la vita, vuol dire che ha fallito, dato che non ha risolto il mio problema. Nel momento in cui continuo ad avere complicazioni, la pillola può solo aiutarmi momentaneamente, quindi non guarisce ma cura. La salute non può essere considerata una continua cura fino alla fine. Che tipo di salute è questa per una persona che è costretta a prendere medicine per tutta la vita, con tutti i disagi e problemi che questo comporta? Come minimo questa persona vivrà una mezza vita, e purtroppo la vita è solo una che abbiamo da goderci, perché sfruttarla a metà?

Chiunque ha un problema, anche di quelli considerati

banali, come ad esempio la stitichezza, anche se poi banale non è, sa benissimo cosa vuol dire non andare in bagno per più giorni, non solo ha difficoltà intestinali e dolori di pancia, ma anche e non di meno conto, problemi quelli psicologici, conferendo un'instabilità psichica a chi ne soffre, che deve ogni giorno ricordarsi di prendere le pillole al solito orario e non rimanere mai senza di esse. Ciò fa soffrire di un'ansia continua che potrebbe essere risolta davvero nel giro di pochi giorni, liberandosi di un fardello mentale e fisico impressionante.

Può sembrare banale, ma la salute generale di ogni persona si basa soprattutto sulla somma di molti problemi di questo tipo. Tra le altre cose, poi, la digestione e l'evacuazione regolare, sono alla base di ogni problema fisico, nel mio caso ho preso pillole del genere per oltre un ventennio, se avessi avuto conoscenza di tutto questo, non avrei aspettato tanto a cambiare alimentazione.

Zero pillole vuol dire più salute, migliore qualità della vita, minore stress e ansia, niente perdite di tempo in farmacia e soldi risparmiati, non c'è da pensarci poi tanto!

4.2 Quanto costa essere vegani

Si dice che mangiare solo frutta e verdura sia troppo costoso, forse perché molti pensano che per alimentarsi solo di questo se ne debba mangiare a chili ogni giorno, ovvio che non è così, a dirla tutta noi umani meno mangiamo e meglio stiamo, i fatti dello stile di vita occidentale confermano tutto.

In effetti, essere vegani e tendenzialmente crudisti costa poco, molto meno di quanto si possa immaginare, occorre solo sapere come fare e poi scegliere anche dove comprare il proprio cibo. Prima di tutto la frutta oggi non è più cara come una volta, almeno non quella esotica, quindi non ci sono molte scuse. Stessa cosa vale anche per le verdure e gli ortaggi, in questo caso è consigliabile trovare un contadino disposto a vendere i prodotti del suo orto, o meglio ancora farsi il proprio orto, in questa seconda ipotesi il risparmio potrebbe essere anche dell'80%.

Ora se si considera che non si beve vino, acqua o altre bevande, già questo è un risparmio, eliminate poi tutti i cibi confezionati, comprese le merendine e altre follie alimentari inutili, già siamo a un buon risultato, poi sostituiamo la carne, il pesce e i latticini con frutta e verdura, quello che viene fuori è un risparmio di circa la metà.

Personalmente il costo alimentare è di circa 4 Euro il giorno, per colazione, pranzo, merenda e cena. Come minimo un'alimentazione tradizionale onnivora mi sarebbe costata 6 Euro, quindi il 50% in più. Magari qualcuno può essere sedotto anche solo dai numeri, perché no. Di fatto, mangiare sano e stare in forma fisica costa molto meno di quanto si pensi.

Ci sono anche altri benefici, per esempio mangiando più verdure e frutta si consumerà anche meno gas per la cottura, si laveranno meno piatti, quindi vi è un risparmio anche sull'acqua e sui detersivi vari, di conseguenza s'inquina meno il nostro mare.

Tuttavia, cambiare alimentazione implicherà anche il cambio di mentalità e pensiero. Ci si ritrova più responsabili e consapevoli non solo del nostro corpo e benessere, ma anche di quello che ci circonda e si diventa più attivi. Mentre prima prendevo l'auto anche per andare dal vicino, ora faccio delle lunghe passeggiate e rinuncio all'auto tutte le volte che posso, quindi risparmio altri soldi. Non è taccagneria ovviamente, ma un nuovo modo di pensare e mettere in pratica le mie nuove idee. Quando s'inizia a cambiare la mente, si arriva a dei perfezionamenti che non abbiamo né previsto né programmato, si fa e basta, sono ben accetti ovviamente. Quando s'iniziano a fare le cose secondo natura, è il nostro stesso istinto che a un certo punto inizia a guidarci, sa come e cosa fare e così da un giorno all'altro ci ritroviamo a fare cose che mai prima avremmo pensato.

Quell'istinto, che sarà la nostra voce guida, ci indicherà anche come spendere i nostri soldi, lo farà prima di tutto in funzione delle nostre reali necessità. Andando in un

supermercato ci guiderà nell'angolo della frutta e verdura, ci farà evitare tutti quei cibi confezionati e privi di sostanza ma pieni di chimica. Eviteremo la macelleria come fosse la peggiore delle pesti sulla Terra, per cui essere vegani, non è solo mangiare frutta e verdura, ma contribuisce anche al nostro benessere economico facendoci risparmiare.

Ipotizzo che in media il risparmio che ottengo ogni anno da questa scelta, porta una cifra che non è di poco conto, se consideriamo il periodo di austerità o vacche magre in cui siamo, non è che risparmiare dei soldi sia proprio una cattiva idea.

Posso quantificare il totale che risparmio ogni anno come segue:

- 1.400 Euro cibo per persona;
- 300 Euro medicinali per persona;
- 400 Euro minore uso dell'auto,
- 200 Euro minore consumo di gas e acqua.

Tot. 2.300 Euro/anno

Non è una cifra da diventare ricchi, ma è comunque una bella somma, magari la stessa può essere destinata a un viaggio con la famiglia o una serie di micro viaggi annuali, insomma ben altri modi di spendere i soldi, godendoceli davvero.

Faccio un successivo calcolo. Se moltiplico la cifra risparmiata almeno per gli alimenti per due elementi familiari, la cosa si fa ancora più interessante:

2.800 Euro anno per due persone;
600 Euro anno per medicinali per due persone;
400 Euro anno minore uso dell'auto;
200 Euro anno minore consumo di gas e acqua.

Tot. 4.000 Euro/anno

Facciamo un successivo sforzo e moltiplichiamo questa cifra per almeno 15 anni, viene fuori un TOTALE DI 60.000 EURO, soldi che abbiamo regalato al farmacista, al macellaio, al supermercato ecc. stando continuamente male e privandoci di altro che avrebbe fatto davvero la nostra felicità. Di sicuro questi sono dati su cui riflettere, se non altro perché ci portano più danni che benefici, in altre parole ci fanno male.

Altro dettaglio importante, non dimentichiamo mai che tutto questo lo otteniamo soprattutto guadagnando in salute e benessere. Solitamente siamo abituati a pensare che sia solo una questione di soldi, non è così, la salute è nelle nostre mani e ne siamo totalmente responsabili.

4.3 I trucchi per la spesa

La tentazione è una delle tante debolezze dell'uomo, resistere a invitanti confezioni alimentari, odori e profumi che abbiamo riconosciuto e accettato per una vita intera, non è facile. Una delle nostre debolezze e forse quella che accontentiamo più spesso, è quella del palato e del gusto.

Specie nella fase iniziale del nostro cambio di alimentazione, il supermercato è una vera e propria sirena ingannatrice, ci tenterà con tutte le sue abilità seduttive al fine di farci comprare qualcosa di cui non abbiamo bisogno.

Occorre una strategia da adottare almeno fino a quando la nostra mente non sia del tutto immune alle lusinghe del banco salumi e formaggi, o del corridoio per i dolci che sembra ogni volta aspettare proprio noi. Una delle tattiche da adottare è fare la spesa con il paraocchi. Prima di tutto stiliamo una lista della spesa a casa, includiamo tutto in modo da non avere poi distrazioni nel supermercato, perché questi sono i momenti in cui possiamo cadere nella trappola. Andiamo al supermercato e seguendo la lista prendiamo scrupolosamente solo quello che ci occorre, passando da un reparto all'altro senza farci distrarre da nulla, ma pensando solo a quello che dobbiamo prendere e che abbiamo in lista.

Questo è uno dei metodi più efficaci, ma a volte qualcuno che ci conosce ci prende per matti, beh, poco importa, in questo modo facciamo la spesa in poco tempo e prendiamo solo quello che ci serve senza spendere soldi per cose inutili e dannose.

Altro metodo è farsi portare la spesa a casa. Si ordina al telefono quello che ci occorre senza andare al supermercato, evitando tutte le carabattole che poi sono la nostra trappola, in questo caso occorre che nella nostra città ci siano dei negozi e supermercati che offrano questo tipo di servizio, non sempre disponibile.

In alternativa, quando possibile, mandate qualcun altro a fare la spesa, gli date la lista e farà il lavoro sporco per voi, vi eviterà non solo di non cadere nel vizio alimentare, ma vi risparmierà anche un po' di fatica, così non dovrete andare al supermercato e combattere contro i demoni del vostro palato che v'insidiano ogni volta che siete distratti.

Altro trucco per fare la spesa è andarci dopo aver mangiato, in questo caso non avendo più fame si è meno sensibili alla seduzione dei cibi in bella mostra negli scaffali dei supermercati. Avrete come una specie di scudo che vi protegge dagli attacchi dei salati, dei dolci e di tutte quelle cibarie piene di grassi e unguenti apparentemente buoni, ma certamente insalubri, quindi è consigliabile fare la spesa dopo pranzo o la mattina presto dopo la colazione.

I prodotti che i vegani comprano con maggiore frequenza nei supermercati, sono il pane integrale, l'olio di oliva extra vergine, la frutta, i legumi e i semi vari, gli ortaggi che non si trovano dal contadino e un po' di acqua minerale. È importante quindi trovare un contadino nelle vicinanze che vi potrà offrire tutta la verdura di stagione, facendovi

risparmiare anche molti soldi ogni mese.

La spesa, a differenza di chi compra tutto in scatole e scatolette, si farà un po' più spesso in estate, perché il caldo deperisce un po' più velocemente i vari ortaggi, ma nulla di esagerato, del resto mangiare ogni giorno verdure fresche ha il loro costo almeno in termini di tempo.

Per fortuna queste strategie che vi ho detto serviranno solo per le prime sei settimane, dopo inizierà la fase di rigetto totale, il banco macelleria non potrete più guardarlo né vi ci avvicinerete, l'odore sarà talmente nauseabondo che non sarà possibile stare nei paraggi della macelleria senza sentire gli sforzi di vomito, sarà un inferno, un odore di morte talmente rivoltante che non riuscirete a sopportarlo senza stare male. Questo effetto nel tempo si rifletterà anche su altri alimenti, ciò varrà anche per il dolce, in tutte le sue forme presenti nei supermercati... sarà solo un infelice ricordo, il banco del pesce farà lo stesso effetto della macelleria, i salumi e formaggi non saranno più oggetto di desideri. A questo punto vuol dire che si sta guarendo, il nostro corpo si è liberato dalle scorie tossiche e la nostra mente controlla meglio il corpo.

4.4 Il rapporto con gli altri

Uno degli aspetti che non è mai considerato abbastanza, è proprio quello sociale, nella maggior parte dei casi, cambiare abitudine come per l'alimentazione, vuol dire cambiare anche il rapporto con gli altri. Quando la nostra mente sarà liberata da dogmi falsi e propaganda di ogni sorta, ci ritroveremo spesso soli con le nostre nuove convinzioni, saremo sempre indotti a parlare della nostra scelta. Dopo aver ottenuto dei vantaggi sostanziali ed evidenti, vorremo che tutte le persone che ci sono vicine abbiano la nostra stessa possibilità.

Non mancheranno momenti in cui ci prenderanno in giro, almeno nella fase iniziale, poiché amici e parenti crederanno solo a una moda passeggera o un vezzo di un momento della nostra vita, poi con il tempo cambierà, e non ci saranno più le solite battute tipo: mangiare verdure fa diventare verdi, oppure rinunciare alla carne vuol dire smettere di fare sesso (e qui vi dico che è il contrario, aumenta il desiderio e la potenza, roba di non poco conto).

Avremo sicuramente problemi a spiegarci con i familiari, specie se in casa saremo i soli a fare questa scelta, ci saranno conflitti spesso su quel che si mette in tavola, che è

in contrasto con la nostra scelta, in questi casi è preferibile preparare il cibo e mangiare in momenti differenti. La famiglia sarà preoccupata per la nostra scelta, che sarà sempre più certa nel momento in cui perderemo peso e saremo visibilmente più magri, creando delle vere e proprie tensioni e incomprensioni. Si dovrà iniziare a spiegare e far capire anche alla famiglia i motivi della nostra scelta, alla fine loro accetteranno di buon grado e in alcuni casi qualcuno si convertirà, magari anche solo parzialmente.

Sarà necessaria molta pazienza, ma ai primi risultati positivi tutte le resistenze iniziali cadranno da sole. Quando si risolveranno i primi problemi di salute, accadrà l'opposto, i nostri amici e parenti mostreranno interesse e vorranno saperne di più fino a provare, ma per gli irriducibili non ci sarà nulla da fare.

I rapporti sociali con il tempo saranno meno stressanti e meno complicati, questo fino a quando non dovrete andare a cena da qualcuno, allora in questo caso potrebbero esserci delle difficoltà, ci chiederanno cosa mangiamo e cosa no, come cucinare i nostri piatti vegetali, a volte con curiosità e altre con evidente seccatura, ma anche in questo caso alla fine la ragione vincerà. Se all'inizio gli amici pensavano solo a una moda momentanea, poi si ricrederanno, vedendo il nostro aspetto migliorato e annessi successi salutari. Con i mesi saranno meno propensi allo scherno, inizierà una nuova fase che è quella dell'interesse e del rispetto per la nostra scelta.

Per questo si passerà da una fase iniziale poco gradevole e irriverente, a una seconda migliore e appagante; gli amici e i conoscenti ci ascolteranno con attenzione e ammirazione. Del resto ai loro occhi abbiamo fatto qualcosa che forse

loro non riusciranno a fare mai, o pensano di non esserne capaci, ma tra i tanti, qualcuno inizierà a interessarsi sempre più, facendo anche piccoli cambiamenti, spesso modificando il linguaggio e avendo un atteggiamento molto morbido su discussioni che riguardano il modo vegano o il rispetto degli animali.

Con gli estranei ci saranno esperienze molto negative ma anche molto positive, le negative riguarderanno persone estreme e molto ignoranti, per le quali ammazzare un agnello significa prima di tutto avere carne morbida e croccante alla griglia. Parlare con queste persone di etica è come parlare con un leone di filosofia, non si ottiene nulla in ogni caso, a volte può capitare anche che lo stupido, essendo tale, eccede fino alla provocazione, che in ogni caso non va mai accettata ma sempre restituita al mittente. Mentre le situazioni positive sono ovviamente quelle che danno più piacere, nelle quali viene voglia di metterci molto di più. Queste esperienze positive verranno da persone gentili e già predisposte a un cambio sia mentale sia nutrizionale, sono quelle che hanno già qualche informazione, anche se frammentata, ma non hanno mai approfondito né sanno come fare. Queste situazioni ci portano a essere delle guide spirituali per loro, che ci faranno mille domande, vorranno sapere cosa mangiamo e come, dove andiamo a fare la spesa, il motivo che ci ha spinto a cambiare; sarà un piacere spiegare tutto e raccontare la nostra esperienza nei minimi dettagli, su cosa mangiamo e perché, e quali sono stati tutti i nostri benefici e vantaggi. A loro indicheremo libri e siti su cui trovare informazioni, spiegheremo nel dettaglio il perché faccia male mangiare carne e derivati. Vorranno sapere tutto,

insomma, alla fine il discorso diventerà un mantra che avremo imparato a memoria.

Sarà questa una delle soddisfazioni maggiori, quella di poter condividere il nostro successo con gli altri, farne partecipi il maggior numero possibile, affinché gli altri abbiano i nostri stessi benefici e ottengano i nostri stessi risultati in termini di salute e benessere. Condividere tutto questo sarà un piacere, molte persone, anche grazie al nostro impulso, potranno cambiare, avranno una prova in più che li potrà convincere a fare il passo che spesso hanno pensato di fare, ma che per un motivo o per un altro, o semplicemente per paura del nuovo e dell'ignoto, non hanno mai fatto. Se anche una sola persona cambierà grazie al nostro piccolo contributo, per noi sarà un successo.

Situazioni a volte deliranti potranno capitare al ristorante. Se chiedete al cameriere un menù vegano, spesso lui non capisce e non sa neppure cosa sia un vegano, per cui nella maggior parte dei casi vi prenderanno per snob, con tanto di battutine, può capitare purtroppo. Al ristorante è bene chiedere invece del menù vegano, quali sono i secondi piatti e tutto quello che hanno a base vegetale. Se il ristorante è uno di quelli evoluti, dopo qualche richiesta iniziale sarà il cameriere a proporvi il menù vegano, almeno dove ne hanno uno. Per evitare quindi di passare per snob o per rompiballe, meglio chiedere la classica insalatona che passare da scemo solo perché nel ristorante sono tutti degli ignoranti.

Non sarà facile quindi il rapporto con gli altri, che sia in famiglia o con gli amici, con perfetti estranei o in circostanze come quelle del ristorante. Per quanto riguarda la famiglia e gli amici, in un secondo momento vinceremo

e sarà tutto molto più rilassante, con gli estranei e conoscenti occasionali invece sarà da valutare ogni volta, e bisognerà evitare chi si mostra poco aperto mentalmente. La discussione finirebbe in malo modo senza dubbio. Per quanto riguarda i ristoranti, la mancanza di sensibilità per i vegani è ancora molta, ma le cose stanno cambiando rapidamente, infatti, aumentano costantemente quelli vegani, o i ristoranti tradizionali che integrano un menù vegano.

Questione di qualche altro anno ancora è la popolazione potrebbe essere per metà vegana, a quel punto s'inveriranno le parti, saranno gli onnivori carnivori a essere sbeffeggiati e considerati alieni, succederà molto presto.

4.5 Il nuovo stile di vita

Non è semplice descriverlo, i cambiamenti sono tanti nello stile di vita, tra quelli più evidenti e quelli meno percettibili, comunque tutti importanti. Posso dire che per me il cambiamento più importante riguarda la salute. Se avete letto tutto fin qui, potete capire quanto sia stato importante risolvere quei fastidiosi problemi che mi dimezzavano la vita. Aver ritrovato un equilibrio che forse avevo avuto solo nei miei primi anni di vita, è stato qualcosa che non avrei mai pensato potesse accadermi, lo paragonerei con certezza a una grande ricchezza economica. Star bene con il proprio corpo, capirne i sintomi, le esigenze e sapere cosa fare, non ha prezzo, questo è quello che mi sono regalato nella vita, il dono più importante e prezioso: stare bene.

Indubbiamente la mia vita è cambiata in meglio. Viviamo in un'epoca d'incertezza economica, precarietà del lavoro e povertà dilagante, e questa mia consapevolezza dettata da molte letture e studi, mi fa guardare al futuro con qualche speranza in più. Ora non sento il peso di non farcela. Per quel che mi riguarda, io ce l'ho già fatta, ho imparato come funziona il mio corpo, ho capito anche come funziona il

mondo, ma ho anche la consapevolezza di cosa è giusto e sbagliato, di cosa è utile e cosa non lo è. Questa nuova impronta emotiva e culturale si è impadronita di me, del mio corpo con i benefici ottenuti e, della mia mente per il mio nuovo modo di pensare e vedere le cose.

So che non è importante l'auto di lusso, perché in ogni caso non vola, so che non è importante avere l'ultimo Smartphone, perché non risponde a una chiamata se non lo faccio io, né l'ultimo abito alla moda o le scarpe del noto stilista, sono solo un vezzo per gonzi privi di materia grigia. Il 90% delle cose che ci circondano sono inutili, poiché per me una cosa è utile solo quando si usa almeno una volta al giorno, tuttavia anche un cellulare è utile, ma non per questo si deve cambiare una volta il mese o spenderci centinaia di Euro.

Il consumo di beni e anche di servizi, sono per quasi la totalità inutili, se per esempio pensiamo allo spreco di seguire mode, per cui un abito o le scarpe spesso vengono scaricate in cantina perché non più di moda. Questo influisce sia sull'economia, che toglie al povero per dare al ricco e il povero lo è sempre più, sia sul nostro pianeta, più produzione equivale a più inquinamento e questo vuol dire far ammalare la Terra e conseguentemente noi che la viviamo.

La mia predisposizione alla semplicità si è notevolmente amplificata con il cambio alimentare e filosofico. Rinunciare a mangiare animali non cambia solo il comportamento della pancia, che già di per sé è importante, ma cambia totalmente il modo di pensare, di ragionare e vedere le cose. Ora capisco meglio gli inganni della TV, dei consigli sulla corretta alimentazione, come quelli per la

salute. È facile adesso smascherarli e non prenderli per niente in considerazione, il male è perpetrato proprio da coloro che ci vogliono vendere il bene, ma il bene non è in vendita. La nostra salute non la possiamo comprare, perché la salute non è in vendita, dipende solo da noi e possiamo deciderne le sorti. Il venditore di pastiglie non le venderà mai se non ha malati, che purtroppo sono il reddito di questi venditori di nulla.

Il concetto mentale di tipo essenziale non equivale a ritirarsi in convento, affatto, apprezzando di più il creato si esce molto più volentieri per fare una passeggiata, per prendere il sole o guardare le stelle, cosa che non fa più nessuno, eppure le stelle sono bellissime e non costa niente ammirarle, lo stesso vale per fare una passeggiata, non costa nulla, grazie a Dio. Eppure questi semplici divertimenti non sono più neppure considerati tali, oggi la società è talmente deviata e viziata che ha l'impressione di divertirsi solo se paga, altrimenti non è stimolata. In molte città medie e grandi la gente non esce più la sera, salvo che non ci sia una festa o un evento particolare, stanno delegando il loro tempo libero e divertimento ad altri, non hanno la capacità di scegliere come e quando divertirsi, se lo fanno dire dagli organizzatori di eventi.

Questo vuol dire che la gente non sa più apprezzare quel che ha, godersi il tempo e ogni giorno in cui è possibile farlo. Tutto questo guardare alla bellezza, può sembrare assurdo, ma ha a che fare con il cambio alimentare, una piacevole conseguenza che non avevo assolutamente previsto, che avviene nel momento in cui s'imparano cose e s'inizia a valutarle, quindi usando la propria testa.

Uscire ogni sera di casa senza avere l'ansia dei soldi,

poiché non mi serviranno, fare una passeggiata in centro, incontrare amici e conoscenti non costa nulla. Se poi si entra in un bar o locale posso fare a meno di bere alcolici e spesso non consumo niente, ripristinando quei valori di rispetto del mio corpo e della mia salute. So che non faccio la cosa giusta quando bevo alcool, per cui evito di farmi del male e sentirmi anche in colpa il giorno dopo. Bere non è utile e necessario, per cui lo evito.

A volte mi sento dire da qualche conoscente che la vita è una e va vissuta, mi viene detto come se a non bere un bicchiere di vino rinunciassi a vivere, ma è vero il contrario, è proprio quel bicchiere di vino che in passato m'impediva di vivere, per cui in questi casi rispondo che la mia vita è molto più intensa senza il vizio e che assaporo ogni istante e momento che la vita mi offre. Approfitto di ogni raggio di sole ogni volta che posso, vado nei parchi e faccio lunghe e rilassanti camminate, leggo tanto e parlo con persone nuove ogni volta che ne ho l'occasione, apprezzo ogni cosa del creato, rispetto dal più piccolo insetto al più grosso animale, sono in pace ed equilibrio con me stesso. So che tutto il tempo che perdo in mille stupidaggini senza senso, non lo riavrò più, che il tempo è la cosa più preziosa che abbiamo dopo la salute. Star bene offre la possibilità di non sprecare tempo e ritrovare una maggiore salute consente anche di recuperare il tempo perduto.

Un approccio positivo porta anche dei vantaggi estetici, una persona incline e ben disposta al sorriso avrà un aspetto più gradevole e apparirà anche più giovane, queste non sono cose da nulla, sono quello che ricerchiamo tutta la vita, ma che cerchiamo, purtroppo, in qualche vetrina, mentre è solo

una nostra condizione e scelta.

Un'alimentazione ricca di vegetali renderà la pelle più morbida e idratata, liscia e quindi con meno rughe, una specie di lifting senza usare il bisturi o altre diavolerie. In buona sostanza quest'alimentazione ci rende più giovani nel corpo e nello spirito. Non si può definire miracolo perché non lo è, ma costatare la differenza tra prima e dopo potrebbe far pensare a qualcosa di miracoloso. Quando in realtà è il miracolo della Terra e dei suoi frutti, che se usati con intelligenza ci faranno sembrare di essere tornati nell'Eden. Un viaggio prima di raccontarlo deve essere fatto, così è per ogni cosa. Ma il viaggio di una vita fatto in modo che a un certo punto cambia direzione e si scopre un nuovo mondo totalmente sconosciuto, questo può dare la sensazione di miracoloso.

In effetti, cambiare mentalità e alimentazione da onnivora a vegana tendenziale crudista, è un piccolo miracolo che ci regaliamo nel momento in cui decidiamo di fare il salto, mollare tutto per cambiare, dentro e fuori. Il successo dipenderà sempre dalle nostre scelte e dalla nostra coerenza. Non ci sono aiuti né medici che diranno cosa fare, ma solo la nostra voglia di cambiare in meglio e lo stimolo della lettura potrà esserci di aiuto. Non bisogna contare sulla famiglia che spesso ci sarà di ostacolo, ma solo sulla nostra forza di volontà, e il premio sarà grande, incredibilmente bello. Tutto quello che per una vita ci è stato negato, almeno nel mio caso, ritornerà a essere nostro. La salute che prima ci preoccupava e ci creava mille problemi sarà risolta, e non ci rinunceremo per nulla al mondo.

Sentirsi più sicuri con se stessi non ha prezzo, non avere

più il timore delle malattie è una grande conquista, quando prima anche solo sentirne parlare mi provocava ansia e paura per l'ignoto e il mio futuro. Tutte piccole cose ma importanti, che danno senso e valore alla vita di ognuno di noi. Essere sereni consapevolmente e sicuri di sé non è cosa da nulla, ha un immenso valore. A me aiuta a stare ulteriormente bene, mi dà forza e determinazione che scaturiscono dal fatto che ora so, e nessuno me lo può togliere.

Tutto questo l'ho raggiunto grazie alla base di un po' di verdura tagliuzzata e qualche succo di frutta; incredibile quello che ti combina il cervello nel momento in cui lo accendi per la prima volta!

QUINTA PARTE

LA COMPrensIONE ETICA
IL BUSINESS DELLA FARMACOLOGIA
LA MEDICINA IN ITALIA E NEL MONDO
LE RICERCHE SULL'ALIMENTAZIONE
LA SALUTE NON E' A PAGAMENTO

5.1 La comprensione etica

Come la maggior parte delle persone non mi sono mai posto il problema [etico](#), a dire il vero la parola “etica” non contemplava minimamente un’associazione diretta con qualsiasi animale, ma non mi sono mai posto neppure il problema della carne. Mai mi ha sfiorato la mente che la carne mangiata, per fortuna poca, era parte di un essere vivente, senziente come noi, con le sue paure, gioie e affetti. Un vitello appena nato ha bisogno della sua mamma, del suo latte, tutto quello che desidera, è crescere e giocare in libertà, perché mai dovrebbe avere altri desideri o peggio per molti non averne per niente?

Devo affermare che la mia scelta non deriva da una posizione etica, che comunque ho compreso bene e meglio solo dopo aver cambiato alimentazione e approccio con il cibo e la vita stessa. Lo stimolo che mi ha fatto cambiare è stato inizialmente solo quella salutista, oggi tuttavia non avrei problemi a fare la mia scelta di nuovo per motivi etici, per la protezione degli animali e per risparmiare loro

sofferenze atroci in quei lager chiamati allevamenti.

Da tutta la documentazione che ho potuto leggere e dalle informazioni assunte dai video, ho capito che gli animali sono trattati come cose senza vita. Si prendono da piccoli strappandoli alla mamma e subito macellati, questo per i vitelli maschi, decapitati senza pietà, mentre le femmine sono messe in produzione da latte e a procreare altri piccoli. Gli animali sono squartati e fatti a pezzi senza battere ciglio. Le stesse persone che lavorano in questi macelli industriali spesso perdono il senso del valore della vita, costretti per uno stipendio a fare della loro vita un inferno.

Il lato tragico di tutto questo è che oggi la maggior parte delle persone non ha la minima idea di cosa sia una bistecca prima che diventi tale, nessuno tra chi mangia carne si pone minimamente il dubbio se sia giusto o no, se per il peccato della gola valga la pena essere responsabili di tanta ferocia e violenza. Una fettina di manzo in una macelleria è normale, se invece ci fossero delle fettine di cane o gatto, la cosa sarebbe scandalosa e creerebbe una sollevazione popolare. In effetti, tra un cane, gatto e vitello, agnello o maialino non ci sono differenze alcune, tutti hanno sentimenti e sono affettuosi, mostrano tutti allo stesso modo riconoscenza verso chi li accudisce o dà loro da mangiare, tutti sono socievoli e docili, quindi perché alcuni di questi animali li mangiamo e non proviamo niente?

Rispettare la vita altrui è la regola alla base del funzionamento della nostra società, che a dire il vero non funziona perfettamente. Rispettare ogni forma di vita è altrettanto doveroso, il punto di rottura è proprio quello che

accade nel momento in cui non rispettiamo la vita animale, poiché a essa associamo un valore più basso, se non nullo; questo poi si ripercuote tra gli esseri umani. Non riuscendo a rispettare altre forme di vita considerate inferiori, ci mettono nelle condizioni di non rispettare neppure la vita umana, questo si comprende solo con un'analisi approfondita e la consapevolezza iniziale che si può vivere anche di soli vegetali.

Per questo un essere umano che non ha il minimo sentimento empatico nei confronti di un animale, non ne avrà neppure per un uomo. Al contrario, chi invece sostiene che la vita degli animali ha un valore e lo rispetta, sarà più rispettoso e con maggiore forza della vita di ogni essere umano, perché considerato come animale di valore più elevato. Il rispetto nasce prima dentro di noi, con un cambiamento radicale del nostro rapporto al mondo come persone migliori, con un'elevazione spirituale superiore, che vada oltre le convinzioni dogmatiche che sono state propagate negli ultimi due secoli.

La cosa migliore da fare potrebbe essere quella di applicare questa semplice regola: "Non mangiare tutto quello che non puoi procurarti con le tue mani". Un animale non te lo puoi procurare con le tue mani, ma devi per forza usare delle armi, un coltello, un arco o un fucile, tutt'altro affare con la frutta e la verdura, o tutto quello che si trova in natura.

Ripristinare dei valori etici e il rispetto di ogni forma di vita in un mondo come quello che ci siamo costruiti oggi, è difficile e per certi versi di titanica impresa. Far capire alle persone che vivono uno stato mentale ingabbiato nella propaganda egemone delle multinazionali, non è di certo cosa semplice, tuttavia ci sono segni incoraggianti di grandi

cambiamenti, che hanno un processo lento, ma sono comunque inarrestabili. La grande propulsione per l'elevazione culturale delle popolazioni del mondo arriva dalla Rete. Internet non ha solo cambiato il modo di vivere per miliardi di persone, ma grazie agli strumenti oggi disponibili, la condivisione del sapere e delle esperienze personali è immediata, veloce e raggiunge chiunque, resta a disposizione di tutti e può essere diffusa senza limiti.

Questo sicuramente porterà dei benefici, che in parte stiamo già vivendo. La crescita continua di persone che abbandonano l'alimentazione onnivora per quella vegana è il segnale di questo cambiamento culturale in atto. L'informazione, quando onesta e non manipolata, porta inevitabilmente a un accrescimento culturale in chi ne usufruisce. Avere il libero arbitrio è pensabile solo quando si ha la possibilità di scelta, ma scegliere implica per forza il sapere. La conoscenza che arriva per fortuna sulla Rete ci porta a queste condizioni di nuovo status: una libera scelta dettata da una maggiore consapevolezza come conseguenza di una più massiccia informazione.

Non è un dettaglio da poco, ogni forma commerciale è anche eticamente povera, il profitto non è affine alla moralità etica, questo avviene tanto per la macellazione di animali quanto per ogni altro genere di prodotto, che il più delle volte è nocivo per l'uomo, dalla semplice merendina che contiene chimica intossicante, al più ricercato dei vini chimicamente alterato.

Per questo quando non si ha rispetto per il proprio corpo, evidentemente non si ha neppure per l'animale che mangiamo!

5.2 Il business della farmacologia

La cifra complessiva del fatturato delle aziende farmacologiche è di circa 800 miliardi di dollari, a questo va aggiunto anche il fatturato dei macchinari, dei servizi e dei professionisti. Lo capisce anche un bambino che il malato è necessario, indispensabile.

Ed ecco che nascono nuovi farmaci per ogni esigenza, per ogni patologia reale o inventata. Si sono creati più volte malati a norma di legge, abbassando la soglia dei valori da un giorno all'altro ed ecco che sei sano come un pesce la sera e la mattina dopo sei in cura per il colesterolo alto. La malattia non è più un'espressione corporea del nostro stato di salute, ma decisa a tavolino da altri che ovviamente hanno tutto l'interesse a farlo per vendere la soluzione a un problema inesistente e inventato.

La medicina ufficiale non riconosce per nulla che la soluzione di molte malattie dipende dall'alimentazione e

dal nostro stile di vita. Il medico di solito consiglia al paziente di non abusare in eccessi alimentari o nel bere e fumare, ma mai vietando l'assunzione di alcuni alimenti che sono dannosi e pericolosi indipendentemente dalla quantità assunta, perché questi non compatibili con il nostro organismo. Per la medicina il cibo è un elemento secondario e marginale, non è ammessa la cura, se non per via farmacologica. Gli esperti di medicina non riconoscono al cibo naturale alcun valore curativo, ma solo quello nutrizionale; è ovvio che non ci sarà mai un medico che dirà che l'insalata faccia male, ma al tempo stesso non dirà mai che mangiare solo verdure e frutta eviterà a molti di ammalarsi, questa è una contraddizione che sfocia inevitabilmente in un conflitto d'interessi di portata gigantesca.

Gli interessi sono tanti e offrono profitti da favola. Ogni medico è il primo a garantirne il fatturato, in una connivenza di comodo con le case farmaceutiche: viaggi sotto forma di seminari e forum di medicina in hotel di lusso, regali e bonus per il servizio prestato, fino ad arrivare a dei veri e propri tariffari per la prescrizione di farmaci.

In tutto questo c'è di mezzo il paziente-cliente, che non può essere sano come un pesce, se mai lo fosse crollerebbe tutto, ci sarebbero medici senza lavoro, industrie farmaceutiche che chiudono, con conseguenti licenziamenti per migliaia di persone e via dicendo, in altre parole un'apocalisse che spazzerebbe via tutto il settore.

C'è di più, occorre anche valutare l'impatto economico e sociale. Sono milioni gli occupati nel settore medico-farmacologico in tutto il mondo, di questi la maggior parte lavora per le grandi multinazionali, direttamente o

indirettamente. Immaginare anche solo un dimezzamento dei pazienti-clienti per un apparato del genere vuol dire la catastrofe planetaria per il settore.

Faccio un piccolo esempio che mi riguarda, da quando sono vegano, non sono più andato dal medico di famiglia, non ho più preso farmaci di vario genere che assumevo abitualmente, in altre parole non sono più un buon cliente del settore medico, non ho bisogno di loro e semmai ne avrò bisogno, non sarò mai il loro cliente ideale. In altre parole quello che ero prima di cambiare alimentazione, - all'epoca ero sì un buon cliente, consumavo farmaci in modo costante e continuo da almeno 25 anni, - non lo sono più, sono guarito, ma non grazie alla medicina, che al contrario mi ha tenuto al guinzaglio per tutti gli anni passati.

La medicina è utile soprattutto a se stessa, molte malattie negli ultimi 30/40 anni sono aumentate in modo esponenziale. Spesso sono state create malattie a tavolino, evidenziando alcuni aspetti spesso del tutto normali per ogni individuo. Una di queste può essere il colesterolo, che è assolutamente normale avere e il cui eccesso è determinato solo dalla dieta. Dunque, non servirebbero farmaci ma solo educare il paziente a una più corretta alimentazione, però, ovviamente, in questo caso non produrrebbe alcun profitto. Va da sé che il settore medico ha un grosso conflitto d'interessi, deve curare senza rimetterci.

Le speculazioni sulla salute sono molte, ma spesso non bastano. Chi non ricorda le famose pandemie dell'aviarica che non hanno mai ammazzato nessuno, gli unici che ci hanno rimesso la pelle sono solo gli Stati, che hanno

dissanguato i conti pubblici sempre a spese della gente. Facendo terrorismo mediatico la gente si spaventa e lo Stato viene in soccorso, poi ti accorgi che era solo una palla colossale ma nel frattempo le case farmaceutiche hanno venduto milioni di vaccini inutili che andranno buttati. Molto spesso capita che il Ministro della Sanità sia legato al mondo farmaceutico, questo spiega, infatti, come in alcuni periodi politici ci siano più malattie che in altri. Se il Ministro della Sanità è esponente di un settore come quello farmaceutico, non è lì per caso e farà il suo lavoro, quello di vendere per conto delle case farmaceutiche; è successo più volte nella storia.

Questo è un conflitto d'interessi che spesso, troppo spesso è ignorato. Alla luce di questi fatti resta sempre più difficile avere fiducia nel settore medico, ovviamente con le dovute distinzioni patologiche e professionali. Un chirurgo che presta soccorso a pazienti che hanno traumi da incidente, non è paragonabile al medico di famiglia che, per 30 anni ti prescrive analgesici come se non ci fosse nulla da fare per il tuo problema, e poi scopri che non è così e lo risolvi. L'area medica più subdola è quella di base, ed è proprio in questa che si vendono più farmaci, spesso inutili e molto spesso più dannosi. Quando si comprende il meccanismo che anima e mantiene in vita il sistema, poi è automatico porsi delle domande e infine diffidare tenendo quanto più possibile il medico lontano dalla nostra salute.

Il settore farmacologico insieme con quello chimico sono i maggiori responsabili di morte sulla Terra, di uomini e animali, ma anche dello stesso ecosistema che ci sostiene. Vi è inquinamento crescente fuori controllo, ci sono fiumi avvelenati e mari sempre più al collasso, intere aree della

Terra sono diventate sterili e deserte. Tutto questo è il risultato di processi chimici non compatibili con il sistema organico della Terra: la chimica eccessiva usata nelle case per disinfettare gli ambienti, la biancheria e le stoviglie, ma soprattutto la chimica assunta in ogni cibo industriale confezionato. Sono quantità tossiche giornaliere difficili da immaginare, a tutto questo vanno aggiunte tutte le medicine assunte per i fastidi più banali, dal semplice raffreddore a tutto il resto, stimando in almeno una mezza dozzina di farmaci assunti ogni hanno nei casi di buona salute.

Tutta chimica e farmaci che andranno nel circuito riproduttivo della Terra, nell'aria, nell'acqua e nel terreno. Tutto questo rende ogni anno il pianeta, un posto sempre più inquinato e malato, di conseguenza ogni specie che lo abita avrà condizioni peggiori sia ambientali sia di salute. I dati sulle morti premature e le malattie degenerative sono la prova inconfutabile che il nostro sistema produttivo e consumistico non è più sostenibile, ci stiamo scavando la fossa da soli ogni giorno.

Tutto questo ha una sola motivazione che è quella dei soldi, non c'è nulla di empatico o caritatevole nel mondo della medicina e della salute. I medici hanno dimenticato da decenni il ruolo e la missione che hanno scelto, quella di curare e non nuocere al prossimo, chiudendo gli occhi e delegando la salute dei pazienti a una multinazionale. Il medico si esonera dalle sue responsabilità con la convinzione che il farmaco sia la cosa migliore che possa fare per i suoi pazienti, in questo modo mette al riparo la sua coscienza e crede di rimanere fedele a quel giuramento che ha fatto, al tempo stesso non perde l'occasione di arricchirsi rischiando il meno possibile. Le case

farmaceutiche sono brave a fare questo tipo di manipolazioni, hanno molti strumenti di persuasione, come appunto far guadagnare molti soldi.

Questo è un sistema che ormai va avanti da quando è iniziata l'era dell'industria chimica, ma negli ultimi decenni la voracità di queste aziende si è manifestata in tutta la sua forza e prepotenza, sfornando farmaci per ogni malattia, comprese quelle inesistenti. Questo si chiama in un solo modo, business, come disse Gordon Gekko (Michael Douglas) nel film Wall Street: "Il denaro non dorme mai".

5.3 La medicina in Italia e nel mondo

La medicina nel mondo è disciplinata in gran parte dalla [Food and Drug Administration](#) (FDA) americana, la quale approva farmaci nuovi, autorizza sperimentazioni di prodotti ed emana le direttive mediche e nutrizionistiche, che includono anche quelle fatidiche soglie di malattia, in altre parole i valori per i quali o sei malato o sei sano, quei parametri con i quali ti dicono in quali condizioni sei messo. I medici fanno la diagnosi della malattia e quindi scelgono la cura migliore al problema, si tratta di un protocollo che prevede per ogni tipo di malattia una cura precisa, quindi è come se il medico avesse il pilota automatico, sceglie in conformità a un percorso indicato in un protocollo.

Questo sistema è in vigore ormai da anni, anche se si tratta di un metodo poco condivisibile, è comunque quello

accettato da tutto il settore medico. Contestarlo significherebbe mettere in discussione la validità e serietà di tutto l'apparato, ma anche rinnegare almeno gli ultimi 70 anni della medicina, quindi nessuno si metterà mai contro i colossi della pillola.

Il dato sconcertante è che applicare un metodo di cura standard con varianti in parte compatibili, pone il problema sulla sua efficacia o pericolosità. È ovvio che un paziente di 70 anni affetto da una malattia abbia sicuramente dei valori corporei e vitali differenti da un paziente che ha la metà degli anni, ma per entrambi il protocollo sarà lo stesso e la cura sarà quella prevista per la malattia e non per il paziente.

In sostanza si tratta di una semplificazione per il medico che deve tenere conto di una cura, seguendo un protocollo secondo dei sintomi precisi. Il medico può predisporre analisi, test e controlli previsti, i risultati determinano la malattia e quindi sulla base del protocollo anche le relative cure. Questo è un sistema che sembra una catena di montaggio, dove ogni reparto compie una parte del lavoro, per arrivare a fine produzione con il prodotto ultimato. È un modo molto asettico di gestire il paziente, o se vogliamo vederla in un'ottica cinica, il paziente non è altro che il prodotto realizzato dai medici. Producendo pazienti si alimenta tutto il settore medico e farmacologico.

Ovviamente i medici non sono i diretti responsabili delle sciagure collettive, ogni individuo è responsabile della sua salute e spetta solo a lui prendersene cura, ma come sappiamo, il più delle volte la salute è delegata a terzi, i medici che a loro volta delegano alle case farmaceutiche, che alla fine ne traggono i vantaggi maggiori.

Il settore medico negli ultimi 50 anni ha preso di mira anche i paesi in via di sviluppo, specie Africa, India, Bangladesh, Pakistan e altre aree povere del pianeta. Qui il settore farmacologico, quello con il pelo sul petto spesso come un chiodo, sperimenta nuovi farmaci che molte volte non sono mai stati testati prima; è africano il record delle malattie infettive che ogni anno decima le popolazioni. Spesso alcuni gruppi farmaceutici in accordo con i governi locali hanno inviato farmaci scadenti, inefficaci e in alcuni casi dannosi. Non dimentichiamo che le case farmaceutiche che fanno questo genere di cose immonde, sono le stesse che attraverso il nostro medico di famiglia vuole curare la nostra influenza; è difficile fidarsi se si pensa a tutto quello che combinano nel mondo.

Le aziende farmaceutiche sono in crisi, infatti, ogni anno diversi farmaci sono tolti dal mercato perché si scopre che sono dannosi, spesso cancerogeni e mortali, un esempio tra i tanti è l'Aulin, l'antidolorifico ritirato in quasi tutta Europa tranne che in Italia. Nonostante abbiano riscontrato tossicità, in Italia lo troviamo ancora in bella mostra sugli scaffali delle farmacie; è chiaro che qualcosa non torna. Se un prodotto è tossico, lo è ovunque e dovrebbe essere la stessa casa farmaceutica a ritirarlo, invece no, in Italia si continua a vendere. Questo fa venire dubbi sulle autorità di controllo sanitario: se in altri paesi le stesse autorità hanno bandito questo farmaco perché è dannoso, come mai in Italia si continua ancora a vendere? Quale Santo protettore ha il settore farmaceutico?

Questo è un atteggiamento ipocrita e criminale, se vogliamo. Nel momento in cui è accertato che i farmaci sono tossici e dannosi per la salute devono essere ritirati, se

questo non avviene, si è responsabili del danno che questo può provocare. Conoscere prima gli effetti negativi e accettare consapevolmente è un crimine.

Difficile davvero avere fiducia nella medicina, in chi la propone e ne fa le veci indossando un camice bianco. La salute è la cosa più preziosa che ogni individuo ha, ma negli anni i media ci hanno indotto a pensare che il medico e la moderna medicina possano risolvere tutti i nostri problemi. Per questo abbiamo smesso di pensare alla salute e abbiamo concentrato tutte i nostri pensieri sul vivere divertendoci, convinti del fatto che per qualsiasi problema ci sia la pillola magica. È chiaro che non è andata così, le malattie stanno dilagando e la popolazione è sempre più debole e vulnerabile, e questo è il maggior successo per chi deve mantenerci in cura perenne!

Come sempre prima di proporre una soluzione deve esserci il problema. Rilevante il caso della Cina, che dopo secoli di vita rurale, ha avuto uno sviluppo economico e sociale incredibile, in poco meno di trenta anni, imitando il modello sociale europeo e americano con tutti gli errori che esso ha e manifesta in tutta la sua devastante forza. In Cina stanno aumentando i malati di diabete e le persone obese, che erano del tutto sconosciute ai cinesi, così come altre malattie del benessere, ciò evidenzia che il modello occidentale con tutte le sue brutture è stato metabolizzato nel paese. Questo è quel che fanno le industrie farmaceutiche, prendono possesso delle menti della gente attraverso la propaganda dei media, inducono a pensare e agire in modo da avere particolari comportamenti, per cui alla fine si ammalerà. Ad esempio i cinesi non hanno mai mangiato carne in quantità, ma essendo il consumo di carne

parte integrante del modello occidentale, ecco che anche loro, veicolati sullo stesso modello, hanno cambiato usi e costumi, creando da soli il loro problema, ma come potete intuire le case farmaceutiche hanno già la soluzione pronta. Immaginiamo solo per un attimo cosa vuol dire questo in termini di soldi: 1,5 miliardi di cinesi sono un bel mucchio di pazienti... non avete mai la sensazione che questo sia il migliore dei mondi possibile?!

5.4 Le ricerche sull'alimentazione

Sono molte le ricerche fatte in campo alimentare e nutrizionale, tante delle quali recenti, che confermano le teorie sulla corretta alimentazione che oggi diventano fatti reali e non più sola teoria. Sono fatti noti che molti cibi danno grandi benefici al nostro organismo, ma che tutti i migliori frutti della Terra non sono efficaci come dovrebbero se non in un regime alimentare compatibile.

Oggi sappiamo che assumere più cibi cotti diminuisce notevolmente l'apporto di nutrienti, la cottura che negli anni passati era ostentata come necessaria per purificare il cibo, oggi abbiamo la conferma che in sostanza distrugge il cibo rendendolo una massa priva di ogni nutriente. È confermato che una dieta a base di vegetali principalmente crudi è in grado di ripristinare la salute di ogni individuo,

malattie come il diabete possono essere tenute sotto controllo fino alla completa regressione e guarigione.

Conosciamo molto meglio il nostro corpo, il quale molte ricerche confermano, essere alcalino. Per renderlo sempre in condizione di equilibrio ottimale, occorre assumere frutta e verdura principalmente cruda. Solo una dieta a base di vegetali e frutta manterrà il nostro pH a livelli ottimali, rendendo il nostro corpo alcalino. Tutti gli altri alimenti a base di carne, formaggi, cibi confezionati e quindi tutti quelli non vitali, produrranno l'effetto inverso, quello di portare il corpo verso l'acidosi, condizione alla base di ogni futura malattia. Un corpo acido sarà più soggetto a malattie, dalla semplice acidità digestiva fino alla formazione dei tumori, una condizione corporea acidificante sarà un ostacolo per lo smaltimento delle scorie assimilate con il cibo, queste si andranno ad accumulare creando problemi alla salute sotto varie forme.

In un corpo sano l'acidità non è presente, molte ricerche confermano che la fluidità del sangue e la sua ossigenazione trovano il suo ambiente ottimale in corpo alcalino, tale fluidità sanguigna è di grande beneficio organico, poiché favorisce il ricambio cellulare e una maggiore efficienza nello smaltire ogni scoria e tossicità dal corpo. Il sangue è fondamentale per l'irrorazione degli organi ma ancora più importante per il fegato, che deve filtrarlo a ciclo continuo. Più il sangue sarà fluido, minore sarà lo sforzo per filtrarlo. Meno fatica vuol dire risparmio di energie e forza che rimangono a disposizione di ogni individuo che ne beneficia.

Le ricerche sulla nutrizione e relativi benefici ci dicono anche che una sana alimentazione a base di vegetali

rafforza il sistema immunitario, e questo più forte sarà, maggiore sarà la resistenza a ogni malattia, comprese anche quelle che oggi sono ad alto rischio. [Cambridge 2000](#) è una di queste ricerche che conferma che l'alimentazione vegana è la soluzione a molte malattie, lo stesso libro [The China Study del dottor T. Colin Campbell](#), è diventato il punto cruciale per la nuova scienza medica, il più importante studio mai fatto sull'alimentazione e i suoi effetti.

Lo stesso [Herbert M. Shelton](#) in tutta la sua carriera ha curato migliaia di persone malate di tumore facendole guarire completamente, basando la sua cura solo su una dieta a base di vegetali e tanta frutta, ricerche comprovate da quasi un secolo, ma che la medicina ufficiale si guarda bene dall'ammetterne la sua efficacia e validità. Anzi sono osteggiate, messe alla berlina e fatte scomparire dagli scritti della medicina, la quale non ha alcun interesse nel curare le persone con questi metodi. Il motivo è molto semplice, i soldi; curare le persone solo con una dieta non rende nulla a nessuno, al massimo qualcosa al fruttivendolo.

Sempre in merito all'alimentazione e salute, è un dato di fatto che mangiare meglio, quindi vegetali e frutta, migliora notevolmente la nostra resistenza alle malattie, ma è anche vero che non mangiare per niente è la soluzione che accelera ogni processo di guarigione e recupero della salute; il digiuno o semi-digiuno è una pratica antica quanto efficace. Non mangiare per l'organismo significa nutrirsi delle sostanze che sono accumulate e spesso in eccesso nel nostro corpo, in pratica si mette in atto una sorta di auto-cannibalizzazione di quelle sostanze in eccesso, dove molto spesso si annidano anche quelle tossiche.

Con il digiuno si possono avere molteplici benefici, ci si

disintossica e depura da tutto ciò che abbiamo accumulato con il cibo, con la respirazione, e ci si purifica dagli agenti esterni che assorbiamo attraverso la pelle. Questo automaticamente ci porta a perdere peso, quindi se vogliamo, è anche una pratica sana, senza effetti collaterali se fatta in modo sensato e senza esagerazioni, che possiamo usare per dimagrire velocemente e senza alcun problema.

I risultati di queste ricerche antiche e moderne sono noti, la medicina sa benissimo che l'alimentazione sana è quella a base vegetale e cruda, come sa altrettanto bene che digiunare è la soluzione per moltissime patologie, da quelle più banali ad altre molto serie, eppure nessun medico dirà mai a un paziente di fare un cambio alimentare magari temporaneo, tantomeno di fare un digiuno. Il motivo di questa riluttanza nei confronti di tutto questo è molto chiaro, cambiare alimentazione non fa guadagnare nessuno, figuriamoci poi il digiuno!

5.5 La salute non è a pagamento

I custodi della salute non sono i medici, siamo noi individui ad avere il potere della salute. Tanto più saremo virtuosi, meglio sarà per la nostra salute. Più avremo cura del nostro corpo, meno avremo bisogno di un medico che ci prescriva farmaci.

La salute non può essere delegata a nessuno, dobbiamo essere noi i primi responsabili a prendercene cura. Il nostro stile di vita è il miglior medico che possiamo mai incontrare in tutta la nostra esistenza, non ci chiede nulla e in cambio dà tanto. Lo stile di vita fa la differenza tra la salute e la malattia, tra una vita felice e sana, e una triste da malato. I cosiddetti “vizi” non sono effettivamente questo ne quello che solitamente immaginiamo, ma sono un attentato giornaliero alla nostra vita. Bere alcolici e fumare non sono solo “vizi” ma dei veri e propri atti di

masochismo nei nostri confronti.

Se si eliminano tutte le potenziali azioni lesive, non sarà necessario né il medico né le medicine. Ogni azione lesiva porta inevitabilmente a effetti collaterali di pari intensità, negativi nel corso degli anni e di una vita intera. Nella maggior parte delle persone sono sempre di più le azioni negative fatte rispetto a quelle positive. Il percorso vitale può incepparsi in qualsiasi momento, per evitarlo occorre ascoltarsi più spesso, sentire quello che dice il nostro corpo, quali sono le reazioni dopo ogni attentato che ci autoinfliggiamo, che sia nel bere alcolico oltre misura, fumare, abusare di cibi grassi e dannosi, o semplicemente non prestare attenzione alla nostra nutrizione in generale.

Tutto parte dalla bocca, ogni cosa che respiriamo o ingeriamo ha un effetto sul nostro organismo, se mangiamo male, staremo male, questo vale per ogni azione che facciamo. Il medico in questi casi non è la soluzione ma solo un tampone, che non risolverà il problema, perché questo dipende solo da noi. Ogni malattia insorge per un motivo preciso, non ci sono sfortune se non le andiamo a cercare; se evitiamo percorsi pericolosi o ne limitiamo fortemente il cammino, la nostra salute sarà inattaccabile.

Un'alimentazione sana basata solo su vegetali prevalentemente crudi, tanta frutta fresca, riduzione al minimo o azzeramento di ogni alcolico, niente sigarette, zuccheri raffinati e sale, niente caffè e bevande gassate, farà la differenza tra la salute e la malattia. Ognuno di noi può decidere se stare bene o male, se essere sano o diventare il miglior cliente delle case farmaceutiche.

La lotta purtroppo è tra le multinazionali del cibo e dell'apparato medico da una parte, contro milioni di

persone dall'altra. Mettere in atto un processo di vita virtuosa a livello globale annienterebbe entrambi i settori responsabili di tutte le malattie che oggi colpiscono milioni di persone. Una lotta tra il bene e il male che non ha nulla di religioso ma solo tanti interessi economici colossali, per i quali la vita delle persone è sicuramente messa in secondo piano, se non addirittura ignorata.

L'unico costo per la salute che dobbiamo sostenere è quello di non spendere per farci del male. Fumare e bere sono costi per la nostra salute, ai quali se ne dovranno aggiungere altri per le cure dai danni che provocano. Mangiare ha un costo per la nostra salute, tanto peggiore sarà quel che mangiamo, più avremo bisogno di cure per stare bene. Il concetto è molto semplice, non farsi del male per non doversi curare, quindi la salute è gratis, ma ne possiamo avere pieno possesso e controllo.

Meno spendiamo per farci del male e meno spenderemo per curarci, quindi la salute non è per ricchi, è di tutti e chiunque può averla al solo prezzo di non danneggiarla e prendersene cura. La salute costa meno di quanto si possa immaginare, non ha padroni e nessuno può decidere per la salute di altri, solo noi possiamo avere questa facoltà.

Nessun medico è migliore del nostro sistema immunitario, sa benissimo cosa occorre per farci stare bene, ma dipende da noi metterlo nelle condizioni di favorire al meglio il nostro stato di salute generale, per non avere problemi di salute e prevenirla. La migliore prevenzione non è quella del check-up annuale, in un anno il nostro corpo muta e cambia condizioni centinaia di volte. Perciò un controllo non può dirci nulla se non che abbiamo un problema e che magari l'anno precedente non l'avevamo. La salute va

prevenuta ogni giorno, a tavola quando mangiamo, facendo attività fisica regolare, anche solo passeggiare, facendo esercizi di respirazione e prendendo il sole tutte le volte che è possibile.

Tutte cose queste che non costano niente. L'alimentazione a frutta e verdura è meno dispendiosa di quella onnivora. Passeggiare non costa niente, l'aria e il sole sono ancora gratis. La salute è tutto questo e nulla di più, non lasciamoci ingannare dai falsi miti e profeti; questo vuol dire essere virtuosi e attenti alla nostra salute, così facendo ne beneficiamo noi, gli altri e il nostro pianeta.

Ippocrate:

- Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo.
- Lavorare, mangiare, bere, dormire, amare: tutto deve essere misurato.
- Il corpo umano è un tempio e come tale va curato e rispettato, sempre.
- Quando nelle malattie le lacrime sgorgano volontariamente dagli occhi, è un buon segno; se involontariamente, un cattivo segno.

- Dei cibi che nutrono tutti insieme e in poco tempo, i residui sono anche prontamente eliminati.
- Dal cervello, e dal cervello solo, sorgono i piaceri, le gioie, le risate e le facezie così come il dolore, il dispiacere, la sofferenza e le lacrime. Il cervello è anche la dimora della follia e del delirio, delle paure e dei terrori che ci assalgono di notte o di giorno.
- Descrivere il passato, comprendere il presente, prevedere il futuro: questo è il compito della medicina.

LA VITA INIZIA DA VEGANO

Prima parte

1. GLI ERRORI DI UNA VITA
2. TUTTO QUELLO CHE NON MANGIAVO
3. A 40 ANNI VERSO IL DECLINO
4. FOLGORATO SULLA VIA VEGANIANA
5. DIVENTO VEGANO

Seconda parte

1. ULTERIORI SCOPERTE
2. BENVENUTO LIMONE E AGRUMI
3. VIA IL CAFFE' VIA IL MAL DI TESTA

4. RITORNO A RESPIRARE SENZA SPRAY
5. IN 3 MESI RISOLTI I PROBLEMI DI OLTRE 30 ANNI

Terza parte

1. TUTTO QUELLO CHE HO ELIMINATO
2. ATTUALE ALIMENTAZIONE
3. LA MITICA VITAMINA B12
4. DUE LITRI DI ACQUA ALLA SETTIMANA
5. IL CRUDISMO

Quarta parte

1. ZERO FARMACI
2. QUANTO COSTA ESSERE VEGANI
3. I TRUCCHI PER LA SPESA
4. IL RAPPORTO CON GLI ALTRI
5. IL NUOVO STILE DI VITA

Quinta parte

1. LA COMPrensIONE ETICA
2. IL BUSINESS DELLA FARMACOLOGIA
3. LA MEDICINA IN ITALIA E NEL MONDO
4. LE RICERCHE SULL'ALIMENTAZIONE
5. LA SALUTE NON E' A PAGAMENTO

Autore: Max S.
Editore: © Fanatico Media Group
Immagine di copertina: Sonia R.
Pagine: 110 totali
Pubblicazione: Maggio 2014
Prezzo: € 9,26
Sito web www.lavitainiziadavegano.com