

La salute a tavola

“Il tuo cibo sia la tua Medicina, come una Medicina sia il tuo cibo” (Ippocrate)

“Ciò che è cibo per uno può essere veleno per un altro” (Lucrezio)

“Si mangia la morte con la prima minestra” (Budda)

Penso che un po' tutti conosciamo almeno una delle citazioni suesposte. Con saggezza la Medicina antica aveva riconosciuto l'importanza dell'alimentazione per il mantenimento della salute e la correlazione tra malattia e cattiva alimentazione. Nondimeno i nostri nonni conoscevano bene le conseguenze di determinate abitudini alimentari e come rimediare con erbe e particolari alimenti a determinati sintomi.

Negli ultimi decenni va affermandosi sempre più la necessità del controllo della salute a tavola. I pionieri della teoria salutistica alimentare sono stati gli Igienisti Naturali, in America, all'inizio del XIX secolo. Nella prima metà del XX secolo, c'è stata in America la massima diffusione di questa teoria. Mentre, in Europa, ha fatto eco a questa teoria la Nutrizione Naturopatica, specialmente, in Germania, Francia, Svizzera, Inghilterra e paesi del nord Europa. I due massimi esponenti, rispettivamente, in America ed in Europa dell'alimentazione salutistica e curativa sono stati M. Shelton e C. Cousmine. Entrambi possono essere considerati i massimi esponenti della Medicina Salutistica del XX secolo. Inoltre, M. Shelton fu un professionista coraggioso ed infaticabile di immensa levatura morale e culturale, che si estendeva ben oltre le estese conoscenze mediche, e di una umanità tale che dovette chiudere la sua clinica perché i soldi dei paganti non compensavano tutte le spese sostenute per assistere chi non poteva pagare.

I cultori dell'alimentazione salutistica e curativa, in sintonia con le Leggi della Natura, insegnano le regole d'oro della vita ed, in particolare, le buone regole alimentari, le migliori fonti di ottima salute e benessere psicofisico. Purtroppo, gli errati insegnamenti gastronomici ricevuti hanno addormentato i nostri istinti alimentari e confuso la nostra ragione tanto da farci ingurgitare immonde schifezze che nulla hanno di nutritivo per le nostre cellule.

Mangiando cibi inadatti, contrari alla nostra capacità digestiva e metabolica, si alterano le funzioni metaboliche, organiche e psichiche. Noi diventiamo, di fatto, ciò che mangiamo. Mangiando troppe proteine, soprattutto se di origine animale, si diventa aggressivi. La qualità del nostro corpo dipende dalla qualità dei materiali adoperati, proprio come quella dei muri di una casa dalla qualità dei mattoni. Mangiando troppi grassi, soprattutto se cotti, si diventa troppo letargici e offuscati. Mangiando troppi zuccheri, soprattutto se denaturati, si diventa eccitabili e nervosi.

L'importanza dell'alimentazione corretta è ormai accettata ufficialmente nella Medicina convenzionale a livello di prevenzione e comincia ad essere presa in considerazione come coadiuvante nelle terapie anticancro da molti professionisti accademici, però ancora si è lontani dall'accettare universalmente il ruolo curativo di una adeguata alimentazione. Il libro *Il Miracolo del pH Alcalino* è straordinariamente illuminante su questo ruolo curativo dell'alimentazione.

Purtroppo, le informazioni disponibili sull'alimentazione idonea per assicurarsi un'ottima salute sono spesso contraddittorie e condizionate dalla dominante cultura consumistica che ci spinge al consumo esagerato delle proteine, soprattutto di origine animale, e di cibi “sostanziosi” che sovraccaricano, inesorabilmente, gli organi emuntori ed intossicano tutto l'organismo. Pensate che il sottoscritto ha visto imboccare con insistenza, in ospedale, una paziente che il giorno prima era stata in coma, la quale, disperatamente, cercava di sputare la classica pastasciutta che le si metteva in bocca.

Purtroppo l'atavica (ma continuamente alimentata ancora oggi) paura di morire di fame ci fa compiere le più grosse idiozie.