



Marion Kaplan

NUTRIZIONE COSCIENTE

Scelte alimentari consapevoli per la salute
del corpo e il benessere della mente



EDIZIONE IL PUNTO D'INCONTRO

Marion Kaplan

NUTRIZIONE COSCIENTE

**Scelte alimentari consapevoli
per la salute del corpo
e il benessere della mente**

Indice

| | |
|------------------------------------|----|
| Introduzione | 9 |
| 1. Il corpo e i suoi bisogni | 13 |
| Questione d'anatomia..... | 13 |
| Questione di quantità..... | 15 |
| Scegliere la qualità | 15 |
| Il piacere di mangiare | 17 |
| Mangiamo anche con la testa! | 18 |

PSICHE E NUTRIZIONE

| | |
|---|----|
| 2. Noi e la nostra salute..... | 20 |
| Un esempio in natura..... | 20 |
| Il potere della psiche sul corpo..... | 22 |
| L'origine delle malattie è nei nostri conflitti | 23 |
| Il linguaggio biologico dei conflitti | 24 |
| La soluzione vincente..... | 32 |
| I miei dieci comandamenti..... | 33 |
| 3. I comportamenti alimentari | 49 |
| Dimmi come mangi... .. | 50 |
| ... e ti dirò chi sei | 51 |
| E voi come mangiate? | 53 |
| I conflitti che ci nutrono | 55 |
| La "gestualità" alimentare..... | 56 |
| All'ascolto del vostro piacere | 60 |
| Dimagrire potrebbe essere più facile del previsto... .. | 62 |

LA NUTRIZIONE NELLA VITA

| | |
|---|----|
| 4. Cibo e radiovitalità..... | 66 |
| Gli effetti vibratorii | 66 |
| La teoria della radiovitalità | 67 |
| Un cibo "radiovitale" | 68 |
| E la vostra, che lunghezza d'onda è?..... | 69 |

| | |
|--|-----|
| 5. I nostri alimenti sono vivi! | 71 |
| Gli alimenti superiori, fonte di vita..... | 71 |
| La verdura lattofermentata..... | 78 |
| Il grano | 79 |
| Gli alimenti di sostegno, da tenere d'occhio..... | 87 |
| Gli alimenti inferiori, causa di problemi | 90 |
| Gli alimenti morti, da evitare con cura | 92 |
| 6. I veleni dell'alimentazione..... | 97 |
| L'uomo si avvelena da solo | 97 |
| I veleni nel piatto | 99 |
| L'azione dei nitrati e dei nitriti sull'organismo..... | 100 |
| L'azione dei pesticidi sull'organismo | 101 |
| Il problema della carne..... | 102 |
| Il problema del pesce e dei frutti di mare | 103 |
| Mangiare senza pericolo..... | 104 |
| 7. La cucina e la chimica della cottura | 106 |
| L'importanza della cottura..... | 107 |
| Gli errori di cottura..... | 107 |
| I buoni metodi di cottura | 110 |

LA FISIOLOGIA DELLA NUTRIZIONE

| | |
|--|-----|
| 8. Dieta, dottrina o scuola? | 116 |
| Il vegetarianismo | 116 |
| Il veganismo..... | 118 |
| La macrobiotica..... | 119 |
| Il metodo Kousmine..... | 121 |
| L'istintoterapia | 123 |
| Il crudismo..... | 124 |
| Cosa possiamo... assorbire! | 125 |
| 9. L'acqua, fonte di vita | 127 |
| Il corpo umano e l'acqua..... | 129 |
| L'acqua, elemento chimico ed elettronico | 130 |
| Tre parametri per un'acqua ideale | 130 |
| Il lavoro dell'acqua nel corpo..... | 131 |
| La permeabilità cellulare..... | 131 |
| Bere: istruzioni per l'uso..... | 133 |
| Il problema dell'acqua potabile | 134 |
| Il problema delle acque minerali | 135 |
| L'energia vibratoria dell'acqua | 136 |
| Le radiazioni che inquinano l'acqua | 137 |
| Saper bere..... | 139 |

| | |
|---|-----|
| 10. Il libro nero dello zucchero bianco | 141 |
| Un amico che vi vuole del male..... | 141 |
| Una storia onerosa in termini di vite umane | 142 |
| Zucchero ovunque!..... | 144 |
| Le malattie dello zucchero | 145 |
| Il conto lo paghiamo in anni di vita | 148 |
| Mangiare meglio, una questione di vitalità! | 148 |
| 11. I grassi, una miniera di energia | 150 |
| I grassi che vediamo e quelli nascosti..... | 150 |
| Questioni di famiglia..... | 151 |
| Gli acidi grassi essenziali | 153 |
| Il ruolo di un enzima | 154 |
| Le malattie da carenza | 155 |
| I grassi animali | 156 |
| I grassi vegetali | 157 |
| Alcuni consigli | 160 |
| Per vederci più chiaro..... | 162 |
| 12. Le vitamine, una famiglia che cresce..... | 163 |
| Le vitamine idrosolubili | 164 |
| Le vitamine liposolubili | 174 |
| Le vitamine in pericolo!..... | 180 |
| Né troppo, né troppo poco | 180 |
| 13. I sali minerali e gli oligoelementi..... | 182 |
| I sali minerali | 183 |
| Gli oligoelementi | 193 |
| Preferite il naturale! | 201 |
| 14. Radicali liberi e antiossidanti: uno scontro tra titani!..... | 202 |
| Dei predatori voraci | 203 |
| Vita moderna e radicali liberi: la stessa battaglia!..... | 204 |
| Una guerra che fa dei danni | 205 |
| Il nostro tallone d’Achille: i mitocondri | 207 |
| Unica salvezza: gli antiossidanti! | 208 |
| Alcuni buoni effetti degli antiossidanti | 209 |
| Una battaglia da condurre su più fronti | 210 |
| La via maestra: l’alimentazione | 210 |
| 15. La borsa degli attrezzi: gli enzimi | 214 |
| I catalizzatori del metabolismo..... | 214 |
| Una notevole diversità | 215 |
| Un capitale di vitalità | 216 |

| | |
|--|-----|
| Gli enzimi, vittime del “progresso” | 217 |
| 16. Il mistero delle trasmutazioni biologiche..... | 219 |
| Acqua attivata | 219 |
| Reazioni misteriose nelle piante..... | 221 |
| Le galline di Kervran | 222 |
| Le trasmutazioni e la vita | 223 |
| Alchimia vitale..... | 224 |

NUTRIZIONE E SALUTE

| | |
|--|-----|
| 17. La digestione, alchimia degli alimenti..... | 228 |
| La macchina digestiva | 229 |
| Un tubo che la “tira lunga”!..... | 231 |
| Dopo la digestione, l’assimilazione | 243 |
| Le chiavi di una buona digestione | 244 |
| La digestione quantica | 245 |
| Il fegato e il pancreas | 253 |
| 18. Mangiare per guarire?..... | 265 |
| Il cibo che fa ammalare | 265 |
| Il cibo che guarisce | 266 |
| Il diabete: la malattia del dolce | 266 |
| Le malattie cardiovascolari..... | 275 |
| Il cancro | 282 |
| L’equilibrio acido-base, uno strumento superato? | 289 |
| Mangiare per il piacere, niente di più vero!..... | 294 |
| 19. A ciascuna situazione, un’alimentazione | 295 |
| Il neonato e il bambino..... | 295 |
| La donna in gravidanza..... | 299 |
| L’anziano..... | 301 |
| Lo sportivo | 303 |
| Lo sportivo amatoriale..... | 304 |
| La persona in sovrappeso..... | 305 |
| Conclusione | 312 |
| Lecture consigliate..... | 315 |
| Nota sull’autrice | 317 |

Introduzione

In questo nuovo millennio l'alimentazione è sempre più al centro dei pensieri di tutti. La "crisi della mucca pazza" coinvolge tutti i paesi industrializzati e costringe a riprendere coscienza di ciò che riguarda l'alimentazione.

Per decenni molti di noi hanno impiegato le loro energie a convincere gli altri che il cibo ingerito esercitava una forte influenza sullo stato di salute. Oggi come oggi, questa dimensione è stata acquisita.

Il terzo millennio apre un altro dibattito: quello della *scelta*. Perfino i paesi del terzo mondo vengono sottoposti a scelte crudeli: accettare di nutrirsi con piante transgeniche o morire di fame.

In Europa non siamo a questo punto. Grazie a numerosi pionieri dell'alimentazione sana (citarli tutti sarebbe impossibile!), lottiamo per diventare consumatori illuminati ai quali non si può più far ingurgitare di tutto. È ora o mai più, perché come afferma Jean-Marie Pelt, l'agricoltura del futuro sarà transgenica o biologica.

Per quattro milioni e mezzo di anni l'essere umano ha dovuto affrontare frequenti periodi di carestia. Adattarsi per sopravvivere è una delle sue caratteristiche. Il suo organismo è pertanto decisamente atto a gestire le carenze e la diversità degli alimenti. Da un centinaio d'anni e ancor più da cinquant'anni, però, nei paesi occidentali va tutto alla rovescia! Non è più la fame che occorre combattere, bensì l'abbondanza. Infatti, di fronte alla marea di alimenti proposti a piene mani, dobbiamo compiere delle scelte e imparare a limitarci.

Che curioso trabocchetto, questa libertà! In natura, se un animale non ha fame non mangia. Una volta divorata la preda o con-

sumata la sua razione, si ferma da solo. Soltanto l'uomo riesce a mangiare senza fame. L'animale selvaggio che vive nel suo ambiente sa di cosa ha bisogno grazie al suo istinto. Quando però vive negli allevamenti gestiti dall'uomo, perde questa nozione e le sue abitudini si corrompono.

Per quanto ci riguarda, non c'è più la religione a gestire quaresime, digiuni e restrizioni. Siamo liberi di consumare carne due volte al giorno, di concludere ogni pasto con un dessert ben zuccherato o addirittura di mangiare per tutta la giornata, perché nessuno ci ammonisce! Solo la condanna del peso, della sofferenza e della malattia ci obbliga a essere più ragionevoli...

È stata questa sofferenza a condurmi nell'universo della nutrizione. Era un mattino di un fine settimana primaverile; avevo circa quindici anni e me ne stavo tranquillamente seduta nel salotto dei miei a guardare il paesaggio dalla finestra. Da qualche tempo mi sentivo molto stanca, pervasa da pensieri tetri, senza nessun entusiasmo e con una leggera nausea. Avevo bevuto un caffelatte. E se fosse stata quella bevanda, ingerita tutte le mattine, la responsabile dei miei cupi stati d'animo?

La rivelazione ha rappresentato il punto di partenza della mia ricerca di un'alimentazione che coniugasse salute, vitalità e piacere.

Senza rendermene conto avevo cominciato a ingrassare, ma quando delle emicranie dovute a un colesterolo troppo alto (3 g a quindici anni) mi hanno inchiodata al letto, ho cominciato a leggere i primi testi sulle discipline igienistiche in voga all'epoca e quindi a provarle una volta ripresami!

Ho pertanto fatto esperienza in prima persona di tutti gli approcci alimentari esistenti: Shelton, Mayo, Hollywood, Scarsdale, veganismo, istintoterapia, vegetarianismo, Kousmine, Montignac, Atkins, Weight Watchers, digiuni ecc. Tutti all'inizio mi fornivano una sferzata di energia, con una perdita di peso che mi entusiasmava... ma poi avveniva sempre la ricaduta, con qualche chilo in più come risultato.

Sono stata costretta a riconoscere che per uscirne mi serviva la psicologia. Mentre esploravo i meandri del mio inconscio ho

scoperto che la “cucina” era da un lato fonte di reazioni chimiche notevoli ma dall’altro veicolava credenze o addirittura convinzioni, abitudini e automatismi legati ad affetti profondamente radicati nell’inconscio.

Ho poi scoperto il mondo delle intolleranze alimentari, grazie a tecniche di terapie quantiche. Questo mi ha permesso di capire che i miei problemi di gonfiore, come pure la mia sinusite e la depressione, erano dovuti a un’intolleranza al glutine, ai latticini e alle uova! Aprivo gli occhi su una nuova comprensione...

È difficile accettare che i genitori non ci hanno necessariamente nutriti secondo i nostri bisogni. È inquietante rendersi conto che a dettare le regole del consumo sono le necessità economiche del mercato. Se vogliamo imparare a vivere in armonia con l’ambiente occorrerà ben presto intraprendere uno studio dei nostri gusti e dei nostri bisogni reali.

Questo libro costituisce una tappa dopo trent’anni di ricerche, verifiche e studi. Vi riporto alcune verità dettate dal buonsenso, affronto concetti scientifici che potranno apparire difficili ma che sono necessari per capire e agire (tuttavia, se troppo ostici potranno essere elusi) e soprattutto propongo ciò che ritengo importante per nutrirsi e vivere sani. Non si tratta di una nuova dottrina, bensì di “riflessioni essenziali” sull’alimentazione che, mi auguro, vi aiuteranno a compiere le vostre scelte in maniera pienamente consapevole e a vivere ascoltando meglio voi stessi.

Buona lettura!

Marion Kaplan

*Per tutti quelli che cercano soluzioni
ai loro problemi di salute.*

1.

IL CORPO E I SUOI BISOGNI

“Poco a poco l'uomo che osserva ogni giorno una certa alimentazione finisce con l'esserne modificato, trae dalle sue pietanze una forza o contrae a causa loro mali che non conosceva”.

— MARGUERITE YOURCENAR

Un organismo umano perde ogni giorno milioni di cellule e le sostituisce con milioni di cellule nuove, proprio come se fosse in un costante stato di reincarnazione! Si dice che tutte le cellule si rinnovino attraverso cicli di sette anni.

Per assicurare questo rinnovamento abbiamo bisogno di mangiare dalle due alle tre volte al giorno 365 giorni all'anno, il che rappresenta grosso modo un chilo di materia ingerita ogni giorno. Pertanto, ogni anno in media 365 kg attraversano i nostri filtri, cioè il nostro apparato digerente (stomaco, intestino, fegato, reni ecc.), e nutrono il corpo.

Questione d'anatomia

Nell'essere umano i comportamenti alimentari si sono notevolmente evoluti dall'epoca glaciale ai tempi moderni. Alcuni scienziati hanno dimostrato che l'uomo preistorico delle regioni temperate in origine consumava soltanto bacche, radici e frutta e che con questo tipo di alimentazione ha portato a termine la sua evoluzione. In seguito, forse perché emigrato in zone più fredde oppure perché è cambiato il clima, ha scoperto il fuoco e un giorno, per

curiosità o per caso, ha cominciato a cuocere gli alimenti. È stata la prima rivoluzione alimentare.

Possiamo domandarci se questa rivoluzione sia stata benefica, perché cuocendo il cibo si distruggevano nello stesso tempo gli elementi essenziali che lo compongono. Alcuni dietisti suggeriscono persino che tutti i mali che opprimono l'umanità derivino direttamente da questa scelta. La preferenza per un'alimentazione cotta e a base di carne è quindi un'evoluzione non naturale, bensì culturale. La cosa pare trovare conferma dell'anatomia dell'apparato digerente umano, che è di tipo frugivoro e non carnivoro o erbivoro:

- **anatomia dei carnivori:** canini lunghi, molari aguzzi e taglienti, incisivi piccoli, stomaco piccolo che secerne succhi gastrici molto acidi e intestino corto, da quattro a cinque volte la lunghezza del corpo;
- **anatomia degli erbivori:** incisivi lunghi, molari larghi e piatti, canini piccoli, rumine molto grosso, sacca media, intestino molto lungo, all'incirca venticinque volte la lunghezza del corpo;
- **anatomia dell'uomo e dei frugivori:** incisivi medi, molari medi e gibbosi, canini corti, stomaco medio che secerne succhi mediamente acidi e intestino lungo circa dodici volte il corpo.

La somiglianza tra l'apparato digerente dell'uomo e quello dei frugivori spiega senz'ombra di dubbio che l'amore per la carne è nato attraverso la cottura e la preparazione: la carne completamente cruda agli esseri umani non piace assolutamente. D'altro canto, notiamo che la recente infatuazione per la carne "al sangue", appena scottata, corrisponde a un temperamento molto particolare: decisamente attivo, intraprendente o addirittura aggressivo, il classico "predatore" urbano, l'uomo d'affari, chi opera nel commercio. Al contrario, chi consuma verdura e poca carne possiede un temperamento più tranquillo. Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei...

Questione di quantità

Osservando le testimonianze del passato e le recenti scoperte ci accorgiamo che la longevità è direttamente legata all'alimentazione. In passato le tradizioni culinarie dipendevano strettamente dalle risorse distribuite nella zona d'insediamento, mentre oggi non è più così. Cionondimeno, che queste risorse siano state o meno abbondanti, osserviamo che i nostri antenati praticavano in linea generale la sobrietà, più remunerativa in termini di vitalità.

Citiamo per esempio il caso degli Esseni, che oltre duemila anni or sono erano considerati una popolazione che sprizzava salute, i cui membri vivevano più a lungo rispetto alla media dell'epoca. Si nutrivano unicamente – e in quantità moderate – di cereali germogliati e alimenti crudi.

Oggi sono stati osservati numerosi tratti in comune in gruppi che vivono ai margini della civiltà moderna, in certe regioni della Turchia, della Bulgaria, del Caucaso, del Pakistan e del Kashmir, dove i ricercatori hanno riscontrato numerosi centenari. Si tratta di individui che si limitano a razioni alimentari molto frugali, privilegiano gli alimenti crudi e svolgono una notevole attività fisica quotidiana. Insomma, una vita opposta a quella dell'uomo "civilizzato"!

Scegliere la qualità

Lo sappiamo, la salute e la vitalità di un organismo dipendono in primo luogo dalla qualità degli alimenti assorbiti. Sui 365 kg consumati annualmente, il 50% è costituito da alimenti "morti" che ostruiscono l'organismo anziché nutrirlo: grassi bruciati e trasformati in pericolosi veleni, pietanze troppo cotte, salse grasse, preparati industriali, bevande alcoliche. Poco a poco questo inutile eccesso indebolisce e rende fragile l'organismo. L'energia vitale diminuisce e prendono piede le malattie. *"Chiunque sia stato il padre della malattia, una pessima dieta ne fu la madre"* afferma G. Herbert.

Oggi mangiamo male, mangiamo morto, mangiamo troppo... e ce ne infischiamo!

Non ci sono più freni e soprattutto non ci sono più segnali d'allarme che hanno permesso all'uomo, nel corso della sua evoluzione, di adattarsi all'ambiente: se vedeva un membro della sua tribù piegarsi in due dal dolore dopo aver ingerito certe bacche, sapeva che era meglio non toccarle. La vista, il gusto, l'olfatto e l'esperienza prevalevano in un mondo in cui l'uomo evolveva non ancora come conquistatore, ma come esploratore.

Oggi, separato dalla natura, l'uomo ingurgita tutto ciò che la società produce, perché ha perduto quell'istintivo discernimento che attivava il campanello d'allarme in caso di bisogno: attenzione, pomodoro idroponico, soia transgenica, insalata irradiata, manzo agli ormoni, mucca pazza, polli di batteria, pesce contaminato con metalli pesanti, latte alla diossina, sapori di sintesi!

Si adatta.

Ci sono però:

Quelli che cercano di fare del loro meglio per nutrirsi in maniera sana, ma che faticano molto a trovare buoni prodotti e a raccapezzarsi tra i consigli tanto contraddittori della moderna dietetica.

Quelli che pensano sia meglio trascorrere il tempo davanti alla televisione che ai fornelli.

Quelli che ritengono ormai chiusa l'era della cucina della mamma.

Quelli che non hanno il tempo.

Quelli che non sanno come procedere in maniera diversa.

Quelli che ritengono occorra vivere secondo i tempi.

Ed è allora che compaiono i problemi: stress, stanchezza, depressione. E poi sovrappeso, stipsi, allergie, asma, malattie degenerative ecc.

Il consumo a oltranza e gli imperativi del profitto hanno radicalmente trasformato la catena alimentare, che oggi è decisamente malata. Ma per farvi fronte è davvero necessario adottare comportamenti settari, ripudiare la carne, osannare sistematicamente le radici e i cereali germogliati, calcolare scientificamente i menù, cadere nel circolo vizioso delle diete ipocaloriche?

Certo che no. La cosa migliore è procedere per tappe, comin-

ciare considerando non più l'aspetto calorico dell'alimentazione, bensì quello vibratorio e, soprattutto, diventando epicurei.

Il piacere di mangiare

Il piacere è importante! Ne abbiamo fatto persino una rivendicazione sociale: il diritto al piacere! Il piacere è diventato il leitmotiv delle campagne pubblicitarie. Ma non è che fraintendiamo il senso della parola allorché la associamo agli oggetti e non al corpo? Il messaggio alla base del pensiero di Epicuro raccomanda di saper distinguere il "piacere" dal "desiderio". Naturalmente se mangiamo un cioccolatino o acquistiamo un maglione ne traiamo piacere, ma questo piacere è soltanto il soddisfacimento di una voglia, l'alleviare un senso di carenza. E allora, dove sta il vero piacere? In noi stessi, risponde Epicuro, nella semplice felicità di esistere, nel semplice fatto di essere in vita!

Vi pare semplicistico? Eppure, quando facciamo anche solo una volta l'esperienza del piacere vero, ci rendiamo conto che non lo abbiamo trovato negli oggetti, bensì nel corpo. La pienezza dell'esistere, del sentirsi a proprio agio con se stessi, senza dolori fisici, senza malessere... è questo il piacere! Ed è anche l'esordio della saggezza: imparare ad accontentarsi di poco e a gustarsi ogni sensazione.

Il concetto di piacere, vero o falso, influenza profondamente il nostro rapporto con il cibo. Dobbiamo mangiare per compensare le frustrazioni, soddisfare le voglie passeggere, dimenticare momentaneamente i nostri crucci, obbedire a modelli pubblicitari? Epicuro ci risponderebbe che mangiare è un piacere buono e sano da assaporare con moderazione, che semplicemente ci permette di rimanere in buona salute il più a lungo possibile.

Mangiamo anche con la testa!

Salute e alimentazione... c'è un legame tra le due. Ma nella coppia a entrare in gioco non è soltanto il corpo. Anche la mente ha qualcosa da dire, come avevano intuito gli antichi. Tutta la medicina cinese, per esempio, si basa su questi sottili rapporti tra corpo e mente e sulle conseguenze per la salute di uno squilibrio tra i due poli.

Che si tratti di medici o pubblico in generale, non c'è più nessuno a negare questo rapporto e nell'ambito della nutrizione è opportuno sottolinearlo in maniera particolare. Infatti, tutto ciò che riguarda gli alimenti nell'uomo è legato alla psiche e in particolare alla sfera affettiva, fin dalla vita intrauterina.

Ne consegue che tutti gli eventi della nostra esistenza, belli o brutti (in particolare quelli brutti: stress, drammi familiari, malintesi, incomprensioni ecc.), eserciteranno una ripercussione diretta sul nostro modo di vedere, scegliere, preparare e consumare gli alimenti, come pure, di conseguenza, sulla nostra salute.