

14 Marzo 2010

## STORIA DELL' IGIENISMO NATURALE

(Conferenza Saras 14 marzo 2010 di Milano sul tema: *Alimentazione e Medicina Naturale - Il potere terapeutico della natura*)

### Messaggio di saluto

Auguro a voi tutti una buona domenica. Cinquecento persone motivate e pimpanti, venute da ogni parte d'Italia, non possono non dare una certa emozione.

Ho soltanto un'ora per presentarvi una relazione che ne richiederebbe almeno due.

Farò del mio meglio.

Vi voglio però regalare il pensiero del mattino sull'argomento *salute*.

Le formule-chiave per stare sempre bene e magnificamente sono sue, e riguardano il corpo e il morale.

Per il corpo serve un sangue fluido e alcalino (mai acidificato sotto il punto 7.3-7.5 della scala pH).

Per l'anima, serve una mente e uno spirito in piena armonia con se stessi e col resto del mondo (uomini, animali, natura).

### Acidificazione del corpo e decapitazione dell'anima

Purtroppo, è proprio su questi due punti salienti che registriamo un fallimento dell'umanità contemporanea.

La gente è acidificata nel corpo e decapitata nell'anima.

Per l'acidificazione del corpo esiste solo un rimedio e niente altro che quello, ed è l'alimentazione super-fruttariana del veganismo tendenzialmente crudista.

Per la decapitazione dell'anima, non c'è chiesa o religione al mondo in grado di venderci le indulgenze per le nostre malefatte.

L'unico rimedio possibile è quello di metterci in linea con quanto ci detta il nostro ego interno, il nostro corpo eterico-spirituale-universale.

## PARTE I : CONCETTI

### Due percorsi distinti che si intrecciano, si intersecano e si scontrano

Non esiste al mondo persona che non sappia cos'è la medicina, il medico, il medicinale.

Ma se chiedi al primo che incontri per strada cos'è l'igienismo, ti guarderà sorpreso e stupito, e al massimo ti dirà che si tratta della mania di pulirsi le mani e i denti più del necessario.

Nella ricerca di dare un significato e una migliore comprensione alla mai risolta disputa sulla salute tra igienismo naturale e medicina, tra la terapeutica responsabile e prudente di cui il mondo ha estremamente bisogno, e la medicina aggressiva-spregiudicata-sperimentale-presuntuosa-arrogante-plateale-venale che ci circonda, e di cui il mondo vorrebbe tanto farne a meno, diventa basilare non solo tracciare un profilo storico dei rispettivi percorsi, che si intersecano e si scontrano in continuazione, ma anche chiarire ancora una volta i concetti che caratterizzano e differenziano la scienza della salute-secondo-natura (ovvero l'igienismo naturale), dalla medicina vera e propria.

## **Una medicina che non ha le prerogative per essere definita scienza della salute**

Paradossalmente, non si può scrivere una storia dell'igienismo prescindendo dal contributo di molti medici dissidenti.

Medici che hanno scritto le più belle e più vivaci pagine di critica igienistica alla loro stessa disciplina di origine.

Per i filosofi naturalisti, per i naturo-terapisti, ed anche per i medici-contro, la medicina odierna non ha le qualità per essere definita scienza della salute, essendo essa diventata un complesso di tecnologie e metodologie riparatorie di tipo invasivo, improntate alla chirurgia facile, al trapianto spettacolare, alla farmacologia, e alla prevenzione di tipo vaccinatorio, in linea perfetta e solidale con gli interessi organizzativi-politici-mercantili dell'Ordine Medico Internazionale, delle Chiese mediche tipo l'OMS, il CDC e la FDA, e delle multinazionali del farmaco, del cibo depotenziato-salato-zuccherato, della bevanda alcolica-nervina-zuccherata-gassata-aspartamizzata, e del drogante integratore mineral-vitaminico.

## **Riassunta in soldoni, la medicina ufficiale verte su 3 punti fondamentali attinenti la malattia:**

- A) La malattia è un acerrimo ed insidioso nemico di tipo esterno, che arriva da lontano e si concretizza in disfunzioni, dolori, febbre, infiammazioni, ulcerazioni, squilibri ormonali, carenze, escrescenze. Un nemico da combattere duramente e sgominare facendo ampio impiego di farmaci, bisturi e trapianti (che sono le tipiche armi della medicina curativa-interventista).
- B) Le cause di malattia, da Pasteur in poi, non sono più il malocchio e gli spiriti maligni da contrastare mediante esorcismi, ma i batteri e i virus, da annientare coi vaccini (che sono le armi tipiche della medicina preventiva allopatrica-omeopatica).
- C) La malattia, identificata e confusa col dolore e col sintomo locale o distrettuale, si combatte senza quartiere, organo per organo, con la tecnica *search and destroy* (cerca e distruggi) dei marines, mediante terapie specialistiche.

## **Il concetto igienistico-naturale, sostiene al contrario quanto segue:**

- A) La malattia non è un nemico ma un alleato. Non è una presenza estranea ma è il rovescio della medaglia chiamata salute. Combattere la malattia col napalm, per quanto inverosimile appaia, significa napalmizzare la salute, ovvero perseguitare se stessi e il proprio sistema immunitario. Meglio di tutto restare sempre sani. Ma se si perde l'equilibrio e ci si ammala, il processo patologico non è altro che la via più economica-rapida-intelligente verso il ripristino della normalità. La malattia in altre parole è una benettia. È la chiave che conduce all'autoguarigione. Controproducente combatterla, mentre serve solo coadiuvarla e rispettarla, togliendo però le motivazioni causative a monte, e lasciando il compito risolutivo finale al sistema immunitario, cioè all'infallibile medico interno di cui ogni organismo vivente è in possesso.
- B) I virus sono figli naturali ed innocenti delle nostre cellule in continua moria e disgregazione, mentre i batteri sono nostri preziosi soci nel complesso e meraviglioso affare della nostra vita, e collaborano nel ripulire l'organismo fagocitando scorie e virus inespulsi, ovvero materiale intasante che il nostro organismo non è riuscito ad espellere.

- C) La malattia vera non è dunque il sintomo (segnale d'allarme e spia rossa), non è lo sbrocco di essudati dell'herpes, non è il muco che fuoriesce, non è la fronte che scotta, non è il grasso che dilaga, non è la testa che scoppia, non è la cellula che muta e tumorizza i tessuti.  
Qual'è allora la reale patologia? E' la scelta di vita, il comportamento, il pensiero, l'alimento, l'ambiente, l'atteggiamento etico-morale, è la cattiveria e l'ignoranza che stanno a monte degli effetti dolorosi.  
Al limite c'è la sfortuna, il caso, l'incidente, tutte situazioni di emergenza dove l'igienismo naturale ammette un uso limitato e mirato di armamentario medico.

### **Il direttore d'orchestra è sempre e solo il sistema immunitario**

La distinzione tra medicina e igienismo potrebbe apparire sibillina e sofisticata, ma invece non lo è affatto.

Poteri ammalanti e poteri guarenti sono entrambi di esclusiva pertinenza del sistema immunitario.

E' lui il direttore d'orchestra che, a bacchetta, ordina al corpo di accaldarsi e sfebbrarsi, di ripulirsi ed espellere il muco, di trovare vie eliminative per i veleni depositati sotto la pelle, tramite le pustole e gli herpes labiali e genitali.

E' lui che ordina ai punti critici dell'organismo di infiammarsi o disinfiammarsi, di ulcerarsi e cicatrizzarsi, di guarire o invece cancerizzarsi (quando sa che non ci sono più risorse).

### **Gli strumenti guaritivi ma non-curativi dell'igienismo naturale ed ippocratico**

In lingua greca, il termine *farmakon* significa veleno.

Se le farmacie si chiamassero non più farmacie ma *velenie*, è probabile che non sarebbero costantemente sovraffollate, come sta accadendo ai nostri giorni.

Per l'igienismo niente sale operatorie, sostituite dal riposo fisiologico totale (digiuno) associato all'acqua distillata, sistema che agisce come un bisturi nei riguardi di ogni presenza anormale interna, di ogni scoria velenosa e di ogni crescita cellulare fuori posto.

### **La cura dell'aspettativa e dell'osservazione, ovvero la cura della non cura**

L'unica cura possibile e priva di controindicazioni è la *Cura-della-non-cura*, che corrisponde poi alla *medicina dell'aspettativa e dell'osservazione* propugnate da Ippocrate (460-370 a.C), secondo le quali il medico deve fare atto di umiltà e di sottomissione alla natura, deve limitarsi a soccorrere e coadiuvare la natura, perché la natura è *sovrana medicatrice dei mali*, e di conseguenza la regola fondamentale è quella del *primo non nuocere*, ossia primo non disturbare o contrastare l'azione della natura.

Ippocrate condannava i medici del suo tempo per un loro grave errore comune.

Non sapevano distinguere le malattie e confondevano le stesse coi sintomi.

Quello che succede pure oggi.

### **La medicina sicura, soave e sollecita del medico-igienista Asclepiade**

Cura-della-non-cura che corrisponde esattamente alle idee di un altro caposaldo dell'igienismo, ovvero ad Asclepiade (100 a.C). per il quale la medicina doveva rispondere a 3 requisiti ben precisi.

Doveva cioè essere sicura (non sperimentale), soave (non invasiva) e sollecita (diete, ginnastica, bagni, docce).

Asclepiade inventò a Roma l'idroterapia e le docce 2000 anni prima di Vincent Priessnitz (1801-1851), di Sebastian Kneipp (1821-1897) e di Louis Kuhne (1844-1901).

Asclepiade sottolineava: A) l'importanza delle cause nascoste a monte, B) l'importanza del corpo (del terreno umano) e di come viene usato, C) l'irrelevanza e l'indifferenza tra diverse malattie, tra diversi sintomi (tutte le malattie e tutti i sintomi hanno cioè la stessa matrice).

Ma anche lui, come Ippocrate, venne presto tradito dagli allievi, portati a seguire i diversi sintomi locali.

Largo Scribonio (47 d.C) applicava infatti la torpedine nera sulla testa dei sofferenti di emicrania, anziché cercare le vere cause a monte del male di testa.

Peggio ancora faceva Temisone, che si disinteressava espressamente delle cause occulte o remote, e puntava tutto sulla fisiologia e sulla patologia.

### **L'eterno oscillare tra il naturale e l'innaturale, tra il soave e l'invasivo**

Pertanto, l'eterna disputa tra igienismo naturale e medicina, non nasce affatto con Paracelso e Kuhne, con Petenkofer ed Ehret, con Bircher-Benner e Gerson, o con la ANHS (*American Natural Hygiene Society*) dei Jennings, Graham, Trall, Tilden e Shelton, ma ha origini antichissime.

L'intreccio storico tra igienismo naturale e medicina è un continuo oscillare tra il naturale e l'innaturale, tra il non-nuocere e il nuocere, tra il rispettare e l'interferire.

### **L'affogamento continuo della coscienza igienistica**

Una tensione ed una contraddizione che si ripercuotono anche nella coscienza interna di ogni medico e di ogni terapeuta liberi da presunzione ed arroganza protagonistica, dotati della giusta sensibilità, della propensione a trattare il paziente come un figlio ed un fratello, e non come una vile ed anonima merce umana.

In ogni medico esiste una voce interna che ammonisce, una coscienza igienistica che viene affogata e strapazzata in continuazione dalle esigenze di ordine pratico-economico-politico-strategico, e a volte anche dalle pressanti richieste del cliente in sofferenza.

### **L'eterna lotta tra la salute e la pecunia**

La deontologia medica è un insieme di regole virtuose che dovrebbero caratterizzare in senso positivo ogni scelta, ogni mossa, ogni comportamento e ogni parola di chi pratica questo tipo di arte.

Se venisse applicata davvero in profondità, con coerenza e costanza, e in piena libertà dai bisogni economici, dalla venalità e dalle spropositate ambizioni dell'individuo, dai condizionamenti politico-mercenari di un Ordine legato mani e piedi agli imperi farmaceutico-alimentari delle multinazionali, non staremmo nemmeno qui a parlare di due mondi in dura lotta l'uno contro l'altro.

Quello di una medicina ufficiale ai vertici mondiali, di una medicina militarizzata e prendi-tutto, di un pozzo-senza fondo alla ricerca ossessiva di nuove patologie presunte ed immaginarie, di nuove pesti create od inventate ad arte, di una medicina venale ed opportunistica sempre alla caccia di nuove fonti di guadagno, e di un igienismo naturale che le fa da perito-contrario, vilipeso e ridicolizzato, privo di titoli e di mezzi, e persino di citazioni sulle leggi statali e sui testi ufficiali delle scuole e delle università.

### **Quando la ricchezza non ha alcun valore**

A conferma che quello che conta nel mondo materiale e consumistico degli uomini odierni, non è tanto la salute e la verità, quanto la vile pecunia, in assoluto ed insanabile contrasto con l'ammonimento di Erofilo (300 a.C), fondatore della Scuola Medica di Alessandria:

*Quando manca la salute, la saggezza non vale, l'arte non si può esercitare, la forza della mente e dello spirito latita, e la ricchezza non ha alcun valore.*

### **A volte, occorre toccare il fondo per poter tentare una risalita**

Il flirt contraddittorio e litigarello tra igienismo naturale e medicina, che aveva caratteristiche di intreccio quasi-indissolubile agli esordi, è diventato via-via un tiramolla polemico tra due rivali in dura lotta concorrenziale.

Col passare dei secoli e dei millenni, le schermaglie e le incomprensioni sono diventate divaricazione e incompatibilità, separazione e divorzio totale, fino a piombare nelle opposte trincee di oggi, dove i proiettili fischiano in continuazione, misti ad accuse reciproche di ciarlataneria e di tradimento.

A volte, perché un miracolo ed un ricongiungimento avvengano, è necessario toccare il fondo.

Non siamo affatto lontani da quella situazione.

Non siamo affatto lontani dal giorno in cui il medico andrà a fare corsi rieducativi presso i migliori igienisti naturali.

C'è un fiorire di organizzazioni mediche dissidenti, di medici responsabili, di medici olistici, di medici alternativi, a testimonianza del malessere interno che ribolle ormai incontenibile nel pancione malato, disorientato ed esasperato della medicina.

## **PARTE II: PROFILO STORICO**

### **Le origini**

Da che mondo è mondo, l'essere umano ha idealizzato la salute e il benessere fisico-mentale-spirituale, e ha cercato di sottrarsi agli urti ed alle offese dei nemici, delle belve, delle intemperie, delle carestie, dalla paura e dalle malattie.

L'uomo compare sul pianeta Terra non 5000 (tempi della Bibbia), non 50 mila o 500 mila, ma 5 milioni di anni fa.

Parliamo dunque di 4.995.000 anni di preistoria e di appena 5000 anni di storia ben documentata.

Tre fiumi caratterizzano il passato di noi tutti appartenenti alla Civiltà Occidentale.

Non sono il Po, il Reno, la Senna, il Danubio e il Volga, ma il Nilo, il Tigri e l'Eufrate.

### **Dalla Civiltà Egizia, a quella Assiro-Babilonese, a quella Greca**

E' lì che tra il 4000 e il 1000 a.C. si scrivono le più importanti ed epiche pagine della storia antica, con dentro la Civiltà Egizia e le Piramidi (intorno al 2500).

I Fenici dominano i commerci lungo le rotte del Mediterraneo, e insediano la Civiltà Etrusca a nord di una Roma non ancora nata. Cretesi e Cartaginesi gli stanno alle calcagna.

I Sumeri sono i primi a utilizzare la scrittura e i geroglifici (3000 a.C.) e vengono rimpiazzati dagli Assiri e dai Babilonesi, che fondano grossi imperi (2000-1000 a.C.).

I Greci riescono ad entrare nell'impenetrabile Troia col famoso Cavallo nel 1184 a.C., e colonizzano il Mediterraneo tra il 1000 e il 900 a.C. La prima Olimpiade ha luogo nel 776 a.C.

Tra il 492 e il 479 a.C. si scontrano ancora col potente impero persiano e lo sconfiggono.

Sono gli anni in cui sorge ad Atene il Partenone.

### **Diogene e l'imperatore Alessandro Magno**

Alessandro Magno dilaga militarmente e conquista nel 325 un immenso impero. Fonda pure in Egitto la città di Alessandria con la più grande biblioteca dell'antichità.

Rientrato in patria, Alessandro Magno va a trovare Diogene di Sinòpe, incuriosito dalle sue celebri stranezze. Il filosofo sta seduto su un muretto poco distante la sua strana abitazione, ricavata da una grossa botte rovesciata.

Alla domanda se può fare qualcosa di utile per lui, quello gli dice: *Certo imperatore che puoi farlo.*

*Spostatevi tu e il tuo cavallo e così non mi togliete più la luce del sole.*

Diogene era spregiatore di ogni agio e di ogni riguardo borghese, e usava gironzolare in pieno giorno con una lanterna accesa, alla disperata ricerca di un uomo vero.

La grandezza e lo splendore della Civiltà Greca si coglie anche da questi episodi o aneddoti tramandati.

### **La nascente Civiltà di Roma**

Mentre a Sparta e Atene si formano le città-stato, con importanti carte costituzionali a difesa dei diritti del cittadino, in riva al Tevere nasce l'ultima grande civiltà della storia antica.

La fondazione di Roma avviene nel 753 a.C. La città viene governata dai 7 re (703-509 a.C.), poi dalla repubblica (509-30 a.C.) e dall'Impero (31 a.C.-476 d.C.), mentre il Colosseo viene inaugurato nell'80 d.C. dall'imperatore Tito Flavio Vespasiano (39-81 d.C.).

Senza ovviamente scordare che, nel frattempo, nell'anno 1 d.C., in una grotta di Betlemme, è nato Gesù, il fondatore del Cristianesimo.

### **Le origini reali dell'igienismo vanno cercate ben oltre Ippocrate**

Abbiamo visto, nella I parte, che igienismo naturale sta per armonia con se stessi e col mondo che ci circonda. Benessere fisico, mentale e spirituale, sono stati sempre obiettivi fondamentali dell'uomo. Dire pertanto che l'igienismo naturale prende le sue mosse dalla cultura medico-igienistica dell'Olimpo greco, dai discendenti di Apollo, da Esculapio e dalle sue figlie Igea e Panacea, o anche da Ippocrate (490-370 a.C.) che giura idealmente di fronte a loro di rispettare le regole, è una semplificazione culturale.

I medici stessi amano spingere ben oltre le proprie radici, e tirano in ballo le divinità egizie, Iside e Osiride, nonché Tot, dio della sapienza ed Ermete Trismegisto (il 3 volte grande).

### **Chi ha tutti i titoli per essere chiamato padre dell'Igienismo Naturale è Pitagora**

Più ancora che da Ippocrate, l'igienismo naturale parte se vogliamo da Pitagora (600 a.C.) che sintetizza meglio di ogni altro le verità apprese dai suoi maestri vegetariani-igienisti Anassimandro di Mileto (611-547 a.C.) e Talete di Mileto (625-545 a.C.), fondatore della Scuola di Mileto (Calabria), nonché dal suo trentennale peregrinare in terra Egizia, in Fenicia, Caldea, Assiria, India e Mesopotamia, assorbendo a piene mani dal ricco substrato culturale rappresentato dalle migliori culture di quel tempo, dalla Veda indiana, a quella persiana di Zoroastro.

Pitagora si occupa soprattutto di igiene fisica-mentale-spirituale, ossia di medicina preservativa.

Crotone diventa la più famosa delle scuole filosofiche e mediche dell'antichità.

Non lontano c'è Elea o Velia (oggi Castellamare della Stabia-Lucania), sede della Scuola Eleatica di Zenone e di Parmenide (VI-V a.C.), medico-filosofo-naturalista, famoso per la sua difesa a spada tratta della febbre (*Datemi la potenza della febbre e saprò fare mirabilie*).

### **Pitagora faro illuminante della Civiltà Occidentale**

La Scuola Pitagorica è la prima confraternita vegetariana-igienistica del mondo occidentale, se si esclude quella di Orfeo di qualche secolo prima.

Pitagora accende una fiamma che cento anni dopo si sviluppa ad Atene con l'era di Pericle, dove ha luogo la più alta concentrazione intellettuale della storia, con Socrate, Platone ed Aristotele, tutti vegetariani e tutti tributari del grande maestro Pitagora.

Una fiamma che continua a illuminare per secoli e millenni, nonostante la forsennata distruzione delle sue opere da parte della Curia romana, gelosa di avere uno scomodo concorrente capace di sovrastare la grandezza del suo Gesù Cristo.

### **La filosofia comportamentale di Pitagora**

Pitagora insegna una nuova religione scientifica e concreta, basata non più sul credo sovranaturale e sull'occultismo, ma sul vivere sano e naturale, sulla buona educazione e le buone maniere verso se stessi e verso tutti gli altri esseri viventi.

La filosofia comportamentale di Pitagora è quanto di più scientifico e umanitario mai predicato sul suolo terrestre.

Pitagora differisce radicalmente da tutti gli altri pensatori che lo hanno preceduto ed anche dai suoi successori storici, per la capacità di rifuggire dai meandri di quella metafisica che egli conosceva troppo bene, ed anche per la sua dedizione a risolvere i problemi pratici degli umani in questa vita.

## **Stoicismo ed Epicureismo come coscienza morale del Paganesimo Romano**

Epicuro (343-270 a.C), nato a Samo e vegetariano come Pitagora, sostiene che la felicità consiste nel piacere, che non è puro edonismo, ma serenità che si conquista vivendo nascostamente, in modo pacifico e non ambizioso.

Zenone di Cizico (336-264 a.C) insegna filosofia sotto lo Stoà Poikìle, portico a colonne di Atene.

Il suo stoicismo implica il dominio di se stessi, l'autosufficienza, la salute e il vegetarianismo.

Stoicismo ed epicureismo rappresentano lo sforzo supremo del paganesimo verso un ideale di nobiltà e di fermezza morale, e trovano grande seguito nella Roma Imperiale, con Epitteto, Seneca e Marco Aurelio, tra i più noti sostenitori.

## **Grazie al cavolo crudo, Roma va avanti sana e senza medici per 600 anni**

Marco Porcio Catone, detto il Censore (234-148 a.C), è il maggior interlocutore immaginario nei dialoghi di Marco Tullio Cicerone (106-143 a.C). Ci tramanda importanti scritti di filosofia comportamentale.

Nel suo *De Re Rustica*, riporta che per oltre 600 anni i romani sono vissuti sani senza alcun medico intorno, grazie al cavolo crudo, panacea preziosa per tutti gli usi, e al vino con cui si facevano infusi di erbe.

L'arte medica è considerata talmente di basso livello che ai cittadini romani non si dà permesso di praticarla. I pochi terapeuti abusivi sono tutti stranieri, o schiavi che curano il proprio padrone.

## **Invasione di medici-stregoni greci che curano nelle *tabernae***

Ma nel 292 a.C. imperversa a Roma una terribile pestilenza.

Una delegazione di medici e sacerdoti, del celebre Tempio Medico dell'Isola Tiberina, viene inviata in Grecia al tempio di Esculapio, in missione di studio.

Il primo medicastro greco che giunge a Roma nel 290 è Arcagato, che apre la strada a una migrazione di medici che curano con filtri, semplici amuleti e complessi talismani, esercitando un'arte medica rudimentale, fatta di empirismo e magie.

## **Uno straordinario imperatore di nome Marco Aurelio**

Di Asclepiade (100 a.C) abbiamo parlato nella I° parte, dicendo che rappresenta quanto di meglio offre la medicina igienista del suo tempo.

Marco Aurelio Antonino (121-180 d.C) è imperatore, ma anche ottimo igienista, visto che il suo motto è *Vivere conformemente alla natura*. Scrive dei testi straordinari come *Le Riflessioni* e *Le meditazioni*.

Non a caso, assieme a Machiavelli, Marco Aurelio è l'autore nostrano più letto in America.

Claudio Galeno (129-201 d.C) medico-igienista e vegetariano più famoso dell'antichità assieme ad Ippocrate.

E' moderno ed avanzato al punto di essere punto di riferimento medico fino ai nostri giorni.

*Il cibo può rendere l'uomo dissoluto o responsabile, mediocre o illuminato*, usava dire.

Grande ammiratore di Pitagora, come tutti i filosofi romani.

## **Porfirio e Filostrato rimpiangono e celebrano Pitagora**

Porfirio (232-dopo il 300 d.C), filosofo in Roma, non riesce a capacitarsi come l'uomo possa accettare di opprimere ed ottenebrare se stesso cibandosi di carne animale.

Filostrato (sec. II-III d.C), rettore di filosofia ad Atene, e autore del testo *La Vita di Apollonio di Tiana*, racconta come Pitagora all'età di 16 anni si rifiutò di consumare carne perché la riteneva un cibo intimamente sporco e disgustoso capace di rendere la mente rozza, e fu per questo che adottò sin da ragazzo una dieta di frutta fresca e secca, integrata dai vegetali disponibili. Pitagora sosteneva che i frutti

della terra sono puliti e trasmettono la loro pulizia ed il loro vigore, mantenendo l'uomo pulito fuori e dentro.

### **Dalla lunga notte medievale a Leonardo Da Vinci**

Saltiamo la notte millenaria del Medioevo e arriviamo a Leonardo da Vinci (1452-1519).

*Impara non a curare la tua malattia, ma a come preservare la salute, e Verrà il giorno in cui l'uomo giudicherà l'uccisione dell'animale come orrendo delitto*, sono le due perle che qualificano il grande eclettico fiorentino come elemento di punta dell'igienismo naturale.

### **Il naturalista Paracelso**

Paracelso (Theophrastus Bombastus Paracelsus) da Hohenheim) (1493-1519), è il massimo esponente del naturalismo tedesco ed insegna medicina a Berlino.

*Non mi vergogno di aver imparato le cose più preziose da vagabondi, da zingari, da barbieri e da boia*, è una delle sue originali affermazioni.

Grande bastonatore dei colleghi medici, accusati di essere campioni di venalità.

### **L' American Natural Hygiene Society**

Isaac Jennings (1788-1874), pioniere della ANHS (*American Natural Hygiene Society*), è il primo a usare placebi colorati sottoforma di innocenti pillole di pane. Li distribuisce ai suoi pazienti, accoppiati a buoni consigli igienistici, e ottiene strabilianti guarigioni, mentre nei 20 anni precedenti, usando i soliti farmaci, non nasconde di aver mandato al cimitero centinaia di persone, con tanto di nome e cognome. Sylvester Graham (1794-1851), pioniere della ANHS: *L'uomo che tenta di curare un disordine fisico senza conoscerne le cause è come un cieco che brancola nel buio*.

Russell Thacher Trall (1812-1877), pioniere della ANHS, spirito indomito e grande oratore.

Il medico più antimetico di tutti i tempi:

*Il sistema igienistico naturale è veritiero, in armonia con la natura, scientificamente esatto, filosoficamente sano, in linea col buon senso. E' una vera benedizione per il genere umano*.

John Tilden (1851-1940), pioniere della ANHS:

*Non esistono cure per la malattia. Quello che serve è la salute, come costruirla, come mantenerla. La teoria della tossiemia surclassa la teoria dei virus e dei batteri in logica, certezza e risultati*.

### **Pettenkofer, trangugiatore di bevande al colera**

Max Joseph von Pettenkofer (1818-1901), fondatore del primo istituto di igiene in Europa. Fisiologo, igienista e professore di medicina a Vienna e Monaco.

Famoso per le clamorose dimostrazioni antipasteuriane di fronte ai suoi allievi, dove smentiva la teoria dei batteri causatori di malattia, ingurgitando bicchierozzi colmi di microbi concentrati, senza mai ammalarsi.

### **Florence Nightingale, i migliori concetti mai espressi in campo medico negli ultimi 200 anni**

*Non è il continuo vivere sbagliato che porta la gente ad ammalarsi?*

*Non sono forse fattori come l'aria pura e la pulizia interna da un lato, l'aria viziata e la sporcizia intestinale dall'altro, a determinare lo star bene o lo star male delle persone?*

*Non sono forse tutte le malattie delle reazioni naturali alle condizioni assurde in cui noi stessi ci mettiamo?*

*Mi è stato insegnato da medici superbi e da donne ignoranti a temere la febbre, la scarlattina e le varie malattie chiamate infettive.*

*Ma non esistono malattie tipiche e malattie nemiche.*

*Ci sono solo condizioni adatte a rendere la gente malata.*



*La dottrina delle malattie specifiche, nemiche e contagiose, è il rifugio delle menti deboli e fragili della Medicina.*

### **Kuhne, il più grande nemico dei farmaci**

Louis Kuhne (1844-1901) perde madre e padre per colpa di errori medici.

Contrario ad ogni tipo di medicinali. Sostiene l'unitarietà di tutte le malattie, e una dieta vegana includente pane integrale.

Ha un successo enorme e il suo testo principale, *The New Science of Healing*, viene tradotto in 30 e più lingue.

Viene giustamente considerato campione mondiale della guarigione senza farmaci.

### **Ehret, il teorico della dieta senza muco**

Arnold Ehret (1866-1922), grande medico tedesco amatissimo in America, disse due cose basilari.

*L'errore più eclatante dell'uomo è quello di acidificare ed avvelenare il sangue con cibi muco-formanti, e di imbottirsi con proteine e grassi animali costipanti.*

*Il grado di sporcizia interna dell'individuo medio è qualcosa di inimmaginabile.*

### **Max Bircher-Benner, il preferito dagli Zar di Russia**

Max Bircher-Benner (1867-1939), svizzero, precursore illuminato della scienza della nutrizione naturale odierna, medico curante preferito dagli Zar di Russia, disse quanto segue:

*Nato per essere sano dal primo all'ultimo giorno, l'uomo spende il suo tempo e la sua intera vita ad avvelenarsi, a minare e sabotare la sua preziosa dotazione ereditaria. Frutta e vegetali crudi hanno poteri curativi unici, in quanto si tratta di cibo vivente.*

### **Charles Baudelaire, ovvero l'igienismo dell'anima**

Charles Baudelaire (1821-1867), scrittore e poeta, autore de *I fiori del male*, un capolavoro della poesia francese, esprime le emozioni di un'anima sensibilissima in tutti i suoi scritti.

C'entra con l'igienismo e con l'etica salutistica?

Absolutamente sì.

Lo conferma questa sua frase:

*Un uomo sano può stare due o più giorni senza cibo, ma non può resistere due o più giorni senza poesia.*

L'igienismo naturale non è fatto solo di nutrizione e di salute, ma anche e soprattutto di poesia.

### **Albert Einstein, non solo relatività ma anche filosofia etico-salutistica**

Albert Einstein (1879-1955), Nobel per la fisica nel 1921, non si limitò a parlare di relatività:

*Il vegetarianismo arrecherà enormi benefici al pensiero e al carattere dell'essere umano.*

*L'eliminazione della carne e delle proteine animali apporterà una ventata di salute e di serenità al pianeta Terra.*

### **Albert Schweitzer e una maialina di nome Josephine**

Albert Schweitzer (1875-1965), Nobel per la pace 1952, uno degli spiriti più eletti dell'età moderna:

*Finché l'uomo non estende il suo raggio di amore e di compassione a tutte le creature, non sarà mai uomo, non troverà mai pace con se stesso e con la natura, avrà un fisico monco e una personalità mediocre.*

*Il suo più grande amore fu Josephine, la fidata maialina che lo accompagnava in visita ai pazienti africani.*

### **Padre Taddeo di Wiesent, un frate davvero eccezionale**

Padre Taddeo di Wiesent (1858-1926), umile frate cappuccino tedesco che, mentre è in missione in Cile, incontra per strada un giovane studente disperato e pronto a gettarsi da un ponte, malato di piaghe e di sifilide.

Lo soccorre e gli insegna a guarire del tutto, senza farmaci e senza pomate.

Quel giovane miracolato si chiama Manuel Lezaeta, e diventa uno dei più grandi terapeuti naturalisti del secolo scorso.

### **Manuel Lezaeta Acharan, il teorico dell'equilibrio termico**

Manuel Lezaeta Acharan (1881-1959) scrive un libro formidabile dal titolo *La Medicina Naturale alla portata di tutti*, che ha grosso successo anche in Italia grazie alla traduzione di Luigi Costacurta, colonna dell'igienismo naturale nostrano.

Costacurta (mancato purtroppo da alcuni anni) dedica la traduzione all'autore stesso e definisce il libro *come opera senza precedenti di un immortale Maestro della Salute*, essendo egli stesso stato beneficiato dalla sua lettura. Carmelo Scaffidi da Bergamo, è uno dei più attivi terapeuti nazionali ad applicare i metodi di Lezaeta, avendo lavorato gomito a gomito con Luigi Costacurta e con Michele Manca.

### **Herbert Shelton, una vita al servizio della salute**

Herbert Shelton (1895-1985), il più grande divulgatore di cultura igienistico-naturale, con una cinquantina di libri di successo:

*Sono molto più interessato alla conoscenza che al fattore pecuniario.*

*L'igienismo naturale è scienza della salute, scienza della vita. Esso mi ripaga pienamente del tempo che gli dedico.*

*Ogni nuova verità ha dovuto sempre farsi strada tra l'ignoranza, la superstizione e il bigottismo della gente.*

*Non dovete confondere l'autorità e il potere con la verità. Fate in modo che la verità diventi autorità e potere, che la verità diventi l'ago della bilancia.*

### **Max Gerson, uno straordinario oncologo legatissimo alla frutta**

Max Gerson (1891-1959), grande oncologo tedesco, capace di recuperare persino casi estremi di cancro: *Ogni 30 secondi un cittadino americano muore di cancro (oggi, ne muore uno ogni 10 secondi), e 2800 persone al giorno sono falcidiate in questo modo orribile.*

*Una dieta di frutta e verdura, in sostituzione radicale dei grassi e delle proteine animali, unita alla astensione dal fumo e a maggiore esercizio fisico, riduce già del 40% l'incidenza del cancro.*

*Questa è la via per ottenere la salute.*

### **L'esperimento nutrizionale più importante della storia**

Aisla Welch e Key-Tee Khaw, ricercatrici mediche della Cambridge University:

*Per evitare cancro e infarto, i due maggiori killer mondiali, serve un minimo di 5 pasti al giorno di sola frutta a copertura del fabbisogno reale di vitamina C naturale, che risulta essere di 5-6 volte superiore alle tabelle FDA.*

*Questo è il risultato del nostro maxi-esperimento durato 20 anni, su un campione di 40 mila soggetti.*

### **Umberto Veronesi: assai meglio senza carne**

Umberto Veronesi, 85 anni, bandiera italiana ed internazionale del vegetarianismo medico:

*Parola di medico-oncologo, di ex-Ministro Sanità, di presidente Lega Europea contro il cancro, la carne non è mai stata necessità biologica per l'uomo.*

*Non si rischia la salute senza carne.*

*I vegetariani vivono meglio e più a lungo.*

**Frank Sabatino, allievo di Shelton, titolare della clinica igienistica dr Sabatino ad Hallandale in Florida**

*Smettiamola con le sciocchezze e con le proteine. La nostra formula vincente prevede:*

- a) Drastico incremento di frutta-verdura-noci-legumi freschi (tutti riduttori dei radicali liberi).*
- b) Masticare bene e lentamente.*
- c) Dormire meglio (la carenza di sonno provoca dolori muscolari e sbalzi insulinici).*
- d) Ridere di più, sdrammatizzare, via il musonismo, incrementare il proprio senso dello humor.*
- e) Amare se stessi e chi ci sta vicino, amare il prossimo, amare tutti gli animali.*
- f) Ricordarsi che le 3 più comuni deficienze alimentari sono nell'ordine: fibre, fitonutrienti, antiossidanti.*

**Ralph Cinque, allievo di Shelton, titolare della clinica igienistica Dr Cinque a Buda in Texas**

*Concentrarsi nel cambiamento radicale delle abitudini distruttive:*

- a) Via il fumare.*
- b) Via il bere alcolici e nervini.*
- c) Via i latticini e le proteine animali.*

**Alan Goldhamer, titolare della clinica igienistica dr Goldhamer, a Santa Monica in California**

*L'igienismo naturale è estremamente semplice:*

- a) Mai mettere in bocca niente che non sia vivo-fresco-naturale-innocente (cruelty-free).*
- b) Assicurarsi di poter sempre disporre di aria pura, acqua pura, sole, movimento fisico.*
- c) Prendi nota che vivi in un mondo disegnato e programmato per farti ammalare, e diventa quindi independent thinker (pensatore indipendente).*

**Ronald Criedland, titolare della clinica dr Criedland a San Francisco in California**

- a) La salute è sempre risultato di un vivere salubre.*
- b) Il corpo non va mai contro se stesso, e tende sempre ad auto-guarire, a condizione che gli diamo la possibilità di farlo.*
- c) Il nostro obiettivo è rispettare i sintomi e rimuovere le cause di malattia.*

**Joel Fuhrman, titolare della clinica igienistica dr Fuhrman nel New Jersey**

- a) Non mi sento obbligato a smuovere la gente e a cambiare il mondo. Mi basta il raro privilegio di offrire consigli e istruzioni capaci di modificare in meglio la qualità della vita.*
- b) Da noi viene gente con grossi problemi. Ci fa male al cuore rimandare a casa quelli con cancro conclamato finale.*
- c) Abbiamo scelte costruttive da proporre (come mangiare, come riposare, come controllare le proprie emozioni, tutti fattori determinanti per il nostro benessere).*
- d) Insegniamo a dialogare col corpo, ad allinearsi con la saggezza intrinseca del proprio organismo.*

**Robert Pritikin, figlio del celebre dietologo Nathan Pritikin, titolare dei Centri Salute e Longevità a Santa Monica-California e Miami-Florida (con l'eccezionale palmares di 70 mila persone**

### **rimesse in vita in 20 anni)**

- a) *L'uomo è stato disegnato per mangiare certi cibi e non altri. I vegetali contengono tutto quello che serve senza alcuna eccezione.*
- b) *La scienza ha speso anni e miliardi per individuare la formula ideale per l'uomo. Essa esiste ed è di una semplicità sconcertante. Si chiama sistema vegano.*
- c) *I ricercatori lo sanno da decenni che la dieta salubre, estetica, ringiovanente, sexy, non-ingrassante, è quella composta da carboidrati vivi, da frutta e vegetali freschi, da legumi e cereali integrali (a volte cotti in modo conservativo).*

### **Peter Duesberg, docente di biologia molecolare e cellulare presso la Berkeley University of California, primo al mondo ad aver isolato un gene del cancro**

- a) *Quando il mondo si accorgerà che il virus HIV, per il quale Montagnier ha avuto il Nobel, non esiste affatto, e che l'AIDS è stato tutto una gran truffa, il CDC (Center Disease Control) sarà pronto a presentare i nuovi superbatteri.*
  - b) *Da tempo immemorabile, il potere della medicina si fonda sulla paura delle malattie, soprattutto se infettive, soprattutto se sessuali.*
- L'ambiente scientifico AIDS ha sfruttato in modo indecoroso e vile questo specifico strumento di potere.*

## **III PARTE: LO STILE DI VITA IGIENISTA**

- 1) Rivedere le proprie convinzioni ideologiche. Prendere nota che l'uomo è inequivocabilmente vegano per disegno e progetto della creazione, e anche come discorso etico-evolutivo.
- 2) Allinearsi al più presto alle esigenze vegane del nostro organismo.
- 3) Conoscere se stessi e rispettare il prossimo, soprattutto quello indifeso ed innocente (bambini e animali).
- 4) Dare sempre priorità e precedenza alla salute (ricordare la massima di Erofilo (*Quando manca la salute la saggezza non vale, l'arte non si può esercitare, la forza della mente e dello spirito latita, e la ricchezza non ha alcun valore*)).
- 5) Evitare stress e rumori fastidiosi.
- 6) Mettere l'aria buona davanti ad ogni cibo.
- 7) Esposizione solare, esercizio fisico e aerobico (respirazione ritmata e profonda), buonumore.
- 8) Riposo adeguato (meglio se con la testa rivolta verso Nord), finestra aperta d'estate e socchiusa (mai tappata) d'inverno.
- 9) Scegliere acque leggere (minimizzando il bere, e aumentando il consumo di frutta).
- 10) Sempre e solo il cibo della specie. Via rigorosamente tutto il resto.
- 11) Non pretendere sempre la perfezione, ma almeno avvicinarsi ad essa il più possibile.
- 12) Non si cala di peso mandando via i chili, ma mandando via le cause che li hanno accumulati, e poi riparando mediante digiuno terapeutico. Non esistono altre scorciatoie innocenti e stabili.
- 13) Il nesso tra cibi sballati e malattie killer non è oggetto di contestazione negli ambienti scientifici.
- 14) Non affamare il corpo (salvo che nel digiuno terapeutico), altrimenti esso si vendica spingendoti al tuffo notturno sulla nutella o su altre cose simili.

## **IV PARTE: MANGIARE BENE PER VIVERE MEGLIO**

Lo schema che propongo è valido per tutti in generale, e serve come traccia orientativa, flessibile e non rigida.

Ognuno lo deve adattare alla sua situazione personale fisica, di lavoro, di gusti, di carattere.  
Ho incluso nello schema l'esigenza di rispettare i 3 cicli giornalieri umani: 4 am-12: ciclo eliminativo, (coadiuvarlo mangiando rigorosamente solo frutta di prima mattina), 12-20: ciclo appropriativo (mangiare la parte più consistente dei cibi della giornata), 20-4 am: ciclo assimilativo (si dorme e basta).  
E ho incluso anche il rispetto del *five-per-day* di Cambridge, riducendo l'importanza e la consistenza di pranzo e cena.

Ore 7: Prima colazione. Succo di 4 arance o di due pompelmi.

Ore 9: Seconda colazione: 2 kiwi e una banana, oppure un kiwi e un caco.

Ore 11: Terza colazione: Crema di avena, più semi di sesamo frantumati al pestello, semi di girasole, germe di grano, semi di lino, il tutto intenerito nel latte di cereali. Oppure popcorn fatto fresco in casa con banane o con fichi (in stagione).

Ore 13: Pranzo: a) Piatto abbondante di verdure crude, incluso radicchio, lattuga, cavoli, tarassaco, cavolini Bruxelles, carciofi, finocchi, germogli vari (non più di 4 tipi di verdure in tutto). Si può accompagnare con pane integrale.  
b) Riso integrale nero o miglio, o altri cereali cotti al dente (chi non ce la fa, può optare per la pizza vegetariana alle verdure fresche e non di scatola, o per una pasta integrale al dente con verdure).  
c) Manciata di mandorle e pinoli o simili.

Ore 16: Prima merenda: una mela o una pera.

Ore 18: Seconda merenda: alcuni mandarini, o due melograni, o un caco.

Ore 19: Cena: a) Piatto abbondante di verdure crude (meglio se alternate rispetto a pranzo)  
b) Zucca, patata, patata dolce o legumi  
c) Manciata di noci e pinoli e datteri

Note aggiuntive:

- Nessuna bevanda a pranzo e cena. Al massimo mezzo bicchiere d'acqua naturale (non gassata).
- Massimo 2-3 bicchieri d'acqua al giorno lontano dai pasti, per chi indulge ancora coi cibi cotti.
- Qualche oliva e qualche carciofino sott'olio, o altre cose del genere, possono andare benissimo, senza esagerare con la quantità, perché dare un pizzico di più gusto ai cibi non è peccato mortale.
- Per condire, usare sempre e solo un buon olio di oliva extravergine, spremuto a freddo, più aceto balsamico o qualche goccia di aceto normale, tenendo sale e aceto al minimo, essendo entrambi nocivi.
- In alternativa a pranzo e cena si può sempre optare (specie se in viaggio) per 3-5 panini integrali con abbondante verdura, avocado, carciofini, pinoli crema di funghi o di olive).

By Valdo Vaccaro - Direzione Tecnica AVA-Roma (Associazione Vegetariana Animalista)  
- Direzione Tecnica ABIN-Bergamo (Associazione Bergamsca Igiene Naturale)