

Il Vegan crudismo e l'alimentazione sportiva

*Strategie alimentari
per il benessere e la performance sportiva*

Maria Silva

**IL VEGAN CRUDISMO E
L'ALIMENTAZIONE SPORTIVA**

*Strategie alimentari
per il benessere e la performance sportiva*

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2014
Maria Silva
Tutti i diritti riservati

A mio padre

1

Cosa è il crudismo?

“Vivo non è esser vivo, ma star bene.”

(Marziale)

Se un detto saggio diceva che “la verità è cruda”, in qualcosa aveva pur ragione, almeno per ciò che concerne l'alimentazione elettiva della specie umana. Ed infatti sarò qui piacevolmente a chiacchierare con voi a proposito di questo. Il crudismo è uno stile di vita che promuove un'alimentazione il più possibile sana e naturale, consona alle condizioni naturali dell'uomo affinché possa mantenersi in salute o riacquistarla quando la perde. La vita nasce cruda, tutti i processi biologici si svolgono entro i limiti di temperatura (max 45/50 gradi) nella quale cellule e tessuti svolgono le loro attività vitali. Ecco appunto il motivo per cui l'alimentazione crudista ha un percorso storico quasi inquantificabile, che risale alle origini dell'uomo sulla Terra, il quale, fino alla scoperta del fuoco, in armonia con la natura, ha sviluppato e compiuto la sua evoluzione. Questo perché, citando brevemente Kouchakoff a conclusione di migliaia di esperimenti condotti su molti soggetti e su lui stesso, un alimento cotto provoca la moltiplicazione quasi immediata (sin

dai primi atti masticatori, giacché la reazione fagocitaria è innescata addirittura nella cavità orale) dei globuli bianchi, che, come è noto, servono a difenderci da corpi estranei a noi dannosi, soprattutto di natura microbica, mentre l'alimento crudo non la provoca mai. Il fuoco, con le sue seduzioni, ha portato una frattura, una separazione tra la natura, con tutti i suoi processi biochimici e vitali, e noi stessi. Il fuoco, cuocendo, in realtà, uccide la vita dell'alimento: un chicco di grano crudo germoglia, cotto marcisce. Esiste, insomma, nel nostro organismo una sorta di automatismo fisiologico in forza del quale l'alimento cotto è trattato come un aggressore, contro il quale il corpo mobilita il suo più potente mezzo di difesa, cosa che non fa con l'alimento crudo, che evidentemente il corpo accetta come un "amico".

Queste scoperte sono di basilare importanza perché da esse scaturisce una verità fondamentale, a proposito della quale preferisco riferire il pensiero di un autorevole studioso, il prof. A. Delaval, che così si esprime: "L'uomo fa cuocere i suoi cibi ormai da parecchie centinaia di generazioni; ebbene, dopo tanto tempo, non si è verificato alcun adattamento anatomico-fisiologico all'alimento cotto, che continua ad essere rifiutato dall'organismo mediante l'azione di rigetto evidenziata sperimentalmente da Kouchakoff. Insomma l'uomo continua a reagire oggi all'alimento cotto come ha fatto la prima volta migliaia di anni fa. Dopo tanto tempo il corpo continua a rifiutarsi di adattarsi a tale nostra incosciente perseveranza. Pertanto la scoperta di Kouchakoff ci ha reso edotti di una esperienza gigantesca sull'uomo, cominciata nella preistoria, e deve costituire per noi un serio ammonimento. Le nostre difese, sollecitate diverse volte al

giorno, devono inevitabilmente indebolirsi e forse in questo risiede la nostra grande vulnerabilità alle infezioni. Inoltre, ogni individuo possiede un certo capitale energetico al quale attingono tutti i mezzi di difesa dell'organismo. L'effetto Kouchakoff dovuto alla alimentazione cotta diminuisce dunque la resistenza dell'organismo a tutte le aggressioni”.

2

Cenni storici del crudismo

*“Dio fece il cibo,
ma certo il diavolo fece i cuochi!”*

(James Joice)

Precursori del crudismo furono gli Esseni, setta ebraica che viveva in prossimità del Mar Morto.

Le indicazioni del loro “Vangelo Esseno della Pace”, scoperto negli archivi vaticani nel 1947 (forse), dal filosofo, psicologo e archeologo Edmond Bordeaux-Szekely, sono indirizzate oltre che allo spirito, anche al corpo: “... non uccidete né uomini, né animali, né il cibo che va nella vostra bocca... Se vi nutrite di cibi vivi, questi vi vivificheranno, se uccidete il vostro cibo, il cibo morto vi ucciderà... La vita viene dalla vita, dalla morte viene sempre la morte... ciò che uccide il vostro cibo uccide anche le vostre anime... I vostri corpi diventano ciò che mangiate, come le vostre anime diventano ciò che voi pensate. Perciò, non mangiate ciò che il gelo e il fuoco hanno distrutto, perché i cibi bruciati, gelati e decomposti, bruceranno, geleranno e decomporranno il vostro corpo...”

Mangiate frutti e erbe... alimentati e maturati dal fuoco della vita...”.

Il Vangelo Esseno della Pace rientra nella tipologia di scritti riferiti a Gesù il Cristo e che la Chiesa Letteralista ha bollato come apocrifi. Nell'accezione comune il termine apocrifo viene usato nel senso di "falso". In realtà, alcune traduzioni tendono a spiegarlo nel senso di "scritto prima", ma la traduzione più corretta, tratta dal greco antico, è quella di "celato, nascosto, occulto".

Per comprendere la situazione del Cristianesimo delle origini dobbiamo presumere che, probabilmente, questo fosse privo di testi scritti e che la diffusione avvenisse per via orale. Altresì, dobbiamo presumere che i discepoli di Gesù, con l'eccezione di Matteo Levi e Giuda Iscariota, fossero analfabeti o parzialmente alfabetizzati.

Il Cristianesimo delle origini, privo quindi di un canone scritto preciso, si ramificò in molteplici correnti, correlate alle popolazioni e alle tradizioni già esistenti nei luoghi in cui si stava diffondendo.

Ognuna di queste correnti di pensiero cercò di affermarsi promuovendo dei testi propri, che venivano attribuiti in particolar modo ai discepoli di Gesù, oppure a personaggi riconducibili alla figura di Gesù, come per esempio Maria Maddalena, Nicodemo, Gamaliele ed altri. La corrente principale di questo periodo era quella gnostica, in cui Gnosis, dal greco, sta per "conoscenza". Lo Gnosticismo mirava alla percezione del Divino in noi attraverso l'autoconoscenza; il Vangelo di riferimento di questa corrente spirituale era quello secondo Tommaso, detto Didimo.

Con il Consiglio di Nicea del 325 d.C., indetto da Costantino, il Cristianesimo diventa la religione di riferimento dell'Impero Romano, ma attraverso questa operazione politica, realizzata al solo fine di rinsalda-

re il proprio potere secolare, la situazione cambia drasticamente. Entrando nel merito, Costantino si rende subito conto delle grandi differenze presenti all'interno del mondo cristiano. Quindi, con un atto di forza, impone la predominanza della Chiesa Cattolica Cristiana, che nel tempo era stata canonizzata, basandosi sui Vangeli Sinottici, i quali in realtà sono successivi alla vita di Gesù, in particolar modo quello di Giovanni, che è poi stato quello più di riferimento nei culti della Chiesa.

Una volta che questa corrente cristiana ebbe riconoscimento politico iniziò ad emarginare le altre correnti bollandole come eretiche e passando dalla dialettica alle vie di fatto. Chi promuoveva idee contrarie a quelle oramai predominanti veniva attaccato, anche ucciso, e tutti i testi venivano distrutti. La diffusione della Chiesa Cattolica Cristiana, le sue scissioni, con i suoi atti anche brutali, a cui facevano però da contraltare i grandi uomini di fede, che con la loro aspirazione e determinazione hanno raggiunto lo stato di santità, è storia. Quindi, tutti questi testi definiti apocrifi scompaiono, a mano a mano, nei secoli, così come i loro promulgatori, ad esempio i catari, che vengono perseguitati ed uccisi.

A irrompere in questa situazione oramai cristallizzata sono state due scoperte archeologiche fondamentali avvenute nel XX secolo, le quali, proprio perché avvenute in un periodo in cui la diffusione delle informazioni era più difficile da mettere a tacere, sono arrivate all'attenzione dei molti.

Nel 1945, a Nag Hammadi, dal luogo della scoperta, due contadini trovano una giara con all'interno tredici codici, tra cui il Vangelo di Tommaso, forse il più importante testo apocrifo. Nel 1927, Edmon Bordeaux