VALDO VACCARO HK LTD

mail address:

- ***Asia Region Representative -***

15F, Siu Ying Bldg -151 Queens Rd Central

Hongkong

Recapito Italia – Home/Office

VALDO VACCARO

Via S. Giuseppe, 96 –

019 Tricesimo-Udine-Italy

Tel +39-0432-854326, fax

32-660046

valdovaccaro@libero.it

FREE AND INDEPENDENT SCHOOL OF BEHAVIOURAL AND UTRITIONAL SCIENCES

---

6 Agosto 2008

IL SISTEMA NUTRIZIONALE ALTERNATIVO E VINCENTE

Tutti alla ricerca del magico know-how, della soluzione alternativa, della formula straordinaria e vincente, e se serve, persino delle droghe

Che le cose non stiano andando affatto nel modo giusto, e che serva trovare delle soluzioni davvero diverse e alternative a quanto si sta facendo, è una convinzione che si sta affermando in modo progressivo tra la gente.
La prova di tutto questo è un fatto che ha dello sconvolgente. Le persone che vanno a farsi visitare dal medico (sia esso generico o specialista), e che confessano di seguire una certa dieta, sono in Italia nella media di 9 su 10.
Ma, senza dover scomodare le statistiche degli operatori sanitari, basta guardarsi in giro e chiedere a caso alle persone che incontriamo e ai nostri amici, per renderci conto che la situazione sta davvero in quei termini.
Tutti insoddisfatti di se stessi, e fin qui la cosa è comprensibile, e tutti ammaliati e attratti da una determinata dieta, e questo deve necessariamente preoccupare.
Anche perchè tutte le diete, finalizzate a raggiungere determinati scopi fasulli, miopi e irrazionali, agiscono da veri sistemi perversi e persecutori contro il corpo dell'illuso e del malcapitato, agiscono da veri farmaci e da pratiche droganti capaci di mettere sotto-sopra l'intero sistema.
Per non dire della gente, soprattutto giovani alla soglia della vita, che va alla ricerca di tragiche scorciatoie.
Viviamo in una società basata non tanto sullo sport in sé quanto sulla competizione spinta. Una società che tende a premiare ed esaltare la persona vincente. Una società che promuove i falsi miti del successo e del narcisismo.
Al punto che arrivare secondi ha già il sapore della sconfitta. Questo vale a tutti i livelli, nello sport e nella vita.
Ma l'ignoranza e l'imbecillità del singolo, più ancora che la sua debolezza mentale, giocano pure un ruolo importante. Che senso ha infatti riuscire, prevalere e vincere,

grazie al doping? Dove sta mai la soddisfazione? Sei tu a vincere e a ricevere il trofeo o è la sostanza dopante?
Alla fine della giornata, dopo essere stato acclamato e applaudito, quando ti ritiri nella tua stanza, ti guardi allo specchio e vai a riposare, cosa mai puoi pensare di te stesso, se non di essere stato un vile e un atleta da due soldi?
Oppure non sei nemmeno abituato a giudicarti e a crearti una reputazione nei riguardi della tua stessa persona?

Le droghe del professionismo e del dilettantismo, dello sport e della vita

Si drogano i professionisti e i campioni, non tutti si spera, particolarmente nel ciclismo, nelle palestre, nel podismo. Nella scherma, nel pugilato e nel calcio.
Lo fanno assistiti da medici e biologi compiacenti. Trattasi di attività illegale, disonesta, antisportiva e criminale. Ma almeno suffragata da infame competenza tecnica, che si traduce in stratagemmi parzialmente rimediali, ovvero in strategie e mezzi recuperativi e ri-normalizzanti, chiamati in gergo *paracadute*.
Infatti, chi rischia di più e rischia grosso, sono gli atleti delle giovanili di ciclismo e di calcio, che prendono o accettano di soppiatto, da chi li assiste a volte in modo ripugnante e diabolico, le pasticche per respirare meglio e correre di più, le sostanze che li faranno volare e prevalere sugli altri, magari per una volta soltanto.
O anche gli sportivi improvvisati, i cosiddetti campioni della domenica, che cercano di vincere la maratona o la marcialonga del paese.
Si dopano gli artisti, che temono di non farcela a sostenere la tensione del palcoscenico.
Si dopano gli studenti, che prendono le anfetamine per studiare e superare agevolmente degli esami.
Si dopano i ragazzi delle discoteche, per poter ballare tutta la notte come fanno i veri fighi.
Si dopano i culturisti nelle palestre, per modellare il corpo e gonfiare i muscoli, senza spendere troppo tempo e troppa fatica.
Si dopano i dongiovanni da strapazzo e gli spompati, che cercano di rinverdirsi con le varie formule di Viagra in diffusa circolazione.
Tutti a cercare la performance e la prestazione brillante.
Tanto che, specie il lunedì mattina, le sostanze anfetaminiche (ecstasy, cocaina, e altre) disciolte nelle acque delle grosse città, risultano più che raddoppiate.

Le sostanze dopanti e le vittime più illustri dei nostri giorni

L’ecstasy non viene chiamata con quel nome. Si parla piuttosto di Fragolina, Chicca, Pasta, Bomba, Croccola, quasi che il nome, più semplice e alla mano, la rendesse più innocua.
Sono solo pasticche colorate che costano poco e vanno giù in un baleno, come delle aspirine, e i ragazzi sono convinti che si tratti tutto sommato di droghe pulite e

tranquille, con rientro garantito dallo sballo, ma commettono un gravissimo errore di calcolo.
Trattasi infatti di un composto di metilendiossimemfetamina, ovvero di *mdma* in gergo tecnico, un derivato anfetaminico che provoca sbalzi di pressione e ipertensione, che ti rende insensibile al caldo e alla sete, e ti manda senza accorgerti in disidratazione fino al collasso e alle lesioni al cervello.
Spesso viene usata pure, in mescola o in associazione, l'atropina che tende a moltiplicare gli effetti, ma ti manda facilmente in coma.
Dopo l'euforia e la caduta delle inibizioni, dopo esserti sentito forte e resistente, rapido e lucido, performante e invincibile, arriva l'inevitabile depressione, dopo l' *up* arriva il *down*, spesso difficile da sopportare e gestire. Non esistono paracadute. E nel frattempo il *mdma* sta uccidendo le tue cellule cerebrali.
L'ecstasy è una metanfetamina che venne sintetizzata nel 1912 come farmaco dimagrante, dove se non negli Stati Uniti.
Le anfetamine sono farmaci che agiscono come stimolanti del sistema nervoso centrale.
Sono simili a dei caffé o dei tè ristretti ulteriormente concentrati.
Provocano allucinazioni, nausea, aumento temperatura corporea, danni gravi al cuore, al fegato e al cervello.

Gli anabolizzanti, o steroidi, non sono altro invece che farmaci ed ormoni ad azione stimolante sui processi anabolici, sui processi trasformativo-nutritivi. Si potrebbero denominare supercibi, o missili dell'alimentazione. Sono così normali e diffusi che ti possono arrivare persino per posta.
Tra gli stupefacenti e le sostanze vietate, girano persino sostanze ad uso veterinario, concepite in Sud-America per gonfiare mucche e cavalli, che vengono assunte da gente irresponsabile per aumentare alcune prestazioni e per ingrossare i muscoli.
La morte di Pantani ha sconvolto il mondo sportivo, ma non abbastanza, se gente come Riccò, dopo i successi al Giro d'Italia si fa travolgere oggi dalla bufera-doping al Tour de France, e se altri atleti italiani candidati alla medaglia d'oro vengono bloccati ed esonerati dalle Olimpiadi di Pekino.
Pantani venne trovato morto nella sua stanza d'albergo circondato da una montagna di pillole, da psicofarmaci di quattro marche diverse.
L'edema cerebrale che ha ammazzato Pantani, è un fenomeno noto ai neurologi. Ogni volta che il cervello subisce un insulto e un trauma, si difende in qualche modo gonfiandosi, aumentando il liquido al suo interno, creando per l'appunto un edema, il quale determina un aumento della pressione nella scatola cranica e una sofferenza cerebrale diffusa.
Il morbo di Gehring, nome volgare della sclerosi laterale amiotica (SLA), trasforma spesso degli ex-atleti in larve umane, bloccando prima gambe e braccia, poi lo stomaco e i polmoni. Si muore per incapacità a nutrirsi e respirare. Minghelli, ex Torino ed ex Arezzo, lo stavano interrogando alla procura di Torino per gli scandali del doping nel calcio. Raccontò di corse sui campi pompato dai farmaci. Nei verbali ci sono le sostanze e le quantità. Ma non fece in tempo a completare gli interrogatori.

La SLA ha fatto una ecatombe tra i calciatori (ma anche nel rugby e nel basket ci sono dei casi, anche se mancano precise statistiche). Come lui, sono morti sedici ex-atleti, su 48 casi diagnosticati, di cui una decina riguardante giocatori arrivati alla serie A.
Giovanni Galeone, noto allenatore dal linguaggio franco e disinibito, ha dichiarato apertamente di ritenersi un miracolato. *Con tutti i prodotti che ho assunto a 20 anni devo essere contento di essere tuttora vivo.*

Il mondo delle stampelle e delle correzioni farmacologiche

Elencare i vari modi di drogarsi richiederebbe un grosso volume.
Ridurre il colesterolo cattivo a bassa densità, l'Ldl, è da anni obiettivo della terapia cardiovascolare.
L'ezetimibe o Zetia, associato alla statina, abbassa l'Ldl del 10-15 percento in più rispetto alla statina da sola. Oltre 5 milioni di persone al mondo ne stanno facendo uso.
La Merck e la Schering-Plough che lo producono da solo e in combinazione in un'unica pillola (Inegy e Vytorin), sono accusate di reticenza. Ma intanto continuano a diffonderlo.
Nel 2007 i due farmaci hanno prodotto una vendita annua di 5 miliardi di dollari, e le prescrizioni di Zetia e Vytorin sono di 1 milione la settimana nel mondo.
Siamo nel campo dei farmaci miliardari ad alto rendimento. Quelli intoccabili che fanno innalzare l'andamento in borsa.
Anche se la Pfizer che produceva il torcetrapib, anticolesterolo innovativo che prometteva di abbattere le malattie cardiache aumentando l'Hdl (colesterolo buono) e diminuendo l'Ldl, ha dovuto fare marcia indietro. In poco più di un anno di vendita della sua droga, la mortalità invece di calare era aumentata, con casi inattesi di infarto, angina e insufficienza cardiaca.
La stessa Merck, seconda produttrice di farmaci mondiale dopo la Pfizer, era già stata oggetto di scandalo alcuni mesi fa, con il famoso farmaco antidolorifico Vioxx, che vendeva annualmente per 2,5 miliardi di dollari, ritirato in fretta e furia, dopo aver causato 27785 attacchi cardiaci e morti tra il 1999 e il 2006.
Tutti i giorni si leggono notizie allarmanti sui farmaci. Ma la gente pare non accorgersene.

I modi di drogarsi sono infiniti. Il rifugio per cretini degli Omega-3 da pesce

Tutti i giorni veniamo assaliti su messaggi pubblicitari devianti, dove si spinge la gente a consumare più grassi acidi polinsaturi Omega-3 (il che va bene, trattandosi di sostanze vitali per il cuore e il cervello) e a cercarli nel pesce (il che è clamorosamente ridicolo e falso).
Molta gente ricorre al pesce pensandolo come valida alternativa alla carne. Ciò accade da lungo tempo, senza bisogno di citare gli Omega-3.
Esistono persino persone che si dichiarano e si vantano assurdamente di essere vegetariane, in quanto *consumano solo del buon pesce*.

Chi studia nutrizione, e non deve rispondere a degli sponsor che lo manovrano da dietro, sa che gli
Omega-3 sani e giusti stanno proprio nel modo vegetale, in quanto si trovano abbondanti e sicuri in tutte le piante crude, e in particolare nelle noci e nei semi.
E sa pure che gli Omega-3 da pesce e molluschi e carni devono essere cotti per motivi di gusto e di sicurezza, per cui si convertono da insaturi (utili) a saturi (non solo inutili ma pure estremamente dannosi), e subiscono gli stessi danni che tutte le sostanze grasse sottoposte a cottura registrano.
Sa inoltre che già in partenza gli Omega-3 da frutta e verdure crude sono eccellenti in quanto contengono prostaglandine tipo 1-positive e tipo 3-positive, utili all'uomo, e non prostaglandine tipo 2-negative e dannose come quelle derivate dai corpi degli animali uccisi di acqua o di terra.
Eppure il mondo intero vive nell'ossessione degli Omega-3 da pesce.
La martellante pubblicità ha creato nella gente la precisa associazione mentale Omega3-Pesce, come voluto dalle industrie del pescato e da quella delle carni in generale, visto che chi mangia tanto pesce finisce pure per mangiare tanta carne, e viceversa. Dio li fa e li accompagna.
L' antiscientifica e imbecille associazione-mentale Omega3-Pesce è identica a quella, altrettanto assurda e truffaldina Aids-Sesso, che ci viene riproposta con ossessione e in tutte le salse da chi ha grossissimi interessi economici a farlo, in barba alle verità dimostrate che dimostrano il contrario.
Nessuno poi che si preoccupi di informare sulle tossine e sui veleni contenuti nel sea-food o prodotto ittico che dire si voglia.
Tossine che si accumulano nell'uomo e producono risultati aberranti e tragici come, ed è solo un esempio, il morbo di Minamata, che ha provocato autentiche stragi tra i mangiatori giapponesi di pesce.
Nel pesce non ci sono soltanto le micidiali concentrazioni di cloruro di sodio (che con la cottura diventano massa inorganica velenosa causante tumori gastrici, ritenzione idrica, gravi idropisie ed effetti Smon-similari che spingono la gente verso i diuretici), ma anche diossine, ritardanti (chiamati PCB), alte concentrazioni di minerali micidiali tipo mercurio e cadmio.
La dr Kate Mahaffey, dell'EPA (US Environmental Protection Agency) ha citato una ricerca del 2004 condotta su 1709 donne americane, suddivise tra soggetti che mangiavano pesce o molluschi 9 volte al mese e soggetti che non toccavano il pesce per niente.
Le concentrazioni di mercurio nel primo gruppo erano del 700 per cento (ovvero sette volte maggiori) rispetto al secondo.
Si calcola che 300 mila neonati all'anno negli Usa siano sottoposti al rischio di avvelenamento irreversibile da metil-mercurio, sostanza che arreca gravi danni neurologici al corpo e al cervello in particolare, che può essere qualificata come una forma di neo-cretinismo.
Il conflitto di interessi tra industria e scienza è da sempre con noi, e fa pensare alle stesse controversie che esistono tra i salutisti e le industrie del tabacco, ha concluso la Mahaffey, nella sua intervista apparsa sul Bangkok Post del 22/11/04.

Le emergenze ormonali-immunitarie non avvengono a colpi di bacchetta magica ma con pesanti accelerazioni cardiache e gravissimi sprechi di energia organica

Il buon biochimico sa che ogni veleno è droga. Ogni veleno, chimico e alimentare, nel breve periodo stimola e costringe il sistema immunitario a moltiplicare le difese moltiplicando i leucociti nel sangue, ad accelerare il cuore, ad aumentare la temperatura, a darti un senso di eccitazione da cibo.
Succede pure con la carne, e succede anche coi latticini, dove l'emergenza immunitaria assume aspetti soprattutto anti-acidificanti e calcio-osseo-richiamanti, e aspetti antio-ossidanti (radicale-libero-bloccanti).
Tutte le emergenze ormonali interne non accadono per intervento divino o grazie a colpetti di bacchette magiche, ma per meccanismi automatici che implicano accelerazioni cardiache e stress organici che portano a complicazioni e danni, a deleteri sprechi di enzimi interni e di energie psico-fisiche, ad accelerato invecchiamento precoce.
Si è parlato di pesce e di pescato, di anguille e di ostriche.
Ma il discorso vale per le carni di tutti i tipi, bianche e rosse e verdi.
E vale pure per tutti i cibi cotti, soprattutto quelli cotti a lungo (oltre i 20 minuti), quelli cotti oltre il limite dei 60-100 gradi, quelli cotti con le pentole a pressione o nei forni a micro-onde, quelli cotti alla griglia e alla graticola, quelli a base di vegetali sbucciati e non protetti, e non cotti leggermente al vapore come eventualmente consentito.

Un nuovo concetto di nutrizione vera, ispirato e influenzato da un Maestro del calibro di Pitagora

E' da queste considerazioni, che nessuno scienziato serio al mondo può contestare, che trae forza il concetto di una alimentazione finalmente vera e depurata e liberata da effetti droganti-stimolanti-perversi quale l'alimentazione adottata dall'uomo moderno negli ultimi decenni.
Un concetto innovativo che però non è del tutto nuovo.
Il Signor Pitagora potrebbe persino accusarci di aver copiato molto dalle sue formule.
E avrebbe tutte le buone ragioni per farlo.
Ma non ci sentiamo colpevoli o svalutati o imbarazzati da tale copiatura.
Imitare e copiare un mediocre potrebbe essere disonorante e screditante, ma seguire le orme di un uomo immenso e divino come egli era, può soltanto darci forza e fierezza.
Siamo in realtà orgogliosi in senso buono di aver trovato estro e indicazioni dal grande Maestro di Crotone, dal grande filosofo e matematico della Magna Grecia che ha generosamente distribuito cultura e saggezza all'umanità di 2500 anni fa, ed anche a quella dei millenni a seguire, nonostante il feroce boicottaggio imposto dalla Chiesa, nonostante il fanatico cerca-distruggi-brucia organizzato dalla depravata Inquisizione Cattolica contro le sue opere.

Passiamo dunque dal dire al fare, dai concetti teorici e virtuali al come si mangia in concreto.

Quanto detto finora non subisce grosse contestazioni. E' materiale che viene accettato ed acquisito in scioltezza. La gente, quando viene messa di fronte a prove e a concatenamenti logici, non può sottrarsi al ragionamento, e conviene a dire che hai ragione e che loro stanno sbagliando pressappoco tutto.
Pur tra qualche incredulità e qualche sempre più rara e timida contestazione, le teorie vegetariane e igienistiche del mangiare naturale, pulito e innocente, si fanno tutto sommato strada e trovano importanti consensi.
Le difficoltà nascono a livello pratico e applicativo.

Dove troverò la frutta? E le verdure non conterranno troppi inquinanti? E mangiare vegetariano non costerà un occhio della testa? E riuscirò forse a sopravvivere senza le uova e i formaggi?
Queste e altre le tante domande che mi vengono poste in continuazione.
Spiegaci finalmente cosa proponi in concreto, dicci come mangi tu tutti i giorni. Me l'hanno chiesto ripetutamente a Hongkong, in Filippine, a Singapore e a Tokyo. Me lo chiedono pure qui in Italia.
Vogliono un mio libro sulle diete, con tanto di ricette e di cibi nominati con nome e cognome.
Pensavo di essermi espresso già con chiarezza nei miei due lavori di base (*Il Ferro, l'Enzima e l'Anima*, e
I Quaderni di Hygea), e negli altri articoli messi in circolazione ma evidentemente non è così.
Eccomi dunque qui a elaborare non una *dieta*, parola che non mi piace e che non riesco nemmeno a sopportare, ma un sistema nutrizionale all'altezza della situazione.
Vale a dire un sistema straordinario, sano e a misura di essere umano, piacevole e divertente, realizzabile e conveniente, leggero e digeribile, privo di effetti collaterali tipo congestioni e intossicazioni, acidificazioni e osteoporosi, ossidazioni e radicali liberi, putrefazioni e cancri, diabete, obesità, privo insomma di tutte le malattie più insidiose e inquietanti.

Un sistema nutritivo straordinario, piacevole, sano, divertente, e soprattutto realizzabile

Non mi si chieda un sistema totalmente originale, perché allora dovrei inventare cose strane e andare fuori del seminato.
Dopotutto, io mangio in modo semplice e logico, come facevano Pitagora, Leonardo e Einstein. Come facevano i miei eroi dell'igienismo-naturale americano, tipo Graham, Trall, Tilden e Shelton, o come facevano in Europa il dr Ehret e il dr Bircher.
Lo faccio in tutti i climi e in tutti i posti in cui vado, visto che ho scelto una vita movimentata basata sui viaggi intercontinentali.

Non mi si chieda un sistema esotico, un sistema italiano o cinese. La mia è molto più semplicemente una nutrizione naturale e dunque universale.
Un sistema straordinario quello sì, so di potervelo proporre.
Straordinario perchè il più delle volte sarà esattamente l'opposto di quanto pensa e fa la maggioranza delle persone, non perché il sottoscritto sia un bastian contrario o un tipo originale che si vuole distinguere ad ogni costo, ma perchè e la maggioranza della gente ad aver scelto, o ad essere caduta nel trabocchetto tragico dell'allontanarsi progressivamente da se stessa e dalle esigenze autentiche del proprio organismo.
Un sistema universale quello pure sì, perchè parte dal concetto scientifico che l'uomo è un organismo fruttariano-vegetariano, sia esso bianco o nero, maschio o femmina, bambino o adulto, mangiatore coerente di frutta e verdura o mangiatore disattento o depravato di cibi animali non di sua competenza.
Un sistema che tenga lontani dal diabete e dall'obesità sì, dato che tali malattie vengono causate da diete alto-proteiche, disordinate, associate a carboidrati cotti, antitetiche rispetto al sistema gastro-intestinale umano.
Un sistema antiacido sì, perchè la frutta al naturale è quanto di meglio esista al mondo per limitare i danni provocati dalla acidificazione mediante carne o latte.
Un sistema antiossidante sì, perchè la frutta al naturale e le verdure al naturale sono di nuovo il massimo della antiossidazione, e contrastano efficacemente i radicali liberi.
Un sistema ripulente e anticongestionante, capace di garantire all'organismo equilibrio e regolarità metabolica, quello pure sì perchè frutta e verdure crude non nutrono solo in modo perfetto, ma agiscono anche da vere e proprie scope intestinali.

Il mio sistema primaverile (in Italia, da inizio marzo a fine maggio)

Prima colazione ore 7:	6 arance o 2 pompelmi (preferibilmente in spremuta fresca)
Seconda colazione ore 8:	2 banane, oppure scodella di avena e latte di cereali o latte di riso o latte di grano saraceno, più riscaldata che cotta (più spruzzata di germe di grano e di farina di semi di lino e di girasole), oppure nocciole-noci-pinoli-mandorle
Terza colazione ore 11:	fragole, uva ribes
Pranzo ore 13-14	a) abbondante terrina verdure crude (lattughine e radicchietti primotaglio, pomodori, carote) condita con poco sale e olio extra-vergine di oliva, più una

spruzzatina di aceto di vino o di aceto balsamico
b) vegetali selvatici leggermente cotti (tarassaco, selene, luppolo, acetosa)
c) patate cotte conservativamente entro la loro buccia oppure zucche, oppure un piatto di riso integrale (meglio quello nero)
oppure altri cereali tipo miglio o grano saraceno od orzo e farro integrali
d) strudel semi-cotto senza zucchero di mele e pinoli e uvetta

Prima merenda ore 17: fragole, albicocche, lamponi, uvetta secca

Seconda merenda ore 18: pesche precoci o una fetta di ananas, more di gelso

Cena ore 19-20: a) media terrina di verdure crude (valeriana, crescione, peperoni, avocado)
condita con olio extra-vergine oliva e aceto di mele
b) asparagi leggermente cotti
c) cavolfiore cotto al vapore, cavoli Bruxelles, rape, fagiolini o piselli
d) patate dolci
e) una mela, datteri, fichi secchi

Note generali. A tavola c'è sempre del pane integrale o del pane di segale tedesco o del pane sfoglia integrale svedese o delle gallette di riso, per eventuale accompagnamento cibi. Di solito ci sono delle olive o della crema di olive, La sola bevanda consentita è l'acqua non frizzante, ma non più di mezzo bicchiere o un bicchiere al massimo.
Un paio di volte al mese, si può pure stappare una bottiglia di buon rosso, in concomitanza di lavori pesanti nell'orto o nel giardino, ma sempre entro la misura di mezzo bicchiere o un bicchiere al massimo.
Una volta per settimana è inserito un piatto di pasta integrale condita con succo di pomodoro o con aglio-olio-peperoncino o col pesto alla genovese.

Il mio sistema estivo (in Italia, da inizio giugno a fine ottobre)

Prima colazione ore 7: anguria, melone (varie specie alternate), vari tipi d' uva, fichi, fichi d'India

Seconda colazione ore 8: pesche, albicocche, prugne, pere, fichi, oppure 2 banane
solito oat-meal a base d'avena con germe di grano e farina di girasole-lino in
latte di riso o di grano saraceno o di soia

Terza colazione ore 11-12: nespole, ciliege, more di rovo, mirtilli, uva spina

Pranzo ore 13: a) abbondante terrina verdure crude (lattuga, cicoria estiva, pomodori, peperoni, cipolla, cetrioli, ravanelli, carote), soliti condimenti
b) cereale leggero tipo miglio o pannocchia di mais
c) peperonata, oppure zucchini, oppure melanzane
d) datteri, o manghi secchi, o crostini dolci al sesamo nero

Prima merenda ore 17: uva, fichi, anguria e melone

Seconda merenda ore 18: pesche-noci, susine, fichi d'India

Cena ore 19-20: a) media terrina verdure crude (lattuga, cicoria, crescione, rucola selvatica), oppure cavoli cappucci verde e viola grattugiati, soliti condimenti
b) cereale leggero alternato rispetto al pranzo, oppure patate fatte in modo diverso, o fagiolini, o piselli, o fagioli lessati
c) strudel non zuccherato di mele e uvetta e pinoli

Note generali. Identiche a quelle della primavera. Al posto del buon rosso due volte il mese, ci potrà essere la bottiglia di bianco stile Castelli, o Pinot friulano, sempre nei limiti del bicchiere, oppure di qualche birra analcolica, alternati al solito mezzo bicchiere di acqua. L'acqua, le rare volte che mi viene sete, è consentita ovviamente lontano dai pasti.

Il mio sistema autunno-invernale (in Italia, da inizio novembre a fine febbraio)

Prima colazione ore 7: mandarini, arance, pompelmi (in spremuta fresca), o succo fresco di uva

Seconda colazione ore 8: 2 banane, noccioline, noci, pinoli, mandorle, oppure 2 cachi

Terza colazione ore 11-12: un caco, 2 kiwi, o un melograno, dei corbezzoli

Pranzo ore 13: a) abbondante terrina verdure crude (radicchio invernale, valerianella selvatica, tarassaco, ravanelli, rape), soliti condimenti
b) piatto di cereali integrali (miglio, grano saraceno orzo, farro) oppure patate oppure zucca

c) verdure leggermente cotte al vapore (cime di rapa, porro, cavolfiore)

d) caldarroste o patate dolci

Prima merenda ore 17: uva o cachi o mela

Seconda merenda ore 18: pera o kiwi

Cena ore 19-20 a) media terrina verdure crude (lattuga, radicchio, valerianella, ravanelli,

cavolo cappuccio, carciofi, finocchi)
b) patate, fagiolini, fagioli, zucche
c) caldarroste o patate dolci o carrube o datteri

Il mio sistema in aereo

La prima cosa da fare è di richiedere un pasto vegano o almeno vegetariano al momento della prenotazione volo. Poi, per evitare sorprese e mancanze di cibo durante i lunghi tragitti, è bene tenere con sé nel bagaglio a mano qualche frutto fresco non deperibile (mele, mandarini), un paio di panini integrali, delle mandorle e della uva secca, o dei manghi secchi.

Il mio sistema a Hongkong

Hongkong è il paradiso mondiale della frutta fresca, essendo servita nel contempo da Europa, Asia, America del Nord e Australia-Nuova Zelanda.
Hongkong è il solo posto al mondo in cui trovi in tutti i mesi dell'anno, le ciliegie, i mirtilli, il durian tailandese, l'uva, le castagne, i manghi, le noci di cocco, gli ananas, le papaie e mille altre delizie. Tutto a prezzi accessibili.
Lungo le strade cittadine ti fanno poi delle spremute fresche o dei frullati favolosi. Le cose più fantastiche sono il succo di carota e il succo di canna, preparati all'istante.

Prima colazione ore 7: succo d'arancia o di pompelmo o di ananas fresco (porto sempre con

me uno spremi-agrumi di plastica), o latte di cocco fresco

Seconda colazione ore 8: durian e mango, oppure crema di avena più germe di grano e semi

di sesamo, col latte di soia, oppure 2 banane

Terza colazione ore 11-12: leichi e longan e rambutan (bacche tropicali)

Pranzo ore 13: a) succo di carota o di canna da zucchero (sulla via)

b) panino di pane integrale con verdure crude (lattuga, verzette cinesi, germogli alfa-alfa, cetriolo) e avocado

Prima merenda ore 17: pesche, pesche-noci, ciliegie

Seconda merenda ore 18: dragon fruit o frutto del dragone, guava, oppure melone

Cena ore 19-20 a) succo di carota (se a pranzo ho preso il succo di canna, oppure succo di canna se a pranzo ho preso l'altro
b) un paio di patate dolci ancora calde che vendono lungo la via, oppure, due pannocchie, oppure un piatto di spaghetti vegetariani al succo di pomodoro e alle verdure (Spaghetti House)

Il mio sistema a Seul in Corea del Sud

Gli alberghi cinque stelle di Seul, come ad esempio il Lotte Hotel, organizzano dei buffet meravigliosi dove si trova proprio di tutto. Però sono chiaramente cari. Con un po' di pazienza e una camminata lungo le coloratissime zone mercato della down town, ti rifornisci di cibi fantastici e freschi a buon prezzo.

Chiaramente in questo paese, che per posizione climatica è assai simile all'Italia, tocca adattarsi alla frutta e alla verdura stagionale che hai a disposizione, e che varia a seconda del momento in cui arrivi.

Prima colazione ore 7: spremuta fresca di arance, o anguria e melone (d'estate)

Seconda colazione ore 8: solita avena con latte di riso, oppure 2 banane

Terza colazione ore 11-12: due meloni nani coreani a bande verticali bianco-gialle

Pranzo ore 13: a) 3 pomodori e della lattuga, b) 2 patate bollite con la buccia, al naturale
c) 3 pannocchie cotte conservativamente nel loro cartoccio
d) castagne caldarroste (d'inverno), e) patate dolci, pinoli, semi di zucca

Prima merenda ore 17: un caco o due mele

Seconda merenda ore 18: una maxi-pera coreana

Cena ore 19-20 a) un panino con delle verdure e dell'avocado, oppure una pizza vegetariana

b) semi di girasole, mandorle, pinoli, arachidi

Il mio sistema a Kaohsiung, nel Sud di Taiwan

Prima colazione ore 7: un mango e dei leichi

Seconda colazione ore 8 due banane

Terza colazione ore 11-12: fetta d'anguria, passion-fruit

Pranzo ore 13: la cosa migliore è farsi accompagnare da un caro amico vegetariano come

James Liu in uno dei favolosi buffet degli ottimi ristoranti vegetariani di

questa città:
a) anguria e melone, papaia
b) verdure crude varie, incluso germogli di soia e di alfa-alfa

c) verdure cotte varie e risotto vegetariano
d) dolci a base di manioca e di noce di cocco

Prima merenda ore 17: un ananas o una noce di cocco

Seconda merenda ore 18: succo fresco di carota

Cena ore 19-20 a) panino con verdure crude (lattuga, alfa-alfa, sedano, crescione, avocado)

b) longan secchi, semi di zucca, semi di girasole
c) radici di caltrap (castagna d'acqua nera bicornuta)

Il mio sistema a Taipei - Taiwan

A Taipei lascio più spazio ai pasti principali ed elimino in genere terza colazione delle 11 e seconda merenda delle 18, trovando interessante il buffet del Pizza Hut dove tendo un poco a sovra-caricarmi di vitamine e minerali al naturale e acqua biologica. Un po' come fanno gli invitati a un pranzo nuziale, che fanno digiuno per un giorno prima dell'evento.

Prima colazione ore 7: succo d’arancia fresco

Seconda colazione ore 8: papaia e una banana, arachidi e uvetta secca

Pranzo ore 13: Salad bar al Pizza Hut: (Nota: costo totale 5 €, tutti prodotti freschissimi e selezionati, quantità mangiabile a scelta e a sazietà)
a) 2 piatti di frutta (anguria e ananas, oppure pompelmo, dragon, e guava)
b) 2 piatti di vegetali crudi (germogli di alfa-alfa e di piselli, carote,

sedano, cavolo, lattuga, germogli di alghe, insalata di papaia cruda condita con succo di passion fruit)
c) un piatto con fagioli di soia cotti vapore nel loro baccello, tofu al peperoncino rosso e salsa di soia, granelli di mais, pasta vegetariana, baby pannocchie di mais, fagioli
d) scodella di crema di mais
e) niente pane f) bevanda a volontà (succo naturale allungato e non zuccherato di mango)

Unica merenda ore 17: longan (bacche tropicali)

Cena ore 19-20: Salad bar al Pizza Hut:
(idem come a pranzo, variando le quantità e il tipo di frutta e verdura)

Il mio sistema in Giappone (Tokyo ed Osaka)

Prima colazione ore 7: succo d’arancia o succo di pompelmo freschi (spremuti e bevuti all’istante)

Seconda colazione ore 8: crema di avena, più uvetta, più germe di grano, con latte di soia, oppure 2 Banane

Terza colazione ore 11-12: una mela Fuji, due kiwi

Pranzo ore 13: a) panino integrale vegetariano (lattuga, pomodoro, sedano, crescione, avocado)

b) patate dolci seccate (specialità giapponese)
c) mandorle, noci Nacadama hawaiane, uvetta secca

Prima merenda ore 17: melone

Seconda merenda ore 18: mandarini

Cena ore 19-20: a) panino integrale vegetariano (cavolo, germogli alfa-alfa, germogli soia, pomodoro e sedano)
b) patate dolci seccate
c) arachidi e manghi secchi (portati da Manila o da Hongkong, visto che in Giappone costano cari)

Il mio sistema a Singapore

Prima colazione ore 7: succo d'arancia o di pompelmo freschi, oppure succo di canna fresco

Seconda colazione ore 8: durian fruit, oppure crema di avena con datteri, germe grano, e latte di soia

Terza colazione ore 11-12: papaia, o pesche, o ciliegie, o bacche tropicali (leichi, rambutan, longan)

Pranzo ore 13: a) panino integrale vegetariano (lattuga, rucola, pomodoro, crescione, avocado)
b) pistacchi
c) noce di cocco fresca (latte del cocco e la parte tenera interna)

Prima merenda ore 17: una banana, o dell'uva, o dei manghi

Seconda merenda ore 18: mangostine (frutto tropicale)

Cena ore 19-20 durian fruit (scorpacciata), seguito da latte di cocco o da mangostine (severamente vietate e pericolose tutte le bevande alcoliche dopo il durian)

Il mio sistema a Kuala Lumpur e nelle altre città della Malaysia

Prima colazione ore 7: succo fresco di canna, o succo fresco di frutti tropicali

Seconda colazione ore 8: mango, oppure ciapatah (frutto nutriente cugino del mango)

oppure buffet-breakfast in albergo, pescando dalla vasta sezione

fruttariana (anguria, melone, ananas, papaia), e dalla crema di avena che

pure non manca

Terza colazione ore 11-12: bacche varie (snake fruit, longan, leichi, rambutan)

Pranzo ore 13: Un piatto di verdure crude miste, seguite da una pizzetta vegetariana, più

noce di cocco (presso uno dei tanti ristoranti locali)

Prima merenda ore 17: una banana o un mango, oppure succo fresco di carota e ananas

Seconda merenda ore 18: bacche tropicali alternate a quelle della mattina (longan, leichi, rambutan)

Cena ore 19-20: 2 o 3 durian malesi, una pannocchia, noce di cocco

Il mio sistema a Jakarta o a Surabaya – Indonesia

Prima colazione ore 7: succo fresco di arance verdi tropicali, oppure dei passion fruit

Seconda colazione ore 9: manghi di diversi tipi (in alternativa: buffet breakfast in albergo coi vari

frutti soliti e con la solita crema di avena)

Terza colazione ore 11: snake fruit, mangostine

Pranzo ore 13: salad bar vegetariano in hotel, generalmente ben riforniti di ottime

verdure locali, e pure di olive e stuzzichini naturali accettabili, nonché di

patate e legumi di diverso tipo

Prima merenda ore 17: frullato di avocado, banana e cocco

Seconda merenda ore 18: mangostine e bacche tropicali varie

Cena ore 19-20: scorpacciata di durian, oppure panino integrale con assortimento verdure crude e avocado), oppure pizzetta vegetariana (verdure-funghi-ananas)

Il mio sistema a Manila o Cebu in Filippine

Prima colazione ore 7: 3 manghi

Seconda colazione ore 8: banana e papaya

Terza colazione ore 11: 3 manghi

Pranzo ore 13: Pasto fisso al Greenwich Restaurant (costo 4 €):
a) verdura cruda (lattuga-cetrioli-pomodori)
b) favolosa pizzetta vegetariana sottile alle verdure semicrude (funghi, peperoni, olive nere, ananas, pomodori, più salsa peperoncino)
Di gran lunga la pizza più buona e digeribile mangiabile al mondo

Prima merenda ore 17: succo fresco di carote e di ananas

Seconda merenda ore 18: 3 manghi

Cena ore 19-20: Ripetizione esatta menù pranzo al Greenwich

Il mio sistema ad Hanoi e Saigon in Vietnam

Prima colazione ore 7**:** papaya, dragon fruit

Seconda colazione ore 8: 2 banane, oppure durian fruit

Terza colazione ore 11: melograno vietnamita a seme chiaro e grosso

Pranzo ore 13: a) panino integrale con assortimento verdure crude, ravanelli, avocado
b) pannocchie cotte entro il loro cartoccio
c) patate dolci e yam, arachidi
c) noce di cocco

Prima merenda ore 17: succo fresco di canna

Seconda merenda ore 18: bacche tropicali (leichi, longan, rambutan)

Cena ore 19-20: pizzetta vegetariana (si può ordinare alla pizzeria dall'albergo)

Il mio sistema a Bangkok – Thailandia

Come a Taipei, anche qui, viene eliminata la terza colazione e la prima merenda, in vista e in conseguenza di un buffet che ti porta inevitabilmente a mangiare un po' troppo.

Prima colazione ore 7: succo fresco di mandarini thailandesi, o succo fresco di ananas,
o bacche tropicali (leichi, longan, rambutan)

Seconda colazione ore 8: un pomelo (pompelmo gigante non acido)

Pranzo ore 13: Salad bar alla catena Sizzler (frutta e verdura fresca a piacere, per 3 €):
a) 2 piatti di frutta: anguria, melone, ananas, dragon ruit, mango, guava
b) 2 piatti di verdure crude: lattuga, sedano, asparagi verdi,
cipolla, baby mais, cime di rapa, cavoli grattugiati, germogli
c) 1 piatto di mais, castagne d'acqua, zucca, rape, fagiolini, piselli
d) crema di mais oppure crema di zucca

Merenda ore 18: succo fresco di carote e ananas, oppure di vari frutti tropicali

Cena ore 19-20: a) durian fruit e coconut
b) mango e riso (mango-sticky rice)

Regole e note di un viaggiatore vegetariano

E' dagli anni 70 che viaggio in continuazione per il mondo.

Do la mia parola d'onore che non ho mai portato con me alcuna pillola di alcuna specie, e di non aver mai bevuto un tè o un caffé per sostenermi. Né ho mai perso

un giorno di lavoro per indisposizioni o mali di testa, nonostante i cambiamenti climatici e i fusi orari.
L'unica volta che sono entrato in un ospedale o dal medico fu lo scorso anno all'Ospedale di Tolmezzo-Udine dove ho subito un ispessimento metallico all'anca destra derivante da varie botte prese sui campi di calcio di mezzo mondo e da conseguenti lesioni a una specifica cartilagine.
La prima cosa che faccio non appena arrivo in hotel dovunque esso sia, è andare al più vicino mercato e rifornire la mia stanza di un quantitativo adeguato di frutta locale, che mi dà la sensazione di essere libero e di avere a mia disposizione una quota minima di sopravvivenza naturale.
In valigia non manca mai lo spremiagrumi.
Nel bagaglio appresso non manca mai dell'uva secca, delle noccioline o dei pinoli, una mela o un paio di manghi, tre mandarini.
Chiaramente non esistono dolcetti, caramelle, cioccolatini, gomma da masticare, pillole di menta o di liquirizia.
Un tempo era conveniente dotarsi pure di una bottiglietta d'acqua e di un'altra di olio extra-vergine d'oliva (che non si trova dappertutto). Con le nuove regole per la sicurezza aerea questo non è più possibile.

Il sistema di pensiero, di nutrizione, di comportamento sopra esposti non sono qualcosa di bizzarro e inaffidabile ma rappresentano la regola obbligatoria e la soluzione ideale per l'uomo

Non siamo alla perfezione, ma quasi. Infatti la perfezione è un punto di riferimento, una stella polare che ti orienta e ti fa capire da quale parte stai.
Trovi quanto sopra strano o poco ortodosso? Trovi qualcosa di stravagante e bizzarro nel mio sistema?
Allora ti conviene pensare e riflettere su quanto stai facendo tutti i giorni con la tua vita e il tuo corpo, ed anche con il corpo delle creature che la tua indifferenza e la tua crudeltà mentale contribuiscono ad opprimere ed uccidere.
Se trovi il tuo attuale comportamento lucido, coerente, giusto, innocente, temo che uno di noi due abbia profondamente torto.
Ricordati bene che il mio sistema di pensare, di comportarmi, di nutrirmi non è per niente un sistema strano.
Se sei un ciclista e vai in bicicletta, ricordati che la bicicletta su cui corri l'ha inventata un certo Leonardo Da Vinci.
Ma anche se vai in aereo, o elicottero, o sottomarino. Trattasi ancora di invenzioni basate sugli studi di quello stesso grande nostro predecessore.
Leonardo pensava e si nutriva nello stesso identico modo.
E come lui una lunga serie di uomini saggi che vanno da Pitagora ad Einstein.
Se il passato non ti interessa e sei come San Tommaso che voleva toccare sempre col dito prima di credere una cosa, guardati pure intorno.
Scoprirai che il dr Umberto Veronesi, 80 compiuti, medico-cancerologo di fama mondiale, ha l'aspetto e la grinta di un ragazzino, non si fa intimorire da nessuno, e dice a chiare lettere che carne e pesce non solo non servono a nulla per l'organismo umano, ma anzi gli provocano cancro e cardiopatie,

Se essere giusto ed essere saggio significa per te essere bizzarro, vuol dire che senza nemmeno accorgerti sei finito in un triste vicolo cieco, dal quale sto cercando di tirarti fuori.
Vuol dire che tu consideri la presente mediocrità della tua vita come la regola e come il sistema unico e migliore per andare avanti. Il che è molto grave.
Sbagliare, essere nell'errore, e ritenere invece di essere a posto, è infatti il massimo della miseria umana.

Quel modo di pensare e di alimentarsi che ho sopra descritto, non solo non è per niente strano e strampalato come tendi a pensare, ma rappresenta invece lo schema corretto, la regola.
Rappresenta la via ideale che ti permette di risolvere al meglio ogni tuo problema fisico e ogni tuo problema esistenziale.
Rappresenta il modello e la falsariga su cui muoversi.
Più te ne allontani e più ne soffrirà il tuo corpo, la tua anima, se ancora ci credi, e l'ambiente che ti sta intorno, che include tutte le creature che il Creatore del mondo ci ha dato in affidamento e in cura, e non in consegna farabutta perchè vengano dirottate sulle prigioni e sui luoghi di massacro.
Non sono un predicatore e non intendo fare sermoni, o indurti a credere in cose diverse da quelle che credi.
Ma ho semplicemente il piacere e l'obbligo di dirti queste cose.
Lo stesso discorso vale per le foche e le balene, per i delfini e le sardine, per tutti gli animali del mare.
La violenza e la stupidità umane non conoscono limiti.
Ma se ammazziamo i pesci mangia-meduse, come ad esempio i tonni e i pesci-spada, le meduse prolifereranno e diverranno padrone incontrastate dei mari e dei luoghi di balneazione.
Così oltre alla cattiveria, oltre all'inganno contro le specie marine, oltre a danneggiare il nostro fisico, la nostra fedina morale e spirituale, ci diamo pure la zappa sui piedi.
Finirà che non potremo più nemmeno fare una innocente e tranquilla nuotata tra le onde.