

IL MIO PERCORSO ALIMENTARE PERSONALE VS. IL PERFEZIONAMENTO ALIMENTARE STANDARD

Il mio approccio al fruttarismo non ha seguito il percorso di Perfezionamento Alimentare precedentemente descritto, ma vi si è allineato in maniera scrupolosa; forse della più semplice delle considerazioni: se le scimmie più evolute mangiano solo frutta ed io sono la più evoluta delle scimmie evolute, perché mai dovrei cibarmi di altro?

Da circa un anno avevo un'alimentazione vegana prevalentemente crudista, unica eccezione il piatto di pasta che spesso mangiavo alla sera, e caratterizzata dal fatto che, almeno due volte al giorno, bevevo circa un litro di spremute di frutta o verdura ottenute con uno spremitore a freddo e rigorosamente consumate nei 10 minuti successivi per salvaguardarne la componente enzimatica.

Nel corso della giornata tipo, facevo colazione con un litro di carote spremute, a pranzo mangiavo 1,5 kg. di frutta e, per cena, un litro di spremuta di peperoni rossi, un piatto di pasta con il pomodoro ed un vassoio di germogli di lenticchie crudi; concludevo con un frutto. Nel corso della giornata non mi negavo un caffè e, a volte, un dolce.

Stavo bene e mi sentivo sazio, anche se probabilmente il basso apporto di fibre (eliminate nel corso del processo di spremitura) comprometteva una corretta peristalsi per mancanza di massa, a favore della componente liquida.

Sicuramente ero meno soggetto a malanni dei miei coetanei onnivoriani, ma riconosco che non avevo ancora fatto il salto qualitativo in termini salutistici: ero ancora soggetto ai comuni raffreddori e ad occasionali stati febbrili.

Inoltre questo regime alimentare “fai da te”, per quanto estremamente nutriente per il mio corpo, era chiuso su sé stesso, senza spazio per ulteriori perfezionamenti.

Venuto a conoscenza del percorso di Perfezionamento Alimentare, mi sono immediatamente privato del piatto di pasta serale e del caffè in modo da potermi considerare un vegano crudista; ho quindi mantenuto questo regime per quasi un mese.

In questa fase non ho sentito la mancanza degli amidi cotti, immagino perché sostituiti da quelli crudi sotto forma di legumi, i germogli di lenticchie che crescevo scrupolosamente in cucina.

Ho cominciata quindi la prima fase fruttariana, sostituendo la spremuta del mattino con 1 o 2 mele e mantenendo più o meno invariato il pranzo, in quanto già mangiavo frutta dolce.

Diversamente, la sera ripeteva uno schema alcalinizzante ben preciso: un avocado (per garantire una continuità proteica), una grande ciotola di circa 800 gr. di pomodorini ed olive denocciolate con circa 100 gr. di olio di oliva (per il necessario apporto lipidico), un cetriolo o un peperone, tre banane e una mela.

Mantenuto questo regime alimentare per un mese, passavo alla seconda fase fruttariana: una mela per colazione, tre mele a pranzo e, a cena, lo stesso menù a cui ero ormai abituato preceduto da un po' di frutta dolce.

Ho mangiato in questo modo per circa tre mesi.

Nell'autunno mi sono quindi avventurato nel melarismo, praticandolo nel primo mese per 5 giorni alla settimana (gli altri 2 giorni mi appoggiavo allo schema alimentare già in corso) e, nel secondo ed ultimo mese esperienziale, 7 giorni su 7.

L'alimentazione melariana prevede di fare colazione con una mela solo se la sera precedente si è

mangiata anche altra frutta, altrimenti di non mangiare assolutamente nulla per colazione.

A mezzogiorno si pranza con 3 mele.

La sera si segue uno schema molto preciso: una mela a morsi, 150 grammi di mele secche (magari di consistenza diversa, io cominciavo con quelle più morbide e facevo seguire quelle molto secche), 3 o 4 mele spremute, 2 o 3 mele frullate e, per terminare, un'altra mela a morsi.

Ad un certo punto ho deciso di rendere più gradevole il frullato trasformandolo in una sorta di "minestra di mele": lo versavo in una fondina e lo arricchivo con alcuni "crostini di mela" ottenuti tagliando a cubetti l'ultimo quarto di mela che non avevo frullato.

Dopo un mese alimentandomi come un vegano crudista, 4 mesi tra le due fasi fruttariane ed altri 2 mesi da melariano (dei quali, il secondo 7 giorni si 7), terminavo il mio Esperimento Alimentare a fronte del disagio psicologico e del continuo, seppure lentissimo, dimagrimento.

Ho quindi moderatamente reintrodotta gli amidi cotti di cui tanto sentivo la mancanza, sotto forma di pane e prodotti da forno; pur privilegiando le zucchine crude dello Spiromat alla pasta di grano, che ai miei occhi ha ormai l'aspetto di una "colla" repellente.

Sostanzialmente mi sono assestato su un'alimentazione vegana quasi totalmente fruttariana, cercando di fare colazione con una mela e mangiare solo frutta a pranzo.

Unica eccezione il formaggio grattugiato con il quale occasionalmente arricchisco i condimenti dei primi piatti.

In ogni caso, mangiando frutta oggi avverto una sazietà e leggerezza precedentemente sconosciute e, concedendomi altro, ne risento subito gli effetti che mi inducono a limitarne il successivo utilizzo.

Quindi, se è vero che non sono riuscito nell'intento di innescare una nuova fisiologia corporea che arrestasse il mio dimagrimento e mi consentisse di proseguire il processo di Perfezionamento Alimentare, mangiando solo mele fresche; è altrettanto vero che ho raggiunto un mio equilibrio personale, retrocedendo fino ad una fase in cui ci si ciba di frutta per oltre il 90%, godendo di un grande benessere e senza privarmi di nulla che possa desiderare.

A seguire, il dettaglio della mia Esperienza fino al monotrofismo melariano e, di ritorno, fino all'attuale punto di equilibrio personale.

FAME, SETE E DESIDERIO DI ALTRI CIBI

Mi era stato detto che il bisogno nutrizionale indotto mi avrebbe fatto scambiare per fame una semplice crisi di astinenza per i cosiddetti "cibi" con i quali ero stato drogato fin dall'infanzia.

A me in effetti è sembrata fame, fame vera, ma l'ho provata solo nei primissimi giorni di regime fruttariano: la ricordo avvicinarsi dell'ora di pranzo e soprattutto di cena, dopo un po' di tempo accompagnata da crampi allo stomaco, che si risolvevano immediatamente appena cominciavo a mangiare.

Passando poi a mangiare solo 3 mele a pranzo, scoprivo, con mia sorpresa, di non provare più alcuna sensazione di fame, al punto che spesso cominciavo a mangiare senza alcun appetito e mi forzavo ad arrivare alla fine della cena. Anche i crampi prima dell'ora di cena erano sempre più rari. Sul lungo termine posso assicurare che gli schemi fruttariano e melariano appaiono molto ben studiati e inducono un senso di grande sazietà.

Ho sempre creduto di dover bere, bere frequentemente e in abbondanza.

Il regime alimentare fruttariano mi ha insegnato che è vero l'opposto: cibandosi di frutta non si prova la minima sensazione di sete, ho trascorso un'intera estate senza bere praticamente mai – forse tre o quattro bicchieri d'acqua in 6 mesi (oltre ad un po' di vino per il gusto di farlo).

Preciso che non mi negavo l'acqua allo stimolo della sete, ma succedeva molto occasionalmente e

quasi sempre solo dopo un'intera giornata di esposizione al sole.

Questo semplicemente perché la frutta contiene molta acqua, infatti la produzione di urina era comunque sempre particolarmente abbondante.

Era però sufficiente cenare anche solo con una pietanza a base di semi (pane, pasta, pizza...) perché, pur bevendo durante il pasto, la notte avessi sete e cessasse immediatamente il bisogno di urinare - il cibo "secco" pareva assorbire l'acqua in corpo.

Oggi, bere mi sembra un comportamento primitivo, necessario solo a chi si è nutrito con cibo inadatto al suo corpo, che lo costringe a compensare l'acqua corporea che il cibo ha assorbito dall'organismo appena trovatosi nell'apparato digerente.

Generalizzando, mi sento di poter affermare che la sete è indice della scarsa qualità del cibo mangiato: se si prova lo stimolo della sete, significa che ci si è nutriti con alimenti non adatti al proprio organismo.

Ho parlato di "pietanze a base di semi", facendo capire che ho lasciato spazio a quelle che giocosamente chiamavo "trasgressioni alimentari".

La verità è che il desiderio di altri cibi è crescente man mano che ci si priva della varietà.

In effetti credo che mangiare frutta, con la libertà di scegliersi 3 frutti dolci a pranzo, sia un regime sostenibile tutta una Vita; ma le cose cambiano già rimanendo "a mele" da una sera a quella successiva.

Dalla seconda fase fruttariana ho cominciato a sentire una crescente e smodata attrazione psicologica per gli amidi cotti (pane, pasta, pizza, patate al forno) anche se, cedendo alla tentazione, provavo sempre meno piacere.

Ho apprezzato una maggior difficoltà nel non trasgredire anche passando dal "solo mele" 5 giorni su 7 al "sempre solo mele".

Durante tutti i 6 mesi mi sono occasionalmente concesso un po' di vino rosso e qualche sacchetto di mele secche, ogni 15/20 giorni un primo piatto quasi-vegano o una pizza senza formaggio. Devo osservare che aspettavo con ansia il giorno per il quale avevo pianificato la "trasgressione alimentare" ma anche che, una volta compiuta, mi scompariva la voglia per diversi giorni. Quanto al vino, sono certo fosse un'attrazione legata all'energia data dall'alcool, più che al gusto.

Oggi posso davvero definire la sensazione di attrazione una sorta di "crisi da astinenza" e riconoscere lucidamente il "mangiare per divertimento" degli aperitivi ed il "mangiare per noia" a casa.

Di fatto, ciò che più mi mancava erano le situazioni al ristorante, la scelta dei piatti, la condivisione con gli altri. Me ne accorgevo scoprendomi a leggere i menù dei locali passeggiando in strada.

PESO E METABOLISMO

Nella prima fase fruttariana mi sono dovuto confrontare con una perdita di peso lenta, graduale e costante; in un mese ho perso circa 7 chili, nonostante tenessi controllato il pH delle urine al mattino che era sempre quasi 8.

Successivamente ho creduto il peso si fosse assestato, ma di fatto calava molto lentamente.

Complessivamente, nei 7 mesi che mi hanno portato da vegano crudista a melariano, ho perso circa un dozzina di chili; per un'altezza di 1,80 metri, sono passato da poco più di 70 chili a meno di 59.

Ho però ripreso tutto il peso in poco più di un mese, solo affiancando alla frutta qualche amido cotto (prevalentemente pane, occasionalmente una fetta di torta o un biscotto) ed un po' di formaggio grattugiato.

Dimagrire per poi reingrassare potrebbe sembrare una sciocchezza, invece libera il corpo dal vecchio tessuto adiposo che ha immagazzinato le tossine alimentari e lo sostituisce con il nuovo grasso corporeo "pulito" di un'alimentazione consapevole.

È indubbio che il carico tossico conservato nel tessuto adiposo incida sensibilmente sulla generale percezione di benessere; ma io credo anche che la massa corporea tenga memoria, nella sua struttura distribuita, dei principali elementi della personalità individuale in modo da garantire la

continuità della stessa nel tempo e quindi attribuisco molto valore alla sostituzione di una parte significativa di questa massa in termini di rinnovamento potenziale.

La mia personale percezione di “rinascita” suggerisce inoltre che il corpo immagazzini anche raffinati schemi mentali di azione e reazione, assieme a sensazioni più primitive, come quella di sicurezza banalmente legata alla quantità di riserve grasse disponibili (grasso addominale).

Probabilmente la fase di dimagrimento non è psicologicamente impegnativa solo per lo stress da privazione a cui sottopone l'individuo ma anche perché richiede al corpo di tentare di riconfigurare dell'informazione ancora sconosciuta, affinché possa esser conservata su un supporto di volume inferiore, e questo potrebbe non essere sempre possibile.

Durante il percorso di Perfezionamento Alimentare si assiste ad un graduale rallentamento del metabolismo: il corpo si abitua lentamente a bruciare meno calorie ed entra in una modalità di risparmio energetico che sicuramente lo logora anche meno con il passare del tempo.

Me ne sono accorto casualmente una sera a letto durante la fase melariana, percependo i miei battiti cardiaci più lenti dei minuti secondi: li ho misurati subito, 45!

Nel corso di misurazioni successive, anche diurne, ho notato che i battiti erano sempre tra i 45 e i 55 al minuto ma la cosa non deve sorprendere, né sembrare patologica, perché allineata con gli altri parametri fisiologici; ad esempio, la pressione sanguigna era 55/110.

In Appendice trovate comunque i miei esami sangue/urine al termine dell'Esperimento Alimentare, dove non si evidenzia alcuna carenza; a sommaria conferma del mio buono stato di salute generale dopo 6 mesi di solo frutta, di cui gli ultimi 2 quasi solo a mele.

STATO DI SALUTE DEL CORPO

Nel corso dell'intero Esperimento Alimentare, dalla prima fase strettamente vegano-crudista all'ultima melariana, il progressivo dimagrimento ha comportato una parallela crescente sensibilità al freddo, semplicemente per la riduzione dello stato adiposo. Per contro, ho trascorso un'intera estate senza mai soffrire il caldo.

Non sono certo si sia ridotta anche la sottostante massa muscolare, dal momento che non ho sofferto una compromessa forza fisica, ma il volume corporeo complessivo rispecchiava indubbiamente il minor peso.

Se è vero però che non mi sono mai sentito più debole, è altrettanto vero che non posso neppure dire di aver beneficiato di un incremento energetico, come mi aspettavo dopo aver letto le esperienze di altri fruttariani. Anzi, devo precisare che avevo meno voglia di fare esercizio fisico ed avvertivo prima la stanchezza muscolare.

Di fatto l'intera fisiologia corporea “funzionava meglio” a fronte di un corpo “internamente più pulito”.

Eliminato il muco in circolazione nell'organismo, non ho più sofferto un solo raffreddore (ma neppure di avere una narice bloccata!), né la sensazione di “orecchie chiuse” in occasione di gite in montagna oltre i 1.000 metri di quota.

La pelle appariva incredibilmente elastica ed idratata, al punto da non seccare neppure in occasione di lunghe ed indiscriminate esposizioni al sole estivo senza alcuna protezione solare, anche protratte per intere giornate. Assumevo il colore di un gambero senza la consueta successiva desquamazione cutanea. Inoltre la cute era più pulita e meno sebacea, indiscutibile indice di uno stato di minor intossicazione interna.

Peraltro non sudavo quasi per nulla e i vestiti non diventavano maleodoranti, al punto che li lavavo per abitudine anziché per necessità.

In fase fruttariana urine e feci sono diventate presto pressoché inodori e quest'ultime incapsulate in uno strato gelatinoso; graditi effetti secondari che però sono scomparsi quando sono diventato melariano a causa dell'assunzione delle mele secche (che, in effetti, progredendo nel

Perfezionamento Alimentare, andrebbero eliminate).

Durante tutti i 6 mesi, persino la fastidiosa sensazione di doversi lavare i denti, che abitualmente insorgeva un paio di ore dopo i pasti, è diventata solo un ricordo.

Anche i capelli bianchi tendevano a tornare al loro colore originale, rendendomi un po' meno brizzolato.

A questo punto devo però fare una precisazione su un'argomento di cui gli uomini fruttariani tendono a non parlare, probabilmente per proteggere la loro "mascolinità": l'attrazione sessuale è proporzionale alla quantità di proteine assunte con l'alimentazione e quindi, nutrendosi di solo frutta, viene quasi annullata.

Per quanto questo possa sembrare un indice di minor vitalità, faccio notare che non sto parlando di una compromessa capacità fisica in presenza degli adeguati stimoli fisici ed emozionali, ma della libertà da quella dipendenza che genera dannose emozioni, che confondiamo con l'amore, ed induce a comportamenti di cui poi ci si pentirà.

Inoltre il fruttariano, ed ancor più il melariano, non vive questo disinteresse per l'altro sesso come un problema, perché ha la sensazione di esser già completamente appagato da quel punto di vista e di avere molta energia libera da indirizzare diversamente.

Ritengo sia energia della stessa natura di quella "recuperata" dall'assenza di altre "emozioni di base", prima tra tutte la rabbia, ma anche di precise "intenzionalità speculative", dopo un po' scompariva infatti anche il mio interesse per le pratiche meditative, che mi apparivano superflue.

La quantità di energia a disposizione era evidente praticando qualsiasi esercizio energetico, ero estremamente sensibile.

SENSAZIONI MENTALI

L'unico carburante direttamente disponibile per ogni cellula del nostro corpo è il fruttosio, ed in particolare di questo si nutre il nostro cervello.

Per mia esperienza, posso dire che il fruttariano è particolarmente lucido e nel contempo intollerante con chi agisce diversamente da come farebbe lui, non è disposto a cercare di capire.

Procedendo verso il "solo mele" si percepiscono crescenti lucidità e distacco nel vedere le cose del mondo, si avverte il proprio potere.

Ricordo che tendevo a non attribuire troppa importanza a nulla ma a focalizzare la mia attenzione sulle mie intenzioni, particolarmente annoiato a discutere di una quotidianità che mi sembrava ovvia nel suo dispiegarsi.

Di fatto ero diventato spettatore delle mie sensazioni e dei miei pensieri; accettavo spontaneamente la Realtà con maggior distacco, senza resistervi. Curiosamente mi sono accorto che ero meno coinvolto anche nella visione dei film, mi identificavo meno nello svolgersi della trama.

In generale, posso affermare che il fruttariano appare meno sociale, in quanto più intollerante e disinteressato al giudizio altrui, ma probabilmente intrinsecamente più utile agli altri.

Per contro devo aggiungere che avevo una continua e spiacevole sensazione di eccessiva sensibilità, di vivere costantemente "con i nervi scoperti".

Era però sufficiente una sola cena durante la quale trasgredissi la rigidità alimentare che mi ero imposto, per godere immediatamente di una straordinaria sensazione di pace e rilassamento.

UN'ESPERIENZA FORMATIVA

Ritengo di aver fatto un'esperienza straordinaria che mi ha insegnato parecchie cose.

Innanzitutto ho sviluppato una lucida attenzione al cibo e guadagnato una spiccata consapevolezza di ciò che mangio.

Ho persino cominciato a provare piacere nel cucinare, passione a me precedentemente sconosciuta.

Secondariamente ho imparato cos'è una dipendenza.

Leggevo che la dipendenza da un'alimentazione inappropriata per l'essere umano, continuata però fin dall'infanzia, è più forte di quella da qualsiasi altra droga.

Adesso posso affermare che probabilmente tutto questo è vero, posso dire di aver vissuto sensazioni della stessa natura di quelle con cui abitualmente viene descritta una crisi di astinenza.

D'altra parte ho anche fatto esperienza di cosa significhi il termine “disciplina”, inteso come indipendenza dalle sollecitazioni del proprio apparato psicofisico: so fin dove e a quale costo ci si può mettere alla prova e come reagisce il corpo quando ci si concede una trasgressione.

Allo stesso modo ha avuto conferma del fatto che lo stesso trasgredire fa parte di un sano equilibrio contro infelicità ed insoddisfazione, tossine peggiori di quelle alimentari.

Per certo, posso affermare che privarsi del cibo toglie un velo che attenua la sensibilità.

E che cibarsi di sola frutta è il miglior compromesso tra il torpore in cui si addormenta l'onnivoro e l'eccessiva sensibilità dell'asceta che digiuna (“eccessiva” immaginando l'asceta condurre una normale Vita metropolitana come me).

Ripensando a cosa mi abbia spinto a modificare la mia alimentazione, credo sia stata la sensazione di essermi cibato di qualcosa di “sporco” che insorgeva in bocca dopo i pasti.

Certo non potevo immaginare quanto quello di cui mi nutro stesse intasando l'interno del mio organismo, perché pensavo che raffreddore e tosse fossero fenomeni normali nel corso del periodo invernale.

Scoprire oggi che forti raffreddamenti arrivano a provocarmi al massimo un po' di intontimento al risveglio ma nessuna sintomatologia influenzale, mi conferma la pulizia interna del mio corpo che non ha più muco da espellere.

Congiuntamente al ricostituito peso corporeo, posso dire di aver raggiunto uno stato di benessere psicofisico a cui non voglio più rinunciare.