



## **L'alimentazione migliore per la razza umana – L' Esperto Risponde**

Immaginiamo che io sia una Dietista per tutti gli animali del mondo e che in un ipotetico trono apparissero al mio cospetto tutte le razze del mondo a chiedermi quale sia il loro miglior cibo. Immaginatevi che sfilino tantissime razze e forme di animali di ogni genere, **ed io osservando i loro strumenti per potersi procacciare il cibo, potrei con assoluta certezza prescrivere il cibo perfetto per la loro crescita e nutrizione.**

Dunque, al passaggio del leone, osservando che può fare i 100 km orari, che ha dei coltelli nelle zampe, che ha dei

punteruoli nelle fauci e un intestino acidissimo e corto potrei con sicurezza consigliargli una dieta a base di carne cruda appena uccisa.

Al passaggio del pipistrello, considerando che vola ed ha il radar e vive di notte, potrei consigliare di mangiare tantissimi insetti. Se non avesse il radar come farebbe, poveretto ad individuare di notte il suo "cibo"? Grande alleato delle campagne ogni notte fa "sparire" nella sua bocca circa 20.000 zanzare!

Poi arriva il maestoso elefante, ha bisogno di circa 700 kg. di verdura e con un muscolo forte e lungo come è la proboscide, è in grado di mangiarsi un albero di acacia al giorno! Se non avesse questo lungo "braccio" farebbe fatica a portarsi e a raccogliere i rami.

## **Cibo per la razza umana**

Poi arriva L' uomo, animale come qualsiasi altro, ma ormai incapace assolutamente di capire e di essere connesso alla natura e avendo completamente perso l'istinto come hanno tutte le altre specie, rimane attonito ad aspettare la mia risposta.

Milioni di libri sulla nutrizione umana, tutto ed il contrario di tutto, ogni giorno gran congressi e conferenze su tale tema, anche ieri ho parlato 3 ore per tentare di far capire alla platea quale sia il cibo perfetto per la razza umana.

**Ma come!?** Per tutte le specie é facilissimo capirlo e per l'uomo, l'animale più intelligente, più evoluto, quello che parla e scrive poesie, quello che vola anche senza ali e va sulla luna, quello che decide di uccidere anche tutte le altre specie e persino i suoi simili, ebbene questo "fantastico" ed "intelligentissimo" essere, al momento della nutrizione, cosa più essenziale e normale del mondo, si trova invece spiazzato, disarmato, incredulo, confuso e completamente ignorante su quale sia il suo cibo perfetto, il carburante che dovrebbe

dargli energia, salute, gioia e vitalità .

## **Servono gli esperti o il buonsenso?**

Ma per fortuna ci siamo noi, anzi voi lettori!! ora vi farò proprio vedere come voi, sì proprio voi, ingegneri, sarti o cassieri, in un minuto, saprete dire a questo povero e confuso uomo, quale possa essere il cibo perfetto.

**Fra un minuto, sarete in grado di dire con assoluta certezza quale sia il cibo perfetto**, a dispetto di milioni di dietologi, scienziati, esperti, e ciarlatani vari che da centinaia di anni scrivono e urlano dai media di tutto il mondo, creando confusione, malattie...ma tanto tanto business! Perché cari lettori, lasciatemelo scrivere, i sani, non rendono! I malati invece quelli che per 20 o 30 anni assumono veleni, cioè scusate volevo scrivere farmaci, quelli sì che piacciono!

Ma torniamo a noi, anzi a voi, ed ecco la fatidica domanda:

Se foste in un fantastica foresta equatoriale ( siamo partiti da lì , non avendo tanti peli , stiamo bene in una zona calda del pianeta), nudi, come la natura vi ha fatto, considerando che non correte, non avete coltelli nelle "zampe", non avete ali, non nuotate neanche tanto bene, non avete infrarossi, radar, udito ultrasonico, olfatto sviluppato, voi, nudi, qual é l'unico strumento che la natura vi ha donato?

Sì esatto. Le mani. Bravi.

## **Ad ogni strumento corrisponde un "cibo"**

E con questo strumento, cosa pensate di mangiare? Strozzereste un coniglio, ammesso che riusciate a prenderlo? Riuscireste ad

affondare i vostri inutili denti dentro la sua gola mentre il sangue vi inonda la faccia e l'odore di morte comincia a darvi il voltastomaco e le sue grida impazzite vi fanno scendere copiose lacrime?

No, normalmente noi umani odiamo il sangue e vedere gli occhi di un animaletto che urla di dolore ci commuove.

E allora questo non é il nostro cibo, come non lo sabbero le zanzare, i vermi, i rami o uccelli in volo.

Vagheremmo per la foresta, e con le nostre mani, potremmo raccogliere meravigliosi e succosi frutti.

Visto che bella notizia? Avete risolto! Vai uomo, vai!

Enigma risolto!

Sei fruttariano!

## **Dove Trovare Il Cibo Giusto?**

Possiamo andare dal fruttivendolo o in campagna e sfamarci!

Senza dover allevare, stagionare, uccidere, cuocere, salare, condire, arrostitire, aspettare, condizionare, spelare, zuccherare, addizionare, combinare.

**Vai e mangi. Facile!!!Ogni animale ha uno strumento che corrisponde ad un cibo!**

L'elegante farebbe fatica ad acchiappare una gazzella e a sbranarla, al massimo potrebbe nascondersi dietro ad un albero ed al suo passaggio potrebbe darle un colpo in testa con la proboscide, ma no! poi come la sventrerebbe? Come strapperebbe la cotenna? E poi che schifo il sangue! É abituato alle tenere e verdi foglie!

E il leone, ve lo immaginate a mangiare erbetta, mentre gli steli scivolano fra le sue fauci e gli si attorcigliano in

gola perché non ha i denti per masticarli ?No no, rimettiamo tutto a posto! Che ognuno, con i propri mezzi, olfatto, vista o quant'altro abbia a disposizione, mangi il proprio cibo.Ma come?

## **Meglio Cotto o Crudo?**

Se la natura avesse predisposto che anche solo una razza, avesse dovuto mangiare cotto, ( noi umani siamo gli unici intelligentoni che cuciniamo e uccidiamo ogni nutriente con il calore) avrebbe fatto un errore madornale!

Noi umani saremo estinti da tantissimo tempo se avessimo avuto bisogno del fuoco per nutrirci. Come avremmo fatto per 5 milioni di anni, visto che abbiamo domato il fuoco solo 500 Mila anni fa?

O abbiamo digiunato per 4, 5 milioni di anni ? Non credo. Abbiamo mangiato come tutti, cibo vivo e vivificante. Abbiamo nutrito le nostre cellule, come tutti gli altri animali, con cibo che possa nutrire, cibo vivo.

La carne cruda é cibo per milioni di carnivori.

La carne cotta non è cibo per nessuno.

Le uova crude sono cibo per milioni di animali.

Le uova cotte in natura non esistono e non sono cibo per nessuno.

I cereali crudi, il riso, il miglio, il mais, sono cibo per miliardi di uccelli!

I cereali cotti, non sono cibo per nessuno.

No neanche per noi umani. Questo non vuol dire che non dovrete più mangiare neanche i cereali, vorrei solo farvi intendere senza grandi "luminari" **ma con il buon senso, che possiamo mangiare il riso cotto, ma siccome è cotto, non é propriamente**

**energizzante, non é nutrizione cellulare, ma basta precedere il cotto con tanta bella verdure crude per soddisfare il vostro fabbisogno energetico e nutrizionale, per poi tranquillamente mangiare del cotto innocente.**

Non servirà alla nostra nutrizione, ma serve per appagarci o per stare nel sociale o per mille altre ragioni.

Qualsiasi animale se mangiasse il proprio cibo, quello anche perfetto, più adatto, ma fosse cotto, quell' animale non diventerebbe grande.

## **Cosa Rimane del cibo cotto?**

Tutto! Però in forma inorganica. Assimilabile forse dai lombrichi ma non certo dall'uomo!

Con la cottura uccidi tutto. Ma proprio tutto.

Un cibo cotto é morto. Andato. Utile solo per la sepoltura. Non ha vita, non ha anima, non ha nulla.

Ok! Siete d'accordo !!!

Perfetto! Allora perché noi umani mangiamo cibo che non ci compete e perdipiù cotto???

Pensate che il vostro corpo non si ribelli?

Le vostre cellule vogliono vivere!!

Se non gli mandate cibo adatto e vivo, si arrabbiano e mandano segnali molto ma molto fastidiosi!

Ma cosa c'è nella frutta che potrebbe farci vivere?

Per molti di voi, questa scoperta potrebbe essere la più grande corbelleria mai sentita!!

Prima di giudicare e sentenziare, bisogna ragionare con la propria testa, eliminando i pregiudizi e ascoltando più

“campane”, perché se per la mucca, il cavallo, l’elefante ed il formichiere e mille altri esseri mangiare é istintivo, noi umani abbiamo bisogno di un aiutino...

Intanto vi consiglio di cominciare a mangiar un po’ più di frutta a stomaco vuoto e verdure crude ad inizio pasto, seguite dal cibo cotto più “innocente” che potete.

*Non è perché le cose sono difficili che non osiamo. E’ perché non osiamo che ci sembrano difficili.*

---

Mirna Visentini

Dietista Vegan Crudista

Ideatrice M.D.V.(metodo digestivo veloce)

Practitioner PNL

Autrice di: La Dieta Comica (Ediz Stampa Alternativa)

<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=ujGh23UTnMw>

338/3054361

Bologna