

I segreti della longevità essere centenari, ora è possibile

Immagine a cura dell'autore.

Marco Pistoresi

**I SEGRETI DELLA LONGEVITÀ
ESSERE CENTENARI, ORA È POSSIBILE**

Saggio

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2018
Marco Pistoresi
Tutti i diritti riservati

“Dedico questo compendio di saggezza ai miei figli Lucrezia e Giovanni per provare a convincervi che la salute, il benessere e la felicità contano più di un tesoro. La sorgente primaria della vitalità è L'ALIMENTAZIONE: i suoi errori procurano i disturbi fisiologici, le malattie, le alterazioni dell'anima. L'alimentazione ha, dunque, una notevole influenza sull'organismo e sui meccanismi del sentimento e del pensiero. Lo squilibrio psico-fisico ha una stessa radice: errate abitudini alimentari, modo di vivere disordinato, mancanza di equilibrio fra le attività fisiche, emotive e mentali.”

Prefazione

Tanto si sente parlare in questi tempi di alimentazione in tv e su riviste spesso in modo molto superficiale. Solo per fare audience e incassi si fanno scontrare carnivori e vegani e personaggi, opinionisti, comici dello spettacolo senza intraprendere una seria e professionale discussione su un argomento così cruciale della nostra esistenza.

Questo è lo stimolo che mi ha indotto ad approfondire questo tema e scrivere questo libro. Si può vivere oltre 100 anni bene? a mio avviso sì! È oramai ben noto che la dieta e lo stile di vita sono la causa principale di invecchiamento precoce e di tutte le malattie. Nel libro capiremo come è possibile invertire la rotta verso una vita più longeva e in salute. Soprattutto si dà risalto alle sorprendenti ed efficaci soluzioni, che scienziati di tutto il mondo hanno sperimentato negli ultimi decenni.

Tutti noi, soprattutto con l'avanzare dell'età, ci siamo confrontati con la paura della morte, che porta insite domande, quali: Quando moriremo? Di quale male? Esiste l'elisir di lunga vita? e ancora ha senso lo scatenarsi di così tante patologie senili, cronico – degenerative, o al sistema nervoso e le ansie di alcune donne che toccati i quarant'anni iniziano già a temere di non riuscire ad avere figli? Purtroppo in una società malata come la nostra, sì... perché la popolazione non è consapevole dell'importanza della sana alimentazione, dell'importanza dell'acqua e del digiuno terapeutico.

Qual è il limite d'età imposto dalla natura, alla vita dell'essere umano?

Attualmente la media è di poco superiore gli ottanta. Ma sempre più persone superano i 100 anni e alcune hanno raggiunto i 120 anni. Allo stesso tempo però il tutto è contrastato da notizie di morti improvvise, dovute a tumori fulminanti o infarti che ci

portano via persone care, ancora giovani. Sicuramente la medicina e la farmacologia svolgono un ruolo fondamentale, accompagnando per decenni gente debilitata, assistendola con cure d'ogni tipo: abbassandone la pressione, evitandone trombosi, tenendo a bada il diabete, rallentandone l'aterosclerosi. Alcune persone superano abbondantemente i 100 anni, in buona salute fisica e mentale. In questo libro troverete risposte inattese a domande che ognuno di noi è solito porsi.

In particolare, in questo libro potrete conoscere i meccanismi che regolano il corpo, i fattori che portano al declino del nostro fisico, le cause che inducono alla vecchiaia. Soprattutto è dato risalto alle sorprendenti ed efficaci positive soluzioni che scienziati di tutto il mondo hanno sperimentato negli ultimi decenni, snobbate dalla medicina ortodossa e cieca e dall'industria farmaceutica governata solo dal profitto.

Negli ultimi decenni, la storia dell'umanità e la ricerca della longevità hanno raggiunto una fase cruciale di crescita, ma è importante diffondere alcune certezze acquisite e diffondere, in modo serio e responsabile, continuo e ripetitivo in tv e in rete in modo che le persone possano capire come raggiungere quest'obiettivo. Proviamo a farlo noi, ora... con la collaborazione di medici biologi, oncologi e nutrizionisti, cercheremo di esporre in modo semplice e sintetico quali siano i trucchi per vivere sani a lungo.

Non esiste un diploma o una laurea di cultore dell'alimentazione, di ricercatore del benessere e della longevità umana. Questa è una materia molto controversa, discussa, in continua evoluzione, a fianco di professori, dottori ci sono molte persone, come me, che hanno dedicato e dedicano frazioni importanti della loro vita nella ricerca e informazione sulla materia; la maggior parte di professori e dottori in medicina non può fare altrettanto, questo è semplice da comprendere, dato che per il lavoro stesso che fanno sono dedicati a visitare a fare diagnosi a dare farmaci a operare, e la maggior parte di loro fanno il minimo necessario senza essere stimolati dalla passione della ricerca che si ha per una cosa che piace. Purtroppo si vive una società ove per mancanza di tempo e obblighi economici le persone fanno il loro mestiere solo per portare a casa la pagnotta, sen-

za essere più di tanto coinvolti appassionatamente da ciò che fanno.

Allo stesso tempo altre persone, fortunate come me, che non hanno più un'occupazione lavorativa prevalente e opprimente si possono dedicare liberamente a ciò che interessa, all'ombra dei professionisti e accademici, ci siamo noi che invece dedichiamo molto più tempo alla ricerca e aggiornamento, più o meno motivati e liberi da ogni teocrazia accademica.

Non ci vuole una laurea per valutare se una ricerca universitaria è valida o no, basta avere un'intelligenza e cultura medio – alta e soprattutto essere molto stimolati e spinti da un profondo desiderio di scoprire, di capire quanto è vero e quanto è falso nell'uragano di informazioni, spesso fallaci, che i media ci propinano

Quindi di cosa stiamo parlando, perché i media gettano fango sull'attendibilità di chi diffonde notizie su quest' argomento, se questi non sono dottori, piuttosto che ognuno di noi metta da parte i propri titoli (molto spesso inutili in questa nuova disciplina) e abbia l'umiltà di verificare la validità di un'idea e una ricerca.

Questo è un periodo che non ha precedenti, nella storia. Nel mondo ci sono più persone sovrappeso che affamate o sottopeso. Gli scienziati ci hanno già ammonito che se la tendenza all'obesità non si invertirà, questa generazione di giovani avrà un'aspettativa di vita inferiore, rispetto a quella dei propri genitori. Essere sovrappeso, inoltre, aumenta il rischio nei confronti di molti problemi seri di salute. Problemi in grado di causare molta sofferenza, sia alle persone che li contraggono, sia ai loro famigliari. Ad una scala più ampia, questa sofferenza colpisce il benessere delle nostre società e del nostro mondo nel suo complesso. Le radici dei nostri problemi stanno in ciò che consumiamo: non solo il cibo, ma anche tutti gli elementi che contribuiscono a determinare chi e cosa noi siamo.

Come in tutte le altre belle cose della natura intorno a noi che ci dimentichiamo, il cibo è un fattore cruciale della nostra esistenza, non uno sterile bisogno, ma complemento primario della nostra evoluzione e benessere, invece spesso non riusciamo a goderci veramente ciò che mangiamo, e non ne ricaviamo la sua profonda essenza. “Amo sedermi e man-

giare con tranquillità, godendomi ogni morso, consapevole della presenza della mia comunità, consapevole di tutto il duro e al tempo stesso amorevole lavoro che è presente nei miei pasti. Quando mi siedo così, non sono solo nutrito fisicamente, ma anche spiritualmente”. “Il modo in cui mangio influenza tutto il resto delle cose che faccio durante la giornata.” Se riesco a guardare in profondità nel mio cibo e prendermi questo tempo come una meditazione – non meno importante del tempo dedicato alla meditazione seduta o camminata – ricevo i molti doni del cosmo, dei quali non potrei godere altrimenti, se la mia mente fosse altrove. Perché se quando mangio sono consumato dai miei progetti e preoccupazioni, in realtà ciò che mangio è molto stress e paura e ciò è dannoso sia per la mia mente che per il mio corpo.”

La scienza e la presenza mentale sono complementari, nell'aiutare la gente a mangiare bene e mantenere la propria salute e il proprio benessere. Ma prima cosa, dobbiamo essere consapevoli di ciò che mangiamo. **Noi siamo quello che mangiamo, noi diventeremo ciò che mangiamo.** La rabbia, la frustrazione e la disperazione che proviamo sono strettamente connessi con il nostro corpo e con il cibo che ingeriamo. **Per proteggerci dalla rabbia e dalla violenza, dunque, dobbiamo elaborare una strategia alimentare, una strategia dei consumi.** Il modo in cui si coltivano gli alimenti, il tipo di alimenti che si mangiano e come sono consumati sono aspetti della cultura. Le scelte che compiamo possono generare pace e alleviare la sofferenza.

Fare attenzione a quello che mangiamo, come il chirurgo opera per salvare una vita

Se mangi rabbia, diventerai rabbia ed esprimerai rabbia. Se mangi disperazione, esprimerai disperazione. Se mangi frustrazione, esprimerai frustrazione. Dovremmo mangiare uova felici di galline felici. Dovremmo bere latte che non provenga da mucche arrabbiate. Dovremmo bere latte che proviene da mucche allevate naturalmente. Dobbiamo impegnarci ad aiutare gli allevatori a **far crescere gli animali in una maniera più umana.** Dobbiamo comprare verdura cresciuta con metodi di coltivazione biologica: costa di più, è vero, ma in compenso possiamo mangiarne di meno. Ma principalmente dobbiamo **imparare a mangiare meno.**

Mangiare bene, mangiare meno.

Alcuni si **rifugiano nel cibo** per dimenticare i loro guai e la loro **depressione**. Mangiare troppo può creare difficoltà di digestione e può contribuire a far sorgere la rabbia. Può anche produrre energia in eccesso, e se non sai come gestirla questa si può trasformare in energia sessuale, rabbia o violenza.

Quando mangiamo bene, mangiamo meno. In realtà ci servirebbe solo la metà della quantità di cibo che ingeriamo ogni giorno.

Per mangiare bene dovremmo masticare ogni boccone circa cinquanta volte, prima di inghiottirlo. Quando mangiamo molto lentamente e trasformiamo il cibo [...] quasi liquido, l'intestino assorbe una maggiore quantità di sostanze nutritive. Se mangiamo bene e mastichiamo il cibo con cura, quindi, riceviamo maggior nutrimento di quando mangiamo molto cibo ma non lo digeriamo bene.

Mangiare è una pratica profonda: io godo di ogni singolo boccone che mangio; sono conscio del cibo e conscio del fatto che lo sto mangiando. Possiamo praticare la consapevolezza del mangiare: sappiamo che stiamo masticando e lo facciamo con grande cura e gioia. Ogni tanto, dunque, smettiamo di masticare e scambiamo uno sguardo con [...] la famiglia, o con il sangha (la comunità dei praticanti) che abbiamo intorno: apprezziamo il fatto meraviglioso di sedere qui a masticare, senza preoccuparci di niente. **Quando mangiamo in consapevolezza, non mastichiamo o inghiottiamo la nostra collera, la nostra ansia.**

Quando ti servi, sii consapevole dei tuoi occhi. Non fidarti: sono loro che ti spingono a metterti troppo cibo nel piatto, non te ne serve poi così tanto. Se sai mangiare in consapevolezza e con gioia, prendi coscienza di avere bisogno di una quantità di cibo che è solo la metà di quanto ti dicono gli occhi. Anche solo masticare qualcosa di molto semplice come zucchine o carote o pane e latte si può trasformare nel pasto migliore della tua vita. È meraviglioso! In genere abbiamo gli occhi più grandi della pancia. Dobbiamo potenziare i nostri occhi con l'energia della consapevolezza per metterli in grado di riconoscere la quantità esatta di cibo di cui abbiamo bisogno. Il termine cinese che indica la ciotola delle elemosine dei monaci e delle monache significa "lo strumento per la misura appropriata". Noi usiamo questo tipo di ciotola per proteggerci dalle illusioni. Se il cibo arriva fi-

no all'orlo della ciotola, sappiamo che è più che sufficiente: assumiamo soltanto quella quantità di cibo. Se sai mangiare così, puoi permetterti di comprare meno cibo: comprandone di meno, puoi permetterti di comprare cibo di coltivazione biologica. Ecco una cosa che possiamo fare, da soli o in famiglia: sarebbe di grande sostegno per i contadini che desiderano guadagnarsi di che vivere coltivando in modo biologico.