

Mettereste nella vostra automobile, con il motore a scoppio, come carburante, anziché la benzina del gasolio?

Penso proprio di no in quanto, dopo poche centinaia di metri o al massimo dopo pochi chilometri, l'auto si fermerebbe. Probabilmente, ai tempi della benzina "normale", "super" e "verde" vi sarà capitato di dover aggiungere, qualche volta, un tipo non propriamente adatto al motore della vostra auto che, miscelando nel serbatoio due tipi di benzina, dopo qualche chilometro, iniziava ad avere qualche problema. Vi siete mai chiesti quale è il carburante adatto alle simpatiche mucche, ai nostri fedeli amici cani ed a noi umani? Le mucche sono erbivore e dovrebbero mangiare solamente erba quindi, quando ingeriscono mangimi a base di farine di carne, esplose il grave problema della "mucca pazza". I cani sono carnivori e quando, anziché mangiare carne cruda, gli diamo da mangiare pane e pasta cotta, iniziano ad ammalarsi.

Gli umani, secondo la fisiologia e l'anatomia comparate, sono tuttora animali fruttariani. Il nostro carburante ideale, dopo tre milioni e mezzo di anni, da quando eravamo animali raccoglitori - Australopithecus afarensis (Lucy) - e mangiavamo solo frutta, è ancora lo stesso. Ecco perché, mangiando oggi di tutto e di più, discostandoci da questa alimentazione ideale, col passare del tempo, tendiamo ad ammalarci. Lo studio della fisiologia comparata e dell'anatomia comparata, scienze non studiate obbligatoriamente, dai medici, nelle università italiane, ci porta a sapere che **gli umani non sono onnivori e tanto meno carnivori, ma tuttora vegani - crudisti (prevalentemente fruttariani)**. L'uomo, prima d'inventare le armi di selce, scoprire il fuoco e diventare agricoltore stanziale, non poteva essere cacciatore né poteva cuocere i cibi, quindi per sopravvivere si limitava a raccogliere frutti, bacche e radici che mangiava regolarmente crude. Gli esseri umani hanno la stessa dentatura delle scimmie "catarrine" che, secondo la zoologia, quando si trovano in libertà, si nutrono principalmente di frutta, qualche radice, tuberi e verdura. Inoltre hanno lo stesso scheletro, composto dalle stesse duecento ossa, sistemate nello stesso modo, gli stessi 300 muscoli, le stesse ghiandole salivari, intestinali ed epatiche, ecc. Sostenere che l'uomo primitivo fosse quasi una scimmia e negare che si nutrisse solamente in modo vegano crudista, è un vero controsenso. Con la lenta civilizzazione l'uomo si è allontanato progressivamente dalla sua alimentazione ideale e ha iniziato ad entrare in una spirale: cereali cotti, carne e formaggi, invischiandosi sempre più in un circolo vizioso. L'attuale organismo umano è meno vitale e sano rispetto a quello dell'uomo preistorico, anche a causa della diminuzione del moto e dell'attività fisica esercitata.

Dopo queste premesse, **qualche confronto fra le differenze anatomiche e fisiologiche di: carnivori, erbivori, fruttariani ed onnivori, come vengono classificati dalla Storia Naturale le quattro diverse specie**, credo sia d'obbligo. Questi animali hanno differenti istinti e comportamenti nel procurarsi il cibo per poi nutrirsi.

DENTI - Carnivori: felini in genere (tigre - leone, in particolare), sono dotati di artigli retrattili, denti aguzzi e ricurvi a forma d'uncino, per immobilizzare ed uccidere gli altri animali. I molari (secodonti) dei carnivori hanno diverse punte che agiscono come coltelli. La mandibola inferiore non riesce a fare il movimento laterale e quindi non riesce a triturare. Non sono in grado di masticare l'erba o di raccogliere con la zampa la frutta. Rimangono indifferenti di fronte all'erba e ad un frutto, mentre vengono attratti dall'odore della carne. **Erbivori:** ruminanti in genere, mancano di canini ricurvi, i molari non possono masticare la carne, i loro denti sono adatti a masticare l'erba, non possiedono gli artigli. Sono indifferenti all'odore della carne, mentre sono attratti da un campo di tenera erba ed arbusti. **Fruttariani:** scimmie in genere, hanno gli arti che consentono loro di arrampicarsi sugli alberi per andare a raccogliere la frutta, i molari possono spaccare i semi di vario tipo (noci, nocciole, ecc.), mancano di canini ricurvi, non hanno gli artigli per uccidere gli altri animali, la loro dentatura non è adatta a tagliare l'erba al suolo, come fanno gli erbivori. I molari (bunodonti) riescono a tritare gli alimenti (come la macina di un molino), anche grazie al movimento della mandibola inferiore. Se liberi in natura, non sono attratti dall'odore della carne. **Onnivori:** solamente l'orso appartiene a questa categoria ed ha alcuni molari piatti ed alcuni appuntiti; quindi i suoi denti lacerano, triturano, macinano e schiacciano. Diversi animali, ridotti in cattività, vengono fatti diventare onnivori, in modo innaturale, e quindi si ammalano. Anche la gallina è onnivora, (mangia: semi, vermi, erba). Originariamente, allo stato libero e naturale, gli animali, eccetto l'orso e la gallina, appartenevano e continuano ad appartenere ad una delle prime tre categorie.

SALIVA - Carnivori: secernono notevoli quantità di saliva con un Ph molto acido, utile per digerire la carne nello stomaco. **Fruttariani:** secernono quantità modeste di saliva con un Ph tendenzialmente alcalino, per questo motivo è importante masticare ed insalivare molto i nostri cibi. (La prima digestione avviene nella bocca).

SUCCHI GASTRICI - Carnivori: oltre che di pepsina, sono grandi produttori di acido cloridrico, per poter digerire la carne. Si calcola che la produzione di questo acido sia di dodici volte superiore rispetto a quella prodotta dall'uomo. La digestione dei carnivori avviene prevalentemente nello stomaco, anche se le sostanze grasse vengono digerite nell'intestino, con l'aiuto della bile e dei succhi pancreatici (come per l'uomo). **Fruttariani:** la digestione avviene prevalentemente nell'intestino.

FUNZIONE EPATICA - Il fegato è fortemente aiutato in caso di alimentazione vegana e fruttariana. Un'alimentazione carnivora danneggia nel tempo questo organo, che viene sovraccaricato inutilmente, per elaborare e neutralizzare le tossine contenute in questo alimento. Questo organo agisce da scudo per difenderci da cibi inadatti e velenosi.

SUCCO PANCREATICO - Gli animali carnivori possiedono il doppio di questo succo rispetto agli uomini e alle scimmie, che hanno un solo condotto che unisce il pancreas all'intestino, mentre i carnivori ne hanno due. Questo succo ha il compito di mantenere un normale livello di glucosio nel fegato e nel sangue. La digestione intestinale è spiccatamente alcalina, mentre quella gastrica è spiccatamente acida. Durante la digestione questo succo si limita a digerire i lipidi ed i farinacei.

INTESTINO - I carnivori hanno un tubo digerente quattro o cinque volte più lungo della loro statura, mentre gli umani e le scimmie hanno una lunghezza pari a otto dieci volte l'altezza del loro corpo. Questa constatazione risulta determinante per asserire che gli umani non possono essere carnivori. L'intestino corto permette ai carnivori di espellere velocemente la carne in putrefazione e quindi di non intossicarsi eccessivamente. I residui alimentari di origine vegetale sono molto meno tossici, di quelli animali, ed in oltre hanno un transito molto più veloce. I ruminanti hanno una lunghezza dell'intestino doppia, rispetto a quella degli umani, in quanto nutrendosi solo di erbe e fibre vegetali, la digestione risulta ancora più lenta e laboriosa.

RENI - Sono organi escretori, più carne si mangia, più sono costretti ad esercitare la loro funzione di organi emuntori, tanto più le urine risultano cariche di sostanze tossiche. Molta intossicazione può portare a manifestazioni artritiche.

UNGHIE - I carnivori hanno artigli ricurvi e forti per lacerare la pelle delle loro prede.

BRACCIA e GAMBE - Le mani dell'uomo e delle scimmie sono fatte per salire sugli alberi e raccogliere i frutti. Le braccia sono in grado di ruotare completamente. La flessione delle gambe avviene in avanti. Sono gli unici ad avere polpacci e tendine d'Achille per poter stare in posizione eretta.

PELLE e SUDORE - La pelle dei carnivori non ha pori e la sudorazione avviene attraverso la lingua e parte delle zampe. La pelle degli umani ha migliaia di pori che aiutano, sudando, a disintossicare l'organismo. Quando fa freddo i pori si chiudono, per difenderci dal freddo, e quindi, i reni, producono maggiori quantità d'urina.

NON DIMENTICARE

L'alimentazione ideale per gli umani è costituita da:

RAW FOOD - frutta, germogli e verdure CRUDE, fresche di stagione e possibilmente biologiche.

Più ci discostiamo da questi cibi, più rischiamo di ingrassare ed ammalarci.