

**Francesco Lamendola**

## **Aria, luce, frutta: il segreto per la salute naturale secondo M. Lezaeta Acharan**

E meno male che ci sono gli amici del C.I.C.A.P. a proteggerci premurosamente dalle frodi degli pseudo-scienziati e degli pseudo-medici, a metterci in guardia contro le imposture, a tutelare la nostra salute, diffidandoci dal metterci nelle mani di guaritori dalle dubbie conoscenze e dai dubbi poteri. Nella loro encomiabile crociata illuminista contro le tenebre dell'ignoranza e della superstizione, nel loro zelo di verità e demistificazione, risiede la nostra salvezza; che cosa sarebbe di noi, altrimenti, abbandonati alle magre risorse del nostro buon senso e della nostra insufficiente cultura scientifica?

Su questa linea di crociata, moralistica prima ancora che scientifica, si colloca il libro di Francesco D'Alpa: *L'inNaturopata. Origine delle infermità e cura della salute secondo Manuel Lezaeta Acharan*, vincitore del Concorso Letterario Alfonso Maria di Nola per un saggio scientifico sui fenomeni paranormali della sezione pugliese del C.I.C.A.P., nel 2001. Si tratta di un violento *pamphlet* contro la naturopatia insegnata dal cileno Manuel Lezaeta Acharan, nato nel 1881 e morto nel 1959, le cui dottrine mediche sono state diffuse in Italia da un suo discepolo entusiasta, l'iridologo Luigi Costacurta, che lo conobbe in Cile poco prima della morte di lui, e che ha tradotto nella nostra lingua il testo fondamentale: *La medicina naturale alla portata di tutti* (Conegliano, Edizioni Lezaeta, 1984).

Secondo Francesco D'Alpa,

*"il movimento naturopata [è una] curiosa mescolanza di idee mediche irrazionali, prescrizioni curative popolari ed istanze ecologiste. Il suo approccio pseudoscientifico alla malattia, e la sua ostilità verso il mondo medico ufficiale, rendono la sua 'Dottrina Termica' un reale pericolo per la salute individuale e collettiva."*

Quanto a Lezaeta personalmente, il giudizio di D'Alpa è reciso e categorico:

*"La teoria di Lezaeta Acharan (...) non fa che ignorare semplicemente tutto ciò che al suo tempo già si conosceva sulla funzionalità dell'apparato digerente e sui processi biochimici che sottintendono alle funzioni dell'organismo."*

A parte il fatto che qualcuno dovrebbe spiegare all'Autore che *sottintendere* non è la stessa cosa di *sottendere* e che, quando si vuol demolire un "avversario", bisognerebbe almeno conoscere il lessico della propria lingua, in questa prosa noi riconosciamo di primo acchito tutte le caratteristiche dei crociati che ruotano attorno alla filosofia del C.I.C.A.P.: volontà di screditare in qualunque modo, con qualunque mezzo, quelle figure o quelle situazioni che non si lasciano ridurre entro i comodi schemi di una scienza "ufficiale" tanto presuntuosa quanto inadeguata, allo scopo di perpetuare il predominio culturale (e, indirettamente, economico) degli assertori dello "scientificamente corretto".

Noi non scenderemo a questi livelli di polemica velenosa e non entreremo in una critica puntuale della sistematica denigrazione della medicina naturale in genere, e di quella di Lezaeta Acharan in particolare. A differenza di coloro i quali credono di possedere la scienza infusa, noi pensiamo che

ogni individuo dotato di spirito critico possa e debba verificare da sé quali siano le teorie e le pratiche scientifiche e quali quelle pseudoscientifiche; quali le forme di medicina utili e benefiche, e quali siano, invece, sbagliate e dannose per la salute.

Lungi da noi voler istituire un processo alla medicina ufficiale; ma, se i signori del C.I.C.A.P. intendono dichiarare guerra a ogni forma di medicina alternativa in nome della difesa della salute (e disprezzando, evidentemente, le facoltà di discernimento del pubblico: tipico atteggiamento di arroganza illuminista), allora mettiamo pure sul piatto della bilancia anche i danni gravissimi perpetrati ai danni della salute dalla medicina ufficiale e dai medici accademici, le innumerevoli diagnosi sbagliate; l'enorme proliferazione delle malattie iatrogene, dovute, cioè, alle stesse cure mediche; il disprezzo più totale nei confronti del paziente, cui, spesso e volentieri, non vengono spiegate neppure le proprietà dei farmaci prescritti.

Valutato il pro e il contro, crediamo non sia facile decidere se i maggiori pericoli alla salute delle persone vengano dalla medicina alternativa o da quella ufficiale; certo è che, se seguissimo i suggerimenti di Paul K. Feyerabend e decidessimo di separare la scienza dallo Stato (così come, nel XVI secolo, si cominciò a separarne la religione), e lasciassimo ciascuno libero di curarsi come meglio crede, invece di mandargli a casa i carabinieri e fargli sospendere l'esercizio della patria potestà, se rifiuta, ad esempio, le vaccinazioni obbligatorie per i propri figli, decise dalla sanità pubblica: forse, allora, la salute dei cittadini ne guadagnerebbe.

Non ne guadagnerebbero, invece, il potere e il portafogli dei medici accademici, per non parlare delle multinazionali farmaceutiche, per le quali la malattia cronica delle masse è, evidentemente, un *business*. Ebbene, tanto peggio per loro.

Quanto, poi al caratteristico disprezzo di quei signori per le *prescrizioni curative popolari*, esso tradisce i loro reali moventi: la gelosia meschina di una casta privilegiata nei confronti di tutto ciò che potrebbe diminuire il suo monopolio sulla cura delle malattie; e, al tempo stesso, la sua profonda ignoranza. Infatti le *prescrizioni curative popolari* sono il frutto di una saggezza millenaria delle società pre-industriali, umanistiche ed ecologiche, nelle quali ogni individuo era, un po', il medico di se stesso e praticamente tutti conoscevano le proprietà medicinali delle piante, che andavano a raccogliere con le proprie mani e che preparavano da sé, secondo conoscenze tramandate da padre in figlio. Il tutto nella piena condivisione della filosofia medica di Ippocrate, secondo il quale i medici non sono esistiti fin dall'inizio; perché non la malattia, ma la salute è la condizione *naturale* dell'uomo: dell'uomo, cioè, che vive a contatto con la natura, che rispetta l'ambiente in cui abita e lavora, e che gode, pertanto, del bene inestimabile dell'aria, della luce, dell'acqua e della frutta *non inquinate né adulterate*.

Ciò premesso, pensiamo che la lettura del libro di Lezaeta possa essere utile a tutti coloro che desiderano regolare al meglio i propri ritmi vitali e prendere nelle proprie mani il dono inestimabile, ma anche la responsabilità primaria, della propria salute psico-fisica.

L'idea centrale del naturopata cileno - che si è largamente ispirato a personalità della medicina naturale quali Pressnitz, Krupp, Kuhne, Just e padre Taddeo - è che un regime di vita sbagliato e innaturale, dovuto, fra le altre cose, a una errata alimentazione, carnivora ed eccessiva, produca un abnorme calore interno, che consuma i visceri e provoca, al tempo stesso, un raffreddamento della pelle. Per stare in buona salute è dunque necessario, in primo luogo, tornare alla natura: respirare aria pura (che è il primo alimento dell'organismo), e non solo con i polmoni, ma anche con la pelle (che Lezaeta definisce "un altro polmone"); mangiare poco ed eliminare la carne; bere solamente acqua; condurre una vita attiva, sana e morigerata; dormire e riposare solo il tempo necessario; evitare indumenti che soffochino la respirazione cutanea, a cominciare da quelli intimi; regolare il proprio intestino e la propria traspirazione cutanea, in modo da eliminare prontamente le sostanze nocive che si accumulano nell'organismo.

Tutte cose, intendiamoci, di puro buon senso.

E vi par poco?

Quanto, poi, al fatto, che oggi, specialmente nell'ambiente inquinatissimo delle grandi e medie città, sia cosa quasi impossibile respirare aria pura, bere acqua limpida e nutrirsi di cibi sani, che abbiano

mantenuto le proprie virtù naturali, questo è un problema che rimanda immediatamente alla esigenza ecologica. È qui che si vede il legame, organico e necessario, fra medicina naturale e sensibilità ecologica; ed è qui che si gioca la nostra partita con la malattia, mediante un passaggio dall'ottica individualistica dello "star bene" privato e solitario, a quella dello "star bene" sociale e collettivo. È qui che si comprende come non sia neanche pensabile un ritorno alla salute, senza mettere in discussione le fondamenta stesse della società stupidamente consumistica che abbiamo costruito, con tutto vantaggio dei poteri forti dell'economia e a tutto detrimento del nostro benessere fisico e spirituale.

La medicina naturale, a questo punto, diventa non solo una pratica per la difesa della salute, ma una filosofia di vita, un impegno politico e sociale, una battaglia culturale: combattuta, quest'ultima, non per difendere il dominio di una casta privilegiata, ma unicamente e disinteressatamente per conseguire il maggior benessere del maggior numero possibile di individui.

Perciò, chi si accosta alla lettura del libro di Lezaeta Acharan, di cui ci piace riportare una paginetta (*Op. cit.*, pp. 15-18), non si aspetti di trovarvi chissà quali ardue teorie scientifiche o chissà quali inusitate prescrizioni mediche: ma molto buon senso, molta comprensione della reale natura umana e dei suoi veri bisogni, e un invito sottinteso a diventare abbastanza evoluti da non delegare totalmente ad altri la responsabilità della propria salute, ma di cominciare a gestirla in prima persona, innanzitutto con un migliore stile di vita.

*"Diceva Ippocrate: L'aria pura è il primo alimento e il primo medicamento.*

*"In effetti si può vivere per diverso tempo, senza mangiare e ingerire alcun alimento. Possiamo ricordare (fra tanti uomini) il sindaco di Cork in Irlanda che, facendo lo sciopero della fame nella sua prigione, ha prolungato di 72 giorni la sua esistenza senza consumare alcun alimento, bevendo solo dell'acqua. Però mai nessuno ha potuto mantenersi in vita senza respirare per un periodo di otto o dieci minuti; con questo è dimostrato la saggezza del precetto ippocratico.*

*"In cambio, nella vita pratica, la maggior parte degli uomini non dà grande importanza all'aria perché, dopo aver trascorso una giornata di fatiche cerca riposo o diversione rinchiudendosi in abitazioni, teatri, club, taverne, ecc. ecc.*

*"Bisogna imparare che, come l'alimento, l'aria pura rifornisce la maggioranza delle nostre necessità fisiologiche perciò nei campi, nei boschi, in montagna ed al mare, si può vivere principalmente di aria e, secondariamente, di alimenti destinati allo stomaco; al contrario, con le errate abitudini l'uomo, per la inadeguata elezione degli alimenti, carica lo stomaco mantenendosi così in uno stato di insufficienza vitale.*

*"L'aria nell'economia del corpo umano deve entrare per due conditi e questi sono: polmoni e pelle.*

*"La pelle è un secondo polmone e, a sua volta, un secondo rene; infatti assorbe normalmente la quarta o quinta parte dell'ossigeno di cui abbiamo bisogno ed espelle, in analoga proporzione, i residui e il consumo organico.*

*"Perché la pelle disimpegni la sua funzione, è indispensabile che sia a contatto diretto con l'atmosfera; si conferma così l'importanza dei bagni di aria riconoscendo la pregiudiziale dell'indumento intimo, specialmente oggi che è costruito con fibre sintetiche.*

*"La respirazione polmonare deve essere eseguita per mezzo del naso, con la bocca chiusa, perché il naso è il guardiano dei polmoni, in quanto riscalda l'aria troppo fredda e ne filtra le impurità. Mentre più ci alimentiamo di aria, meno necessità abbiamo degli alimenti stomacali. Ciò è dimostrato alle persone che hanno un'insufficienza polmonare, come i tisici che sviluppano una grande attività digestiva, manifestando il loro classico appetito mai soddisfatto.*

*"Così, per ottenere una buona digestione è necessario saper mangiare, per saper respirare dobbiamo saperlo fare; per questo si consiglia della ginnastica respiratoria, facendo più volte al giorno, e soprattutto alla mattina all'aria libera, respirazioni ben profonde per alcuni minuti, aspirando per il naso ed espellendo per la bocca.*

*"Dobbiamo cercare a tutte le ore l'aria pura, essendo questa l'alimento più preciso per conservare la nostra salute, dormendo tutto l'anno con le finestre aperte, e d'estate, se è possibile, sotto i pergolati, sotto gli alberi, coricati sopra la terra.*

*"Tutte le persone e specialmente quelle che soffrono di malattie polmonari, devono seguire questi consigli senza preoccuparsi dell'aria fresca, che è più tonica di quella tiepida, poiché l'aria pura è il primo medicamento. (...)*

*"L'alimento naturale è quanto ci offre la Natura in ogni ambiente e latitudine, nei vari periodi dell'anno, essendo la cosa più conveniente alla nostra struttura organica ed alle nostre necessità fisiologiche e potendosi mangiare allo stato in cui viene offerta dalla Natura stessa.*

*"L'alimento naturale è tanto desiderato (in special modo dai bimbi, poiché in essi il flusso della Natura non è ancora svanito), e può essere mangiato allo stato naturale senza alcuna cottura o previa elaborazione.*

*"Saper scegliere gli alimenti è indispensabile per conservare la salute, poiché è l'alimento ingerito che forma il nostro sangue, la cui qualità dipende dall'alimento stesso.*

*"L'ordine naturale stabilisce che il regno minerale alimenta il vegetale, e quest'ultimo l'animale; per tanto risulta che, ingerendo sostanze minerali, come lo sono quasi tutti i prodotti farmaceutici e la maggioranza degli alimenti ora in commercio, vuol dire introdurre nell'organismo materie estranee che questo non può assimilare.*

*"L'animale in piena libertà, con l'ausilio dell'istinto, cerca l'alimento che più gli conviene; però l'uomo, degenerando il suo istinto, crede di poter mangiare quanto gli piace senza altro limite che i propri capricci.*

*"Come vedremo più avanti, la trasgressione a questo precetto della legge naturale, sarà la causa principale delle malattie e infermità dell'essere razionale. Un celebre biologo ha detto: «Con i suoi denti l'uomo scava la propria sepoltura».*

*"Grandi savi come Cuvier, Slikyssen, Carrington, Lahmann, Cristian, ecc. dimostrano, senza alcun dubbio, che l'uomo è frugivoro, la sua costituzione organica deve essere alimentata con frutta e verdura. Lamarck, Darwin, Haeckel, ecc. comprovano l'analogia fisiologica dell'uomo con la scimmia che è frugivora e, questa, è una verità che non ha contraddittori.*

*"Come dice il dottor Amilcar De Souza, la pratica è superiore a tutte le teorie; lo dimostrano migliaia di indigeni che vivono nei boschi cibandosi solo di frutta. Facendosi cuoco, l'uomo si ammalò, cambiò la sua integrità biologica, abbreviò la sua esistenza.*

*"Cibandosi di frutta e di verdura, le malattie acute e croniche non possono incontrare nel nostro corpo l'ambiente adeguato, in quanto la frutta e la verdura sono alimenti elaborati dalla Natura, poiché le piante, succhiando dalla terra l'acqua ed i minerali, li dosificano nei loro frutti, arricchendoli dell'essenza, coadiuvata dall'azione benefica del sole.*

*"I vantaggi del regime frugivoro sono manifesti. Oltre ad evitare le malattie, sono il mezzo più sicuro per curarle. Oltre a questo benefico vantaggio, la persona che vive esclusivamente di frutta è dotata di un raziocinio mentale più chiaro e libero in quanto il sangue, immune da tossici, irriga con migliore succo le cellule nervose che servono a organo per le facoltà dello spirito.*

*"La carne degli animali non è stata destinata come alimento per l'uomo, perché più che alimento è un eccitante a causa dei tossici che possiede, fra i quali si annoverano la creatina, creatinina, cadaverina, ecc. ecc. che se iniettate in un coniglio anche in piccole proporzioni causano la morte fulminea.*

*"Se per natura l'uomo fosse carnivoro, si sentirebbe attratto dalla carne cruda e la mangerebbe così; però, malgrado il degenerato istinto, inorridisce solo a pensarla e cerca di trasformarla mediante l'azione del fuoco e l'arte della cucina, dandole altro aspetto ed altri gusti per renderla desiderabile ai sensi.*

*"Con questo inganno, l'uomo va alterando le proprie funzioni vegetative, che non dipendono dalla volontà, e che così obbligate alla disarmonia organica ci condurranno alla malattia e all'infermità.*

*"Il dottor Amilcar De Souza dice con ragione: La menzogna più convenzionale della nostra civilizzazione è quella dell'alimento cotto, e soprattutto quella della carne.*

*"Per terminare questo tema, ci domandiamo: Che cosa andiamo cercando nei prodotti cadaverici dell'animale, che questo non abbia preso dal vegetale? Se il bove forma e mantiene il suo corpo con le sostanze estratte dalla debole foglia d'erba, tanto meglio l'uomo Potrà alimentarsi con le sostanze concentrate nella frutta e nelle sementi che, per un periodo da sei a nove mesi, accumulano energia solare, magnetica, elettrica ed altre qualità sconosciute estratte dalla terra e dall'atmosfera. (...)*

*"Per sobrietà si intende: mangiare poco, masticare bene, ingerire lentamente e all'ora opportuna. Mangiare eccessivamente è tanto pregiudiziale come ingerire alimenti non naturali perché, ingerendo eccessivo alimento, l'organo digerente aumenta il suo lavoro, congestionando così e aumentando la temperatura interna e producendo in tal modo fermentazioni malsane che sviluppano tossici che avvelenano il sangue.*

*"L'uomo per natura è uno degli esseri più frugali del Creato perché non abbisogna di grandi quantità di alimenti. L'importante è saper approfittare di quello che si mangia perché, per l'economia dell'organismo, non è necessaria una grande quantità di alimenti, che lasciano residui che lo intossicano. Non dobbiamo mangiare senza aver fame: ciò varrebbe a dire, sforzare lo stomaco ed esporlo ad una cattiva digestione."*

Ci pare che vi sia materia su cui meditare ed, eventualmente, da cui trarre spunto per adottare pratiche salutari, dalle quali non possiamo trarre che giovamento.