

Carlo Guglielmo
NUTRIRE IL FUTURO
guida yin yang a un pianeta migliore

L'alimentazione è il fondamento della vita.

Come adottare quella più giusta, al di là di regole astratte e mode del momento?

Come mantenere l'equilibrio e la capacità di vivere bene in un mondo che si trasforma sempre più in fretta?

Non possiamo obbligare il futuro a essere come vorremmo. Possiamo solo nutrirlo.

Grazie all'applicazione del principio yinyang, possiamo scegliere gli alimenti e le preparazioni che favoriscono la salute e ci aiutano a vivere bene in un mondo in rapida trasformazione.

Fast food, slow food, cibo fresco o conservato, cibo dei nostri antenati o nuova moda del momento, cibo che adoriamo o che non sopportiamo, cibo raffinato, ben curato, ben presentato, cibo trascurato, cibo sprecato: ma che cos'è il cibo?

Il cibo è il tramite principale tra noi stessi e l'ambiente, è l'ambiente che entra a fare parte di noi stessi, è un flusso che scorre tra l'esterno e l'interno, e torna all'esterno.

E così facendo decide come stiamo e come viviamo.

Nutrirci è la prima cosa che facciamo da quando l'ovulo di nostra madre incontra lo spermatozoo di nostro padre. A questo punto la cellula fecondata si nutre prima di tutto delle sue riserve, e poi inizia ad assorbire nutrimento dall'ambiente che la circonda. Quando siamo fatti di poche cellule e stiamo scendendo per le tube di nostra madre, ci nutriamo degli zuccheri disciolti nei liquidi che ci circondano. Poi, quando ci annidiamo nella parete dell'utero, dei tessuti stessi che ci accolgono. Durante lo sviluppo nell'utero, ci nutriamo grazie al sangue di nostra madre, che ci arriva attraverso il cordone ombelicale. Quando nasciamo e iniziamo a respirare, subito dopo cerchiamo cibo, e non smettiamo più per il resto della nostra vita.

L'alimentazione è la radice della vita, è fondamentale, ed è generalmente sotto il nostro controllo: possiamo scegliere se, quando e cosa mangiare, e in questo modo decidere molto della nostra salute e di tutta la nostra esistenza.

Certo, non è facile. L'industria ci vuole vendere i suoi prodotti, l'educazione ci ha instillato delle abitudini che diamo per scontate, l'informazione è spesso guidata da interessi che non sono i nostri. Bisogna cercare davvero di capire come stanno le cose.

Comunque **il pericolo maggiore siamo noi stessi, la pigrizia che ci porta a fare le scelte più facili, quelle che ci piacciono di più o che diamo per scontate.**

Non è facile, ma ne vale la pena, assolutamente. Se impariamo a nutrirci meglio possiamo vivere meglio, avere una salute migliore, avere la mente più libera, essere capaci di scelte più sensate, commettere meno errori. Ne commetteremo comunque, ci ammalaremo comunque, perché un essere umano è molto di più di quello che mangia, ma eviteremo di sicuro tante sofferenze inutili. E non è poco: sull'arco di una vita, è moltissimo.

Il principio fondamentale è molto semplice: noi dovremmo mangiare il più possibile alimenti offerti dalla natura, eventualmente modificati con procedure semplici e verificate nel tempo.

Infatti il nostro organismo è espressione della natura. Per milioni di anni ci siamo evoluti nella natura, e siamo fatti per trasformare alimenti che provengono da essa, non da un'industria o un laboratorio chimico. Gli alimenti estremamente raffinati, quelli creati in laboratorio, quelli pesantemente trasformati dall'industria alimentare, non sono in armonia con le esigenze che abbiamo sviluppato lungo milioni di anni di evoluzione, e sarebbe meglio evitarli del tutto.

Il sistema yinyang mette in evidenza la polarità che è presente in tutti i fenomeni, e la sua continua trasformazione. La considera il riferimento primario dell'esistenza, che si articola in infiniti modi nei fenomeni che sperimentiamo.

È chiamata **yin la tendenza all'espansione**, che si manifesta nella rarefazione della materia e quindi nella leggerezza, nella minore densità, nella diminuzione della pressione. **Yang è la tendenza alla contrazione**, che si manifesta nella densità, nella pesantezza, nell'aumento della pressione.

I gas sono quindi più yin dei liquidi, e i liquidi sono più yin dei solidi. I fenomeni immateriali, come il pensiero e la coscienza, e in misura minore le emozioni, sono più yin di quelli materiali, degli oggetti che possiamo toccare e manipolare.

ALIMENTAZIONE YINYANG

La leggerezza, yin, si associa alla forza centrifuga e alla direzione verso l'alto, mentre lo yang si associa alla forza centripeta e alla direzione verso il basso. Yin va verso la periferia, yang si manifesta verso il centro.

Per esempio, in una pianta le foglie e i fiori, che crescono verso l'alto e l'esterno, manifestano una tendenza più yin, mentre le radici, che crescono in basso e nella solidità del terreno, sono la parte più yang. Analogamente, in un frutto la polpa è più yin del seme, yang.

La rarefazione, lo yin, si associa alla diminuzione della temperatura, mentre l'aumento di pressione e dell'attrito che ne deriva si associano al calore. Freddo e caldo si associano rispettivamente a yin e yang.

Yin è flessibilità, arrendevolezza, quiete, yang è tonicità, dinamicità, attività.

Yin è la tendenza centrifuga alla molteplicità, yang è quella centripeta verso l'unità.

Se consideriamo gli alimenti e le bevande di cui ci nutriamo, scopriamo una meravigliosa varietà di equilibri yinyang.

La classificazione yinyang è solo indicativa, non è un sistema rigido e fissato in modo troppo preciso: deve fornire un indirizzo che si chiarirà davvero solo attraverso la pratica, cioè alimentandosi in modo consapevole e verificando i risultati su noi stessi.

Abbiamo detto che la contrazione, yang, significa maggiore densità, quindi pesantezza, anche durezza, e che l'opposto vale per l'espansione. Ad esempio un chicco di cereale è denso e compatto, più yang rispetto a una foglia di insalata che è leggera, acquosa e fragile.

Yang si riferisce a qualcosa che sta al centro, come un seme rispetto alla polpa e la buccia di un frutto, o nel cibo di origine animale le lische o le ossa rispetto alle carni.

Gli animali, capaci di muoversi con maggiore rapidità, sono più yang dei vegetali, il cui movimento è impercettibile, e quelli a sangue caldo lo sono di più di quelli a sangue freddo.

Le bevande sono generalmente più yin dei cibi solidi, naturalmente con gradazioni diverse.

Quindi si può fare una prima distinzione tra gli alimenti animali, più yang, quelli vegetali, più yin, e i liquidi, ancora più yin. **Il fattore più yang di tutti, nell'ambito della nostra alimentazione, è però il sale**, che ha un grandissimo potere di contrazione. Se mangiamo salato, di qualsiasi alimento si tratti, poi saremo portati a equilibrare la nostra condizione assumendo il suo contrario, cioè dei liquidi, e magari dei liquidi particolarmente yin. Una pasta troppo salata ci fa bere dell'acqua, delle patatine fritte ci fanno venire voglia di una birra, salumi e formaggi ci fanno sentire attratti dal vino.

Chi è Carlo Guglielmo?

Carlo Guglielmo è uno dei più esperti insegnanti italiani di alimentazione naturale e pratiche per la vita e la salute. Ha iniziato a studiare la filosofia yin yang e le sue applicazioni all'alimentazione e alla salute nel 1974. Nel 1978 è stato tra i fondatori del *Centro Est-Ovest* di Torino *La Finestra sul Cielo*, che ha svolto una pionieristica attività di informazione e supporto su questi temi, e dal quale negli anni seguenti hanno preso vita numerose iniziative educative e commerciali.

Da allora ha svolto un'intensa attività di insegnamento, collaborando con istituzioni mediche ed educative per la promozione dei principi della salute e della vita naturale. Con le Edizioni Mediterranee ha pubblicato il long seller *Il Grande Libro dell'Ecodieta – una nuova visione della salute* con la prefazione di Franco Berrino.