

MEDIASET

TGCOM 24



La carne

giovedì, 13 luglio 2017



13

Questo argomento ha tante sfumature diverse sul piano etico, morale, scientifico, noi analizzeremo l'argomento dal punto di vista scientifico e della salute umana, senza specificare per quanto possibile il nostro credo etico - morale. Prima di tutto vogliamo specificare, che per carne intendiamo tutta la struttura, che prima di diventare cibo era il corpo di un qualsiasi animale che viveva insieme a noi sul pianeta Terra, quindi per carne intendiamo tutte le specie di volatili, animali terrestri, animali acquatici ecc.

La carne (cadaveri) ogni giorno arriva nei supermercati, macellerie e quindi sulle nostre tavole, quella carne è talmente trasformata o camuffata, da farci talvolta dimenticare che quel pasto che stiamo consumando, era il corpo di un essere vivente che come tale aveva voglia di vivere, proprio come noi. Quando un qualsiasi animale sta per essere ucciso, riesce a percepire tutte quelle vibrazioni negative del luogo in cui è stato condotto, di

quello che è accaduto ai suoi simili che lo hanno preceduto e quello che sta per succedere a lui (indipendentemente che l'animale in questione sia un maiale che muore tra le urla strazianti di dolore e terrore, o che sia un pesce che non sentiamo urlare). È qui che inizia la tossicità della carne, perché i neurotrasmettitori e soprattutto l'adrenalina prodotta dalle ghiandole surrenali, scorrono nel sangue, a causa di tutto il terrore che percepisce l'animale prima dell'abbattimento, il suo ribellarsi e cercare di scappare. L'adrenalina, dall'elevatissima tossicità, normalmente, dopo essere stata attivata, viene riconvertita una volta scampato il pericolo e la paura ed il corpo torna in uno stato di quiete. Ma in un animale che viene ucciso, il metabolismo si blocca e l'adrenalina non viene riconvertita e rimane nel sangue e quindi nei tessuti, carne e organi dell'animale. L'adrenalina, è come un condimento nascosto nella carne che mangiamo e il nostro corpo se ne accorge creando scompensi psicofisici. Ora, faremo un elenco di tutti gli aspetti negativi della carne e dei luoghi comuni che girano intorno a questo alimento, e ne parliamo insieme al nostro esperto di **Giuseppe Tedeschi**, laureato in Scienze della Salute, e professionista di Igiene Naturale.



Giuseppe Tedeschi

La carne, è un alimento non compatibile con il nostro organismo e con la nostra natura, come abbiamo visto precedentemente nello schema delle differenze fisiologiche e anatomiche, è causa di malattie e danni alla salute, stimola ed aumenta in modo innaturale il battito cardiaco e la temperatura corporea, eccita il corpo con una successiva depressione, acidifica il sangue e ossida le cellule, è fattore di leucocitosi digestiva, invecchiamento e senilità precoce, sotto l'aspetto psicologico rende l'essere umano più aggressivo e violento, insensibile al dolore e alla morte, ostacola lo sviluppo etico e spirituale dell'individuo, abitua l'uomo a giustificare la legge del più forte, inclinandolo al disprezzo delle diversità e del valore della vita come la fame nel terzo mondo. Il commercio di carne contribuisce ad inquinare l'ambiente, sperpera risorse economiche ed energetiche, è economicamente svantaggiosa.

Il luogo comune del "mangio carne perché è indispensabile per stare in salute" è sbagliato. È bene ricordare, che sotto l'aspetto nutrizionale, non contiene sostanze diverse da quelle contenute nel mondo vegetale. L'essere umano, in nessun epoca storica ed in nessuna parte del mondo, ha avuto necessità di mangiare carne (al massimo usato come cibo di emergenza nei periodi di carestie). Prima di tutto, se la carne fosse stata necessaria alla nostra salute l'umanità si sarebbe estinta sul nascere, visto che agli albori, mangiavamo tutt'altro che abbiamo visto precedentemente, e poi perché gli uomini di ieri e di oggi, godevano e godono di eccellente salute, senza consumare questo prodotto o perlomeno usandolo molto raramente. In qualsiasi tipo di carne, non c'è nessun principio nutritivo che non sia presente in modo ottimale anche negli alimenti di origine vegetale, i quali sono privi di effetti dannosi che ha la carne. Quindi possiamo affermare che, mangiare carne arreca seri danni alla nostra salute ed il suo uso quotidiano è portatrice di patologie, che creano sofferenza, che talvolta conducono a morte precoce. La carne, ha sempre avuto l'appellativo di essere l'alimento per eccellenza a rilasciarci le cosiddette proteine ad alto valore biologico, contenenti, cioè, tutti gli amminoacidi essenziali, ma questi ultimi sono presenti anche nei vegetali, prima di tutto perché durante milioni di anni, i nostri progenitori che si cibavano di sola frutta, germogli ed altri cibi di origine vegetali, dove trovavano questi amminoacidi essenziali se non da essi? E poi possiamo avere come esempio il mondo animale, possiamo notare come le specie più muscolose e forti, come cavalli, gorilla, elefanti siano tutti non carnivori. Gli amminoacidi di origine vegetale, sono

identici a quelli di origine animale con il vantaggio di essere più ricchi ed assimilabili, senza introdurre colesterolo e grassi saturi, come quelli di origine animale.

Una ricerca fatta a livello mondiale ci dice che sono circa 500.000.000 le persone che soffrono di carenza di ferro - eme. Quando si verifica una anemia, non è per carenza ferrica, ma per scarsa assimilabilità della stessa. Le più avanzate ricerche sul ferro e sull'anemia, ci fanno notare come il miglior ferro possibile sia quello del mondo vegetale, infatti, i vegetariani, risultano meno soggetti a carenze rispetto agli onnivori che fanno un uso quotidiano di cibi di origine animale. Le anemie, vengono provocate dalle carenze della vitamina C, E, P, del rame, del cobalto e dagli eccessi di vitamina B12 (antitetica col ferro e con la vitamina C). L'organismo umano, attraverso il riciclaggio delle scorie, è in grado di recuperare il 95% del suo fabbisogno di ferro, grazie alla presenza delle vitamine e dei suoi sali minerali contenute nella frutta e nella verdura cruda (nell'organismo umano esistono processi che consentono di fabbricare globuli rossi partendo dai vegetali), infine ricordiamo che la cottura rende inorganici sia frutta e verdura che le carni e quindi rende poco o per niente assimilabile dal corpo anche il ferro - eme. Un altro luogo comune a cui siamo abituati è che la vitamina B12 è presente solo nella carne e chi non ne mangia diventa carente della stessa. Sebbene i livelli di B12 di chi non mangia per niente carne, siano spesso più bassi, è vero anche che questi livelli sono più che sufficienti a mantenere regolare la produzione di globuli rossi. Gli alti livelli di B12 di chi mangia carne quotidianamente, causano spesso anemia perniciosa (come abbiamo detto in precedenza) e provoca aggregazioni piastriniche con conseguente rischio di infarto o ictus, oltre ad esagerati livelli di omocisteina che comportano rischi aggiuntivi per il cuore. Le minuscole percentuali di B12 presenti nel mondo vegetale sono equilibrate e sufficienti, più è basso il livello di B12 di chi non mangia carne, più è alto il livello di B9 (acido folico), vitamina che sostituisce validamente la B12, che si assume facilmente mangiando foglie verdi, e che non contrasta la vitamina C e il ferro. Gli alimenti vegetali contenenti B12 sono piselli, rape, pane completamente integrale, carote, avena integrale, soia, noci di tutti i tipi, mandorle, arachidi, asparagi, fichi, lenticchie, avocado, cavoli, cavolfiore, susine e funghi.

Come accennato all'inizio, anche il pesce è carne! E come essa ha tanti lati negativi. Iniziamo col dire che il corpo del pesce è tra le sostanze più putrescibili e gli alimenti sono più dannosi quanto più rapida è la loro putrefazione. Essi sono ricchi di purine (che comportano l'aumento di acidi urici nel sangue) e ci sono grandi presenze di metalli pesanti, dovuti all'inquinamento delle acque marine e dei fiumi, mentre quelli di allevamento hanno alte quantità di farmaci, ormoni e additivi chimici, naturalmente tossici per l'uomo. Il pesce dopo la cottura perde la maggior parte degli enzimi indispensabili per una sua parziale digestione - assimilazione e il grasso cotto del pesce forma creatina, sostanza micidiale per il fegato.

Altri lati negativi sono che nel pesce c'è una alta concentrazione di cloruro di

sodio che con la cottura diventa massa inorganica, causa di tumori gastrici, ritenzione idrica e gravi idropisie.

Altro luogo comune è che il fosforo contenuto nel pesce, possa aumentare le facoltà intellettive dell'uomo, infatti di questo dato non esiste alcuna prova scientifica. Gli Omega3, poi, tanto ricercati negli ultimi anni, per gli effetti positivi che dovrebbero avere sulla nostra salute, ci riportano, inevitabilmente, all'esempio dei nostri progenitori che per secoli hanno assunto gli Omega3 attraverso la frutta e la verdura, le noci i cereali e le alghe. Questi Omega3, sono sicuramente di qualità superiore rispetto a quelli provenienti dal pesce, che comportano tutti quei lati negativi che abbiamo appena visto.

Ecco una lista di aspetti scientifici e di curiosità che ci fanno capire quanto l'assunzione di carni sia dannosa al nostro organismo:

- Satura di grassi e colesterolo che intasano le arterie, ostruiscono la cistifellea, irritano il colon e moltiplicano il rischio di attacco cardiaco e infarto (anche le carni cosiddette magre);
- Ricca di ormoni femminili e dunque può portare l'uomo all'impotenza e danneggiare persino la crescita e lo sviluppo della futura prole e accostare il vino o altri alcolici ad essa aumenta ancora di più questo aspetto negativo.
- Contiene migliaia di contaminanti e di sostanze biologiche di scarto (in ogni porzione di carne c'è persino una consistente percentuale di urina);
- Una bistecca alla griglia è equivalente in quantità al fumo diretto di 600 sigarette (cancerogena, benzopirene);
- Molto carente di micronutrienti, ha un contenuto eccessivo di proteine che danneggiano i reni, demineralizzano le ossa, acidificano il sangue, fanno invecchiare prima e stimola processi cancerogeni in tutto il corpo.
- Non è anatomicamente e fisiologicamente adatto all'uomo (vedi schema precedente).

La carne non fa bene alle persone sane, figuriamoci a chi è ammalato.

Dopo aver descritto tutti gli effetti negativi che le carni comportano, volevo concludere illustrando un piccolo ragionamento: "Mantenere un buono stato di Salute significa anche considerare alcuni punti, vivendo in un ambiente caratterizzato da una mentalità onnivora, dalla necessità di giustificare continuamente le proprie scelte all'interno delle normali relazioni sociali, ma anche il fatto che una dieta che escluda per scelte salutari/morali le carni, come ogni dieta restrittiva, comporta necessariamente un notevolissimo stress per il solo fatto di essere costretti ad adottare un comportamento imposto ideologicamente, senza dimenticare che da molte migliaia di generazioni gli esseri umani hanno associato al profumo, al gusto, alla consistenza della carne cotta l'idea di forza e sicurezza, ed hanno avuto sostentamento nei periodi difficili da alimenti come carni e uova. Per tutti questi motivi di natura puramente psicologica e non fisiologica e biochimica, ognuno se sente il bisogno fisico/morale di eliminarla può farlo senza problemi, ma solamente se si sente di farlo, non perché vuole o deve appartenere a qualsiasi forma di moda o altro, impariamo ad ascoltare i nostri sensi. Se l'odore, il sapore o l'idea di dover mangiare carne non ci piace non lo faremo, ma se dobbiamo sopprimere i nostri istinti, e stressarci psicologicamente, bene questo è sbagliato". Impariamo a trovare il giusto equilibrio, iniziando a limitare le carni il più possibile.