

IL MAGAZINE RAW-VEGAN

CRUDE STYLE

Ottobre/Novembre • N. 11 • 2016 • 4,50 €

www.crudostyle.com



**28 RICETTE
SFIZIOSE**

**MICHELA DE PETRIS
SANO E VEGANO**

**Giuseppe Cocca
IL CRUDISMO**

L'ALBERO DISPENSA

Mangiare salire sugli alberi e

NON SI TRATTA SOLO DI MANGIARE BENE, SANO E POSSIBILMENTE CRUDO, IL METODO IDEATO E PORTATO AVANTI DAL DOTTOR GIUSEPPE COCCA È PIÙ CHE ALTRO UNO STILE DI VITA. MEDICO CHIRURGO, COCCA È L'IDEATORE DELLA NUOVA NATURAL HYGIENE, L'IGIENE NATURALE IN ITALIA. È SPESSO OSPITE IN TELEVISIONE PER POTER RACCONTARE E DIFFONDERE LA PRATICA DI UNA NUOVA NUTRIZIONE E NON SOLO. NOI LO ABBIAMO INTERVISTATO PER FARCI SPIEGARE IL SUO MODO DI VIVERE E COGLIERE QUALCHE CONSIGLIO PER CAMBIARE LE NOSTRE ANCORA TROPPO RADICATE BRUTTE ABITUDINI E NON SOLO ALIMENTARI.



CRUDO, pensare propositivo

La ricetta del dottor Cocca per vivere bene

DOTTOR COCCA LEI È CRUDISTA E TUTTA LA SUA FAMIGLIA ANCHE?

"Io lo sono al 70%. Così trovo un buon compromesso per soddisfare esigenze delle cellule condizionamenti culturali emotivi logici ecc... Nel senso che quando esco con amici è più difficile mangiare solo crudo e quindi scelgo il cotto. Anche mia figlia lo è al 70% come me e anche mia madre, che ha 82 anni, ha sempre mangiato molto crudo ma ultimamente di più".

QUINDI IL CRUDISMO VA BENISSIMO ANCHE PER GLI ANZIANI?

"Assolutamente sì, anzi dovrebbe essere la norma. Anche nella medicina convenzionale si ritiene che gli anziani dovrebbero mangiare meno e più leggero, più micro nutrienti, vitamine oligoelementi e meno macronutrienti".

CHE COS'È L'IGIENE NATURALE?

"È una pratica filosofica nata negli Usa alla fine dell'800. La cosa più importante alla base dell'igiene naturale è il principio per cui la salute dipende dallo stile di vita e un cambiamento nello stile di vita, che significa cambiare alimentazione, movimento e pensieri, permette anche di vivere in salute .. nel linguaggio comune guarire dalle malattie".

IL PENSIERO IN CHE SENSO?

"Pensiero inteso come strutture emotive e mentali, come condizionamenti avuti nella nostra vita".

E INVECE LA NUOVA IGIENE NATURALE COS'È?

"Nell'igiene naturale la componente legata al pensiero,

l'emozione, era messa in secondo piano mentre ha una forza prioritaria. E' anche vero che i conflitti emotivi che ci sono adesso non c'erano all'inizio del '900 e fino agli anni '70. Attualmente i nostri stili di vita sono molto più lontani dalla natura, a quel tempo non c'era l'industrializzazione di oggi e non si aveva questa perdita totale di contatto con la natura. Oggi non riusciamo più emotivamente a gestire al meglio la nostra vita e non parlo solo dell'alimentazione, ma anche degli obiettivi che le persone si danno, delle finalità della propria vita".

E CHE RUOLO HA IN QUESTO PROCESSO IL DIGIUNO TERAPEUTICO?

"Nel digiuno è come se il corpo si mettesse a riposo. Digiunare significa mettere a riposo l'apparato digerente per fare in modo che le energie vengano usate per la disintossicazione. C'è da tener presente che la forza di autoguarigione della natura si attiva solo quando siamo a riposo".

E QUANDO ANDREBBE PRATICATO?

"Va praticato quando se ne ha bisogno. Noi abbiamo perso il contatto con il digiuno, invece gli animali, quando sono feriti, si mettono a riposo e si fidano delle forze dell'autoguarigione. Noi questo contatto con la natura lo abbiamo perso, quindi prima di tutto serve una buona informazione di base per capire quando farlo. Se una persona non si informa rischia che certi preconcetti prendano il sopravvento. Ad esempio se si pensa che il digiuno può diventare pericoloso, molti con convinzioni diverse lo utilizzano proprio per recuperare energie e salute. Ma senza essere bene informati si rischia di credere a tanti luoghi comuni".

LEI ORGANIZZA ANCHE DEI SOGGIORNI IGIENISTI, IN COSA CONSISTONO?

"Sono soggiorni per recuperare la salute, utilizzando gli strumenti dell'igiene naturale, come il digiuno, l'alimentazione crudista a base di succhi e servono per imparare le basi della salute secondo l'igiene naturale. Il cosiddetto triangolo della salute".

CHE COS'È?

"Buon metabolismo, buona postura e movimento e infine rappresentazioni emotive e mentali della vita che siano più funzionali per noi stessi".

SI SPIEGHI MEGLIO ...

"Il punto è che se abbiamo molti pensieri negativi questi agiscono su di noi rovinandoci la vita. Dobbiamo capire che il pensiero si autorealizza: la paura di ammalarsi è un pensiero che ci fa tendere alla malattia".

TORNANDO ALL'ALIMENTAZIONE, IN ESTATE È STATO PIÙ FACILE PORTARE A TAVOLA TANTA FRUTTA E VERDURA, MA ADESSO CON L'ARRIVO DEI PRIMI FREDDI DIVENTA PIÙ DIFFICILE. COSA POSSIAMO FARE PER MANTENERE UNA BUONA ALIMENTAZIONE CRUDISTA?

"Iniziare ogni pasto con cibo crudo. Questo consiglio vale per tutti, compresi coloro che adottano un'alimentazione convenzionale. Iniziare con insalatone e verdura cotta prima del piatto cucinato. E questo è già un buon passaggio. Il corpo deve cambiare la flora batterica intestinale e prima che succeda ci possono essere gonfiore e problematiche digestive. Poi quando una persona si è abituata alle verdure, solo a quel punto introdurre la frutta prima dell'insalata, iniziando 10/20 minuti prima e poi man mano che si abitua anche qualche minuto prima. Quando una persona si nutre con frutta e insalata per il 50-60% del totale, allora si può mangiare un piatto cucinato. Poi piano piano ognuno aumenta la quantità di crudo e diminuisce il cucinato a seconda delle proprie esigenze e dei propri desideri".

COSA INTENDE PER PIATTO CUCINATO?

"Il piatto della tradizione. Già per le persone è difficile, ed è un sacrificio cambiare l'alimentazione in questo modo, ma poi si abitua e non riescono più a tornare indietro. Anche perché tornando indietro ritornano i problemi digestivi e le persone si sentono più deboli. Quello che consiglio è di mangiare al massimo un piatto cucinato al giorno, o a pranzo o a cena. Meglio se a cena".

PERCHÉ?

"Per questo tipo di società. Perché mangiando crudo tutto il giorno, ci si sente meglio durante la giornata, si ha più energia. Poi la sera ci si rilassa e normalmente si ha più appetito e si digerisce meglio".

UN CONSIGLIO PER TUTTI?

"La mattina fare una colazione ricca di micronutrienti con

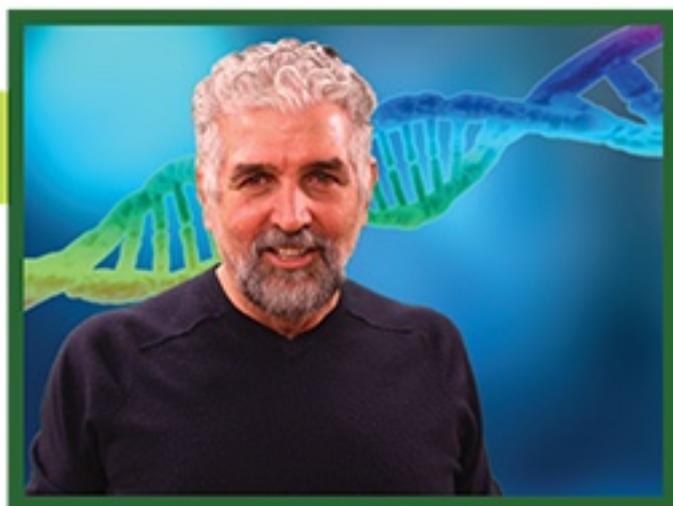
frutta, frullati fatti di latte vegetali possibilmente realizzati in casa ed estratti di frutta e verdura insieme".

C'È UNA VERSIONE CRUDISTA ANCHE DEL PANE VERO?

"C'è una versione crudista di tutto. Anche del pane, si fa con l'essiccatore e sono come delle piadine o dei cracker. Ma ci sono versioni crudiste anche della pasta al forno, del cous cous, della pizza al pomodoro".

QUALI CIBI SÌ E QUALI NO?

"In genere tutto ciò che è mangiabile crudo va bene, dipende dal gusto. Certo le patate crude non hanno senso, come la pasta cruda. Di solito uno degli errori che si fa all'inizio per saziarsi è di mangiare troppa frutta secca, ma questo comporta un grosso impegno digestivo e cattive digestioni.



Quindi io consiglio di iniziare a mangiare molti cibi ricchi di acqua. Basti pensare che la frutta secca non era così disponibile in natura come lo è adesso e quindi va mangiata nella giusta quantità".

OLTRE A UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE, COSA SI DEVE FARE PER DISINTOSSICARSI?

"Si dovrebbe fare minimo una passeggiata dai 20 ai 40 minuti al giorno e se è possibile anche un esercizio con la corda o comunque un esercizio cardiocircolatorio arrivando a quasi una punta di sudore, almeno per iniziare se non vi sono controindicazioni.

Quando vivevamo in natura camminavamo molto e ogni tanto facevamo scatti per difenderci dal pericolo. Abbiamo bisogno di ricominciare a camminare, correre e fare scatti. Abbiamo bisogno di ricominciare ad arrampicarci sugli alberi, abitudine che abbiamo completamente perso. I ragazzi di oggi non sanno nemmeno cosa voglia dire arrampicarsi su un albero".

E POI PENSARE POSITIVO ...

"Più che pensiero positivo, pensiero propositivo. Il pensiero crea in noi delle indicazioni sulla strada da fare, ogni volta che pensiamo stiamo creando la nostra vita, quindi non dobbiamo pensare alle paure ma a quello che vogliamo fare.

Certo, cambiare il nostro stile di vita non è semplice e molte volte c'è bisogno dell'aiuto di un professionista".