

CIBO AMBIENTE SALUTE, incontro con UPM (Un Punto Macrobiotico)

Conferenza tenuta da Sabino a Vicofertile, presso l'Agriturismo Leoni il 7 marzo 2015, in collaborazione con MDF Parma

È una bella giornata di sole, di quelle che anticipano la primavera incombente. È un giorno ideale da trascorrere in campagna, anche se la prospettiva è di stare in una sala ricavata dal vecchio fienile. Sono presenti 35/40 persone, ben di più delle 10 presenze che auspicava Sabino, che relaziona in veste di responsabile regionale di UPM (Un Punto Macrobiotico).

Sabino parte raccontando la sua storia. “Avevo gravi problemi di salute a 57 anni: due arresti cardiaci, ero 116 chili e non riuscivo a fare le scale, tabagista convinto (60 sigarette al giorno). C'è chi non ce la fa con un solo arresto, io ne ho avuti due e mi prospettavano il trapianto di cuore, altrimenti, secondo i medici, non potevo farcela. Poi – stiamo parlando di 18 anni fa – un grillo mi ha detto: ‘Perché non cambi stile di vita?’ Nell'agosto '97 ho partecipato alla prima vacanza-studio UPM e ho iniziato a capire che nella mia vita avevo sbagliato qualcosa. Ho iniziato a mangiare seguendo le diete Ma-Pi (Macrobiotica Pianesiana, *ndr*). Dopo due anni, non solo non mi ero sottoposto al trapianto di cuore, ma non ho più preso medicine, non ne avevo bisogno”. Adesso Sabino, a 75 anni, si è attivato per aprire i due centri di Reggio Emilia e di Correggio, a partire dal '99, con 6.700 soci nel 2014.

“L'attenzione ai temi dell'alimentazione – continua Sabino – è oggi accentuata dall'Expo di Milano, che si terrà a maggio sul tema: ‘Nutrizione e sicurezza alimentare’. È un appuntamento importante e ci auguriamo che ci sia coerenza con una dichiarazione d'intenti così impegnativa: la sicurezza alimentare, cosa significa, come si ottiene? Forse avrete notato che in certi frutteti o vigneti all'inizio ci sono delle rose. Non sono lì per decorazione ma servono come spia: a seconda di come fiorisce o non fiorisce rivela la qualità del terreno o la presenza di parassiti. La mia funzione oggi vorrebbe essere come quella di una rosa, anche se un po' appassita.”

“Cercare di conoscersi, cioè **‘conosci te stesso’**, che è la cosa più difficile ma anche la più importante. Upm è stato uno strumento che mi è servito molto in questa conoscenza. Ognuno di noi è unico e irripetibile, però a tavola mangiamo più o meno le stesse cose. Capire le esigenze del mio corpo e dei miei organi è fondamentale. **Grazie a Mario Pianesi** ho compreso come una filosofia orientale di 6000 anni fa è ancora oggi attuale e puntuale. Un errore frequente è quello di assimilare la parola Macrobiotica con la nutrizione: si tratta di una visione riduttiva; **Macrobiotica** significa letteralmente **Grande Vita**, cioè conoscere la vita in grande. **Comunicazione e Amore** è il messaggio di **Mario Pianesi**. **Rispetto e Amore per Aria, Acqua e Terra che ci consentono di vivere**. Mario Pianesi chiede: **‘Perché viviamo? Perché respiro, bevo e mangio’**. Ovunque c'è inquinamento elettromagnetico, l'aria è impoverita di ossigeno e ricca di elementi inquinanti. L'ossigeno ci viene per il 70% dagli oceani e per il 30% dalle foreste, che si riducono sempre più. Per vivere c'è bisogno di 600 mq di alberi per ogni individuo, ovvero 60 alberi a testa secondo le indicazioni dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Salute)”.

“Dodicimila anni fa abbiamo deciso di fermarci, da nomadi che eravamo, e abbiamo iniziato a sfruttare la natura e a spostare le piante da un luogo all'altro: i pini, da sempre piante montane, in pianura, ecc. La scoperta dell'America ha fatto sì che si sono diffusi in Europa semi tipici di quelle terre, con quel clima. Non è un caso che in un determinato territorio crescono spontaneamente certe piante e non altre: è un lavoro straordinario di Madre Natura che si è sviluppato in milioni di anni. Nel mondo c'erano 110mila varietà di riso. Solo nella bassa reggiana c'erano 25 varietà di riso, adesso non ce n'è più neanche una, non ci sono più risaie. I fagioli mediterranei sono soltanto due,

tutti gli altri vengono da altre zone. Se la natura ha fatto vivere determinate popolazioni con certi alimenti ci sarà stata una ragione. Noi mangiamo fagioli originari delle Ande, che crescono a certe altitudini, mentre noi viviamo a livello del mare o poco più.”

“Viviamo grazie ad un processo di contrazione e di dilatazione. Gli antichi cinesi hanno chiamato questo fenomeno Yin e Yang. Yin è grande, si dilata, è freddo; Yang si contrae, è piccolo, è caldo e così all’infinito.”

Sabino ha poi iniziato ad illustrare la teoria dei 5 elementi in relazione agli organi, ai cibi principali e molto altro.

Classificazione secondo la teoria dei 5 elementi

Elementi	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
<i>Organi Yang</i>	Fegato	Cuore	Milza-pancreas	Polmoni	Reni
<i>Organi Yin</i>	Vescicola biliare	Intestino Tenue	Stomaco	Intestino crasso	Vescica
<i>Direzione</i>	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
<i>Stagione</i>	Primavera	Estate	Dojo	Autunno	Inverno
<i>Clima</i>	Ventoso	Caldo	Umido	Asciutto	Freddo
<i>Fase della giornata</i>	Mattino	Mezzogiorno	-----	Sera	Notte
<i>Tessuto del corpo</i>	Muscolo	Vaso sanguigno	Tessuto connettivo	Pelle	Ossa
<i>Organo di senso</i>	Occhio	Lingua	Bocca	Naso	Orecchio
<i>Senso</i>	Vista	Parola	Gusto	Odorato	Umido
<i>Indicatore</i>	Unghia	Colorito	Labbra	Peli	Capelli
<i>Fluido del corpo</i>	Lacrima	Sudore	Saliva	Muco	Urina
Emozione	Ira	Gioia	Comprensione	Tristezza	Paura
Suono	Grido	Riso	Canto	Pianto	Gemito
Colore	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
Sapore	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
Cereale	Frumento	Miglio rosso Mais	Miglio	Riso	Azuki
Frutto	Prugna	Albicocca	Dattero	Pesca	Castagna
Vegetale	Porro	Scalogno	Malva	Cipolla	Verdura verde
Animale domestico	Pollo	Pecora	Vacca	Cavallo	Maiale

*È d’obbligo confessare che questo schema è stato preso dal libro di Muramoto **Il medico di se stesso** (Feltrinelli), dato che risultava difficile durante la conferenza trascrivere in modo corretto tale mole di intrecci, anche se Sabino ne ha sviluppato solo alcuni. Un consiglio: leggete questo libro, è veramente rivelatore e aiuta molto a comprendere quale stile di vita è opportuno adottare. Se non lo trovate in libreria, è facilmente reperibile nei Centri UPM.*

“Questo è il ciclo della costruzione. Gli stessi elementi interagiscono l’un l’altro. L’acqua spegne il fuoco, il fuoco fonde il metallo, la terra contiene il metallo, ecc. Si tratta di collegare i cinque elementi con i nostri organi. Il primo organo che si sviluppa nel seno materno è il filtro, i **Reni**. In primavera, quando tutto fiorisce, anche l’uomo si risveglia – dopo che le funzioni si sono rallentate nei periodi freddi – e l’organo che governa l’attività è il **Fegato**. La Terra è l’elemento che contiene gli altri 4 e si prende cura di armonizzarli tra di loro. L’organo corrispondente è la **Milza/Pancreas**. I Reni controllano il **Cuore**, il suo sapore è il salato. Se mangio troppo salato indurisco le vene, le arterie si sclerotizzano.”

“Ovunque hanno tolto gli alberi e poi ci si stupisce della forza dei venti. Andate nella Bassa Modenese, dove c'è stato il terremoto nel 2012: non ci sono alberi, mentre la Val Padana era famosa perché interamente ricoperta di boschi, fino al mare. Adesso se troviamo una quercia ne facciamo un monumento.”

“Quello che non piace è quello che fa bene. Quando stavo male ho mangiato molta cicoria, che ha un alto contenuto di minerali ed è facilmente digeribile: ho così depurato il mio sangue,”

Sabino ci mostra un ritaglio di giornale datato 6 marzo (2015) che titola: ***Lo zucchero fa male***. “Ma quando si parla di dolce si intende anche le carote, la zucca. Un'alimentazione corretta è ridare agli organi la capacità di riappropriarsi dei sapori naturali.”

Un altro articolo, apparso sull'Espresso, ci informa che in un periodo di grande crisi c'è un settore che va a gonfie vele: un più 37% di fatturato per il settore farmaceutico. “Già un semplice mal di testa significa pastiglie, ma anche con quelle si scopre che non fanno passare il mal di testa. Il dato comunque è che si consumano troppi antibiotici e antidolorifici. Torniamo al discorso di prima: se non mi conosco mi faccio governare dagli altri, dalla pubblicità.”

“Ascoltare le differenze che si registrano nel corpo in ogni sua parte durante il sonno ci dicono che qualcosa non va. Io sono unico e irripetibile, pertanto va da sé che i sintomi non sono tutti uguali. Il medico aggredisce il sintomo e non si cura della persona. In oriente si parla di prevenzione e di cura della persona, da noi si parla di sintomo/malattia.”

“Se vado indietro di 7 generazioni trovo che io sono figlio di quelle persone dalle quali ho ereditato anche dei punti deboli: in me ci sono tutti i caratteri dei miei antenati. Se mio nonno è morto di tumore allo stomaco, lì per me c'è un campanello di allarme e devo prestare più attenzione. Tutti possiamo farci un'autodiagnosi ma abbiamo paura di sapere come stiamo. A Reggio facevamo la diagnosi attraverso la lettura dell'iride, che consente di vedere quali organi sono colpiti da disfunzioni: i tumori si vedono subito; ma abbiamo smesso di farlo: le persone hanno paura di sapere di essere malati.”

“Ci dice il professor Veronesi che negli Anni '30 una persona su trenta era colpita da tumore; oggi sono una su due. La prevenzione viene dalla conoscenza, è uno strumento per conoscere. Devo comprendere perché quel dolore mi è venuto fuori, cosa che il medico non fa, lui si limita a curare i sintomi, che è il modo per non risolvere il problema. Una delle cose che sono venute a mancare è il **Rispetto**, che corrisponde alla debolezza renale: il **Rene** è quell'organo che consente di dare **Rispetto**. L'**Ammirazione** viene da un buon funzionamento del **Fegato**, oggi invece è più facile provare invidia. Abbiamo abolito tutti i buoni sentimenti per lasciare il posto alla paura. C'è gente che cammina per strada senza avere consapevolezza di dove si trova. Quando si è temerari è il **Rene** in eccesso. Quando è il Fegato ad essere in eccesso mi arrabbio con niente.”

“Mi capita, quando vado nelle scuole superiori, di fare domande ai ragazzi e mi trovo di fronte a giovani apatici: è il Fegato scarico. Un'amica mi diceva che ha comprato una grossa moto per suo figlio e poi ha aggiunto: ‘Speriamo che non gli capiti niente’. È incredibile come si fanno scelte che ci mettono ansia; poteva comprargli un Ciao al posto della moto di grossa cilindrata. Se sono in ansia il Cuore è in difficoltà, in carenza. Quando il Cuore è in eccesso le persone si mettono a ridere.”

“Si legge sui giornali di anziani che vengono raggirati: questa credulità sta a significare una carenza dei **Polmoni**. Quando ero bambino nelle porte c'era la *marléta*, il saliscendi, vale a dire le porte erano aperte e nessuno rubava. Adesso ci sono le porte blindate e non servono a tenere lontani i ladri.”

“Ho smesso di fare domande perché nessuno rispondeva, ero così ottuso che volevo sentire le mie risposte. Quando finalmente l’ho compreso mi sono reso conto della mia arroganza: ogni persona risponde sulla base delle sue conoscenze.”

“Viviamo in una regione considerata tra le più inquinate al mondo. C’è il più alto tasso di suicidi in Val Padana, si respira sempre peggio: PM10, ozono, agenti inquinanti. I Polmoni sono in difficoltà e le persone stanno ripiegate su se stesse, il corpo è in depressione. Guardate invece come stanno i montanari che vivono in luoghi dove l’aria è pulita: loro camminano a petto largo, respirano a pieni Polmoni. Se si respirasse meglio, forse la depressione se ne andrebbe.”

Sabino ci mostra un altro articolo di giornale che titola: ***Ozono e polveri fini: il flagello di Reggio***. E poi elenca le 12 città più inquinate d’Europa, in gran parte italiane: Padova, Pavia, Reggio Emilia, Treviso, Parma, Udine, Novara; un bel pezzo della Val Padana dove abbiamo città altamente inquinate. “La nostra vita è fatta di equilibri, se vengono a mancare sorgono difficoltà anche gravi”.

E a proposito di equilibri, egli descrive il rapporto tra acido e alcalino, dove l’acido è considerato il valore ph da 0 a 7, l’alcalino da 7 a 14. Il sangue umano ha un ph di 7,3, “esattamente quello del riso integrale naturale cotto e non è un’invenzione dei macrobiotici per vendere più riso. A Cuba siamo riusciti a convincere Fidel Castro a coltivare riso al posto della canna da zucchero e adesso sono arrivati a due tonnellate di riso prodotto.”

“Ci dev’essere equilibrio tra acido e basico. Tra i cereali, il riso è quello che vive nell’acqua ma affonda le radici nella terra e si allunga verso l’aria.”

“C’è chi sostiene che mangiare secondo Upm è un sacrificio. Ma occorre sapere ciò che faccio, non solo quello che mangio. Mangiare Upm è meno peggio, non è l’ideale, anche perché mangiamo tutti le stesse cose, ma si insinua una conoscenza sul proprio bisogno alimentare: verdure e frutta di stagione. Quando vado nelle scuole e vedo che danno come merenda le banane, così ricche di potassio, non va bene, tant’è che le banane non crescono da noi, non è un nostro frutto.”

“In Upm non si mangiano pomodori, melanzane, peperoni, patate: la natura li ha fatti crescere in America e non da noi. Fino alla fine dell’800 le patate venivano usate per alimentare i maiali. Sono state desertificate intere isole in Indonesia per coltivare palme e ottenere quel terribile olio che si usa per friggere le patatine. Il rapporto tra sodio e potassio per il nostro organismo dovrebbe essere 1 a 7. Nelle solanacee invece si raggiungono livelli altissimi di potassio, non a caso si sono sviluppate in zone calde, in climi diversi dal nostro.”

“La patata ha 1 parte di sodio e 400 di potassio, il pomodoro 1 di sodio e 850 di potassio, è così via con la melanzana, i peperoni; non a caso voi non trovate solanacee nelle cucine Upm. Anch’io ho mangiato patate nella mia vita, ma non serve sentirsi in colpa, anche perché allora non avevo queste conoscenze.”

“I cibi più acidificanti provocano più palpitazioni e più atti respiratori; avviene il contrario con i cibi alcalini. La natura è così immensa che non la conosciamo: produce 250mila piante commestibili, ma noi ne usiamo solo 150. C’erano tante varietà di mele, oggi in commercio ce ne sono pochissime. In compenso si globalizza tutto. E a proposito di globalizzazione Papa Francesco ha detto, mi sembra a Lampedusa: “L’unica cosa che abbiamo globalizzato è l’indifferenza”.