

Si definisce naturoigienista, sulla scia dell'abate Kneipp. Qui spiega perché la caprese è indigeribile. Per quanto pure la pasta al pomodoro...

di Stefano Lorenzetto



Ti legge negli occhi il tuo stato di salute, ma non vuole essere chiamato iridologo: «Non si fanno diagnosi con l'iridologia. L'iride può solo

dare informazioni sullo stato degli organi e sulle malattie pregresse, svelare eccessi e carenze». È un profeta della medicina naturale, ma guai a dargli del naturopata: «Per carità! È un'etichetta omnibus che è stata adattata alle più diverse discipline, dall'agopuntura alla riflessologia, dall'omeopatia allo shiatsu, dall'ayurveda alla chiropratica». Sa di medicina, ma non è un medico: «Anzi, io stesso, quando c'è bisogno, esorto i potenziali pazienti a rivolgersi ai camici bianchi, nonostante la prefazione del mio ultimo libro, *Dalla natura. La salute alla portata di tutti*, abbia voluto farmela una chirurga, Albarosa Mazzi». Non è un guaritore, ma in 40 anni almeno 30.000 italiani, conquistati da un passaparolasotterraneo e incessante, hanno seguito i suoi consigli di vita e sconfitto le malattie più disparate, dal cancro all'infertilità: «Mi limito alle consulenze igienistiche e alle conferenze. M'hanno chiamato la Regione Lazio, Comuni, scuole di ogni ordine e grado». Non è un santone, ma padre Gianni Sgreva, un passionista laureato in teologia e scienze patristiche che ha fondato la comunità Oasi della pace sotto il monte delle apparizioni di Medjugorje, l'ha chiamato a tenere lezione ai suoi confratelli riuniti a Passo Corese, fra Roma e Rieti: «In due giorni ho parlato per 15 ore a 62 fra preti e suore, due delle quali facevano il medico, una in una clinica olandese e l'altra a Pavia. Sulla lavagna ho schematizzato gli elementi senza i quali non può esserci la salute: natura, corpo, mente, spirito. Padre Sgreva mi ha detto: "Provi a capovolgere". Aveva ragione lui: lo spirito va messo sopra, governa tutto. Per stare bene, non puoi prescindere da quello».

Ma allora chi è Armido Chiomento, 76 anni compiuti ieri, veneto schivo e serafico abitante a Musile di Piave ma vissuto fra Bolzano, Roma, Oristano, Cagliari, Torino e Verona, ex allievo dell'Opera salesiana Pio XI nella capitale, laureato in scienze politiche nel capoluogo piemontese con una tesi sull'assenteismo, dirigente dell'Azienda di Stato per i servizi telefonici che nel 1990 smise d'occuparsi di ponti radio e andò in pensione perché sentiva di doversi occupare a tempo pieno dell'umanità sofferente? Lui si definisce un naturoigienista e per dieci anni è stato presidente dell'Acnin (Associazione culturale nazionale discipline igienistiche naturali). I suoi seguaci ritrovano il benessere con impiastri di fango su visceri e genitali, con abluzioni fredde su tutto il corpo, con diete dissociate che impongono di non combinare mai carne e formaggio o formaggi e patate o patate e cereali o cereali e yogurt, con draconiane classificazioni degli alimenti che considerano «tossici» latte, legumi secchi e verdure bollite e addirittura «ipertossici» carne, pesce, tè, caffè, cioccolato, alcolici e zucchero raffinato. Per loro è l'erede spirituale di Luigi Costacurta, capostipite del naturoigienismo, un trevigiano razza Piave, nato nel 1921 a Conegliano, soprannominato «il medico delle mele», perché consigliava una dieta depurativa di otto giorni incentrata sul frutto più simbolico del paradiso terrestre.

Costacurta morì nel 1991, dopo aver cre-



tipi italiani

ARMIDO CHIOMENTO



SPIRITO E SALUTE Armido Chiomento con un ingrandimento dei suoi occhi. «La vita s'allunga, ma viviamo da malati» [Maurizio Don]

Te lo leggo negli occhi. E poi ti curo col fango sulla pancia

È l'erede spirituale di Luigi Costacurta, «il medico delle mele». In 40 anni il passaparola conquista 30 mila italiani. Ma guai a dargli dell'iridologo

ato a Trento, grazie all'appoggio di due politici locali ai quali aveva restituito la salute, l'Accademia nazionale di scienze igienistiche naturali Galileo Galilei. Dalla quale però il troppo ortodosso Chiomento è presto uscito, non condividendone le modalità operative. Così come, in precedenza, aveva separato i suoi destini da quelli della Federazione naturista, essendosi accorto che agli iscritti interessava più il nudismo che non la promozione dei valori salutistici. Insomma, un duro e puro. Che nell'albero genealogico della *vis medicatrix naturae*, la forza risanatrice della natura individuata 2.400 anni fa da Ippocrate come potere di autoguarigione innato in tutti gli esseri viventi, lo colloca dopo i tedeschi Sebastian Kneipp (1821-1897), Louis Kuhne (1835-1901) e padre Taddeo Wiesent (1858-1926), e il cileno Manuel Lezaeta Acharán (1881-1959).

Kneipp è l'abate dalle ciglia cispese che compare sull'etichetta del omonimo malto?

«Esatto. Voleva diventare prete, ma la tubercolosi lo frenava negli studi. Finché non gli capitò fra le mani il libretto di un medico tedesco del Seicento sulla forza guaritrice dell'acqua. Compresse così che la salute dipende dalla reazione della pelle. Perciò correva per 40

minuti, poi si spogliava e si gettava nel Danubio gelato, quindi riprendeva la corsa. In sei mesi la Tbc scomparve».

E Kunhe chi era?

«Un medico di Lipsia, che non riusciva a curare il padre colpito da tumore allo stomaco. Alla fine giunse alla conclusione che tutte le malattie nascono da una febbre del tratto gastrointestinale».

E padre Taddeo di Wiesent?

«Era un cappuccino, missionario in America Latina. Sviluppò un concetto geniale: l'equilibrio termico di Wiesent. Manuel Lezaeta Acharán ricorse ai suoi consigli perché era affetto da una sifilide che non riusciva a debellare in alcun modo».

Che faceva Lezaeta Acharán nella vita?

«Dapprima voleva diventare medico e poi avvocato, ma la malattia venerea lo costrinse a interrompere gli studi. Padre Taddeo lo guarì. Elui sistematizzò la dottrina termica del frate, mettendo in relazione le abluzioni fredde di Kneipp con la febbre intestinale di Kunhe. Quindi bagni russi, cioè sauna del corpo a eccezione della testa, poi doccia fredda, poi ancora vapori caldi. Lezaeta Acharán lo chiamava "lavaggio del sangue"».

A che serve?

«Ha presente il principio dei vasi comunicanti? Noi abbiamo una circolazione interna, a livello viscerale, e una periferica, a livello cutaneo. Se lei mangia male, che succede? Per risolvere i problemi digestivi, il sangue deve affluire tutto nello stomaco, a scapito di altri organi. Con la vasodilatazione e la vasocostrizione si ripristina l'equilibrio termico. Lezaeta Acharán ci aggiunse i cataplasmi di terra sulla pancia che assorbono e dissipano all'esterno il calore intestinale tanto temuto da Kunhe».

Temuto perché?

«Secondo lei perché i testicoli sono esterni, mentre le ovaie sono interne? Perché hanno bisogno di non superare una certa temperatura, tant'è vero che si imputa al loro eccessivo surriscaldamento, dovuto a slip e jeans troppo stretti, il vistoso calo di quantità e qualità degli spermatozoi nelle nuove generazioni. Ora la digestione altro non è che una fermentazione che deve avvenire a 37 gradi. Ma se lei sovraccarica l'apparato digerente, associando alimenti sbagliati o eccedendo nel mangiare, la temperatura interna sale a 40-42 gradi e in tal modo i microrganismi si trasformano in microbatteri».

Gliel'ha insegnato Costacurta?

«Costacurta mi ha cambiato la vita. Era un capoficina della Zanussi, che fu mandato per lavoro in Cile. Là conobbe Lezaeta Acharán. Un solo incontro, di un paio d'ore. Chiedergli aiuto perché sua moglie non riusciva a rimanere incinta e diventare suo discepolo fu tutt'uno. Ha avuto il merito di riordinare la disciplina alimentare del naturalista cileno».

Mi faccia qualche esempio concreto.

«Si dice che la digestione comincia in bocca. Bene. Se io mangio un amido, gli spa-

ghetti per esempio, già in bocca producono vari enzimi, fra cui la ptialina, che trasforma l'amido in maltosio. Ma se sulla pasta ci metto il pomodoro, che contiene acidi organici, inibisce la secrezione della ptialina. Quindi niente maltosio, che nel duodeno non potrà perciò essere scisso dalla maltasi, un altro enzima deputato a trasformare l'amido in glucosio. Risultato: digestione rallentata».

Sta ricusando la pasta al pomodoro, uno dei cardini della dieta mediterranea, si rende conto?

«La caprese, proposta come modello di leggerezza, è ancora peggio. Mozzarella e pomodoro affettati. La caseina, che è la proteina del formaggio, va digerita nello stomaco. Ma lì incontra l'acido cloridrico, che la aggredisce. Così la caseina tende a rapprendersi. Se ci aggiungo anche gli acidi organici del pomodoro, l'impacchetto definitivamente. Mangio la caprese per cena e al mattino alle 5 ho ancora la mozzarella nello stomaco. Perciò niente formaggio in tavola alla sera. La Scuola medica salernitana raccomandava: "Il cacio è buono, ma dallo con mano avara"».

Si può ripiegare su prosciutto crudo e melone?

«No. La frutta ha la particolarità d'essere subito assimilata dai villi intestinali, ma se ci unisco la proteina del prosciutto ritarda la digestione del melone, lo zucchero fermenta e aumenta la temperatura interna».

E allora che cosa mettere sotto i denti dopo il tramonto?

«Mai la pastasciutta. Dicono che concilia il sonno. Sa perché? Da ragazzino io facevo la colla mescolando farina e acqua. Per la pasta è uguale: l'amido mi fa diventare il sangue coloso, il microcircolo rallenta e andando avanti con gli anni finisce che ti addormenti pure di giorno».

Meglio una bella macedonia.

«Neppure. Il transito intestinale della frutta dipende dal grado zuccherino. Solo quella acida, tipo arance, limoni, pompelmi, kiwi, ananas e ribes, può essere me-

scolata. La frutta dolce no. Se lei mangia una pesca, deve lasciar passare un'ora prima d'ingerire una pera o una banana».

Che altro ha messo al bando?

«Il latte, benché i miei genitori fossero commercianti di prodotti caseari. Quale mammifero in natura beve il latte da adulto? Di un'altra specie animale, per di più. E comunque, se proprio tocca, mai i latticini con la carne. Inoltre centellinare le proteine. Nella loro digestione, il sottoprodotto è rappresentato dall'urea presente nel sangue e nell'urina, che va eliminata dai reni. Se esageriamo, subentra la cristallizzazione dell'acido urico: ecco i calcoli renali e le malattie articolari. Personalmente sono 40 anni che non mangio né carne né pesce. Ma senza fanatismi. Scendendo dal monte Pelmo, al rifugio Venezia mi hanno offerto una fetta di salame e non mi sono tirato indietro».

Mi tolga una curiosità: oggi che cos'ha mangiato per colazione?

«Un ottimo succo di pesca preparato con le mie mani. A mezzogiorno un'insalata mista e un risotto vegetale».

Converrà che due spaghettoni con le vongole sono preferibili.

«Provi con l'alga wakame. Stesso sapore».

Scusi, ma lei è laureato in scienze politiche. Quali competenze ha per dispensare suggerimenti dietetici?

«Non mi sono mai sostituito ai medici, soprattutto in presenza di patologie serie. "I chiodi vanno lasciati agli altri", mi raccomandava Costacurta. Però la medicina si studia anche fuori dalle facoltà universitarie. L'anatomia è una sola. Ma la fisiologia è relativa, si può vedere con altri occhi. Se una malattia non è prodotta dalla genetica o da un trauma, significa che è funzionale e in quel caso è l'organismo stesso, non il medico, che deve curarla. Ippocrate diceva: "Primum non nocere", per prima cosa non nuocere. Per tornare all'equilibrio termico, posso dimostrarle che se lei ha 36,8 di temperatura e mangia una mela, il termometro sale a 37,1. Ma se lei prende la mela centrifugata, la temperatura resta 36,8, perché non ha fatto lavorare l'apparato digerente. Del resto che cosa fa il cane quando sta male? Non tocca cibo e aspetta. Purtroppo nell'uomo non c'è più istinto. La razionalità ha avuto il sopravvento. Dal cervello rettiliano, che ci guida solo alla sopravvivenza, siamo passati a quello emotivo e poi a quello razionale. Abbiamo sostituito Dio con la scienza».

Ha mai avuto a che fare con i medici?

«Certo, e ho grande considerazione per il loro lavoro, perché di fronte a un disturbo congenito non c'è stile di vita che tenga: serve la medicina ufficiale, serve la chimica. Una volta mi hanno anche diagnosticato un carcinoma polmonare. Ho capito che mi sarei dovuto separare dai miei due figli. Ho meditato sugli errori commessi e ho chiesto perdono al Padreterno. Ho visto quel primo giorno di ricovero ospedaliero in un silenzio assoluto, isolato dai

compagni di stanza. Credo d'aver conosciuto la vera pace. Alla sera è arrivato un medico e s'è scusato: "Abbiamo sbagliato, l'esame radiologico riguarda un altro paziente". Ho provato un senso di liberazione, ma senza alcuna gioia: il mio pensiero è andato a chi stava per ricevere l'infarto verdetto».

Non ha la sensazione che nella nostra epoca siano più le persone che stanno male di quelle che stanno bene?

«Sempre. La vita media s'è allungata, ma viviamo da ammalati. Costacurta riteneva che tutti i nati dopo la seconda guerra mondiale avessero il sistema vegetativo alterato. Un portato del benessere».

C'è una cosa che non bisogna fare mai, se si vuole campare fino a 100 anni?

«Mangiare troppo e in modo disordinato».

E una cosa da fare invece tutti i giorni?

«Controllare se la pelle lavora. Una persona magra che non suda deve considerare seriamente la possibilità d'essere malata».

(564. Continua)

stefano.lorenzetto@ilgiornale.it