

Irene Luzi: «Dalla natura deriva la nostra forza. Vi spiego come attivarla. Gli animali? Meglio amar

Un piano tutto vegetale per dare in 30 giorni una svolta alla propria vita. «Imparare a conoscersi e ad ascoltarsi. L'igiene alimentare si richiama alla filosofia di Pitagora» «Se non fosse stato per il mio primo cane Nemo, che ancora oggi è parte della mia vita, non avrei mai iniziato a osservare gli animali con attenzione, i loro sguardi, i loro atteggiamenti. Ho sempre amato la natura, ma solo con Nemo ho cominciato ad averne più cura, a rispettarla» spiega Irene Luzi psicoterapeuta, ecopsicologa e igienista naturale, esperta in alimentazione vegetale, autrice di *La svolta vegetale*.



Un percorso di salute alla riscoperta della tua intelligenza alimentare (Longanesi). «Le vere svolte - sottolinea - avvengono anche quando inizi a percepire nuovi segnali e il mio corpo ad un certo punto ha iniziato a darmene tanti». In particolare psoriasi e calazi agli occhi per cui ha dovuto subire più interventi e assumere molti farmaci. «Da lì è scaturita la mia curiosità verso una alimentazione nuova, semplice, a cui si arriva attraverso una disciplina antica, l'igiene naturale, filosofia introdotta da Pitagora che è per definizione la scienza della salute in grado di pulire mente e corpo, attraverso alimenti semplici naturali, principalmente frutti e ortaggi. Partendo da me ho cominciato a osservare che meno alimenti infiammanti consumavo più i miei disturbi miglioravano e diminuivano le recidive». Di qui la scelta di cambiare. «Nel 2016 pur continuando la mia professione di psicoterapeuta ho iniziato un corso di igiene alimentare. La mia energia aumentava, i tempi di recupero nello sport pure, la pelle migliorava piano piano. Decisi di lasciare la psicoanalisi e dedicarmi a questo nuovo cammino». Adesso è lei a dare sostegno a chi le si rivolge per dei consigli, insegnando come fare la spesa e come inserire le nove abitudini alimentari nella vita di tutti i giorni. «La natura e l'ascolto di essa mi hanno sensibilizzata anche al rispetto delle bellezze che ci offre e di cui ci circonda - aggiunge Luzi - e questo ha rappresentato la spinta fondamentale verso il mio nuovo cammino». Questo libro lei lo definisce una guida di viaggio, un viaggio iniziato proprio quando hai imparato a percepire il richiamo naturale che ha segnato la svolta per la tua salute e di conseguenza per la tua vita «Sì, questo viaggio è partito da me ma mi ha portato soprattutto ad ascoltare gli altri. A fare emergere ciò che ci piace, le nostre necessità, capire cosa ci fa stare bene e cosa ci nutre. Le regole danno sicurezza, è vero, ma quanto è bello scoprire le proprie passioni. Io dico sempre a chi decide di seguire la mia svolta di mangiare solo quando si ha fame e il più delle volte mi sento rispondere: "Ma io non so quando ho fame". Ecco che senza ascolto ci si perde, ci si stacca dal proprio corpo e dalla possibilità di stare bene». Cosa ci si deve aspettare allora intraprendendo questo viaggio? «Innanzitutto che questo percorso non rappresenti uno stravolgimento, una rinuncia, ma semplicemente uno scoprire ciò che fa per noi. Un percorso personale, nuovo, che non toglie ma aggiunge consapevolezza, costruendo abitudini cucite su di sé, che piacciono e fanno sentire sempre meglio, ogni giorno sempre più, dando spazio ai propri gusti, non solo nell'alimentazione, ma anche nella vita. Abbiamo perso la capacità fondamentale naturale del conoscersi, abbiamo perso il contatto con la natura e il suo richiamo, fondamentale per scoprirsi e stare bene. In fondo si tratta di un viaggio semplice, proprio perché naturale. Io lo chiamo "effetto palla di neve", che si costruisce da una cosa piccola che poi cresce, un cammino che parte con un piccolo passo e che poi piano piano allarga il proprio effetto benefico sul nostro corpo». Quale è il potere del vegetale? «Non è un potere fisico, ma mentale, cioè in grado di cambiare totalmente l'umore e la capacità di ascoltarsi. Il cibo vegetale cambia il nostro stato d'animo, il potere vegetale è enorme e l'ho riscontrato in tutti quelli che lo hanno avvicinato: ansia, agitazione, nervosismo calano e più ti nutri di naturale più questo effetto diventa evidente. La natura ci NATURA, ci dà naturalmente tutto ciò di cui abbiamo bisogno. Cosa c'è di meglio, di più naturale e salutare di un piatto di fave e cicoria?». Il percorso prevede 30 giorni per la svolta. Perché proprio 30? «Perché le prime due settimane sono quelle della scoperta, dei cibi nuovi e delle nuove abitudini: si cambia il modo di fare la spesa, si ripulisce la dispensa, si inseriscono nuovi cibi e si sostituiscono quelli a cui si era abituati. Si parte subito con l'inserimento di una nuova colazione, a base di frutta fresca di stagione poi, piano piano, si introduce il resto. Le due settimane successive sono lo specchio dei primi segnali di benessere: la pelle migliora, così come il sonno e l'energia. Queste sono le settimane fondamentali che rinforzano, attraverso i cambiamenti positivi, la motivazione e contemporaneamente le nuove abitudini si consolidano gradatamente». Se diciamo cibo, lei risponde con emozioni? «Sì, assolutamente, ed è importante sedimentare e notare l'associazione tra i cibi e il benessere, tra ciò che ci piace e ci rende felici. Il cibo spazzatura, al contrario, si limita a riempire, a tappare i buchi, ma poi presenta il conto, c fa stare



male. Cibo come consolazione immediata, ma poi? Tutto sta nel provare. Un cibo che ci fa bene ci piacerà così tanto da sostituire quello che abbiamo sempre mangiato, di cui presto non avremo più voglia, perché coccolarsi non è per forza trasgredire, ma semplicemente prendersi cura del proprio benessere». Quale il menù tipo della svolta? «Il cibo che ci nutre e ci rigenera è cibo semplice, essenziale e sobrio che appartiene alla natura. È il cibo che il nostro corpo desidera non appena risveglieremo la sua intelligenza alimentare. Le carenze nel vegetale non esistono: pensiamo che tutte le nostre malattie di oggi sono dovute agli eccessi non alle carenze, noi ci ammaliamo per eccessi di grassi, zuccheri, proteine animali. Iniziamo dunque la mattina con frutta a volontà di stagione e tutte le volte che si ha fame durante la mattinata ancora frutta fresca, che idrata, nutre e dà energia». E per continuare? «Per i due pasti principali, che sono interscambiabili, apertura con verdure crude di stagione di qualunque tipo. Le zucchine crude in estate sono buonissime, così come i cavolfiori crudi in inverno, conditi con olio extravergine d'oliva spremuto a freddo e semi oleosi, come quelli di zucca, sesamo, girasole. E poi ortaggi cotti al vapore, alternati tra zuppe, vellutate e tutti i cereali: farro, orzo, tef, miglio, amaranto, orzo, avena, riso, sorgo. E anche la pasta, ma integrale. E tutti i legumi: cicerchie, fave, piselli, fagioli, lenticchie, ceci, soia. Abbiniamo e alterniamo il tutto a nostro piacimento. Durante la giornata spuntini di frutta secca a guscio o disidratata o bruschette di pane integrale condito con pomodoro e olio. Questo è il cibo semplice a cui, ogni tanto poiché più lavorati, possiamo inserire burger vegetali, tempeh, tofu, seitan, straccetti di soia, formaggi vegetali, ma solo quelli a tre ingredienti, ovvero acqua sale anacardi mandorle e lo starter per la fermentazione». Come si fa a risvegliare la propria intelligenza alimentare? «Si parte proprio introducendo cibo che si trova in natura. Il primo step sta nel domandarsi se quello che vediamo nel piatto proviene da un orto o da un albero. Piano piano, in maniera spontanea, si verrà guidati verso quei cibi e sapremo da soli, ascoltandoci, quando dovremo mangiarne. Il cibo vegetale è vivo, soddisfa e sazia, oltre a fare bene. Io non indico mai le quantità proprio perché l'ascolto del corpo porta alla percezione della sazietà. Se pensiamo ai longevi delle Zone Blu il 98% segue una alimentazione senza imposizione di dosi e quantità. Natura e ascolto, solo così possiamo risvegliare la nostra intelligenza alimentare».