

LA CARNE, L'UOMO È UN CARNIVORO?

SOMMARIO

- [Carne e prodotti carnei.](#)
 - [Anatomia e fisiologia comparate.](#)
 - [Alcune valutazioni.](#)
 - [L'uomo si classifica tra i frugivori.](#)
 - [Come diventare vegetariani.](#)
 - [Come assumere le proteine necessarie.](#)
- [Riferimenti bibliografici.](#)

Carne e prodotti carnei

Per "carne" e "prodotti carnei" intendiamo tutto ciò che deriva dagli animali uccisi (pesce, salumi, affettati, pollo, tacchino, selvaggina, ecc.). Questi prodotti vengono considerati importanti per una buona alimentazione in quanto si crede che possano fornire delle proteine altrimenti introvabili.

Soltanto mezzo secolo fa la carne era un alimento considerato completamente inadatto per i primi anni di vita oggi un'alimentazione a base di carne omogeneizzata fa crescere i bambini in modo stupefacente, però il loro organismo non riesce a smaltire l'imprevista quantità di tossine e dopo un periodo rigoglioso compaiono malattie una volta rare nei primi anni di età (tonsilliti, faringiti, infiammazioni, febbri, ecc.).

La carne è un alimento innaturale anche per l'uomo adulto. Essa, quale cibo dei carnivori, offre loro una energia che serve per procurarsi una nuova preda, crea invece nell'uomo uno stato di eccitazione e di aggressività, che spesso viene posto sotto controllo con l'uso degli psicofarmaci.

È bene precisare che, a seconda del tipo, la carne contiene dal 16 al 24% di proteine. Percentuale simile a quella dei formaggi comuni ed inferiore a quella del parmigiano che supera il 30%. Per contro non contiene carboidrati, deve perciò considerarsi un alimento a basso contenuto di calorie.

La carne è un prodotto di seconda qualità poiché è costituita da un insieme di cellule che sono già state utilizzate dal corpo di un animale e talvolta si presentano cariche di rifiuti organici. Il consumo della carne da parte dell'uomo non indica che questo sia l'alimento più adatto al suo benessere. È riscontrato che i vegetariani godono di una salute migliore e molti mangiatori di carne, una volta convertiti, hanno potuto liberarsi di problemi, tra cui forme artritiche e reumatiche, che li affliggevano da parecchi anni.

Anatomia e fisiologia comparate (1).

I seguenti dati di anatomia e fisiologia comparate sono stati tratti dal libro *How Nature Cures* (Come la natura cura), del Dr. Emmet Densmore (1892), ampliati con alcune informazioni prese da *Fruit and Bread* (Frutta e pane) di Gustav Schlikeysen (Germania).

Il lettore intelligente non avrà che da esaminare le apparenze anatomiche e fisiologiche, poste in dettaglio, per essere pienamente convinto che il corpo dell'uomo si colloca nella stessa categoria di quello dei primati (scimmie, ecc.), e pertanto non è un carnivoro perché appartiene alla categoria dei granivori frugivori.

CARNIVORI

- ? placenta zoniforme
- ? incisivi poco sviluppati
- ? molari appuntiti
- ? saliva e urina acida
- ? stomaco semplice
- ? intestino lungo tre volte il tronco
- ? vivono di carne.

ONNIVORI

- ? placenta non caduca
- ? incisivi assai sviluppati
- ? molari con piego
- ? saliva e urina acide
- ? fondo dello stomaco arrotondato
- ? intestino lungo 10 volte il tronco
- ? vivono di carne e vegetali.

ERBIVORI

- ? placenta non caduca
- ? saliva e urina acide
- ? stomaco in tre parti
- ? intestino lungo 12-18 volte il tronco
- ? vivono di erbe e piante.

ANTROPOIDI (scimmie, ecc.)

- ? placenta discoidale
- ? incisivi ben sviluppati
- ? molari smussati

- ? saliva e urina alcalina
- ? stomaco con duodeno
- ? intestino lungo 7-11 volte il tronco
- ? vivono di frutta e semi (noci, mandorle, ecc.).

UOMINI

- ? placenta discoidale
- ? incisivi ben sviluppati
- ? molari smussati
- ? saliva e urina alcalina
- ? stomaco con duodeno
- ? intestino lungo 12 volte il tronco
- ? dovrebbero vivere di frutta e semi (noci, mandorle, ecc.).

Alcune valutazioni (1).

La placenta. Se esaminiamo la prima linea della tabella, troviamo la configurazione della placenta (che il Prof. Huxley considera come la migliore base per la classificazione delle specie) e possiamo vedere come l'uomo rientri definitivamente nella categoria dei frugivori. Leggere a tale proposito *Man's Place in Nature*, del Prof. Thomas Henry Huxley.

La dentizione. Si riconosce universalmente che la forma dei denti ha una grande importanza nella determinazione della classificazione degli animali. Ora, un semplice colpo d'occhio ci convince qui che la scimmia antropoide si piazza tra l'uomo ed i carnivori e non viceversa. In altri termini, l'uomo, come diceva Graham, è l'archetipo dei frugivori.

L'individuo pigro che obietterà di non poter fare lo sforzo della ricerca, non ha che da informarsi sui denti dell'uomo attraverso una via più corta. Aprite dunque la bocca del vostro gatto o cane e notare i canini lunghi, conici e taglienti, che possono introdursi in due solchi opposti che si trovano proprio per quello. Notate questa fila di incisivi tra i canini, e le due serie di denti collo scopo evidente di tagliare e di bilanciare.

Confrontate poi questi denti colla struttura e la sistemazione del tutto diversa dei vostri propri denti. Cercate infine, di produrre un movimento di macinazione laterale colla mascella inferiore del vostro gatto e vedrete che il povero gatto vi dirà a modo suo che ciò non è naturale. Allo stesso modo si può esaminare un levriero o un bulldog.

Questi fatti sono universali e non accidentali. Non esiste carnivoro sulla terra senza canini lunghi, conici e taglienti, o che sia capace di macinazione laterale colla mascella. Non esistono nemmeno animali frugivori o erbivori con canini uguali. L'uomo appartiene dunque alla categoria dei frugivori.

Posizione delle mandibole. Negli animali carnivori, leone, tigre, lupo, ecc... la mandibola inferiore si proietta in avanti rispetto la mascella superiore. Invece, nei vegetariani, come i montoni, le capre, le pecore ecc... è il contrario. Nell'uomo e nelle scimmie, la mandibola inferiore è dietro la mandibola

superiore. È vero che vediamo uomini e donne che hanno la mandibola inferiore in avanti rispetto a quella superiore, ma, in quei casi, riconosciamo immediatamente un'anomalia.

"D'altronde, dice il medico argentino Eduardo Alfonso, se la carne fosse un alimento naturale per l'uomo la natura, proprio come ha fatto per gli animali carnivori, lo avrebbe munito ancestralmente di potenti zampe, armate di robusti artigli adatti per afferrare e tener ferma la preda, di lunghi e solidi canini uncinati adatti per dilaniare le sue carni, gli avrebbe dato vista e olfatto acutissimi, lo avrebbe costruito per la rapida corsa e lasciato che sguazzasse negli istinti più torvi".

L'uomo si classifica tra i frugivori (2).

Ovunque nella natura, ogni animale è equipaggiato nel modo migliore al fine di potersi procurarsi l'alimento a lui più congeniale. Lo stesso dicasi dell'uomo che, come natura costituzionale, si colloca certamente tra primati superiori, che sono frugivori. Come, dunque, spiegare il fatto che l'uomo non si alimenti in conformità alla sua costituzione? Non possiamo che supporre che, già nella notte dei tempi, egli, probabilmente per necessità, fu deviato dalle sue norme primitive verso pratiche in disarmonia totale colla sua natura anatomica, fisiologica e psicologica.

Quando il biologo dice: "Concernendo la sua struttura corporea e l'organizzazione del suo cervello, l'uomo deve essere classificato tra le scimmie antropoidi", riconosce il fatto che l'uomo è radicalmente diverso dai carnivori sotto parecchi e importanti punti di vista.

Ai nostri tempi, in cui la biologia è insegnata nelle università, colui che oserà pretendere una similitudine tra l'uomo e il cane è certo irriflessivo. Non solo l'uomo appartiene alla medesima categoria degli altri primati superiori, ma è il più superiore dei primati: l'archetipo dei primati. Ciò è vero tanto per le sue vie digestive che per il resto della sua struttura.

Le due proposizioni di Sylvester Graham:

esiste un rapporto definito tra la costituzione fisica d'un animale e il suo alimento normale (food supply),

l'alimento al quale un organismo è normalmente e costituzionalmente adatto è l'alimento che servirà nel modo migliore i più elevati interessi biologici, fisiologici, psicologici dell'animale o dell'uomo.

La deduzione logica che deriva da questa seconda proposizione è la seguente: "Più l'uomo si allontana dalle norme valide della natura nelle sue abitudini alimentari, e più la sua salute e la sua felicità ne saranno colpite. La malattia, la deformazione e la degenerazione sono le ammende che l'uomo paga per essersi allontanato dalle norme della natura in tutto il suo genere di vita (non solo nelle sue pratiche alimentari)".

Il fatto che le malattie, le deformazioni e la degenerazione siano universali, è una testimonianza eloquente di questo altro fatto notevole che l'uomo è un essere *decaduto*. La presenza stessa del medico o del *terapeuta guaritore* denuncia il degrado della razza umana derivata dal suo allontanamento dalle direttive fornite da Madre Natura.

Come diventare vegetariani.

Fatte queste considerazioni, potrebbe apparire assai saggio diventare immediatamente vegetariani. Niente di più errato, non si può infatti troncata un'abitudine radicata nel tempo senza causare serie difficoltà al nostro organismo.

Chi mangia carne due volte al giorno (per carne si intende pure il pesce, il pollame, gli insaccati ed i salumi), può iniziare ad eliminarla dal pasto serale, e solo dopo alcune settimane potrà ridurla a due tre volte la settimana. Chi, invece, la mangia una volta al giorno la può assumere a giorni alterni per lo stesso periodo. Soltanto dopo diversi mesi si potrà abolirla o ridurla a poche volte mensili.

Va ricordato che il pollame è la carne più decente oggi in commercio, seguono pesce, carne rossa e salumi. Il tutto non è comunque adatto per chi desidera portare in sé dei cibi vivificanti, i prodotti derivati da animali morti non hanno certamente tale proprietà.

Bisogna anche evitare il grave errore commesso da tante persone che smettono di mangiare carne ed iniziano ad utilizzare il formaggio in grandi quantità. Attualmente la qualità del formaggio posto in commercio è alquanto discutibile in quanto le mucche sono alimentate in modo alquanto innaturale: il fenomeno della "mucca pazza" ne è un esempio assai chiaro.

Suggeriamo, pertanto, di utilizzare i formaggi di carpa o di pecora. Una dieta salutare potrebbe essere un primo piatto con verdure crude a mezzogiorno, ed un secondo alla sera, sempre con verdure. In questo modo, una sera si potrà assumere formaggio due o tre uova la sera successiva; un po' di carne, pollo o pesce la terza sera. Alternando in questo modo non si correrà il rischio di accumulare troppe tossine.

Ricordiamo che la carne rossa è decisamente sconsigliabile per i processi di crescita (estrogeni, antibiotici, immobilità, ecc.) a cui vengono sottoposti gli animali da macello. Va inoltre detto che tende a portare nel modo psichico della persona paura aggressività.

Forse a qualcuno questo tipo di alimentazione non basterà; questo denuncia il fatto che il suo organismo è stato abituato ad avere più del necessario. Sarà sufficiente che lo riabituati a **fare economia** e si ritroverà più sano, più leggero e con un notevole risparmio economico a fine mese!

Come assumere le proteine necessarie.

Per coloro che temono che diventando vegetariani non riescono ad assumere le proteine necessarie suggeriamo di leggere il testo ["Proteine e Aminoacidi"](#) in questa stessa rubrica.

Riferimenti bibliografici

How Nature Cures (Come la natura cura), del Dr. Emmet Densmore (1892),

Tratto da: Dr. Shelton's Hygienic Review.