

STRAORDINARIE PRATICHE MONASTICHE ZEN

NON POSSIAMO DIVENTARE TUTTI FRATI COL SAIO

Pensare di poter seguire od imitare la vita dei monaci buddhisti Zen che risiedono in monasteri nascosti tra le piu' remote montagne del Giappone, del Tibet e della Cina e' di sicuro una irraggiungibile utopia. Tuttavia prendere da essi delle ispirazioni e degli spunti, applicandoli in concreto nel nostro tran-tran quotidiano, dovunque cio' sia possibile, non e' affatto vietato.

CENTO ANNI IN PIENA EFFICIENZA

Vivono in media oltre 90 anni e molto spesso superano i 100, custodiscono alcuni segreti non solo mirati al vivere a lungo ma soprattutto al vivere ai massimi livelli di efficienza fisica, mentale e spirituale. Mentre i vegliardi del mondo occidentale sono spesso confinati alla sedia a rotelle, questi monaci salgono e scendono agili le scale, prendono cura di orti e giardini, non hanno tremori alle mani e non sanno nemmeno cosa siano le malattie. Mentre noi ci dibattiamo sul valore autentico o presunto di diete commerciali, paleo, ketogeniche, low-carb, loro sorridono di queste nostre piccolezze. Niente laboratori, niente supplementi, niente farmaci, ma vita sobria e diete basate su cibi semplici e naturali. Per millenni sono rimasti ligi a quei principi con precisione, coscienza e intenzionalità, producendo i record piu' significativi di lunga vita nella storia dell'umanità.

CIBI DI ELEZIONE, E NIENTE ALTRO CHE QUELLI

La lezione che questi monaci trasmettono sta nel tornare ai principi basilari della sana alimentazione, ovvero nell'assumere regolarmente cibi destinati in modo specifico a noi esseri umani, ovvero cibi di elezione, e non bizzarre teorie prive di fondamento e basate sul niente.

IKAGAI, SVEGLIARSI CON UNO SCOPO

I risultati concreti lasciano gli studiosi esterrefatti. Negli Stati Uniti diventare centenario e' una vera rarita'. Solo una persona su 10.000 riesce a sfiorare tale traguardo, mentre tra questi monasteri la longevita' in piena forma e' la regola. La parola d'ordine segreta che caratterizza la vita monastica e' "IKIGAI", che significa "Ragione per cui ti svegli la mattina". La loro e' tutt'altro che esistenza passiva. Si tratta semmai di un saper infondere in ogni loro atto un significato, un obiettivo, un ideale, una missione. La vita non puo' consistere nel riempire il tempo invano ma nel viverlo intensamente. Ogni pasto, ogni respiro, ogni preghiera, ogni atto servizievole verso il prossimo e' corredato da intenzione. Alla fine, e' provato che una persona dotata di senso dell'Ikigai ricava grandi vantaggi. Il loro livello di cortisolo, l'ormone dello stress risulta notevolmente basso, l'infiammazione cronica che e' una silente causa di invecchiamento precoce non esistere, persino i telomeri, le coppe protettive del DNA cellulare che si erodono e si sfilacciano nel tempo, rimangono sorprendentemente robuste. Tutto questo non puo' essere visto come correlazione casuale, ma si tratta di processo causativo. Avere uno scopo non e' solo sentimento, ma e' guarigione, e' equilibrio, e' armonia. Se poi aggiungiamo il fatto che meno cibo assunto porta a piu' vita, cominciamo a capire di piu'.

PARTECIPAZIONE ALLA VITA E NON ISOLAMENTO

Ogni morso rappresenta un calcolato atto di nutrizione. Niente privazioni e nessun sacrificio, niente malnutrizione. I loro piatti sono dominati da cibi che offrono massima nutrizione con minimo carico calorico. Patate dolci ricche di antocianine anti-stress ossidativo, meloncini amari, regolatori degli zuccheri nel sangue, alghe, iodina, magnesio ed altri agenti anti-infiammatori. Questo tipo di alimentazione attiva gli enzimi AMPK (active-protein-kinasi), una sorgente di polifenoli e di giovinezza corporale. I polifenoli regolano l'autofagia, abbassano la proliferazione batterica e allungano durata di vita. Si trovano nei vegetali freschi, verdure a foglia, broccoli, carciofi e fagiolini. I ricercatori definiscono l'AMPK come guardiano del metabolismo. Risultato pratico di tutto questo ? Una vita che invecchia lentamente, migliore resistenza alle malattie e mantenimento della vitalità oltre ogni aspettativa. I pasti sono consumati lentamente, in silenzio e gratitudine, favorendo la buona assimilazione. Si fanno esercizi di Tai Chi, meditazione, lavoro manuale, e si partecipa attivamente alla vita della comunità e alle relazioni con l'esterno. L'isolamento dal mondo è visto come fattore di morte precoce.

MEDITAZIONE E RESPIRO PROFONDO

La meditazione e il respiro profondo sono considerati fondamentali per modulare il sistema nervoso. Mangiare con consapevolezza, muoversi con grazia, coltivare connessioni e riflettere in ogni momento sul proprio ikigai personale, sul proprio scopo nella vita significa vivere pienamente e intenzionalmente. Essi non solo aggiungono anni alla loro vita ma aggiungono vita ai loro anni. La pratica di una alimentazione sobria e ottimizzata, e il ricorso al digiuno intermittente, riducono il IGF-1 (insulin-like growth), un ormone fortemente legato ad accelerato invecchiamento e al cancro.

CIBI FERMENTATI E STRENUA LOTTA CONTRO IL CORTISOLO ALTO

Il ricorso a cibi fermentati come miso, natto, tempeh, kimchi influenza l'asse cervello-intestino (network biochimico che lega la salute digestiva alla funzione cognitiva). Il miso produce GABA, un ormone neurotrasmettitore che contrasta l'ansietà e induce la calma, che è critico per una meditazione profonda, favorisce i probiotici, alimenta i bifido-batteri ed incrementa il gruppo vitaminico B. Le susine Umeboshi contengono acido citrico che alcalinizza il corpo e stimola chiarezza mentale ottimizzando il pH renale. I consumatori di cibi fermentati si ritrovano con un cortisolo del 40% più basso di chi non li assume. Gli alimenti fermentati infatti mantengono un ambiente acido che facilita la digestione delle proteine, minimizza le endotossine, riduce le infiammazioni e la presenza di batteri intestinali disbiotici che danneggiano il pensiero e portano a depressione. I monaci Zen evitano zuccheri lavorati, farina bianca e riso bianco raffinato. I carboidrati raffinati causano picchi glicemici e cadute zuccherine che arrecano danno alla loro necessità di meditazione. Preferiscono consumare SOBA, spaghetti di grano saraceno ricchi di rutina, un flavonoide che stimola il flusso sanguigno al cervello. Ricorrono alla pasta di sesamo e ai semi di sesamo che proteggono la mielina di rivestimento fibre nervose. Tutto sommato la dieta monastica Zen si rivela come una sinfonia. Ogni suo elemento è orchestrato a minimizzare l'infiammazione, infiammazione che rimane la causa principale di ogni malattia cronica.

TARASSACO PER DETOSSIFICARE IL FEGATO E STIMOLAR LA BILE

Per i monaci Zen il cibo va bene al di là dall'essere una semplice sostanza. È per loro una sacra alchimia, un rituale giornaliero che trasforma i semplici ingredienti in medicina per il corpo, la mente e lo spirito. Qui si coltiva una profonda relazione con il nutrimento. Non è una questione di longevità ma di vivere risvegliati in

chiarezza, vitalità e radianza. Raccolgono il tarassaco selvatico e altre erbe amare di montagna per detossificare il fegato e stimolare la bile. In un'era di suggerimenti conflittuali e contraddittori loro ci offrono una alternativa semplice e sicura, un sistema che funziona perché onora e rispetta le vere esigenze del corpo umano. Ogni loro pasto rigenera, contrasta l'infiammazione, ripara le cellule e sostiene la mente. Per loro ogni singolo boccone è importante.

ZERO CARNI E ZERO ZUCCHERI, MA TANTI CACHI

Le due cose che evitano di più sono ovviamente ogni tipo di carne e ogni tipo di zucchero lavorato. Il melone amaro contiene carantina, un fitochimico che mimica l'insulina e stimola la produzione di bile. Per mantenere bassi i livelli di zucchero nel sangue, ricorrono a una miscela di tumeric e bietole Nigella, un potente tonico anti-diabetico che supera di molto la metformina. I cachi non mancano mai come guaritori intestinali che, ricchi di tannino restringe le pareti intestinali e previene la sindrome dell'intestino gocciolante o permeabile. Grazie al loro mangiare paziente e consapevole i livelli di cortisolo scendono del 37% rispetto al resto del mondo che si nutre in fretta e di corsa.

DOPOTUTTO SIAMO PIU' CHE MAI IN LINEA CON LO ZEN

In sintesi qui si parla diffusamente di temi reali e universali al giorno d'oggi. Si parla di infiammazioni, di fegato, di bile, di diabete, di cancro, di cortisolo, di Ikagai, di cibi semplici e sobri. La verità è che la mente umana non è guasta, è soltanto stanca e deve essere rivitalizzata. La meditazione, la vita meditativa non è un lusso per pochi ma è un lavoro di manutenzione, come quello di cambiare l'olio nella vostra auto. Ma, Zen e non Zen, chiedo ai tanti che mi leggono regolarmente, se quanto sostengo da anni in termini di dieta semplice-sobria-digeribile-innocente ha qualcosa in meno rispetto a queste eccezionali Pratiche Monastiche Orientali.

Valdo Vaccaro