

## Una dieta per il pianeta - Intervista a Valdo Vaccaro

Scritto da Jo Gabel

Venerdì 08 Giugno 2018 16:54 - Ultimo aggiornamento Lunedì 18 Giugno 2018 12:22

---



### Una dieta per il pianeta - Intervista a Valdo Vaccaro

***Una delle figure più rappresentative dell'Igienismo naturale ci invita a riflettere su come la salute della terra***

***dipenda anche dalla nostra dieta***

*di Jo Gabel*

Inutile farsi illusioni.

Non esistono pillole magiche che esimano dal seguire una dieta equilibrata. Me ne convinsi tanti anni fa.

La prima regola per star bene è *mangiar sano ed equilibrato*, sentivo dire; ciononostante, nell'ultimo trentennio, gli scaffali dei supermercati si sono andati riempiendo di cibi industriali raffinati e chilometri di banchi sono occupati da integratori.

La confusione regna sovrana.

D'altro canto, da tempo immemore, un certo numero di persone (e se li chiamassimo pionieri?)

## Una dieta per il pianeta - Intervista a Valdo Vaccaro

Scritto da Jo Gabel

Venerdì 08 Giugno 2018 16:54 - Ultimo aggiornamento Lunedì 18 Giugno 2018 12:22

---

si sforzarono di denunciare il carattere patogeno della nostra alimentazione. Ognuno di loro, a seconda del proprio campo di ricerca e di pratica, cercò di attirare l'attenzione sulla necessità di una riforma qualitativa delle nostre abitudini alimentari. Parliamo di **Ippocrate**, **Pitagora**, **Leonardo Da Vinci**

e molti altri, fino a giungere al secolo scorso con

**Arnold Ehret**,  
**Herbert Shelton**

,  
**Manuel Lazaeta**,  
**Luigi**  
**Costacurta**

, e, ai nostri giorni,  
**Valdo Vaccaro**

All'epoca della pubblicazione in Italia del libro-verità **China Study** (scritto dal medico di casa **Clinton**

, ex promotore della dieta americana di latte e carne ed ora fervente vegano), io già avevo conosciuto Valdo Vaccaro ad una delle sue conferenze.

Mi fu chiaro incontrandolo che, per parlare di salute, bisogna spaziare, disporre di una cultura a 360 gradi, possedere la mente aperta del libero ricercatore e non avere interesse ad arricchirsi. Valdo Vaccaro non parla infatti di medicina. Non promuove alcun integratore, non imbonisce farmaci.

“Lo può fare chiunque”, ripete invariabilmente Valdo Vaccaro (ma noi a questo non crediamo perché la sua opera è minuziosa ed articolata).

In decenni di strenuo impegno, attraverso libri ed articoli, nonché un blog aggiornatissimo, è diventato un punto di riferimento per chi voglia saperne di più circa le scelte esistenziali per mantenere il corpo in salute.

Al contrario del “*consuma e taci*”, in un mondo stravolto dalle guerre e dalla crisi energetica profonda, con il pianeta al saccheggio, prospetta una svolta: semplice, essenziale, etica e vincente.

Oggi il Dottor Vaccaro ha accettato di rispondere alle mie domande:

### - E dunque: chi è Valdo Vaccaro?

- Andando su [www.valdovaccaro.com](http://www.valdovaccaro.com) ci sono le rubriche home, chi sono, blog e contatti. Basta digitare CHI SONO e si ottiene una sintesi su questo argomento. Sono uno che quando sta a casa, come in questi giorni, cura orto e giardino, pianta pomodori, semina fagiolini, zucche e patate, trapianta pianticelle di radicchio, lattuga e cetrioli. Uno che due volte al giorno non si dimentica di chiacchierare con le sue due oche e di portar loro del cibo. Uno che non porta cellulari e non riceve chiamate. Uno che dedica il suo tempo a studiare e a scrivere, cercando di

rendersi utile a se stesso, alla famiglia e possibilmente alla gente che lo legge. Non un santo, non un eroe, ma uno che cerca di credere in se stesso e cerca di vivere nel presente, in linea con quanto suggerisce Thich Nhat Hahn, un grande maestro vietnamita fonte di svariate massime di saggezza orientale, tutte terminanti con un Amen finale che suona esattamente così: "Present Moment Wonderful Moment". Un "Così Sia" che ti costringe a concentrarti sull'attimo presente, sull'attimo fuggente, sul prezioso tempo che continua a volare via e ad assottigliare quello che ti rimane da vivere nella attuale rata di vita a disposizione. Sono uno che cerca di stare in sintonia ed armonia con l'energia universale che riempie, smuove, vibra e funzionalizza il Creato. Uno che ha sempre pensato che siamo molto di più di un semplice e banale corpo fisico, ma che siamo al contrario un frammento prezioso e responsabile del Tutto. Intendiamoci non voglio farla grande e non intendo idealizzarmi o pormi come unico esempio da seguire. Esistono diverse strade verso l'evoluzione e il miglioramento. Ognuno di noi possiede la propria ricetta. Ma nessuno può sognarsi di non armonizzarsi con le leggi eterne che governano il visibile e l'invisibile. Rispetto, amorevolezza, fraternità, gentilezza, tolleranza e comprensione verso se stessi e verso il prossimo, verso animali, piante e cose, verso l'ecosistema, non rappresentano una opzione o uno sfizio ma una regola fondamentale di vita.

### **-Cos'è la salute secondo te?**

Salute significa stare bene con me stesso e con chi mi circonda, sia in vicinanza che in lontananza. Le tensioni, le incomprensioni, i conflitti e gli stati d'animo negativi hanno gravi difetti nel senso che scalfiscono e corrodono, inquinano ed avvelenano, impediscono inoltre di poter usufruire dello straordinario flusso energetico a nostra disposizione. Salute significa essere centrato con me stesso, in sereno equilibrio col mondo intero. Ovvio che significa anche respirare aria pura, mangiare i cibi buoni, freschi e profumati di mia preferenza e di mia elezione, accarezzare una persona, un animale o un albero scambiandosi reciprocamente le proprie energie.

### **-Ha senso parlare di cibo-etico?**

- Parlare di eticità e di innocenza del cibo non ha nulla di retorico, di enfatico, di dottrinale o di buonistico. Siamo nel campo della scienza e della coscienza. "Si diventa degni della salvezza quando non si uccide e quando non si fa uccidere da altri un essere vivente". Lo diceva il Buddha. "Quello che avrete fatto al più piccolo dei miei fratelli lo avrete fatto a me". Gli faceva eco Gesù. Plutarco si chiedeva "Da quale follia e da quale assillo voi uomini di oggi siete spronati ad avere sete di sangue, voi che disponete del necessario in scandalosa sovrabbondanza?". "Già in giovane età ho rinnegato la pessima abitudine di cibarsi di carne. Ho visto cuccioli sottratti alle loro rispettive madri, squarciati e massacrati barbaramente. Colui che

non rispetta la vita non la merita. La relazione uomo-animale costituisce un indicatore del processo di maturazione spirituale e morale della civiltà umana. L'ordine cosmico vede l'essere umano alleato degli animali che dovrà proteggere e custodire", è l'ammonimento di Leonardo da Vinci. Voltaire non era da meno: "Finché un solo macello esisterà sul pianeta l'uomo non potrà mai stare in pace con la sua coscienza". Un altro grande francese come Émile Zola scrisse che "Il compito più elevato e nobile di un uomo è sottrarre gli animali alla crudeltà ed alla esecuzione". Esiste una valanga di altre testimonianze in proposito, anche riferentesi a problemi come lo spreco di risorse, la progressiva deforestazione. Cibo etico è per me l'alimento che non implica alcun impatto conflittuale. Cibo etico è qualcosa che esclude sofferenze, patimenti, sopraffazioni, paure, violenze. Cibo etico è anche cibo leggero che non prolunga e complica la buona digestione.

Non servono tanti trattati e tante chilometriche teorie. Sono letteralmente sommerso da una marea di libri scritti da autori sia famosi che anonimi. Ma il vitto valdiano rimane tutto sommato un vitto semplice, frugale e francescano, più o meno pitagorico e leonardesco. Spremuta al risveglio di prima mattina con 6 arance o un pompelmo, seguita on questi ultimi anni da un cespo di radicchio, metà avocado, goccio d'olio crudo, e a volte una manciata di cereali in mezza tazza di latte di riso. Verso le 11 un vasetto di mirtili o delle fragole di bosco o altra frutta acquosa. Al pranzo delle 13 insalata verde ben masticata, seguita da pasta con tante verdure, o da riso integrale con verdure o piselli, o da patate, o melanzane, o asparagi, o frittata alle erbe selvatiche, o simili, più manciata di mandorle o pinoli alla fine. Merenda di frutta acquosa verso le 17 e cena delle 19.30 simile al pranzo, variando i componenti.

### **- Come riproporsi di mantenersi sani? Oltre al cibo, quali i fattori di massima importanza?**

- La formula prediletta sta nel prendere energia calorica 1) dal cibo vivo, ricco di enzimi e a scarsa fatica digestiva, 2) dall'aria discreta e pulita migliorata dai tanti boschi che mi attorniano (mi sento ovviamente spiaciuto e imbarazzato per chi vive nei centri urbani), 3) dai raggi solari, 4) dall'energia che circola abbondante nei sentieri di campagna nonostante gli attentati chimici di certe tecniche agricole che ben conosciamo. Sono anche padre attempato di famiglia giovane e pimpante, con moglie cinese 20 anni più giovane e con 2 fantastici ragazzi di 27 e 21. Siamo in 4. Tutti privi di tesserino della sanità. Mai usato. Mai usato farmaci, vaccini e integratori di alcun tipo. Il solo ad essere entrato in ospedale per 3 volte al reparto ortopedia, per consumo abnorme cartilagine all'anca destra da incidenti sportivi ripetuti, sono io.

### **-Come giustifichi la simpatia che ti manifesta il tuo pubblico e, di contro, il vilipendio a cui sei sottoposto da alcuni anni a proposito delle tue idee?**

- Che ci sia un numero vasto e crescente di persone che mi seguono e mi stimano è fuori di ogni dubbio. Ne ho la prova dovunque vada e questo mi rinfranca e mi commuove. Mi dà pure la conferma che sto dalla parte giusta. Proprio ieri ho appreso che Bill Gates si è comprato il gruppo Cochrain, sovvenzionandolo con la cifra irrisoria di oltre un milione di dollari, rendendo in tal modo neutrale e amica una delle voci americane e mondiali più critiche verso il sistema sanitario, verso i vaccini, i farmaci e gli integratori. Gates non è solo l'imperatore della Silicon Valley californiana, non è solo presidente della Microsoft, non è solo l'uomo più ricco e potente al mondo dopo i soliti Rothschild e i soliti Rockefeller. Bill Gates è soprattutto sperticato vaccinatore, sperticato sostenitore della depopolazione urgente in tutti i modi possibili ed immaginabili, qualcosa che ricorda ahimè il dr Josef Mengele.

Gates sta dietro alle grandi manovre intraprese dai cosiddetti benefattori dell'umanità, in alleanza con George Soros nella invenzione dell'Ebola, nel mantenimento della farsa Aids, nelle spaventose minacce di prossimi contagi e pestilenze. Gates è uno che può dire e fare quello che vuole. Nessuno ha l'ardire e il coraggio di muovere un dito contro di lui.

Veniamo ora ai motivi per cui il sistema sta attuando una politica sporca e indegna nei miei riguardi, come nel resto nei confronti di chiunque si ponga di traverso alle sue gravi malefatte. Sempre nella giornata di ieri mi è giunta una Raccomandata RR dalla Procura della Repubblica (presso il Tribunale Ordinario di Pordenone). Oggetto: "Avviso di conclusione delle indagini preliminari", firmata dal Sostituto Procuratore della Repubblica dott. Federico Baldo e con inclusa una notifica del Tribunale di Pordenone, firmata dall'Ufficiale Giudiziario dott. Erminio Forestieri. Ovvio che mi sono spaventato, sia io che i miei ragazzi. Papi, ma allora non tutto è risolto come dicevi, anche se ti hanno restituito le 20 agende e il computer. A quel punto ho deciso di contattare i miei avvocati difensori. Non temere mi hanno detto. Si tratta di semplice e normale procedura giudiziaria. Qualcosa che serve comune da monito e da schiacciasassi. Pur essendo cittadino italiano in regola con tutto, da 75 anni a questa parte, con fedina sociale-economica-penale immacolata, pur ricevendo una pensione di 700 Euro al mese coperta da versamenti di lavoro e da versamento integrativi, pur avendo una laurea in economia, una in naturopatia e filosofia, pur avendo una famiglia educata, sobria e sana, pur avendo lavorato e studiato tutta la vita senza imbrogliare nessuno, e senza usufruire di soldi e facilitazioni statali, Valdo Vaccaro non è un Cittadino Italiano normale e rispettabile, ma è un Indagato.

Indagato per cosa? Leggo il documento testuale inviatomi: "per aver commesso il crimine di abuso di medicina con più azioni esecutive di un disegno criminoso fornendo consulenze terapeutiche per la cura del cancro e dell'Hiv, nonché fornendo consulenze a carattere nutrizionale a persone con problemi di salute. Un disegno criminoso? Significa forse mafia o qualcosa di simile. Ecco spiegato il gruppo di volantini accorse nel giorno del blitz sequestrativo di 2 anni fa.

Forse si tratta anche di un messaggio trasversale. Come dire che mi stanno tallonando da vicino, visto che sto dirigendo da ormai 3 anni la HSU Health Science University.

La mettiamo in ridere? Ecco il collegamento o se volete l'improponibile ma efficace confronto con Bill Gates. Spero che la gente si renda conto del mondo in cui viviamo.

Bill Gates mi fa infinitamente pena nonostante i suoi fondi e le sue strepitose fortune economiche. Come mi fanno pena i dirigenti della Merck e della Hitachi che hanno sovvenzionato le lene per denunciarmi sulla questione Aids.

**-Una propaganda abbastanza potente ha organizzato l'amalgama tra standard della vita/qualità della vita e livello di vita, dove gli interessi in gioco ottenebrano la scelta individuale; consideri possibile nel futuro un riassetamento dell'ecosistema in senso non violento?**

- Parlare di riassetamento e riequilibrio ecologico in chiave futura, dove gli interessi in gioco ottenebrano le scelte individuali è di grande attualità, specie in questo nostro paese. Non vorrei entrare troppo nel campo insidioso della politica. Ho soltanto visto che il Financial Times si preoccupa per l'avvicinamento di due giovani barbari ed incompetenti al governo italiano, in linea poi con le varie agenzie di rating e con le autorità europee timorose di quanto bolle in pentola. Matteo Salvini ha risposto per le rime: Meglio barbari che servi! Spero davvero che questi due giovani politici di grande valore che pochi altri paesi al mondo possono vantare, e mi riferisco a Luigi Di Maio e a Matteo Salvini uniti contro tutti, riescano davvero a farcela e a dare una svolta decisiva al marciame e alla mediocrità insopportabile che sta affondando l'Italia. Il loro è un progetto storico mai tentato prima e va accolto con grande entusiasmo. Non sto cercando di salire sul carro dei vincenti. Li ammiro entrambi per la straordinaria forza d'animo che li sorregge.