

INTERVISTA ALLA DOTTORESSA IRENE LUZI, IGIENISTA NATURALE, PSICOTERAPEUTA ED ECOPSICOLOGA

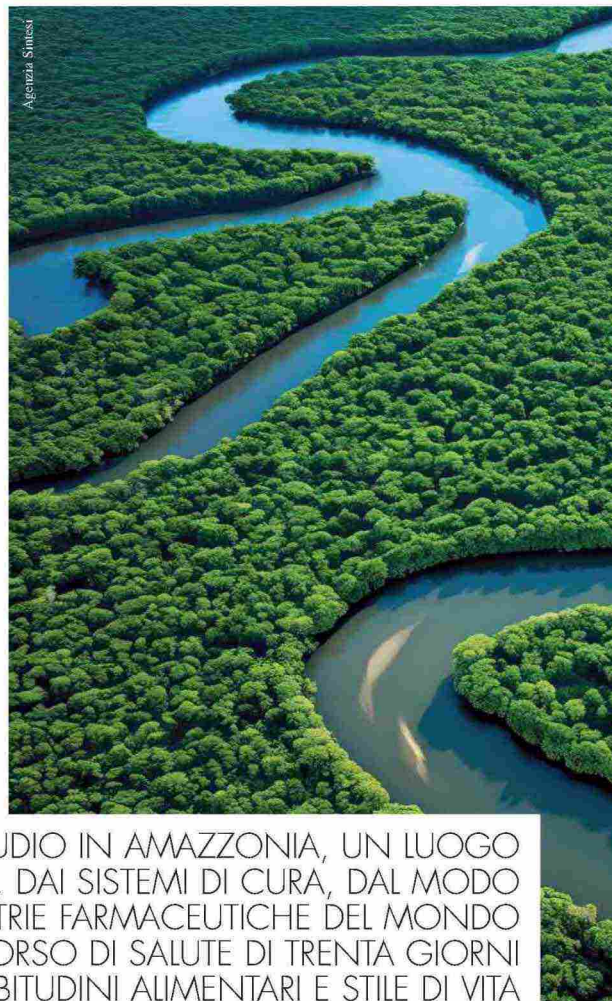
Gino Consorti

redazione@ecosangabriele.com



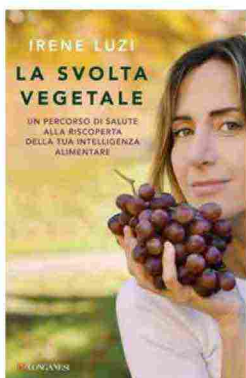
La dottoressa Irene Luzi

COSÌ LA MI HA C.



Agenzia Simesti

LA SVOLTA AVVIENE DOPO UN VIAGGIO STUDIO IN AMAZZONIA, UN LUOGO PIÙ CHE MAI LONTANO DAL PENSIERO, DAI SISTEMI DI CURA, DAL MODO DI NUTRIRSI E DAL LEGAME CON LE INDUSTRIE FARMACEUTICHE DEL MONDO OCCIDENTALE... PROPONE UN PERCORSO DI SALUTE DI TRENTA GIORNI PER RIDEFINIRE ABITUDINI ALIMENTARI E STILE DI VITA



Cinque anni per la laurea in Psicologia e altri quattro per la specializzazione in Psicoterapia. Quindi tre master universitari, tra cui il primo in Psicologia giuridica per performare la sua attività a Regina Coeli, il carcere di Roma dove offriva aiuto psicologico ai detenuti. Nell'istituto di pena romano, però, come in tutte le carceri italiane, tanti detenuti sono stranieri, quindi culture e mondi diversi che rendono ancor più problematica l'integrazione e quindi la convivenza dietro le sbarre. Ecco, allora, un master in Psicologia Transculturale e delle Migrazioni per avere un approccio più "personalizzato" con chi necessitava di aiuto in terra straniera e soprattutto in condizioni a dir poco precarie.

Un percorso di studi certamente importante e qualificante quello della 44enne dottoressa romana Irene Luzi che, dopo una prima parentesi lavorativa alla guida di uno studio di professionisti della salute, ha intrapreso un nuovo viaggio, grazie anche all'insegnamento dei suoi

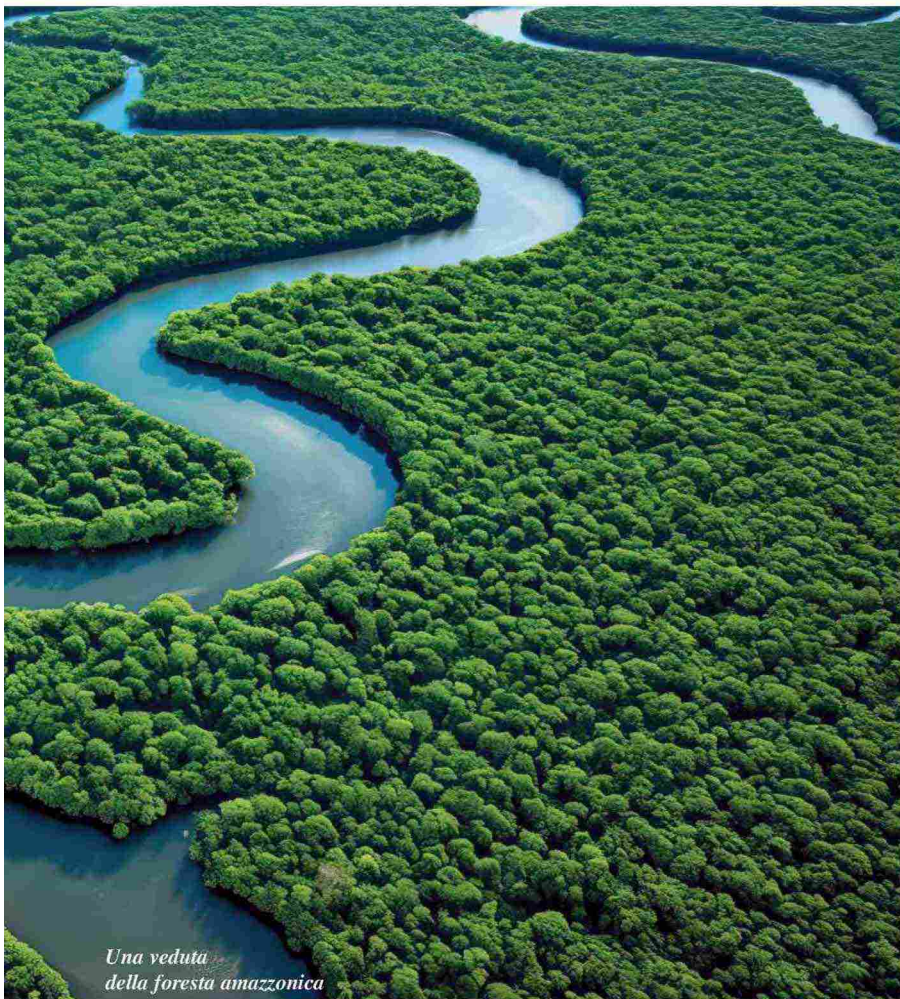


040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GRANDANGOLO

FORESTA AMBIATO LA VITA



nonni contadini ultranovantenni. Considerare, cioè, la cura come un gesto complessivo. Corpo ed emozioni un'unica cosa. Attenzione però: lo scopo di tanto studio e sacrifici non è mai venuto meno. Nella sua testa e nel suo cuore, infatti, c'è sempre stato il desiderio di essere d'aiuto agli altri. Anche se per il percorso di attuazione era arrivato il momento di guardare altrove.

La svolta arriva dopo un viaggio-studio in Amazzonia, tra la popolazione dell'immensa foresta pluviale. Un luogo più che mai lontano dal pensiero, dalla medicina, dai sistemi di cura, dal modo di nutrirsi e dal legame con le industrie farmaceutiche del mondo occidentale. Arriva così il terzo master in Ecopsicologia, cioè il potere della natura applicato alla psicoterapia. Per 15 anni Irene ha svolto l'attività clinica psicoterapeutica, poi, nel 2017, si è diplomata presso la ▶





Agenzia Simesi



Agenzia Simesi



scuola di Igiene Naturale Health Science University (HSU) approfondendo così lo studio dell'alimentazione vegetale, naturale e integrale come forma di mantenimento e di ripristino della salute psicofisica. In pratica ha "investito" tutto il suo sapere, le tante competenze e le varie esperienze lavorative in nuovo percorso con al centro il benessere a 360 gradi, partendo ovviamente da un adeguato regime alimentare. Con questa sottolineatura: il cibo è importante, ma è quello naturale che fa la differenza. E cioè alimenti vegetali, integrali (nella loro forma integra) e semplici che si trovano in natura. Nell'interessante volume *La svolta vegetale* (Longanesi, pp. 210, euro 16,90), mandato in libreria qualche settimana fa, Irene Luzi propone allora una scommessa di salute: provare, per trenta giorni, a introdurre nella dieta più alimenti vegetali e naturali. Senza costrizioni, forzature o estremismi. Un mese per gettare un nuovo seme nel nostro stile di vita alimentare e goderne i germogli. Un progetto ambizioso ma nello stesso tempo a portata di mano.

Da circa 4 anni svolge consulenze di

Igiene Naturale online (econatura.it/blog) e ogni mese, fornendo le linee guida per ridefinire le abitudini alimentari di ognuno, accompagna tante persone in un percorso di risveglio fisico ed emotivo. Organizza inoltre ritiri in tutta Italia e tiene docenze presso diversi istituti di formazione affinché la conoscenza dell'Igiene Naturale possa sempre più diffondersi e le persone possano praticare, con grande semplicità, buone abitudini alimentari.

Una visione decisamente interessante e intrigante, quella che propone la dottoressa Luzi, che abbiamo deciso di approfondire. Non prima di ricordare, però, indipendentemente dalle scelte alimentari di ognuno, quanto sia importante e necessario monitorare periodicamente i valori-indicatori del nostro corpo attraverso gli esami del sangue. Ancor di più se si è affetti da patologie.

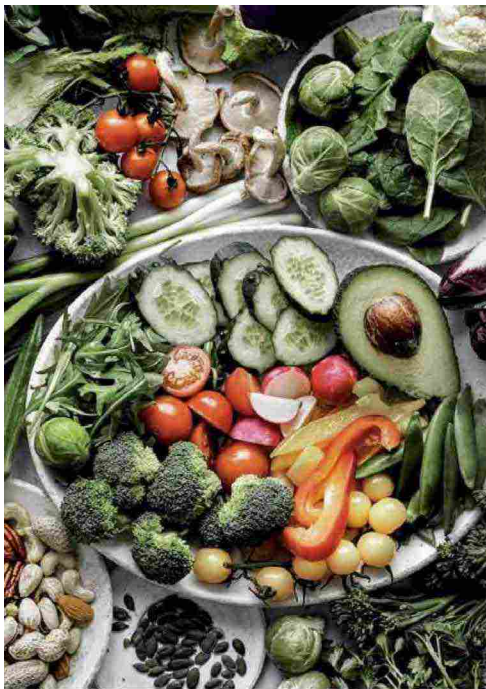
In poche parole, dottoressa, cos'è l'Igiene Naturale?

È ciò che ti insegna a fare pulizia nel corpo e nella mente grazie all'adozione di uno stile di vita sobrio, sostenibile, semplice, essenziale, facile. L'obiettivo è

mantenere o ripristinare uno stato di salute ottimale seguendo le leggi della natura e scegliendo un'alimentazione il più possibile naturale e vegetale, poco raffinata, poco lavorata. Pensiamo a quante volte maltrattiamo il nostro corpo. Per esempio mangiando cibo spazzatura, dormendo poco, assumendo bevande eccitanti e stimolanti, sottoponendolo a numerose forme di stress a cui lui, pazientemente, si è adattato. L'Igiene Naturale insegna come rendergli la vita facile, offrendogli cibo che lo nutre, lo idrata, lo risveglia, lo vivifica.

Lei come l'ha "incontrata"?

Tutto è cambiato quando mi sono permessa di sentire il richiamo naturale, quando ho detto basta alla tortura di una guerra persa in partenza che mi imbottiva di farmaci e che, a furia di sottrarmi alimenti e abitudini, stava iniziando a confinarmi in spazi sempre più ristretti e soffocanti. E così ho incontrato l'Igiene Naturale, la rivoluzione che mi ha permesso di dare una svolta non solo alla mia salute, ma a tutta la mia vita. E, dopo, quella delle tante persone che in questi dieci anni si sono affidate alle mie



consulenze per seguire la stessa strada. Oggi non sono più una psicoterapeuta. O meglio, non esercito più la mia attività clinica, ma ho traghettato quel bagaglio di competenze nel mio nuovo lavoro di igienista naturale. Per questo devo ringraziare quella stanza da psicoterapeuta che mi stava sempre più stretta. E devo ringraziare anche il mio corpo, che in quello stesso periodo cercava in tutti i modi di comunicarmi la sua sofferenza.

Tipo?

Per molti anni ho sofferto di una lunga serie di problemi di salute: tonsilliti croniche, eritemi solari, dermatiti, calazi agli occhi, anemia, dolori mestruali, allergie stagionali e sfoghi non meglio definiti che mi martoriavano

la pelle. Oggi li riconosco per ciò che erano: un faro in mare aperto. Quei sintomi volevano farsi notare per indicarmi la direzione. Ma all'epoca non ne comprendevo il messaggio e mi sentivo smarrita e senza una bussola. Passavo da uno studio medico all'altro in cerca di diagnosi e cure, ma ogni dottore mi restituiva la stessa frustrante immagine di me stessa: sensibile, predisposta, delicata. Ormai per la mia famiglia ero diventata quella che "se le prendeva tutte", perché le mie difese immunitarie avevano smesso di funzionare.

In pratica si stava rassegnando, ammalarsi era una normalità...

Esattamente. Più mi ammalavo, meno capivo cosa avrei dovuto fare per guarire. Così provavo di tutto: ogni pomata, integratore, cura antibiotica e cortisonica possibile, pur di far sparire quei maledetti sintomi. Procedevo per tentativi ed errori, passando da un rimedio all'altro. E nulla funzionava, anzi, ogni singolo sintomo si ripresentava più forte e incattivito di prima.

Quando è arrivata la svolta? Quando ha capito che i sintomi non erano il vero problema?

Lavoravo già come Ecopsicologa e combattevo spesso con mie recidive: i sintomi che avevo cercato di mettere a tacere si ripresentavano puntualmente dopo ogni trattamento, dopo ogni aggressione. Quando i medici mi paventarono l'ipotesi di subire il quarto intervento allo stesso occhio per un calazio (cisti o lipogranuloma della palpebra che si forma a causa di una infiammazione cronica delle ghiandole che producono la componente lipidica delle lacrime, dette ghiandole del Meibomio, ndr fonte *Humanitas*) che continuava a tornare, in me scattò qualcosa. Conoscevo il lungo e doloroso decorso post-operatorio e non avevo più voglia di affrontarlo. Possibile che la sola strada percorribile fosse quella lotta senza quartiere? Io che invitavo i miei pazienti a essere più morbidi e tolleranti verso ciò che non amavano di loro stessi, perché non riuscivo a fare lo stesso con le mie malattie? Invece di tentare di sopprimerle, forse avrei fatto meglio a lasciarle esprimere...

Quindi niente bisturi?

Niente bisturi. Ho smesso di fare opposizione e ho cominciato a conside-

rare i miei sintomi da un'ottica diversa: erano lì per dirmi qualcosa? Portavano con loro un messaggio prezioso da raccogliere? Mettersi in ascolto significa smettere di "rimediare" a quello che ci accade e impegnarsi a capire perché accade. Quando mi sono finalmente decisa a farlo ho iniziato nel modo più semplice e intuitivo possibile: ho chiesto a Google! Mi è bastato digitare "rimedi naturali calazio" per scoprire l'Igiene Naturale, una pratica di vita che non conoscevo e che pone l'accento sul ruolo fondamentale dell'alimentazione nel mantenimento della salute. E lì, finalmente, ho incontrato il mio pezzo mancante: il cibo!

Prima che rapporto aveva con l'alimentazione?

Fino a quel momento avevo mangiato senza chiedermi nulla. Seguivo il mio gusto e le abitudini familiari. Stavo attenta a non esagerare con il cibo spazzatura, ma nulla di più. Ero inconsapevole dell'importanza di un gesto così quotidiano - lo si compie ogni giorno, almeno tre volte - eppure così sottovalutato: scegliere cosa mettere nel proprio piatto. Scegliere come nutrire il proprio corpo. Ho scoperto di essere celiaca e ho cambiato modo di mangiare. Alla pasta ho sostituito grano saraceno e quinoa, ai biscotti le gallette di riso, e ho pensato che questo potesse bastare per prendermi cura della mia salute. All'inizio l'ho fatto solo per risolvere il mio calazio e, in effetti, ho scampato il quarto intervento all'occhio. Ma era solo il primo passo. Ancora non lo sapevo, ma quel cibo, che cominciava a diventare oggetto del mio interesse, mi avrebbe curata e cambiata. Eppure la natura me lo aveva messo sotto gli occhi per anni! Diciamo che ero stata un po' cieca.

Vedo che batte molto sull'ascolto dei sintomi...

Sì, lo ritengo essenziale. È stato un passaggio cruciale nella mia vita personale e lo è ancora oggi nel mio lavoro, ogni volta che incontro i miei clienti. Le persone che si rivolgono a me sono in cerca di una guida per risolvere situazioni di squilibrio fisico ed emotivo attraverso un percorso di igiene naturale e spesso le domande che mi pongono sono concentrate sul sintomo. Mi raccontano i tentativi (quasi sempre fallimentari) con ▶

cui hanno cercato di liberarsi di emorroidi, emicrania, ipertensione, colon irritabile, gonfiore addominale, stitichezza, stanchezza cronica, asma, dermatite, ovaio policistico, fibromialgia, sovrappeso, eccetera. Mi raccontano la frustrazione che li accompagna da anni.

Ma qual è il focus dell'Igiene Naturale?

Identifica la causa primaria delle malattie nella tossiemia, stato in cui si verifica un aumento degli scarti metabolici nel sangue. Una sorta di avvelenamento del sangue, che finisce per accumulare i sottoprodotti tossici del nostro metabolismo. Quando l'accumulo di tossine supera i livelli di tolleranza individuale, il corpo inizia una "lotta vitale" per rimuovere le sostanze dannose e riparare il pregiudizio. Ed è questa lotta, questo meccanismo di scarico-tossine, che viene definito "malattia". La malattia, dunque, è un processo rimediabile che interviene per liberare l'organismo dalle tossine. E si parte sempre da cose piccole.

Cioè?

Dal cibo più naturale e vegetale possibile. Questa è la porta di accesso. Una volta varcata la soglia, scopri che a ogni piccolo cambiamento se ne aggancia un altro. E un altro. E un altro ancora.

Sulla scorta della sua esperienza clinica come psicoterapeuta e le spedizioni etnopsicologiche in Brasile, lei propone un "pacchetto salute". Di cosa si tratta?

Riguarda cinque aree: l'alimentazione, la respirazione, il movimento fisico, lo stare all'aperto e le relazioni. Si tratta di un insieme di pratiche - piacevoli e naturali - verso le quali il nostro corpo e la nostra mente sono spontaneamente orientati. Non sono regole a cui sottostare, né tantomeno routine obbligatorie. Sei tu che scegli spontaneamente. Per quanto concerne invece il mio viaggio-studio in Amazzonia, che di fatto mi ha cambiato la vita, tutto è nato dal bisogno di esplorare di persona quei mondi. Incontrare le popolazioni locali e toccare con mano la loro quotidianità, il rapporto con il cibo e l'approccio ai sistemi di cura. Un qualcosa completamente lontano dal mondo occidentale.

Diamo un "assaggio" delle singole voci del "pacchetto salute" partendo dall'alimentazione...



La dottoressa Irene Luzi



Il corpo ha bisogno di alimentarsi in modo il più possibile vegetale, naturale, integrale, semplice, sobrio, innocente. Questo favorirà una digestione veloce, facile: niente fatica, niente sonno, niente stanchezza. Tanta energia, tanto buonumore e tutti i nutrienti di cui hai bisogno.

Respirazione

La respirazione corretta aiuta a ridurre lo stress e a migliorare la salute in generale, poiché contribuisce ad aumentare l'ossigenazione nel sangue e a ridurre l'acidità del corpo. Un piccolo suggerimento: proviamo a dormire con le finestre socchiuse. Che sia estate o inverno. Questo ci consentirà non solo di riposare meglio, ma di respirare aria circolante e non viziata.

Movimento

Usiamo il più possibile il nostro corpo. Negli ultimi anni si parla molto dei vantaggi psicofisici dell'attività fisica ma, attenzione, non scegliere in base a ciò che ti fa consumare più calorie o smaltire più grasso. Muoviamolo seguendo esclusivamente il nostro piacere. Scegliamo in base a ciò che amiamo. Che sia una passeggiata, un corso di ballo, una pratica di yoga, il salto alla corda o una nuotata. Connettiamoci con le sensazioni del corpo. Lasciamolo andare. Assecondiamo la sua naturale predisposizione al movimento.

Stare all'aperto

Stare a contatto con la natura, all'aria aperta, in uno stato rilassato, con ritmi e attitudini più consone alle nostre esigen-

ze dovrebbe diventare un'abitudine di vita. Trascorriamo più tempo possibile all'aria aperta, in questo modo abitueremo la pelle al sole e ai suoi raggi e faremo scorta di vitamina D.

Siamo all'ultima: Relazioni virtuose...

Ecco un piccolo esercizio: pensa alle cinque persone che frequenti più assiduamente nella tua vita. Bene, quelle cinque persone influenzano il tuo pensiero, le tue abitudini, l'espressione delle tue potenzialità, le tue convinzioni. Per questo è importante provare a circondarsi di persone che siano per noi uno stimolo positivo, che possano offrirci energia, ispirazione e arricchimento.

Torniamo all'alimentazione. Cosa significa mangiare prevalentemente vegetale?

Innanzitutto, ripristinare la salute del nostro intestino. Maltrattato, costretto a ricevere cibo processato, industriale, raffinato e ad assimilarlo attraverso digestioni faticosissime. Questo genere di alimenti, infatti, impoverisce il microbiota: parliamo dell'insieme dei batteri che, sin dalla nostra nascita, popolano il tratto intestinale, in cui risiede circa l'80 per cento delle nostre difese immunitarie. Immagina un microcosmo popolato da 100 trilioni di batteri che regolano la tua capacità di difenderti dalle malattie e che comunicano direttamente con il tuo sistema nervoso centrale. Il microbiota è anche la sede in cui vengono prodotti e



Agenzia Simesi

regolati neurotrasmettitori come la serotonina e l'acido gamma-aminobutirrico (Gaba), responsabili rispettivamente della serenità e dello stato di calma. Se l'azione di questi neurotrasmettitori viene inibita da batteri che infiammano l'intestino, si genera una modificazione cerebrale che porta a disturbi emotivi e psicologici. È scoperta recente che gli stati d'ansia, la depressione e altri tipi di disturbi psichiatrici possono essere causati proprio da un cambiamento della popolazione batterica del microbiota. Molti studi hanno dimostrato che i pazienti affetti da depressione presentano batteri intestinali differenti rispetto alle persone sane. Dunque, se nutriamo il nostro intestino con cibo vegetale e naturale - facile da digerire, semplice, il più possibile integro nella forma e nell'aspetto originale, cioè poco lavorato - lo ripopoleremo di quei microorganismi vitali che ci sono indispensabili, i batteri "buoni" che ci riporteranno in salute e ci restituiranno un buono stato di equilibrio emotivo.

Ma una dieta vegetale fornisce abbastanza nutrienti? Non c'è bisogno di integrarla per ottenere un apporto di micro e macronutrienti?

No. Negli ultimi decenni, in tutto il mondo, tanti ricercatori hanno studiato con attenzione l'alimentazione e lo stile di vita della generazione dei miei nonni, straordinariamente longevi e sani, allo scopo di scoprire il loro segreto. Mi rife-

risco in particolare allo studio demografico che, condotto dal demografo francese Michel Poulain e dal medico sardo Gianni Pes, ha portato alla scoperta delle cosiddette Zone Blu. Sono specifiche aree geografiche dove la speranza di vita è notevolmente più alta rispetto alla media mondiale: l'isola greca di Icaria, l'isola di Okinawa in Giappone, alcune località della Sardegna (in particolare la regione dell'Ogliastra), la comunità avventista di Loma Linda in California e la penisola di Nicoya in Costa Rica. I residenti delle Zone Blu mangiano prevalentemente verdura, frutta e legumi (fagioli, lenticchie, piselli, ceci, cereali integrali, noci e semi) e hanno un consumo di cibo animale limitato (circa 3 volte al mese). Naturalmente intervengono anche altri fattori, come i bassissimi livelli di stress, la forte coesione sociale e l'esercizio fisico quotidiano. Vivere come nelle Zone Blu significa, insomma, condurre una vita in armonia con la natura, proprio come insegna l'Igiene naturale.

Quanto sono importanti gli alimenti vegetali per l'idratazione del nostro corpo?

Rappresentano un dono straordinario. Vogliamo ad esempio parlare dei benefici apportati da un buon consumo di frutta fresca, rigorosamente a stomaco vuoto per evitare fastidiose fermentazioni? Aumenta l'energia; la pelle si rimpolpa; il corpo si idrata; la ritenzione idrica diminuisce o scompare; il buonumore cresce; la sonnolenza sparisce; il gonfiore addominale diventa un lontano ricordo; l'invecchiamento cellulare rallenta; il peso si stabilizza ai giusti valori.

E qual è il segreto di tanto benessere?

Abbiamo bisogno di vitamine, acqua biologica, antiossidanti ed enzimi per rimettere in carreggiata il nostro corpo e creare le condizioni migliori affinché infiammazioni, fermentazioni e processi degenerativi vengano bloccati. L'acqua contenuta nella frutta è un'acqua biologica, organica, ovvero distillata al cento per cento dalla pianta e mescolata ai succhi elaborati dalla pianta stessa in associazione con la luce solare. A differenza dell'acqua del rubinetto o di quella imbottigliata, che risultano spesso di scarso assorbimento (oltre che più difficili da smaltire), mangiare buone quantità di

frutta fresca idrata in profondità il corpo e lo libera dai ristagni linfatici. Prova a dissetarti e idratarti con frutta acquosa come ananas, melone, anguria, pesche o fragole. Noterai dopo pochissimo tempo quanto la tua pelle cambi aspetto e consistenza.

Ma mangiando tanta frutta non si rischia di introdurre troppi zuccheri?

Parliamo di zuccheri semplici (come il fruttosio e, in misura minore, il glucosio) che vengono però assimilati insieme alla grande quantità di fibra di cui la frutta è ricca. Questo fa sì che il nostro corpo assorba gli zuccheri della frutta con lentezza e gradualità, in un modo che non solo non è dannoso, ma fa bene alla nostra salute. Devono essere invece evitati gli zuccheri contenuti nella pasta raffinata, nelle farine bianche, nei dolci industriali, nei succhi di frutta: sono loro che - proprio perché assunti in prodotti artificiali, spesso poveri di fibre e nutrienti - vengono assorbiti troppo in fretta nel sangue e inducono carenze nutrizionali e squilibri del microbiota intestinale. Inoltre l'organismo umano si è adattato nel corso del tempo a mangiare gli alimenti naturali come la frutta fresca, e sa autoregolarsi. Non a caso è decisamente improbabile tu possa eccedere con la frutta fresca, mentre è facilissimo esagerare nell'assunzione degli zuccheri contenuti nei cibi processati, perché sono "nascosti" e noi non li percepiamo come tali. Anzi, quei prodotti sono concepiti ad hoc per indurci a mangiarne sempre di più (hai presente cosa succede quando apri un pacco di biscotti o di patatine?) contribuendo così a disturbare il metabolismo e a impoverire il microbiota. Mangiare frutta significa assumere acqua biologica, enzimi, vitamine e minerali e questo è il motivo per cui, assumendola al mattino, noterai una netta riduzione dello stimolo della sete, sarai più idratato e avvertirai un aumento delle tue energie.

In conclusione, cosa l'ha più colpita di chi si è "convertito" all'Igiene Naturale?

L'entusiasmo di chi mi scrive dopo mesi dal nostro primo incontro per raccontarmi quanto la sua quotidianità si sia trasformata e alleggerita. È il dilagare di uno stato di benessere che, poco per volta, dalla tavola arriva a illuminare pezzi sempre più ampi delle nostre giornate e di noi stessi. ■