

Essie Honiball

VIVO DI FRUTTA

La mia storia



Edizioni
L'Età dell'Acquario

Premessa

Sono seduta alla mia scrivania e davanti a me ci sono tante lettere amichevoli con domande sulla dieta della frutta, una dieta che seguo dal 1958.

Anche in passato avevo ricevuto richieste di informazioni, ma mentre inizialmente le domande provenivano da persone sorprese dal fatto che si potesse davvero vivere solo di frutta, che il cibo del paradiso non fosse più una favola o un'allegoria, che in futuro ci sarebbero state meno fatiche domestiche, una salute migliore per sé e per la propria famiglia e uno stile di vita più economico, ora le richieste provengono da persone che hanno già intrapreso la grande avventura del ringiovanimento, del rinnovamento e del ritorno al cibo naturale che la Natura ci offre in abbondanza.

Tuttavia, cambiare abitudini così radicate come quelle alimentari – abitudini che hanno origine in un passato lontano e sono diventate parte di noi fisicamente, psicologicamente e socialmente – richiede fede e coraggio.

Non mi sorprendono affatto le richieste di informazioni da parte di persone in cerca di conoscenza, consigli e compagnia. Il sostegno morale e la compagnia sono più che benvenuti, poiché questa strada «di ritorno al cibo dell'Eden» è ancora poco conosciuta e non priva di difficoltà.

Il lettore deve tenere presente che ciò che scrivo è personale e soggettivo: deriva dalla mia esperienza e da quella di altre persone che seguono la dieta, con cui sono entrata in contatto nel corso degli anni. Non sono una scienziata, né un'autorità in materia di frutta come alimento per l'uomo. Non sono un medico in grado di curare i malati e non posso prescrivere rimedi o fare previsioni. Posso solo condividere con voi la mia esperienza con la dieta e offrire suggerimenti. Se vi saranno utili, ne sarò lieta.

Da persona disperata, dovevo rischiare per ottenere qualcosa, ma per me la dieta a base di frutta non è stata una scorciatoia per la salute o la felicità. Senza l'introspezione, la disciplina e il duro lavoro non avrei ottenuto i risultati e goduto della salute di cui ora godo.

È molto gratificante vedere quanto interesse ci sia oggi per questo stile di vita. Apprezzo tutte le lettere e spero di riuscire a dare una visione e una prospettiva a un argomento che è ancora nuovo e sconosciuto a molti.

Essie Honiball

28 Jordaan Street Rawsonville, gennaio 1979

Come sono diventata fruttariana

Non è facile abbandonare da un giorno all'altro abitudini consolidate e avventurarsi in campi nuovi. È proprio quello che ho fatto nel 1958, quando, dopo tre giorni di digiuno, ho iniziato a nutrirmi esclusivamente di frutta fresca e noci. Sono passati vent'anni e non ho mai rimpianto questa scelta.

Non si fanno cose del genere senza una buona ragione. La mia era la disperazione. La causa della mia disperazione è una lunga storia di intense sofferenze su cui da tempo ho messo una pietra sopra. Basti dire che nel 1958 la mia vita aveva toccato il fondo ed ero un relitto, sia dal punto di vista fisico che mentale. La salute e la felicità fuggivano via da me e non vedevo alcuna via d'uscita. La dieta a base di frutta fu semplicemente l'ultima spiaggia a cui mi aggrappai in un momento di disperazione, senza sapere quanto quel gesto disperato avrebbe cambiato radicalmente la mia vita.

Il nome di Cornelius Valkenburg de Villiers-Dreyer gioca un ruolo importante nella mia storia. Sebbene fosse sudafricano di nascita, trascorse gran parte della sua vita all'estero, dove lavorò instancabilmente alla sua grande missione: l'alimentazione umana. Quest'uomo straordinario non era uno scienziato di formazione, ma aveva una mente superiore e straordinarie capacità di percezione.

Aveva già 76 anni quando lo conobbi tramite un membro della sua famiglia, la signora Gertrude Rorke. Era un ottimo esempio dei benefici che la dieta a base di frutta poteva apportare e questo, più delle parole, mi convinse ad adottarla. Nonostante l'età avanzata, non mostrava alcun segno di «vecchiaia», né fisico né mentale. Era dinamico e in forma. Successivamente mi sono sposata con lui e fino alla sua morte improvvisa, avvenuta in seguito a una caduta e a un'emorragia cerebrale, non ho mai visto quest'uomo vitale fuori forma, depresso o malato. Se la sua salute fisica mi impressionava, lo erano ancora di più la sua onestà, il suo coraggio, la sua determinazione, la sua serenità e la sua lucidità mentale. Non mi è stato affatto difficile affidare la mia vita a una persona del genere.

Una coincidenza mi ha portato a diventare la cavia di un esperimento unico, destinato a rivoluzionare la dieta a base di frutta. Quando ho cercato il suo aiuto, Cornelius viveva in isolamento, totalmente immerso nella formulazione di un'ipotesi su cui aveva lavorato per tutta la vita. Probabilmente il destino aveva decretato che, quando l'esperimento sarebbe stato pronto per essere condotto, sarebbe emersa una cavia umana adatta, qualcuno disposto a offrirsi e a sottoporsi a una disciplina rigorosa per un esperimento a lungo termine basato su una dieta a base di frutta.

In quegli anni una cosa del genere era del tutto inaudita, sia dal punto di vista sociale che scientifico. Era considerata «malvagia». Cornelius de Villiers-Dreyer non lasciò nulla al caso. Per lui era una questione seria e sapeva esattamente cosa voleva fare e perché. Tutto era stato pianificato nei minimi dettagli e il lavoro preparatorio era stato fatto. Aveva già testato la dieta su sé stesso e su altri, con risultati favorevoli. Questi risultati erano altrettanto favorevoli. Le sue

conoscenze erano state acquisite nel corso di una lunga vita di osservazioni. Lui, come senza dubbio pochi altri pionieri prima e dopo di lui, credeva nell'eccellenza della frutta come alimento per l'uomo e si impegnò in modo quasi fanatico per dimostrarlo. Nessuna resistenza, di qualsiasi tipo, avrebbe potuto fermarlo.

Cornelius de Villiers-Dreyer non era interessato al denaro e non si professava medico. Aiutava tutti coloro che si rivolgevano a lui con i loro problemi e così facendo arricchiva le sue conoscenze sulla dieta.

Quando ho aderito all'esperimento, ero in uno stato di salute precario. Ero già così debole che solo con il massimo sforzo riuscivo a svolgere il mio lavoro (ironicamente, ero docente di educazione fisica e salute in un istituto di formazione per insegnanti). Sebbene fossi guarita dalla tubercolosi, il mio corpo si stava consumando come una pianta malata e non potevo fare nulla per arrestare questo processo. Parte del mio problema era che avevo assunto farmaci per un lungo periodo e, indipendentemente dalla dieta che provassi, il mio stato di salute continuava a peggiorare in modo allarmante. Il mio peso era sceso sotto la soglia di pericolo, la mia vitalità era preoccupante ed ero tormentata da dolori fastidiosi, nausea, eruzioni cutanee, insonnia e perdita di appetito.

Quando ho iniziato la dieta a base di frutta, ovviamente non sapevo nulla dell'esperimento di Cornelius. Volevo semplicemente liberarmi dalla mia sofferenza, perché non era affatto piacevole consumarmi così lentamente e dolorosamente. Dopo tre giorni di digiuno, durante i quali ho bevuto due bicchieri di acqua distillata ogni ora, ho mosso i primi passi su un lungo cammino, e da quel momento in poi la mia dieta sarebbe stata a base di frutta e noci, senza farmaci né integratori vitaminici.

Quelle settimane furono le più difficili. Invece di migliorare, diventavo sempre più debole e il mio peso scese fino a 31,3 kg. Ero pelle e ossa e sembravo una vittima dei campi di concentramento. Svenivo regolarmente e quando volevo alzarmi da una sedia cadevo a terra. Non riuscivo a salire le scale, finché Cornelius mi insegnò il segreto della respirazione corretta. Avevo un ronzio nelle orecchie e dolori che andavano e venivano in tutto il corpo. A volte i crampi mi irrigidivano il corpo dalla testa ai piedi, ma Cornelius aveva una risposta per ogni problema.

Era chiaro che dovevo essere ricoverata in ospedale e che non potevo svolgere un lavoro di responsabilità. Ma mi rifiutavo ostinatamente di riposarmi, perché se lo avessi fatto la dieta, che era diventata un'ossessione per me, sarebbe fallita. La mia famiglia e i miei amici erano pronti a portarmi in ospedale, e sapevo che questo tipo di dieta, a causa della sua estrema severità e del fatto che era sconosciuta, non sarebbe stata tollerata da loro. Dovevo quindi andare avanti, a tutti i costi. In quel momento di crisi ho imparato a pregare e a digiunare. La mia dieta consisteva in tre frutti al giorno, uno ogni sette ore. A parte questo, bevevo solo acqua e ancora acqua. Naturalmente, desideravo ancora i miei cibi preferiti, a cui il mio corpo era abituato da tanti anni. Guardavo con invidia le persone nei bar che si godevano ciò che a me era negato. Ma le regole dell'esperimento erano inderogabili e non era assolutamente possibile prendersi delle libertà. Cornelius non mostrava alcuna pietà verso sé stesso e ancor meno verso di me. Per lui era in gioco il lavoro di una vita, per me era in gioco la mia stessa vita.

Mi sorvegliava con la massima serietà e mi insegnava ogni giorno a rimanere in piedi fino al nostro incontro successivo. Imparai il valore dell'ossigeno e capii quanta forza mi

dava. Dovevo fare esercizi di respirazione ogni giorno, dal momento in cui mi svegliavo fino a quando andavo a letto.

Questo era ancora più importante del cibo che mangiavo. Con l'aiuto degli esercizi di respirazione riuscivo a svolgere il mio lavoro, e, anche se con grande fatica, non ho mai perso un giorno di lavoro.

Dopo un mese ero ancora molto debole, ma il peggio era passato e la brutta eruzione cutanea e i dolori ai seni paranasali erano scomparsi. Questo significava un progresso e mi dava coraggio per ciò che mi aspettava. Il miracolo della dieta era, tuttavia, che riuscivo davvero ad andare avanti in quelle condizioni.

Con il passare del tempo, le reazioni che inevitabilmente accompagnano un cambiamento così repentino nella dieta diminuirono e si verificarono con minore frequenza, fino a scomparire dopo alcuni anni. Secondo l'ipotesi di Cornelius, il mio flusso sanguigno era stato purificato dalle sostanze (o «materiale fuori posto», come lo definiva Cornelius) che lo avevano inquinato e causato la mia malattia, e il mio corpo, con risultati sempre più positivi, iniziò a funzionare con il nuovo carburante e materiale da costruzione che gli veniva fornito.

Ricostruire un corpo malato e degenerato, come era il mio nel 1958, con una dieta a base di sola frutta e noci, non era un compito facile e non poteva essere realizzato in un giorno; ma il miracolo fu che questo prodotto riuscì ad arrestare la progressiva degenerazione e ad avviare un processo di rigenerazione.

Dopo che Cornelius e io ci sposammo, lui mi allontanò dalla vita normale e nel mio isolamento fui trasformata. Non solo acquisii un nuovo corpo, ma anche una nuova visione della vita, perché a cosa serve avere un corpo sano quando

nel cuore c'è ancora mancanza d'amore, depressione e disperazione?

Lì, nella natura incontaminata, lontano dalle complessità della società, trovai la mia strada nella vita e ricominciai da capo. Mi sorprese quanto poco ci fosse nella mia vita che non avesse bisogno di essere radicalmente cambiato. Lontano da ogni legame con le cose a cui ero stata abituata per tutta la vita e libera da ogni tentazione, Cornelius poté insegnarmi le gioie della dieta a base di frutta.

In seguito, il mio ritmo del sonno e il mio appetito tornarono alla normalità. In effetti, avevo così tanto appetito che mi vergognavo della quantità di frutta che riuscivo a mangiare. Riuscii anche a mescolare la frutta e a mangiarne a volontà, compreso l'avocado, che all'inizio trovavo troppo oleoso, o l'ananas, che all'inizio mi bruciava la bocca. Il mio peso iniziò ad aumentare. Quindi, mentre all'inizio avevo perso peso con la dieta a base di frutta, senza cambiare alimentazione, iniziai a riprendere peso. Riuscivo a camminare quasi normalmente e a salire le scale più facilmente. La maggior parte dei miei disturbi e dei miei dolori erano scomparsi.

Un anno dopo, quando tornai dalla mia famiglia e dai miei amici, non riuscivano a credere ai loro occhi. La persona che li aveva salutati un anno prima era un relitto vivente, profondamente depressa. Ora ero in ottima salute, piena di vitalità, abbronzata, piena di gioia di vivere e sembravo ben dieci anni più giovane!

Quando mio marito morì all'età di 78 anni, l'11 agosto 1961, ero profondamente immersa nei suoi pensieri e nelle sue aspirazioni. Sul suo letto di morte gli promisi che avrei continuato l'esperimento fino a quando non avesse suscitato interesse scientifico, anche se ci fosse voluta tutta la vita. Era

il suo ultimo desiderio e sono grata di aver potuto esaudire il desiderio di un pioniere coraggioso. Grazie a Cornelius, all'epoca ero perfettamente preparata ad affrontare qualsiasi problema potesse sorgere. Non aveva tralasciato alcun aspetto del percorso da seguire: mi aveva insegnato l'auto-disciplina come mai prima d'ora nella mia vita. Se non fosse stato per lui, oggi non sarei qui a raccontare questa storia.

Devo la mia guarigione a Cornelius de Villiers-Dreyer e alla sua conoscenza della dieta a base di frutta. Ciò che ho ottenuto è stato in gran parte merito delle sue conoscenze e delle sue idee.

Il 12 agosto 1961 il pioniere della dieta della frutta fu sepolto in una tomba modesta. Solo dieci anni dopo il suo ultimo desiderio fu pienamente realizzato. Grazie all'intervento del Prof. B.J. Meyer dell'Università di Pretoria e del suo team di ricerca, alcune cavie umane che seguivano la dieta della frutta furono studiate scientificamente, con risultati che sono già stati pubblicati.

Sono stati anni di grandi sfide. Ero sola e dovevo tornare dalla mia vita di isolamento a un'esistenza più normale, dove presto scoprii che le mie abitudini alimentari non erano approvate né dal punto di vista scientifico né da quello sociale. Dovetti anche affrontare nuovamente la tentazione, perché il corpo continua a desiderare il cibo a cui era abituato in passato, e non quello nuovo a cui deve ancora abituarsi completamente.

Potrei scrivere volumi su quegli anni, pieni di aneddoti su episodi divertenti o frustranti. Le opinioni degli scienziati erano diverse, ma tutti mi avvertivano di abbandonare la mia dieta folle e mi prospettavano come possibili conseguenze della mia dieta malattie da carenza e decalcificazione delle ossa.