

DIETA NANAÍSTA

Inspirado por las vanguardias del Siglo XX, el Nanaísmo surge como protesta ante la degradación cultural, y sobre todo ética, de nuestra sociedad.

Los nanaístas, rebelándonos contra unos hábitos y costumbres cada vez más alejados de la expresión clásica de Juvenal “*mens sana in corpore sano*”, defendemos unos principios que tienen como objetivo alcanzar la plenitud física y mental de todas aquellas personas que, libres de complejos y prejuicios, decidan caminar en la búsqueda del “hombre superior”.

“*El superhombre sólo será posible si los hombres excepcionales se atreven a transformar todos los antiguos valores y crear nuevos, a partir de su propia vida como ser excepcional y su poder fecundo*”. El nanaísta practicante u “hombre superior”, según la teoría de Nietzsche, “... *será como un César romano con el alma de Cristo o como Goethe y Napoleón en uno solo, o como un dios epicúreo; profundamente culto, bello, poderoso pero tolerante, fuerte, libre e independiente, capaz de aceptar el Universo y la vida como es*”.

PRINCIPIOS BÁSICOS PARA DISFRUTAR DE LA MEJOR SALUD FÍSICA Y MENTAL

“*La contemplación de la naturaleza me ha convencido de que nada de lo que podemos imaginar es increíble*”. Este aforismo de Plinio el Viejo, el legado de Hipócrates, la observación de las tradiciones y las conclusiones de algunos de los más importantes pensadores y sabios de todos los tiempos son las bases que aportan el soporte científico de esta dieta.

El objetivo no es sentar unas pautas completas de alimentación, con número de comidas, horario y productos y cantidades determinadas, como hacen las dietas habituales, por ser muy recomendables para el ganado de engorde y producción pero claramente vejatorias para hombres de bien y libres, que tienen criterio propio y sentido común.

Cada persona que elija este camino puede comer lo que quiera y cuando quiera, teniendo en cuenta tres aspectos fundamentales: antes fresco que conservado o congelado, mejor ecológico que convencional y producto artesanal frente a industrial. Si además está producido al lado de casa, ideal.

Hay un producto necesario aunque poco gratificante. El resto son muy recomendables.

“*El agua es la fuerza motriz de toda la naturaleza*”. Leonardo da Vinci (1452-1519). Pintor, arquitecto, botánico, científico e ingeniero. Italiano.

Tras esta verdad inapelable, es importante matizar que en el caso de los seres humanos, en ocasiones más evolucionados y refinados que las otras especies vegetales y animales, la ingesta directa de agua, “a palo seco”, no es lo más recomendable. A diferencia de otros animales -los batracios, por ejemplo- el organismo del hombre está preparado para ingerir otras bebidas que tienen muchas más cualidades organolépticas que el agua, como el vino o la cerveza. El agua es gastronómicamente deleznable, poco más se puede decir de un producto que presume de ser incoloro, inodoro e insípido. ¿Alguien en su sano juicio disfruta bebiendo una sustancia así?

Como saben los eruditos, el agua está compuesta por dos átomos de hidrógeno por cada uno de oxígeno. Con tan escasos credenciales, la importancia del agua para el hombre se reduce, principalmente, a ser un ingrediente fundamental de la cerveza y un componente mayoritario del vino.

El hombre civilizado debe acercarse al agua con respeto, por componer bebidas nobles, precaución y moderación. La persona que bebe agua no se diferencia de las fieras, y si bebe frenéticamente podría, incluso, morir ahogada. “*Todas las aguas tienen el color de los ahogados*”, decía Cioran.

Y ahora sí, pasemos a los alimentos recomendados:

“*Mitad carnal mitad espiritual, el chocolate es una droga que eleva nuestra alma hacia el más allá*”.

Pedro García Cuartango. Periodista y escritor español.

“*Aceite de oliva, todo mal quita*”.

Anónimo. Refranero popular español.

El aceite de oliva es el único que tiene derecho a llamarse aceite, porque sólo él procede de la aceituna. Es también el único que se obtiene sin calentamiento, que destruye vitaminas y antioxidantes, y sin uso de disolventes que dejan residuos.

“*Una norma de vida: si puedes oler a ajo, todo anda bien*”.

J. G. Ballard (1930-2009). Escritor británico.

La incorporación de estos alimentos a la dieta de cada uno garantiza la mejor salud, es síntoma de inteligencia y acerca al hombre a la máxima felicidad. Es destacable, además, que es la única dieta que no tiene efecto rebote. Ha sido demostrado que dejando de comer estos productos, si no son sustituidos por otros, no se aumenta de peso.

Como colofón, queremos recordar a Sir Winston Churchill, que sentenció: “*El Gin Tonic ha salvado más vidas y mentes de hombres ingleses que todos los doctores del Imperio*”.

Si bien no se ha incluido el Gin Tonic en la dieta por no ser un alimento, recomendamos efusivamente su ingesta diaria, por tratarse de un medicamento imprescindible y el mejor complemento para una dieta tan rigurosa. Consúmalo en copa de balón: en este mágico elixir están contenidos muchos de los principios botánicos que se usan en la medicina moderna.

Se recomienda el ajo negro por multiplicar los beneficios del ajo convencional y ser más apto para las relaciones sociales y el esparcimiento.

“*El vino siembra poesía en los corazones*”.

Dante Alighieri (1265-1321). Poeta, escritor, filósofo y pensador político italiano.

Se recomiendan especialmente los tintos y el champán.

“*El cerdo ibérico es el rey de la dehesa, el toro su guardián y la trufa su codiciada princesa*”.

Ismael Díaz Yubero. Veterinario y escritor madrileño.

“*La cerveza es la prueba de que Dios nos ama y quiere que seamos felices*”.

Benjamin Franklin (1706-1790). Político, científico e investigador estadounidense.

“*No se sabrá del dulzor de la almendra hasta que se la tenga en la boca*”.

Proverbio bereber.

“*La miel está dotada de propiedades que contribuyen al fortalecimiento de la salud y a la prolongación de la vida*”.

Aristóteles (384 aC-322 aC). Filósofo y científico griego.

“*Un postre sin queso es como una doncella hermosa, pero tuerta*”.

Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826). Político, gastrónomo y escritor francés.