



## 1. Alimentazione yogica

Il cibo che ingeriamo diventa parte di noi stessi e ha un'influenza molto forte sul corpo e sulla mente stessa. Lo Yoga dà grande importanza all'alimentazione e dice che esistono tre tipi di cibo: Sattvico (da Sattva, luce, purezza), Rajasico (da Rajas, movimento, attività), Tamasico (da Tamas, buio, inerzia, pesantezza).

Il cibo sattvico rende la nostra macchina bioenergetica pura e leggera, creando energia e aiutando il sistema a disintossicarsi, esso è ricco di prana o energia vitale.

Alimenti sattvici sono: frutta, verdura cruda o poco cotta, succhi di frutta e verdure naturali, frutta secca, noci di tutti i tipi, semi, cereali integrali, latte fresco da mucche allevate all'aperto e trattate con amore. Quindi ghee, burro e formaggi freschi derivati da questo tipo di latte, olio spremuto a freddo, acqua, tisane naturali. Tutti il più possibile biologici e di prima mano.



Gli alimenti rajasici eccitano il sistema, creano calore e sono da utilizzare con moderazione. Esempi di questi alimenti sono: peperoncino, spezie, uova, cipolle, aglio, caffè, tè, zuccheri e farinacei raffinati.

Gli alimenti tamasici rendono la nostra macchina pesante, intasata, creano tossine, ottundono la mente e la rendono pigra. E' cibo con pochissima quantità di prana. Esempi di alimenti tamasici: carne di ogni tipo, grassi animali, pesce, cibo in scatola, cibo troppo cotto, conservato, alcool, droghe di ogni genere.

Questi sono degli esempi e in alcuni casi ci sono piccole differenze tra il collocare un cibo in cui categoria piuttosto che un'altra (ad esempio il pesce viene considerato tamasico o rajasico). La cosa importante da capire è che più il cibo è naturale, di prima mano ed è in armonia con il precetto di non violenza, più sarà ricco di prana e sattvico.



Bisogna imparare a vedere il cibo come una vera e propria medicina, un carburante potente e utilizzabile per migliorare la funzionalità del nostro sistema biologico e renderlo sempre più puro. Naturalmente questo non significa che dobbiamo ingerire il cibo come delle pillole, senza curarci del suo aspetto e del suo sapore, anzi. Bisognerebbe fare del nutrirsi una vera e propria forma di meditazione consapevole, scegliendo il cibo giusto, consapevoli della sua forma, colore, profumo, sapore. Bisognerebbe poi prepararlo con arte e consapevolezza nei giusti abbinamenti, in modo da renderlo appetibile agli occhi e al palato, e infine mangiarlo con consapevolezza, in silenzio, gustandolo pienamente.

E' importante benedire il cibo durante la preparazione, magari cantando un mantra e poi prima di mangiarlo benedirlo ancora e offrirlo a Dio. A questo scopo nello Yoga c'è un mudra che consiste nell'appoggiare la base del medio sull'unghia dell'indice e appoggiarli sul bordo del piatto o sul cibo, ripetendo il mantra Om Shanti, Shanti, Shantih. Questo lo benedice, rendendolo puro e sattvico e può addirittura cambiarne la struttura molecolare.

La regola fondamentale è che più il cibo è naturale, fresco e di prima mano e più prana e sostanze vitali contiene. La carne ad esempio è un cibo di seconda mano, poiché deriva da animali che si sono cibati di vegetali, frutta o prodotti della terra e quindi di prima mano. Altra buona regola è cercare di fare in modo che la maggior parte del cibo che ingeriamo sia alcalino, preferendoli ai cibi acidi. E' alcalino un cibo che ha un ph superiore a 7, è neutro con ph 7 e acido al di sotto di 7. Si definisce acido o alcalino un cibo non in base al suo gusto, ma alla sua reazione nell'organismo. I cibi acidi infatti acidificano il sangue e sottraggono all'organismo i sali minerali dando a lungo andare problemi e infiammando il sistema. Sintomi dell'acidosi sono: insonnia, ritenzione idrica, emicrania, problemi alle ossa, carie, bruciore alla bocca, anemia, calcoli renali, problemi alla cistifellea, problemi digestivi, demineralizzazione (unghie con macchie bianche), problemi alla pelle. Secondo il nobel per la medicina Otto Heinrich Warburg, l'acidità dei tessuti e la conseguente difficoltà delle cellule di ossigenarsi adeguatamente, è uno delle cause dei tumori, in quanto le cellule tumorali vivono in un ambiente acido e carente di ossigeno.

Sono alcalini tutta la frutta, la verdura, le patate, la frutta essiccata, l'acqua naturale, le mandorle, le alghe, gli anacardi, i semi di zucca, le castagne, lo zenzero, il bicarbonato di sodio.

Sono neutri lo zucchero integrale, il miele, il latte fresco.

Da evitare o ridurre al minimo i seguenti cibi particolarmente acidificanti: cereali raffinati, proteine e grassi animali, zuccheri raffinati, alcool, te, caffè, cacao, cibi precotti, alimenti con additivi chimici.

Per riassumere queste sono le regole per una giusta alimentazione:

- Scegli una dieta che si basi su cibi sattvici, vegetariani e alcalini. Una dieta vegana equilibrata e bilanciata è probabilmente la migliore per vivere più a lungo e bene. Non

essere comunque troppo rigido. Se capita e se ne senti il bisogno inserisci ogni tanto latte o i suoi derivati e uova nella tua dieta.

- Fa che frutta e verdura fresca costituiscano almeno il 60% della tua dieta, lascia il 20% per i carboidrati non raffinati e il restante 20% per proteine e grassi. Calcola che il fabbisogno quotidiano di proteine è intorno a 1-1,5 grammi al massimo per kg corporeo, e dipende molto anche dall'attività che si svolge.
- Mastica bene il tuo cibo. Gli yogi dicono di far diventare con la masticazione liquido il cibo solido e solido il liquido. La lingua è uno degli organi principali per estrarre prana dagli alimenti. Per questo è importante pulirla ogni giorno con un netta lingua.
- Mangia meno in generale, lascia sempre la tavola con un senso di sazietà, ma non pesantezza.
- Evita carne, pesce e in generale proteine e grassi animali. Evita anche tutti i cibi raffinati, i cibi conservati, i prodotti industriali, gli alcolici e gli stimolanti.
- Astieniti dal mangiare troppo la sera tardi.
- Fai due/tre pasti al giorno. Non mangiare tra un pasto e l'altro, evita gli spuntini e lascia passare almeno 5/7 ore tra un pasto e l'altro, in modo da lasciar riposare il sistema digerente. Se puoi lascia passare 12 ore tra la cena e la colazione e non andare a dormire prima di 3 ore dopo aver cenato.
- Ogni tanto, anche una volta alla settimana, salta un pasto (colazione o cena).
- Un giorno alla settimana o ogni due settimane fa un giorno di digiuno, bevendo solo succhi di frutta freschi.

