



Alimentazione yogica: un percorso verso il benessere.

Scegliere il cibo migliore e più sano per nutrire nel modo migliore la nostra macchina biologica

Giovanni Formisano Mukundadas

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). Questo si rifà alla teoria dei Guna, che sono tre qualità fondamentali o vibrazioni energetiche presenti in tutto ciò che è in natura, dal più grossolano al più sottile, come può essere l'universo mentale e che, intrecciandosi in un gioco relazionale continuo, contribuiscono alla formazione di tutto ciò che possiamo esperire in noi e intorno a noi, contribuendo alla varietà che caratterizza il creato.

Alimenti sattvici

Il cibo sattvico rende la nostra macchina bioenergetica (l'insieme di corpo mente e sistema energetico) pura e leggera, creando energia e aiutando il sistema a disintossicarsi, esso è ricco di prana o energia vitale. Favoriscono la serenità e la pace mentale.

Questi alimenti, per essere considerati sattvici devono avere queste caratteristiche:

- Sono freschi, naturali, poco lavorati e di origine vegetale.
- Non contengono additivi chimici, conservanti o sostanze stimolanti.
- Sono preparati e consumati con consapevolezza e gratitudine.

Esempi di alimenti sattvici

- Frutta fresca e di stagione
- Verdura cruda o poco cotta



- Succhi e spremute naturali di frutta e verdura
- Frutta secca e noci
- Semi vari (lino, girasole, zucca, chia)
- Cereali integrali (riso integrale, avena, farro, miglio, grano)
- Legumi (Ceci, lenticchie, fagioli, arachidi, soia, fave, piselli)
- Latte fresco da animali allevati con rispetto (se disponibile)
- Ghee (burro chiarificato), burro e formaggi freschi di alta qualità
- Olio spremuto a freddo (es. olio extra vergine d'oliva, di lino, cocco)
- Spezie ed erbe naturali
- Acqua pura, tisane naturali

Effetti sul corpo e sulla mente

- Purificano e disintossicano il corpo e la mente
- Aumentano l'energia vitale (prana) nel sistema
- Favoriscono leggerezza, vitalità e salute
- Promuovono chiarezza mentale, calma e meditazione
- Aiutano a mantenere un equilibrio emotivo e una mente positiva



Consigli yogici

- Scegli alimenti il più possibile biologici e di prima mano.
- Prepara e consuma il cibo con consapevolezza, magari benedicendolo o recitando un mantra.
- Fai che frutta e verdura fresca costituiscano almeno il 60% della dieta.
- Evita cibi raffinati, conservati, industriali e di origine animale (se possibile).

Ai giorni d'oggi è evidente che, a meno che non si viva in natura, è impossibile trovare latte e formaggi che soddisfino le condizioni indicate qui, quindi, nella maggior parte dei casi, meglio astenersi e affidarsi a fonti proteiche vegetali, che troviamo in abbondanza in riso e cereali integrali, legumi, noci e semi vari.



Alimenti Rajasici

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.



Effetti degli alimenti rajasici sul corpo e sulla mente

- Stimolazione eccessiva: Questi cibi aumentano l'energia, la vitalità e l'attività mentale, ma possono anche portare a irrequietezza, agitazione e difficoltà a rilassarsi.



- Aumento del calore corporeo: Spezie piccanti, caffè, tè e simili possono aumentare la temperatura interna e accelerare il metabolismo.
- Sovraeccitazione del sistema nervoso: Sostanze come caffeina e zuccheri raffinati possono portare a nervosismo, ansia, insonnia e difficoltà di concentrazione.
- Possibile infiammazione: Un consumo eccessivo di alimenti rajasici può favorire stati infiammatori, soprattutto se associato a una dieta povera di cibi freschi e naturali.
- Effetto temporaneo: L'energia fornita da questi alimenti è spesso di breve durata e può essere seguita da un calo di energia o stanchezza.

In alcune situazioni, come durante periodi di intensa attività fisica o mentale, un moderato consumo di alimenti rajasici può aiutare a mantenere la concentrazione e la motivazione. Alcune spezie, come, ad esempio, peperoncino e aglio possono essere utilizzate nei periodi invernali e ogni qualvolta si vuole dare una mano al sistema immunitario. Tuttavia, nello yoga si consiglia di limitarli per favorire uno stato mentale più calmo, equilibrato e meditativo.

Alimenti Tamasici

Gli alimenti tamasici rendono la nostra macchina pesante, intasata, creano tossine, ottundono la mente e la rendono pigra. È 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.

Caratteristiche degli alimenti tamasici

- Sono spesso cibi troppo cotti, conservati, raffinati o industriali.
- Contengono additivi chimici, conservanti, grassi animali e sostanze stimolanti.
- Sono di origine animale o derivano da processi di lavorazione intensiva.

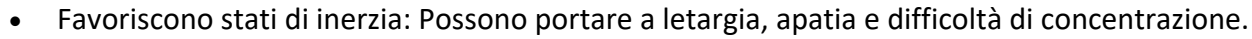


Esempi di alimenti tamasici

- Carne di ogni tipo
- Grassi animali
- Pesce
- Cibo in scatola
- Cibo troppo cotto o conservato
- Alcolici
- Droghe di ogni genere
- Zuccheri raffinati
- Prodotti industriali e precotti

Effetti sul corpo e sulla mente

- Pesantezza fisica: Rallentano il metabolismo e rendono il corpo meno energetico, questo anche a causa di un tempo eccessivo di digestione richiesto.
- Ottundimento mentale: Favoriscono la confusione, la pigrizia e la mancanza di chiarezza mentale.
- Formazione di tossine: Questi alimenti possono intasare il sistema, creando tossine e infiammazioni.
- Diminuzione dell'energia vitale: Sono poveri di prana e non favoriscono la vitalità.



- Evita o riduci al minimo il consumo di alimenti tamasici.
- Preferisci cibi freschi, naturali e di origine vegetale.
- Scegli alimenti preparati con cura e consapevolezza.

Questi sono degli esempi e in alcuni casi ci sono piccole differenze tra il collocare un cibo in una 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.



Spezie ed Erbe Aromatiche con Benefici per la Salute

Impariamo a utilizzare le spezie e le erbe aromatiche in cucina, esse sono, se usate con intelligenza e moderazione, un aiuto prezioso della natura per il nostro benessere. Possiamo aggiungerle a zuppe, insalate, preparazioni varie, ma anche tisane e decotti. Eccone un elenco, ma ce ne sono veramente tante altre:

1. Curcuma

- Contiene **curcumina**, potente antinfiammatorio e antiossidante; favorisce la salute delle articolazioni e del cervello.

2. Zenzero

- Aiuta a ridurre nausea, dolori muscolari e infiammazione; supporta la digestione e può abbassare la glicemia.

3. Cannella

- Ricca di antiossidanti, combatte l'infiammazione, aiuta a regolare la glicemia e supporta la salute cardiovascolare.

4. Aglio

- Contiene **allicina**, che sostiene il sistema immunitario, abbassa la pressione e i lipidi nel sangue.

5. Pepe Nero

- Ricco di **piperina**, miglior assorbimento di nutrienti, con potenziali effetti anti-cancro.

6. Peperoncino (Capsaicina)

- Stimola metabolismo, controlla l'appetito e favorisce la salute cardiaca (riduce rischio di mortalità).

7. Salvia



- Proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e neuroprotettive; favorisce concentrazione e memoria.

8. Rosmarino

- Ricco di antiossidanti; migliora memoria, concentrazione e supporta la funzione immunitaria.

9. Origano e Timo

- Antibiotici naturali: contengono fenoli con effetti antibatterici e antinfiammatori.

10. Alloro

- Utile in zuppe e minestre; può aiutare digestione e ridurre gonfiore.

11. Cardamomo

- Antiossidante, aiuta a ridurre pressione arteriosa e migliorare la digestione.

12. Menta

- Lenitiva per intestino, nausea e mal di testa.

Cibo come medicina naturale

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.



È 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 ne può addirittura cambiarne la struttura molecolare. Altro sistema è quello di strofinare con vigore le mani tra loro e poi inviare da esse prana e benedizioni al cibo cantando il mantra Om.

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. È 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 principali dei tumori, in quanto le cellule tumorali vivono in un ambiente acido e carente di ossigeno. Possiamo anche capire da questa premessa l'importanza di ossigenare bene il sistema attraverso le pratiche yogiche e, in particolare, col pranayama.

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, té, 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. Evita comunque carne, pesce e derivati. Limita il consumo del sale e degli alimenti raffinati.
- Impara a utilizzare le spezie ed erbe aromatiche nella tua dieta, esse permettono di ridurre i condimenti eccessivi e l'uso del sale. Sono inoltre un dono della natura, ricche di antiossidanti, sostanze antinfiammatorie e proprietà utili al nostro organismo. Tra queste troviamo: curcuma, origano, chiodi di garofano, cannella, timo, prezzemolo, basilico, menta, coriandolo e altre.
- 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, un cucchiaino o lo spazzolino per i denti.
- Mangia meno in generale, lascia sempre la tavola con un senso di sazietà, ma non con 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. In quel giorno non fare sforzi fisici e riposa, dando così al tuo sistema tempo e modo di rigenerarsi e purificarsi.

Hari Om Tat Sat

