

# INTRODUZIONE

L'alimentazione è uno dei più rispettabili e importanti fattori di equilibrio della nostra persona. Non siamo composti solamente da una struttura fisica (il corpo), ma anche dalla mente e dall'anima. La nostra via è quella della ricerca dell'armonia globale della persona, e per questo è importante ricordare che dobbiamo considerare l'individuo nel suo aspetto integrale. L'Ayurveda approfondisce l'analisi dell'alimentazione attraverso la conoscenza degli elementi, dei gusti, dell'energia, delle qualità e dei loro effetti sul corpo, sulla mente e sullo spirito, in rapporto all'azione specifica di ciò che introduciamo nel nostro organismo.

L'alimentazione influenza in modo positivo o negativo la nostra salute. Il cibo che ingeriamo assume tre forme:

- grossolana: forma gli escrementi;
- intermedia: forma la massa corporea;
- sottile: nutre la mente e l'anima.

## PERCHÉ CI NUTRIAMO?

Prima di tutto dobbiamo comprendere perché mangiamo. È meglio dire “nutrire” rispetto a mangiare, ancora meglio è dire “offrire”. Offrire all'anima che sostiene il corpo e la mente. Il cibo dev'essere trattato con rispetto e amore, ma oggi possiamo vedere come in realtà esso non venga curato e rispettato.

La buona salute dipende da una nutrizione bilanciata, una corretta digestione, una buona assimilazione e una regolare eliminazione. Tutto dipende dalle capacità del nostro sistema digestivo, che necessita a sua volta di un'alimentazione sana. Per esempio, se la nostra capacità digestiva è debole dobbiamo fortificarla; per questo specifico scopo, nella medicina ayurvedica utilizziamo le spezie, ricche dell'elemento Fuoco (avremo modo di dettagliare meglio le dinamiche che riguardano le fasi di assimilazione dei cibi).

## COME CI NUTRIAMO?

Nell'alimentazione ayurvedica è fondamentale sapere bene come preparare un pasto e come assumerlo secondo le nostre specifiche esigenze. Il processo di trasformazione dei cibi è un metodo alchemico e molto antico che fonda le sue radici nella saggezza umana. Uno dei principi basilari è come utilizzare le sostanze dei cibi in modo bilanciato secondo la presenza delle qualità dei cinque elementi (Spazio, Aria, Fuoco, Acqua, Terra); un altro principio è saper purificare il cibo dalle proprietà dannose attraverso l'utilizzo di elementi (spezie, alimenti...) che in Ayurveda assumono il ruolo di veri e propri “antidoti”. Il preparato dovrà poi contenere i nutrienti di cui l'organismo necessita. I cibi miscelati e così preparati saranno in questo modo compatibili, favorevoli e digeribili. Un piatto deve essere di qualità pura (sattvica), leggero, saporito e ben assimilabile.

In Ayurveda il cibo è considerato sacro, ed è perciò rispettato recitando una preghiera, e assunto con calma e gioia.

Un principio fondamentale da rispettare consiste nel consumare ogni pasto in modo regolare.

La nostra dieta può interferire con le nostre emozioni e può predisporci a problemi sia psicologici che fisici. Il cibo può essere la fonte del nostro benessere come dei nostri mali. Ugualmente, le nostre emozioni negative possono influenzare la digestione. A chi non è mai capitato di digerire male o di non digerire completamente perché in preda alla rabbia o a forti dispiaceri? Dovremmo abituarci a considerare anche le qualità spirituali del nostro cibo. Attraverso la purificazione e la valorizzazione della mente possiamo trasformare il nostro cibo in funzione di uno scopo spirituale.

Una mente positiva può rendere piacevole anche una sensazione di disgusto derivante da un alimento sgradito. Se consacreremo il cibo con motivazioni spirituali, esso diventerà non solo il corretto nutrimento del nostro corpo, ma anche una cura per la nostra anima. Solo se ci impegneremo concretamente riusciremo a rendere il cibo capace di stimolare i nostri processi mentali e di arricchire quindi la nostra attitudine spirituale. Il cibo sarà in grado allora di pacificare la nostra mente, anziché appesantirla e disturbarla.

## CON COSA CI NUTRIAMO?

Che cibo dobbiamo assumere? Sarebbe meglio scegliere i cibi con qualità pura (sattvica), cioè fresca, nutriente ed equilibrata, valutando la disponibilità stagionale, le differenti varietà e la salubrità degli stessi. Secondo la classificazione della medicina moderna il nutrimento derivato dal cibo è composto da proteine, grassi, carboidrati, vitamine, minerali e acqua. Dopo la digestione, il cibo viene scomposto in aminoacidi, acidi grassi e zuccheri. Queste strutture molecolari di base sono classificate in Ayurveda nelle categorie dei Tridosh: Vata, Pita e Kapa, o Mahabhuta (elementi): Terra, Acqua, Fuoco, Aria e Spazio. Noi siamo composti da esse e ci relazioniamo e interagiamo con tutto ciò che ci circonda (esseri viventi e non) attraverso questa natura intrinseca del creato. Una volta che questi cinque elementi di base, costituenti anche del cibo, hanno fatto ingresso nel nostro organismo, sono digeriti dai loro rispettivi enzimi (Agni) e, dopo essere stati assimilati, vengono convertiti nei vari tessuti (Dathu).

## QUANTO CI NUTRIAMO?

Durante ogni pasto bisogna assumere il cibo in piccole quantità e secondo queste proporzioni:

- ½ cibo solido;
- ¼ liquido;
- ¼ spazio vuoto.

Un antico detto indiano si esprime in questo modo:

*Chi mangia una volta al giorno diventa uno Yogi  
(persona che gode dello spirituale),*

*chi mangia due volte al giorno diventa un Boghi  
(persona che gode del materiale),*

*chi mangia tre volte al giorno diventa un Roghi  
(persona che soffre di una malattia).*

## CHI SIAMO?

L'alimentazione è importante per capire chi siamo e cosa dobbiamo realizzare nella vita. Secondo l'Ayurveda possiamo classificare l'individuo in tre tipologie: Vata, Pita, Kapa, ossia, nella teoria dei Tridosha, le tre energie che governano il corpo grossolano o strutturale e sottile o energetico, cioè funzionale. Queste tre forze variano proporzionalmente in ogni individuo, causando la sua natura intrinseca e creando le infinite diversità che caratterizzano il soggetto umano. I Dosha nascono quindi dall'equilibrio dei cinque elementi.

Il cibo che assumiamo influenza l'equilibrio dei Tridosha in maniera positiva o negativa. Un individuo dovrebbe quindi comprendere la propria dominanza dei Tridosha, cioè la propria costituzione individuale. Una volta individuata la dominanza, è in grado di approfondire quali meccanismi mettere in atto per mantenere un funzionamento ottimale e armonico della sua persona (se il funzionamento è anormale può essere corretto attraverso adeguata alimentazione e altre idonee terapie di riequilibrio/cura).

## COSA DOBBIAMO FARE?

Ogni individuo dovrebbe comprendere il proprio dovere nella vita, chiarire lo scopo finale e agire adattando lo scopo temporale. L'alimentazione è uno strumento da utilizzare saggiamente per raggiungere lo scopo finale.

Per equilibrare il funzionamento del nostro corpo, della nostra mente e della nostra anima dobbiamo curare attentamente l'alimentazione, che dev'essere bilanciata sia qualitativamente sia quantitativamente e, nello stesso tempo, dev'essere adatta a ciascun individuo secondo la propria costituzione. Contemporaneamente, dobbiamo curare la corretta combinazione degli alimenti e la loro preparazione.