

Nutrizione come cultura il vegetarianismo

In epoche diverse, molti grandi uomini, scienziati, artisti e filosofi hanno avuto una cura e un rispetto particolari verso la natura e gli animali, dimostrando sobrietà e intelligenza.

Nel passato, la cultura era riservata a pochi; oggi l'istruzione, che non è ancora cultura, è accessibile a tutti, e chissà che questo sviluppo non diventi anche una crescita proporzionale di cura e rispetto per la natura, per gli animali e per l'uomo.

In *“Lo yoga della nutrizione”* O.M. Aïvanhov, fra le altre cose, tratta della scelta dei diversi regimi alimentari come conseguenza di un rapporto fra l'uomo e la natura, più o meno cosciente:

“Ogni creatura, animale o umana, è spinta a scegliere un certo alimento piuttosto che un altro, e tale scelta è sempre molto significativa.

Se volete sapere quali sono i risultati dell'alimentazione a base di carne, andate al giardino zoologico, guardate gli animali carnivori e capirete subito... li potete constatare che i grandi carnivori sono animali feroci, che diffondono odori estremamente forti, mentre gli erbivori hanno generalmente un comportamento molto più tranquillo. Il nutrimento che ingeriscono non li rende né violenti né aggressivi, mentre la carne rende i carnivori irritabili.

Alla stessa stregua, gli uomini che mangiano carne sono maggiormente spinti verso un comportamento grossolano e distruttivo.

La differenza tra l'alimentazione a base di carne e l'alimentazione vegetariana sta nella quantità di raggi solari contenuti nel cibo. Frutta e ortaggi sono talmente impregnati di luce solare, da poter dire che sono un condensato di luce. Quando mangiamo un frutto o un ortaggio, assorbiamo dunque in modo diretto della luce solare, che lascia in noi pochissimi residui. La carne invece è piuttosto povera di luce solare, per cui imputridisce rapidamente; e tutto ciò che imputridisce rapidamente è nocivo alla salute.

La nocività della carne dipende anche da un'altra causa. Quando gli animali vengono condotti al mattatoio, intuendo il pericolo di ciò che li attende, hanno paura e sono terrorizzati: questa paura influenza la funzione le loro funzioni ghiandolari, con la conseguente secrezione di una tossina impossibile da eliminare.

... Noi uccidiamo gli animali senza tener conto che la natura è un organismo e che, uccidendo gli animali, è come se toccassimo certe ghiandole; di conseguenza le loro funzioni si modificano e si crea uno squilibrio. E non bisogna stupirsi se poi scoppiano le guerre tra gli uomini. Si sono massacrati milioni di animali per mangiarli, senza sapere che nel mondo invisibile questi erano legati a degli uomini. Uccidendo gli animali, sono gli uomini che subiscono il massacro.

Tutti dicono che bisogna finalmente far regnare la pace nel mondo, che non ci dovranno più essere guerre... Ma le guerre continueranno ad esserci finché l'uomo continuerà ad uccidere gli animali, perché uccidendoli, uccide sé stesso.”

L'avvenire dell'uomo dipende dal modo in cui si nutre.”

Essere vegetariani è un gesto di compassione per gli animali, ma soprattutto un'intuizione felice per la salute personale, per il benessere della terra e per il miglioramento della situazione economica.

Elisabetta Mastrocola
Marzo 2008