

Nutrizione e benessere

La nutrizione è qualcosa di più che l'assimilare cibo per vivere, perché l'uomo non è un'automobile che funziona a benzina o gasolio o metano.

L'uomo sceglie – o dovrebbe poterlo fare – cosa mangiare, ma non valuta come nutrirsi. Eppure sappiamo tutti che l'attenzione che dedichiamo alle nostre attività ha sempre un'influenza sulla loro riuscita.

O. M. Aïvanhov, nel testo *“Lo yoga della nutrizione”* ci illustra le sue originalissime e innovative riflessioni:

“Al giorno d'oggi, le persone turbate dal ritmo frenetico della vita, cercano dei mezzi per ritrovare il loro equilibrio e praticano lo yoga, lo zen, la meditazione trascendentale, oppure imparano delle tecniche di rilassamento. Non dico che tutto questo non sia utile, ma io ho trovato un esercizio più semplice e più efficace: imparare a mangiare.

Fintanto che si mangia tra il rumore, il nervosismo, la fretta eccessiva e le discussioni, a che serve andare poi a meditare e a fare yoga? Che assurdità! Perché non capire che ogni giorno, due o tre volte, tutti abbiamo l'occasione di fare un esercizio di distensione, di concentrazione e di armonizzazione di tutte le nostre cellule?

Se vi chiedo di sforzarvi di mangiare in silenzio, masticando rapidamente ma a lungo ogni boccone e facendo ogni tanto qualche respirazione profonda, ma soprattutto concentrandovi sul cibo e ringraziando per tutta quella ricchezza, è perché questi esercizi, apparentemente insignificanti, sono tra i migliori per acquisire la vera padronanza di sé.

È la padronanza di queste piccole cose che vi darà la possibilità di padroneggiare le grandi.

La maggior parte degli uomini non si rende conto che le più piccole attività della vita quotidiana hanno un'enorme importanza. Come far capire che i pasti possono essere l'occasione per sviluppare l'intelligenza, l'amore, la volontà?

La dimostrazione del grado di evoluzione di un essere umano è la consapevolezza di appartenere a un “tutto” molto più vasto di lui, del quale cerca di non turbare l'armonia mediante la propria attività, i pensieri, i sentimenti e il frastuono interiore... nel prendere il vostro nutrimento, pensate anche ad offrirgli il vostro amore, perché è proprio in quel momento che il cibo si schiude per farvi beneficiare di tutti i suoi tesori: quando il sole li scalda, si aprono e quando scompaie, si chiudono. E il cibo? Se non lo amate, vi darà ben poco e si chiuderà. Amatelo, mangiatelo con amore, ed esso si aprirà, emanerà il suo profumo e vi darà tutte le sue particelle eteriche.

Siete abituati a mangiare in modo automatico, senza amore, soltanto per colmare un vuoto, ma provate a mangiare con amore e vedrete in che stato meraviglioso vi sentirete.

Il pasto è una cerimonia magica, grazie alla quale il nutrimento si deve trasformare in salute, in energia, in amore, in luce.”

I nutrizionisti ci insegnano come una corretta alimentazione e un buon rapporto con il cibo possa aiutare a sanare diverse situazioni patologiche, e tutti i medici danno indicazioni precise riguardo la dieta che il paziente deve seguire. I filosofi vedono nell'atto della nutrizione, un'opportunità di conoscenza e uno strumento di lavoro.

Forse, sono le due facce di una stessa medaglia, due visioni di una stessa realtà, e se le conosciamo entrambi possiamo crescere con più efficacia verso una migliore qualità di vita.

Elisabetta Mastrocola
Marzo 2008