

N° 1

DIGESTIONE E ASSORBIMENTO N° 1

Digestione e Assorbimento del cibo

(di Alessandro Locati BodyBuilding Italia)

La digestione è l'insieme delle trasformazioni fisiche e biochimiche subite dagli alimenti. Gli alimenti sono costituiti, in genere, da molecole troppo grandi e complesse per poter essere assorbite direttamente dall'intestino. I processi digestivi provvedono, da prima a fluidificare i cibi e a trasformarli in sostanze chimicamente più semplici e poi alla ulteriore scissione di queste fino a renderne possibile l'assimilazione.

La digestione non avviene esclusivamente nello stomaco, ma durante l'intero percorso nel canale digerente, composto da bocca, faringe, esofago, stomaco e piccolo intestino. Ad ogni zona attraversata il cibo subisce processi chimici specifici da parte di specifici enzimi.

Nella bocca agisce l'enzima idrolizzatore "Amilasi salivare" (detto anche ptialina), che inizia a idrolizzare l'amido e i polisaccaridi dei cibi. Il cibo passa poi attraverso l'esofago fino allo stomaco dove le secrezioni acide (succhi gastrici composti da acido cloridico HCL pH~1) e il basso pH sono in grado di stimolare la secrezione dell'enzima pepsina che scinde le proteine in peptidi.

Il cibo a questo punto passa nel duodeno (prima parte del piccolo intestino) dove gli ioni bicarbonato (HCO_3), secreti dal pancreas, neutralizzano l'acidità acquisita nello stomaco. In questa parte del canale digerente i polisaccaridi sono idrolizzati a disaccaridi e soprattutto a maltosio dalla amilasi pancreatica, mentre invece i peptidi vengono ulteriormente scissi in aminoacidi. I disaccaridi e gli aminoacidi sono quindi assorbiti dalle cellule che tappezzano il piccolo intestino (villi intestinali), i grassi vengono invece digeriti dalle lipasi, enzimi prodotti dal pancreas, che scindono queste sostanze in glicerolo e acidi grassi.

L'assorbimento dei prodotti della digestione, aminoacidi, nucleotidi, mono- e disaccaridi, acidi grassi, sali minerali e vitamine, avviene per mezzo dei villi (ricoperti di cellule epiteliali) posti sulle pareti intestinali e al cui interno si trova la rete di capillari responsabile dell'assorbimento. Gli acidi grassi e il glicerolo vengono utilizzati direttamente dalle cellule epiteliali per la sintesi dei grassi neutri e poi convogliati verso i vasi linfatici (condotti che trasportano la linfa ai linfonodi e ad alcune vene). Le altre sostanze digerite penetrano nei capillari e da qui scorrono nella vena porta per giungere al fegato dove subiscono ulteriori elaborazioni.

Nel fegato gli aminoacidi sono utilizzati per la sintesi delle proteine oppure metabolizzati come fonti d'energia. I diversi zuccheri vengono convertiti in glucosio che può essere riversato nella circolazione sanguigna oppure convertito in glicogeno o lipidi vari.

Personalmente non concordo con l'idea che l'assimilazione delle proteine sia influenzata negativamente dalla presenza concomitante degli amidi, a causa dell'incompatibilità tra ptialina e pepsina con conseguente abbassamento dell'acidità nello stomaco (succhi gastrici), in quanto l'azione dell'enzima pepsina non è influenzata dall'amilasi salivare (o ptialina, l'enzima della saliva), infatti quest'ultimo non è secreto nello stomaco. Quindi l'acidità presente nello stomaco non risente della digestione degli amidi, ma è invece determinata dal trasporto di ioni Cl^- e H^+ dal sangue allo stomaco in risposta ad un segnale del sistema nervoso autonomo. E' vero che i succhi gastrici possono risultare diluiti e dunque di minore acidità, ma ciò avviene anche bevendo un bicchiere d'acqua.

(estratto dell'articolo " La scienza della definizione ")

I carboidrati rivestono un'importante ruolo nella perdita dei grassi (definizione muscolare). Il nostro cervello funziona solo con il glucosio puro e quindi se scendiamo al di sotto dei 120 grammi di carboidrati, la quantità giornaliera minima per il suo rifornimento di energia, il nostro organismo comincia a smontare le proteine muscolari. Infatti, pur di rifornire in qualche modo le fondamentali funzioni del sistema nervoso centrale, i nostri sistemi metabolici utilizzano gli aminoacidi muscolari, (in particolar modo gli aminoacidi ramificati e i glucogenetici) al fine di ricavare alanina. Quest'ultima, uscita dai muscoli, arriva al fegato dove verrà trasformata appunto in glucosio. Se quindi si segue una dieta con bassi carboidrati, come per esempio la famosa "carne ed acqua", a lungo andare si rischia di perdere molta preziosa massa magra. Tra l'altro se si "viaggia" al di sotto dei 120 grammi di glucidi giornalieri, paradossalmente si rallenta il dimagrimento; si tratta della famosa massima "i grassi bruciano alla fiamma dei carboidrati". È importante sottolineare che la strada attraverso la quale gli acidi grassi vengono utilizzati per ricavare l'energia muscolare converge con quella dei glucidi in fase aerobica, poiché l'unico sistema possibile è quello della ossidazione attraverso il ciclo di Krebs.

Chiamato anche ciclo dell'acido citrico è una serie di complesse trasformazioni chimiche che portano alla liberazione dell'energia nella fase aerobica, cioè utilizzando ossigeno disponibile. Per comodità di esposizione lo schema è stato semplificato inserendo anche la via dei trigliceridi.

[A proposito di digestione delle proteine](#)

Si è osservato che alcuni alimenti, chiamati nervini (te, caffè, cacao, ecc.), agiscono stimolando il sistema nervoso e tramite questa azione influiscono sui processi di digestione e di assorbimento degli alimenti.

In particolare si è visto che il caffè:

Sul "gran simpatico" (sistema nervoso autonomo) stimola i nervi vasomotori e dunque facilita la digestione. Ecco perchè il caffè, oltre che bevanda energetica nel risveglio mattutino, è utile ai pasti, in quanto agisce sulle pareti dello stomaco, favorendo la secrezione dei succhi gastrici, avviando e migliorando il processo digestivo.

Nel fegato attiva la produzione della bile e la contrazione della cistifellea.

Negli intestini coadiuva i movimenti, migliorandone le funzioni.

Sulle reni, si ottiene la dilatazione delle arterie renali ed il conseguente potenziamento della diuresi.

Sulle ghiandole endocrine stimola la secrezione delle surrenali (corteccia/cortisone, ecc.; midollare/adrenalina),

Stimola la funzione tiroidea ed il metabolismo.

IN SINTESI

Processo digestivo

Substrato

Fase digestiva 1

Fase digestiva 2

Amido

Bocca (disaccaridi)

Intestino tenue (monosaccaridi)

Proteine

Stomaco (peptidi)

Intestino tenue (aminoacidi)

Grassi

Intestino tenue (ac.grassi e glicerolo)

Assorbimento

Prodotto della digestione

Dove

Scopo

Glucosio

Fegato

Uso energetico o deposito come grasso

Aminoacidi

Fegato

Sintesi proteica o uso energetico

Ac. grassi e glicerolo

Cellule epiteliali

Sintesi dei grassi neutri

Alcuni consigli o norme di base per aver cura dell'apparato digerente e per una buona DIGESTIONE.

Masticare bene gli alimenti. Ciò faciliterà la digestione e vi farà gustare meglio il sapore dei cibi. Ricordare che la prima digestione avviene in bocca.

Nulla va mangiato o bevuto in eccesso. E' sempre preferibile alzarsi da tavola con un poco di appetito. Ricordarsi che il Riempirsi la pancia non dà alcun piacere se non al momento della introduzione ma tale piacere cessa subito e subentra il fastidio di aver mangiato troppo.

E' preferibile mangiare ad ore fisse, con intervalli sufficientemente lunghi (3-4 ore) tra un pasto e l'altro, poiché lo stomaco, essendo un muscolo, ha necessità di rilassarsi tra un pasto e l'altro.

Mentre si mangia bisogna evitare gli stati di tensione, angoscia e preoccupazione perché un buono stato mentale favorisce la digestione. Dannosa è l'abitudine a leggere o a vedere la televisione durante pasti distraendo la mente e il corpo della funzione di quel momento: la digestione.

Durante la digestione il sangue si accumula nell'apparato digerente, pertanto è consigliabile non fare esercizi bruschi e violenti dopo i pasti. Utile una leggera passeggiata, non corse o camminate. Buona norma è ancora il riposino, meglio se non in posizione orizzontale.

[Dietologia](#) | [Allenamento](#) | [Tecnica&Esercizi](#) | [Integrazione](#) | [Elettrostimolazione](#) | [Salute&Biologia](#) | [Psicologia](#) | [Doping](#)
[Bodybuilding femminile](#) | [Definizione muscolare](#) | [Antropometria](#) | [Sperimentazioni](#) | [Gallery Image](#)

E' vietata la riproduzione anche parziale, gli articoli e/o il materiale presenti su questo sito possono essere utilizzati solo ad uso locale e privato, a norma di legge per altri usi è obbligatorio richiedere il consenso scritto del webmaster.

- **ANTROPOMETRIA- ALLENAMENTO- DIETOLOGIA- INTEGRAZIONE*****- Tecnica & Esercizi- Elettrostimolazione- Cicli Dieta & Esercizio- Le Sperimentazioni- Definizione Muscolare- Bodybuilders Italiani- Fitness Femminile- Psicologia- Salute & Biologia- Doping- Gallery Image- Diario On-Line*****- F.A.Q.- Dillo a un Amico- La Comunità Virtuale- Newsletter Gratuita- Il Forum- Download- Consulenze personali- Modulo di Calcolo- Il Filo Magico- Segnalaci gli errori- Ricerche On-Line*****- Pubblicità gratis- Cosa Dicono di Noi...- Scambiamoci un Link- I Nostri Collaboratori- Per i Webmaster- Pubblica un articolo*******

N° 2

DIGESTIONE E ASSORBIMENTO N° 2

Lo sapevate che

Il melone , e le varietà di mango con polpa arancione come la cantalupo, contengono 800-1900mcg di caroteni...

digestione

Percorsi correlati:

> **Alimentazione**

> **Apparato digerente: stomaco, intestino, fegato, pancreas**

> **Metabolismo**

Nuova ricerca:

nel testo nei titoli

digestione

l'insieme delle trasformazioni fisico-chimiche che gli alimenti subiscono nell'apparato digerente e attraverso le quali avviene l'assimilazione delle sostanze destinate alla nutrizione dell'organismo. Il processo digestivo.

Gli alimenti sono costituiti, in genere, da molecole troppo grandi e complesse per poter essere direttamente assorbite dall'intestino senza alcuna trasformazione. I processi digestivi provvedono quindi, dopo l'assunzione dei cibi, alla loro fluidificazione e trasformazione in sostanze chimicamente più semplici e alla scissione ulteriore di queste fino a renderne possibile l'assimilazione. Al termine di questi processi fisiologici le scorie non assimilate o non assimilabili, che sono rimaste nell'intestino, vengono da questo espulse con le feci. I processi digestivi avvengono nei vari tratti dell'apparato digerente per azione meccanica (masticazione, contrazioni muscolari, movimenti peristaltici ecc.), chimica (attività di enzimi e altre sostanze prodotte da formazioni ghiandolari), microbica (azione della flora batterica intestinale).

La digestione nella bocca e nello stomaco.

La digestione inizia nella bocca con la masticazione e l'insalivazione del cibo, che viene ridotto dall'azione triturante dei denti in poltiglia (bolo), umidificato dalla saliva, reso viscoso dalla mucina in questa contenuta, rimescolato infine dai movimenti della lingua. Nella bocca il cibo subisce anche le prime trasformazioni. Il bolo viene quindi inviato nello stomaco per mezzo di movimenti coordinati della lingua, della faringe e dell'esofago (deglutizione). Nello stomaco il bolo alimentare rimane per un certo tempo (da due a quattro o più ore, secondo la composizione dei cibi ingeriti), durante il quale viene mescolato per effetto dei movimenti gastrici (contrazioni muscolari e peristalsi) e subisce importanti trasformazioni chimiche a opera del succo gastrico. Questo secreto, prodotto dalle ghiandole gastriche, mentre diluisce il bolo alimentare, lo acidifica a opera dell'acido cloridrico e scinde le sostanze proteiche in composti più semplici. Il bolo alimentare, trasformato in chimo in seguito a tali processi fisiologici, viene quindi avviato all'intestino. Lo svuotamento gastrico, cioè il passaggio del chimo nel duodeno, è un processo piuttosto lento: la parte caudale dello stomaco è percorsa da onde di contrazione ritmiche che, una volta raggiunto il piloro, lo fanno aprire; in tal modo una piccola quantità di contenuto gastrico passa nell'intestino. Con una quantità media di chimo di 700 ml presente nello stomaco, ogni contrazione ne fa passare circa 7 ml nel duodeno: poiché si hanno in media tre contrazioni al minuto, la velocità di svuotamento è dell'ordine di 20 ml al minuto. Questo valore è tuttavia molto approssimativo, poiché numerosi fattori possono influenzare la velocità dello svuotamento gastrico. Esso è rallentato se il contenuto dello stomaco è in grossi pezzi o molto ricco di grassi e di proteine, e se il pH è al di sopra del valore di 3,5. Durante lo svuotamento i movimenti del duodeno sono coordinati con quelli della parte pilorica dello stomaco: il passaggio di un fiotto di chimo attraverso il piloro è seguito da un'onda peristaltica duodenale che fa avanzare il chimo nel duodeno; la presenza di chimo nel duodeno scatena poi dei meccanismi nervosi riflessi e umorali che inibiscono la motilità e l'attività secretoria dello stomaco.

La digestione intestinale.

Nell'intestino tenue i processi digestivi si completano e hanno luogo i principali meccanismi di assorbimento. Anche la digestione intestinale come quella gastrica si compie attraverso due fasi: una chimica, rappresentata dalla secrezione e dall'azione del succo pancreatico, della bile e del succo enterico, e una meccanica, rappresentata dai movimenti dell'intestino. La secrezione pancreatica aumenta durante la digestione per effetto di stimoli nervosi riflessi che partono dallo stomaco e dalle pareti dell'esofago; interviene, inoltre, un meccanismo umorale attivato dall'arrivo nel duodeno di sostanze che provocano la liberazione di ormoni pancreatici nel sangue. Il succo enterico deriva in parte dalla secrezione di strutture ghiandolari (ghiandole duodenali di Brünner, cripte intestinali di Galeazzi-Lieberkühn), in parte dallo sfaldamento delle cellule dell'epitelio intestinale, il cui ricambio metabolico è piuttosto rapido, completandosi in circa 48 ore; in tal modo 250 g di materiali proteici vengono immessi giornalmente nell'intestino; una buona parte di questo materiale è dotata di attività enzimatica. L'assorbimento dei prodotti di demolizione delle sostanze alimentari si compie lungo tutta l'estensione del tenue per mezzo di strutture assorbenti (villi intestinali), che durante il periodo digestivo modificano di continuo la loro lunghezza. L'acqua e i sali inorganici sono assorbiti rapidamente; gli idrati di carbonio lo sono solo come monosaccaridi (glucosio, galattosio) e le sostanze proteiche come aminoacidi; i grassi vengono assorbiti sotto forma di acidi grassi e di complessi idrosolubili. Dopo l'assorbimento la massa alimentare, denominata a questo punto chilo, viene spinta in avanti dai movimenti fascici dell'intestino, e in particolare dalla peristalsi sia dell'intestino tenue sia del crasso. Nell'ultima parte dell'ileo i movimenti peristaltici sono piuttosto lenti e distanziati: ogni onda peristaltica che raggiunge la valvola ileocecale ne provoca l'apertura facendo passare una piccola quantità di materiale nel cieco. Ciò che resta del chilo percorre quindi tutto l'intestino crasso trasformandosi gradualmente in feci che, raccolte nell'ampolla rettale, vengono eliminate mediante la defecazione. La progressione dei materiali contenuti nell'ultimo tratto dell'intestino è affidata a energici movimenti del colon, detti movimenti di massa, che sono simili ai movimenti peristaltici ma, a differenza di questi, insorgono solo poche volte nella giornata (2-4 volte), generalmente in corrispondenza di un pasto. Nel crasso avviene anche l'assorbimento di acqua e di ioni, mentre si compiono processi fermentativi e putrefattivi che interessano i residui delle proteine e dei carboidrati, con formazione di amine, acidi e gas (vedi anche enzimi digestivi; ormoni gastrointestinali).

La Prevenzione

La prevenzione e i controlli da fare in ogni età

- Le visite da fare
- Esami clinici ABC alimentazione

La frutta deve essere mangiata a fine pasto?

- Consumare alimenti integrali fa dimagrire?
- La masticazione Ricerca termini

Cerca il termine:

nel testo nei titoli

Autodiagnosi

Ricerca una malattia in relazione ai sintomi immessi Autodiagnosi
Dalla malattia scopri i sintomi, cause e terapia consigliata Malattie
dell'uomo

Tutte le malattie suddivise per apparato

27 Feb Sanita':Gb, Centinaia Morti All'anno Per Super Batterio Mrsa
27 Feb Droga:Prima Causa Di Riduzione Percezione Rischio Su 2
Ruote - Con Alcol, Spinelli, Droghe Pesanti Guida In Moto Trasgressiva
27 Feb Psichiatria: Trapianti; Cuore Nuovo? Da' Crisi Mistica/Ansa -
Per Ogni Organo Trapiantato Osservati Disturbi Specifici
27 Feb Bioetica: Testamento Di Vita, Pdl Approda In Parlamento -
Iniziativa Del Deputato Massidda (Fi) E Notai Della Sardegna
27 Feb Psichiatria: Bebe' Rifiuta Pappa?Causa E' Rapporto Con Madre
- Un Disturbo Che Colpisce 30% Bambini Da 0 A Tre Anni
27 Feb Farmaci: Usa, Approvato Primo Anticorpo Che 'Affama'
Tumore - Scoperto Da Italiano Per Cura Colon-Retto
27 Feb Medicina:Austria,Scoperto Test Dna Su Diffusione Tumore
Seno

Vedi l'elenco completo delle notizie

Noi aderiamo
ai principi HONcode.

Verifica qui »

Eventuali decisioni che dovessero essere prese dai LETTORI , sulla base
dei dati e delle informazioni qui forniti sono assunte in piena
autonomia decisionale e a loro rischio. Le informazioni qui riportate
hanno carattere puramente divulgativo e orientativo. Non
sostituiscono la consulenza medica.

Reg. Tribunale di Monza n° 1556 del 18 dicembre 2001. Direttore
responsabile: Marco Tarantola.

È vietata la riproduzione anche parziale senza autorizzazione scritta.

N° 3

DIGESTIONE E ASSORBIMENTO N° 3

[torna indietro](#)

ALIMENTAZIONE E YOGA

[Come scegliere, preparare e gustare il proprio cibo](#)

[\(Atma Kaur Khalsa, rivista Kundalini Anno1 Numero2 Giugno 1986\)](#)

Il meraviglioso susseguirsi di trasformazioni, composizioni, scissioni è l'alchimia perfetta con cui il corpo umano "organizza" gli organi preposti al complesso lavoro di digestione, assimilazione ed eliminazione. È per rispetto al nostro organismo che dobbiamo aiutarlo a digerire bene, senza fatiche inutili o dannose. In questo modo il corpo non sarà di ostacolo alla mente e la mente non sarà di ostacolo alla meditazione. Un corpo "pesante", una digestione difficile, sono causa di malessere e cattiva salute, sono un impedimento al trascendere, ad inoltrarsi, dopo aver acquietato la mente, in quelle altitudini in cui tutto è Uno.

Sebbene il Kundalini yoga ci offra la tecnologia di cui abbiamo bisogno per vivere sani, felici e spirituali, un'alimentazione errata può vanificare il lavoro compiuto. L'energia sottile che facciamo circolare dentro di noi attraverso il Kundalini yoga troverà dei blocchi nelle tossine accumulate, negli organi di digestione appesantiti, nel sangue acido. Cibi pesanti e poco sani tengono basso il livello di energia e accumulano nell'organismo sostanze nocive che richiedono un grande lavoro per essere eliminate, esponendoci a malattie, depressione e cattivo umore. Al contrario, acquisire sane abitudini alimentari, nutrirsi di cibi leggeri e naturali, facilmente digeribili e non adulterati, ci aiuterà a raggiungere la qualità della vita, più benessere, vitalità, lucidità, buon umore e resistenza alla fatica.

SEI QUELLO CHE MANGI

Poche persone oggi sono consapevoli della legge di causa ed effetto che governa la loro dieta. I pasti sono ordinariamente scelti da abitudini sociali, determinati da nervosismo, noia o nell'intento di soddisfare bisogni psicologici. L'antica comprensione yogica della dieta è radicalmente differente. Lo yogi non mangia esclusivamente per mantenersi in vita ma per mantenere buona la salute e più alta la coscienza. Freschezza, genuinità, cura nella preparazione e abbinamento dei cibi sono requisiti indispensabili per una sana alimentazione, che non richieda all'organismo un eccessivo dispendio di energia per espellere le sostanze nocive. Bisogna preferire cibi facilmente assimilabili quali i vegetali, la frutta, il latte e i suoi derivati.

L'alimentazione è un mezzo che ci unisce alla natura. L'esterno entra dentro di noi e si trasforma in noi stessi e noi, cibandoci, trasformiamo il mondo esterno.

Ogni alimento è un veicolo di sostanze grossolane a sottili, è un veicolo di forza pranica che entra nel corpo nutrendo, costruendo, guarendo tessuti, ossa, carne, mente. La scienza dello yoga non vieta alcun alimento né dà dosi da seguire, ma insegna a scegliere, preparare e consumare il proprio cibo lasciando che l'individuo trovi la dieta che più gli si confà.

Dobbiamo essere noi a scegliere l'alimentazione imparando a riconoscere e a giudicare i tipi di cibo più adatti ai nostri scopi, consapevoli che con ogni boccone creiamo il nostro futuro sé.

SATWA, RAJAS e TAMAS

Secondo l'antica teoria indiana tutta la creazione è classificata in tre guna (qualità, energie): satwa, rajas e tamas. Satwa è la pura essenza, rappresenta tutto ciò che è puro, ideale, è la qualità eterica, la mente meditativa e il corpo sottile. Rajas è l'azione, il movimento, la qualità terrestre, il corpo e la mente nell'attività creativa. Tamas è l'inerzia, la qualità regressiva, il corpo fisico e l'ostacolo mentale.

Ogni cibo può essere associato a queste qualità. Una stretta dieta satwica è perfetta per le persone che sono libere di vivere una vita tranquilla e contemplativa. Comprende la maggior parte della frutta e dei vegetali, specialmente quei cibi che crescono al di sopra del suolo, ricchi di energia solare. Per persone che vogliono mantenere una mente meditativa, ma che vogliono anche vivere nel "mondo reale" è indicata una dieta costituita principalmente di cibi satwici con l'aggiunta di alcuni cibi rajasici. I cibi rajasici comprendono parte del regno vegetale, in particolar modo le spezie e i cibi che crescono sotto terra, ricchi di energia terrestre. La proporzione di cibi rajasici va aumentata per coloro che praticano discipline, quali il Kundalini yoga ed alcune arti marziali, che trasformano l'energia sessuale in energia spirituale. Per le sue qualità regressive è meglio evitare il cibo tamasico, che comprende tutte le carni, pesce, pollame, uova, ed anche l'alcool e le altre droghe intossicanti.

I cibi che crescono a più di un metro e mezzo dal suolo (certa frutta) sono anche detti cibi solari, ricevono e accumulano molta energia eterica e stimolano i più alti centri del cervello. D'estate e nei climi caldi bisognerebbe mangiare principalmente di questi cibi.

I cibi che crescono entro un metro e mezzo dal suolo sono anche detti cibi terrestri, accumulano energia eterica e terrestre in proporzioni variabili. Sono i più ricchi di nutrimento (cereali, legumi) e facilitano i processi di eliminazione.

I cibi che crescono sotto terra, detti cibi sotterranei, accumulano una grande quantità di energia terrestre; molti di questi cibi (cipolla, aglio, ginger) sono principalmente noti per il loro potere curativo.

Normalmente i cibi di questo gruppo dovrebbero aumentare nella dieta d'inverno a nei climi freddi.

PREPARARE IL CIBO CON AMORE

La scienza sta lentamente cominciando a scoprire che i pensieri influenzano il mondo intorno a noi, tanto quanto le azioni. Gli yogi lo danno per certo. Essi dicono che se si vuole conquistare il mondo, prima si deve conquistare la mente. Imparate a proiettare solo pensieri positivi e il mondo intero si rifletterà positivamente su di voi. Dovete capire che i vostri pensieri e i sentimenti vanno nel cibo mentre lo preparate. Se volete imparare a guarire con il cibo cercate di avere pensieri positivi e preparatelo con amore e con cura. Il cibo così preparato, oltre al suo proprio valore nutritivo, avrà in più il potere curativo dei vostri pensieri.

Nella preparazione del cibo cercate di rispettare l'integrità degli alimenti esaltando la loro proprietà e fragranza ed evitate prodotti molto raffinati (zucchero, farina bianca) privati della loro qualità a sapore.

Alcuni alimenti, come le insalate e la frutta, dovrebbero essere mangiati crudi perché nella cottura perdono gran parte del loro contenuto di vitamine e clorofilla. La maggior parte dei vegetali richiede invece la cottura, poiché alcuni sali minerali e metalli sono racchiusi in grandi molecole disponibili per il nostro nutrimento solo dopo la cottura. I cereali, ed in particolare quelli integrali in chicco, devono essere ben cotti, altrimenti durante la digestione assorbiranno dall'organismo la parte di liquido che non hanno ricevuto durante la cottura e non cederanno completamente il loro nutrimento.

La cottura a vapore è una delle migliori, le proprietà nutritive ed i sapori non si disperdono nell'acqua di cottura. Se si cucina la verdura nell'acqua è meglio riutilizzare il brodo di cottura per cuocerla il cereale o la minestra; si recupereranno così gli alimenti finiti nell'acqua.

Nella dieta vegetariana, naturalmente, non sono compresi grassi animali, e si preferiscono in genere gli olii spremuti a freddo. Quando è possibile, l'uso del ghi (burro chiarificato), è il migliore, essendo un grasso reso completamente insaturo, cioè completamente assimilabile e che non lascia depositi nel sangue, facilmente digeribile e nutriente.

GUSTATE IL VOSTRO CIBO

Organizzate i vostri pasti in modo da avere tempo per gustare il cibo.

Meglio non consumare cibi in piedi, in fretta, tanto per ricaricarsi e scappare via presi dagli impegni. Trovate il tempo per sedervi in un

ambiente rilassante a mangiare coscientemente. Anche se siete soli e volete mangiare solo una patata bollita, servitela con cura in un piatto, tagliata a metà, condita con un po' d'olio, sale a prezzemolo.

Prima di cominciare a mangiare ringraziate per il dono del cibo. Anche se non siete religiosi potete semplicemente ringraziare la Natura per avervi ancora una volta offerto la possibilità di continuare ad esistere. Abbiate un'attitudine raccolta mentre consumate i pasti; la musica, la radio, la televisione, il giornale, catturano attenzione ed energia togliendole al processo nutritivo. Fate sempre una cosa alla volta, date l'attenzione ad un pensiero alla volta, è un buon inizio per acquisire una mente meditativa. Masticate molto e consapevolmente, gli enzimi che sono nella saliva a la masticazione sono un'occasione unica per liberare alcuni elementi nutritivi. Ricordate che lo stomaco non ha denti e che non vi si trovano quegli enzimi contenuti nella saliva.

Alzatevi da tavola leggeri, lasciando nello stomaco un po' di posto per permettergli di lavorare. L'intestino conta molto sull'aiuto che può ricevere dal movimento del camminare. Perciò evitate di mangiare la sera prima di andare a dormire, o almeno fate seguire ad un pasto leggero una passeggiata a lasciate passare almeno due ore prima di coricarvi. Questa semplice attenzione vi sarà di aiuto per riposare senza brutti sogni e per alzarvi al mattino senza difficoltà.

Mangiate poche volte al giorno (due o tre) ed evitate di mangiare tra i pasti. Darete così modo ai vostri organi di riposare e di fare le pulizie "domestiche", di non accumulare scorie e fatica.

Il tempo di permanenza di un cibo nel nostro organismo, dall'ingestione all'espulsione, non deve mai superare le ventiquattro ore. Evitate i cibi troppo lenti, come per esempio le carni che, rimanendo troppo a lungo nell'intestino, iniziano a putrefarsi e a rilasciare tossine che vengono poi assorbite dal corpo.

GLI ABBINAMENTI

Rispettate il cibo che mangiate cercando di fare dei pasti semplici; combinando i diversi cibi tra loro con armonia, potrete gustare meglio i sapori e i cibi avranno la loro efficacia e le loro proprietà esaltate.

Mangiate la frutta lontano dai pasti per una migliore assimilazione delle vitamine. Le mele invece possono essere mangiate alla fine del pasto, poiché aiutano la digestione. Gli agrumi mangiati circa un'ora prima del pasto attivano gli acidi dello stomaco. Non mescolate diversi tipi di frutta, specialmente la frutta acida (agrumi, fragole, ananas) con quella secca (fichi, uva passa, datteri), che invece si combina bene con la frutta basica (mele, pesche, ciliege, banane, albicocche).

L'insalata, che non ha bisogno di rimanere a lungo nello stomaco, va mangiata per prima.

I formaggi freschi (ricotta, panir) sono più digeribili, mentre quelli duri sono duri anche per l'intestino. È meglio consumarli alla fine dei pasti.

I liquidi e l'acqua presi durante i pasti, diluiscono gli acidi gastrici che perdono la loro forza.

Qualsiasi dieta voi decidiate di fare rendetela varia ed assortita; seguirla rilassatamente senza cadere negli eccessi di attaccamento e trascuratezza.

La consapevolezza e l'atteggiamento mentale sono più importanti del tipo di dieta (mediterranea, macrobiotica, vegetariana ecc.). Non solo il cibo vi può aiutare a meditare meglio ma può essere occasione di pratica meditativa là dove l'alimentazione diventa yoga .

Bibliografia:

YOGI BHAJAN, Foods for Health and Healing, Spiritual Community and K.R.I. Publication, Pomona 1983.

YOGI BhJAN, The Ancient Art of SelfHealing, West Anandpur, Eugene 1982.

YOGI BHAJAN, The Ancient Art of SelfNutrition, West Anandpur, Eugene 1980.

J.W. SINGH, Food and Health, K.R.I. Publication, Pomona 1974.

YOGI BHAJAN, A nutritional nebula, K.R.I. Publication, Pomona 1973.

Frère Natalino Cesare De Rossi (Ricerca)