

LE BEVANDE E LO YOGA

Anche l'assimilazione delle bevande ha una importanza enorme nella dieta yogica. Forse ancora più che i cibi.

L'abitudine di bere mangiando presenta degli inconvenienti tanto chiari che tutti i dietologi e i medici la sconsigliano. I liquidi diluiscono i cibi nello stomaco e i succhi gastrici non agiscono normalmente. In tal modo le sostanze nutritive più importanti non vengono assimilate e ne derivano delle carenze che spesso sono all'origine di quella fame continua che invita a mangiare a tutte le ore. L'organismo carente è in uno stato di bisogno, nonostante la quantità di cibi ingeriti.

Solo un pasto perfettamente equilibrato e una digestione non disturbata permettono di assimilare i cibi normalmente e di soddisfare l'appetito senza ricorrere a razioni eccessive.

CONSIGLI PRATICI:

- Bere fra i pasti è salutare. La migliore bevanda è l'acqua minerale più pura, la meno ricca di sali.
- Bevete dai sei agli otto bicchieri di acqua al giorno. Non si tratta di cibo, ma uno dei componenti del corpo. Il liquido dei nostri tessuti viene costantemente rinnovato. Noi eliminiamo l'acqua incessantemente, attraverso le ghiandole sudorifere, la respirazione, l'apparato digestivo. L'acqua che beviamo lava i reni, purifica il sangue, facilita le funzioni intestinali.
- Bere un bicchier d'acqua al risveglio e un'altro prima di addormentarsi costituisce un'eccellente abitudine.
- L'acqua ghiacciata è una bevanda pericolosa: il freddo paralizza la digestione e può provocare crampi allo stomaco.
- Tutte le tisane, gli infusi e il tè leggero sono salutari.
- I succhi di frutta e di verdura sono nutritivi e tutti raccomandabili. Non dimenticate però di berli appena preparati, giacché le vitamine si consumano molto rapidamente per ossidazione.
- Il latte è un alimento completo. La sua ricchezza di proteine, zucchero, sali minerali assimilabili, grassi ne fa un alimento che aiuta la crescita e la salute. E' però alquanto difficile da digerire e non va bevuto in fretta, ma a piccoli sorsi, alternati con dei bocconi di pane masticati lentamente.

- Si parla spesso delle virtù salutari dello yogurt o del kéfir, preparati a base di latte fermentato che contengono fermenti lattici che favoriscono la digestione e la cui azione disintossicante ne giustifica la reputazione.
- Certe bevande come il caffè e le bibite preparate industrialmente, la soda, ecc. producono uno stimolo che finisce, alla lunga, per disturbare le azioni del sistema nervoso. Ne consegue un certo torpore, contro il quale si cerca di lottare ricorrendo a nuovi stimolanti, finché l'intero organismo ne risente, il tono si abbassa e sopravviene l'insonnia.
- L'alcool è il nemico dell'uomo, e lo yoga può aiutare a sbarazzarsi della pessima abitudine di consumarlo, anche se in modesta quantità. Senza sforzi violenti di volontà, si avrà un progressivo ritorno ad un armonico e normale equilibrio di salute.
- Bere un bicchiere di buon vino genuino durante i pasti è per voi un grande piacere? Non ve ne private, soprattutto in occidente, le sue proprietà sono riconosciute, ma per uno yogi farne a meno è meglio.
- Per l'alcool come per il tabacco, il metodo per liberarsi dall'abitudine è quello della riduzione progressiva delle dosi. L'esercizio dello yoga vi darà una forza e un benessere che suppliranno largamente alle soddisfazioni che potrete trarre dagli eccitanti.