

## ALIMENTAZIONE E UMORE

Swami Yogananda



**Domanda:** La nostra alimentazione influisce sull'umore?

**Risposta:** Il cibo con cui ci nutriamo influisce notevolmente sul nostro umore. Influenza il nostro stato mentale in modo positivo o negativo, e qualsiasi cosa vada a incidere sul nostro stato mentale influisce anche sul nostro umore. Di conseguenza, per avere un cervello e un corpo che funzionino nel modo giusto, è necessario consumare gli alimenti appropriati. Tutti gli alimenti hanno una relazione di qualche tipo con la mente.

La macchina umana non è tanto differente da un'automobile o da un motore a vapore. L'efficienza e il comportamento generale di un motore meccanico dipendono in larga misura dal carburante con cui viene rifornito; allo stesso modo, le condizioni della macchina umana dipendono ampiamente dagli alimenti che una persona consuma. Il cibo ha molto a che vedere con lo sviluppo del carattere, delle capacità, delle abitudini sociali, e così via.

### Abitudini alimentari mentali

La qualità del sapore e del colore di un alimento viene comunicata al cervello attraverso i nervi del gusto e della vista, e viene percepita come una sensazione piacevole o spiacevole. Tutte queste sensazioni vengono poi elaborate in percezioni e impressioni. Il ripetersi di un'impressione su un alimento forma un'abitudine mentale definita, e si manifesta sotto forma di qualità materiali, attive o spirituali.

Bisogna anche prendere consapevolezza delle proprie abitudini. Devi cambiare poco a poco te stesso. Ricorda che devi mangiare per vivere, non vivere per mangiare. L'avidità è al servizio del palato ed è nemica della digestione, del buon umore e della salute in generale. L'avidità vuole soddisfare il senso del gusto anche a scapito della felicità di chi lo possiede.

Mangia per nutrire il corpo, non per ingordigia o solo per soddisfare il palato. Se vuoi superare la tendenza all'ingordigia, pensa alla tua salute e alla tua digestione, anziché al tuo palato. Autocontrollo, pasti frugali, buona masticazione, cibo semplice, mangiare solo quando si ha molta fame: sono queste le giuste abitudini alimentari che dovresti sviluppare.

L'elemento chimico più comunemente assente nell'alimentazione è il calcio. Due alimenti che contengono molto calcio sono il latte e il formaggio. Il calcio è necessario per la formazione delle ossa. Tuttavia, se manca, gli effetti più seri sono a carico del sistema nervoso, e possono sorgere molte malattie e prodursi cambiamenti nelle caratteristiche mentali: troppo poco calcio rende le persone volubili, violente e squilibrate, mentre la presenza di molto molto calcio rende le persone miti ed equilibrate.

Sappiamo che gli alimenti solidi riforniscono il corpo di energia, ma non dobbiamo dimenticare che anche i pensieri positivi sono cibo per la mente, mentre i pensieri di qualsiasi altra natura sono velenosi per il corpo e la mente. Dal momento che l'espressione dell'anima dipende dal corpo e il corpo dipende dal cibo, è auspicabile conoscere non soltanto gli effetti fisici degli alimenti, ma anche quelli spirituali e mentali.

### Spiritualizza il corpo

Il cibo non deve essere consumato solo con l'idea che produrrà salute fisica, ma piuttosto con la consapevolezza che spiritualizzerà il corpo.

I valori alimentari non sono un'illusione, ma seguono le leggi naturali.

Le malattie non sono causate dal "fato", ma da una cattiva alimentazione, e dalla trasgressione delle leggi divine. L'eccesso di cibo, la mancanza di esercizio fisico, la smodatezza nella vita sessuale e un'alimentazione scorretta sono le cause fisiche della malattia. Le malattie non sono altro che tossine che cercano di uscire dall'organismo.

Preserva il tempio del corpo, affinché lo Spirito vi possa dimorare, e offri discorsi di Verità e di salute perfetta a tutti.

