



ARTICOLO 6

fil rouge 

YOGA, DIETA SANA E RIMEDI
PER LA SALUTE



Edizioni Digitali Centro Paradesha
www.centroparadesha.it

Titolo Articolo | Yoga, dieta sana e rimedi per la salute
Autore | Rosario Castello

Editore | Rosario Castello (Edizioni Digitali Centro Paradesha)
Copyright Edizioni 2014
info@centroparadesha.it

Tipo di edizione | Edizione generica
Classificazione | Filosofia – Esoterismo – Antropologia
Categoria | Saggistica
Collana | Nuova Umanità
Serie | *fil rouge* 6

Grafico di copertina | Massimo Faraoni

© Tutti i diritti sono riservati all'Autore, nessuna parte di questo libro può essere riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore o dell'Editore. Per le immagini contenute nel presente articolo dove presente, l'autore è stato indicato. In altri casi invece, nonostante i tentativi messi in pratica, è stato impossibile conoscerlo. Ciò detto, il Centro Paradesha è pronto nel caso in cui gli autori si presentino a rettificare l'anonimato o a rimuovere prontamente tali immagini dal presente lavoro (offerto ai lettori in forma gratuita e senza fini commerciali) qualora le stesse fossero tutelate da Copyright. Dichiarata questa eccezione, per il resto dell'opera nessuna parte può essere riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore o dell'Editore.

ROSARIO CASTELLO

ARTICOLO 6

fil rouge 

Yoga,
dieta sana
e rimedi per la salute

Edizioni Digitali Centro Paradesha
www.centroparadesha.it

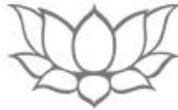
Libri Nuova Umanità

Dello stesso autore:

Yoga – Piccola guida per conoscerlo
Il Volto del Male – Mistero e Origine
Il Sole D’Oro – Una via per Shambhala
L’invisibile identità del potere nascosto
Il Sentiero Realizzativo
Il Chiaro e lo Scuro nel Mondo – La Mescolanza
Le 99 Stanze della Conoscenza Vol. I, II e III
Glossario delle Strade Alte – Orientamento Esoterico
La Visione, il Mezzo e la Trasformazione
Alla Fonte – Cammino Esoterico
Darsana: il “punto di vista” esoterico
Questa è l’Ora dell’Urgenza
Le Maschere del potere nascosto
Potestas Tenebrarum

Tradere – Per le Stanze dell’Esoterismo
Tradere – Per le Vie immateriali dell’Esistenza
Tradere – Per le immortali Vie dello Yoga
Notiziario della Bhagavad-Gita
Notiziario della Sadhana
Notiziario sul Male nel Mondo
Notiziario sul Femminino-Mascolino
Articoli *fil rouge* 1, 2, 3, 4, 5, 6
Studio 1 Simbologia
Studio 2 Sulla Vidya

Articoli: www.centroparadesha.it



Il “Lavoro” svolto da Rosario Castello, mediante la pubblicazione di libri distribuiti gratuiti e a pagamento, e quanto viene pubblicato sul sito www.centroparadesha.it, non ha scopo di lucro. I proventi delle vendite dei libri a pagamento serviranno per le spese dei successivi lavori, ristampe e aggiornamenti. Il lavoro dei collaboratori viene svolto su base volontaria ed è offerto come contributo alla Grande Opera di Risveglio delle Coscienze.



Questi ulteriori **Lavori** offerti nella forma di ARTICOLO “*fil rouge*” (“*filo rosso*”) si aggiungono, a tutti gli altri **Lavori**, per essere “**richiami**” evocativi verso i “**punti**” salienti della *Conoscenza* che affrontiamo (che presentiamo ai lettori) ma anche delle “**presenze**” testimoni, di una totale libertà con la quale offriamo il nostro “**tradere**” senza nulla pretendere.

Questo tipo di Articoli vogliono essere dei *fili conduttori* che uniscono, *fili rossi* di un “**tessuto dei “perché**”, dei legami argomentativi di continuità, il legame tra le parti fondamentali dell’intero nostro “**tradere**”.

*Yoga,
dieta sana
e rimedi per la salute*



Yoga

In tale sede vogliamo ancora ribadire che per noi lo *Yoga* è, e sempre sarà, una *Scienza iniziatica* come affermano le *Strade Alte della Vita*.

Le conseguenze di una pratica scrupolosa degli strumenti (gli asana) dello Yoga producono una elevata risposta, di benessere totale, da parte del complesso *sistema corpo-mente-spirito*: è questa naturale risposta che ne ha permesso un utilizzo all'infuori del contesto iniziatico. La *Scienza dello Yoga* nasce da una profonda conoscenza della **Realtà**, dalla conoscenza-coscienza di una scala gerarchica dei vari livelli di manifestazione (della *prakrti*: sostanza primordiale universale indifferenziata) e della immersione in essa degli *enti-forma incarnati*, a causa della *discesa-caduta-(ri)nascita* (*motivazione karmica per lo svolgimento di un dharma*).

Ciascun ente planetario incarnato è un *ego-corpo-personaggio karmico* ma la natura reale della sua *Anima (Atman)* è *non-duale* (identico al *Brahman*) e tutto invece, nel movimento del mondo del divenire, sembra costringerlo ad una costante espressione dualista, ad un dialogo-confronto con gli opposti.

Ciascun ente incarnato, al di là del proprio *karma-dharma*, necessita di un risveglio spirituale della coscienza (dello sperimentare il trascendere le dualità) per sperimentare la realizzazione dell'Unità. Questa esperienza, naturalmente, si completa ai massimi livelli di risveglio (*Sahasrara Cakra*, sede del Sé Sovrano).

Il *sistema corpo-mente* è il campo d'azione su cui esercitare un processo di risveglio per creare le condizioni idonee ad una presa di consapevolezza graduale: la *Scienza dello Yoga* grazie a tutte le sue pratiche rende operativa tale profonda conoscenza: tende ad attivare un equilibrato ed armonico *flusso mentale-energetico-pranico*; questi normalmente scorre negli individui

in modo del tutto squilibrato e la **totalità dei veicoli sottili e grossolani** non rende possibile l'attività delle specifiche funzioni illuminanti.

Il “**Sistema del Campo di esistenza**” (*deha, nadi, aura, cakra*) degli enti planetari ordinari è disarmonico perché i loro pensieri, le loro parole e le loro azioni sono incoerenti (contraddittori, soggetti all'oscillazione tra gli opposti) e siccome l'energia segue il pensiero tutto viene squilibrato. Nella maggior parte dei casi i *cakra muladhara, svadhithana* e *manipura* si trovano in uno stato di iperattività (*guna-rajās*) o di inerzia-passività (*guna-tamas*) mentre *anahata* (coscienza universale), *visuddha* (coscienza empirica), *ajna* (coscienza unitiva) e *sahasrara* (supercoscienza) sono come svuotati, privi dell'energia-*prana* necessaria (per favorire il risveglio e la saggezza).

Nella **totalità** dei corpi *sottili* e *grossolani* il flusso *mentale-energetico-pranico* circola secondo la **posizione coscienziale** dell'ente-forma incarnato.

Un risveglio della coscienza è contraddistinto dal risveglio della “**buddhi**”, l'intelletto superiore; quello dell'intuizione degli universali, dell'intuizione superconscia, una delle quattro facoltà della *mente* (l'*Antahkarana*) nella sua intera estensione, oltre a **citta** (la mente del pensiero individuale e formale), **ahamkara** (“*ciò che fa l'io*”; l'*ego*, che è “*ciò che agisce*”) e **manas** (la mente razionale-analitica). La **buddhi** capta un riflesso della luce dell'**Atman** o pura Coscienza.

Tutto nello **Yoga** ha una sua ragione di esistere perché legata alla connessione tra tutte le parti dell'**Intero**.

Oggi si insegna, per lo più, uno **Yoga** estratto dal contesto iniziatico, uno **Yoga** che possa soddisfare le incompletezze dell'uomo moderno: uno **Yogasana**.

Oltre quanto detto, che ritenevamo introduzione necessaria e senza la pretesa di impartire lezioni a nessuno, vogliamo offrire qualche indicazione di cui potrà giovare il *sistema corporemente-spirito* dell'ente planetario moderno in corsa verso il proprio futuro.

Lo *Yogasana* comprende posture di base eretta, seduta, distesa, ma anche piegamenti in avanti e all'indietro, torsioni e posizioni rovesciate.

Occorrono dedizione, coordinazione fisica e consapevolezza.

Un piccolo semplice modulo di pratica consigliato

(omettiamo le immagini per infondere uno spirito di ricerca in chi non conoscesse gli asana consigliati).

1 Alcuni esercizi di riscaldamento (ognuno ne privilegia alcuni)

2 Tadasana

Pos. della montagna, insegna a stare ben stabile in piedi.

Migliora l'allineamento del corpo, tonifica i glutei, corregge le posture scorrette.

Sollecita la Coerenza dei *flussi pranici*

3 Tadasana Gomukhasana

Pos. della montagna con le mani a forma di muso di vacca.

Allinea e corregge la postura, allarga il petto e stimola *anahatacakra*.

4 Utthita Trikonasana

Pos. del triangolo esteso.

Rinforza caviglie, area pelvica, collo, spalle e rende flessibile la colonna vertebrale. Potenzia il Flusso *prana-forza*.

5 Utthita Parsvakonasana

Pos. dell'angolo laterale.

Assottiglia vita e fianchi, migliora la digestione e l'attività escretiva, allevia sciatica e artrite, rinforza i muscoli del cuore e le capacità polmonari.

Potenzia il Flusso *prana-forza*.

6 Uttanasana

Pos. estesa intensa in avanti.

Tonifica reni, milza e fegato, rallenta le pulsazioni, aiuta nell'esaurimento fisico e mentale. Risolve, se praticata assiduamente, la gastrite. Ne beneficia il corpo intero.

7 Kati Cakrasana

Pos. torsione vita spalle.

Elimina la rigidità della colonna vertebrale, ridistribuisce il grasso lungo i fianchi, tonifica anche (giunture), dorso e vita.

8 Savasana

Pos. di rilassamento profondo o del cadavere.

In questa fase per 6-8 minuti prima di passare a viparita karani mudra.

9 Viparita karani mudra

Pos. di mezza candela – tronco a 45° – (vicina a sarvangasana).

Importante asana normalmente trascurata per ignoranza ma utilizzata nel kriyayoga; ottima per il collo rigido e per chi non riesce in sarvangasana.

10 Halasana

Pos. dell'aratro.

Aumenta il flusso di *prana-forza*, corregge l'allineamento della spina dorsale, rinvigorisce tutto il corpo, è antifatica, contrasta

l'ipertensione. Tónico per il sistema nervoso e migliora la funzionalità cerebrale. Agisce su fegato, pancreas, milza, intestino.

Potente azione sui *cakra* e tutto il sistema sottile.

10b Druta Halasana

Pos. dinamica dell'aratro per i più vigorosi.

Rafforza i benefici precedenti, tonifica reni e ghiandole surrenali, allunga la regione pelvica, facilita il metabolismo dei grassi stimolando il fegato.

11 Sarvangasana

Pos. della candela o del corpo sostenuto sulle spalle.

Allevia disturbi urinari, cura le emorroidi, migliora il funzionamento dell'intestino alleviando la colite, attenua raffreddori e sinusite, calma le agitazioni migliorando anche il sonno, allevia l'ipertensione, migliora il funzionamento della tiroide e delle ghiandole paratiroidee, allevia asma, bronchite e le malattie alla gola.

12 Matsyasana

Pos. del pesce.

Utile nei disturbi addominali, rimuove la stitichezza, allevia i disturbi polmonari come asma e bronchite, regola la funzionalità della tiroide.

13 Pavana muktasana

Pos. raccolta fronte-ginocchia.

Drena e decongestiona l'intestino, agisce sul fegato, milza e pancreas. Ottima l'azione sul collo e i glutei. Incrementa la circolazione viscerale e la buona salute delle ghiandole endocrine nella zona addominale e pelvica, un vero massaggio degli organi grazie alla pressione che ricevono.

14 Setu Bandha Sarvangasana

Pos. della formazione di un ponte.

Quest'asana riduce ansia, fatica, mal di schiena, l'insonnia. Allevia i disturbi mestruali e della menopausa. È un forte stimolante degli organi addominali, dei polmoni e della tiroide. Allunga il torace, il collo e la colonna vertebrale. Rilassa la mente ed allevia stress e forme di depressione.

15 Janu sirsasana

Pos. seduta della testa al ginocchio.

Tonifica gli organi addominali e pelvici, attiva reni, fegato, pancreas e surrenali. Allunga i muscoli posteriori delle cosce e rende flessibili le giunture delle anche. Si tratta di un'asana molto potente per il risveglio spirituale come pascimottanasana.

16 Pascimottanasana

Pos. della pinza o allungamento intenso della schiena.

Stimola l'intero sistema riproduttivo, cura l'impotenza, tonifica reni, vescica, pancreas, ghiandole surrenali. Attiva il fegato e stimola l'apparato digerente mentre tiene il cuore a riposo. Si tratta di un'asana molto potente per il risveglio spirituale come Janu sirsasana.

17 Ardha Matsyendrasana

Pos. della mezza torsione della colonna vertebrale.

Asana da evitare in caso di patologie della colonna e consultare sia i medici sia un buon istruttore. Potente azione sul risveglio spirituale.

18 Makarasana

Pos. del coccodrillo.

Eccezionale asana per tutti i disordini della colonna vertebrale: dovrebbe essere mantenuta per almeno una ventina di muniti.

Ne possono beneficiare anche coloro che soffrono di asma o di altri disturbi polmonari.

19 Bhujangasana

Pos. del cobra.

Rimuove il mal di schiena, mantiene la colonna vertebrale sana e flessibile e in caso di ernia del disco la riassetta (sotto l'attenta supervisione di un competente in collaborazione con i medici). Tonifica gli organi genitali, elimina eventuali costipazioni, da beneficio ai reni e al fegato.

20 Ustrasana

Pos. del cammello.

Elimina le rigidità alle spalle, alla schiena e alle caviglie. Tonifica completamente i muscoli della schiena e migliora la circolazione in tutti gli organi del corpo. Aumenta la capacità polmonare.

21 Sirsasana

Pos. della verticale.

Aumenta il livello di *prana-forza*, fa riposare il cuore, rinforza i polmoni, allevia l'insonnia, stimola la funzione delle ghiandole pituitaria e pineale. Grande azione su tutto il sistema dei cakra e potente azione sul risveglio spirituale.

22 Savasana

Pos. del cadavere.

Questa asana è importantissima perché prepara il *Sadhaka-Yogi-praticante* alla pratica della Meditazione (Dhyana).

Rilassa completamente il corpo e facilita la respirazione, elimina la tensione nervosa, la sindrome da affaticamento cronico. Un vero elisir per il sistema nervoso e un tranquillante per la mente.

Alla fine di una sessione di Yoga andrebbe praticata il più a lungo possibile per prepararsi alla Meditazione.

Om Tat Sat

Dieta sana

Sia lo Yoga, la scienza dell'evoluzione spirituale, sia l'Ayurveda, la scienza della longevità, sottolineano l'importanza del cibo in un sistema di vita che deve fondarsi non solo sul benessere e sull'armonia ma soprattutto volto a raggiungere lo scopo più alto dell'esistenza: la liberazione dell'Anima dal ciclo delle rinascite (*samsara*).

La dimensione del "cibo" è intrecciata con tutti gli aspetti della vita e ogni aspetto in sé ha profondi significati di cui impararne il linguaggio.

Il cibo che si costituisce a dieta per ciascun ente planetario è anche scambio, confronto e unione.

Comprendere il senso profondo dell'alimentazione porta a conoscere il cuore esoterico del cibo: un insegnamento spirituale che rivela un intimo rapporto con l'universo intero che offre chiaramente una visione ecologica della vita.

Il cibo, in una dieta scelta consapevolmente, veicola il potere dei pensieri, delle emozioni e delle varie impressioni che stanno alla base della scelta.

Noi naturalmente indichiamo un indirizzo vegetariano, una dieta dalla quantità moderata. Il nutrimento di ogni alimento giunge non solo al corpo ma anche alla mente.

"Tutto è cibo" sostiene insistentemente la *Taittiriya-upanisad* ma anche altre *Upanisad*.

**"Il Luogo"
dove iniziare l'opera alchemica di trasformazione
è il Sistema Mente-Corpo.**

Un lavoro ben fatto, al livello di consapevolezza del *Sistema Mente-Corpo*, non può che manifestare, come naturale

conseguenza, Salute, Qualità di vita migliore, Amore, Conoscenza e Realizzazione.

Per *Sistema Mente-Corpo* non deve intendersi soltanto l'armonica integrazione della natura del corpo con quella della mente, ma quella **Natura Totale dell'Essere**, presa in considerazione da tutte le tradizioni Esoterico-Spirituali. Un *Sistema* fatto di *Corpo, Mente e Fisiologia Sottile* in un insieme unico al servizio di tutti i livelli dell'Essere, sia quelli di cui si è consci sia quelli di cui non si sospetta nemmeno l'esistenza.

Questo *Sistema Mente-Corpo* rispecchia, e corrisponde esattamente alla risposta, in questa dimensione materica, dell'impulso reincarnazionistico per attendere al passo evolutivo che compete gli enti planetari del pianeta Terra.

Questa **Fisiologia Totale** è lo strumento più potente di cui gli esseri umani dispongano: a loro sta l'uso saggio.

Influire correttamente sulla Fisiologia Totale significa poter arrivare alla possibilità evolutiva mediante l'esperienza di un "Salto Quantico".

L'alimentazione e il suo perché rientrano in ciò che ogni discepolo dello Spirito deve scoprire insieme al destarsi della Coscienza Superiore.

Alimentarsi è molto di più della semplice scelta di una dieta all'interno del proprio stile di vita.

Alimentarsi è tutto ciò che:

- **nutre il corpo fisico** (*respirazione, acqua, cibo, dieta, digiuno, le sostanze biochimiche scatenate dai pensieri, dall'immaginazione, dalle emozioni, dai sentimenti, dall'eccitazione sessuale, dall'esercizio fisico, dai massaggi*)
- **nutre i sensi** (*le sensazioni-emozioni della vista, del tatto, del gusto, dell'odorato, dell'udito, dell'immaginazione*)

- **nutre la psiche** (*emozioni-sentimenti di variegata natura*)
- **nutre la mente** (*i pensieri, l'immaginazione, il sistema di credenze, la visione del mondo, la psicologia, la filosofia, la concezione ecologica dell'ecosistema*)
- **nutre lo spirito** (*la Metafisica, la Religiosità, la Meditazione, l'Estasi, la pratica di una Sadhana, l'Amore per il divino, il digiuno, la musica, i Mantra*)
- **nutre i Cakra** (*gli organi della realtà sottile*).

L'Alimentazione è qualcosa di più del semplice nutrirsi per mantenersi in vita. È attraverso la lettura nascosta della necessità del nutrimento che si può accedere alla conoscenza delle Leggi basiche dell'esistenza nell'Universo.

Attivare e guidare la consapevolezza lungo le vie dei vari elementi nutritivi avvicina sempre più al “contatto” con l'Intelligenza Infinita dell'Universo.

Per fare una scelta dietetica, consona allo stile di vita scelto, si devono abbracciare, a livello profondo, i forti significati codificati nella totalità dei corpi sottili e grossolani. Il guardare e ascoltare l'intero organismo insegna l'importanza del dialogo e della comunicazione.

Ogni organo comunica con gli altri organi (*ad esempio l'intestino dialoga con il cervello e viceversa*) e il *Sistema Mente-Corpo* è un fiume di informazioni-comunicazioni dalle possibilità infinite. La rete di informazione-comunicazione dell'organismo coinvolge globalmente gli individui.

Un pensiero può essere “*benefico*” o “*tossico*” come o più di qualsiasi altro alimento perché anche i pensieri vengono metabolizzati attraverso il *Sistema della Fisiologia Sottile*. Un pensiero di cattiva qualità può essere distruttivo al punto da innescare un processo di deterioramento della *Salute Mente-Corpo*, irrorando tutto il *Sistema Mente-Corpo* di messaggeri che vanno dall'ordine biologico a quello chimico ed energetico,

della stessa qualità-natura del pensiero responsabile. Curarsi, guarirsi e crescere significa risalire alla fonte dove i *Pensieri-Prana* possono essere ricondotti alla condizione che richiama l'equilibrio, l'armonia, la pace, la salute.

Una dieta vegetariana equilibrata e intelligente può assicurare un alto livello di qualità della vita da un punto di vista della salute, del buon uso della Fisiologia Sottile e della Crescita Evolutiva. Non bisogna dimenticare che uomini come Pitagora, Socrate, Platone, Aristotele, Leonardo da Vinci, Newton, Voltaire, Edison, Schweitzer, Rudolf Steiner, Gandhi (e molti altri), sono stati tutti vegetariani.

Una dieta vegetariana equilibrata assicura il necessario apporto proteico. Le fonti energetiche dell'organismo sono costituite dal glucosio proveniente dalla frutta, dalla verdura e dai germogli e poi dagli amidi e dai grassi. Di proteine non ne servono molte e quelle di provenienza vegetale sono sufficienti. La dieta deve essere varia, ricca di fibre, verdura e frutta fresche, pochi grassi e molta acqua.

La dieta equilibrata è corredata da **Glicidi, Lipidi, Protidi, Acqua, Sali minerali e Vitamine.**

Nella frutta e nella verdura ci sono Acqua, Zuccheri semplici, Caroteni, Vitamina C, Potassio, Fosforo, Fibra alimentare, ecc.

La bio-chimica del corpo deriva, da cosa e da come, si assumono gli elementi nutritivi e si utilizza il *Sistema Mente-Corpo*. Un'alta qualità e modalità del sistema dietetico adottato fornisce un alto livello di Energia da poter utilizzare sul piano delle possibilità evolutive.

Alcuni Alimenti nutritivi dell'emporio vegetariano:

frutta, agrumi, verdure, legumi, cereali integrali, germe di frumento, germi di grano, oli vegetali, lievito di birra, soia e

derivati, latte e derivati, acqua con basso residuo fisso, succhi, spremute, tisane, tè verde e tanta creatività ricoperta di tanta gioia (montata) di vita.

È fondamentale l'equilibrio tra i micronutrienti (Vitamine e Sali minerali) e macronutrienti (carboidrati, proteine e lipidi) essenziali.

È necessaria una particolare attenzione verso gli antiossidanti (Vitamine A, C, E, e il Selenio) che sono gli elementi che possono prevenire l'ossidazione di altre sostanze; proteggono dalle sostanze tossiche e prevengono il cancro.

Tutto ciò che nell'alimentazione dell'uomo produce acidità (per eccesso di proteine carnee) porta inevitabilmente a:

- *congestione cellulare*
- *indebolimento del Sistema Immunitario*
- *malattie croniche e degenerative*

L'eccesso di proteine acidifica troppo l'organismo, sintetizzando acido solforico, nitrico e fosforico, che devono essere eliminati. Eliminare questi acidi significa neutralizzarli e per questo occorrono grandi quantitativi di Sodio e Calcio che formano la "**Riserva Alcalina**".

Le proteine e tutti gli altri elementi nutritivi necessari al fabbisogno individuale possono essere tratti da frutta, verdura, legumi, cereali, germogli, integratori. Evitando, all'organismo, le proteine animali non lo costringiamo a dover ricorrere alla neutralizzazione di eccessive quantità di acidi e consentiamo così, un buon livello di mantenimento della Riserva Alcalina, salvaguardando il **Sistema Immunitario**. Esistono, ormai,

evidenze scientifiche a favore del significato nutrizionale rappresentato dalle proteine vegetali.

Le proteine vegetali rispetto a quelle animali vengono assimilate senza effetti collaterali. Le tossine della carne possono portare a danni anche irreparabili. In molti casi, con dieta a bassa percentuale di fibre, il tumore al colon determina l'interruzione del soggiorno reincarnazionistico terrestre di un individuo.

Le tossine (degradative) della carne, responsabili dell'accumulo di sostanze cancerogene nelle viscere, per mancanza di fibre, stazionano per molto tempo (una settimana circa) lungo il tratto digestivo.

Tutte le *sostanze-informazioni* che scatena il pasto carneo (come la putrescina e la cadaverina) vanno ad interferire nella biosintesi delle proteine strutturali dalla quale giungono i nuovi ormoni, gli enzimi, i tessuti organici e tutto quanto occorre al ciclo vitale.

La salute del *Sistema Mente-Corpo* dipende molto dalle sostanze e dalle informazioni che vengono introdotte con l'alimentazione scelta.

Ogni essere umano emette onde specifiche di 6200-7000 Angstroms, lunghezza d'onda che corrisponde alla radiazione del colore rosso dello spettro solare e da questo si deduce che gli alimenti di cui deve nutrirsi devono avere una vibrazione intorno a quel valore. Gli alimenti vegetali presentano i valori già detti, mentre gli alimenti carnei presentano radiazioni a partire dai 3000 Angstroms in giù (inferiori, quindi, al livello del corpo umano). Queste radiazioni disturbano l'equilibrio della *Fisiologia Sottile* del **Ricercatore Spirituale**.

La dieta vegetariana aiuta il Ricercatore Spirituale a sviluppare la sensibilità, l'attenzione, la percezione, l'intuizione e ad elevare la Coscienza verso gli stati superiori dell'essere. In pratica, ad utilizzare ai massimi livelli la propria *Fisiologia*

Sottile. Della *Fisiologia Sottile* sono parte fondamentale i **Cakra**.

Ogni **Cakra** ha un differente grado di assimilazione delle energie provenienti dalla natura (alimenti compresi) e dal cosmo. I **Cakra** sono differenti da una persona all'altra: ogni Ricercatore deve studiare il proprio caso specifico.

Da un punto di vista alimentare:

- **Muladhara** – *centro basilico o sacrale* – richiede energia sotto forma di proteine: fagioli, soia, noci, uova, oppure, se non vegetariani carne e pesce
- **Svadhithana** – *centro genitale* – richiede energia sotto forma di liquidi: acqua, succhi, spremute, tisane, brodi
- **Manipura** – *centro ombelicale* – richiede energia sotto forma di amidi; elementi energetici relativi all'elemento fuoco. Una eccessiva dipendenza da cibi energetici squilibra questo *Cakra*
- **Anahata** – *centro cardiaco* – richiede energia sotto forma di vegetali che racchiudono l'energia vitale della luce solare
- **Visuddha** – *centro della gola* – richiede energia sotto forma di frutta, per purificare e stimolare la regione della gola
- **Ajna e Sahasrara** (*centro frontale e coronale*): a questi *Cakra* non sono legati processi corporei, ma bensì stati mentali e stati di Coscienza Spirituale. Il cibo di questi *Cakra* è il “digiuno intelligente” e il nettare della “Meditazione” (Preghiera, Estasi).

Anche il Respiro, insieme al cibo, è un alimento importante

Il Respiro può controllare il Sistema della Circolazione Sanguigna ed il Sistema Linfatico e Immunitario. Una Respirazione scorretta rallenta la circolazione del sangue, rende

insufficiente l'ossigenazione organico-tissulare, aumenta i rischi di malattia, diminuisce la longevità, preclude gli stati di illuminazione. Tutte le Tradizioni Esoterico-Spirituali hanno utilizzato la Respirazione come un importante strumento-mezzo sul sentiero dell'evoluzione consapevole. Al Respiro bisogna aggiungere l'esercizio fisico (gli Asana dello Yoga già presi in considerazione).

L'esercizio fisico aumenta nel sangue la quantità di colesterolo buono (protettivo delle arterie) e può prevenire l'aterosclerosi e la formazione di placche nelle arterie (cause di infarto e ictus). Fa crescere la reattività del *Sistema Immunitario*. Si ottiene una maggiore assimilazione di calcio e fosforo e le ossa diventano più forti e resistenti.

Sulla dieta sana si potrebbe dire molto altro ancora ma in tale sede basta così.

Rimedi per la salute

Gli enti planetari del pianeta Terra sin dalla notte dei tempi hanno sempre cercato **le vie per la guarigione** delle proprie sofferenze fisiche, psicologiche, mentali e spirituali.

Quanto qui di seguito proponiamo ha il valore di uno scrigno di indicazioni, di consigli che possono aiutare, alleviare oltre che prevenire alcune patologie verso le quali si sa essere predisposti. Tutte indicazioni di sicura efficacia ma da accertarne il sicuro utilizzo nei vari singoli casi.

Si consigliano: una visita completa presso uno Studio, accertato, di Naturopata-Omeopatico; o una visita e trattamento Chiropratico (salute colonna vertebrale, connessa a tutti i sistemi corporei); un periodico massaggio neuromuscolare cervico-dorso-lombo-sacrale; un'attività fisica dolce (Yoga; Stretching; Tai Chi Chuan; Qi Gong; ecc.).

Rimedi

Acqua – Innanzitutto per un vivere in salute, a lungo, e possibilmente senza bisogno di farmaci bisognerebbe bere la giusta quantità di **acqua** al giorno. Per avere un parametro ideale di quanto berne vale dire **un bicchiere d'acqua ogni ora**. Bisogna ricordare che il corpo fisico grossolano è costituito per il 70-90% di acqua. Respirare, bere e mangiare sono atti fondamentali per le migliori condizioni di vita dell'essere umano.

Sono necessari, secondo il peso della persona, circa due litri di acqua al giorno senza cercare di berne troppo tutta insieme. Durante i pasti non bisognerebbe berne troppo per non rendere la digestione poco efficiente.

Vitamina C – Gli integratori possono aiutare a prolungare la vita e/o a migliorarne la qualità. Il giusto apporto di Vitamine e Sali minerali può contrastare le malattie degenerative come quelle cardiovascolari, il cancro e gli ictus, quelle che sono le principali cause di decesso. La **Vitamina C** (acido ascorbico) è la sostanza anti-invecchiamento, con un grande potere antiossidante, di cui l'essere umano ha enormemente bisogno.

Vischio – “*Viscum album*” è un farmaco antroposofico utilizzato nella terapia oncologica (dietro indicazione), negli anni 1920-24, da Rudolf Steiner che ne richiama le prerogative terapeutiche sin dall'antichità. Si tratta, quindi, di un farmaco molto antico ma quanto mai efficace anche nell'oggi. In Germania e in Svizzera è dispensato dal sistema sanitario.

Biancospino – Potente antiarteriosclerosi che tiene lontana la pressione alta, fa scorrere il sangue in modo fluido e protegge il circolo venoso.

Tisana: 10 grammi di fiori essiccati in 1 litro di acqua bollente. 2 o 3 tazze prima di dormire.

Si trova anche in comode capsule.

Te' verde – Bevanda ricca di polifenoli e catechine che ha un potente effetto drenante e anti-ossidante oltre a essere un valido aiuto per prevenire il cancro.

Miele di Ulmo – È un antibatterico naturale che si ricava da un albero (l'ulmo), originario del Cile, ha proprietà antiossidanti ed è in grado di inibire batteri pericolosi come lo *Stafilococco* e il famigerato *Escherichia coli*.

Bacche di Goji – Sono dei piccoli frutti rossi che arrivano dalla Cina e dalle valli Himalaiane, del Tibet e della Mongolia. Sono

un concentrato di vitamina C, betacarotene e oligoelementi, considerate tra le fonti di cibo naturale più ricche di nutrienti e antiossidanti esistenti sulla Terra. Ne basta qualcuno tutte le mattine.

Rosmarino – (*Rosmarinus officinalis*) La sua azione depurativa e tonica, nota agli antichi, è stata confermata dalla medicina odierna, che lo consiglia alle persone stanche e prive di energia, come protettore delle cellule epatiche. Il Rosmarino annulla la stanchezza e protegge le cellule, combatte la condizione di astenia, eccessiva faticabilità, nervosismo e irritabilità (è il fegato che segnala con questi sintomi il proprio stato d'intossicazione). Produce un'azione rigeneratrice sul fegato ed è un tonico stimolante generale.

In casi di: insufficienza epatica; cirrosi; colecisti; calcoli biliari; colesterolo e trigliceridi alti; senescenza precoce; amenorrea; dismenorrea; andropausa; menopausa; insufficiente circolazione periferica.

Tintura Madre: 25/30 gocce di T.M. in poca acqua 2-3 volte al giorno

Macerato Glicerico 1 DH: 50 gocce in poca acqua 2 o 3 volte al giorno.

Ontano – (*Alnus glutinosa gemme*) Per l'ulcera gastrica conclamata.

Macerato Glicerico alla 1DH: 50 gocce al giorno in poca acqua lontano dai pasti, da 1 a 3 mesi.

Ginepro – (*Juniperus communis*) Produce un'azione depurativa su fegato, sistema urinario (reni e vescica) e apparato articolare.

In casi di: insufficienza epatica; epatite; cirrosi; coliche epatiche; aumento del colesterolo; insufficienza renale.

Macerato Glicerico 1 DH: 50 gocce in un bicchiere di acqua minerale naturale al mattino a digiuno per 30-60 giorni.

Ribes Nigrum – riniti, oculoriniti, congiuntiviti, asma, dermatiti, orticaria, ma anche stati influenzali, stress psicofisico, mal di gola, bronchiti e dolori muscoloscheletrici, ovvero in tutte le infiammazioni di qualsiasi natura.

Macerato glicerico 1 DH Prevenzione: 50 gocce (diluite in due dita d'acqua) unica soluzione lontano pasti

Cura: 50 gocce, (diluite in due dita d'acqua), tre volte al giorno lontano pasti.

Maca – (*Lepidium Meyenii*) Per l'equilibrio del sistema endocrino in generale e degli ormoni del sesso in particolare. Si trova in capsule o in compresse.

Acido Hyaluronico – Questo acido è un antinvecchiamento e viene chiamato per la sua importanza e per i suoi effetti “chiave per la fontana della giovinezza”. Lubrifica le articolazioni, ripara le ferite, mantiene i corretti livelli di collagene, evita traumi agli occhi, aiuta a mantenere la pelle liscia e a ripararla dai danni, interviene nelle disfunzioni del tessuto connettivo, in presenza di problemi di osteoartrite.

Glucosamina – Fornisce, come molecola, le materie prime per cartilagine, legamenti, tendini e il collagene. Sostiene la funzionalità delle articolazioni sane. Supporta i tessuti di molti organi del corpo. Aiuta ad alleviare il dolore, rigidità e gonfiore associato a problemi alle giunture.

Condroitina – Aiuta la salute delle articolazioni come principale costituente della cartilagine: riduce dolore articolare; riduce dolore sinoviale ed infiammazioni; riduce i sintomi di

osteoartrite; nutre e lubrifica le articolazioni. Aiuta anche nella cura della psoriasi e previene l'arteriosclerosi.

MSM – (*Metil-Sulfonil-Metano*) Si tratta di una forma naturale di zolfo organico utile a varie funzioni del corpo. È il quarto elemento, per importanza, dopo ossigeno, acqua e sale. Agisce da analgesico e antinfiammatorio. Detossica il corpo e aumenta la circolazione sanguigna. Permette ai muscoli di guarire ed evita che diventino doloranti. Utile per: allergie, asma, enfisema, disfunzioni polmonari, artriti, cefalee, pelle, problemi di stomaco e del tratto digerente, circolazione, osmosi, assorbimento cellulare. Ripulisce ed elimina dal sistema tutte le particelle estranee. Ha effetti positivi sul diabete. Stimola la funzione immunitaria. Manifesta un rapido recupero per danni articolari e muscolari.

Ortica – È depurativa, diuretica, antiinfiammatoria, contro le infiammazioni delle vie urinarie, malattie reumatiche, gotta, prevenzione e trattamento della litiasi renale, nella ipertrofia prostatica, è un ottimo ricostituente e rimineralizzante, attiva le funzioni digestive, ha una azione tonificante, ricostituente, antidiarroica, emostatica, ipoglicemizzante, galattologa, ed emmenagoga, indicata anche nelle diete dimagranti. L'Ortica esplica la sua azione soprattutto a livello epatico, nelle epatopatie croniche, infettive e tossiche, abbassa il colesterolo, di aiuto nella cura del diabete, nelle diarree, nelle sindromi influenzali, nelle enteriti, nel rachitismo, nelle anemie, nella ipertensione arteriosa, nella insufficienza cardiaca congestizia, nella tensione da sindrome pre-mestruale, nell'ingrossamento della prostata, nella ipertrofia prostatica benigna, nella renella, normalizza la attività batterica intestinale, nell'acne. Uso esterno utile per artrosi, lombalgia, sciatalgia, tendiniti, distorsioni, per il cuoio capelluto.

ALTRI USI: in cucina si usa in frittate, minestre, ravioli, risotti. La polvere ottenuta dalle foglie essiccate può essere sparsa sul cibo.

Tintura Madre Spagirica (comprensiva delle radici): 60 gocce tre volte al dì.

Fico – (*Ficus Carica*) Efficace antinfiammatorio e antispasmodico per lo stomaco; è l'ideale per combattere le infiammazioni dello stomaco e il gonfiore; per il trattamento della sindrome del colon irritabile: acidità di stomaco; digestione difficile. Potente drenante intestinale.

Macerato glicerinato gemmoderivato di fico (deriva dalla macerazione delle gemme del ficus carica): 50 gocce al dì per 2-3 giorni prima di iniziare una cura con i fermenti lattici.

Oppure per una cura indipendente: 25 gocce in mezzo bicchiere di acqua 2 volte al giorno, prima dei pasti principali.

Piantaggine – (*Plantago lanceolata*) Depura polmoni; tosse secca; raucedine.

Tintura Madre: 40 gocce 2 volte al giorno in poca acqua.

Ganoderma lucidum – (*Reishi o Ling zhi*) Il fungo **Reishi**, chiamato anche “*Erba dalla potenza spirituale*”, è un fungo dalle proprietà che ne fanno un **rimedio naturale** famosissimo nel mondo per le sue tante virtù: ha il dono di alleviare o di far ritrovare la gioia della salute in moltissimi stati di malattia, come molte Ricerche Scientifiche hanno verificato.

Le allergie spesso guariscono del tutto, perché funge da riequilibrio delle difese Immunitarie, privilegiando le difese cellulari e disattivando i soli globuli bianchi che producono anticorpi inutili e dannosi; l'Asma migliora notevolmente; è un potente anti-istaminico; è anche antinfiammatorio cortisonlike; la Stitichezza quasi sempre guarisce del tutto; il fegato

sovraccarico e un po' pigro viene bene depurato e stimolato nella funzionalità; le epatiti virali A, B migliorano; la pelle si giova moltissimo (è infatti il cosmetico numero uno in Oriente ed ora comincia a essere popolare anche in USA ed Europa); contrasta la perdita di capelli; Attiva le difese Immunitarie con una azione antinfiammatoria e germicida nelle vie aeree superiori, contro virus e batteri; febbre, influenze, bronchiti, tosse sono rare in chi lo prende o guariscono più facilmente; osso e connettivo si rafforzano; il colesterolo si abbassa; l'ansia si riduce; l'appetito si riduce e dimagrire è più facile; il cuore e la circolazione migliorano; la pressione arteriosa si riduce e si riequilibra; le prestazioni cardiache migliorano per la migliore ossigenazione del sangue; elimina Stanchezza e calo di energia; elimina stress, ansia e insonnia.

Il *Ganoderma lucidum* contiene: Sali minerali (Ferro, Zinco, Rame, Manganese, Magnesio, Potassio, Calcio, Germanio); **Vitamine B** (in particolare folina); **17 aminoacidi** tra cui tutti gli essenziali; **Polisaccaridi** (costituiti da glucosio, galattosio, mannosio con tracce di xilosio e fucosio); **Steroli** precursori ormonali; Sostanze ad **attività antistaminica**; **Adenosina**; **Triterpeni** (Acido Lucidenico; Acido Ganodermico; Acido Genolucido).

Indicazioni Cliniche: Insonnia; Stanchezza; Invecchiamento precoce; Disturbi legati all'altitudine; Miotonia distrofica; Problemi cardiovascolari (Aritmia; Dispnea; Precordialgie; Palpitazioni); Allergia (Eczema; Asma; Intolleranze alimentari); Problemi broncopolmonari (Tracheite; Bronchite cronica; Bronchite asmatiforme); Problemi gastroenterici (Stipsi; Epatite A,B,C; Steatosi epatica); Cancro (Carcinoma nasofaringeo; Leucemia mieloide acuta); Supporto immunologico; Leucopenia; Mononucleosi infettiva; Artrite reumatoide.

Questo fungo è stato sperimentato, presso il **Linus Pauling Institute**, nella cura del cancro associato con alte dosi di Vit. C

(oltre 5 grammi) ed è stata provata la sua capacità di stimolo sui linfociti T helper. Non sono state riscontrate particolari controindicazioni se non in particolari soggetti sensibili (eruzioni cutanee e occasionali disturbi digestivi).

www.istitutomicoterapico.it

Coriolus Versicolor – Altro fungo che sembra dare sollievo a diverse malattie.

È una cura naturale utile in molte malattie: influenza e raffreddore; malattie infiammatorie ed infettive delle vie aeree superiori; infezioni virali (*es. herpes ed epatite cronica*); immune deficienza virus (HIV); Malattie autoimmuni; epatiti virali A B C; mancanza di fermenti lattici; malattie del Fegato; malattie del Colon; Reumatismi; Colesterolo. È una cura naturale coadiuvante utile nella Chemioterapia e Radioterapia. Riduce moltissimo gli effetti collaterali da Chemio e Radioterapia, migliorando le funzioni dell'organismo e la qualità della vita.

Spirulina – L'Alga Verde-Azzurra è fonte naturale di acido gamma linoleico, proteine, betacarotene, ficocianina, vitamina A, E, B1-2-3-6-12, clorofilla, calcio, ferro, magnesio, fosforo. Si trova in compresse o polvere solubile.

Ginseng – Antico adattogeno molto efficace in casi di Stanchezza, Depressione, Impotenza, Convalescenza; Rivitalizzante. Si trova in capsule o in gelatina (estratto).

Valeriana – Rimedio prezioso per l'uomo moderno: riduce l'iperattività mentale e l'eccitabilità nervosa. Rilassa i muscoli eccessivamente contratti, aiuta negli stati d'ansia (compresi tremori, palpitazioni e sudorazioni), nello stress, nell'insonnia, nell'ansietà, nell'angoscia; utile nella disintossicazione tabagica.

Tintura Madre: situazione non patologica: 20 gocce al mattino in poca acqua; 20 gocce alla sera prima di andare a dormire insieme ad una pastiglia di Melatonina.

Situazione critica: 30 gocce in poca acqua tre volte al giorno.

Echinacea – Eccezionale rimedio nelle malattie da raffreddamento, manifestazioni influenzali, stati infettivi, herpes labiale, bronchite cronica, prostatite.

Tintura Madre di Echinacea

Prevenzione: 30/50 gocce in poca acqua, per 2 mesi.

Cura: 50 gocce 3 volte al giorno.

Cloruro di Magnesio – Il magnesio produce l'equilibrio minerale che anima gli organi nell'espletamento delle loro funzioni (catalizzatrici), come i reni, per alimentare l'acido urico nelle artrosi, decalcifica fino alle più sottili membrane nelle articolazioni e nelle sclerosi e nelle sclerosi calcificate, per evitare infarti, purificando il sangue; rinvigorisce il cervello, restituisce o mantiene la gioventù, fino alla vecchiaia.

Utilizzo: 1 cucchiaino raso da caffè in un bicchiere d'acqua al mattino a digiuno.

Pygeum africanum – Dalla corteccia disseccata di questa rosacea originaria del Sud Africa si ottiene un farmaco di origine vegetale (il **Pigenil**). Manifesta una azione sulla funzionalità del complesso prostatico-vescicale in presenza di una ipertrofia della prostata, eliminando o attenuando i disturbi. La medicina allopatrica ha cercato inutilmente di estrarne il principio attivo, dovendo poi arrivare, per avere l'effetto terapeutico, alla utilizzazione dell'estratto totale della pianta, e proprio per questo quando un medico prescrive del Pigenil (il nome commerciale del *Pygeum africanum*) attua una

prescrizione fitoterapica vera e propria, spesso senza nemmeno rendersene conto.

Utilizzo: 2 capsule al giorno dopo i pasti. Trattamento non inferiore ai 30 giorni.

Sabal Serrulata 1DH – (*Serenoa Repens*) Pianta utilissima per i problemi legati al sistema urinario e all'apparato riproduttivo, agisce a livello prostatico efficacemente. Si è dimostrata efficace anche nella cura della calvizia maschile.

Utilizzo: 20 gocce tre volte al giorno

Conium maculatum 5 CH – Medicinale omeopatico che tratta gli indurimenti ghiandolari come nel caso di una ipertrofia prostatica.

Utilizzo: 3-4 granuli due volte al giorno per un ciclo di 20 giorni (da ripetere).

Formula per il Sistema Immunitario dopo i 40 anni

Thuja

Effettua un drenaggio profondo dei tessuti (anche nelle tendenze a sviluppare polipi, iperplasie, ipertrofie, verruche, dermatosi, tumori, ecc.) e nelle infezioni croniche delle mucose digestive, respiratorie e urinarie.

Nitricum acidum

Nella tendenza a sviluppare neoformazioni cutanee o mucose, produzione cronica di catarro a livello delle mucose, lesioni, tendenza alla depressione.

Medorrhinum

Irrigidimento articolare tipico dell'osteoartrite; postumi delle infezioni croniche o recidivanti delle vie genitourinarie

(ingrossamento della prostata); disfunzioni a livello immunitario.

Consigliata: una dose settimanale da 5 granuli alla 15 o 30 CH di ciascun rimedio. Per tutti i casi è necessaria una somministrazione di diversi mesi.



Conclusione

Il *Sadhaka-Yogi-praticante* il momento in cui riesce a spezzare la catena dei pensieri significa che ha raggiunto una intensa concentrazione e conquistato buona parte dello Yoga.

Il risveglio spirituale contempla il riconoscimento consapevole della propria Anima, e quando esso diviene stabile, la coscienza-Anima pur riposando nella divinità compie nel “finito” le azioni che seguono lo scopo dell’”Infinito”.

L’esperienza profonda dell’Anima si ha quando si riesce a trascendere i sensi e la mente: pacificando le funzioni fisiche, psicologiche e mentali si sperimenta incredibilmente “*citta vrtti nirodhah*”, la calma assoluta della coscienza.

Una vera *Sadhana* conduce
il *Sadhaka-Yogi-praticante*
verso il culmine dell’esperienza umana.



Consigliati

www.satyanandaitalia.net/centri_mondo.htm
www.bksiyengar.com/modules/Yoga/asanas.htm
www.iyengaryoga.it
www.yogajournal.it
www.vivereloyoga.it
www.laltramedicina.it
www.medicinatibetana.com
www.centrodiomeopatia.it
www.scienzaeconoscenza.it
www.istitutomicoterapico.it

Essenza e scopo dello Yoga, Raphael, Parmenides
Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Satyananda Ashram Italia
Teoria e pratica dello Yoga, B.K.S. Iyengar, Mediterranee
Yoga, B.K.S. Iyengar, Mondadori
Yoga dinamico, Kia Meaux, Tecniche Nuove
Yoga e Stretching, Cristiana Romanutti, Promolibri

Iniziazione all'Alimentazione terapeutica, Mediterranee
Prevenire e curare il cancro con l'alimentazione, Aam Terra Nuova di Paolo Giordo (medico, neurologo, esperto in omeopatia e fitoterapia).

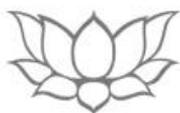
Guarire con la Vitamina C, Stefano Pravato, Macro Edizione
L'ascorbato di potassio, P. Brunetti e A. Rapa, Andromeda
Viscum Album e Cura Oncologica, W. Legnani, Tecniche Nuove
Integratori Alimentari, Hendrik Hannes, Il Punto d'Incontro
Multidisciplinarietà in medicina e Studio di Materia Medica Omeopatica di Lucia Gasparini, Salus Infirmorum
Curarsi con il magnesio, Raul Vergini, Andromeda

Avvertenza al lettore

Trattandosi semplicemente di un articolo scritto con il solo scopo di offrire delle indicazioni a quanti interessati, si chiede indulgenza per quanto non risultasse all'altezza delle aspettative del lettore.

Di quanto consigliato in questo articolo (*sullo Yogasana, sulla dieta, sui rimedi e sui siti*), l'autore-editore declina ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio reclamato come conseguenza dell'uso di qualsiasi contenuto del presente articolo. Inoltre ci teniamo a precisare ancora che per quanto riguarda "*i consigliati*" il sito **Centro Paradesha** non è ad essi legato in alcun modo né da interessi personali, né da un qualche intreccio di natura economico-commerciale anche lecito.





ROSARIO CASTELLO

ARTICOLO “*fil rouge*” 6

Yoga, dieta sana e rimedi per la salute

Per coloro che sono intenzionati a voler riuscire in un percorso spirituale è fondamentale poter contare sulla *salute*, sulla *forza* e sulla *stabilità* dei propri corpi, senza le quali ogni tentativo è destinato a fallire in partenza. Tuttavia *benessere*, *vitalità* ed *equilibrio* sono fondamentali anche per coloro che non sono interessati ad esplorare le “altezze” dello Spirito ma vogliono godere pienamente della loro esperienza fisica.

Questo breve articolo raccoglie informazioni provenienti da più discipline, nella cui sintesi ogni individuo può maturare atteggiamenti e comportamenti all’insegna del benessere totale.