

## 77. “Alimentazione vegetariana”



L'**alimentazione vegetariana** è un regime condiviso in molti **percorsi iniziatici e spirituali** in quanto non solo consente di nutrire l'organismo in maniera vitale e non tossica, ma inoltre permette di adempiere al comandamento di **non uccidere** riferito anche agli animali.

Nello Zoroastrismo si dice che è esistito *“un tempo in cui gli esseri umani si nutrivano di sola luce (fuoco)”* e che un giorno torneranno a farlo, (ed in effetti **esistono già sul pianeta qualche centinaio di breathariani (Breatharians)**, cioè di persone che **si nutrono di solo respiro** - prana - ed acqua, secondo gli insegnamenti di Jasmuheen), in una fase intermedia la dieta vegetariana consente di assumere il **maggior quantitativo possibile di energia pranica** (dunque di luce solare, che è la fonte primaria di energia sulla Terra) non decaduta, come è invece quella che assumiamo mangiando la carne.

Oltre ad andare contro possibili **motivazioni etiche, morali e religiose**, il mangiare carne (che in pratica consiste nel nutrirsi di cadaveri) ha il grande **inconveniente di caricarsi del karma degli animali di cui ci si è nutriti**, e dunque di appesantire il processo evolutivo di Ritorno all'Unità.

Una dieta vegetariana ha, oltretutto, degli indiscutibili **vantaggi a livello medico** in termini di **digeribilità, apporto di vitamine, regolazione degli zuccheri e dei grassi assorbiti dal corpo, e regolazione della funzione intestinale**, inoltre si ha una riduzione significativa dell'incidenza di molte patologie (tumori all'intestino, al seno e ai genitali, diabete, patologie cardiovascolari) e infine, grazie allo spostamento dell'equilibrio acido-base nell'organismo verso l'alcalinità, può prevenire il riaccutizzarsi delle **patologie cronico-degenerative**.

Su di un piano salutistico **la carne è tossica** perché produce ptomaine e urati, che insieme agli zuccheri raffinati acidificano l'organismo determinando lo sviluppo di candidosi ed osteoporosi; la carne è l'ambiente ideale per la coltura della maggior parte dei germi, inoltre è **troppo ricca di grassi** (per cui favorisce lo sviluppo di tutte le malattie degenerative e del cancro) e di **proteine** (indebolendo i reni e favorendo la proliferazione dei batteri della putrefazione).

Le feci e le urine delle persone che mangiano la carne contengono sostanze capaci di indurre modificazioni permanenti nel patrimonio genetico delle cellule, queste stesse sostanze scompaiono nel momento in cui si passa ad una alimentazione vegetariana.

Vediamo adesso quali sono le scelte alimentari possibili per chi non volesse più mangiare la carne:

- **itto-latto-ovo-vegetariani** - è la forma più blanda di vegetarianesimo in cui si mangia - ogni tanto - anche il pesce;
- **latto-ovo-vegetariani** - è la forma più convenzionale, carne e pesce sono esclusi ma si può mangiare uova, latte e formaggi;
- **ovo-vegetariani** - oltre ai vegetali si introducono uova ma non latticini;
- **vegetariani** - in questo caso vi è il rifiuto di qualunque alimento che derivi dallo sfruttamento animale;
- **vegan** - con questo termine in genere si definiscono i vegetariani, ma propriamente sarebbe indicativo delle comunità di vegetariani.

Per chi assume uova e derivati animali il problema dell'introduzione di tutti gli **aminoacidi essenziali** (spesso chiamato in causa da medici che non conoscono a fondo l'argomento) non si pone neppure, per i vegani invece è necessario fare attenzione; la dr.ssa Baroni Presidente della **Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana** (ved. [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)) afferma:

*"Chiunque assuma nell'arco della giornata dei cereali (pane, pasta, riso, ecc.) e legumi (come i fagioli, le lenticchie, i ceci, ecc.) è in grado di ottenere facilmente tutti gli aminoacidi necessari nelle giuste quantità e proporzioni. Parliamo poi di giuste quantità (il fabbisogno proteico giornaliero dell'adulto è solo di 1 grammo di proteine per Kg di peso corporeo al giorno). Le diete attualmente in uso nella popolazione sono francamente iperproteiche e dannose per la salute."*

Tra i pochi inconvenienti della dieta vegetariana (ma soprattutto della dieta vegana) vi potrebbe essere la carenza di **vitamina B12** (indispensabile per la sintesi dell'emoglobina) che però è facilmente assimilabile attraverso **alghe, lieviti o integratori alimentari** specifici.

La paura della carenza di **ferro** è anch'essa più teorica che reale, l'**American Dietetic Association** ha dichiarato che **l'incidenza dell'anemia da carenza di ferro è simile nei vegetariani e nei non-vegetariani**, pur essendo vero che i depositi di ferro sono ridotti nei vegetariani. In ogni caso per chi ha problematiche con il **ferro** l'ideale sarebbe di associare nello stesso pasto alimenti che lo contengono (**legumi, carciofi, spinaci**, ecc.) con alimenti contenenti **vitamina C** (**agrumi, cavolfiore, asparagi, peperoni**, ecc.), in quanto la vit. C ne facilita l'assorbimento.

Di seguito una tabella sintetica su come reperire alcuni fattori essenziali, che entrano - ad un livello o ad un altro - nel metabolismo del ferro e che dunque sono importanti in caso di anemia:

- **FERRO**: alghe (10 g di alghe **iziki** forniscono quasi 3 mg di ferro), cereali integrali (miglio in particolare), cioccolato, frutta secca, germi di grano, legumi secchi (ad es. lenticchie), lievito di birra, noci e pistacchi.
- **VITAMINA B6**: cereali integrali (in particolare avena, mais e orzo), lievito di birra, soia, patate, verdure fresche (cavoli, lattuga, spinaci), ed anche nell'albume d'uovo e nel latte,
- **VITAMINA B12**: alghe, lieviti alimentari, ma soprattutto **integratori**.
- **VITAMINA C**: agrumi, cavoli, frutta tropicale, indivia, peperoni, rape
- **RAME**: cacao, cioccolato, frutta secca.

Per aiutare il corpo ad assimilare tutti i principali oligoelementi potrebbe essere anche utile assumere la **spirulina** in capsule (un'alga molto ricca di elementi essenziali) nel dosaggio di una capsula al giorno al mattino, oppure l'**alfa alfa** (erba medica), meglio ancora se in germoglio coltivato direttamente in casa. Resta comunque sempre valido il suggerimento di **imparare ad ascoltare il proprio corpo**, in tal modo sapremo subito se siamo in carenza di un qualche principio alimentare e di quale cibo avremo bisogno per riequilibrare l'organismo.

Per approfondire: [www.vegetariani.it](http://www.vegetariani.it)

[www.scienzavegetariana.it/nutrizione/boll\\_card101.html](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/boll_card101.html) (pagina molto accurata e interessante)