

## **Ecco la dieta millenaria dei monaci tibetani per un alto livello di coscienza e vitalità**

**I monaci tibetani sono conosciuti per vivere incredibilmente a lungo e questo non ci sorprende più di tanto se consideriamo lo stato di pace in cui vivono e il paradiso incontaminato in cui vivono. È importante quindi anche analizzare qual'è la loro dieta per comprendere come un corpo così in pace si nutra per avere alti livelli di coscienza ed energia per svolgere le attività quotidiane anche in avanzatissima età.**

**Bisogna subito dire che esistono tante diverse scuole di buddismo e quindi dire che i buddisti sono vegetariani o vegani non è esatto. Nella scuola Theravada infatti si afferma che il Buddha permetteva ai suoi discepoli di mangiare pollo, pesce, uova evitando però il bovino che era ritenuto sacro in India.**

**Quindi smontato subito questo preconcetto passiamo ad osservare la loro alimentazione.**

**Se in occidente la teoria sulle combinazioni alimentari è recente e sempre più medici e terapisti la usano per guarire i loro pazienti come ne ho parlato nell'articolo sulla dieta per l'artrite, essa è parte integrante della saggezza dei monaci tibetani da migliaia di anni, che senza avere laboratori, scienziati o nutrizionisti hanno semplicemente ascoltato il loro corpo e i consigli dei loro maestri, hanno imparato come condurre una vita indirizzata al pieno potenziale di benessere spirituale, mentale e fisico.**

**Non sorprende quindi che l'alimentazione dei monaci tibetani è davvero semplice, troppo semplice per noi abituati a mischiare tutto e consumare cibi ultra-elaborati. Non fanno uso di zucchero bianco, farine bianche, sale raffinato n'è di additivi, edulcoranti ed esaltatori di sapidità che sono in tutti i cibi del supermercato.**

**L'alimentazione dei monaci tibetani ruota attorno ai concetti di equilibrio e di armonia con la natura. Ecco perché si interessano anche delle varie fasi di preparazione degli alimenti, a partire dalla coltivazione. Ciò aumenta la consapevolezza del cibo come strumento per il sostentamento ed il benessere; percezione che invece si perde con l'abitudine di trovare gli alimenti pronti sugli scaffali del supermercato.**

**Per noi un pane è un pane, mentre per loro il pane deve essere fatto rispettando il flusso energetico della vita, facendo una lievitazione naturale lenta usando ingredienti ricchi e maturanti al sole e non immagazzinati per anni e raffinati fino a perdere tutte le proprietà come accade da noi.**

- **A tavola i monaci mangiano lentamente, dando importanza ad ogni momento del pasto, compresa la masticazione. La masticazione è davvero importante e secondo alcuni medici risolverebbe il 50% dei**

problemi di salute. La dieta che hanno sviluppato nel corso del tempo li porta a consumare cibi integrali, in una alimentazione con poche proteine animali e in ogni caso, essi raccomandano di evitare la carne di maiale.

- I grassi come il burro e olio fanno parte della loro dieta, ma mai in grandi quantità.
- Mangiano le uova in abbondanza. I saggi tibetani ne consumano in abbondanza, perché molto nutrienti, ma spesso si limitano solo al tuorlo, l'albume viene utilizzato da coloro che fanno sforzi fisici dato che serve soprattutto per i muscoli. E non sorprende infatti dato che si trovano integratori di proteine a base di albumina anche nei supermercati.
- Le principali fonti di energia sono i carboidrati e le proteine, che però i monaci non assumono durante lo stesso pasto, perché preferiscono assumere una sola quantità di cibo alla volta. Ovvero seguono una dieta dissociata: proteine e carboidrati consumati in pasti diversi. I monaci tibetani, infatti, spiegano che la digestione degli amidi interferisce con quella delle proteine, e ciò può portare ad uno spreco di energia e a una diminuzione della quantità della vita. Queste considerazioni sono condivise in occidente da molti medici e nutrizionisti.
- Sconsigliano il dolce a fine pasto. In ogni modo non usano lo zucchero ma il miele che viene visto per lo più come una medicina molto energetica.
- Concentrando i pasti nelle prime otto ore della giornata rispettando il ciclo circadiano di assimilazione-digestione-eliminazione. I più avanzati ricercatori stanno infatti ritornando a questa antica concezione.
- Non mangiano sempre lo stesso cibo ma hanno una dieta varia che segue il ciclo delle stagioni e del corpo.
- I monaci tibetani assumono più cibo al mattino e meno alla sera ovvero consigliano di scalare gradualmente lungo la giornata la quantità di cibo ingerito, di modo che l'ultimo pasto sia il più ridotto. Infatti a partire dal pomeriggio non ingeriscono più cibo solido.
- Evitano i cibi troppo freddi e troppo piccanti perché causano stati infiammatori nel corpo.
- Digiunano ad ogni luna piena e luna nuova del mese.
- Consumano molti cibi e bevande fermentate a base di riso, soia thè, latte. Questo tipo di alimento sono scomparsi nella nostra dieta ed

**eppure sono i più salutari dato che sono ricchi di pro-biotici, vitamine ed enzimi.**

**Infine bisogna notare i monaci tibetani meditando sempre prima di ogni pasto e questa è una pratica tanto semplice quanto potente. Il rilassarsi e focalizzarsi sul momento presente riduce drasticamente i livelli di stress, ci aiuta a mangiare lentamente e a masticare e migliora notevolmente il metabolismo.**

**È inutile dire che si spostano a piedi e quindi non sono sedentari sebbene siedono in quiete in meditazione per lungo tempo, e guarda caso il prof. Soresi nella sua intervista aveva detto che il segreto della longevità è camminare per 40 minuti per 3 volte al giorno.**

**Per finire nella loro saggezza senza tempo si riconosce che:**

- ***Stare seduti a lungo danneggia i muscoli mentre stare molto tempo in piedi danneggia le ossa.***
- ***Dormire troppo danneggia il Chi (flusso di energia), stare troppo svegli danneggia il sistema nervoso.***

**Non possiamo che imparare da coloro che vivono in sintonia con il proprio corpo e il flusso della vita. Tanti utilissimi consigli che la nostra scienza moderna sta ritornando a diffondere e dimostrare.**

**Fonte:**

**[http://laveritadiniconaco.altervista.org/la-dieta-millenaria-dei-monaci-tibetani-un-alto-livello-coscienza-vitalita/?doing\\_wp\\_cron=1472079535.5436820983886718750000](http://laveritadiniconaco.altervista.org/la-dieta-millenaria-dei-monaci-tibetani-un-alto-livello-coscienza-vitalita/?doing_wp_cron=1472079535.5436820983886718750000)**