

## I 5 Corpi

---

Attraverso l'alimentazione del corpo fisico vengono a nutrirsi anche gli altri corpi dell'uomo, dall'eterico allo spirituale.

Secondo la scienza dell'alimentazione occidentale gli alimenti vengono presi in considerazione solo da un punto di vista fisico, di composizione chimica, mentre vengono quasi completamente trascurati gli aspetti che riguardano nutrimenti più sottili.

Anche gli altri corpi devono essere nutriti correttamente, ciò è però possibile solo se cominciamo a conoscerli ed a prenderli in considerazione, in una visione olistica dell'uomo.

Il nutrimento della persona avviene su cinque livelli:

- biologico-fisico,
- pranico-eterico,
- affettivo-emotivo,
- intellettuale-mentale,
- spirituale-egoico.

Il Maestro Tibetano ci ricorda che: *“Un ostacolo all'evoluzione dell'aspirante spirituale è rappresentato dal corpo fisico, che è stato costituito con un nutrimento a base di carne e di cibi e bevande fermentati ed è cresciuto in ambienti in cui aria fresca e luce solare non sono fattori predominanti. Naturalmente, parlo in generale, alludendo alle masse e non ai sinceri studenti d'occultismo.*

*Da secoli l'alimento base delle razze occidentali è formato da cibi in decomposizione, e quindi in condizione di fermentazione; il risultato si può riscontrare nei corpi non adatti a sostenere gli sforzi imposti dall'occultismo e costituiscono quindi una barriera al chiaro risplendere della vita interiore. Quando frutta fresca e vegetali, acqua limpida, frutti oleosi, grani crudi e cotti costituiranno l'unica dieta dei figli degli uomini in evoluzione, allora si formeranno corpi idonei a divenire veicoli per gli Ego altamente evoluti.*

*Essi attendono pazientemente il girare della ruota e l'arrivo di un ciclo che permetta il compiersi del loro destino. Quel tempo non è ancora giunto e il lavoro d'eliminazione, e aggiustamento è necessariamente lento e tedioso”* (Trattato di Magia Bianca, pag. 88).

Per purificare il corpo fisico sono necessarie due fasi:

1. purificazione esterna: s'intende la purificazione del corpo fisico denso;
2. purificazione interna: s'intende la purificazione del veicolo eterico, che è interno rispetto al fisico.

Purificazione esterna: “Il corpo è il tempio dello Spirito”. Questa frase ci fa capire perché sia importante portare il veicolo fisico ad uno stato di purezza e di affinamento: esso deve divenire canale e strumento delle energie spirituali. L'aspirante spirituale sa che la materia e spirito devono divenire uno, e che quindi anche il corpo materiale ha una funzione importante. Il cibo ha una grande influenza sulla purezza fisica, e che noi potremmo migliorare molto, non solo il nostro stato di salute e la nostra efficienza fisica, ma anche i nostri stati psichici e le nostre tendenze scegliendo un regime adatto e consono a chi voglia seguire una via spirituale. Ognuno da se dovrebbe

comprendere, osservandosi e studiando le proprie reazioni, quali cibi siano più adatti a favorire la propria evoluzione e quali invece siano di ostacolo.

### **Il Corpo Fisico**

La scienza moderna ci ricorda che abbiamo bisogno per costruire il nostro corpo di tre tipi di composti chimici: carboidrati, proteine e grassi; ma anche di altre sostanze non sintetizzabili dal nostro organismo come le vitamine, i sali minerali e gli oli essenziali.

Da alcuni anni la scienza dell'alimentazione ha compreso ciò che le antiche culture orientali suggerivano, cioè che il nostro fabbisogno proteico è notevolmente inferiore rispetto alle proteine attualmente introdotte nella dieta. Una dieta bilanciata e leggera dovrebbe contenere in peso: 50% di frutta e verdura, 20% di proteine e 30% di amidi e zuccheri, circa. Inoltre combinazioni alimentari corrette hanno la funzione di ottimizzare i processi digestivi da un lato, dall'altro di valorizzare le proprietà dei singoli alimenti. Infatti è buona regola non mangiare più di un tipo di carboidrati e proteine a pasto (pasta o pane, formaggio o legumi).

Il fabbisogno calorico globale va assunto nelle giuste proporzioni tramite le proteine, i lipidi e i glucidi. Più specificatamente il fabbisogno proteico di un individuo è di 0,75 gr. di proteine con valore nutritivo del 70% per ogni Kg. di peso corporeo al giorno. Espressa in percentuale energetica, la quota proteica dovrebbe rappresentare il 10-15% del fabbisogno calorico globale.

Vediamo la percentuale dei nutrienti relativi al fabbisogno calorico giornaliero:

- proteine 15%
- lipidi 30%
- glucidi 55%

Per quanto riguarda i lipidi, la loro percentuale non dovrebbe mai superare il 30% del fabbisogno calorico totale, con un giusto equilibrio tra grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi (ossia un rapporto 1/1/1).

L'apporto di glucidi, infine, non deve essere inferiore al 55% della quota calorica giornaliera.