

# Salute e spiritualità: il cibo per l'India

Il maestro Swami Joythimayananda, presenta i risultati di oltre 30 anni di ricerche, nozioni e suggerimenti pratici sull'alimentazione ayurvedica.

■ Ricchissimo di argomenti, "Alimentazione ayurvedica" pone l'accento su un fattore fondamentale: non si può parlare di alimentazione dando solo importanza alle caratteristiche del cibo che assumiamo. La qualità, la quantità, le caratteristiche, le

## Joythimayananda: la lezione dei Veda

■ Swami Joythimayananda, originario del Tamil Nadu (India del Sud), ha fondato "Ashram Yoga" in Sri Lanka per lo studio spirituale e tradizionale terapeutico.

Nel 1985 si è trasferito a Genova, Italia, dove ha fondato il Centro Joytinat®, e nel 2004 Ashram Joytinat®, a Corinaldo, dove vive attualmente. Gli insegnamenti di Swami si basano sulla saggezza vedica. Guida gli studenti a "trovare la forza in se stessi e non fare del male agli altri".



proprietà delle sostanze, sono fondamentali, ma lo sono allo stesso modo fattori come la loro combinazione, la preparazione, il come e quando assumerli, lo stato mentale ed emozionale individuale durante i pasti, i luoghi della convivialità.

■ Importanti le tabelle degli alimenti pubblicate sul libro: si distingue innanzitutto il gusto (Rasa), fondamentale per agire efficacemente su una determinata costituzione fisica (Dosha), poiché direttamente coinvolto nella costruzione dei tessuti (Dathu); stabilisce l'energia (Virya) di un alimento, importante perché ne influenza l'azione digestiva; ne valuta il gusto post digestivo (Vipaka) per valutare l'effetto in una fase secondaria di assorbimento dei nutrienti; ne elenca i Guna che sono le qualità e le proprietà delle sostanze differenziandole per azione catabolica o anabolica. Un testo davvero completo.

■ Un ulteriore grande tema di forte attualità è quello del digiuno, non solo a scopo terapeutico, ma anche spirituale. Il maestro spiega passo passo le fasi di questa antica e naturale pratica di autoguarigione e riequilibrio psico-fisico entrando nei meccanismi dei processi metabolici.

**€7**  
DI SCONTO

Spedizione Gratis  
Diritto di Reso Gratis

Valido per acquisti superiori a €47 su macrolibrarsi.it entro il 30 Aprile 2017

Codice: 27BDN



Swami Joythimayananda

## Alimentazione ayurvedica

Macro Edizioni  
Pagine 224,  
euro 16,50

■ Un'ulteriore peculiarità del testo è il capitolo dedicato all'alimentazione nei bambini, tema di grande rilievo umano e clinico. Molti inoltre gli approfondimenti su determinati alimenti, come l'uso sapiente e terapeutico delle spezie con ricette e rimedi di facile esecuzione. Tra cui le ricette tradizionali indiane dal ghee, al kichadi, al masala, agli oli. (e.c.)