



mi piace 81 Tweet 2 +1 2

mercoledì, 14 gennaio 2015 9:16

### Yoga e alimentazione: come si fa a volare

Fare Yoga è essere nel proprio corpo e nella propria mente, in uno stato che è allo stesso tempo di preghiera, danza, meditazione.

Chi identifica lo yoga con una pratica statica, non ha fatto yoga (o ha solo pensato di farla), oppure non sa precisamente di cosa si stia parlando ed è abbastanza comune che ci si chieda persino "lo yoga serve?".

La posizione Yogica, o Asana, da mantenere anche a lungo, è un continuo fluire e circolare di respiro e forza muscolare in un perpetuo, cosciente, scivolare oltre il proprio limite, mantenendosi pure sul filo da acrobata del proprio corpo, pensiero, respiro.

Yoga, anche nel significato tradizionale, è ascendere, ampliare il proprio orizzonte, nella pratica, raggiungere colle dita, le mani, il viso, parti di sé che non si immaginava di poter raggiungere (trovandosi di volta in volta più "contorsionisti" di quel che si pensava).

Così è divertente che per alcuni questa disciplina si associ a usuali o meno restrizioni alimentari: vegetarianesimo, veganismo, crudismo e chi più ne ha ne metta.

#### Articoli correlati

- Infiammazione, alimentazione e integrazione: a Milano un seminario per farmacisti aperto a tutti
- Sonno, felicità e metabolismo: quando il benessere ha bisogno di riposo
- Dimagrire: infiammazione, iperglicemia e segnali di allarme
- Gusto amaro e gusto dolce: i segnali che fermano o aumentano infiammazione e allergie
- Infiammazione alimentare: perché cambiare cibo ti salva la vita

vedi tutti

#### Domande dell'esperto

- Infiammazione da cibo e diete di eliminazione: cosa fare?
- Infiammazione da cibo: come misurarla?
- Dimagrire riducendo l'infiammazione
- Sono vegetariana, ho fatto mille diete, ma non riesco a dimagrire
- Come conciliare dieta vegetariana, intolleranze e apporto proteico
- Quante proteine a prima colazione?
- Come integrare le proteine in una colazione vegan?
- Intolleranza a lieviti e nichel: quali proteine a colazione?
- Colazione vegetariana: come renderla completa e corretta?

#### Malattie correlate

- Diabete
- Infiammazione
- Ipertensione
- Obesità
- Stress

#### Prodotti segnalati

- RecallerProgram di RecallerProgram
- Percorsi terapeutici di SMA - Servizi Medici Associati

variando gli alimenti in una logica di attenzione all'appartenenza degli stessi ai "grandi gruppi alimentari", almeno settimanalmente.

Dopo l'eventuale e spesso chiarificatrice esecuzione di un test delle IgG su sangue capillare, si scelgono dei giorni in cui introdurre o dare più spazio ad alimenti diversi da quelli che, spesso, si tende a prediligere.

Si tratta ad esempio di una estensione giornaliera dai prodotti lievitati o fermentati, o dai latticini, o dagli alimenti contenenti glutine, in favore di scelte differenti e reintroducendo ciò che si è escluso nei giorni della settimana di avanzo.

In questo modo si può ridurre la propria infiammazione, stare bene e stare meglio, trovando orizzonti sempre più ampi, lontani dalle restrittive catene.

La cosa interessante è che tali scelte, almeno in questo ambito, sono fatte più per idea salutista che per credenza filosofica o di altro tipo.

Il pensiero comune è che un tipo di alimentazione più dell'altro (e qui i sostenitori, ad esempio, di The China Study) faccia bene o meglio.

Il concetto di per sé non è sbagliato e anzi: che un cambio di alimentazione abbia effetti stupefacenti sulle persone è certo. Il punto è che spesso è proprio il cambio di ciò che si mangia, l'abbraccio di una nuova modalità alimentare che riduce l'infiammazione, con i suoi effetti positivi.

Per una persona che viva di pane, carne e frittura ha sicuramente un ottimo significato scoprire l'insalata, le noci, le lenticchie. Il che è ben diverso dal vivere di limitate categorie alimentari, che tendono normalmente a diventare nuove catene, simili a quelle da cui così assiduamente si era cercato di liberarsi, per un momento riuscendoci anche.

Ad ognuno farebbe bene un giorno al mese di nuova sperimentazione, uno alla settimana di cambio delle proprie abitudini nutrizionali, e ogni giorno dare nuovi spunti alla propria quotidianità.

È il concetto su cui si basa la "dieta di rotazione": una modalità alimentare che riduce l'infiammazione generale e migliora di conseguenza le prestazioni organiche, solo

#### Il menu della settimana semplificato:

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Giovedì	Venerdì	Sabato

Fai clic qui per iniziare

Total Recipe Search

#### I NOSTRI ESPERTI

L'ESPERTO RISPONDE

Attilio Speciani  
Allergologo e Immunologo Clinico

Carla Camerotto  
Nutrionista

TUTTI GLI ESPERTI

#### I blog di eurosalus

A dieta e in forma [dropdown] [VAI]

#### Ultimo post

Yoga e tolleranza alimentare

Così come lo Yoga vuol...

mi piace 3

#### TUTTO L'ARCHIVIO BLOG

Gennaio 2015

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

L'infiammazione alla base dei disturbi più diffusi

Seminario gratuito e aperto a tutti.

#### SINTOMI & MALATTIE

A B C D E F G H I L M N O P R S T U V

Abbronzatu... Afte  
Acetone Agitazione  
Acne Alcolismo  
Acrocianosi Alitosi  
Adenite Allattamen...  
Adenoidi Allergia  
Affanno Alzheimer

171 malattie presenti

A dieta e in forma

il blog del dr. Attilio Speciani

Di questo e di altro ci si occupa nello [Studio Medico SMA](#) in cui percorsi personalizzati accompagnano il paziente nella scoperta del proprio benessere.

Di questo e altro si occuperà anche il corso professionalizzante "Food and Supplements Cooking Academy" che si terrà a Padova nell'arco di sette fine settimana (presto: il primo è questo!) e che fornirà tra le altre cose il diploma, rilasciato dal CMN (College of Naturopathic and Complementary Medicine) del Regno Unito, di "Nutritional Cooking Consultant".

Superare i propri limiti, scoprire realtà diverse, imparare nuovi modi di farsi del bene, è anche un modo per conoscere meglio se stessi e di trovarsi più in alto di dove si era partiti, sulla via della consapevolezza: sempre più vicini all'essere in grado di "volare" e allo stesso tempo già capaci di farlo.



**Michela Speciani**  
Redazione Eurosalus

[Nutrizione](#) [Cucina](#) [Yoga](#) [Infiammazione da cibo](#) [Tolleranza](#)

## COMMENTI



Aggiungi un commento...

Commenta



**Elisabetta Salerio** · Lavora presso Studio G Milano & Studio G Ibiza

♥♥♥ ewiwaaaa...namaste ♥♥♥



Marina Necchi Speciani ha un debole per il risotto. Eccone una nuova versione da provare.



Risotto integrale di zucca

Eurosalus piace a 7.925 persone.

