



# SAI BABA

PARLA DI  
ALIMENTAZIONE E SALUTE

Luigi Torchio

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dottor Luigi Torchio

# SAI BABA PARLA DI ALIMENTAZIONE E SALUTE

Noi siamo ciò che mangiamo e ciò che pensiamo

La saggezza di un grande Maestro unita alle  
conoscenze scientifiche attuali

Quarta edizione



# INDICE

Prefazione	7
Nota dell'autore	9
Baba ha lasciato il corpo...	10
1. Il mio incontro con Sai Baba	12
2. Chi è Sathya Sai Baba	15
– Come ha vissuto Sai Baba	
– Una giornata con Sai Baba	
– L'esperienza di vita in monastero per riequilibrare la nostra salute	
3. Salute e malattia	35
4. L'effetto dei pensieri e degli stati d'animo sulla nostra salute	39
5. Malattia e karma	47
6. Il significato delle malattie	57
7. Malattia e cure naturali	85
8. Omeopatia	87
9. Quando usare i farmaci	95
10. Alimentazione: perché ingrassiamo	99
11. Alimentazione: come nutrirci	103
– Quantità	
– Qualità	
– Vegetariani per scelta e per necessità	
– Associazione fra i cibi	
– Cottura	
– Condimenti	
– Sale, spezie e sapori	
– Come mangiare	

– Come bere	
– Alcool e fumo	
– Come dolcificare	
– Come digerire	
– Il digiuno	
– Vitamine e proteine	
– Fertilizzanti e cibi transgenici	
– Purificazione del cibo	
– Allergie	
– La dieta dei gruppi sanguigni	
– Le diete alla moda	
La dieta macrobiotica	
La dieta zona	
– La dieta e il PH delle urine	
– Come nutrire i nostri figli	
12. L'influenza del cibo sulla mente, sul modo di relazionarci agli altri e di amare	163
13. Alimentazione e sessualità	167
14. Consigli per gli aspiranti spirituali	171
15. La suggestionabilità della mente e la forza della fede	179
16. L'effetto dei suoni e del canto su mente e corpo	185
– Il canto del suono OM	
17. Come evitare l'ira e i suoi effetti devastanti	191
18. Yoga, Pranayama, meditazione e medicina ayurvedica	193
19. Medici e ospedali	229
20. I cristalli	235
– Collegamento fra cristalli, chakra e sistema ghiandolare	
21. Come organizzare la propria giornata	241
22. L'importanza dell'educazione e del servizio	247
23. Gayatri mantra	251
24. Sai Baba ha detto...	255
25. I dieci passi sulla via della Divinità	275
Bibliografia	277
Glossario	279
Nota sull'autore	284

## SALUTE E MALATTIA

*“La salute è il requisito essenziale per ottenere il successo in ogni campo della vita e per realizzare i quattro ideali che dovrebbero guidare gli esseri umani, vale a dire: la rettitudine morale, la prosperità (dello spirito), la soddisfazione dei desideri che favoriscono la crescita spirituale e la liberazione dal dolore. Ovunque l'uomo cerca di vivere felice e in pace, ma la felicità e la pace non si raggiungono con le attività terrene. Il corpo che si strugge per essere felice e sicuro è soggetto a malattie, decadenza e morte. Tuttavia l'Immanente Io, il Sé che dimora nel corpo, non nasce e non muore. Esso è l'Atman, Dio; il corpo è il tempio di Dio, quindi è dovere dell'uomo mantenere il tempio in ottime condizioni”.*

*“Come è il cibo, così è la mente; come è la mente così è il pensiero; come è il pensiero, così è l'azione”.*

La salute dipende esclusivamente da noi, dai nostri pensieri, emozioni e sentimenti, dall'alimentazione, da come abbiamo impostato la nostra vita.

Cerchiamo di comprendere attraverso questo libro quali sono gli errori e quali i rimedi unendo i consigli di Sai Baba con le conoscenze scientifiche attuali.

**La malattia giunge per segnalarci un nostro errato comportamento: nell'alimentazione e nelle abitudini di vita, nel modo di pensare o di gestire le proprie forze, le emozioni e gli affetti. La cosa più importante è capire perché ci siamo ammalati e voler veramente guarire.**

Possiamo suddividere i fattori che influenzano la nostra salute in **interni**, che dipendono da noi, ed **esterni** o **climatici**. Questi ultimi sono facilmente comprensibili e sappiamo che il nostro fisico è sensibile agli sbalzi di temperatura, specialmente se giungono improvvisamente o fuori tempo. Se un eccesso di freddo in inverno può causare malanni, questi saranno più seri se il freddo arriva d'estate e anche un periodo eccessivamente caldo d'inverno è portatore di guai. Fra i fattori più perturbanti per la nostra salute troviamo il vento, dal quale dobbiamo difenderci fin dalla più tenera età. Periodi particolarmente delicati sono poi quelli del cambio di stagione: l'autunno, con i primi freddi e con l'umidità, favorisce i reumatismi, la pressione arteriosa sale e aumentano i rischi per gli ipertesi; l'inverno porta la classica influenza; in primavera i primi caldi causano stanchezza e sbalzi di umore mandando in crisi chi ha la pressione bassa; i caldi

estivi, infine, aggiungono problemi venosi e difficoltà circolatorie alle gambe. Fra le cause esterne di malattia l'antica medicina ayurvedica (medicina tradizionale dell'India) annovera anche quelle cosmiche, causate cioè dal sovrapporsi dei campi magnetici creati da pianeti, stelle e costellazioni, capaci di influenzare il funzionamento di organi e apparati, compresi il sistema immunitario e il delicato sistema nervoso. Vediamo ora le cause che dipendono da noi.

L'alimentazione, l'inquinamento e le scorrette abitudini di vita come il fumo e l'abuso di alcolici costituiscono attualmente una delle maggiori fonti di malattia. **Le carenze alimentari nel Terzo mondo o, peggio, la pessima qualità di quel che si trova, e gli eccessi tipici dei Paesi "civilizzati" sono causa di indebolimento del nostro corpo e favoriscono l'insorgere di mali che neppure la medicina moderna riesce a curare. Anche l'eccessivo uso di farmaci è estremamente nocivo per la nostra salute; ma il vero male della nostra epoca è sicuramente lo stress che assieme a pensieri ed emozioni negative provoca effetti devastanti sulla nostra salute.**

*“La malattia, sia fisica che mentale, è una reazione che si manifesta nel corpo a causa del veleno della mente. Solamente una mente incontaminata può garantire una salute duratura”.*

## ALIMENTAZIONE: PERCHÉ INGRASSIAMO

Cerchiamo di capire bene i meccanismi che sono all'origine dell'aumento di peso. Innanzitutto la maggior parte dell'umanità, sia nel passato come oggi, è soprattutto sofferente di carenze nutrizionali. Sono infatti molto più numerosi gli esseri umani denutriti che non quelli con problemi di obesità. Ma cosa succederebbe se il mondo avesse risorse alimentari e ricchezza da permettere a tutte le popolazioni di mangiare a volontà? Il numero degli obesi aumenterebbe paurosamente anche nel Terzo mondo, proprio come è successo nel nostro mondo occidentale. Quindi possiamo dedurre che un'alimentazione libera senza controllo porta inevitabilmente a ingrassare e questo si può osservare anche fra gli animali: i nostri cani e gatti domestici tendono ad alimentarsi troppo e se noi li accontentiamo, ingrassano anche loro a dismisura. Appare dunque chiaro che sia gli uomini che gli animali, di fronte a grandi disponibilità di cibo, non debbano abbandonarsi senza freni ad accontentare il palato, specialmente nei Paesi civilizzati, dove non ci sono più le carestie a ristabilire la situazione.

Cerchiamo comunque di capire come funzio-

na il meccanismo dell'aumento di peso. Occorre premettere che ognuno ha la propria costituzione e il proprio metabolismo, dunque potremmo conoscere persone molto magre che mangiano molto e persone grassottelle che mangiano relativamente poco: queste ultime saranno più penalizzate perché dovranno fare maggiori sacrifici per mantenere il peso-forma. Quando assumiamo cibo il livello degli zuccheri nel sangue (glicemia) aumenta. Se non stiamo svolgendo un'attività faticosa, questo zucchero non viene utilizzato e il corpo, di fronte a un eccesso di zuccheri con una glicemia che si alza, produce insulina, che trasforma lo zucchero in grasso.

Ogni volta che assumiamo cibi molto calorici che alzano velocemente la glicemia, si ripete questo meccanismo, specialmente se facciamo una vita sedentaria e i nostri muscoli non utilizzano prontamente questo eccesso di zuccheri nel sangue. Per questo motivo dovremmo consumare molte verdure e cereali integrali, poiché il loro basso livello calorico (ma anche la maggiore lentezza di assorbimento dovuto alla presenza delle fibre che rivestono i chicchi) evita il veloce aumento degli zuccheri nel sangue, mantenendo la glicemia su valori non troppo alti ma costanti fino al pasto successivo. Si evitano così sia i picchi di glicemia che verrebbero subito trasformati in grassi con l'intervento dell'insulina, sia i cali eccessivi di zuccheri che genererebbero una fame irresistibile accompagna-

ta da insofferenza e malumore. Alcune persone cadono nella trappola di questa altalena della glicemia perché quando hanno fame e si sentono deboli mangiano qualcosa di dolce, innescando nuovamente quel meccanismo di innalzamento e abbassamento di glicemia che li riporterebbe, nel giro di poco tempo, ad avere di nuovo fame. Questa è la giostra che ci fa ingrassare, anche una tazza di caffè molto zuccherato che prendiamo per “tirarci su” rientra in questo meccanismo. A questo punto è indispensabile introdurre nella nostra alimentazione cibi che diano stabilità alla glicemia, amministrando le proprie calorie attraverso un assorbimento lento e costante, permettendoci così di arrivare al pasto successivo senza bisogno di mangiare altro. Eviteremmo così quello snack, dolcino od altro che sia, effimero piacere che verrebbe velocemente trasformato in grasso restituendoci una fame sempre più insaziabile. Vediamo dunque attraverso i capitoli successivi come nutrirci per non ingrassare, ma soprattutto per mantenerci giovani, sani e felici evitando anche le deleterie influenze che certi cibi hanno sulla nostra mente e sul nostro comportamento.