Swami Joythimayananda

Nutrizione Ayurvedica

Manuale per un'alimentazione equilibrata e sana

Casa Editrice: Macro Edizioni
Collana: Salute & Alimentazione
Isbn: 9788893190411
Pagine: 272 - **Prezzo:** € 18,60
Disponibile da: Maggio 2016

Il **Maestro Swami Joythimayananda**, con il suo stile semplice e originale, in questo libro ci comunica l'universalità del messaggio dell'Ayurveda e **la possibilità per ciascuno di noi di poterla seguire**. La sua lunga permanenza in Italia gli ha permesso di amare la nostra terra e gli ha consentito di conoscerne profondamente l'ambiente, la cultura, i costumi alimentari, così da elaborare i princìpi della nutrizione secondo l'Ayurveda, adattandoli alle specifiche caratteristiche di questo ecosistema.

Il Maestro riesce a esprimere i principali concetti base dell'Ayurveda in modo **comprensibile e chiaro** sia per il lettore occasionale sia per il professionista e lo studioso di Ayurveda. .
Swami Joythimayananda riesce sempre a mantenere vivo l'interesse, qualunque sia il livello di conoscenza dell'interlocutore e offre preziosi consigli per uno stile di vita adeguato e un comportamento alimentare ottimale.
Di particolare interesse sono **le tabelle con le proprietà dei vari alimenti** che consentono, con considerevole chiarezza e immediatezza, di individuare le caratteristiche dei cibi presentati. In questo particolare momento di confusione, dove ogni giorno saltano alla ribalta nuove teorie alimentari e diete assolute, il messaggio dell'Ayurveda appare chiaro e di conforto, ponendo innanzitutto l'attenzione sull'individualità e le specifiche caratteristiche che ciascuno di noi esprime.
Non ci sono quindi diete assolute e definite, così come non ci sono alimenti assolutamente "buoni" o assolutamente "cattivi": l**'Ayurveda insegna che ciascuno di noi ha esigenze diverse**, ma ci ricorda che anche il miglior cibo diventa un veleno se viene consumato in modo sbagliato, in preda a emozioni forti, mangiato di fretta, in piedi, senza consapevolezza, richiamando quindi la nostra attenzione e piena responsabilità al ruolo importante che ha la mente in ogni istante e al suo necessario controllo.

La prefazione del prof. Berrino
Alla completezza del libro ha partecipato anche il prof. Franco Berrino, già Direttore dell'Istituto Tumori di Milano, grande conoscitore dell'alimentazione ayurveda e amico del

Gruppo Editoriale Macro - Via Giardino, 30 – 47522 Cesena (FC)
ufficiostampa@gruppomacro.com
0547/346258 (int. 4)
www.gruppomacro.com

Maestro. Nella sua prefazione, Berrino ricorda, tra l'altro, che: *"L'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro dell'Organizzazione mondiale della sanità ha redatto il Codice europeo contro il cancro, con una dozzina di raccomandazioni per la prevenzione dei tumori, che comprende cinque raccomandazioni alimentari che ricalcano fedelmente (ma inconsapevolmente) i suggerimenti della macrobiotica nonché, come è evidente leggendo le tabelle alimentari di questo libro, quelli dell'Ayurveda:*

- ***evitare** i salumi (estremamente yang),*
- ***limitare** le carni rosse (yang),*
- ***evitare** le bevande zuccherate (estremamente yin),*
- ***limitare** le bevande alcoliche e i cibi industriali ricchi di grassi e zuccheri (yin)*
- ***basare** il cibo quotidiano su cereali non industrialmente raffinati e legumi, con verdure e frutta".*

L'autore

Swami Joythimayananda, nato in Sri Lanka, rappresenta un'autorità a livello mondiale nel settore dello Yoga e dell'Ayurveda.

Ha fondato e dirige l'*International College of Yoga Ayurveda* e *Joytinat Ashram*. Presiede l'Associazione culturale "Vedica" e l'Associazione Italiana Ayurveda (ASS.I.A).

Apprende i principi dell'Ayurveda, la filosofia dello Yoga e le tecniche ayurvediche direttamente dai suoi Maestri, negli anni della sua lunga formazione in India.

Il 23 aprile 2003 inaugura l'Ashram Joytinat, a Corinaldo (An). Dal 1986 conduce centinaia di conferenze e seminari sulla filosofia dello Yoga e i principi dell'Ayurveda in Europa e in India.