



**Ente di Formazione
Professionale per Naturopati**
del Centro di Ricerca Erba Sacra

Naturopatia Ayurvedica

Elaborato di **Carmela Campagna**

N. Registro Scuola: FORM-1349-NA

Relatore: Sebastiano Arena

Settembre 2020

Introduzione

Sono passati 14 anni dal mio primo incontro con il mondo olistico.

Ancor prima, fu mia madre a nutrirmi inconsapevolmente di tutte quelle discipline che all'epoca erano considerate "alternative". Ogni trafiletto su nuovi o vecchi rimedi naturali era ritagliato da tutte le riviste e incollato in un quaderno apposito con tanto di dicitura e annotazione a lato, anche se ciò significava strappare la pagina dai settimanali di qualche studio medico.

Ero già stata visitata da un frate omeopata e una vecchia amica di famiglia aveva provveduto a ripulirmi l'aura.

Al primo colloquio nello studio di un Naturopata, mi resi conto che ero lì semplicemente per scoprire cosa facesse. La mia vaghezza, cosa che poi ho capito solo dopo aver intrapreso i miei studi, è stato per lui il punto di partenza.

Ricordo di aver fatto uno screening energetico con la fotografia kirlan e ascoltato con attenzione quali fossero i miei punti deboli, quali i miei punti di forza e ho scoperto il potere della riflessologia plantare.

Solo dopo, quando mi iscrissi con entusiasmo al corso triennale di Naturopatia compresi quali punti aveva toccato e come avessi risposto. Aveva alternato la stimolazione del punto riflesso della milza a quelli di fegato e cistifellea, punti dell'indecisione.

Da quello studio uscii convinta di ciò che volevo fare.

Forse stavo già percorrendo questa strada, o forse grazie anche a quel trattamento, oggi finalmente termino questo percorso che mia ha fatto scoprire molto del mio modo di percepire il mondo, di reagire alle situazioni, mi ha regalato la possibilità di osservare ogni cosa che accade da diversi punti di vista e poi credo sia un grande regalo poter conoscere quello che menti aperte e grandiose ci hanno donato attraverso il loro intuito.

L'Ayurveda è stata ed è ancora il mio primo amore, indecisa tra quale percorso seguire, scelsi la Naturopatia perchè mi offriva la possibilità di conoscere tante discipline insieme e ne avevo fame.

Solo 3 anni fa sono riuscita a formarmi nella mia città, in quella disciplina con un percorso studi biennale incentrata sulle tecniche di massaggio Ayurvedico che ho deciso di approfondire in questo elaborato, dandomi la possibilità di confrontare le diverse discipline sotto la lente di quella che è considerata la madre di tutte le medicine antiche.



Il sapere antico

Anticamente il guaritore basava le sue conoscenze su un'attenta osservazione della natura, mescolata a magia, religione, miti e credenze, che forse abbiamo fatto bene ad abbandonare; ma operava attraverso l'intuizione, la percezione di realtà non fisiche che intervengono nei processi naturali e che sono ancora oggi vive nelle pratiche sciamaniche. Quel sentire sottile che nel corso del tempo si è dissolto lasciando spazio solo alla tangibilità, a ciò che può essere visto, sentito, documentato, scientificamente riprodotto.

Questo ha creato una spaccatura tra il sapere antico e la scienza moderna, che spesso non è riuscita ad interpretare quelle sostanze intrinseche, invisibili, tradotte in termini che descrivono qualcosa che possiamo solamente percepire. Un'essenza non la possiamo vedere né toccare, ma abbiamo un senso prescelto alla sua percezione. Esistono suoni che non possiamo udire e luci che non rientrano nel nostro spettro visivo, virus e batteri troppo piccoli per essere osservati a occhio nudo. Si dice che l'intuito sia l'anima che ci parla. Il termine deriva dal latino *"intueor"*, è l'unione di *"in"* (dentro) e *"tueor"* (guardare) entrare dentro con lo sguardo. Secondo Agostino l'intuizione coincide con l'illuminazione, il momento in cui Dio illumina la nostra mente elevandola alla conoscenza della verità.

Platone riteneva che gli esseri umani a causa dei limiti della loro mente non fossero in grado di arrivare a comprendere la vera "essenza" e forma delle cose.

Sotto questa luce il termine Magia non descrive più "la presunta capacità di dominare la natura attraverso arti occulte", bensì quella di dare forma all'invisibile. Il potere del Mago è quello di trasformare la realtà attraverso l'analisi della coscienza, è colui che risveglia il potenziale della mente umana. Spogliandolo della lunga barba bianca, del mantello e della bacchetta, è il Life Coach dei tempi moderni, qualcuno lo paragona al mentalista, è lo psicoterapeuta Junghiano.

Allo stesso modo il Mito e le credenze religiose diventano utili a spiegare le malattie causate da forze invisibili, quelle dell'anima e della psiche.

Ancor oggi, molto di quel sapere viene deriso o considerato immaginario, fantasioso, frutto di una scarsa conoscenza scientifica.

"Hati" e "Ib" sono due diversi idiomi egizi che si traducono in "cuore". Uno rappresenta il cuore fisico, l'altro il suo centro sottile.

In medicina cinese il "Xue" sangue è molto più che un fluido corporeo, è energia (Qi,) che si manifesta a livello organico. Il triplice riscaldatore che viene considerato al pari di un organo ha in sé la sua forza creatrice, ma non può essere studiato attraverso l'anatomia classica.

Ippocrate parla di "Flegma" per dare un nome a una forza che interviene nella formazione della linfa e altri liquidi.

I punti Marma in Ayurveda sono i punti vitali, di incontro dei Dosha, dei Guna, tra il corpo fisico e i corpi sottili, che gli antichi guerrieri del Kerala usavano per ferire il nemico e che se stimolati sono in grado di sbloccare energeticamente gli organi e i tessuti collegati.

Questa frattura ha così evidenziato la dualità della medicina, da una parte la visione puramente scientifica e analitica, dall'altra quella più empirica e analogica. Le due facce di una stessa medaglia.

Quella che oggi chiamiamo Naturopatia è una disciplina che vuole far riconciliare questi due aspetti. Vuole promuovere il benessere psicofisico attraverso la conoscenza dei meccanismi di funzionamento del corpo e della psiche, senza entrare in contrasto con la medicina ufficiale, bensì integrandola. Il Naturopata non 'cura' la malattia ma si prende cura della persona, cercando di mantenere o ripristinare uno stato di benessere attraverso l'utilizzo terapie dolci e naturali.

Il concetto di salute e malattia

Alla base della disciplina Naturopatica c'è l'attivazione degli innati processi di guarigione, quell'intelligenza biologica che Ippocrate chiamava "Vis medicatrix naturae" la forza guaritrice della natura.

Si basa principalmente su 3 concetti: Vitalismo, Umoreismo e Casualismo.

Ogni essere vivente è pervaso da un'energia vitale, chiamata anche Prana. È un bagaglio di energia in parte innata e in parte acquisita nel corso della vita, capace di mantenere il corpo in salute proporzionalmente alle capacità funzionali dell'organismo. È quella che ci permette di stabilire la scelta e l'intensità del trattamento.

Sangue, linfa, liquidi intra e extra cellulari, rappresentano i nostri Umorei, dove la malattia è intesa come accumulo di tossine e la salute è mantenuta in base alla capacità dei nostri organi emuntori di eliminarle.

Allo stato normale produciamo tossine dall'alimentazione, dalle emozioni, dall'ambiente. Se il rapporto tra produzione e eliminazione è in equilibrio il corpo risulta sano.

Se accumuliamo troppe tossine ma i nostri organi emuntori funzionano bene, quindi abbiamo una buona carica energetica, il corpo è capace di ritornare in salute dopo una crisi.

Se a un normale accumulo di tossine corrisponde un deficit fisico ed energetico dei nostri organi emuntori, si svilupperanno patologie croniche e/o degenerative.

Il casualismo è la ricerca della causa dello squilibrio che ha generato la malattia. Si indaga sulle abitudini, sulla sfera emozionale del soggetto, sulle possibili interruzioni dello scorrere della vita.

Differenze e Analogie

La medicina allopatrica si basa sulla lettura dei sintomi a cui segue una diagnosi e una prognosi slegate dalla persona, la terapia è mirata alla malattia e non al soggetto.

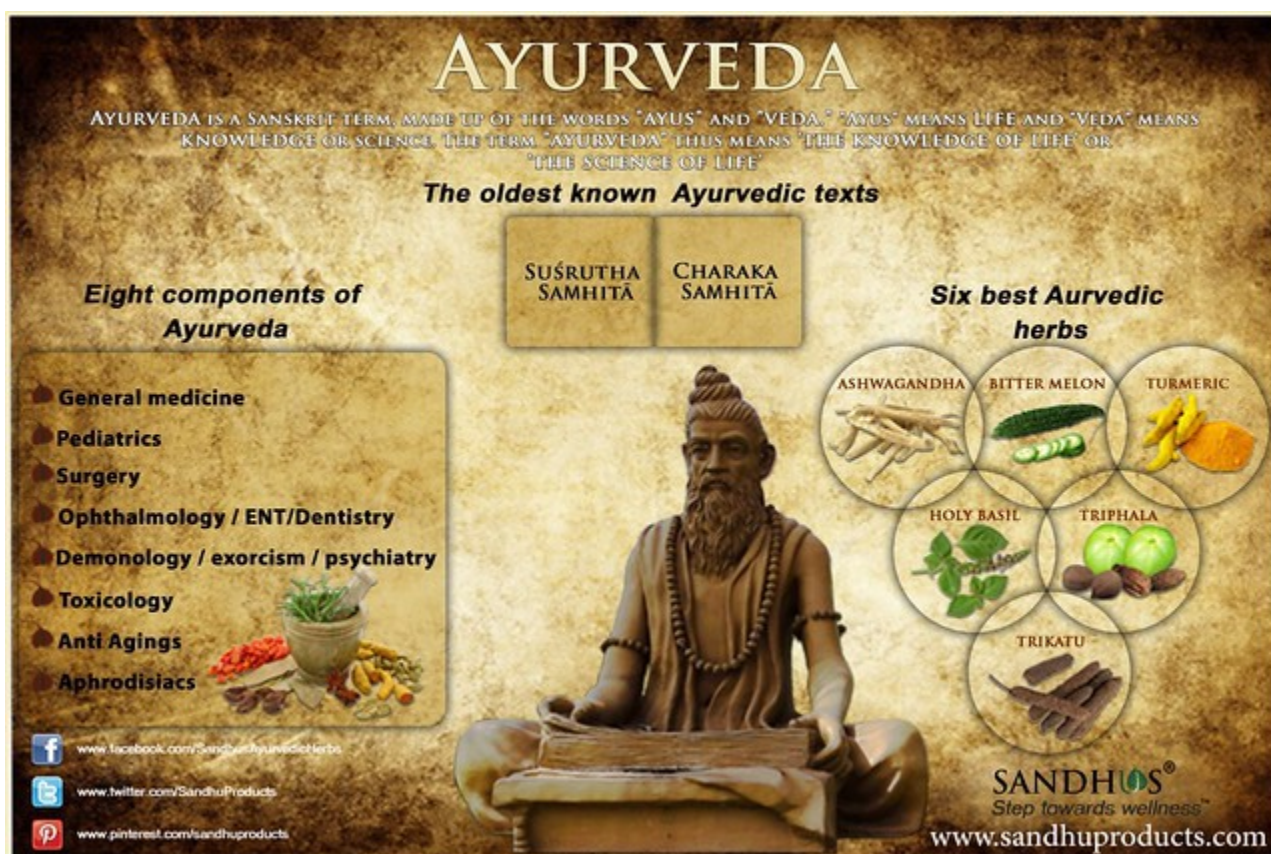
Nella medicina naturale si fa lo stesso percorso, si identifica un malessere attraverso la sintomatologia ma si personalizza la cura utilizzando rimedi erboristici, floriterapici, omeopatici ..

La Naturopatia analizza il terreno biologico, alla ricerca delle cause. Si considera il soggetto come unico, in relazione all'ambiente in cui vive, in base alle abitudini e si rende la persona responsabile del suo stato di salute o di malattia, attuando i processi di guarigione attraverso la consapevolezza e il riequilibrio del terreno costituzionale.

"Le cause delle malattie relative alla mente e al corpo sono di triplice natura: cattiva utilizzazione , non utilizzazione e utilizzazione eccessiva del tempo, delle facoltà mentali e degli oggetti dei sensi"

Charaka Samhita, Sutrasthana I, 54

Per l'Ayurveda non esiste la malattia esiste il malato. Ogni squilibrio ha origine da un cattivo uso del corpo della mente e dei sensi.



Prima che lavorare sullo squilibrio e individuarne le cause, si lavora sui ritmi, sulla comprensione dell'origine della vita e dei processi di trasformazione, la guarigione si attua attraverso una profonda conoscenza di sé.

Il termine salute *Svastha* (salute) è una parola composta da *Stha* (stare) e *Sva* (sé), dimorare nel proprio sé.

L'errore dell'intelletto: è il più grave e corrisponde a identificarci con i nostri limiti dimenticandoci della nostra missione. Così spesso capita di rimanere intrecciati in situazioni stagnanti, problemi nella routine quotidiana che ci impediscono di ritrovare noi stessi. Perdiamo la connessione con la nostra consapevolezza e lasciamo che schemi mentali e modelli educativi decidano per noi. Questo allontanarci dalla nostra natura è il seme che nutre la malattia. Quando scegliamo un'alimentazione sbagliata, adottiamo comportamenti scorretti e nutriamo atteggiamenti mentali caustici, stiamo squilibrando le nostre energie, i nostri Dosha; e condizionando il rapporto tra loro e le energie presenti nel mondo esterno, realizzando situazioni poco piacevoli e rapporti malsani. È il vivere nel qui e ora che i bambini percepiscono in pienezza perché senza condizionamenti, il primo passo da compiere per ritrovare memoria di non essere un ruolo, un personaggio, una situazione.

L'uso improprio dei sensi: la seconda causa di malattia che segue all'errore dell'intelletto. La perdita del *Sattva*, la capacità di discernimento.

L'uso eccessivo dei sensi rivolto verso l'esterno impedisce di ascoltarsi internamente. Succede quando parliamo troppo, quando abbiamo bisogno di toccare con mano, quando non riusciamo a sopportare il silenzio.

L'uso insufficiente dei sensi avviene quando ci distacciamo troppo dalla realtà, siamo troppo introversi, ci chiudiamo nella solitudine.

L'uso emotivamente dannoso dei sensi è quello coinvolge la sfera emotiva. L'eccesso di emozioni negative che alimentiamo o assorbiamo dall'esterno, il bombardamento di immagini o notizie che influenzano negativamente il sistema nervoso. Si crea una frattura nel nostro campo energetico che permette l'ingresso degli agenti patogeni, l'alterazione dei Dosha con conseguente accumulo di *Ama*, tossine.

L'influsso negativo delle stagioni: allo squilibrio dei Dosha e la formazione di *Ama* segue un indebolimento di *Agni*, il fuoco digestivo, che non riesce a trasformare gli alimenti in nutrimento per i sette tessuti, i *Dathu*. Questo ciclo negativo debilita il nostro sistema immunitario, impoverisce il nostro terreno biologico e facilita l'insorgere di malattie degenerative.

Perdiamo la fisiologica adattabilità ai cicli stagionali quando i nostri ritmi interni non corrispondono ai ritmi della natura. In estate prevale l'energia del fuoco, *Agni* è al suo massimo energetico, mentre in inverno può prevalere più *Vaju*, aria, o più *Jala*, acqua, a seconda del clima più asciutto o ricco di precipitazioni. Quando non armonizziamo il nostro stile di vita, i comportamenti, l'alimentazione, in base al nostro delicato equilibrio costituzionale e in relazione ai cambiamenti climatici, provochiamo un ulteriore squilibrio dei Dosha, ciò comporta un fattore di maggiore stress per l'organismo, con l'aggravamento dei processi ossidativi.

Dosha "tutto ciò che tende ad andare fuori equilibrio" è una particolare combinazione delle forze primarie che danno vita a tutti i processi, dalla nascita alla crescita, dal decadimento alla morte e il loro continuo fluire permette di mantenere una costante omeostasi, l'equilibrio dinamico. Le diverse combinazioni tra Aria e Spazio, Fuoco, Acqua e Terra, nell'essere umano determinano la costituzione individuale, in cui l'energia che prevale si riflette nei caratteri peculiari.

Ma ogni cosa presente nell'universo esiste, nasce, cresce e muore per opera del continuo fluire di queste energie, come il giorno da spazio alla notte, ogni cosa rappresenta un ciclo infinito in cui ogni elemento interviene con la sua forza in un tempo specifico per poi lasciare spazio al suo opposto in un continuo e infinito gioco di equilibri.

L'Ayurveda riconosce sei stagioni: *Vasanta* (primavera), *Greeshma* (estate) *Varsha* (stagione della pioggia), *Sharad* (autunno) *Hemant* (inizio inverno), *Shishira* (inverno).

Ad oggi hanno perso la loro ciclicità e ai cambiamenti climatici repentini dovrebbe corrispondere la nostra capacità di adattamento. Tenute in grande considerazione dalle medicine orientali come fasi di passaggio, le 4 stagioni occidentali rimangono un parametro di valutazione importante all'interno di un percorso Naturopatico Ayurvedico.

Il ciclo delle stagioni

Primavera: è mutevole, secca e umida, fresca. Scivola dal clima freddo in cui prevale l'elemento Kapha, al periodo più vicino all'estate in cui prevale Pitta. È una stagione di nuovi inizi e la liberazione dell'energia del cuore immagazzinata durante l'inverno. L'inizio della primavera è il momento ideale per depurare il corpo dalle tossine accumulate, evitando i cibi pesanti, acidi e dolci, preferendo gli alimenti dal gusto amaro. Non bisogna stressare l'organismo con diete ferree o eccessiva attività fisica, ma nemmeno abbandonarsi alla pennichella pomeridiana. È il periodo in cui è più facile che insorgano malattie dell'apparato respiratorio e le classiche allergie, congestione da muco, asma e sinusiti, per il risveglio di Kapha dal sonno invernale, mentre con l'andare verso la stagione estiva gli organi più coinvolti saranno quelli governati da Pitta, intestino, fegato, milza e sangue, quindi congestione agli occhi, prurito, orticaria e acidità.

È il momento ideale per ridurre Kapha, verdure a foglia molto verde come l'ortica e il tarassaco, esercitano su reni e fegato un'azione leggermente amara, leggera e aspra, rimuovono le scorie dei mesi freddi e umidi.

L'infuso di zenzero è un eccellente bevanda, sia per la primavera che per l'autunno, scalda il corpo e accresce *Agni* che risente dell'umidità.

Estate: è calda, secca e leggera. Pitta è al suo apice, l'elemento fuoco prevale, la forza del sole si diffonde facendo evaporare l'umidità della primavera. La parola d'ordine è rinfrescare. Anche se Pitta viene associato con la capacità digestiva, l'accrescere del calore dell'estate può danneggiare *Agni*. Alimenti ricchi di acqua, freschi, crudi, dolci e leggeri, come il latte, l'orzo, il grano, il riso e la frutta, sono da preferire, evitando quelli salati e astringenti.

Il succo di Aloe vera, tonifica il fegato e rinfresca tutto l'organismo.

Lo zenzero, ad esempio, può essere usato per preparare un'acqua dissetante con menta e cetriolo. Le bevande in generale devono essere fresche ma non fredde che paradossalmente stimolano e costringono Pitta a risalire per regolare la temperatura. Alimenti speziati, piccanti, aspri, oleosi e salati possono irritare Pitta. L'esercizio fisico è consigliato al mattino nelle ore di Kapha.

Poi, come ogni ciclo, torna l'autunno.

Autunno: è leggero, freddo e secco. La SAD il disturbo affettivo stagionale, descrive perfettamente la difficoltà di adattamento dell'organismo ai cambiamenti climatici. Il sole così vicino alla terra in estate inizia ad allontanarsi per dare spazio al potere lunare legato a Vata. È importante in questo periodo, mantenere alto Pitta e il fuoco digestivo per far sì che il corpo non raffreddi troppo e troppo velocemente. Cibi proteici, e grassi "buoni" sono da preferire, ottimo il consumo della frutta a guscio, ricchi di acidi grassi essenziali, si all'attività fisica più intensa.

Vata è un elemento abbondante in ognuno di noi, se predomina nella costituzione, possiamo notarlo con maggior facilità in autunno e in inverno. Quando il clima diventa più freddo, pelle secca, giunture scricchiolanti, gas intestinale e disordini nervosi si accentuano. L'inizio dell'autunno può creare ansia e disorientamento. La sua sede è nel bacino, a livello energetico quest'area comprende il 1° e 2° Chakra, legati alla sopravvivenza e alla sicurezza.

L'equinozio di autunno è considerato un passaggio delicato per la salute e alcune crisi fisiche e mentali possono manifestarsi in questo periodo.

I tipi Pitta e Kapha possono stare sereni, il peggio è passato, caldo e umidità sono alle loro spalle e per i Vata invece è tempo di trarre nutrimento dai frutti di stagione. Indipendentemente dalla nostra costituzione tutti traggono beneficio dai cibi caldi e lubrificanti, preferendo i gusti dolce, aspro e salato. Cereali cotti, verdure e proteine, il cardamomo è la spezia ideale, il suo sapore è dolce e produce calore.

Inverno: è pesante, freddo, umido e lento. Il ciclo sta per concludersi, Vata che era al suo apice, lascia il posto al Dosha Kapha che conserva il seme in attesa della rinascita. Il sole è lontanissimo, il freddo e il buio caratterizzano questo periodo in cui tutto sembra cupo. In questa fase tutti i Dosha devono funzionare all'unisono. Kapha è colui che ci protegge dal freddo ma sono indispensabili anche la leggerezza e il movimento di Vata e l'iniziativa di Pitta, lo stimolo a uscire.

Kapha rafforza, nutre e accresce l'immunità. Lubrifica le giunture, costituisce l'essenza dei tessuti connettivi, idrata la pelle e il tratto digerente, rinforza la memoria e dona vitalità ai polmoni e al cuore.

La ghiandola del Timo responsabile dell'inizio di molte funzioni immunitarie e della secrezione degli ormoni della crescita è situata nella sede di Kapha, Vata si occupa della distribuzione e Pitta del loro mantenimento.

In inverno, se siamo in salute, la capacità digestiva accresce, il freddo contrae e concentra *Agni*. Siamo più affamati e questo ci spinge a prediligere i dolci e i cibi ricchi di grassi, che rallentano e intasano il metabolismo. In realtà, Vata può aggravarsi se non si mangia a sufficienza in inverno. I cibi controindicati sono le bevande fredde e gli alimenti surgelati. Da preferire i pasti caldi, nutrienti e leggeri, cereali cotti caldi, in particolare il riso e l'avena, le zuppe, gli alimenti proteici, più legumi e infusi caldi, miele e latte, preferire i gusti piccante e astringente. È la stagione degli agrumi che ci vengono in aiuto per sostenere il sistema immunitario, anche complice la carenza dei raggi solari fonte di vitamina D, siamo più soggetti alle malattie da raffreddamento, febbre e bronchite. Questa stagione porta spesso abbondanza di muco, sotto forma di raffreddori, tosse e influenze. È un muco che ha una funzione protettiva e vitale, perché circondando i virus e i batteri li isola dai tessuti sani. Solo i Pitta combattono bene l'inverno ma ne approfittano per mangiare troppo!

Riconoscere lo squilibrio prima che si manifesti

Nella visione Naturopatica la causa principale di malattia è dovuta a un intasamento o un sovraccarico degli organi emuntori che porta a un'intossicazione del corpo fino al rigetto delle tossine da parte degli organi in sovraccarico.

Gli emuntori primari sono fegato, vescica biliare, intestino e rene.

Gli emuntori secondari sono polmoni, ghiandole salivari, lacrimali e pelle. La pelle comprende le ghiandole sebacee (secondo fegato e polmone) le ghiandole sudoripare (secondo rene) e strato basale al di sotto dell'epidermide (secondo intestino)

La malattia viene considerata centrifuga se il soggetto ha una buona carica vitale e la espelle verso l'alto e l'esterno, in maniera acuta, un eczema ad esempio. Quando l'eliminazione è meno violenta la malattia diventa cronica e le tossine si depositano nei vari organi, come ad esempio la formazione dei calcoli e questo indica che il soggetto ha una forza vitale ridotta.

Viene considerata centripeta la malattia che si dirige verso il basso e in profondità, in questo caso possono manifestarsi le malattie più gravi e degenerative e indicano che il soggetto ha scarsa energia vitale.

I sovraccarichi

Mucosi e acidosi non sono mai così netti e definiti, ma la prevalenza di uno può indicarci l'organo su cui iniziare a lavorare.

L'eccesso di muco porta a iper viscosità sanguigna, colesterolo, catarri.. il muco è denso, appiccicoso, sono mucopolisaccaridi con lipidi, non solubili nei liquidi. I sintomi sono le sinusiti, le bronchiti, le leucorree, l'acne con pustole ecc. sono causati da un eccesso di cereali raffinati, zuccheri, grassi e corpi microbici come pus, cellule morte, gas (fenolo, indolo, scatolo, anidride carbonica).

Gli emuntori coinvolti sono il fegato e l'intestino. I secondari i polmoni, la pelle, le ghiandole sebacee e le mucose di bocca naso orecchie, utero e vagina.

I sovraccarichi dovuti agli acidi, chimicamente acidi organici, solubili nei liquidi, portano a un eccesso di acido urico, piruvico, ossalico, calcificazioni, renella ecc. i sintomi sono gli stati dolorosi come i reumatismi, le sciatiche. Sono causati un abuso di proteine animali, crostacei, soia e legumi, di alimenti acidi come gli aranci, i pomodori ,l'aceto e i latticini. Gli zuccheri raffinati e gli alcaloidi, come la caffeina, la teobromina, la teofillina, l'abuso di alcool e di medicine. Sono coinvolti i Reni come organi emuntori primari, la pelle e le ghiandole sudoripare come secondari.

Per eliminare i sovraccarichi dovremo diminuirne la sorgente e stimolare la riattivazione degli organi emuntori. Se un organo è stanco o privo di energia andrà prima tonificato.

" i diversi tipi di malattia non possono essere separati dai Dosha"

Gli antichi testi Ayurvedici suddividono la malattia in sei fasi di evoluzione.

Fase di accumulo :L'alterazione dei Dosha favorisce l'accumulo di *Ama* (tossine)e l'indebolimento di *Agni* (fuoco digestivo). In questa prima fase spesso non ci accorgiamo di alterare i nostri ritmi e ignoriamo i primi episodi di "malessere"

Se ad esempio un soggetto Vata che dovrebbe preferire cibi caldi e speziati e il calore del focolare domestico inizia a uscire spesso la sera, affrontando un clima freddo e consumando sostanze eccitanti come caffè, alcool, fumo, o bevande fredde, sta inconsapevolmente incrementando questa energia, l'energia dell'Aria e con lei l'eccitazione del sistema nervoso. Ne consegue un aumento degli stati ansiosi, dell'insonnia.

Fase di aggravamento: Può trattarsi di un episodio sporadico ma a lungo andare, lo squilibrio si fa più significativo, se manteniamo abitudini scorrette l'accumulo di *Ama* inizia a compromettere il sistema di smaltimento. Il nostro soggetto Vata continua a portare l'energia dell'Aria verso l'alto sottraendola ad una delle sue sedi principali, il colon. Inizierà a soffrire secchezza, costipazione, nervosismo.

Fase di diffusione: Vata senza più controllo inizia a girovagare nell'organismo portandosi dietro *Ama* . Il movimento dei Dosha avviene due volte al giorno e va dalle strutture cave a quelle più profonde e viceversa, per trasportare le sostanze nutritive ai tessuti. In questa fase le tossine vengono trasportate insieme alle sostanze nutritive e per la loro natura appiccicosa, lì rimangono. Accentuando le sue debolezze costituzionali, il nostro soggetto Vata inizierà a soffrire di secchezza delle mucose, della pelle, aumenteranno i dolori articolari.

Fase di localizzazione: le tossine si accumulano nei tessuti più deboli, è la fase di crescita. Se il tessuto più debole è quello osseo per via non solo di abitudini sbagliate, ma anche di condizioni ambientali sfavorevoli, predisposizioni genetiche ecc; è in quel tessuto che si svilupperà quella che noi chiamiamo malattia.

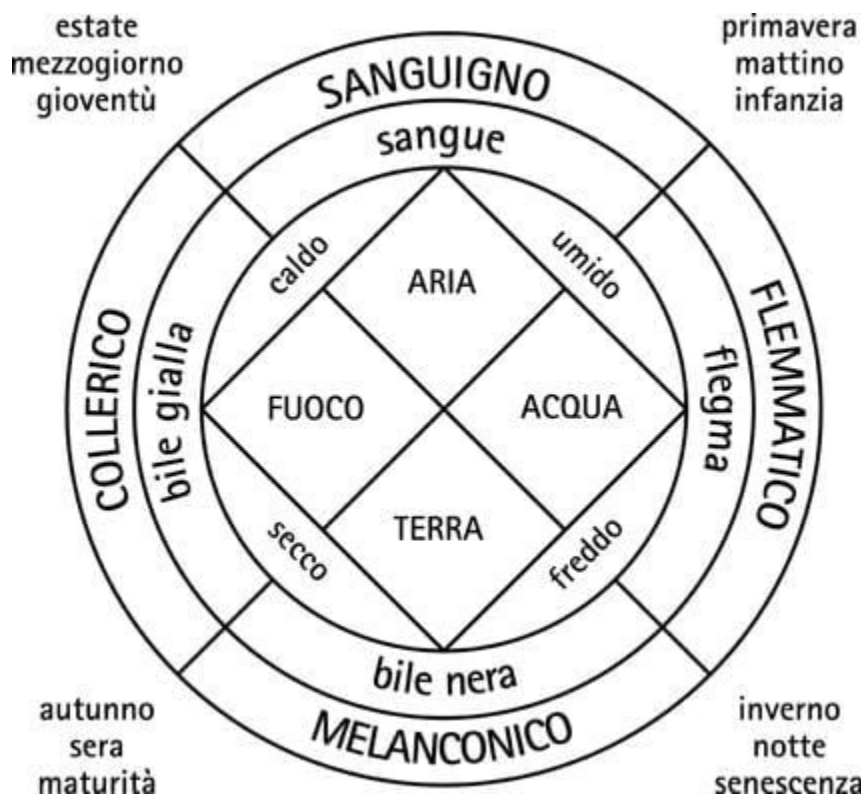
Fase di manifestazione : la malattia si presenta con chiari sintomi. L'accumulo di tossine ha attivato il sistema immunitario e di conseguenza l'infiammazione delle zone dove *Ama* si è accumulato di più. Il nostro soggetto Vata soffre di artrite.

Fase di disgregazione: è la fase più acuta. L'intossicazione che ha coinvolto i tessuti più deboli colpisce anche i canali di circolazione gli *Srotas*. Raggiunto questo stadio, la malattia diventa cronica ed è molto difficile percorrere il cammino inverso e riportare il corpo in equilibrio.

Servono anni di abitudini sbagliate per arrivare a questo ultimo stadio e anche se inconsapevoli della nostra natura, spesso ignoriamo anche i segnali più evidenti. O impariamo la lezione al momento dell'esperienza o la incameriamo in memoria senza elaborarla, in ogni caso, tutto ciò che "accade" e che viene registrato in ogni cellula del nostro corpo, ne influenza il comportamento, influenza il pensiero, il carattere, i sentimenti. Possiamo accedere a queste informazioni solo attraverso il "risveglio" che comporta l'immane fatica del cambiamento, della conoscenza, come insegna l'etimologia del termine *Ayur-Veda*, (conoscenza della vita) l'unico modo che abbiamo per attingere alla nostra natura e divenire capaci di operare le scelte più adatte al nostro benessere psico-fisico

Le costituzioni Ippocratiche - Naturopatiche - Ayurvediche

"soltanto i superficiali non giudicano dalle apparenze" O. Wilde



Per il medico di Kos, la prevenzione e il corretto stile di vita erano la base dell'approccio al paziente, ma qualora non fosse risultato sufficiente, tentava di riportare il corpo in equilibrio attraverso la "*contraria contrariis curantur*", la somministrazione dei rimedi contrari a quelli che hanno generato la malattia, in genere erbe o sostanze del regno animale o attraverso lo svuotamento dei cattivi umori con il salasso, la coppettazione, il clistere, farmaci che inducevano il vomito, ma anche sostanze irritanti come il pepe per espellere le tossine tramite lo starnuto.

"Le malattie causate dall'eccesso si curano con lo svuotamento; quelle causate dallo svuotamento, con il riempimento. Quelle causate dal troppo esercizio, con il riposo; quelle che sono causate dall'inattività, con l'esercizio." "se l'intervento farmacologico fallisce, si ricorre al ferro, all'incisione della vena per causare il salasso.. (sulla natura dell'uomo,9) "il medico applicherà come ultima *ratio* il cauterio" l'utilizzo di bastoncini di legno di bosso immersi in olio bollente o ferri arroventati per curare moltissime patologie tra cui ascessi, tumefazioni e malattie polmonari.

Ippocrate diede vita alla teoria umorale. Il modello cosmologico dei 5 elementi che nella scienza vedica si mescolano a formare le costituzioni Tridosiche, diventano "Temperamenti" per il medico greco. All'elemento Acqua corrisponde la linfa "la flemma". Alla Terra "l'Atrabile o bile nera", all'Aria il "sangue" al Fuoco la "bile".

Temperamento fuoco: Carnagione chiara e rossiccia, di corporatura media, occhi brillanti e vigili, voce forte, piena e penetrante, mani e piedi caldi e una sudorazione abbondante.

Ha un buon metabolismo e una buona digestione, può ingrassare e dimagrire facilmente e questo lo porta ad esagerare con le calorie.

È una persona estroversa (qualità del caldo), pratica e intelligente, ha un temperamento curioso, attivo, passionale, coraggioso, orgoglioso e altruista.

La tendenza fisio-patologica è l'abbondanza sia delle forme che del volume sanguigno. Può diventare impaziente e collerico, egoista e inflessibile, prepotente e dominatore. Negli anni può tendere all'ipertensione, all'iperglicemia, all'acidità, gastriti, ulcere, eruzioni cutanee, eczemi, malattie cardiache, disturbi al fegato e alle vie biliari.

Temperamento Aria: è un soggetto slanciato, facilmente incurvato, dalla muscolatura poco sviluppata, giunture fragili, pelle rugosa, asciutta e fredda, capelli sottili, voce limpida e acuta. Tende al dimagrimento e ad avere il sonno irrequieto e superficiale, la digestione è irregolare. Tende alla demineralizzazione, il freddo accentua la cristallizzazione e con il tempo alla perdita di elasticità e idratazione. Ha predisposizione ai disturbi reumatici, artritici, calcoli e renella per la scarsa capacità di eliminazione degli scarti metabolici proteici e degli acidi urici.

Se il suo temperamento è realizzato è socievole, duttile, flessibile, ricco di idee, creativo e spontaneo. Se inespresso diventa sbadato, superficiale, inaffidabile, indeciso e incostante. Il suo sistema nervoso è particolarmente sensibile e con il tempo può soffrire di insonnia, emicrania e turbe dell'umore. È predisposto all'introversione e alla malinconia.

Temperamento Terra: è un soggetto robusto o normopeso, con andatura lenta e circospetta, capelli forti, crespi e grassi, pelle giallastra, occhi grandi e voce profonda, dimagrisce con difficoltà.

Se il suo temperamento è realizzato è fidato, costante e tenace, realista e responsabile. Dotato di senso pratico.

Se inespresso diventa inaffidabile, poco socievole, guardingo, ostinato, avaro di vedute e povero di sentimenti. Ha la tendenza all'irrigidimento muscolare, alle tensioni, ai calcoli, alla stitichezza e ai disturbi dell'udito. Vorace, prova facilmente sete, è incline agli stati febbrili. Sul piano fisio-patologico i suoi disturbi tendono all'eccesso di umidità, alle difficoltà digestive ma anche alle gastriti e pancreatiti, colecisti e calcolosi biliare.

Temperamento Acqua: corporatura molle e tondeggiante con andatura esitante, maggior sviluppo del tessuto adiposo. pelle pallida e fredda, capelli grassi ondulati e radi. Occhi grandi e sognanti, pelle oleosa e voce bassa, melodiosa. Difficoltà a dimagrire. Tenzialmente pigro.

Se il suo temperamento è realizzato è affettuoso, comprensivo, altruista ed emotivo, altrimenti può diventare timoroso, ipersensibile, pauroso, indolente e sottomesso.

Tende al ristagno dei liquidi, ai disturbi circolatori, pressione bassa, digestione laboriosa, eccessivo bisogno di dormire. Il sistema immunitario è poco attivo, con convalescenze lunghe.

Il linfatico - Kapha

Il soggetto linfatico è paragonabile al soggetto Acqua nelle costituzioni ippocratiche e al Dosha Kapha nella visione Ayurvedica. L'insieme delle energie dell'Acqua e della Terra

Il suo aspetto è a pera, con tendenza agli accumuli adiposi, poco dinamico e astenico. I tessuti sono lassi e il connettivo debole, tende alle patologie da ipo. Ha un terreno biologico naturalmente un po' sporco ma la pesantezza del sistema linfatico e circolatorio aumentano l'accumulo degli scarti metabolici predisponendolo a ritenzione idrica, problemi circolatori e digestivi, sovraccarico tossinico degli emuntori fegato-reni e astenia psico-fisica. Considerando che il soggetto Linfatico-Kapha è indolente e poco attivo tende alla depressione e nei casi più gravi a sindromi maniacali.

Quando la struttura energetica è in buon equilibrio è di animo buono, pacato e diplomatico.

Il Dosha Kapha ha sede primaria nei Polmoni, sede che condivide con Vata per la capacità di introdurre l'Aria, che permette la vita, ma rappresenta la materia. Kapha costruisce. Governa il sistema linfatico e immunitario e interviene tutte le volte che qualcosa aggredisce il corpo, avvolgendolo in modo da isolarlo, ad esempio quando si forma una ciste, o un calcolo.

Alimenti consigliati:

Cibi vivi, spezie piccanti e cibi disintossicanti. Da evitare i cibi freddi, grassi, salati, i dolci e tutti i latticini, il grano e gli alimenti conservati.

Il Sanguigno - Pitta

Il sanguigno può essere paragonato al soggetto Fuoco e al Dosha Pitta. Sebbene l'elemento collegato a questo biotipo sia nello schema ippocratico, l'aria, secondo l'Ayurveda è un soggetto fuoco che è mosso dall'aria. Ha una buona struttura fisica ed energetica, il tono muscolare è buono, tende a prendere peso nella zona addominale. È un ottimista, socievole e godereccio, agisce di impulso.

Pitta è curioso e intelligente, acuto. Il fuoco si apre sugli occhi che sono vivi e attenti. È una persona di cuore, sanguigna e passionale.

Tende a sfogare sulla pelle e attraverso le mucose, ha una buona eliminazione spesso è immediata quindi accumula meno tossine. Deve favorire il drenaggio del fegato e può soffrire principalmente di problemi legati alla circolazione, varici, emorroidi.

In Ayurveda è l'unione di fuoco e minima parte di acqua. Il fuoco, brucia e attiva. Governa i processi metabolici, il flusso sanguigno, la digestione. Ha sede principale nell'intestino tenue.

Alimenti consigliati:

Verdura e frutta fresca o in inverno cotta a vapore, cereali integrali e pane raffermo, diminuzione di alimenti proteici. Si consigliano brevi periodi di digiuno ma non vengono accolti favorevolmente.

Il Bilioso – Pitta / Kapha

Il soggetto Bilioso può essere paragonato alla costituzione Pitta-Kapha per la presenza degli elementi Fuoco e Acqua. È tonico e muscoloso, è un soggetto molto attivo ma anche molto pratico, acuto e impetuoso. Il suo elemento principale è comunque il Fuoco, è molto ambizioso, deciso, va dritto per la sua strada, sia che decida di diventare un leader di una grande azienda o di rapinare una banca. Tende a abusare di tutta questa energia e ad avere costantemente bisogno di zuccheri che producono muco e catarri a carico del sistema respiratorio e a problemi circolatori e digestivi.

Il Nervoso – Vata

Il Nervoso o malinconico può essere paragonato alla costituzione Vata e al soggetto Aria. Fisicamente snello e longilineo, il capo può essere più grande rispetto al corpo e il collo leggermente ricurvo in avanti. Non ha una buona struttura ossea e tende alla demineralizzazione. Il suo punto debole è il sistema nervoso, molto attivo ma instabile, più che riflettere rimugina, ed è meno socievole rispetto al Bilioso.

Troppo sensibile ed emotivo, ha un animo artistico ed estroso ma poco pratico, ricorda un po' Leopardi. È soggetto a grandi e repentini sbalzi d'umore. Il tipo Vata è ansioso, incostante e indeciso, apprende rapidamente e rapidamente dimentica, parla in maniera spedita e i suoi pensieri sono inafferrabili.

Sebbene la sua struttura fisica sia poco costruita, il suo organismo ha buone difese e il lavoro di sostegno andrà incentrato sul riequilibrio psico-emotivo. È predisposto a stati nevralgici, a nevrosi, a insonnia, ansia e problemi al colon, tra stipsi e diarrea. Il collegamento tra secondo cervello e intestino risulta evidente considerando anche che la prima sede del Dosha Vata governato dagli elementi Aria e Spazio è proprio il colon.

Nella visione puramente Ayurvedica l'elemento Aria esprime tutto ciò che è mobile secco veloce, l'aria si muove tra gli spazi. Il Colon è uno spazio cavo, un lungo tunnel che porta all'esterno. È collegato alla pelle e ai polmoni per la loro capacità di muovere l'aria all'esterno e di introdurla all'interno. Governa tutte le cavità del corpo, la struttura ossea e il sistema nervoso. La sua energia va dall'alto verso il basso e quando per abitudini errate cambia il suo fluire, si verificano i maggiori problemi. Vata porta in giro e può muovere con sé l'energia degli altri Dosha. Si dice che la maggior parte delle malattie dipendano da Vata.

Abbiamo visto che soffre di patologie legate alla demineralizzazione e alla secchezza. Ha bisogno costante di nutrimento, di calore e di stabilità.

Alimenti consigliati:

Verdure cotte, frutta secca e pappe di cereali, da evitare il piccante, i nervini e il digiuno.

La fisiognomica e la diagnosi del polso della lingua



Il viso.

L'aspetto è il primo strumento di indagine, il più immediato per inquadrare la persona in una tipologia costituzionale ed energetica. Attraverso l'analisi della postura, della voce, nel modo di esporre i concetti delineiamo un quadro più personale.

La fisiognomica del viso è come per l'osservazione del piede in riflessologia un manuale di indicazioni su cui poter lavorare.

La parte alta dalle sopracciglia in su, descrive il SNC. La parte mediana, l'apparato respiratorio e circolatorio, la parte inferiore, dalle labbra in giù, l'apparato digerente e riproduttivo. Se c'è armonia tra le parti o se una zona è più ampia, ci danno indicazioni del genotipo, l'insieme dei caratteri ereditari. Il colore, le rughe, borse e occhiaie, fanno invece parte delle diatesi, l'insieme delle tendenze fisiologiche e /o patologiche acquisite nel corso del tempo.

Le sopracciglia rappresentano la forza dell'intestino e toglierle significa svuotarlo energeticamente.

La zona sopra alle sopracciglia riflette l'energia del fegato. Questo perché la fronte rappresenta non solo il nostro sistema nervoso centrale ma anche il nostro secondo cervello. La parte più creativa e analitica, quella meno organica, ben espressa nella porzione centrale. Nella bocca individuiamo lo stomaco nel labbro superiore e l'intestino in quello inferiore, ai lati il duodeno. Più le labbra sono carnose più c'è espansione, o c'è molta energia o dilatazione. Le labbra sottili indicano una capacità digestiva limitata. Se in equilibrio la colorazione è rosea, rossa se c'è infiammazione. Quando arriva a screpolarsi c'è calore o disbiosi intestinale. Spesso accusiamo il clima ma in realtà è una situazione interna peggiorata da una situazione esterna. Se le labbra appaiono pallide sono anemiche o l'organo è in deficit energetico. Se notiamo dei tagli nella zona del duodeno, ai lati, probabilmente è un sintomo di carenza di vitamina B.

Quando le persone si mordono le labbra è indice di tormento, si è in difficoltà nel prendere una decisione, l'intestino rappresenta il nostro modo di elaborare le informazioni.

Il naso riflette la colonna vertebrale, le narici la nostra capacità polmonare, quanto respiro della vita. I polmoni stanno nelle guance, mentre la punta del naso rappresenta il cuore. Una punta rossa indica calore e una fossetta nel mezzo rimanda al soffio, si può trattare anche di soffi presenti alla nascita e risolti nei primi tempi di vita. Nella parte superiore del naso, tra gli occhi, si riflette la milza, spesso troviamo delle

rughe dal color giallino che non indicano per forza un malfunzionamento ma una predisposizione. È l'organo del rimuginio e non a caso tendiamo a corrugare la fronte quando dubitiamo o a strizzare con le dita la zona tra gli occhi per concentrarci. Le orecchie rispecchiano i reni, l'abitudine di forarle e di inserirci del metallo, disperde un po' la sua energia. È l'energia ancestrale, l'eredità dei nostri genitori da cui dipende la nostra longevità, la nostra forza vitale. Se il rene ha sofferto si notano delle rughette davanti all'orecchio. Si dice che naso e orecchie crescano fino alla morte, in parte è vero, rappresentano i nostri sovraccarichi, quanto abbiamo abusato della nostra energia. Rene-Cuore, sono l'asse Acqua-Fuoco, in medicina cinese. Organi strettamente legati e interconnessi, le carenze o gli eccessi dell'uno si ripercuotono sull'altro. L'interruzione di questo legame porta alla morte.

Anche borse e occhiaie rappresentano la zona dei reni, negli edemi c'è ritenzione, nell'alone scuro carenza di energia. Il gonfiore può anche essere presente nelle situazioni di acidosi, quindi da eccesso di proteine, oppure nel caso dei vegetariani eccesso di fermentazione da lievito.

Altro bellissimo viaggio la lettura dell'occhio e dell'iride in particolare, che ci dà indicazioni sullo stato di salute generali, delle lacune o carenze sia costituzionali che organiche, sulle predisposizioni e sullo stato di intossicazione degli organi e dei tessuti, ma questo richiede un'analisi più approfondita e con strumenti Iridologici adeguati.

A colpo d'occhio notiamo il colore e la trama dell'iride, che ci delinea una costituzione più o meno forte.

Un'iride chiara è un'iride linfatica, con più o meno reattività del sistema nervoso, linfatico e immunitario. Tenzialmente allergica, indica un soggetto che ha bisogno di essere depurato spesso.

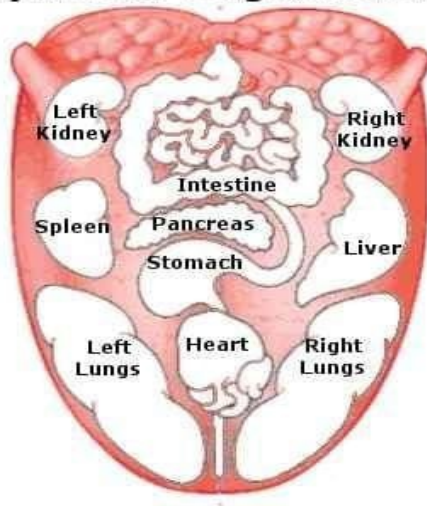
Un'iride scura, ematogena, da depurare ma non per periodi lunghi, il suo punto debole è il sistema metabolico e ormonale.

Un'iride verde/mista che ha le caratteristiche sia dell'iride azzurra che di quella marrone con diverse sfumature, va particolarmente sostenuta nei tempi di digestione degli alimenti per evitare eccessiva fermentazione.

Il mento rispecchia le ovaie e i testicoli, spesso nelle donne anziane che hanno subito un cesareo possiamo notare dei tagli e la peluria ci indica che il sistema ormonale non è in equilibrio.

La lingua.

Ayurveda Tongue Reflex

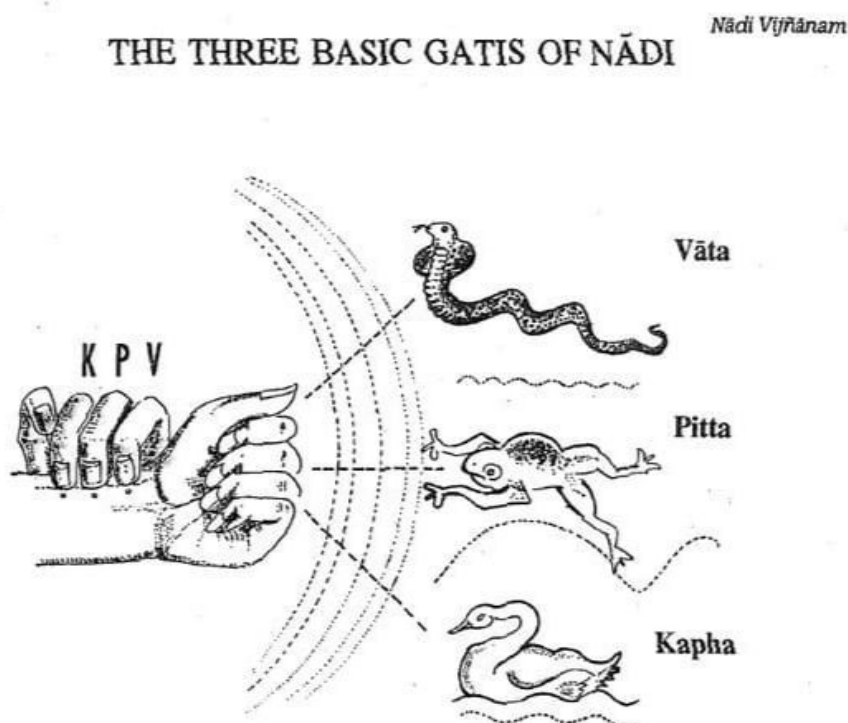


Nella medicina Ayurvedica, quest'organo prevalentemente muscolare è uno degli strumenti più importanti per valutare lo stato di salute del paziente. Nello *Jiva Pariksha*, questo il nome in sanscrito, la lingua deve apparire liscia ben idratata dal colore roseo e omogeneo. Macchie, tagli e patine indicano squilibri nello stato dei Dosha. La lingua viene divisa in tre porzioni, alla base gli organi della zona pelvica, reni, surreni e intestino crasso, sede di Vata. Nella parte centrale gli organi della digestione sede di Pitta e governata da *Agni*, il fuoco gastrico. La punta la sede di Kapha, riflesso di cuore e polmoni.

Una patina gialla nella porzione centrale, o rossa e screpolata indicano eccessivo fuoco gastrico, mentre uno strato bianco nella parte prossimale indica un accumulo di tossine nel colon. Le impronte dei denti sul bordo indicano un deficit della milza. Se è molto secca e fessurata c'è un forte squilibrio di Vata e del sistema nervoso. Se è pallida può indicare anemia o scarsa assimilazione dei nutrienti, se ricoperta di puntini rossi c'è uno stato di infiammazione che può concentrarsi su un organo in particolare o indicare eccessiva rabbia. Se la punta è rossa c'è calore sul cuore.

L'uso del nettalingua al risveglio è un rimedio consigliato per eliminare le tossine che si accumulano durante la notte, così da impedire di reintrodurle nell'organismo. La pulizia quotidiana permette inoltre di affinare il senso del gusto, coperto dallo strato di flegma, di attivare il processo digestivo e diminuire la placca. Il materiale più adatto per la fabbricazione del *Jihwa Dhauti* è l'argento per le sue caratteristiche di metallo lunare, calmante e rinfrescante. Un'altra tecnica consigliata è il *Kaval Basti*, l'utilizzo di un *Talaim*, un olio medicato caldo da trattenere nella cavità orale per alcuni minuti.

Il polso.



Il *Nadi Vigyam* richiede molta esperienza e sensibilità nel percepire il ritmo dei Dosha ed è il più antico metodo di diagnosi per determinare lo stato di equilibrio o squilibrio dell'individuo.

Per facilitarne la comprensione si è associato il ritmo, l'ampiezza e la frequenza dell'energia dell'Aria, del Fuoco e della Terra, al movimento del serpente, della rana e del cigno.

Vata ha un movimento sinuoso ma incostante, sottile, vuoto e irregolare.

Pitta ha un movimento saltellante, è il più vivace e percettibile, ritmico.

Kapha ha un movimento ampio, pieno e lento.

Si ascoltano entrambi i polsi posizionando l'indice il medio e l'anulare sull'arteria radiale. Ogni polpastrello percepisce le pulsazioni di ciascun Dosha, l'indice è collegato a Vata, il medio a Pitta e l'anulare a Kapha.

Nell'uomo si valuta prima il polso destro e nella donna il polso sinistro che rappresentano la parte maschile e femminile.

L'operatore o il medico devono trovarsi in una fase di ascolto e di concentrazione e ogni lettura dev'essere ripetuta tre volte, premendo leggermente sull'arteria e rilasciandola con delicatezza. L'orario più indicato è il mattino presto quando la persona è naturalmente rilassata e a digiuno, o lontano dai pasti. Tutti i Dosha risulteranno aggravati dopo un pranzo e in particolare nel momento della giornata dove naturalmente la loro energia domina. Vata dalle 2 alle 6 del mattino e del pomeriggio e in soggetti anziani, Pitta dalle 10 alle 2 e in soggetti giovani. Kapha dalle 6 alle 10 e nei bambini.

L'esame permette di capire il flusso del *Prana*. Se si percepisce un battito molto lento ci troviamo di fronte a un soggetto scarico, con poca energia o intossicato. Sono compromessi i canali di circolazione gli *Srotas* e sarà nostro compito lavorare sulla depurazione. Se percepiamo un polso molto pieno e martellante tutti e tre i Dosha sono in eccesso. Mentre un polso lento, costante e regolare ci indica che il soggetto ha una buona energia vitale.

Sostegno, depurazione e tecniche di riequilibrio

Abbiamo osservato la persona nel suo insieme, stabilito qual è la sua costituzione *Prakriti* e quale la sua *Vikriti* l'alterazione dello stato di equilibrio, abbiamo compilato una scheda sulle indicazioni generali che ci ha fornito. I suoi ritmi, la sua alimentazione, il suo stato emozionale e come ci ha descritto il suo disagio. Teniamo presente che ogni persona utilizza dei termini indicativi del suo malessere, che useremo per capire se una componente emotiva è all'origine del blocco e come la persona percepisce la sua realtà. Ad esempio se ci parla del suo mal di schiena come di una pugnalata possiamo identificare nel pugnale "qualcosa che lo ha ferito". Il dolore nella parte posteriore del corpo significa essere stato colpito alle spalle, prendiamo in considerazione che la persona può essere stata o essersi sentita tradita.

Se ci troviamo di fronte a una persona molto stanca, che ha accumulato con il tempo molte tossine, dobbiamo intervenire a rivitalizzare il terreno biologico. Secondo l'Ayurveda la carenza di *Ojas* manifesta nel corpo tutti quei sintomi associati all'astenia psicofisica. È l'essenza sottile che permea i tessuti, serve a conferire energia a organi e sistemi e a mantenere efficiente il sistema immunitario. Trae sostegno dai *Rasa*, i nutrienti prodotti dalla digestione del cibo come per tutti i *Dhatu*, (tessuti), ha sede nel cuore ed è molto importante nel sostenere la salute, il *Charaka Samhita* afferma che anche se i Dosha sono in equilibrio, senza *Ojas* il corpo morirebbe. Le sue caratteristiche sono l'untuosità, la purezza, la natura rinfrescante, ed è coinvolto nelle funzionalità di tutti i sensi. Quando viene nutrito rende il corpo forte stabile e flessibile, la pelle liscia e lucente, i capelli forti e splendidi, il viso ha un aspetto calmo e naturale, la posizione del corpo è rilassata, i movimenti aggraziati, la voce melodiosa e le parole gentili, l'animo compassionevole, gentile e creativo.

Agni, il fuoco digestivo . Ama il cibo non digerito

Agni, il fuoco digestivo è responsabile di tutti i processi metabolici a partire dalla trasformazione del cibo in nutrienti e in sostanze di rifiuto, i *Mala*. Ogni organismo produce naturalmente tossine, feci, urine e sudore, sono i *Mala* principali. Devono essere prodotti ed eliminati nella giusta quantità. Molte sostanze nutritive rimangono nelle feci e nelle urine dopo la digestione, fornendo energia al corpo. Ancora oggi si muore di dissenteria più che di costipazione, inoltre il corpo è abituato ad essere un po' sporco. Allo stesso modo se le sostanze di rifiuto se non vengono evacuate regolarmente, provocano dolore e gonfiore e con il tempo vengono riassorbite e depositate in altri tessuti, provocando diversi disturbi come asma e bronchite.

Nell'opera alchemica di trasformazione del cibo in essenza, intervengono come per tutte le funzioni del corpo, in ogni distretto, i *subdosha* delegati a specifiche funzioni. Il cibo ingerito viene spinto per azione del *Prana Vata* nello stomaco, la funzione lubrificante di *Kledaka Kapha* lo impasta e il fuoco digestivo di *Jatharagni* lo trasforma. *Pachaka Pitta* separa il puro dall'impuro. *Samana Vata* distribuisce i nutrienti ai tessuti e *Apana Vata* trasporta le tossine nel colon per essere espulse.

Ama significa letteralmente "non digerito", tutto ciò che non solo deriva dagli scarti del cibo, sono tossine anche pensieri ed emozioni non elaborate.

Nessuna disciplina fonda il suo benessere sull'alimentazione come l'Ayurveda. Rispetto ad altre scuole di pensiero non consiglia di eliminare un alimento totalmente da una dieta, come nel caso di un'intolleranza, ma solo di diminuirne l'assunzione, insistendo invece sull'abbinamento dei cibi in modo che alcuni annullino l'effetto negativo di altri. La frutta secca che non è indicata per Vata, può essere consumata se reidratata in acqua, mentre il latte e formaggi che non sono indicati per Kapha, possono essere corretti con l'aggiunta di

cardamomo, pepe nero, curcuma e zenzero. Le spezie nei cibi in cottura andrebbero aggiunte prima, in modo da essere assorbite dall'alimento che poi andrà sciacquato e cotto.

I sei sapori, le qualità e le combinazioni alimentari

Nella scelta delle erbe, delle spezie, dei cibi, l'Ayurveda tiene conto non solo delle proprietà, le seleziona in base al sapore (*Rasa*), all'energia (*Virya*), all'effetto post digestivo (*Vipaka*) alle qualità (*Guna*); alcune sostanze hanno un effetto particolare chiamato (*Prabhava*)

Rasa è un termine che racchiude innumerevoli significati, tra cui linfa, nutrimento, indica ciò che appaga, tutto ciò che dà sapore alla vita.

I 6 *Rasa* sono il gusto Dolce, Acido, Salato, Piccante, Amaro e Astringente, esattamente in quest'ordine, dal primo che ha maggiore forza all'ultimo. Come per i Dosha, sono la combinazione dei 5 elementi con la prevalenza di 2.

In un piatto equilibrato devono essere presenti tutti i sapori nelle quantità che permettono il bilanciamento di tutti gli elementi, ad esempio, l'acido eleva Pitta, ma se ad esso si mescola il sapore amaro non ci sarà alcun aumento e il Dosha rimarrà in equilibrio. Lo squilibrio dato dall'uso improprio dei sapori è possibile quando viene utilizzato in eccesso e per lungo tempo. Nel combinare due sostanze che hanno qualità opposte, prevale sempre quella utilizzata di più " il forte domina il più debole".

Si inizia il pranzo con il sapore Dolce che pacifica Vata, sempre troppo attivo quando si ha fame e aumenta Kapha necessario per formare il bolo, in più il sapore dolce richiede una digestione più lunga. I sapori acido e salato accendono Pitta e mantengono vivo il fuoco metabolico, per finire i gusti piccante, amaro e astringente per pacificare Kapha che nel frattempo è aumentato. Quest'ordine può essere invertito se la persona ad esempio soffre di cattiva digestione, in quel caso va bene consumare i sapori piccante e salato per primi.

L'Ayurveda non consiglia l'assunzione in uno stesso pasto di proteine diverse, formaggi e salumi ad esempio, o i legumi con le nocciole perché intralciano il processo digestivo. È consentito lo Yogurt, aggiunto in piccole quantità alla carne ne accresce il gusto e l'assorbimento.

Si sceglie per Vata ciò che lo compensa, è Aria e Spazio, quindi avrà bisogno dell'energia della terra dell'acqua e del fuoco, così per Pitta sceglieremo il cibo composto dalle qualità della Terra e dell'Aria e per Kapha, quelle dell'Aria e del Fuoco.

Dolce (Terra e Acqua). È rinfrescante, nutriente, emolliente, combatte il deperimento, la debolezza, l'invecchiamento, la scarsità di liquido seminale. Pacifica Vata e Pitta. Forma i sette tessuti, lubrifica e appaga. Non è indicato negli eccessi di Kapha, causa il diabete, le malattie metaboliche, l'artrite, mal di testa, vomito, congestione respiratoria.

Sono dolci il grano, il riso, il latte, l'olio, la carne, la liquirizia, l'altea, lo psillo, tutte le piante ricche di zuccheri e mucillagini.

Acido (terra e fuoco) pacifica Vata. Favorisce l'appetito, aumenta il fuoco gastrico, purifica dalle scorie. Calma e riscalda. Aumenta la salivazione, le secrezioni, stimola la sudorazione. Viene usato contro la perdita di appetito, la dispepsia e i disturbi del sistema nervoso. In eccesso produce impurità, disturbi della pelle, infezioni, prurito, anemia e gonfiori, tutti i disturbi di tipo Pitta, gastralgie, emorragie, itterizia.

Sono Acidi gli agrumi, lo yogurt, i latticini, la rosa canina, il tamarindo, le bacche di biancospino, gli oli essenziali, il bergamotto la canfora e la melissa.

Salato (Acqua e Fuoco) pacifica Vata. Sono energie contrarie, il poco stimola e il tanto purifica. Aiuta la digestione e la lubrificazione. Rimuove le ostruzioni dei canali. È facilmente solubile, viene usato contro la perdita di appetito, la dispepsia, come diuretico, espettorante della tosse e contro i disturbi di tipo Pitta, le patologie ematiche, la gastrite e le emorragie. Può provocare prurito o bruciore, malattie della pelle, secchezza e gonfiori, invecchiamento precoce e calvizie. Oltre al sale sono salate le alghe e la quercia marina.

Piccante (Fuoco e Aria) pacifica Kapha. Apporta calore, combatte la congestione e il ristagno, stimola il sistema nervoso, la digestione e la lacrimazione. Riduce il grasso e il gonfiore, aumenta la salivazione, l'azione germicida, carminativa, espettorante. Il gusto speziato è utile contro la perdita di appetito e l'indigestione e possiede attività antielmintiche nella cura della dissenteria. Aiuta la guarigione delle ulcere e

favorisce la coagulazione del sangue. Neutralizza l'eccesso di Kapha e di Vata. Le piante e gli alimenti molto piccanti sono controindicati nei disturbi di tipo Pitta, le eruzioni cutanee e le patologie del liquido seminale. In eccesso secca le articolazioni e il grasso, può provocare tremori, debolezza, mal di testa e sensazione di formicolio.

Sono piccanti il pepe, il peperoncino, lo zenzero, l'aglio, la cipolla, i ravanelli, l'angelica, la canfora, il cardamomo, la cannella, il cumino, il ginepro, la salvia, il prezzemolo, la menta, il timo, la valeriana e l'origano.

Amaro (Aria ed Etere) pacifica Pitta e Kapha. Ha un azione stimolante e antibatterica. Rinfrescante e dominante, copre tutti gli altri sapori, purificante ed essiccante. Tónico per il fegato. Disintossicante, antinfiammatoria, antipiretica e digestiva. Rimuove il pus, inibisce il sanguinamento, elimina la sensazione di bruciore, cura l'anoressia. In eccesso è controindicato nei casi che comportano disturbi al sistema nervoso, squilibra Vata. Asciuga i fluidi corporei e indebolisce i tessuti. Può provocare rigidità, mal di testa, vertigini, sete.

Sono amari la cicoria, il tarassaco, la curcuma, le melanzane, la catalogna, la scarola, il pompelmo, i cetrioli, le radici amare, il rabarbaro, l'aloe, il tarassaco, l'echinacea, la genziana, il carciofo, l'achillea, la ruta.

Astringente (Terra e Aria) pacifica Pitta e Kapha. Rinfresca e contrae, purifica il sangue, ne blocca le perdite, ferma la diarrea. È antidiuretico e assorbente, normalizza la pigmentazione cutanea è utile nelle infiammazioni. Le piante astringenti sono controindicate nei casi di deperimento e debolezza, anoressia e perdita di appetito, nei disturbi neurologici. In eccesso crea gonfiore, rigidità, bocca arida, costipazione, sete, impotenza, contrazione.

Sono astringenti la frutta dolce acerba, le mele, pere, il melograno, i mirtilli, i carciofi, i legumi, finocchi, le patate, la salvia, il rosmarino, la curcuma, le sostanze che contengono tannini, l'uva e l'uva ursina, la quercia (corteccia) la piantaggine, l'amamelide, tutte i minerali e i metalli.

Virya significa potenza, sono otto energie suddivise in 2 gruppi principali con effetti opposti: riscaldanti (piccante, acido, salato) rinfrescanti (dolce, amaro, astringente) – Secchi (Piccante, amaro, astringente) untuosi (dolce, acido e salato).

I *Guna* rappresentano le qualità di tutte le cose. *Sattva*, *Rajas* e *Tamas* , sono le differenti energie che agiscono promuovendo la virtù, la passione e l'inerzia. Nel cibo e nelle erbe si cerca la miscela di queste qualità preferendo quelle Sattviche, il gusto prevalentemente dolce, cibi freschi e puri, da mangiare con calma che procurano armonia. Diminuendo quelle Rajasiche, il cibo troppo speziato e pungente, pesante, che crea eccitazione come il caffè, assunto in maniera frettolosa o in abbondanza, che promuove l'azione, la passione e l'emozione. Utilizzando poco quelle Tamasiche, il gusto principalmente aspro, pesante, fermentato, riscaldato o congelato, conservato a lungo e consumato in abbondanza che promuove la pigrizia, la letargia e la depressione.

Quando il cibo viene ingoiato percepiamo solo 3 sapori essenziali al funzionamento di ciascun Dosha, in relazione ai loro effetti a digestione avvenuta.

Dai sapori dolce e salato nasce un *Vipaka dolce*. Aumenta Kapha, i fluidi riproduttivi, aiuta ad eliminare feci e urina. Il sapore acido ha un *Vipaka acido* e accresce Pitta. Aiuta ad eliminare feci e urina ma diminuisce i fluidi riproduttivi e ha una natura più leggera. Le sostanze amaro, piccante e astringente si trasformano in un *Vipaka piccante*, aumenta Vata, riduce i fluidi riproduttivi e trattiene feci e urina, è leggero.

Il *Prabhava* è quell'azione che produce un risultato diverso dalla natura della pianta o alimento, a seconda dell'azione o del suo utilizzo. Letteralmente "Significa ciò che non può essere predetto". L'avresti detto mai che il basilico ha un effetto rinfrescante sull'organismo pur avendo una natura riscaldante?!

I semi di *Plantago Psyllium* presi con lo yogurt aiutano in caso di diarrea, ma assunti con acqua calda contrastano la costipazione per azione dell'effetto post digestivo *Prabhava*.

Il sapore viene usato soprattutto per stabilire l'effetto del cibo, mentre quando si usano le droghe, nei preparati Ayurvedici, si tengono in considerazione anche Guna, Virya, Vipaka e Prabhava in relazione alla durata della somministrazione.

Il gusto dolce e salato che utilizziamo in abbondanza, nella giusta quantità proteggono la sostanza corporea, rafforzano i fluidi e regolano le funzioni eliminatorie, in quantità eccessiva, aumentano il muco, gli accumuli tossinici, i disturbi artritici e alterano il metabolismo.

La consapevolezza di Agni

Sintomi quali gas, flatulenza, rigurgiti, digestione lenta, difficoltà ad alzarsi al mattino, sudorazione scarsa o assente e stitichezza sono tutti segnali di un fuoco gastrico insufficiente.

Per indebolire *Agni* nel tempo il miglior metodo è mangiare troppo e certe costituzioni sono più propense a una sua inefficienza, Vata per primo.

Se la masticazione è insufficiente e la combinazione degli alimenti non è idonea, la digestione degli amidi viene inibita. L'enzima salivare della ptialina ha bisogno di un ambiente leggermente alcalino per scindere i glucidi e l'assunzione in contemporanea di un cibo acido ne inibisce il processo. Pensiamo alla colazione, spesso ci viene consigliato il succo d'arancia, un caffè e un cornetto, oppure del pane tostato con della marmellata di agrumi, sono esempi di combinazioni sbagliate se protratte nel tempo.

Anche se la dieta mediterranea è considerata una delle più equilibrate la pasta al pomodoro è un altro esempio di troppo acido in combinazione ad un amido. Allo stesso tempo una piccola quantità di acido ha invece un effetto stimolante se usato per la cottura del cibo.

Se invece il fuoco gastrico è troppo elevato si può manifestare con eruttazioni e rigurgiti, bruciori di stomaco, ipereccitabilità, irritabilità, parlare in maniera eccessiva, avere troppa sete e una sudorazione abbondante.

Per aumentare eccessivamente *Agni* basta assumere cibi molto caldi, anche digiunare per periodi prolungati lo risveglia bruscamente, inoltre mangiare quando si è arrabbiati o soffocare questo sentimento lo accresce.

Per riequilibrare *Agni* è indispensabile regolare la quantità di cibo che ingeriamo, il succo di limone con acqua è un blando purificatore e stimolatore, l'infuso di zenzero attiva un *Agni* pigro e riduce i gas intestinali.

L'acido presente nello stomaco purifica il cibo. L'effetto negativo dell'assunzione di antiacidi per lungo tempo, è quello di abbassare questa difesa e dare la possibilità ad alcuni batteri di proliferare. L'Ayurveda consiglia di aumentare il consumo del sapore amaro e dell'aspro a scopo preventivo.

Latticini e proteine del pesce o della carne non vanno mai abbinati, perchè lo stomaco deve produrre più sostanze acide in tempi diversi per la loro digestione.

Negli anni 40 e 50 per evitare la formazione di ulcere, provocate da eccessiva acidità gastrica veniva inconsapevolmente utilizzata una dieta Ayurvedica di tipo Kapha, ovvero l'assunzione di cibi grassi come panna e latte intero per lubrificare la mucosa e impedire all'acido di aggredirla. Questo perchè troppo Pitta, quindi fuoco, o carenza di Kapha riducono il naturale rivestimento protettivo dello stomaco.

Nello stomaco avviene una parziale digestione dei carboidrati e dei grassi che procede nell'intestino. Sede dell'energia di Pitta è l'organo maggiormente colpito quando si mangia eccessivamente.

Il pancreas produce un'abbondante quantità di bicarbonato, utile per alcalinizzare le secrezioni acide che scivolano nel tenue e secerne enzimi per la digestione dei grassi, dei carboidrati e delle proteine, inoltre regola il livello degli zuccheri nel sangue. Ogni cibo che assumiamo stimola la produzione di enzimi atti a digerirli, da qui l'importanza di una dieta che non escluda nessun alimento.

Il fegato, la nostra più grande ghiandola, svolge numerosi ruoli e a livello digestivo, produce la bile. Diete ricche di zuccheri, grassi e povere di fibre lo indeboliscono. È stato ben documentato che una dieta a basso tenore di grassi ed elevato contenuto di fibre mantengono pulito il colon da un eccesso di muco e di conseguenza di batteri ostili.

Il colon elimina i rifiuti e opera un ulteriore filtraggio dei fluidi, permette l'assorbimento del potassio, elettrolita importante nel metabolismo del calcio, un eccesso di muco e batteri squilibrano le funzioni di Vata che ha sede principale nel colon indebolendo la struttura ossea, altra sede di questo Dosha.

Spesso siamo abituati a considerare il cibo come una ricompensa "finalmente si mangia" e non come una necessità "devo nutrirmi" e perdiamo quell'intuizione che ho accennato nella prima pagina di questo elaborato. Il sapersi ascoltare, comprendere il perchè sentiamo il bisogno di un determinato alimento e assecondare questo desiderio può far accadere qualcosa di importante "desiderare un cibo può farci capire quello di cui abbiamo bisogno"

Chi di noi non ha mai sentito quella irresistibile voglia di dolce quando è un po' giù di morale. La cioccolata è una ricchissima fonte di magnesio e spesso non ci si limita a mangiarne un pezzettino. Ogni donna sa che nel periodo premestruale questo desiderio aumenta. Il magnesio è indispensabile per rilassare la muscolatura e prevenire i crampi. Ora potrei dirvi che altre fonti di magnesio sono gli ortaggi ricchi di clorofilla, le noci, i broccoli... ma l'effetto calmante e antidepressivo della cioccolata rappresenta quella ricompensa materna per aver fatto i bravi "me lo merito"

Quindi se pensiamo che cambiare le nostre abitudini alimentari sia difficile è perché non siamo in grado di analizzare la componente emotiva legata al cibo.

Per il 1° Chakra il cibo è necessità, è il sabotatore di diete, se ad esempio mangiamo di nascosto anche da noi stessi, se cambiando alimentazione proviamo delle sensazioni di paura immotivata, forse dobbiamo analizzare l'energia di questo centro e rafforzarla.

Durante la gravidanza l'energia di Muladhara accresce, deve nutrire due persone e le abitudini alimentari cambiano in base a queste necessità, si ha voglia di alcuni cibi e repulsione per altri.

L'energia del 2° Chakra ci invita a provare a sperimentare il mondo, da piccoli mettiamo tutto in bocca per assaporarlo, da adulti quando proviamo un ardente desiderio che non possiamo soddisfare, possiamo trasferire questo desiderio nel cibo, succede anche se il desiderio è di intimità.

L'energia del 3° Chakra esprime il nostro potere personale e può essere influenzato dalle abitudini alimentari delle nostre famiglie ed è importante quando cerchiamo consensi dalle persone che ci stanno vicino, se troviamo dei sostenitori il cambio di alimentazione potrebbe essere più semplice e accrescere questa energia ci permette di essere indipendenti nelle nostre scelte. È il Chakra epigastrico governa tutte le funzioni digestive il suo disequilibrio può provocare disordini a livello degli zuccheri che a livello psicosomatico si manifesta proprio perché ci si sente poco amati o poco /troppo dolci nei confronti degli altri e si cerca il consenso affettivo.

A livello del 4° Chakra l'apertura del cuore all'amore incondizionato si manifesta anche attraverso la condivisione del pasto. Capita spesso che soffochiamo le nostre emozioni riversandole nel cibo, mangiando per ingordigia o eccedendo in droghe e alcol.

Il 5° Chakra è collegato al secondo poiché esprimiamo la verità di ciò che sperimentiamo, il blocco nell'esprimere qualcosa di importante, "ingoiare" noi stessi spesso si manifesta nella disarmonia tra i due centri e in problemi di bulimia. L'eccessiva o scarsa attività della tiroide regola la velocità del metabolismo, l'autoaffermazione di sé, la paura di chiedere e di esprimersi.

Il 6° Chakra è la capacità di vedere oltre, lo sviluppo dell'intuito. È lui che può farci percepire quale alimento è giusto per noi in quel momento. È collegato al terzo al rapporto con l'esterno, con il mondo delle illusioni.

Il 7° Chakra è il nutrimento dell'anima. È la forza che guida lo scopo della nostra vita, quella che ci permette di raggiungere gli obiettivi e mantenere uno stile alimentare corretto attraverso la consapevolezza.

Ogni energia sostiene l'altra, se non percepiamo la necessità del nutrimento non potremmo mai avere consapevolezza di come il cibo ci influenza.

I saggi Ayurvedici per sostenere le persone nella scelta di un'alimentazione, raccomandavano di cambiare le abitudini un quarto alla volta. Ad esempio per ridurre il consumo di zucchero, di caffè, o un altro alimento che induce dipendenza, ridurli di 1/4 fino ad abituarsi, per poi ridurli di un altro quarto fino a raggiungere il quantitativo ideale.

Il malato immaginato

Il signor Mario è un uomo sulla sessantina, robusto, buona costituzione, ha abusato molto della sua ottima resistenza agli acciacchi, ultimamente non si sente più in forma, soffre di mal di testa, sinusite, pesantezza e depressione.

In prima analisi è un soggetto Pitta, media corporatura, occhi chiari, con un aumento di Kapha causato da un eccesso di Vata, un classico. La lingua è grossa e una patina ricopre tutta la superficie. Quando questo succede è perché sono intasati i canali di eliminazione, in più la lingua è in generale l'organo del cuore,

questo significa che tutti gli altri organi che sono a protezione dell'imperatore sono congestionati. Immaginiamo che abbia il colesterolo e la pressione altalenante.

Lavoriamo prima sulla pulizia del terreno, che in questo caso è un acquitrino fangoso. Lo dobbiamo rivitalizzare e risvegliare.

Consideriamo che è una persona abitualmente attiva e impaziente, che vuole vedere subito i risultati; ma anche molto curiosa quindi favorevole al cambiamento.

Ci conosciamo in primavera, il momento in cui il corpo si risveglia e cerca di eliminare le tossine accumulate durante l'inverno, è il periodo in cui Kapha aumenta per sua natura, e con lui tutti quei fastidi sopiti o ignorati.

Gli consigliamo di mangiare a orari il più possibile regolari e non tardi la sera, diminuire le calorie senza eliminare del tutto cibi che possono confortarlo emotivamente.

È fondamentale che basi la sua dieta in cibi vivi, freschi, ricchi di vitamine e sali minerali, per riattivare il fuoco metabolico. Eliminare i cibi lievitati e raffinati, grassi, insaccati, latte e latticini. Consumare cereali integrali e dissociare la dieta così da evitare processi di fermentazione. Proteine e verdure / cereali e verdure. Gli lasciamo qualche alimento Rajasico, come il caffè e il tè verde, gli consigliamo delle tisane da sorseggiare durante il giorno, salvia e zenzero ad esempio sono una buona combinazione per eliminare il muco in eccesso e favorire il metabolismo.

Mario però non riesce a fare a meno di mangiare la carne rossa e i formaggi, per cui gli consigliamo di consumarli con moderazione una o due volte la settimana e aggiungere come antidoto del pepe di cayenna e dei chiodi di garofano in cottura per la carne e di scegliere del formaggio stagionato, meglio se di capra e non salato.

Il cibo deve essere speziato, evitando il peperoncino che può infiammare troppo. Cotto al vapore o saltato, girandolo in continuazione per dinamizzarlo ed evitare che stracuccia.

Alimenti consigliati: albicocche, limoni, more, pompelmo. Asparagi, carciofi, carote, cavolfiore, cipolla, fagiolini, lattuga, melanzane, patate, prezzemolo, sedano, zucca, mais, grano saraceno, miglio orzo e riso. Carne bianca, pollame e pesce. Fave, ceci, fagioli, lenticchie e piselli. Semi di girasole e di zucca, uova. Olio di girasole e di mais, il miele come dolcificante.

Esempio:

Colazione : caffè o caffè d'orzo, latte di capra, fiocchi d'orzo, fette biscottate integrali e miele.

Verdure crude come pinzimonio da mangiare prima del pasto principale per stimolare i succhi digestivi, un frutto a metà mattina e a metà pomeriggio.

Pranzo: minestra di orzo, carote, cipolla, sedano con cicoria e con aggiunta di zenzero nella stagione invernale, riso con asparagi, menta e finocchio e curcuma in primavera/ estate. Tè verde.

Cena: pesce al cartoccio con carciofi saltati, verdure grigliate.

Oligoterapia e in Ayurveda

L'oligoterapia considera le malattie funzionali come la conseguenza di uno squilibrio metabolico, derivato da un deficit di funzionalità ematica. (Torti).

È una terapia che va a riequilibrare il nostro temperamento, il suo meccanismo è la catalisi. Il catalizzatore permette ad una reazione di aver luogo con minor dispendio di tempo e di energia. Diluendo il metallo puro e aggiungendo del gluconato, acqua e fruttosio per facilitarne il trasporto, la soluzione interviene a livello vibrazionale, senza abituare il corpo a una reazione forzata.

Quando dobbiamo rifornire di nuovo humus un terreno biologico impoverito, gli oligoelementi scelti in base alla diatesi più evidente, possono aiutare a sostenere tutte quelle funzioni dell'organismo rallentate, che incrementano l'accumulo di *Ama*, bloccano la circolazione degli *Srotas* e compromettono la produzione di *Ojas*.

Diatesi Allergica- Manganese. È il soggetto giovane in cui l'elemento Fuoco provoca calore, eczemi orticarie, ipertensione, coliti, ulcere. Spesso chi presenta questa diatesi è tendenzialmente astenico e indolente al mattino, euforico e iperattivo la sera. Scegliendo la posologia in base alla forza vitale della persona a una diatesi Manganese consiglieremo 1 o 2 fiale a settimane a cicli per evitare una reazione eccessiva.

Diatesi Ipostenica – Manganese – Rame. Ha una componente Fuoco ma anche Terra, è il soggetto rallentato, cronico, diffidente, predisposto alle malattie infettive e dell'apparato respiratorio. Riniti, sinusiti, bronchiti, colite non spastica, ipotiroidismo e reumatismi. Ha bisogno di essere dinamizzato.

Diatesi Distonica – Manganese- Cobalto. È la Diatesi del soggetto adulto, ansioso, caratterizzata da astenia mattutina che peggiora nel corso della giornata. L'elemento Aria predomina causando sonno agitato, scarsa concentrazione, cali di memoria, può arrivare a soffrire di turbe psichiche e fobie, distonie del sistema neurovegetativo, ipertensione instabile, cefalee, insufficienza circolatoria, varici, formicolii, meteorismo, gastralgie, reumatismo e artrosi, ipercolesterolemia. Ipermenorrea o amenorrea, sindrome pre-mestruale.

L'Anergico. Oro-Rame-Argento, è collegato all'asse ipofisi- gonadi e all'elemento Acqua. È una diatesi raramente costituzionale, molto più frequente nelle persone anziane, anche se può capitare di riscontrarla in persone più giovani con mancanza di reattività sia fisica che psichica. Si dà come ricostituente, nelle recidive, negli stati infiammatori cronici, nelle patologie autoimmuni, nei quadri morbosi e nelle sindromi depressive.

La quinta Diatesi è la sindrome da disadattamento. Collegate alle funzioni e disfunzioni ormonali e quindi all'elemento Fuoco, ma spostate dall'Aria o trattenute dalla Terra.

Zinco-Nichel-Cobalto. Agisce sull'asse ipofisi-pancreas. Lavora sulle disfunzioni endocrine e pancreatiche, sui disturbi del metabolismo, lavora sulle oscillazioni, sui soggetti diabetici. Sono predisposizioni dei soggetti Kapha o Pitta con un Kapha alterato.

Zinco-Rame. Lavora sull'asse ipofisi-gonadi, sulle insufficienze ormonali, sindrome premestruale, menopausa, malinconia, enuresi. Sono più probabili in soggetti Pitta con un Vata alterato.

Nichel-Cobalto è un regolatore delle funzioni pancreatiche esocrine, aerofagia, dispepsie, coliti, difficoltà nella digestione dei grassi, sono più probabili in soggetti Vata o Pitta con un Vata alterato.

In questo caso si va a lavorare direttamente sulla *Vikriti* ma per la scelta dei composti andremo sempre a valutare il Dosha in eccesso in relazione alla costituzione di base (*Prakriti*).

Mario che ha un temperamento Bilioso, possiamo riconoscere una diatesi Manganese- Cobalto perché con il tempo lo stress lo ha sopraffatto e da una predisposizione allergica, oggi si presenta con una diatesi distonica. Il soggetto Pitta solitamente smaltisce bene le tossine ma una vita disordinata e frenetica ha sottoposto a un super lavoro gli emuntori. Con il tempo ha ridotto la loro capacità di smaltimento, aumentando Kapha e la reazione del sistema immunitario. In questo caso il supporto di manganese-cobalto può aiutare Mario a pacificare Vata e il sistema nervoso, a regolare meglio le funzioni sonno veglia, così da non portare verso l'alto le tossine, provocando congestione sinusite e mal di testa, svuotando di energia l'intestino che senza fuoco sufficiente non riesce a digerire il cibo provocando pesantezza, gonfiore e bruciori.

I disturbi di Vata,Pitta,Kapha

Le cause delle malattie sono molteplici, possono verificarsi sintomi dovuti all'irrequietezza, all'ignoranza, all'infelicità e la debolezza possono far ammalare tanto quanto una scorretta alimentazione, troppa o scarsa attività fisica o l'eccesso di sostanze inquinanti.

Vata in quanto responsabile del movimento lo è anche della maggior parte dei disturbi, il *Charaka Samhita* classifica in 80 le malattie dovute a un eccesso o difetto di Vata, 60 di Pitta e 40 di Kapha.

Tutti i disturbi causati dal Dosha Vata sono di contrazione e dispersione, quindi blocco dei fluidi, della circolazione, fibrillazione, alterazione del sistema nervoso, le patologie che possiamo collegare alla paura, come la contrazione muscolare e la paralisi. Per pacificare Vata dobbiamo lavorare con l'accoglienza, con il calore, con la dolcezza e sulla stabilità, Vata più di tutti ha bisogno di rispettare i suoi ritmi.

Sebbene la paura sia in medicina cinese collegata all'elemento Acqua ciò che la muove e la rende incontrollabile è l'Aria, quindi quando nutriamo sentimenti egoici o negativi (*Rajasici o Tamasici*) e Vata li alimenta possiamo sentirci sopraffatti.

Le rigidità sia muscolari che articolari sono un congelamento causato da Vata. Il classico esempio della pianta, quando è ben lubrificata i suoi rami si piegano ma non si spezzano. Vata trasporta il nutrimento ma quando è in eccesso secca, deforma e scricchiola, sintomi che peggiorano con il freddo. Aumentando ansia e l'instabilità emotiva.

Se quest'Aria è calda, infiamma, come per l'artrite, se fredda congela come per l'artrosi. La prima è causata da un accumulo di *Ama* per via di un fuoco enzimatico insufficiente e comporta gonfiore, peggioramento della situazione al caldo, irritabilità. La seconda da un eccesso di *Ama* prodotte da un *Kapha* alterato, quindi da un cattivo funzionamento dei canali linfatici, presenza edemi e la situazione peggiora con il freddo e l'umidità.

I dolori erranti sono i classici sintomi di un *Vata* alterato. Un'altro disturbo che l'Ayurveda imputa a questo *Dosha* è la fibromialgia. Dalla medicina ufficiale è considerata un disturbo psicosomatico, caratterizzato da dolori muscolari e articolari diffusi, comporta stati dolorosi, stanchezza cronica e depressione. In realtà secondo la visione Ayurvedica è proprio il risultato di un atteggiamento mentale sbagliato, l'errore dell'intelletto, oltre che una disorganizzazione alimentare, della gestione dei ritmi di attività e riposo, che incrementano uno stato di confusione mentale, ipersensibilità alla luce e ai rumori, disturbi del sonno e rigidità. Un calo precipitoso di *Ojas* nel corpo.

È necessario rafforzare l'organismo. I *Bruhana* sono tutti i preparati utili a incrementare forza, lo sono i *Rasayana* e il *ghee*. (burro chiarificato) Anche l'oleazione è considerato un *Bruhana* e *Vata* trae molto beneficio dal massaggio *Abhyanga* con *Vata talaim* (olio caldo medicato). Si consiglia di consumare cibi più oleosi e regolarizzare gli orari di pranzo, cena e sonno.

La gastrite è una delle malattie che si manifestano quando c'è un *Pitta* alterato. Se dal punto di vista psicosomatico corrisponde al rifiuto di accettare qualcosa, consentendo a rabbia e frustrazione di roderci all'interno, a livello fisico *Agni* brucia causando cattiva digestione del cibo e dei nutrimenti, eruttazioni acide, aumento di gas e dolore. Questa predisposizione si verifica maggiormente quando si assumono cibi che aumentano il fuoco gastrico, come il caffè, le spezie piccanti, le bevande gasate o alcoliche, il fumo.

Può trovare beneficio dal digiuno con l'assunzione di succhi caldi lenitivi ed emollienti, la chiave è migliorare la digestione, diminuire l'irritazione e la produzione di sostanze acide.

Consumare alimenti rinfrescanti, ricette a base di latte, olio e riso, acqua di cocco, consumare ghee e zenzero con moderazione.

I *Phachana*, sono utili alla digestione, uno di questi è il *Masala* e *Sale masala* cotti insieme alle pietanze.

Per purificare si possono consigliare i rimedi *Sodana*, il più classico è l'acqua bollita, utile all'eliminazione di *ama* fisiche ed emotive, e i *Langana*, tra cui rientrano i preparati *Sale Masala* e *Shanti tè*, e l'*Haritaki*.

L'obesità è un tipico disturbo di *Kapha*, le malattie legate a questo *Dosha* sono quelle più difficili da affrontare anche se meno acute, perchè *Kapha* difende il corpo costruendo e bloccando, quindi bisognerà sciogliere e liberare. In ogni caso ogni disturbo metabolico spesso nasce da una componente emotiva.

Tutto ciò che ferma, ostruisce è un eccesso di questo *Dosha* che cerca di controllare e riportare tutto al suo posto attuando dei posti di blocco, non a caso la sua sede principale è nei polmoni sopra *Pitta* che risiede nell'intestino e soprattutto sopra *Vata* collocato nel colon. È l'unione della terra e dell'acqua, un'energia molto più pesante rispetto a quella del Fuoco e dell'Aria e il suo peso ne impedisce la risalita.

Kapha è anche letargia, blocco emotivo, è contrazione ed è lentezza, per questo richiede più tempo per essere riequilibrato.

Consumare cibi vivi e leggeri, eliminando tutti i prodotti raffinati, conservati, precotti e surgelati, i cibi comfort food, stimolare la milza attraverso l'attività fisica per rimettere in moto la mente e potersi focalizzare sugli obiettivi.

Consigliati tutti i trattamenti *Swedana* (calore) disintossicanti, di riduzione dei grassi con polveri pungenti e astringenti come i *Kapha Podi*.

Il *Niragada tisana* è un buon mix di erbe e spezie riducenti e disintossicanti dei rimedi *Langhana*.

Lo *Shanti Té*: in sanscrito significa pace questa miscela di erbe, tra cui la centella asiatica, la camomilla, il Brahmi, la melissa e la rosa centifolia, in grado di agire su diversi livelli, restituendo calma ed equilibrio dell'organismo di ogni *Dosha*. Se assunto al mattino aiuta lo smaltimento delle tossine, purificando i tessuti. Stimola la digestione, energizza e lenisce i disturbi intestinali, se assunto nel tardo pomeriggio e favorisce il sonno, alleviando ansia e nervosismo.

Sodana : trattamento di disintossicazione che elimina le scorie. È carminativo, dona un senso di leggerezza e benessere.

Pachana : è il trattamento digestivo. Stimola l'appetito, la produzione di enzimi digestivi, scioglie le tensioni. Si usano principalmente il *Sukkunir* , una tisana a base di erbe e cereali come coriandolo, cumino, orzo, zenzero e cardamomo. Ha un gusto piacevole può sostituire altre bevande ed essere consumata durante la giornata ma è più efficace se consumata calda dopo ogni pasto. Può essere preparata anche con la moka classica. il *Rasam* invece è considerato l'aperitivo Ayurvedico. Un mix di erbe e spezie preparate come il brodo vegetale, aggiungendone due cucchiaini insieme a del pomodoro fresco, cipolla e altre verdure e consumata prima del pasto principale.

Agnishaman : riequilibra il fuoco enzimatico migliorando la digestione del cibo, l'intelligenza e l'emozione. Il suo prodotto base è il mix di spezie, *Masala*.

Bruhana: è il trattamento ricostituente. Conferisce tonicità, aumenta il peso, dà forza, vigore e vitalità. Il *Vaira prash* o *Chayavanaprash* è uno dei prodotti più antichi, la sua ricetta ha circa 3000 anni. È un ringiovanente e antiossidante, sostiene il corpo in caso di stress è una pasta simile alla marmellata, è composto da circa 60 ingredienti come la polpa di Amla, Ghee gruta, zenzero, Triphala, Ashwagandha...la si può spalmare sul pane o sciogliere in tisana o nel latte caldo.

Langhana : è il trattamento riducente. Come il *Niragada*. Che letteralmente significa "distruttore di tossine", una polvere ricavata da vari tipi di erbe e spezie, tra cui Triphala, tarassaco, centella, zenzero, liquirizia, pepe e curcuma. Il suo utilizzo in tisana porta a una progressiva purificazione degli organi. Da assumere preferibilmente al mattino a digiuno in estate può essere consumata a temperatura ambiente.

Snehana : è l'oleazione interna ed esterna per migliorare i tessuti. Si usano i *talaim* (oli medicati) in base alla costituzione e il *Ghee gruta* il burro chiarificato tradizionale indiano. Il burro non solo viene chiarificato ma viene lavorato con erbe e spezie, diverse a seconda dello scopo terapeutico, dal Rasa pungente, astringente e amaro come il pepe lungo, il pepe nero, il fieno greco, lo zafferano, il cardamomo.. che trasformano gli acidi grassi presenti in origine conferendogli leggerezza, alta digeribilità e assenza di colesterolo. Si usa solo latte di mucca e può essere aggiunto alle insalate, alle paste, alle verdure, nelle minestre. Si utilizza anche come veicolo per l'assunzione di farmaci ayurvedici. Ottimo rimedio contro le gastriti e i bruciori di stomaco se preso dopo ogni pasto. Al mattino a stomaco vuoto sciolto in acqua è utile contro la stitichezza, e con il miele è un buon tonico. Esternamente cicatrizza la pelle e lenisce gli arrossamenti e le infiammazioni

Rukshana : riduce i tessuti e i grassi. Si usano principalmente le polveri pungenti e astringenti come *Kapa Podi*. Polvere erbe per applicazioni locali, a base di Triphala, pepe lungo, pepe nero, zenzero, amido di mais e farina di ceci, ad azione drenante, disgregante e rassodante

Shampana: è il trattamento per regolarizzare i flussi, da quello mestruale a quello intestinale, i prodotti fondamentali sono *Vaira Prash* e *Ghee gruta*

Swedana: è il trattamento che sfrutta le qualità della sudorazione, elimina le scorie dai canali. Si praticano applicazioni calde, come i *Pinda Sweda* (sacchetti con erbe medicate) la loro azione principale è quella di stimolare la circolazione e attraverso il sudore, drenare l'organismo, rinnovando le cellule.

Shamana: è il trattamento tridoschico equilibrante. Elimina l'energia in eccesso e ne riequilibra il funzionamento con l'utilizzo ad esempio del *Niragada*, i *Talaim*, il *ghee*, il *masala*, i *Pinda*.

Depurazione

Mario torna dopo qualche settimana a farci visita, il suo temperamento lo ha aiutato a seguire i consigli alimentari, il suo metabolismo si è risvegliato, dorme meglio. L'estate è alle porte e il suo Dosha dominante Pitta, può creargli ancora qualche problema nel momento in cui il suo corpo elimina le tossine, i suoi organi emuntori hanno acquistato energia e possono espellerle con maggiore forza.

Mario ci racconta che con il caldo inizia ad avere problemi di dermatite. È il momento di passare alla depurazione.

L'organo che più di tutti si occupa di fare pulizia è il fegato, la più grande ghiandola del nostro corpo. Drena il sangue, filtra le sostanze nocive, interviene nel metabolismo dei carboidrati, dei lipidi e delle proteine. Produce e sintetizza la bile, è il deposito di vitamine, ferro, rame e in Ayurveda è considerato la sede di *Ranjaka Pitta*, subdosha collegato alla salute endocrina e della pelle. Il suo squilibrio può causare anemia, infiammazioni cutanee e accrescere il sentimento di intolleranza.

Le tecniche depurative in Ayurveda vengono chiamate *Panchakarma* letteralmente le 5 azioni che il medico ha a disposizione per rimuovere le tossine e riportare in equilibrio i Dosha.

La prima azione è il *Vamana*, il vomito indotto con erbe, che promuove la liberazione dei canali superiori e dello stomaco legati al Dosha Kapha.

Il *Virechana* è la purga, per ripulire l'intestino e i disturbi legati a Pitta.

Il *Basti* interno è il clistere, decotti utili alla pulizia del colon e dei disturbi causati da Vata.

Attraverso i *Nasya* si ripuliscono le narici con preparati oleosi.

I *Rakta Mohsana* sono i salassi, la purificazione del sangue.

Il *Panchakarma* deve essere assolutamente praticato dai medici e richiede il soggiorno della persona in strutture adeguate che favoriscono la pace e il distacco da tutto ciò che può affaticare la mente per almeno una settimana.

Quello che l'operatore Ayurveda deve tenere in considerazione è la pulizia del colon, perchè la maggior parte dei disturbi dipende da Vata e perchè nel colon si accumulano molte tossine che spesso non espelliamo con regolarità complici stress e stile di vita sedentario.

L'acqua è l'elemento che più di tutti aiuta il corpo a smaltire e drenare, siamo fatti di acqua, spesso il consiglio di berne almeno 2 litri al giorno risulta controproducente se i nostri filtri non funzionano bene, rischiamo di continuare a versare acqua in un bicchiere già pieno.

I Reni sono gli emuntori che insieme al Fegato sono coinvolti nel processo depurativo. Custodi della nostra energia ancestrale e sede dell'energia dell'Acqua, filtrano il sangue, lo ripuliscono e procedono a selezionare il puro dall'impuro, che va a formare l'urina. L'eccessivo uso di sale è dannoso per i reni ed è facile assumerne in grandi quantità consumando cibi industrializzati e conservati, cibi troppo proteici lo affaticano, come l'abuso di farmaci.

L'acqua è memoria e trasporta nel corpo tutte le informazioni che raccoglie, la vescica simboleggia il territorio, conflitti o paure possono compromettere il suo equilibrio.

Una pratica naturopatica che utilizza l'acqua è l'Idrocolonterapia, un vero e proprio lavaggio dolce del colon attraverso una sorta di clistere meccanico che permette con l'ausilio di erbe e una temperatura dell'acqua di 37 gradi una pulizia profonda del corpo, il riequilibrio della flora batterica intestinale, migliora la pelle e tutti i fastidi di forma allergica.

Questa pratica può essere paragonata alla *Shank Prakshalana* "la grande pulizia" praticata dagli antichi maestri Yogi, che depura completamente l'apparato gastrointestinale utilizzando l'acqua salata. 3 litri circa, messa a bollire la sera prima, per almeno 15 minuti e lasciata riposare. La dose di sale è di un cucchiaino, meglio se marino integrale, per ogni litro, è importante il grado di salinità per creare l'effetto sifone e far sì che l'acqua non venga assorbita dai reni. Si consiglia un'alimentazione leggera e la possibilità di rimanere in casa. È necessario comunque muoversi per aiutare il processo di eliminazione, per chi ha conoscenza dello Yoga si consiglia di praticare le *asana* utili a lavorare sull'intestino. Si inizia al mattino a bere il primo bicchiere di acqua a digiuno a piccoli sorsi e si prosegue per tutta la giornata. Dopo alcune ore il corpo inizia ad evacuare le tossine, è un metodo lungo ma più completo rispetto alla pulizia meccanica, coinvolge tutto l'organismo e non solo una parte, inoltre ha meno controindicazioni e ci rende responsabili del nostro benessere. Devono astenersi dalla pratica le donne in gravidanza o durante il ciclo, se si soffre di ulcera, anemia o di gravi disturbi cardiovascolari e ovviamente bisogna riuscire a bere acqua salata in grande quantità.

La pulizia meno profonda, che si può praticare più frequentemente è la "piccola pulizia", *Lagoo Shank Prakshalana* per ridurre il gonfiore e regolarizzare l'attività intestinale tramite l'assunzione di 6 bicchieri di acqua salata la mattina a digiuno mezz'ora prima di fare colazione e iniziare la giornata lavorativa.

Questa pratica ricorda molto i rimedi più utilizzati e semplici che l'Ayurveda e la Naturopatia consigliano per depurare il corpo in profondità, l'acqua bollita e l'acqua con limone.

L'acqua bollita ha un procedimento simile allo *Shank Prakshalana*, non si utilizza il sale, si consumano 8 bicchieri durante la giornata, uno ogni mezz'ora, iniziando dal primo bicchiere al mattino a digiuno, non ha un limite di tempo. La tecnica della bollitura cambia le proprietà molecolari e rende l'acqua più leggera, in grado di ripulire i canali e riequilibrare i 3 Dosha. Come tutte le pratiche depurative all'inizio può provocare

quelle che vengono chiamate "crisi di guarigione", scariche, irritazioni, eczemi, e mal di testa, ma se il corpo viene prima preparato e sostenuto sono episodi che si stabilizzano in pochi giorni.

L'acqua con il limone, utilizza le proprietà alcalinizzanti di questo agrume e agisce come disincrostante. Come l'acqua bollita anche questo rimedio ripulisce gli *Srotas* dai depositi tossinici ed è un buon energizzante per gli sportivi.

Mario ha pacificato il suo kapha in eccesso con un'alimentazione mirata a ricostituire un buon terreno vitale, adesso dobbiamo insegnarli come mantenere in equilibrio la sua costituzione Pitta.

Dovrà mantenere dei ritmi il più regolari e preferire cibi rinfrescanti che calmano l'elemento fuoco ma mai freddi che lo spengono.

Rispetto alla dieta iniziale deve preferire il riso come cereale, i sapori dolce, amaro e astringente, evitare le solanacee, può assumere più carboidrati ma evitare sempre i grassi e i cibi pesanti e conservati.

Come depurativo gli consigliamo acqua limone e miele da bere a digiuno e uno *Shanti tè* prima del pasto principale.

Il potere terapeutico delle spezie



Sono il cuore della cucina indiana, non danno solo sapore ma modificano la qualità dei cibi, li rendono più digeribili e possono ridurre gli effetti negativi di alcuni alimenti.

I cibi da soli sono incompleti senza l'energia delle spezie, indispensabili per armonizzare i Dosha, non devono necessariamente essere piccanti, come spesso immaginiamo.

Contengono un'elevata quantità di fitonutrienti, la maggior parte di essi sono antiossidanti, hanno proprietà antinfiammatorie e contengono oli volatili. Molte spezie sono armi potenti contro i microbi, limitano il rilascio di istamina, la sostanza che scatena i sintomi allergici, rafforzano il sistema immunitario, regolano i livelli degli zuccheri nel sangue, insomma sono una vera e propria farmacia alimentare.

Sono commestibili, aromatiche e secche. Si ricavano dalle radici, dalla corteccia, lo stelo. Il bocciolo, le foglie, il fiore, il frutto il seme di una pianta.

Il termine spezie, dal latino "species," sta a indicare delle sostanze pregiate, che si differenziano dalle merci ordinarie. Originarie dell'India e Asia sono ormai entrate a far parte della cucina mediterranea.

La nostra dieta è considerata in tutto il mondo, una delle più equilibrate, con il consumo giornaliero di legumi, cereali, verdura e frutta; se includiamo le spezie, con consapevolezza e gusto personale, la

arricchiamo di antiossidanti, possiamo diminuire il consumo di sale e ridurre le infiammazioni croniche che sono alla base di numerose patologie legate all'età.

Il *Cumino*. predilige climi molto caldi, i fiori piccoli rosati o bianchi sono raccolti in ombrelle. I semi hanno un aroma intenso, pepato e leggermente amaro, va usato in piccole quantità perchè sovrasta il sapore dei piatti. Viene utilizzato per marinare la carne, i germogli freschi per insaporire le zuppe, le minestre e i risotti. Usato anche in nord Europa per la preparazione di dolci, pane e liquori. Antisettico, migliora il funzionamento del fegato e del pancreas, stimola la digestione e permette un miglior assorbimento delle sostanze nutritive. Riduce Vata e kapha, ha proprietà calde ma leggere, contrasta l'intestino irritabile e la diarrea, è un antitossico, è diuretico, utile nella febbre è tonico ed afrodisiaco.

Il *Coriandolo*: appartiene alla famiglia botanica del prezzemolo. È una delle più antiche del mondo. Del coriandolo vengono utilizzate sia le foglie che i frutti. I suoi semi si possono utilizzare sia interi che in polvere hanno un sapore dolce e un aroma simile alla salvia e all'arancio. Vengono impiegati soprattutto nella preparazione di insaccati, dolci, liquori, per insaporire sughi, marinare il pesce e la selvaggina, nelle verdure sottaceto. È un ingrediente del Curry e del Garan Masala, aiuta l'assimilazione delle altre spezie ed erbe usate in cottura. Le foglie hanno invece un aroma più piccante e vengono usate fresche, come il nostro prezzemolo, per insaporire alcuni piatti a fine cottura soprattutto nella cucina greca e dei Paesi arabi.

Il coriandolo presenta anche notevoli virtù terapeutiche: stimola l'attività celebrale e riduce il senso di fatica, ha proprietà antispasmodiche, antisettiche, digestive. Controindicato per chi soffre di gastroenteriti ed affezioni renali.

È gentile con tutti i Dosha, ideale per completare la digestione, le sue proprietà leniscono la pelle irritabile di un Pitta alterato.

La *Cannella*: è una spezia dall'aroma dolce e intenso. Una volta estratta dal tronco, viene fatta essiccare ed è arrotolata in cannelli o stecche di colore bruno-rossastro. La specie Cassia è la più apprezzata in ambito culinario avendo un aroma più dolce. In cucina, viene utilizzata sia a pezzi che in polvere; la tradizione occidentale la impiega soprattutto in pasticceria.

La cannella di Ceylon è la più fine e pregiata ed è anche una pianta medicinale. Leggermente afrodisiaca, combatte l'astenia psico-fisica, antianemica. Digestiva, antisettica, abbassa il colesterolo e i trigliceridi, allevia i disturbi dell'ipertensione. È battericida, anticamente veniva usato nella conservazione della carne. L'olio essenziale è riscaldante, usato per stimolare la circolazione periferica aiuta kapha a liberarsi dalle tossine.

Zenzero: anche detto "spezia santa". Il Ginger fresco è ricco di acqua e sali fra cui il potassio ed il magnesio, ma anche calcio, fosforo, ferro, vitamine (vit. C, vitamina PP, vit. E, vit. B6). Essiccato o in polvere è più aromatico ma meno pungente; deve essere conservato in un contenitore a chiusura ermetica al riparo dalla luce e dall'umidità. Il suo aroma è piccante ha attività antinfiammatorie e antiossidanti. Per le sue qualità curative è un ottimo rimedio per le malattie respiratorie causate da un eccesso di Vata e di Kapha. Riscalda il corpo, ha un gusto pungente, un effetto dolce, è leggero e oleoso. Dilata e muove la circolazione, per ciò è utile anche negli edemi, nelle cisti e nelle stasi linfatiche. È utilizzato anche per calmare un Vata nervoso.

È un buon aperitivo, aumenta Agni. Si abbina molto bene alla carne, al pesce, soprattutto ai crostacei, è utilizzato per la preparazione di marmellate e dolci, per aromatizzare bibite (*Ginger-Ale*) è una delle spezie presenti nel Curry. Lo zenzero possiede una forte attività antiossidante sui grassi e ne facilita la conservazione. Se masticato, a stomaco vuoto, con aglio, pepe e sale, elimina la flatulenza.

È un tonico, stimolante promuove la fertilità, fonte di vit. C è stomachico, digestivo, carminativo, antisettico e antinfiammatorio. Nonostante sia una spezia pungente, allevia i sintomi della mucosa gastrica.

È una pianta tridoshica, rinfresca Pitta, dilata Kapha e riscalda Vata.

Pippali: il Piper Longum. È un rampicante. Ha qualità leggere e oleose, il gusto pungente e l'energia calda, il vipaka è dolce. Si tratta di un Rasayana. Stimolante, carminativo, diuretico, afrodisiaco, emmenagogo, tonico più potente del pepe nero. Le foglie vengono usate per stimolare il fegato e l'infuso di radice stimola l'appetito. Tranquillizzante del sistema nervoso, usato in caso di insonnia, isteria ed epilessia. Cura la dissenteria, i dolori addominali e le infezioni. Libera dalle congestioni respiratorie, riduce kapha la tosse e il raffreddore.

Applicato esternamente si usa in caso di diarrea ed emorroidi, le cortecce e le foglie controllano i livelli di glicemia nel sangue

Marisha : il pepe nero è uno dei principali ingredienti delle miscele di spezie indiane. In passato era considerato il re delle spezie e più prezioso dell'oro per le proprietà antibatteriche e per la conservazione dei cibi. Leggero, acuto, aperitivo, ha un Vipaka pungente. Calma i dolori. È un vermicida e un battericida. È utilizzato nelle emorroidi per la sua azione pungente e penetrante. Indicato in tutti i disturbi di Kapha, dal raffreddore alla cellulite, è diuretico. È usato per le coliche, gli svenimenti e stimola le attività cerebrali.

Nel processo digestivo distrugge le tossine, aumenta Agni e riduce la patina sulla lingua, stimola le papille gustative ed il pancreas a produrre gli enzimi digestivi; accelera il tempo di transito intestinale. Ha un'azione carminativa e stimola il fegato, pulisce il sangue, assorbe gli edemi. Aumenta il flusso mestruale

La *Curcuma*: l'India orientale ne è il primo paese produttore al mondo. Fa parte della stessa famiglia dello zenzero. La curcumina rende la sua radice di un intenso color giallo-arancio. Tra le varie specie la *Curcuma longa* e la *Curcuma zedoaria* sono le più studiate perchè la prima fa parte della tradizione indiana e la seconda della medicina tradizionale cinese. Le due spezie sono provviste di numerosi composti attivi che possono esercitare azioni salutari nelle malattie metaboliche, cardiache, neurodegenerative e nella patologia tumorale.

Il gusto è molto delicato, amaro, astringente e pungente, si sposa molto bene con le patate, le uova, il riso e fa parte delle spezie che compongono il curry.

Nella medicina Ayurvedica è conosciuta come *Golden spice*. Oro giallo. Famosa per le sue virtù cicatrizzanti, antinfiammatorie, digestive, diuretiche e disintossicanti, depura il sangue e tonifica il fegato. Migliora il metabolismo, stimola la produzione della bile e aiuta a ridurre i depositi di grasso. Il suo assorbimento viene incrementato dall'associazione con Piper nigrum, olio extravergine di oliva, latte, yogurt, tè verde.

I *Chiodi di garofano*: il nome deriva dal latino *clavus* per la somiglianza con i chiodi del falegname. Non sono altro che i boccioli di una pianta dell'Indonesia orientale ed è la maggior risorsa economica dello Zanzibar. Hanno un aroma dolce, caldo e persistente, fortemente pungente. Vengono usati in pasticceria, negli stufati, nelle salse, nelle marinade e nelle conserve, presenti nel Curry e nel Garam Masala . L'olio essenziale viene usato in odontoiatria e in effetti il suo gusto ricorda quello delle otturazioni, per le sue proprietà anestetiche e antisettiche è utile per calmare il mal di denti, per disinfettare il cavo orale e profumare l'alito. È anche un ottimo stimolante di calore, eccellente quindi per le persone che hanno cattiva circolazione periferica.

Lo *Zafferano*: la spezia viene ricavato dai tre pistilli contenuti nel fiore (dallo stigma, la loro parte terminale, di colore rosso-arancio); si raccolgono a mano durante le prime ore del mattino o della sera, quando sono chiusi e vengono staccati con molta delicatezza gli stigmi, prestando la massima attenzione per non rovinarli. La sua raccolta e preparazione è lunga e delicata, senza alcun utilizzo di fertilizzanti e agenti chimici, per ottenere in chilo di prodotto servono più di 150.000 fiori, per questo è una delle spezie più care e pregiate .I suoi composti attivi agiscono a livello cerebrale migliorando e stabilizzando l'umore. È per questo motivo che in passato veniva considerata "dispensatrice di allegria" e quindi antidepressiva. Sono emerse anche attività favorevoli nelle malattie metaboliche, cardiovascolari, neurodegenerative, antiage e antitumorali.

Per utilizzare gli stigmi occorre metterne a bagno un pizzico in acqua tiepida per svilupparne colore ed aroma prima di aggiungerli ai cibi nella fase terminale di cottura.

Indispensabile nel risotto alla milanese, entra a far parte di molti piatti, dalla paella, nei piatti della cucina araba. È anch'essa presente nel Curry.

È ricco di carotenoidi, impediscono ai radicali liberi di danneggiare le nostre cellule, aumenta le difese immunitarie, ha proprietà stimolanti, toniche e afrodisiache. Alti dosaggi risultano tossici per il fegato e provocare disturbi alla coagulazione del sangue.

Il *Cardamomo*: la qualità migliore proviene dalle foreste pluviali dell'India meridionale. Appartiene alla famiglia dello zenzero. Considerata la regina delle spezie, è al terzo posto tra le più costose del mondo, preceduta soltanto dallo zafferano e dalla vaniglia. È venduto al naturale nel suo guscio, in semi decorticati o in polvere. L'aroma del cardamomo è forte e piccante: ricorda la scorza del limone e l'eucalipto. In cucina, è ampiamente usato nei paesi arabi per preparare il "*qahwa*", il famoso caffè arabo: è un caffè molto forte,

spesso realizzato con più cardamomo che chicchi di caffè. È uno degli ingredienti del Curry e del Garam Masala.

Il cardamomo ha proprietà terapeutiche: stimolanti, carminative ,digestive e antisettiche, rinfresca il sangue, per questo è una spezia ideale per Pitta.

Il *Fieno greco*: una pianta dai fiori gialli e bianchi, somiglia all'erba medica. È un leggendario afrodisiaco, gli uomini lo utilizzavano per far crescere la barba e le donne per irrobustire il seno. Il ricco contenuto di diosgenina, un composto che svolge un'azione simile a quella degli ormoni. Da sempre utilizzato per regolare il ciclo mestruale, alleviare i dolori del parto, e stimolare la montata latte. Cura i disturbi respiratori e nervosi, purifica la pelle e aiuta a perdere peso. Lasciati macerare in acqua, i semi si ammorbidiscono e si gonfiano in modo da poter essere utilizzati per normalizzare la digestione, contrastando sia stipsi che diarrea. Sconsigliato in gravidanza per la presenza di saponine, un composto presente nei contraccettivi orali, potenzialmente abortive.

Nella medicina Ayurvedica è un farmaco utilizzato nel controllo della glicemia, si accompagna bene alle verdure.

Masala: mistura di erbe aromi e spezie contenente tutti e sei i sapori, con una predominanza del pungente, astringente e amaro. Questo Mix ha la capacità di penetrare profondamente in ogni cellula e riequilibrare *agni*, solo la miscelazione dei suoi ingredienti in proporzioni diverse garantisce la *Samyoga* " giusta unione" e il suo effetto terapeutico. Può contenere un minimo di cinque spezie, ma non c'è un limite, è fondamentale che vengano scelte e proporzionate in termini di energia, qualità e azione. Alcune di esse sono lo zenzero, il finocchio, il cumino, la curcuma, il coriandolo, il cardamomo..

consumato regolarmente previene l'accumulo di grasso e tossine, agisce come anticoagulante, riduce il colesterolo, favorisce la circolazione e l'eliminazione delle tossine, elimina i batteri nocivi dall'intestino, rende la mente lucida. Contribuisce a mantenere pulita la vescica e a purificare l'urina.

Si aggiunge alla pietanza, nella quantità di un cucchiaino a persona, a metà cottura e utilizzato nell'arco di sei mesi dall'acquisto, poi rimane il sapore ma perde di qualità.

Fitoterapia Ayurvedica



Le erbe medicinali Ayurvediche sono considerate l'incarnazione del *Purusha*, occupano il gradino più alto della creazione e custodiscono le memorie del tempo. Il *Purusha* è coscienza estratta in forma attiva e utilizzata nell'uomo. Attualmente si utilizzano più di 400 piante, 100 considerate fondamentali e 15 essenziali (5 di gusto dolce, 5 di gusto amaro, 5 di gusto pungente). 9 corrispondono ai pianeti, divise in 3 gruppi rappresentano le più importanti. Il tritaku sono le 3 erbe pungenti, il Trimatu le tre piante ubriacanti e 3 in particolare sono considerate l'anima del regno vegetale e insieme danno vita al rimedio Panacea della cultura medica Ayurvedica, la Triphala.

Triphala: è un *Rasajana*, considerato un rimedio tridoshico, è il più popolare preparato Ayurvedico grazie al suo duplice effetto, lassativo e rinvigorente. Stimola il fegato e la produzione della bile grazie agli antrachinoni, ha un'azione emolliente e lubrificante ed è ricco di vitamina C. favorisce la digestione e l'assimilazione dei nutrienti, pulisce il sangue, riduce colesterolo e grassi. In India si usa un detto "non dispiacerti se non hai una madre sino a quando possiedi del Triphala" significativo della grande considerazione che il popolo ha per questi 3 frutti magici che insieme si prendono cura della persona come solo una mamma è in grado di fare.

Amalaki, *Haritaki*, *Bibhitaki* corrispondono ciascuno a uno dei 3 umori della medicina tradizionale indiana.

Haritaki è associato a Vata possiede le qualità dell'aria e dello spazio e il sapore amaro. È lassativo, astringente, lubrificante, ha qualità antispasmodiche e nervine. Viene utilizzato in caso di costipazione, irrequietezza e ansia tipici di un Vata alterato

Amalaki (*Amla*) è associato a Pitta, il suo elemento è il fuoco, il sapore aspro. leggermente lassativo, astringente e rinfrescante, è il frutto più ricco di vitamina C presente in natura. Resiste alle alte temperature e all'essiccamento, qualità che la predispone alla cottura e alla conservazione lasciando inalterate le sue proprietà.

Bibhitaki è associato a Kapha, corrisponde agli elementi Terra e Acqua, il suo sapore principale è astringente, quello secondario è dolce, amaro e piccante. È astringente, tonico e digestivo, purifica gli eccessi di muco, cura l'asma e le affezioni polmonari.

Tritaku è l'insieme di *Sunti* (zenzero), *Pippali* (piper longum) e *Maricha* (pepe nero) Le azioni combinate di queste 3 spezie già descritte singolarmente, lo rendono un ottimo stimolante digestivo, permettono di assimilare meglio i nutrienti ed eliminare quelli tossici, che causano l'aumento del colesterolo. È raccomandato in caso di metabolismo debole, mancanza di appetito, indigestione e per aumentare *Agni*.

Trimatu: è l'insieme di *Vidanga*, *Citrika*, *Musta*.

Vidanga: conosciuta come falso pepe nero. Se ne utilizzano le foglie, il frutto e la radice. Ha un gusto pungente, un'azione calda. Le sue qualità sono leggere e acute, il Vipaka è pungente. È vermifuga, uccide i vermi "ubriacandoli" e poi espellendoli, ripulisce i canali intestinali.

Antisettico delle vie respiratorie, cura le ulcere della bocca, mischiata con il ghee, si applica localmente in caso di mal di testa. Repelle tutti i parassiti intestinali ed è usata tradizionalmente contro il veleno di scorpioni e insetti.

Citrika: i suoi petali assomigliano a quelli della rosa selvatica. Se ne utilizzano la radice, i fiori e il frutto. Ha un'azione digestiva e antipiretica, un Vipaka pungente e astringente e un'energia calda. Utilizzata contro la dissenteria e la diarrea, i disturbi cutanei, le emorroidi, unita alla Triphala e al Tritaku ha un'azione ringiovanente, disintossicante, antidolorifico e antireumatico, aumenta la forza delle altre erbe. Stimola *Agni*, il fegato, la milza e la crescita dei capelli. I fiori se usati da soli, irritano la pelle.

Se in piccole dosi stimola il sistema nervoso, preso in grande quantità può paralizzare.

Musta : è una pianta che cresce anche in Italia. I cinghiali la trovano ottima, li rende forti e sani. Ha un'energia leggera, un'azione tonica e stimolante, ha un Virya freddo e un gusto pungente, amaro e astringente. È afrodisiaca, diuretica, carminativa, emmenagoga, vermifuga. Il Rasa pungente controlla Pitta e Kapha. Stimola l'appetito, la dispepsia, il vomito e la dissenteria. Cura le ferite, è decongestionante e controlla la sete.

L' **Ashwagandha** (*Withania Somnifera*) significa letteralmente "urina di cavallo" per l'odore che la caratterizza. Usata principalmente per i disturbi del sonno, la sua doppia natura, calmante ed energizzante le conferiscono proprietà adattogene.

Ha un gusto leggermente amaro e astringente e il suo effetto post digestivo è dolce. La sua energia calda e pesante la rendono ideale per pacificare Vata. È utilizzata per le sue proprietà detossinanti come *Rasajana*. Ripristina il sistema nervoso, favorisce il sonno, ha un effetto ipoglicemico e diuretico, calma i dolori osteoarticolari.

Protegge il sistema nervoso e le sue qualità ansiolitiche e antidepressive non inducono dipendenza. Regola il sistema immunitario e migliora l'attività sessuale.

L' **Asparago selvatico** (*Shavatari*) è una pianta ormonale, sostiene l'apparato riproduttivo e aiuta la donna in tutte le fasi del menarca. Ha proprietà galattogene, regolarizza il ciclo, allevia i sintomi della

menopausa. Viene tradotto in " colei che possiede cento radici " o " colei che possiede cento mariti" per indicare le molteplici qualità terapeutiche di questa pianta e per il suo particolare influsso sulla fertilità. È considerata afrodisiaca, aumenta la libido ed è un valido aiuto nei problemi di impotenza. È una pianta adattogena e le radici sono utilizzate in tantissimi preparati Ayurvedici come ricostituenti. Sostiene il sistema nervoso, combatte l'ansia, il nervosismo, la depressione post partum. Trova applicazione nei disturbi dell'apparato digerente per le sue qualità disinfiammanti. La radice ridotta in polvere può essere aggiunta nelle pietanze, nel latte, sciolta nel miele e aggiunta al ghee. È depurativa e riequilibrante tridoschica, ma la sua azione specifica su sistema ormonale la rende particolarmente utile al Dosha Pitta favorendo l'acutezza mentale e il coraggio.

Il **Brahmi** (Bacopa monneri) il suo nome deriva dalla divinità Indù Brahma " la pianta della memoria" è considerata un Rasajana in grado di proteggere e sostenere il sistema nervoso al tempo e all'usura, migliorando le facoltà intellettive. È utilizzato come sostegno nei disturbi neurologici. Contrasta lo stress fisico e mentale, allevia l'ansia, diminuendo i livelli di cortisolo e aumentando la produzione di dopamina e serotonina, migliora memoria e concentrazione, mal di testa e insonnia.

La sua azione antiossidante si esercita nell'Ippocampo, nella corteccia frontale e nello striato, riparando i neuroni danneggiati e favorendo la trasmissione degli impulsi nervosi.

La sua polvere è utilizzata nella cosmesi come anti-age, per lenire la pelle irritata o sensibile e per dare volume e corposità ai capelli.

È un tridoschico ma le sue proprietà leggermente riscaldanti, amare e astringenti lo rendono particolarmente utile per riequilibrare Pitta e pacificare Vata.

La **Gotu Kola** (ginseng indiano) il mito racconta di un contadino che scoprì le meravigliose virtù di questa pianta dopo aver visto una tigre guarire dalle ferite sfregandosi sulle sue foglie. L'azione combinata di 3 composti terpenici, stimola la produzione di aminoacidi specifici (lisina e prolina) per la produzione di lipidi e collagene. Vasoprotettiva e drenante, contrasta l'insufficienza venosa. Viene spesso associata al Brahmi e ne condivide il soprannome (Bacopa monneri) per le azioni simili sul sistema nervoso, di gusto amaro ha un *Vipaka* dolce, tonico per il cervello e le funzioni cognitive. Tradizionalmente viene anche utilizzata per depurare il sangue, per il lupus, gli eczemi, le ulcere e per la cicatrizzazione delle ferite, similmente all'Aloe. È un Rasajana, ricca di antiossidanti agisce come tonico e anti-age.

È una pianta rinfrescante con effetto amaro e astringente, tridoschica per la sua azione sul sistema nervoso, sanguigno e linfatico, particolarmente adatta per riequilibrare kapha e Pitta.

L' **Aglio**: è uno dei rimedi naturali più potenti al mondo, è considerato lo sperma di Shiva. Soprannominato la "rosa puzzolente" se lo vogliamo più digeribile va privato dell'anima, ottimo in tutte le cotture e anche per dare aroma all'insalata. Le sue virtù salutari comprendono un potente effetto antibatterico e ipotensivo. Regolarizza il battito cardiaco. Le sostanze a base di zolfo, che conferiscono all'aglio il caratteristico aroma ed il gusto pungente e che infastidiscono l'alito possono essere annullate masticando un po' prezzemolo fresco, qualche chicco di caffè o di semi di finocchio. In realtà si dice che se masticato l'odore in bocca persiste, significa che non è penetrato e siccome è per natura penetrante, che la persona ha qualche disequilibrio, ma chi non ne ha?!

Ma il suo potere sta proprio nel suo caratteristico sapore, il suo aroma deriva dall'allicina, ricca di composti solforati che agiscono in maniera significativa per combattere l'arteriosclerosi e tutte le malattie cardiovascolari.

Nel lontano 3000 a.c. Charaka, il padre della medicina Ayurvedica, sosteneva che l'aglio "rinforza il cuore e mantiene fluido il sangue". Una o due teste d'aglio tostate, macinate e mischiate con dello zucchero di canna tolgono i dolori come la sciatica. Ha tutti i gusti, tranne il salato e rilassa Vata.

La potenza di una pianta può risiedere non solo nelle sue proprietà fisiche, ma anche nell'azione psicologica o spirituale che essa esercita. Spesso anticamente il medico Ayurvedico si faceva accompagnare da sacerdoti o maestri yogi che erano in grado di identificare intuitivamente le qualità e le energie delle piante. Scoprirono che quelle leggere e amare tendono ad allontanare la depressione, aiutano a esplorare nuovi obiettivi e possibilità di esistenza e stimolano la chiarezza mentale.

Le piante e gli alimenti con un'energia dolce e salata sono radicanti e stabilizzanti. Quelle forti incoraggiano la crescita, quelle blande aiutano l'integrazione, la mediazione, quelle esclusive aiutano a combattere le dipendenze, a lasciar andare le situazioni.

Le piante di gusto speziato e natura ascendente aiutano a rimuovere il ristagno psicofisico. Le sostanze dal gusto salato aiutano a immagazzinare energia e a farci sentire più sicuri di noi stessi e fiduciosi.

Le piante acide stimolano la contrazione e l'utilizzo delle nostre riserve innate. Le energie amare delle piante generano purezza, lucidità, chiarezza, quelle dolci e morbide facilitano la forza, l'amore e compassione.

Quelle ruvide e secche stimolano la chiarezza interiore e la motivazione.

Floriterapia e costituzioni Ayurvediche

Lo scopo dell'Ayurveda è quello di sostenere 4 pilastri che costruiscono l'essere umano

Dharma: è l'obiettivo, ciò che nella vita dà ordine. Percorrere la strada del benessere agendo correttamente attraverso principi etici e morali.

Artha: il mezzo per compiere l'obiettivo, rappresentano le abilità, il sostentamento che porta alla prosperità.

Kama: le passioni, l'appagamento dei desideri terreni, le emozioni. Ciò che ha il potere di aprire il cuore all'amore incondizionato.

Moksha: la libertà di mostrare il nostro compito, è la consapevolezza, l'elevazione spirituale. Liberi dalla sofferenza e dagli ostacoli che ci impediscono di raggiungere quello stato di benessere chiamato "beatitudine".

Il loro equilibrio varia in base all'età, alle stagioni, ai periodi della vita. Quando ci concentriamo troppo sul lavoro e dedichiamo poco tempo agli affetti stiamo alimentando troppo il Dharma rispetto al Kama, ma quando dobbiamo occuparci dei figli ritagliando più spazio per Kama rispetto al Dharma stiamo seguendo un progetto di vita senza che questo comporti uno squilibrio.

"Ciascuno determina il proprio destino in base alle proprie azioni. Se le azioni verso se stesso sono adeguate la persona vivrà a lungo, altrimenti vivrà poco e male"

All'origine era il *Purusha*, la pura coscienza, il principio dell'unità dell'universo, la sua incarnazione è la *Prakriti*, imperfetta, che contiene le qualità primarie (*Guna*) *Sattva*, l'equilibrio. *Rajas*, il dinamismo e *Tamas*, l'inerzia. *Mahat* è l'unione di *Purusha* e *Prakriti*, l'intelligenza cosmica.

Mahat a sua volta genera *Ahamkar* il senso di individualità, e insieme costituiscono lo strumento psichico dell'essere.

La mente *Manas* media le informazioni tra l'*Ahamkar* e gli organi di senso e motori sotto la guida di *Mahat*.

Secondo i Veda, noi sperimentiamo la vita attraverso uno stato mentale *Sattvico*, per cui percepiamo armonia ed equilibrio. Attraverso uno stato *Rajasico*, facciamo esperienza tramite azione e dinamismo e in uno stato *Tamasico*, il primo stadio della mente, ci lasciamo dominare dall'inerzia e dall'apatia.

Sattva in *Vata* è uno stato mentale positivo, flessibile, entusiasta e comunicativo. In *Pitta* è intelligente, acuto e determinato. In *Kapha* è leale, stabile, compassionevole.

Rajas in *Vata* è iperattivo, superficiale e confuso. In *Pitta* è orgoglioso, critico, arrabbiato e impulsivo. In *Kapha* è avido e materialista.

Tamas in *Vata* è pauroso e vittima di se stesso. In *Pitta* è vendicativo e in *Kapha* è pigro e insensibile.

Se *Sattva* è la pura consapevolezza di sé, che poco rispecchia la società odierna e il nostro modo di elaborare le esperienze, è anche la meta da raggiungere attraverso la sperimentazione (*Rajas*) e l'introspezione (*Tamas*)

Rajas è Stress: rispecchia perfettamente i ritmi veloci in cui siamo immersi, è la ricerca della felicità attraverso i beni materiali, la bellezza e l'approvazione. È l'incapacità di staccarsi dal giudizio.

Tamas è depressione: è l'evoluzione della mente *Rajasica* che non ha portato soddisfazione. È il buio della mente, l'incapacità di reagire.

Stress e depressione sono gli spettri della nostra era. Passiamo dal combattere contro i mulini a vento al sentirci succubi del destino avverso e incapaci di reagire.

Secondo l'Ayurveda siamo vittime di diversi tipi di stress. Lo stress mentale, nasce da un uso improprio della mente e colpisce particolarmente il sistema nervoso, i soggetti Vata perdono la capacità di gestirla, soccombono alla confusione, perdono lucidità, la mente diventa iperattiva, il sonno difficoltoso.

Lo stress emozionale è legato al cuore, collegato a Pitta è più difficile da gestire rispetto allo stress mentale perchè i sentimenti spesso sono indomabili, così come è lo stress in cui divampa la rabbia, la tristezza e l'irrequietezza. Il sonno è incostante, il risveglio a occhi sbarrati nel cuore della notte.

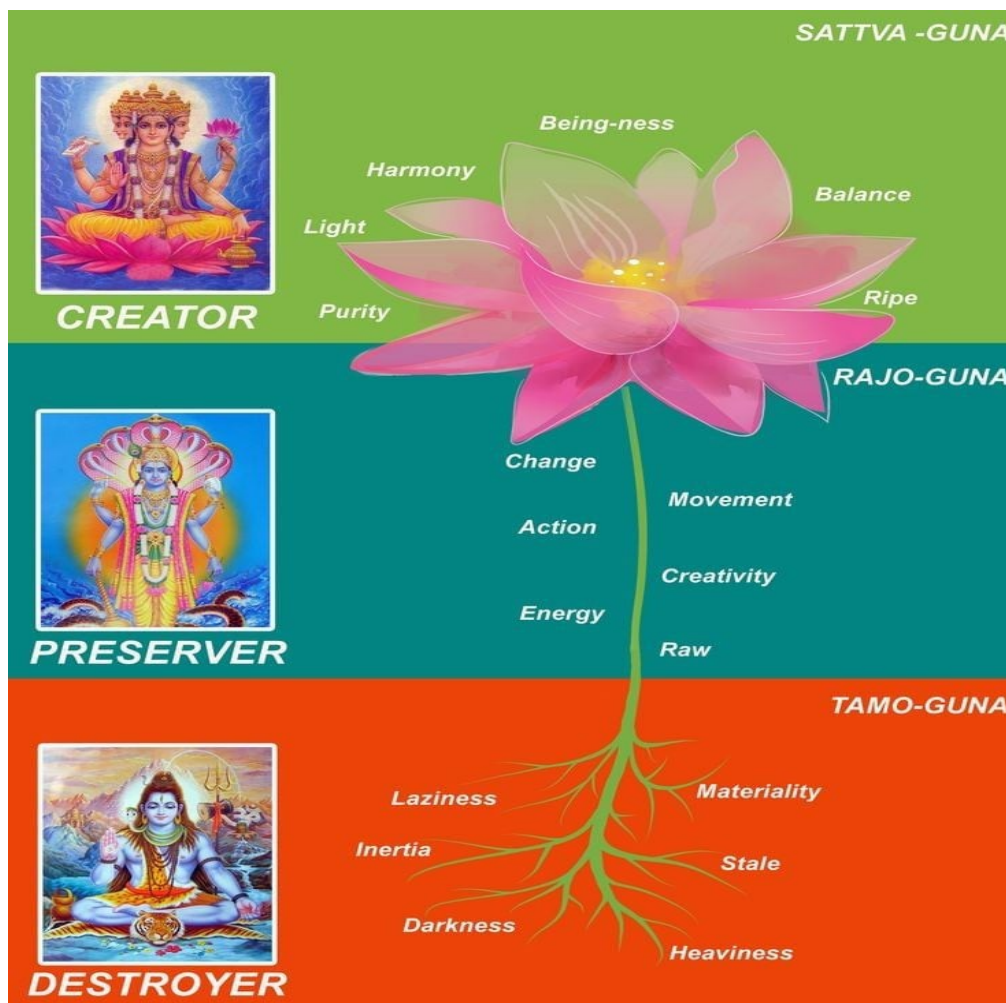
Lo stress fisico, che aggrava Kapha è causato sia da un' eccessivo che un' insufficiente uso del corpo. Entrambi inibiscono la capacità di concentrazione e rendono la mente annebbiata e apatica.

La depressione è uno stato d'animo legato all'intossicazione emotiva della mente che si esprime in tre fasi : strutturale (un calo fisiologico di serotonina) sottile (conflitto tra ego e intelletto) e in forma causale, o Karmica (blocchi del subconscio.)

in Vata la depressione corrisponde a una soppressione della forza vitale,(Prana) e di conseguenza a una totale instabilità nella gestione del tempo, ansia e fretta nel fare le cose o paura nel non riuscire, della solitudine. La mancanza di obiettivi si concretizza nella incapacità di mettere a fuoco gli oggetti.

Nei soggetti Pitta la depressione è sempre rivolta verso l'esterno. La capacità di digestione emotiva viene meno e le emozioni non elaborate si trasformano in frustrazione. Spesso il bambino Pitta viene represso per la sua esuberanza e questo trattenersi brucia all'interno. Sua è la paura del fallimento, di non riuscire ad essere il migliore e di perdere il controllo, può arrivare a scatti d'ira e a pensieri suicidi.

Kapha è portato alla depressione un po per fisiologia. Lento e letargico di natura, il suo stato diventa patologico nel momento in cui smette di reagire a qualsiasi stimolo. Dorme eccessivamente, si sente inutile ma allo stesso tempo non rinuncia al piacere del dolce far niente, spesso la sua depressione si manifesta con disordini alimentari e il cibo diventa un ossessione, un bisogno di possesso.



E. Bach è stato il primo a intuire che piante e fiori avessero una personalità e come a livello vibrazionale fossero in grado di equilibrare uno stato d'animo. Convinto che la malattia fosse "il risultato di un conflitto tra il nostro io spirituale e quello mortale", ebbe la sensibilità di scorgere in 38 fiori gli armonizzatori dei

nostri maggiori conflitti che ci impediscono di essere noi stessi e ci conducono allo stato disarmonico, quello che chiamiamo malattia. Bach per primo trova il suo fiore, Impatiens e dopo aver trovato i primi 12 che collega ai 12 archetipi di personalità e ai 12 segni zodiacali, si rese conto che non erano sufficienti e scopre i 7 aiuti, che lavorano su problemi fisici e difficoltà croniche. Dai fiori passa a lavorare con le forze degli alberi, che affrontano problematiche ancora più radicate. I fiori del coronamento sono anche i più spirituali, i più evoluti.

Una sera a un ricevimento osservò gli invitati, come si muovevano, mangiavano, gesticolavano e incominciò a pensare che l'umanità fosse composta da un numero definito di gruppi tipologici e che coloro che appartenevano a un gruppo non per forza avrebbero sofferto delle stesse malattie ma avrebbero reagito in modo simile ad esse.

Li divide in 7 gruppi:

L'**ignoranza** porta alla **paura**: è un sentimento paralizzante che può essere concreta o indefinita. Può portare a blocchi decisionali, ossessioni, crisi di panico e nevrosi.

L'**instabilità** porta all'**insicurezza**: bloccano l'azione. Generano sfiducia e pessimismo. Provoca malattie croniche, depressione, fragilità nervosa e instabilità emotiva.

L'**egoismo** porta alla **manca di interesse per il presente**: il rifiuto della realtà, si è completamente assorti nel proprio mondo e nei ricordi. Comporta una dissociazione da noi stessi con perdita di memoria, difficoltà di concentrazione, sonnolenza o insonnia, apatia.

L'**orgoglio** porta alla **solitudine**: allontanamento dagli altri. Crea disarmonia e rigidità interiore, difficoltà a rilassarsi, tensione muscolare, stress e sonno disturbato.

L'**odio** porta all'**ipersensibilità e influenzabilità**: l'eccesso porta a sentimenti altruisti devianti a sottomissione e perdita di identità, turbe emotive, esaurimenti, possono causare dipendenze da alcool, psicofarmaci, cibo e tic nervosi.

La **crudeltà** porta allo **scoraggiamento o disperazione**: la perdita della speranza, il non riuscire ad affrontare le situazioni difficili della vita e portano alla disistima di se. Può portare a rifugiarsi in droghe, a forme di masochismo ad esaurimenti nervosi e a predisporre alle malattie.

L'**avidità** porta all'**eccessiva cura del benessere altrui**: tensione mentale o eccessivo entusiasmo per le proprie idee che si manifestano nell'imporre le proprie convinzioni. Si diventa rigidi nei confronti degli altri ma anche verso se stessi, si tende alla sopraffazione e manipolazione mentale, si utilizza male un buon potenziale energetico. Le patologie più comuni sono i problemi cardiaci, circolatori, linfatici, allergie e disturbi gastro-intestinali.

Il ruolo del fiore è quello di ripulire il canale di contatto tra l'individuo e il suo sé superiore inviando, 4 gocce per 4 volte al giorno, un'informazione, in modo da illuminare la zona d'ombra ritmicamente e costantemente.

I sette stadi della guarigione li definisce in Pace, speranza, felicità, fede, sicurezza, saggezza e amore, gli stessi compongono la mente Sattvica.

All'interno di ogni gruppo poi, ogni fiore ha delle sfumature differenti, come tante sono le sfumature che possiamo avere di fronte a uno stesso stato d'animo. Ed è l'aspetto che ho analizzato per riconoscere nei fiori le costituzioni Ayurvediche.

Vata Flower

In Vata riconosco i fiori instabili, leggeri che tendono ad andare verso l'alto, che si piegano al vento. Legato alla funzionalità del sistema nervoso, sono utili tutti quei fiori che armonizzano l'aspetto emotivo ansioso e instabile.

Aspen (il Pioppo tremulo) fa parte dei 12 guaritori, inserito nel gruppo della paura. È un albero piccolo e snello, molto sensibile a ogni movimento, i suoi semi vengono trasportati dal vento. È indicato per le persone timorose e ansiose, detto anche "l'antenna" per la capacità di percepire gli eventi. Aspen è in grado di proteggere questa sensibilità, dando forza e sicurezza proprio come fa Vata muovendo il Prana all'interno di ognuno di noi in uno stato mentale positivo.

L'errore è " sta per accadere qualcosa di terribile", è il fiore del presagio, delle paure inconsce di cui non si conosce il perché, Aspen è troppo aperto a livello del plesso solare ed è estremamente sensibile.

È il fiore più indicato per l'ansia, per i sintomi che peggiorano al crepuscolo in poi, è un fiore notturno, sboccia quando l'energia di Vata è attiva. Riporta in equilibrio il sistema nervoso vegetativo, palpitazioni, nausea e tremori.

Il fiore crea una seconda pelle, un filtro. Protegge l'estrema sensibilità che caratterizza queste persone senza farle sentire in balia degli eventi.

Wild Oat (l'avena selvatica) il creativo. La pannocchia di fiori è pendente, rispetto alle altre graminacee e oscilla in più direzioni. Ad ogni soffio di vento gli steli ondeggiavano di qua e di là. Per quelli che desiderano fare tante cose ma non ne portano a termine una, fa parte del gruppo dell'incertezza. Non sanno concentrare le loro energie, sono dispersivi, come l'aria. Si applicano con entusiasmo in qualsiasi campo, ma poi si stancano, possono provare grandi passioni ma non grandi ambizioni. La loro difficoltà è scoprire il vero scopo della loro vita.

Il suo errore è pensare che ci sia sempre qualcosa di meglio e l'assunzione del fiore porta al raggiungimento della meta.

Clematis (clematide) il sognatore distratto. Fa parte dei 12 guaritori e del gruppo di mancanza di interesse per il presente. È una pianta rampicante, il fogliame è ricoperto da una sottile peluria chiara, i fusti sono molto sottili e durante i mesi freddi perde il fogliame e se poste in luoghi ombreggiati, non producono fiori. Clematis fugge dalla realtà concreta, è il fiore della distrazione, aiuta a stare con i piedi per terra.

per i soggetti Vata che non vivono il qui e ora e si rifugiano in un mondo ideale, o proiettati nel futuro. È l'aggancio tra il mondo spirituale e quello materiale, utile anche per chi non vuol vedere e sentire.

Per quelle persone sempre distratte che rischiano incidenti.

Kapha Flower

Kapha controlla il sistema linfatico ed è il più predisposto a uno stato mentale Tamasico. I fiori più indicati per superarlo saranno quelli che lavorano sulle paure, sullo sconforto e sulla mancanza di interesse per il presente, tutte le essenze del castagno per le loro capacità drenanti, espettoranti, sedative e antisettiche, che lavorano sull'eccesso di questo Dosha.

Sweet chestnut (castagno) morte e rinascita: quando il soggetto Kapha in uno stato negativo si ritrova ad affrontare momenti di angoscia e pessimismo, lo aiuta a ritrovare la sua naturale inclinazione alla sopportazione donandogli quella forza e perseveranza di cui è capace.

White Chestnut (ippocastano) l'invasione mentale e *Chestnut Bud* (le gemme di ippocastano) il fanciullo: il primo lavora sul logorio mentale e l'altro sull'apprendimento della lezione. Due cose che Kapha fa con fatica, la sua lentezza e pigrizia nell'elaborare le informazioni si manifestano con una fissazione del pensiero che lo porta ad avere difficoltà ad elaborare le situazioni che gli succedono. L'armonizzazione gli permette di ripulire la mente dai pensieri ossessivi e di prendere consapevolezza dell'esperienza.

Red Chestnut: quando l'angoscia e la pesantezza si riversa nell'eccessiva preoccupazione dell'altro. Kapha è caratterialmente possessivo e in uno stato disarmonico sente il bisogno di esercitare il controllo di ogni situazione.

Pitta Flower

Sono i fiori espansivi , egocentrici e narcisisti. Il controllo sul sistema cardiocircolatorio e ormonale, lo rendono il "sanguigno" per eccellenza. Le essenze più utili sono quelle in grado di pacificare l'impeto, l'eccesso di gioia e di rabbia.

Impatiens (balsamina) l'iperattivo.

Del gruppo della solitudine, fa parte dei 12 guaritori. La pianta della Balsamina è originaria dell'Himalaya. È un fiore che se toccato sputa i semi. La bugia di Impatiens è un ritmo interno troppo veloce e l'armonizzazione è la pazienza.

La frase chiave è " faccio io che faccio prima" è il Bianconiglio di Alice nel paese delle meraviglie. Odia lo spreco di tempo, di soldi e di energie. Accade che un Pitta equilibrato abbia tempi molto rapidi ma non perda mai la pazienza, mentre con un Vata elevato può diventare teso nervoso e impaziente, non sopporta i disguidi. Nello stato armonico è una persona pronta di mente, ha una personalità efficiente, è un ottimo

organizzatore.. difficile mettere un soggetto Impatiens vicino a un Clematis, eterno distratto, potrebbe esplodere.

L'effetto del fiore è di dilatare il tempo, rilassa il ritmo interno e lo adegua a quello esterno.

Nel principio trans personale (al di fuori della personalità) Impatiens è tensione muscolare, nervosa, è rigidità, è dolore, insonnia.

Vervain (la verbenà odorosa) il trascinatore di folle. Fa parte dei 12 guaritori. Ama il sole e i suoi fiori molto colorati sbocciano in estate. È il soggetto fuoco che rispecchia in pieno l'eccesso di fanatismo e di intolleranza nel parere discordante altrui in cui ricade Pitta in uno stato mentale Rajasico, stimolando invece il suo naturale entusiasmo e rinnovando il fuoco della curiosità. Hanno uno spiccato senso della giustizia e una forte energia mentale che investono volentieri nelle cause in cui credono, continuano a lottare quando altri rinuncerebbero. Il loro entusiasmo può essere contagioso ma in stato disarmonico sono incapaci di vedere oltre il la loro verità, sono rigidi, fanatici. Aiuta la persona a rilassarsi, a staccare la spina, a sapersi godere il tempo che passa e a riscoprire il loro lato carismatico.

Holly: (l'agrifoglio) il veleno dell'anima. È un arbusto dalle bacche color rosso acceso. Il suo nome si riferisce all'Otello furioso e rende l'idea della persona ferita che reagisce in modo aggressivo. Le foglie hanno aculei per proteggersi dagli animali del bosco. Di base c'è un'insicurezza che lo predispone ad essere suscettibile, diffidente e sospettoso. Per coloro che vengono assaliti da pensieri di gelosia, invidia , sospetto, vendetta e come nelle soap opere sud americane pensano che tutti siano contro di loro.

Possono soffrire molto anche senza un reale motivo, il fiore scioglie la durezza d'animo.

Chakra ed essenze Himalayane

Ogni continente ha le sue essenze e parlando di India, i fiori Himalayani sono quelli che più di tutti vengono descritti in relazione ai Chakra.

I nostri centri energetici, 7 i principali che percorrono la colonna dal perineo alla fontanella, collegando organi e tessuti corrispondenti. Nella cultura Ayurvedica il Chakra o "cerchio" è un diagramma mistico paragonabile allo Yantra, l'incontro tra il maschile e il femminile.

È anche uno dei quattro attributi della divinità *Vishnu*, uno per ogni mano. Il disco è sia la ruota solare che un arma di potere e protezione. Le altre sono la mazza, il potere del tempo che tutto distrugge con cui *Vishnu* uccise il demone *Gadaa* , la conchiglia il cui suono stordisce i demoni e il fior di loto simbolo della divinità solare.

L'Ayurveda possiede una complessa concezione bioenergetica.

Vengono chiamati Kosha, i cinque involucri che costituiscono il campo aurico. Un viaggio dal corpo fisico allo spirito che a differenza della rappresentazione dei corpi sottili dell'anatomia energetica, avvolgono il nucleo spirituale dell'individuo fino a giungere in profondità ad incontrare lo spirito. Al di là di questi cinque involucri riposa l'*Atman*, il Sè spirituale, chiamato a vivere un'esperienza terrena autentica (*Sat*) consapevolezza infinita (*Chit*) e beatitudine (*Ananda*).

I canali energetici (*Nadi*), e i punti marma sono strutture appartenenti a *Pranamaya Kosha*, il corpo eterico e pur non avendo una struttura si rilevano a livello fisiologico.

I Chakra attraversano tutti gli involucri fino a raggiungere il corpo causale, *Anandamaya Kosha*, dove si trova il registro Karmico di ognuno di noi.

In accordo con i principi della filosofia Vedica i fiori Himalayani si prendono cura dell'aspetto energetico dell'individuo, agendo direttamente sui nostri centri energetici e il loro nome descrive la loro qualità.

Vengono chiamati Flower Enhancers, "catalizzatori floreali" e come per i fiori di Bach non contrastano gli aspetti negativi, bensì armonizzano gli aspetti positivi, sostenendo e stimolando le nostre parti luce.

Sono fiori selvatici, scoperti e studiati solo negli anni novanta dal naturalista e ricercatore australiano M. Tanmaya. Le essenze vengono ricavate dai fiori per mezzo della solarizzazione a 3000 metri di altezza e l'impiego di acqua dalle sorgenti Himalayane, custodendo le vibrazioni di una terra ricca di energia.

Rispetto ai Bach Flower, che vengono scelti per riarmonizzare gli aspetti emotivi, i fiori Himalayani si concentrano sulla dimensione spirituale, per riattivare la connessione con il nostro divino, andando ad esercitare i propri effetti sui nostri centri energetici e sull'Aura.

Down to Earth *Calanthe Tricarinata, Leicestra Formosa*

1° Chakra. Muladhara, radice e sostegno. Legato all'elemento Terra, sede di Kundalini, l'energia del serpente che giace addormentato, arrotolato su se stesso alla base della colonna vertebrale.

Quando questo centro non è in equilibrio possiamo sentirci crollare la terra sotto i piedi, mancanza di fiducia, paure, stanchezza fisica, depressione, mancanza di concretezza e di coraggio, diminuiscono la capacità di reazione allo stress e all'ansia, inibendo l'energia sessuale e vitale. L'essenza risveglia questo potenziale, dona coraggio e stabilità emotiva.

Aiuta e riequilibra un eccesso di Kapha, pacifica l'energia Tamasica, lo sprona a reagire.

Well Being *Erysimum Melicentae*

2° Chakra. Svadhisthana, la dimora delle emozioni, associato all'elemento Acqua e alla flessibilità.

Se disarmonico, viviamo il l'incontro con l'altro come uno scontro, manca equilibrio e armonia degli opposti. Viviamo di sensi di colpa, gelosie, ansia del distacco, siamo ossessivi e aggressivi. Il fiore aiuta a superare i traumi e la paura del distacco e della morte.

Sostiene l'energia di Kapha in una condizione Rajasica, promuovendo la fluidità e l'evoluzione personale.

Strenght *Caltha Plustris Var.himalensis*

3° Chakra. Manipura, o del Plesso solare. Luogo delle gemme preziose. Il nostro centro, sede del potere personale. È associato al fuoco e alla luce del sole

se disarmonico, accentua l'ego, gli atteggiamenti di controllo, i disordini alimentari, insicurezza, sete di potere. Mancanza di scopo e motivazione. L'essenza aiuta a riscoprire la nostra forza, a potenziare l'individualità, l'onestà, l'empatia, l'autostima e l'espressione della nostra creatività.

Armonizza Pitta, equilibra la mente Rajasica, alimenta il coraggio e l'amore di sé.

Ecstasy *Rosa Webbania*

4° Chakra, Anahata. Del cuore. Collega i centri inferiori, più legati al corpo e all'istinto, ai superiori, relativi alla mente e alla coscienza superiore. Sede dell'amore incondizionato.

Se disarmonico chiude l'amore in una corazza, alimenta gelosie e invidie, scarso amore personale, ostilità, isolamento, scarsa autostima.

Il fiore apre all'amore, alla capacità di dare e ricevere, alla compassione e alla guarigione fisica ed emotiva. Potenzia la sincerità e l'empatia. Aiuta a superare l'amarezza e la disillusione.

Eleva al potenziale della mente Sattvica, armonizza tutti i Dosha ma in particolare pacifica Pitta, lo aiuta a placare la rabbia e a ritrovare serenità.

Authenticity *Delphinium Incanum*

5° Chakra, Vishuddha. Purificazione.

Collega il cuore alla testa fungendo da legame tra i sentimenti e i pensieri. È il Chakra tramite il quale esprimiamo noi stessi.

Se disarmonico si interrompe il canale di comunicazione con l'esterno, blocchiamo la nostra espressività, abbiamo paura di esprimere le nostre idee, siamo timidi e apprensivi.

Il fiore consente di esternare il proprio mondo interiore, potenzia l'espressione e la comunicazione, la creatività, il sogno e la comunicazione.

Aiuta a pacificare Vata nutre l'energia dell'aria e la stabilizza e Kapha in un atteggiamento tamasico.

Clarity *Aquilegia Pubiflora, Parochetus Communis*

6° Chakra. Ajna. Il terzo occhio, la visione.

Se sbilanciato, l'apprendimento e la concentrazione è difficile, si è confusi, paurosi e soggetti a disturbi mentali. Il fiore contrasta la sensazione di alienazione, la mancanza di senso. Dona intuizione, saggezza, stimola l'energia creatrice e guaritrice. Potenzia la chiarezza, la percezione, la spiritualità, la meditazione, la concentrazione, la chiarezza. Aiuta a scoprire la propria vocazione.

Ideale per pacificare Vata in uno stato mentale Rajasico è di sostegno anche a Pitta e Kapha.

Flight *Anemone Biflora, Mazus Surculosus*

7° Chakra. Sahasrara. Della corona. Mille volte tanto mille.

L'energia di questo Chakra ci collega con il nostro IO superiore. Se non è equilibrato possiamo perdere il contatto con l'universo, la fede, soccombere alla superstizione e a perdere il senso della realtà.

L'essenza potenzia l'unicità, la meditazione, la preghiera, la spiritualità, l'unione di mente corpo e spirito riunisce tutti i Dosha elevando la mente Sattvica.

Aura Cleaning *Gypsophila Cerastioides, indifoea Heterantha*

Pulisce l'aura, aggiunge luminosità e brillantezza al campo energetico. Protegge da ogni influenza negativa e dai condizionamenti dell'ambiente esterno. Diluito nell'acqua della vasca o spruzzato nell'aria, ripulisce l'aura e l'ambiente.

Il rapporto tra cibo e emozioni



L'Aurveda considera fondamentale ripulire il corpo tutti i giorni, si inizia alla mattina al risveglio per completare il processo di digestione della sera prima. Il fulcro di tutto risiede proprio lì, nel processo digestivo, termini come "secondo cervello" e microbiota sono ormai entrati a far parte delle conoscenze scientifiche e si è riscoperto il ruolo fondamentale che ha il suo equilibrio nel mantenimento della salute.

Ippocrate stesso asseriva che tutte le malattie hanno origine nell'intestino.

Andando a ritroso nel tempo, l'intestino è stato il primo vero cervello, ricco di terminazioni nervose che viaggiano lungo il nervo vago, in direzione quasi univoca a nutrire l'organo che ci permette di ragionare ed elaborare le informazioni.

L'intestino ha comunque mantenuto la sua autonomia funzionale se pensiamo che quando per diverse circostanze il cervello smette di funzionare, come nelle persone in coma, il processo digestivo non si ferma.

Originariamente gli organismi erano formati da un lungo filamento di neuroni utili alla digestione del cibo e alla formazione di energia, solo in un secondo momento, per permettere l'evoluzione, il cervello si è formato per come lo conosciamo oggi, un computer in grado di elaborare milioni di informazioni e svolgere numerose funzioni.

Nell'intestino produciamo i nutrienti e il 95% di serotonina. Il neurotrasmettitore del benessere dipende dalla qualità della flora batterica intestinale, quei batteri buoni che impediscono ad altre sostanze nocive di entrare indisturbate nell'organismo.

Nel 2010, lo studio del microbiota si è conclusa con la mappa del Metagenoma microbico e in base alla popolazione che sviluppiamo nel nostro intestino, si sono definiti tre gruppi, gli Enterotipi.

La differenza tra loro sta nella capacità di trasformare il cibo in energia. Se alimentiamo batteri "buoni" saremo più sani ma anche più felici, più responsabili, più cauti, perchè questo microcosmo ricco di batteri influenzando sul nostro comportamento si garantisce la sopravvivenza. Noi non siamo del tutto liberi di decidere cosa pensare e come affrontare una situazione, siamo influenzati da tutto ciò che mangiamo esattamente come da tutto ciò che viviamo.

È imbarazzante pensare che dei batteri ci pensino stupidi o poco attenti alla nostra vita tanto da condizionare alcuni dei nostri comportamenti, eppure l'Ayurveda senza poterlo dimostrare scientificamente ha sempre sostenuto il collegamento tra alimenti e organi, tra organi e emozioni.

Michael D. Gershon responsabile del dipartimento di anatomia e biologia cellulare della Columbia University, afferma: " il sistema gastroenterico è dotato di un cervello. L'intestino è più intellettuale del cuore e potrebbe avere una capacità emozionale superiore. È il solo organo a contenere un sistema nervoso intrinseco in grado di mediare i riflessi in completa assenza di input dal cervello o dal midollo spinale.

Una grande parte delle nostre emozioni è probabilmente influenzata dai nervi del nostro intestino"

Pensiamo ai cibi comfort- food quelli che più di tutti riempiono i nostri vuoti affettivi migliorando il nostro umore, quelli ricchi di grassi o dolci come la cioccolata. Hanno un effetto diretto sui neurormoni dell'intestino che viaggiando lungo il nervo vago trasmettono lo stimolo al cervello, che risponde rilasciando endorfine.

È un' affermazione accettata universalmente dire che le emozioni influenzano il corpo e la mente a tal punto da provocarne disturbi o al contrario migliorare lo stato di salute, fino a guarigioni inaspettate.

Una delle cause interne di malattie sono imputabili alle sette passioni. Quando un'emozione domina l'esperienza interna altera il naturale flusso energetico, provocando uno squilibrio psico-fisico.

L'emozione più esplosiva è la collera. Collegata al fegato. Si dice spesso di una persona "biliosa", quando è arrabbiata. Ma l'energia di quest'organo quando è in equilibrio ci aiuta ad avere coraggio, "quello ha fegato" è un modo per descrivere un'azione impavida.

È il dominatore del fuoco, insieme al cuore, la collera se in eccesso viene liberata verso l'alto, causando sensazioni di oppressione nella parte superiore del corpo e debolezza in quella inferiore.

La rabbia irragionevole può diventare follia.

È l'emozione legata al 3° Chakra, il senso di insoddisfazione e di incapacità di gestire il nostro potere personale, aumenta l'ego, un'energia concentrata e vorticosamente che impedisce al Chakra del cuore di aprirsi, diventiamo prigionieri di noi stessi. La rabbia brucia dentro e provoca tutti i problemi di un Pitta alterato, gastriti, ulcere, eruttazioni, tensioni muscolari, cefalee, acufeni. Quando siamo arrabbiati la temperatura del corpo sale, serriamo la mascella, perdiamo l'appetito, ci si annebbia la vista perchè la sua energia si apre sugli occhi.

Per questo l'acido è il sapore che aggrava Pitta. Si dice "ma come sei acida" quando si lanciano frecciate cariche di invidia e l'invidia brucia come un acido. Nelle giuste quantità stimola la persona ad essere realista.

L'amaro stimola il fegato, tutti conosciamo i liquori fine pasto che aiutano la digestione, la loro azione in eccesso alimenta la delusione, si dice di qualcosa che lascia l'amaro in bocca, mentre assunto adeguatamente cura dall'ingenuità, accresce Vata.

La gioia nutre il cuore ma all'eccesso diventa euforia, eccitazione, è fuoco e il suo movimento è espansivo. Proviamo gioia quando troviamo una giusta dimensione e ci apriamo agli altri. Quando le sensazioni forti portano l'essere umano a vivere al di fuori di se stesso, l'energia del cuore scorre verso l'esterno, disperdendosi. Proviamo inquietudine, palpitazione, perdiamo il controllo delle azioni, della parola, del riso e del pianto.

Se l'amaro danneggia l'energia del cuore il dolce lo soddisfa. È fresco, le sue qualità calmanti aggravano Kapha in eccesso, che già è un'energia pacata e pesante.

Il dolce ci coccola, ci conforta, ci abbraccia "come sei dolce" è un'espressione che usiamo per dire a una persona che ci ha regalato un'emozione positiva. "Sei così dolce che mi è venuto il diabete" per metaforizzare l'eccesso di zucchero che provoca questa patologia legata proprio al desiderio di affetto.

Il salato nutre il rene e in eccesso lo danneggia. Il sale per sua natura trattiene i liquidi e l'atteggiamento che alimenta è l'avidità. Le persone avide mantengono a sé, non amano condividere.

"Il sale è il gusto della vita" gli conferisce equilibrio, se un piatto è troppo salato è immangiabile, ma senza sale non dà piacere. I reni sono i custodi della nostra energia vitale la giusta quantità di sale rende stabili e concreti.

La paura è l'emozione collegata a quest'organo, ne inibisce l'azione. La paura paralizza, blocca l'azione, provoca spasmi e crampi muscolari, provoca stanchezza e dolori alle ginocchia, ai lombi. Se l'energia scende verso il basso la paura ce la fa fare sotto. Il sapore astringente evita questa discesa, è utile per portare questa l'energia verso l'interno, ci protegge e favorisce il distacco.

La preoccupazione è legata alla milza, l'organo che ama il gusto dolce, nelle giuste quantità lo tonifica, gli permette l'azione. È anche l'organo che svolge numerosissime funzioni nella fisiologia antica tra le quali quella di distribuire tutti i sapori. Quando il pensiero si blocca, si trasforma in fissazione, il disagio diventa fisico, gli arti pesanti si gonfiano di acqua, la digestione rallenta.

la tristezza è legata all'energia del polmone e al sapore piccante. Il sentimento che scaturisce è il dolore. Questo sapore rende critici, pungenti, irritati. Assunto con moderazione stimola l'estroversione, l'apertura, la voglia di vivere.

Poiché il polmone diffonde l'energia in tutti i meridiani, la tristezza indebolisce tutto l'organismo, ci si chiude in se stessi, se siamo tristi tutti gli stati dolorosi aumentano. Il sapore piccante apre verso l'esterno, disperde il calore e libera dalle tossine.

Appare chiaro così la stretta relazione tra sistema digestivo ed endocrino, sistema nervoso e sistema immunitario che la scienza chiama P.N.E.I.

P.N.E.I e Ayurveda

Ho già affrontato questo argomento nell'elaborato finale del biennio Ayurveda parlano proprio di intestino come secondo cervello ed è interessante per capire come tutte le discipline da quelle più antiche alle più moderne attraversando percorsi diversi giungono alle stesse conclusioni.

La psiconeuroendocrinoimmunologia rappresenta la stretta e continua correlazione dei Dosha nell'organismo esattamente in quest'ordine: sistema nervoso (Vata) sistema endocrino (Pitta) sistema immunitario (Kapha).

Nasce dalla ricerca di una soluzione scientifica a un evento stressorio.

Quella che viene analizzata è la reazione che mettiamo in atto per superare il momento di crisi, la nostra adattabilità.

Lo stress è indispensabile per attivare i processi fisiologici dell'organismo, come il sistema simpatico e la soglia di attenzione, rilasciare neurotrasmettitori e ormoni come il cortisolo che coinvolgono il sistema immunitario nell'affrontare l'evento, permettendo all'organismo di assestarsi e riattivando il sistema nervoso parasimpatico il ciclo si conclude.

Spesso però reagiamo in maniera stressoria a tutto ciò che ci succede, impedendo all'organismo di adattarsi. Il nostro intestino produce poca serotonina e troppo cortisolo viene accumulato nei tessuti, questo comporta un'accelerazione dello stress ossidativo.

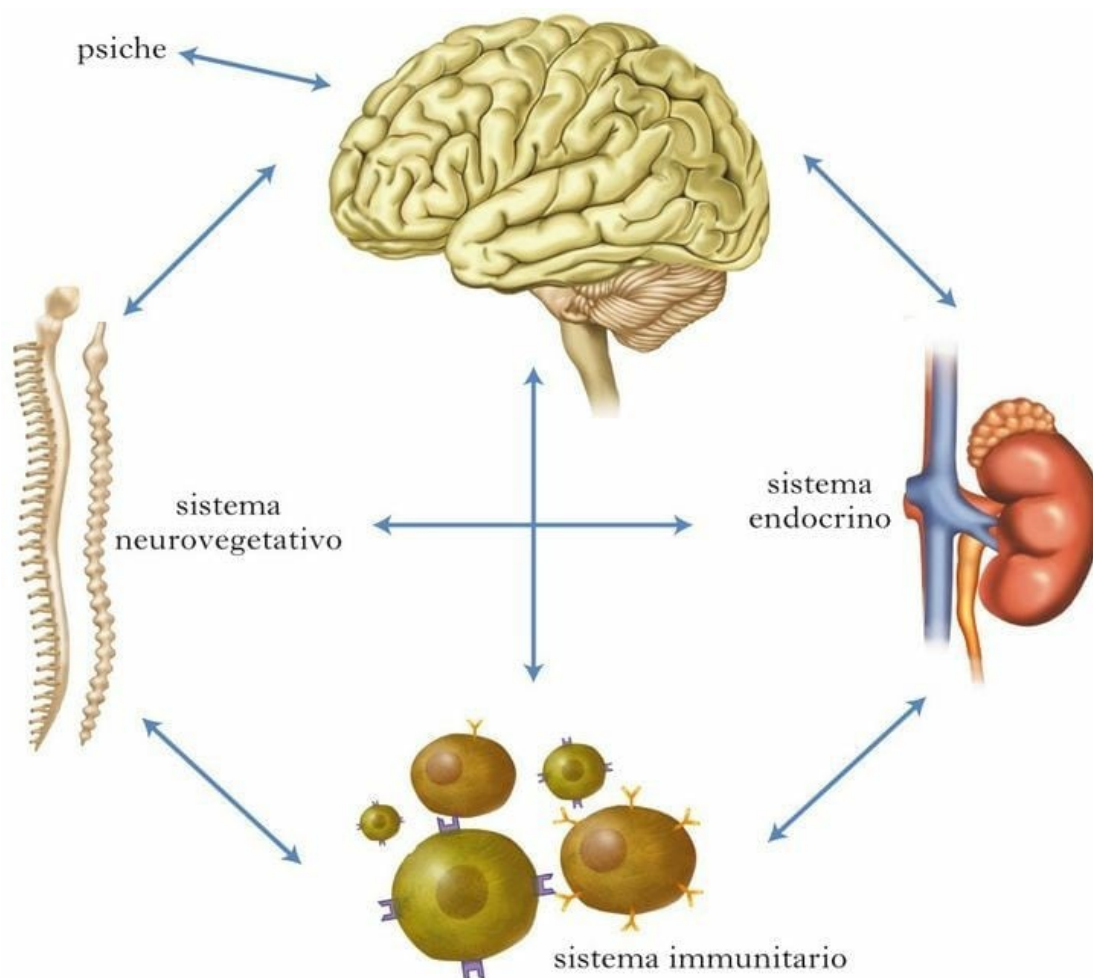
La PNEI ha trasformato a livello scientifico l'obsoleta concezione dell'essere umano frammentata, come un insieme di parti a se stanti e la descrive come una complessa e meravigliosa struttura energetica di psiche e corpo integrati tra loro, dove i pensieri e le emozioni vengono tradotti in impulsi biochimici che interagiscono e scorrono in ogni processo nervoso, endocrino ed immunitario.

Il concetto di malattia perde la localizzazione organica e conferma l'origine in una mancanza di equilibrio, di omeostasi, dove l'interrompersi di un flusso precede il sintomo.

Gli studi condotti dagli anni settanta ad oggi, hanno portato alla individuazione di particolari proteine, i "neuro peptidi" . Sono molecole "psichiche" che trasmettono informazioni nervose, ormonali, metaboliche ed emotive e vengono prodotte in contemporanea dal sistema nervoso e dal sistema endocrino, immunitario e digerente. Possiamo dire che ogni neuro peptida trasporta un'emozione, un sentimento, un pensiero e lo comunica ad ogni cellula del nostro corpo.

La mappa psicosomatica illustra l'espressione delle differenti neuropersonalità e la loro modulazione dovute alle specifiche funzioni neuropsichiche che vanno a costruire intorno al nostro vero sé diverse corazze comportamentali e disturbi psicosomatici. Tre aree concentriche che si espandono dal nostro centro e rappresentano esattamente come per l'anatomia energetica, la parte più istintiva in basso, quella emotiva al centro e quella mentale il alto, nella loro espressione (Yang) attiva o (Yin) passiva.

Il centro rappresenta, il sé, la percezione che abbiamo dell'esistere. È strettamente collegato al terzo Chakra tramite il quale sperimentiamo il mondo e rappresenta la normalità psicosomatica se il suo fluire è libero da condizionamenti. Quando si fluisce insieme alla vita, il sé governa l'intero sistema P.N.E.I.



Quando il sé si lascia governare dalla vita, si lascia condizionare, sopraffare dall'ansia e dalla paura, dall'indecisione, dall'egoismo, che rappresenta il cammino del "Void", il passaggio dal regno delle illusioni alla consapevolezza, costruiamo con il tempo un "Io" falsato, comandato dalla mente, si finisce per identificarsi con quella corazza caratteriale nata per esigenza e lì nascono i disturbi psicosomatici più comuni. Nell'area più esterna si perde del tutto il contatto con il proprio sé e si perde anche il controllo delle situazioni, ci facciamo controllare dall'ansia, cadiamo nella depressione, nella paranoia, nell'ossessione.

Le due polarità rappresentano i due opposti di una stessa energia, lo Yin e lo Yang, l'emisfero destro e l'emisfero sinistro. La polarità mentale yang-attiva esprime una neuropersonalità autonoma, razionale e realista (mediata dagli ormoni attivi e dalla noradrenalina), la polarità mentale yin-passiva, esprime una neuropersonalità intuitiva, sognatrice e fantasiosa (mediata dagli ormoni passivi, dall'endorfina e dalla

serotonina), quando crea con l'arte, quando si apre alla bellezza, quando intuisce le cose o libera la fantasia.

L'Ayurveda descrive lo stesso sistema attraverso i suoi pilastri. Ogni qual volta sperimentiamo un disallineamento energetico e ci allontaniamo dal nostro centro, il primo sistema ad essere coinvolto è quello nervoso, Vata in eccesso attiva il sistema ormonale, governato da Pitta che aumenta il battito cardiaco, attiva il sistema enterico e stimola la produzione di Cortisolo che accende la risposta immunitaria, governata dal Dosha Kapha.

Nella prima causa di malattia secondo l'Ayurveda c'è proprio l'errore dell'intelletto, l'identificarsi con i propri limiti e dimenticare di seguire i nostri talenti, coltivare quei mezzi che portano alla completa realizzazione dell'individuo.

La scienza Vedica descrive tre sistemi di mente: una puramente cognitiva, *Manas*, una emotiva localizzata nel cuore, *Hrdaya* e una istintiva e viscerale in *Udara*, il nostro intestino.

Manas ha il potere dell'organizzazione, la testa è la regione dove sono situate tutte le entità vitali e dove tutte le attività sensoriali e motorie sono controllate. Coordina tutte le percezioni sensoriali e spazio-temporali.

Hrdaya è sito nel cuore, sede delle emozioni. È noto come diversi stati emotivi influenzino l'attività , disorientando la sua capacità selettiva. Inoltre il sistema cardiovascolare supporta le funzioni cerebrali. Cuore e mente sono responsabili di un sofisticato sistema di regolazione neuro-ormonale che governa le sensazioni, il " sistema intrinseco del cuore"

Udara è il nostro addome, sede di tutti i processi digestivi, il cui benessere influenza la nostra salute psicofisica. Del terzo Chakra e del Nabhi Marma ,il suo equilibrio rinforza il plesso solare e facilita il rilascio di emozioni profonde. È punto del Void, l'area dei maestri, la parte fisica dell'essere umano, localizzata intorno all'ombelico, in cui illusione e realtà si confrontano e attraverso il quale attraversiamo la via del Dharma. Quando la kundalini illumina il Nabhi Chakra, veniamo guidati oltre la confusione e recuperiamo il nostro centro.

Nella mappa psicosomatica ayurvedica intervengono 3 energie, che determinano le qualità mentali e spirituali, i *Guna*.

" Le possibili menti sono molte e sono tutte presenti nella stessa persona, ma non contemporaneamente"

I Guna nella Psicosomatica Ayurvedica

"Energia che avvolge tutte le cose". Fu l'alterazione dell'equilibrio dei Guna a dare origine alle Prakriti e il loro continuo flusso permette l'evoluzione.

Per far sì che la nostra mente sia equilibrata che i nostri pensieri siano sani, per allinearci con il nostro inconscio è necessario conoscere queste forze. Rappresentano i poteri dell'intelligenza cosmica, sono le qualità più sottili della natura, responsabili della crescita spirituale.

Sattva. È la centratura, il ritmo, la conoscenza , è bianco. Lo stato mentale caratterizzato dalla pace dall'appagamento. È la soddisfazione senza turbamenti e afflizioni. Negli antichi testi sono descritti 7 tipologie di personalità sattviche.

1- Brahma: sono individui dotati di una forte autodisciplina mentale e un'ottima capacità organizzativa e di comando. Sono intelligenti, tolleranti e pazienti, apprendono facilmente e hanno un'ottima memoria.

2- Arsa: ottimi oratori, intelligenti, lucidi, amano leggere e meditare sono curiosi e attenti.

3- Aindra: sono coraggiosi e avventurosi, sempre pronti a cogliere nuove sfide, entusiasti e ambiziosi, i leader.

4- Yamyā: onesti e sinceri, dotati di un forte autocontrollo, sono ottimi organizzatori.

5- Varuna: sono pazienti, imparziali, coraggiosi e onesti, maniacali, ricercano continuamente la perfezione.

6- Kaubera: sono più legati al mondo fisico e ai suoi piaceri piuttosto che al mondo spirituale, si esprimono liberamente, sono generosi e abili nel gestire gli ostacoli della vita.

7- Gandharva: attraenti e aggraziati, dedicano cure e attenzioni al loro corpo.

Rajas. È la mente continuamente attiva, eccitata, distratta, è rosso, è attrazione. È un pendolo che oscilla tra repulsione e desiderio, è la qualità del pensiero passionale ed è diviso in 6 tipologie.

1- Asura: hanno un ego prepotente, sono orgogliosi e aggressivi, perennemente in conflitto con gli altri.

2- Raksasa: è geloso ed egoista, le sue capacità intellettive vengono offuscate dalla rabbia. Spendono male gli alti livelli di energia di cui sono dotati e hanno scarsi interessi per i valori morali.

3- Paisaca: sono gelosi e crudeli, avidi, ansiosi, bugiardi e manipolatori, desiderano sempre qualcosa di nuovo.

4- Sarpa: non si fanno problemi a causare dolore, sono degli ingannatori. Hanno una bassa resistenza fisica e mentale.

5- Praita: egoisti, si sottraggono alle loro responsabilità, sono pigri, critici e offensivi. Continuamente alla ricerca di cibo e sesso, quando non ci riescono cadono in depressione.

6- Sakuna: impazienti e imprevedibili, rigidi di pensieri, non tollerano qualsiasi cosa che non rientra nella loro logica.

Tamas vive nell'ignoranza. È l'inezia, è nero, serve a consolidare. La sua concezione di felicità si basa sull'illusione. Alimentare eccessivamente Tamas significa annebbiare la nostra personalità, soffocare la nostra parte emotiva. È suddiviso in 3 categorie.

1-Pasava: apprendono e comprendono con difficoltà, hanno scarsa memoria. Sono duri, crudeli e negativi nei confronti degli altri. Reagiscono d'istinto e non ammettono i loro errori.

2- Matsya: sempre arrabbiati e collerici, intolleranti, paurosi, non vedono al di là del proprio naso. Sono polemici, attaccabrighe, manipolano la realtà a loro favore.

3- Vanaspatya: infrangono le regole e i comportamenti sociali, irresponsabili, preferiscono oziare e mangiare a dismisura, sono completamente privi di empatia e insensibili alle sofferenze.

Se l'energia sattvica nutre il centro, Rajas si espande verso l'esterno e Tamas si contrae verso l'interno.

Nella società odierna viviamo e alimentiamo un'energia Rajasica, egoica, le pubblicità ci spingono a desiderare sempre di più, a comprare cibo, soldi, emozioni. Questo porta alla ricerca della felicità attraverso le cose, viviamo all'esterno di noi stessi, nella percezione illusoria della realtà, cerchiamo il potere, l'affermazione, la ricompensa.

I soggetti Rajasici sono perennemente stressati, drogati, affamati d'affetto, alla ricerca continua di tutto ciò che possa soddisfare il loro ego. Curano molto il loro aspetto per camuffare con l'apparenza il disagio interiore. Cercano di prevalere sugli altri, hanno pareri forti e necessitano di tenere tutto sotto controllo.

I disturbi psicologici che comporta sono legati all'insicurezza, al narcisismo, alla manipolazione affettiva, mentre la natura Tamasic è l'energia discendente, l'effetto che comporta l'incapacità di trovare soddisfazione all'esterno di noi stessi, attraverso i beni materiali, il cibo, l'attaccamento e l'autocommiserazione. Le personalità che alimentano questa energia, non sanno prendere in mano la loro vita, preferiscono lamentarsi continuamente e a qualsiasi soluzione trovano una scusa per rimanere a crogiolarsi nel loro dolore.

La persona sattvica è utopica al giorno d'oggi è consapevole e libera. Non ha attaccamenti, è sempre tollerante, pacifica, non prova sentimenti di invidia. Stimolare questa energia facilita il distacco tamasico e l'introspezione, il saper vivere nel qui e ora, sviluppare la pace interiore e il pensiero positivo.

Ojas, l'essenza vitale

Significa lustro, l'essenza di tutti i tessuti. Nei testi classici *Ojas* viene descritto dopo i sette *Dathu*, li pervade, ne è l'essenza sottile ed è considerato come un ottavo tessuto. La sua funzione principale è quella di generare energia vitale, dà forza al cuore e regola il battito cardiaco, sostiene l'azione di fegato e reni, un basso livello di *Ojas* nel corpo facilita le infezioni, il corpo si debilita, perdiamo la lucidità mentale e la bellezza. Secondo l'Ayurveda da questa linfa vitale nasce la compassione e la gentilezza. La nostra capacità di amare crea una mente sattvica.

Come per i *dathu* anche *Ojas* trae nutrimento da *ahara rasa* (sostanze nutrienti prodotte dalla digestione del cibo), ha delle caratteristiche fisiche proprie e viene alimentato o diminuito da diversi fattori. Gli antichi testi narrano che nasciamo con otto gocce di *Ojas* nel cuore, dove ha sede e da quanto consumiamo

queste gocce dipende la nostra vita. Le sue caratteristiche sono l'untuosità, il creare coesione, la natura rinfrescante, la purezza e il colore giallo-rossastro. *Ojas* dà stabilità ai tessuti e assicura l'immunità del corpo, direttamente o indirettamente è coinvolto in tutte le attività mentali e fisiche e nella funzione di tutti i sensi.

Per aumentare *Ojas* nel corpo l'Ayurveda consiglia di vivere il più possibile secondo le leggi di natura e le caratteristiche della propria individualità. Una dieta corretta, l'uso di erbe specifiche, tutto ciò che aumenta nel corpo il *sattva guna*, le qualità della chiarezza e lo stato di benessere.

Indebolisce *Ojas*: lo stile di vita accelerato che aumenta Vata, i viaggi in aereo o in macchina quando la velocità è eccessiva. L'esercizio fisico esagerato che non rispetta i tempi di recupero e l'eccessiva attività sessuale. I rumori forti, l'inquinamento elettromagnetico, stress, alimentazione raffinata e industrializzata. La mancanza di fiducia in se stessi, la frustrazione e la rabbia.

Incrementa *Ojas*: rilassarsi, passeggiare in mezzo alla natura, respirare correttamente, meditare, riposare adeguatamente e alimentarsi con cibi freschi e vivi.

Una ricetta per aumentare *Ojas* in breve tempo è assumere una volta al giorno a digiuno, mezzo litro di latte tiepido con un cucchiaino di ghee e alcune erbe come lo *Shatavari* per la donna e l' *Aswagandha* per l'uomo.

Psicosomatica e terapia verbale

Quando ascoltai anni fa per la prima volta Gabriella Mereu, rimasi affascinata e un po' basita dal suo modo così apparentemente semplice nell'affrontare ogni disagio fisico, psichico e patologico.

Senza entrare nel merito di una tecnica molto discussa ma che rientra perfettamente nella terapia psicosomatica, un giorno le sentii dire: se siete raffreddati basta passare questo malessere al frigo, ti metti lì davanti e gli dici "ciao, frigo non ti dispiace vero se ti passo il raffreddore? Tu sei sempre raffreddato! Così non vi sentite in colpa.

La mia prova con il frigo fallì miseramente e la mia influenza passò da sola seguendo i suoi tempi, ma ascoltando i suoi seminari è esplicita l'attenzione al sintomo. Perché ho il raffreddore, oggi, in questo momento, magari è estate, non ho preso freddo, perché solo io e gli altri no... "perché io sono influenzata"... da cosa sono influenzata?

Storicamente, agli ambasciatori portatori di messaggi spesso non graditi, era garantita l'immunità, ma non son mancate le eccezioni. Nel 480 a. c. gli spartani del re Leonida trucidarono gli ambasciatori del re persiano Serse che stava marciando sulle città greche

Il sintomo è un messaggero, e se è vero che ambasciatore non porta pena, non si può né si deve addebitare nessuna colpa a chi ci sta avvisando di un qualcosa.

Il modo in cui ogni persona racconta del suo malessere è indicativo di quali meccanismi specchio il corpo mette in atto per rappresentare fisicamente quel malessere.

La parola vibrazionale significa che si può sentire attraverso il corpo. Siamo fatti per la maggior parte di acqua e così come una goccia nell'acqua crea movimento, nello stesso modo una vibrazione energetica si propaga all'interno del corpo.

Nel mondo, ogni cosa esistente è fatta da una vibrazione ed una frequenza elettromagnetica. Nelle lingue europee, come l'italiano, le parole sono usate per descrivere gli oggetti o le azioni. In sanscrito invece la parola denota la vibrazione e la frequenza dell'oggetto menzionato.

Così come una parola è fatta di vibrazioni, così queste vengono assorbite dal nostro campo elettromagnetico e lo influenzano. Inoltre, il potere delle parole è conosciuto dalla notte dei tempi quando versi venivano recitati per invocare gli Dei e formulare incantesimi. C'è un legame tra pensiero-parola-azione, alcuni termini ci feriscono, altri ci "illuminano", alcuni termini hanno il potere magico di risvegliare il potere degli archetipi, quelle idee originarie presenti nella mente di "Dio", il verbo all'origine della creazione.

Il termine archetipo deriva dal greco *archè* - governo, principio e *tupos* - primitivo, originario. Sono dei principi primitivi che aiutano l'uomo nel processo di individuazione della coscienza.

Jung identificava la "dimora" degli archetipi nell'inconscio collettivo, una dimensione psichico/spirituale nella quale risiedono questi "modelli originali" che hanno la capacità di generare una moltitudine di manifestazioni e prendono forma attraverso l'inconscio.

"È dunque possibile dimostrare empiricamente che l'intero ambito psichico, che Jung definisce inconscio collettivo, lo strato più sotterraneo dell'inconscio osservabile psichicamente, possiede una struttura di campo, i cui punti «carichi d'energia» corrispondono agli archetipi. I decorsi energetici in questo campo seguono un processo lineare irreversibile e quindi determinano il tempo"

Marie-Louise Von Franz. Psicoanalista svizzera

I *Mantra* sono le frasi recitate in sanscrito, anche nella pratica dello Yoga. Rappresentano uno strumento importante per il riequilibrio dei *Chakra*, una preghiera invocata per smuovere le energie bloccate. Non è importante conoscerne il concetto perché esiste quella connessione speciale tra il suono ed il suo significato che non sono due entità distinte, ma esattamente la stessa cosa.

Quando utilizziamo i rimedi vibrazionali, utilizziamo il potenziale del messaggero che attraverso l'acqua fluisce e informa tutto ciò che incontra.

Quando utilizziamo la parola, utilizziamo il potere armonico del suono, che come un diapason accorda i nostri campi energetici.

All'interno di un percorso naturopatico, il colloquio ci fornisce informazioni sullo stile di vita, sulle abitudini, sui malesseri e la scelta di alcuni termini, spesso ripetuti, che la persona utilizza per descrivere tutto ciò, ci fornisce una chiave di lettura profonda e spesso inconscia della realtà che viene rappresentata. Possiamo utilizzarle per capire quali emozioni ci stanno parlando in quel momento, per evocare un archetipo e/ o per scegliere una miscela floreale.

Fa tutto parte della comunicazione energetica dell'essere umano, che è continua, interconnessa e il suo ascolto ci permette di individuare il disagio prima che diventi sintomo. Ma anche quando si palesa continua a spingerci verso il riequilibrio, perché siamo naturalmente integri.

Le persone amano lamentarsi, come paperino, gliene succede una dopo l'altra, è l'artefice delle sue disavventure. Al contrario di suo cugino Gastone. A me viene in mente un personaggio che adoravo. Mr. Magoo, quel fantastico vecchietto orbo che non si curava di nessun pericolo perché non era in grado di vederlo e scampava incolume ad ogni situazione. Se non fossimo vittime delle nostre paure tanti eventi non ci accadrebbero nella vita.

La medicina psicosomatica indaga la relazione tra mente e corpo, ovvero tra il mondo emozionale ed affettivo e il soma. Ha lo scopo di rilevare e comprendere gli effetti negativi che la psiche produce sul soma, il corpo. Tutto ciò che non elaboriamo a livello emotivo, somatizziamo a livello fisico e se aggiungiamo che la mente percepisce come reale anche ciò che immaginiamo il gioco è fatto.

Il nostro primo nemico è il cervello. Come si suol dire "la mente, mente" la nostra coscienza ci inganna per proteggerci dal nostro inconscio, dall'incontro con noi stessi, da ciò che ci ha ferito e che non abbiamo elaborato. Spesso gli archetipi si rivelano attraverso i sogni quando l'inconscio può ingannare la mente.

Le emozioni negative, come il risentimento, il rimpianto e la preoccupazione possono mantenere il sistema nervoso autonomo (sistema simpatico) in uno stato di emergenza continua che può provocare dei danni agli organi più deboli che gestiscono energeticamente quegli stati emotivi.

Il dolore diventa un'espressione " sento come una fitta" è una sfilettata, chi ci ha ferito? " è un dolore acuto" è un allarme, cosa non sto ascoltando "mi tormenta" quale pensiero mi sta tormentando o chi?

" non riesco a muovermi" cosa ci blocca? "sento che mi manca la forza" ci manca il coraggio di fare cosa?

Entrando nello specifico una gastrite rappresenta qualcosa che ci brucia dentro, che ci rode, l'elemento fuoco è collegato alla rabbia. Chi non la elabora, le permette di consumarsi al suo interno. Nelle persone Pitta come abbiamo visto più volte è più facile che questo incendio divampi, perché l'elemento fuoco domina sugli altri.

È sempre generico fare esempi su qualcosa che dipende da molti fattori così come una semplice costituzione psico-fisica è composta da tutte le energie che si combinano in modi unici in ognuno di noi.

Ad ogni modo sarà più facile che una mancanza di stabilità e sicurezza e che si manifesta a livello della vescica, la rappresentazione del territorio, in cui predomina l'energia del 1° Chakra, un Vata somatizzerà

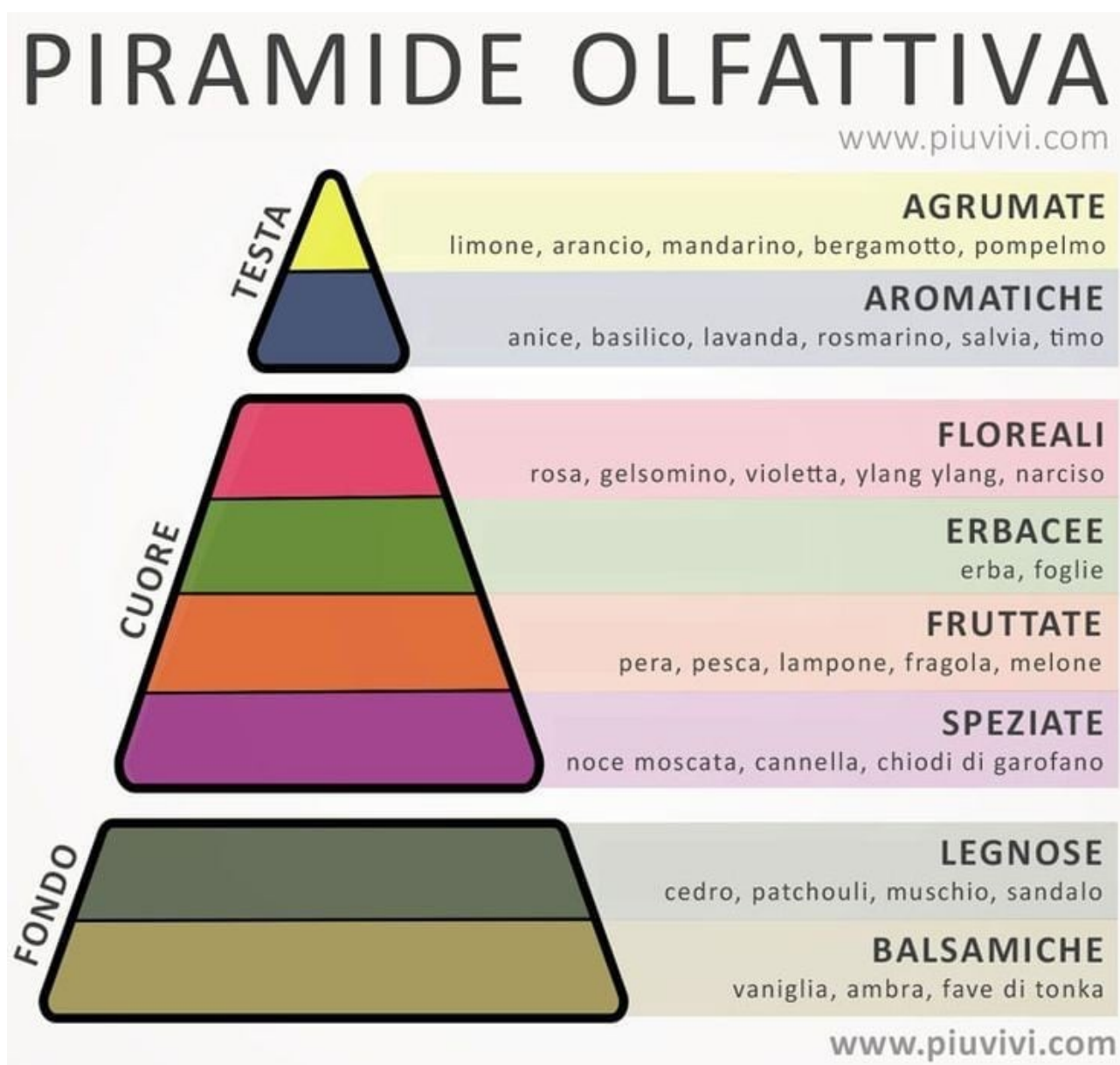
questo malessere con un'incontinenza urinaria, una minzione frequente. Un Pitta potrebbe provare dolore o bruciori, è più propenso a una cistite acuta, legata alla frustrazione e al senso di colpa. Un Kapha sarà più predisposto a renella e calcoli, per questa abitudine a mantenere il controllo, consolidando anche uno stato emotivo in qualcosa di tangibile.

Allo stesso modo la figura del Naturopata acquista valore nel momento in cui utilizza il comportamento verbale e non verbale per farne un antidoto, per scegliere ogni ingrediente utile a disincantare la persona, vittima di se stessa, delle sue paure e limitazioni.

È quel percorso di consapevolezza che ci permette di diventare "maestri" di noi stessi, di riconoscere il potenziale della nostra mente.

Quando eravamo piccoli a ogni caduta, su ogni ferita, la mamma ci consolava "un bacino e passa tutto" è sempre stato un vaccino universale di attenzione, amore, ascolto che dobbiamo ricordare e utilizzare quando l'altra persona si affida a noi.

Aromaterapia e Ayurveda



Due sono le correnti di pensiero riguardo il legame tra Aromaterapia e Ayurveda. In realtà credo sia una trasformazione tra il pensiero classico e il mondo occidentale, più precisamente un'essenziale compromesso.

La formazione in India è tradizionale rispetto agli stessi studi in versione "occidentalizzata".

Ancora oggi il massaggio tradizionale viene fatto a terra con l'utilizzo dei Talaim, gli oli medicati caldi e il trattamento non è sempre piacevole, nella cultura Indiana il dolore è considerato catartico, purificatore.

Così come risulta eccessivo e pretenzioso "obbligare" il cliente occidentale alla pratica del Rasajana classico, a cospargersi di olio caldo la mattina appena sveglio, a ripulire gli orifizi con oli e erbe e fare Yoga all'alba. È indubbiamente il miglior modo e anche il più efficace per lavorare sui propri equilibri, ma la nostra cultura è diversa, abbiamo la necessità di adattare la tradizione al nostro stile di vita, scegliendo il giusto da entrambe le culture.

L'aromaterapia non sostituisce i Talaim, ma sicuramente ci arriva in aiuto tutte quelle volte che non abbiamo a disposizione gli oli medicati. L'essenza della pianta singola o in sinergia, può farci raggiungere gli stessi risultati. Per questo il legame tra Ayurveda e Aromaterapia rimane stretto.

Il *Prabhava* il potere singolo e specifico di un frutto, fiore, radice, contenuti negli oli essenziali è una delle qualità, *Guna*, legata all'intelligenza sottile di ogni essenza, nel momento in cui interagisce con il campo energetico umano.

Le origini dell'aromaterapia sono antichissime, i primi documenti risalgono all'antico Egitto, India e Persia. Negli antichi riti religiosi era consuetudine bruciare foglie, resine e altre parti aromatiche a scopo terapeutico. Millenni fa, tra Grecia, Roma e l'Oriente intercorrevano intensi scambi commerciali di oli ed essenze.

Le molecole aromatiche volatili entrando in contatto con i recettori olfattivi, hanno accesso diretto al sistema limbico e la nostra memoria emozionale viene risvegliata quasi immediatamente. I ricordi scatenati da un odore, sono molto più intensi da quelli evocati da un'immagine o da un suono. Penetrano attraverso le narici, la pelle, i polmoni e il tratto gastrointestinale, per entrare nel circolo sanguigno e linfatico.

La Farmacopea Ufficiale Italiana li inquadra come: " miscele complesse di sostanze organiche volatili, con costituzione chimica diversa, contenute nelle piante, dalle quali vengono ricavate mediante distillazione in corrente di vapore o per mezzo di procedimenti meccanici idonei"

Contengono sostanze usate come ormoni per la crescita e la riproduzione della pianta, ferormoni per attrarre insetti impollinatori, altre la difendono dai predatori, dai patogeni, batteri, funghi e virus. I fiori producono oli essenziali utili al rilassamento, mentre le resine, i legni e le cortecce hanno un'azione riscaldante e attivano i fluidi corporei. Le foglie rinfrescano, i frutti stimolano e le radici stabilizzano.

La maggior parte delle essenze deve sempre essere diluita in olio vettore, alcuni come la camomilla, la lavanda, la rosa, il sandalo possono essere usati puri. Un nettare che può essere considerato al pari di Ojas, l'essenza vitale.

Rispetto all'Aromaterapia, per l'Ayurveda, esattamente come per la scelta degli alimenti, dell'essenza non si considerano solo i campi di azione ma soprattutto le qualità e gli effetti delle varie energie sui Dosha. Ad esempio delle varie essenze carminative, a un soggetto Pitta non si consiglierebbe l'utilizzo dell'origano che ha un'azione riscaldante, bensì del coriandolo che invece ha un effetto rinfrescante.

Dosha e oli essenziali

Gli oli rinfrescanti pacificano il Dosha Pitta come la camomilla e la menta, quelli riscaldanti pacificano Vata e Kapha come il Timo e il rosmarino, mentre gli oli considerati neutri, come la lavanda, per loro natura equilibrano. Possono essere classificati come caldi, colore rosso, positivi (per la capacità di regalare elettroni e produrre calore). Neutri nella scala cromatica del giallo, arancione e verde. Freddi, blu, negativi (che attirano elettroni dall'esterno, disperdendo il calore).

L'origano, il timo e la santoreggia sono molto rossi mentre la camomilla romana ha un'essenza blu.

Oltre all'effetto rinfrescante o riscaldante, gli oli possono contenere sostanze che li rendono più o meno umidi o secchi.

I costituenti alcolici rendono gli oli essenziali di Rosa e Geranio umidi, mentre gli oli terpenici rendono secchi il limone e il pino.

Vata è leggero, secco, mobile e freddo sceglieremo per lui gli oli dalle qualità opposte e riequilibranti, caldi, umidi e pesanti.

Sandalo: l'incenso è tradizionalmente usato per la meditazione, la sua estrazione dal legno di sandalo ha un effetto antinfiammatorio in casi di lombaggini, sciatalgie, infiammazioni dell'apparato urinario. Calma la parte razionale della mente responsabile dei pensieri ricorrenti. Lavora sul 2° e 7° Chakra, placa le energie alterate, facilita lo sviluppo spirituale, la visualizzazione e l'immaginazione.

Melissa : agisce sulle difficoltà digestive di origine nervosa. Ha un'azione tonica e antisettica, utile per le punture d'insetti, è un antidepressivo, a livello sottile è collegato al plesso solare e al 5° Chakra e ci aiuta a ricordare le vite precedenti, è utilizzato nel momento del trapasso porta conforto negli stati di shock

Neroli: i fiori d'arancio amaro. Uno degli oli essenziali più pregiati, in medicina Ayurvedica si dice che sani le crepe dell'anima. Promuove l'unione tra conscio e inconscio, maschile e femminile. Riequilibra il sistema nervoso, calma i pensieri nei momenti di confusione. Culla i bambini. Rigenere le cellule, tonifica e nutre la pelle secca e atonica. Utile nei casi di disturbi psicosomatici, calma gli spasmi. Apre, purifica e rigenera tutti i Chakra.

Pitta è caldo e umido, useremo per questo Dosha gli oli rinfrescanti e calmanti

Finocchio: ricavato dai semi è un olio karmico. A livello sottile agisce quando ci sentiamo minacciati psicologicamente, protegge il nostro 3° occhio. È un neurotonico, protegge dall'aggressività e frustrazioni altrui. In sinergia con il campo astrale richiama tutto ciò che l'anima non ha metabolizzato. Utile nei massaggi all'addome riduce i gonfiori e calma gli spasmi.

Rosa: collegato al Chakra del cuore lo aiuta ad aprirsi, a diffondere la sua energia. Guarisce dai traumi affettivi, dai dolori, dall'ansia, la tristezza e la depressione. Mette in comunicazione il 4° Chakra con il secondo sviluppando sensualità e con il 7° per la realizzazione spirituale. Ha un'azione antisettica e astringente, cicatrizzante, lenitiva e rinfrescante. Tonifica i tessuti e previene l'invecchiamento.

Ylang Ylang: (Cananga Odorata) " il fiore dei fiori" del massaggio Ayurvedico. A livello sottile aiuta ad aprirsi e a sperimentare la gioia. Il suo potere antisettico calma le irritazioni cutanee, consigliato nelle psoriasi. È un'essenza sensuale, è una delle basi di chanel n° 5. In armonia con il 2° Chakra libera la gioia, collegato al 6° Chakra, sviluppa l'intuizione, la pace interiore, combatte la paura. È lenitivo e rilassante, abbassa la pressione.

Kapha è freddo, lento, umido e pesante, per lui saranno adatti gli oli riscaldanti e astringenti.

Cajeput: estratto da foglie e rametti, ottimo per la pelle asfittica o grassa, è astringente e purificante, tonico energetico cutaneo. Contrasta la cellulite e le smagliature, può essere usato anche per il seno. Antinfiammatorio delle vie respiratorie, utile in caso di raffreddore e influenza, nelle bronchiti, sinusiti, per il mal di gola e di orecchie. Massaggiato sul torace, lo apre, libera la respirazione, rilassa la muscolatura.

A livello sottile interagisce con il 5° Chakra aprendo le vie espressione e relazione.

Salvia: (salvia sclarea) essenza di cuore. Espettorante, riduce il muco in eccesso. Il suo aroma aumenta la stabilità mentale e la chiarezza, elevando le capacità cognitive. È una pianta lunare, femminile, nell'antichità era famosa per incrementare i sogni. È un antispasmodico, facilita le contrazioni uterine e il parto. Equilibra il sistema ormonale, depurativo e deodorante purifica e drena dalle tossine. Favorisce l'ispirazione e l'estro dei creativi, aiuta nei percorsi di crescita spirituale. È collegato ai Chakra più alti.

Cannella: (Cinnamomum verum) nota di base. È estratto dalla corteccia. In Ayurveda insieme al Sandalo e la Rosa è uno degli oli essenziali più usati. Ha un'azione tonica, stimolante, antisettica, astringente, afrodisiaco e antireumatico. Agisce sulla circolazione linfatica e sanguigna, il suo potere riscaldante favorisce lo smaltimento delle tossine. Rinforza il sistema nervoso e connette la persona alla sua creatività e positività. Comunica forza ed energia, combatte la tensione nervosa, la freddezza dei sentimenti, rinforza i nervi e il cuore. È collegato al 1° 5° e 6° Chakra.

Una considerazione importante va fatta riguardo la sinergia degli oli. Sono sostanze che comunicano con il corpo e hanno effetti specifici. Il singolo ha diverse proprietà, ma quando vengono miscelati due o più oli, si combinano in un composto nuovo. Ogni olio contiene centinaia di composti chimici. Alcuni di questi componenti sono note di testa, altamente volatili, altri note di cuore, che evaporano in tempi intermedi, o note di base, dal profumo più persistente. L'angelica ha una nota di testa molto forte, ma contiene anche note di cuore e di base, così l'olio essenziale di rosa, che già di per sé è un'essenza completa. A livello "terapeutico" è bene evitare l'uso degli opposti e uno potrebbe mitigare o annullare l'effetto di un altro. Gli oli con effetti stimolanti non vanno miscelati con quelli che hanno qualità narcotiche, sono agli estremi

opposti ad esempio la Rosa, il geranio, l'Ylang Ylang, la Salvia (dolce e narcotica) con l'angelica, il basilico, il cardamomo, il cedro, il finocchio, la cannella, il vetiver..(tonici e astringenti).

Gli oli vettore.

Olio di sesamo: il più utilizzato dalla tradizione Ayurvedica. Le sue qualità calda e pesante sono ideali per il Dosha Vata, è l'olio che più di tutti riesce a nutrire in profondità i tessuti, ha un alto contenuto di minerali e protegge la pelle dai raggi solari

Olio di mandorle dolci: il più usato nel massaggio. Ha proprietà calmanti, lenitive e antinfiammatorie è un ottimo olio di base da arricchire con oli essenziali. È più indicato per Vata e Kapha, meno per Pitta.

Olio di cocco: le sue qualità rinfrescanti lo rendono ideale per pacificare Pitta, aiuta a riflettere le radiazioni, lenisce la pelle, allevia le infiammazioni.

Olio di senape: ideale per kapha, è piccante e caldo, aiuta a decongestionare i tessuti. Impacchi con quest'olio sono indicati per liberare i polmoni dal muco e per i dolori addominali.

Olio di avocado: è dolce e caldo, pacifica Vata e Kapha, aumenta Pitta. Idratante per la sua ricchezza di vitamina E.

Olio di girasole: è dolce e rinfrescante. Nutriente, utile nelle infezioni e nelle eruzioni cutanee. Contiene vitamine del gruppo E, agisce sul sistema nervoso. Si può usare puro o in aggiunta ad altri oli è molto indicato per Pitta e Kapha, è neutro per Vata.

Olio di Mais : pacifica Kapha. È diuretico, indicato nel caso di edemi e gonfiori.

Olio di Oliva: lubrificante, dolce e neutro. Ottimo per contrastare i dolori articolari, il più usato per gli oleoliti.

Olio di ricino: pacifica Vata e Kapha. È denso, caldo e dolce, negli impacchi per alleviare gli spasmi muscolari, per via interna usato nella tradizione contro la costipazione, allevia i dolori artrici e muove la linfa.

Olio di Macadamia: adatto per tutti i tipi di pelle e per tutti i Dosha. Contiene vitamine del gruppo A, B, E, è un olio molto ricco ma facilmente assorbibile. È un ottimo antiossidante, rende la pelle morbida e setosa.

Olio di Jojoba: la sua composizione chimica è quella di una cera liquida, è il rimedio universale per tutte le tipologie di pelle grazie alle sue proprietà idratanti e ammorbidenti. Ha un'ottima resistenza al calore, non irrancidisce, non unge e viene assorbito rapidamente. È indicato per tutti i Dosha, ottimo usato come doposole.

Olio di Albicocca :. rivitalizzante tonico. Dolce, riscaldante rende la pelle luminosa, è adatto a tutti i Dosha.

Olio di germe di grano: nutriente e rigenerante, ottimo per la pelle secca e fragile, per la psoriasi e gli eczemi. È rinfrescante e lenitivo, adatto a tutti i Dosha e in particolare ai disturbi di Pitta, è molto indicato per il massaggio al viso, ai piedi e all'addome.

Talaim e Choorna

"Il corpo intero è fatto di sostanze oleose e tutta la vita dipende da esse" (Suśruta Saṃhitā - Ci.cap.XXXI)

Nella tradizione Ayurvedica gli oli medicati hanno una preparazione lunga e scrupolosa. L'attenzione è rivolta non solo agli ingredienti ma al giusto equilibrio tra parti solide e liquide. Agli oli vengono miscelati i decotti di erbe (radici, cortecce, frutti, semi, foglie) e portate a bollore, fino a completa evaporazione dell'acqua, riducendo anche la dimensione delle molecole dell'olio vettore, che riesce così a penetrare con facilità gli strati superficiali dell'epidermide e a veicolare il suo prezioso carico di principi attivi nella zona vascolarizzata. I tempi per la preparazione di una singola miscela possono richiedere anche un mese e le erbe possono subire diverse cotture. Ogni maestro ha la sua arte. Interi generazioni di famiglie si tramandano ricette e formule speciali. Tutto è da sempre eseguito secondo le indicazioni degli antichi testi ayurvedici. Le piante vengono selezionate secondo i criteri energetici (Rasa, Vipaka, Virya, Prabhava), che ne indicano l'influenza sui Dosha (Vata, Pitta, Kapha).

In Ayurveda la terapia dell'oleazione, si chiama *Snehana* che significa ungere, lubrificare e carezzare il corpo esterno ed interno. Deriva dalla radice "snih" che significa "aderire, essere attaccato, avvolgere" ma significa anche voler bene, provare amore.

Ksheerabala per gli 80 disturbi di Vata.

L'unione di olio di sesamo, latte vaccino, che contiene i nutrienti necessari per le ossa, i nervi, i muscoli; e un'unica e potente erba, la *Sida Cordifolia*. Contiene sostanze alcaloidi attivi sul sistema nervoso, antinfiammatorie e stimolanti.

L'antica ricetta prevede la macinazione delle radici fresche di Bala (*Sida Cordifolia*) bollita a fuoco basso nella parte liquida di olio e latte e poi filtrata, spesso questo processo viene ripetuto più e più volte. Il preparato lavorato 100 volte viene chiamato Shata Taila di paka bala e 1000 volte Sahastra Taila di paka bala. La lavorazione attraversa diverse fasi in modo che i suoi composti (Bala, Tika e Ksheera) si leghino in un olio finito.

Agisce come tonico nervino, nei disordini neurologici, per contrastare effetti neuro tossici, nella cura dell'artrite gottosa e negli stati infiammatori.

Usato sia per il Basti esterno che interno, i clisteri oleosi sono in grado di raggiungere i canali più piccoli del corpo e sono raccomandati per promuovere la forza di un organismo debilitato.

Tramite Nasya, l'oleazione interna delle mucose, le sostanze attive raggiungono i centri nervosi che controllano la parola, la vista, l'olfatto, il gusto e l'udito.

Mahanarayana Taila è uno degli oli più usati per riequilibrare il Dosha Vata. All'olio di sesamo vengono miscelate le proprietà di 27 erbe pregiate.

La *Shatavari* è presente in maggior concentrazione per la sua azione rasayana. Viene utilizzato per il massaggio completo del corpo, per il Basti e gli impacchi locali con compresse calde. Particolarmente utile per contrastare le rigidità, i dolori articolari, le tensioni muscolari e riequilibrare gli stati nervosi.

Mahachandanadi Taila è ideale per pacificare Pitta. Il nome deriva da uno dei suoi principali componenti "Chandana" (*Santalum album*) ovvero il Sandalo pianta molto nota ed ampiamente utilizzata in tutto l'Oriente e tradizionalmente utilizzato sotto forma di pasta per le sue qualità rinfrescanti e deodoranti e antibatteriche.

Contiene anche la *Nymphaea stellata* (nome tradizionale Kumud) che vive nell'acqua ed apre i suoi fiori solo la sera per assorbire tutta la freschezza della notte e trattenerla in sé, poiché al sorgere del sole i suoi petali si richiudono.

Viene utilizzato sia sul corpo che sulla testa, rinfresca la pelle arrossata e gli stati infiammatori, lo stress, il nervosismo e l'irritabilità.

Shankhapushpi taila riequilibra in particolar modo il Dosha Kapha il suo nome deriva dalla pianta stessa "Shankhapushpi" (*Convolvulus pluricaulis*) della famiglia delle Convolvulaceae, se ne distinguono tre varietà ma solo quella bianca è usata in Ayurveda. La sua composizione chimica la rende una pianta nervina, sedativa e tranquillizzante. All'olio di sesamo si combinano numerose erbe tra le quali la Triphala,

la Terminalia Arjuna una nota pianta ad azione rinforzante per l'apparato cardiocircolatorio, utile nelle condizioni di intenso stress psico-fisico e la curcuma che protegge la pelle e ne migliora la carnagione.

Rinforza l'organismo, combatte lo stress, la debolezza muscolare, elimina i ristagni, aumenta la resistenza fisica e mentale.

Usato sia per il corpo che per la testa, in quanto aumenta la concentrazione e la memoria e mantiene il calore nel corpo dopo il trattamento permettendo una maggiore efficacia dei composti.

Il *Dhanwantharam Taila* è uno dei più famosi e classici. Il suo nome deriva direttamente dal dio della medicina Ayurvedica *Dhanwantari*. Le sue proprietà conferiscono lo rendono ideale per Vata e adatto al riequilibrio dei tre Dosha secondo condizioni ed indicazioni specifiche. Può essere usato in tutto il corpo, viso e testa, per il Basti in zona lombo-sacrale e cervicale, *Shirobasti* e *Shirodhara* e gli impacchi erbe.

Si consiglia il suo utilizzo in tutte le situazioni di stress e affaticamento, dolore articolare e muscolare, tensioni e rigidità, insonnia, instabilità emotiva, in gravidanza e nel post-parto per le sue qualità addolcenti. Il Dosha Vata è molto attivo in gravidanza e aiuta la neo mamma a recuperare le forze.

In una base di olio di sesamo vengono veicolate attraverso elaborate e lunghe cotture le proprietà di ben 39 tra pregiate erbe e sostanze minerali. L'erba presente in maggior concentrazione è la *Sida Cordifolia* (Bala) ben nota fin dai tempi più antichi per le sue straordinarie proprietà toniche e ringiovanenti, è un'erba molto utilizzata in Ayurveda e presente in molte ricette classiche di oli medicati. La parola "Bala" significa

letteralmente "forza" ma è particolarmente equilibrata poiché mediata da erbe dolci che rendono questo olio particolarmente delicato e di molteplice utilizzo.

Sebbene sia impossibile preparare in maniera casalinga un Talaim, possiamo sfruttare il potere delle piante comuni e aromatiche e ottenere degli oli dalle proprietà specifiche per ogni Dosha.

Un olio Vata deve avere proprietà riscaldanti e nutrienti. Possiamo miscelare dell'olio di sesamo a una parte di olio di germe di grano a un decotto di lavanda, basilico, zenzero e buccia di limone.

Se vogliamo preparare un olio per Pitta fatto, possiamo usare dell'olio di cocco unito a una parte di olio di riso o anche il contrario, miscelato a un decotto di foglie di finocchio, lavanda, camomilla e petali di rosa.

Un olio fatto in casa per pacificare Kapha deve favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso. A una base di olio di mandorle e una parte di olio di Jojoba possiamo miscelare un decotto di rosmarino, chiodi di garofano, geranio e basilico.

Polveri di erbe e spezie finemente micronizzate si chiamano Choorna e vengono utilizzati a volte in forma semplice altre volte miscelate con oli o decotti. Anche in questo caso per generazioni le famiglie si sono tramandate ricette e formule speciali.

Dashmoola Choorna.

Il termine significa "dieci radici" è una miscela tridoschica ma particolarmente utile per pacificare Vata, in quanto le radici oltre alle loro proprietà terapeutiche lo aiutano a radicarsi evitandone la risalita.

Un mix di radici di grandi alberi, Brihad (o Mahat) Panchamula e Laghu Panchamula, radici di arbusti. Le prime sono indicate per alleviare Vata e Kapha ed agiscono più direttamente su Ama, mentre le seconde alleviano Pitta e Vata. Lavorano riequilibrando il sistema nervoso e negli sbilanciamenti di Apana Vayu, il subdosha di Vata che risiede nella cavità pelvica e governa tutti i movimenti che vanno verso il basso.

Può essere miscelato con olio vettore, con il latte per aumentare l'effetto rinfrescante su Pitta, con acqua o nei potali.

Riequilibrio

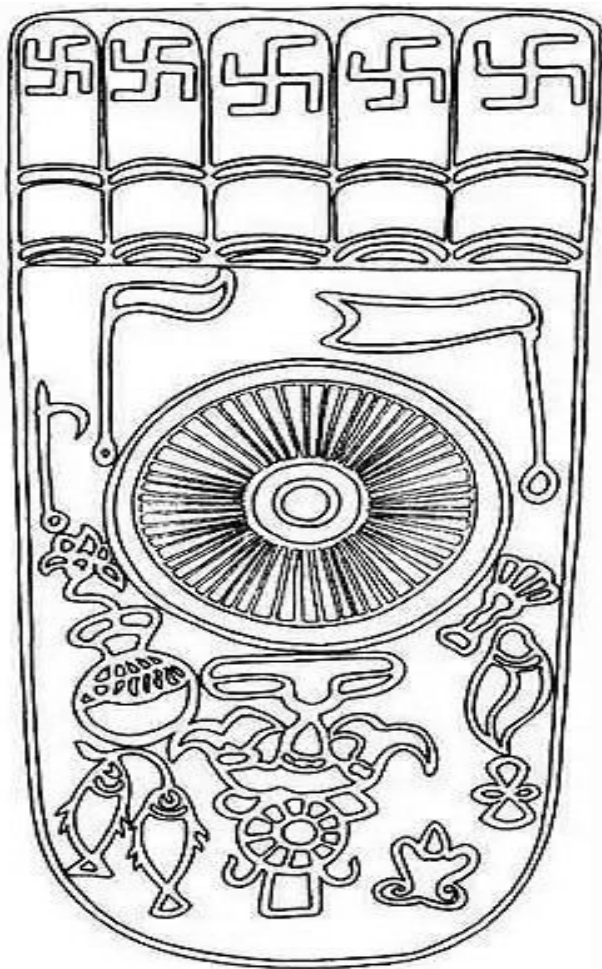
Le tecniche che il Naturopata ha a disposizione per stimolare il corpo a ritrovare il suo naturale funzionamento sono molte e dipendono dalle diverse formazioni professionali. Ma alla base di ogni percorso di riequilibrio c'è sempre la depurazione.

Mario non si è presentato con un disturbo ma con una serie di disarmonie legate a un'intossicazione che con il tempo ha appesantito i suoi organi emuntori e li ha resi meno efficaci. Le tossine si sono accumulate nei tessuti ed è stato indispensabile ripulire il terreno nutritivo così da diminuire il loro carico.

Attraverso le diverse tecniche manuali, possiamo lavorare sulla seconda tappa nel percorso di riequilibrio, la tonificazione degli organi, in modo che siano in grado di ritrovare la loro forza energetica nel liberare il corpo dalle tossine.

Riflessologia Planatare e Riflessologia energetica Indiana.

"...a chi cammina non si mettono in moto solo i pensieri astratti del cervello, ma anche carne e sangue: così le sapienze inconsce depositate negli organi possono mobilizzarsi, montare in alto e riaffiorare nella coscienza." Mechtthild Scheffer



La riflessologia è un'arte antica, intuitiva, una scienza affascinante ed estremamente efficace.

Tutti i popoli antichi, dagli egizi agli indiani Cherokee, danno testimonianza di una tecnica capace di ristabilire il corretto funzionamento degli organi e sciogliere i nodi energetici che eventi, abitudini e traumi comportano.

Fa parte di una cerimonia sacra che include la lavanda, ancor oggi ricordata della tradizione cristiana, considerata un segno di devozione.

Sono il nostro contatto con la terra, le nostre radici, Leonardo Da Vinci li considerava un capolavoro d'ingegneria, simbolo di attrazione sessuale soprattutto in oriente, oggi, seppur sempre troppo poco considerati, rimangono uno strumento di lettura chiaro ed esplicito del nostro stato di salute.

Alla fine dell'800 studi scientifici dimostrarono come alcune zone della pelle sviluppavano una certa sensibilità alla pressione quando un organo collegato alle terminazioni nervose di quelle aree non funzionava correttamente. Da Fitzgerald, creatore del massaggio zonale, alla Ingham che ne ha approfondito gli studi e ha tracciato la mappa plantare, oggi la Riflessologia è un trattamento "olistico" elevato da basi scientifiche.

All'interno della mappa plantare siamo riflessi con le nostre caratteristiche fisiche e genetiche, le nostre predisposizioni e possiamo addirittura leggere i segni di traumi passati. l'intero "psico-soma" si proietta nel piede rivelando in modo sorprendente lo stato di salute organico, psicosomatico ed energetico. Calli sporgenze ossee, gonfiori corrispondono nel nostro corpo a difese e indurimento dei tessuti, catarri, accumuli di tossine.. mentre solchi, rughe, fossette e avvallamenti corrispondono a deficienze funzionali.

La tradizione Indiana racconta che *Buddha* nacque in un'orma di elefante piena d'acqua. *Vishnu* fece tre passi uno dalla terra alla luna, dalla luna al cielo e dal cielo all'infinito.

In diverse immagini, sul calcagno sono rappresentati i pesci perché all'inizio era solo acqua. Al centro del piede viene rappresentata una ruota, il simbolo della trasformazione e della reincarnazione.

Alla base delle dita sono rappresentati dei Buddha e sulle dita dei soli che rappresentano il nirvana.

I piedi descrivono l'evoluzione della specie, dai pesci, attraverso la ruota della vita, fino all'illuminazione, tutto ciò è una rappresentazione simbolica dell'universo che non ha a che fare con la riflessologia ma ne descrive il microcosmo.

Considerato un massaggio energetico spirituale unisce la digitopressione alla stimolazione dei Chakra, anch'essi riflessi nella mappa plantare, che aiutano a regolare importanti processi collegati al metabolismo. Ogni qualvolta si manifesta un disequilibrio nei nostri centri energetici l'energia si blocca e gli organi e i visceri collegati perdono il flusso che mantiene attivo il loro funzionamento.

Lo scopo della riflessologia è quello di riaccendere quei meccanismi che portano all'omeostasi. L'effetto ormai noto di emozioni negative, stress, stile di vita scorretto, disturbano l'equilibrio del corpo diminuendone l'efficienza.

Attraverso la digitopressione possiamo mappare i punti dolenti, collegarli agli organi corrispondenti, tonificare i punti energeticamente vuoti e scaricare quelli congestionati, è una messa a punto di ogni sistema attraverso un "massaggio" che ha il dono di ridurre la tensione che è il primo passo per l'attivazione di qualsiasi processo di guarigione.

Il riflesso rappresenta una risposta involontaria a uno stimolo. È una risposta rapida che reagisce con l'autoconservazione, quindi con il cervello rettile, istintivo. Inoltre il riflesso ci riporta all'idea di "specchio". Nei nostri piedi è riflessa la nostra immagine per come siamo, non per come ci vediamo attraverso la nostra mente.

Nella tecnica di riflessologia energetica, il trattamento non inizia stimolando i Chakra dal 1° al 7°, bensì partendo dal 4° centro dell'apertura all'amore incondizionato e dell'armonia e predispone la persona a ricevere il trattamento. Anahata è collegato alla funzione sensoriale del tatto, attraverso i quali possiamo collegarci alla persona. Il punto è sito solo sul piede sinistro. Gli organi interessati sono Cuore, sistema circolatorio, polmoni.

Le affermazioni che possono indicarci che questo centro va armonizzato sono "mi sento solo", "le mie relazioni non sono equilibrate", "soffro di disturbi circolatori, cardiaci, ho difficoltà respiratorie" "sento un senso di oppressione al petto"

Il 3° Chakra è il secondo centro che andremo a stimolare su entrambi i piedi e con lui la consapevolezza delle proprie forze.

Gli organi interessati sono stomaco, fegato, intestino crasso, pelle, muscoli.

Le affermazioni indicative del suo cattivo funzionamento possono essere "non riesco a impormi" "vivo angosce, incubi e disturbi del sonno" "soffro di disturbi alimentari" "ho un peso sullo stomaco"

segue la stimolazione del 5° Chakra, centro dei suoni e delle parole, collega i sentimenti del 4° Chakra ai pensieri. Si stimola su entrambi i piedi e gli organi interessati sono la ghiandola tiroide e le paratiroidi, gola collo, braccia e mani.

Le affermazioni che colleghiamo a questo centro possono essere "non riesco ad esprimermi" "ho spesso cali di voce"

Il 2° Chakra è il centro della sessualità e della gioia di vivere. Il trattamento va eseguito solo sul piede sinistro, dove si riflette la milza.

le affermazioni verbali che ci possono indicare un disequilibrio di questo centro sono "non ho gioia di vivere, mi sento scarico, bloccato" "ho disturbi nella parte bassa della colonna" "ho disturbi a basso ventre"

Il 6° Chakra, lo stimoliamo su entrambi i piedi, favorisce l'attenzione, crea il collegamento con la nostra interiorità, sviluppa l'intuito.

Gli organi interessati sono l'ipofisi e il sistema endocrino, fronte e tempie.

Affermazioni come "non riesco a focalizzare i miei obiettivi" "ho difficoltà di concentrazione" "soffro di mal di testa, problemi alla vista e all'udito" possono indicarci un blocco di questo centro.

Il 1° Chakra che non abbiamo trattato all'inizio perchè potrebbe attivare reazioni eccessive essendo legato all'istintività e alla sopravvivenza, rappresenta la fiducia, la calma e lo stimoliamo in entrambi i piedi.

Gli organi collegati sono i genitali, l'uretere e l'ano.

Le affermazioni che ci indicano un disequilibrio sono " ho paura del domani" " ho sempre mani e piedi freddi" " ho paura di perdere il lavoro" " soffro di costipazione o diarrea"

Infine il 7° Chakra, la sua apertura crea un sentimento di pace profonda e armoniosa. Su entrambi i piedi vengono stimolati l'epifisi, il cervello, il sistema nervoso centrale e periferico.

Le affermazioni d'allarme possono essere "non ho voglia di vivere" "non riesco a rilassarmi" " soffro di mal di testa e malattie croniche del sistema immunitario"

Il Massaggio Ayurvedico



Lo Shantala, il massaggio al neonato, rappresenta un continuo collegamento del flusso energetico che madre e bimbo stabiliscono fin dal concepimento, è una delle più antiche e tradizionali arti indiane tramandate di madre in figlia e ci descrive benissimo quanta importanza abbia il massaggio nella pratica Ayurvedica.

I bambini piccoli vengono massaggiati dalla madre ogni giorno fino a un anno di età, poi due volte la settimana fino ai 6 anni. Poi tocca a loro massaggiare i membri più anziani della famiglia, ogni settimana tutti ricevono e offrono un massaggio.

I coniugi si massaggiano vicendevolmente. Lo scopo principale è quello di armonizzare i 3 Dosha nell'organismo e predisporlo all'autoguarigione. Nutre i tessuti, attiva la circolazione sanguigna e linfatica, migliora lo scambio dei fluidi corporei. Aumenta l'ossigenazione, tonifica i muscoli e ha un'azione diretta sul sistema nervoso. Riequilibra il sistema ormonale e agisce direttamente sull'asse psico-neuro-immuno-endocrinologico ben rappresentato e gestito da ciascun Dosha.

Diffonde la sensazione di benessere, promuove il vigore, la leggerezza, aumenta la capacità di concentrazione, risveglia la percezione del proprio corpo, della sicurezza interiore, rimodella le forme, aumenta lo splendore dell'incarnato e la luminosità degli occhi.

Non si esegue mai un massaggio parziale, è sempre bene eseguire un trattamento completo, si può poi concentrarsi su tecniche specifiche per ogni distretto corporeo.

L'Automassaggio

Diventa un rito di depurazione e preparazione del corpo e della mente alla routine quotidiana.

Si versa un po' di olio nel palmo della mano e si incomincia a oliare l'ombelico con movimenti circolari in senso orario, che seguono il verso fisiologico dell'intestino. Aumentare l'ampiezza dei movimenti con entrambe le mani, fino a coprire tutto l'addome e i fianchi, facendo aderire tutta la mano dai polpastrelli ai polsi.

Oliare il centro del petto e intorno ai seni, sempre con movimenti circolari e seguire le forme del corpo dalle spalle alla nuca.

Applicare l'olio nella fascia lombare, all'altezza dei reni, sempre compiendo con la mano destra sul rene destro e mano sinistra sul rene sinistro, dei movimenti circolari. Si passa poi a massaggiare le braccia, dalla spalla alle dita della mano e risalendo fin sotto l'ascella.

Spalmare l'olio sulle gambe e sul dorso e la pianta del piede, risalendo dal tallone alla parte posteriore della coscia e riscendendo avvolgendo la gamba con entrambe le mani.

Pizzicare i lobi delle orecchie e picchiettare il viso con i polpastrelli, utilizzando l'olio residuo sulle dita. Con la punta delle dita stirare il mento e distendere la muscolatura fino alle orecchie, dagli zigomi verso le tempie e dal centro della fronte verso le ossa temporali. Con i polpastrelli massaggiare delicatamente il cuoio capelluto.

Terminato il massaggio, lasciare agire l'olio, sorseggiare una tisana avvolti da un asciugamano caldo e dopo un quarto d'ora fare il bagno o una doccia.

L'Abhyangam

La base di tutti i massaggi, creato principalmente per Vata, in quanto portatore del Prana, è la forma di trattamento più diffusa. È utile per il ringiovanimento, la stanchezza, i dolori, i disturbi articolari e muscolari, per allontanare lo stress. La scelta dell'olio e delle manovre variano a seconda della costituzione. Le più utilizzate sono lo sfioramento, lo sfregamento, l'allungamento. La pressione, l'impastamento e il pizzicamento.

Vata preferisce un massaggio dalla manualità leggera e avvolgente, che lo rassicuri, apprezza il calore, per la sua costituzione le manovre dovrebbero iniziare dalla schiena, se ha bisogno di essere maggiormente trattata per sciogliere le tensioni, o dalla testa, per favorire il rilassamento e agire sulle emozioni tramite il calore e la morbidezza. I movimenti devono essere lenti, circolari, in modo da rallentare il ritmo cardiaco e placare il sistema nervoso. Dopo il massaggio è consigliato sorseggiare una tisana calda.

Il *Dhara* il più famoso è lo *Shirodhara*, la colata di olio tiepido sul centro della fronte, consigliato nei disturbi neurologici o psicosomatici causati da un eccesso di Vata a livello mentale, utilizza olio, ghee, latte di cocco e decotti di erbe che vengono fatti colare con un flusso continuo in diverse parti del corpo.

Pitta ama il ritmo. Il massaggio non deve essere noioso. L'olio caldo potrebbe infastidirlo, visto che si aspetta di sentirsi più leggero e fresco. La manualità sarà dolce, la pressione media la sequenza dovrebbe iniziare dalla testa dove accumula sia calore che tensione, o dall'addome dove ha sede e scaricate verso le estremità. Dopo il massaggio gradisce una tisana tiepida e dolce.

La stimolazione dei punti Marma è un trattamento riflessologico ideale per il Dosha Pitta, libera la circolazione energetica, riattiva gli organi in profondità, stimola, energizza e libera e libera il corpo dalle tensioni con movimenti rapidi e ritmici.

Kapha ama il tocco pesante, che agisce in profondità, che lo liberi dalle congestioni, mobilizzando i liquidi, i grassi e le tossine dall'organismo. Si agisce con l'impastamento, la sequenza dovrebbe iniziare dalle gambe, per attivare la circolazione e stimolare il movimento sia a livello fisico che psichico, o dal torace per stimolare lo svuotamento dei dotti linfatici e aprire la cassa toracica e la capacità polmonare.

L'*Udvaartana* è una pratica a secco, ideale per pacificare gli eccessi di Kapha, utilizza le paste oleose fatte di erbe polverizzate strofinate o tamponate su tutto il corpo. Stimola il metabolismo e favorisce l'eliminazione delle tossine e delle impurità.

Ogni trattamento Ayurvedico ha una valenza di estetica e di cura del corpo, dona particolare attenzione alla bellezza e alla forma in quanto espressione esterna di un equilibrio interno, dalla cui alchimia nasce il carisma.

Più la persona è in armonia con se stessa e più le forme, i colori e le proporzioni saranno regolari.

L'oliazione accompagna tutto il massaggio e deve essere attenta e costante. Le manovre di frizione e impastamento lo assorbono in tempi più rapidi rispetto ad altre tipologie di massaggio, che inizia e termina con uno sfioramento, e ha il duplice scopo di agire sulla circolazione e di presa di contatto con il ricevente, i movimenti sono fluidi e tutti svolti in direzione del cuore.

Il Basti

O Vasti esterno, in Ayurveda significa "contenitore" letteralmente "tenere dentro" è realizzato con farine e acqua a formare un anello di pasta di pane posto sulle articolazioni, gomito, ginocchio, sulla schiena, cervicale, sull'addome, al cui interno vengono versati oli medicati e lasciati agire in profondità per lenire i dolori, disinfiammare la zona e sbloccarla a livello energetico. L'olio in eccesso viene poi rimosso ed effettuato un massaggio con quello residuo.

È un'applicazione locale che apporta calore *Svedana* ma anche una terapia *Snehana* o d'unzione profonda.

L'olio più utilizzato in India ed è il più indicato quando usiamo la tecnica Basti è l'olio di sesamo, il più nutriente, molto corposo, è efficace nell'attivare la formazione di nuove cellule ed è l'unico in grado di penetrare a fondo fino a nutrire l'osso.

Lo *ShiroVasti* è una delle più antiche pratiche per stimolare la memoria, la capacità di concentrazione ed è anche utile nel contrastare la caduta dei capelli. In questo caso si crea una sorta di cappello aperto dove viene versato fino a due litri di olio caldo arricchito con erbe medicinali.

La Naturopatia Ayurvedica in pratica

Il caso di Clara

Clara arriva da me tramite una conoscenza in comune. Lavora in albergo e da poco le hanno assegnato un ruolo di responsabilità che non gestisce bene.

Arriva trapezata e mi parla da subito dello stress a cui è sottoposta, che le si è infiammato il nervo sciatico e che si è dovuta mettere in mutua, imbottirsi di farmaci e fare sedute di fisioterapia. Ora sta meglio ma zoppica e ogni tanto sente delle fitte lungo la gamba.

Le spiego fin da subito che come operatrice olistica non guarderò il suo malessere dal punto di vista sintomatico ma che proveremo a comprenderne le cause in modo che qualsiasi altro approccio medico, omeopatico ecc.. sia risolutivo.

È un soggetto Pitta, spesso soffre di mal di testa e addome gonfio. Abbiamo lavorato da subito con la Riflessologia Plantare e dopo 5 sedute siamo passati al massaggio Ayurvedico dei punti Marma.

Le ho consigliato di utilizzare il tempo di riposo, per riposare. Sembra strano ma spesso le persone che sono abituate a lavorare anche quando non possono, si danno da fare a pulire casa, arrampicarsi sulle scale, lavare le tende, come se quel tempo altrimenti fosse buttato via.

Il corpo si ferma quando ha bisogno di farlo, indipendentemente dai nostri impegni e doveri, il non ascoltare questa necessità è un ostacolo verso la "guarigione". Ho percepito di fondo un senso di colpa nel "non fare niente" visto che lamenta sempre ad altri pigrizia e svogliatezza e osservandola mi sono segnata alcuni fiori in relazione ad alcuni comportamenti e stati d'animo.

A livello alimentare è molto attenta agli zuccheri e ai grassi, il suo gonfiore addominale però anche in relazione alla situazione che sta vivendo mi ha fatto pensare all'incapacità per lei di elaborare e digerire l'esperienza.

Le ho consigliato una dieta dissociata, preferendo a pranzo proteine e verdure e la sera carboidrati, che la pacificano e la aiutano a rilassarsi.

Finocchio, salvia, menta, coriandolo e curcuma le erbe e spezie da utilizzare.

Da ridurre i formaggi e lo yogurt che nonostante sia un cibo fermentato non aiuta il Pitta in eccesso, se non naturale e fatto in casa.

Dopo i primi trattamenti ha iniziato a sentirsi meglio, mi ha detto che le sue evacuazioni erano più corpose e maleodoranti, buon segno di detossinazione, ma pur non sentendo più dolore, continuava a zoppiare.

Durante i trattamenti di riflessologia parla in maniera logorroica (classico della sua costituzione quando il Dosha è in eccesso, in medicina cinese la parola è del Cuore) per poi addormentarsi dopo una ventina di minuti.

Non percepivo più tensione trattando i punti riflessi e lei non saltava più sui punti di sblocco, ma aveva bisogno di riequilibrare la sfera emotiva e sciogliere quella tensione che la portava ad essere fisicamente rigida. A livello energetico ho lavorato molto sull'elemento acqua per nutrirlo, disperso l'energia del legno e calmato lo Shen del Cuore. Ho sempre chiuso i trattamenti sul punto riflesso del Plesso solare a cui aggiungevo una goccia di olio essenziale di mandarino. Direttamente collegato al terzo Chakra e a tutte le funzioni governate da Pitta, il Plesso solare è il rapporto che abbiamo con l'esterno, il cordone di collegamento con la realtà, è il nostro centro di comando, rispecchia la determinazione che abbiamo nell'esprimere la nostra volontà, ma è anche il luogo custode del nostro bambino interiore, quello che alle volte dimentichiamo di ascoltare e di coccolare per cui l'essenza di mandarino, il bambino degli agrumi, è in grado di riarmonizzare. Calma il sistema nervoso e rilassa soprattutto il nostro secondo cervello, lo apre alla riscoperta del gioco.

Da operatrice Ayurveda le ho chiesto se aveva voglia di provare un trattamento diverso, anche perchè il soggetto Pitta si annoia e può perdere interesse nel percorso. Così le ho proposto qualche trattamento Marmabhyangam, la stimolazione dei punti energetici, dove il Prana si accumula e fluisce per ripulire l'energia bloccata e riportare i Dosha ognuno nelle sue sedi. È un massaggio utile soprattutto per i soggetti Pitta in quanto è dinamico e ritmico allo stesso tempo può essere usato in modo da pacificare anche Vata, responsabile in questo caso di portare verso l'alto l'elemento fuoco causando agitazione e mal di testa.

Il feed-back è stato da subito positivo e per qualche giorno dopo il trattamento non sentiva più alcun disturbo. Nel frattempo, rientrata al lavoro ha ritrovato le tensioni lì ad aspettarla dove le aveva lasciate.

Ho imparato in questo percorso che è di fondamentale importanza educare la persona al proprio benessere, farle conoscere quali sono i mezzi che ha a disposizione per stare bene e utilizzarli per quello che siamo, dei mezzi per raggiungere uno scopo, senza diventarne dipendenti, o sperare nel trattamento miracoloso che ci farà stare bene per sempre. Non esiste né il massaggio né il rimedio panacea, se non comprendiamo il perchè stiamo male.

Così terminato il ciclo di trattamenti di riflessologia abbiamo parlato di alcuni fiori che si erano materializzati nel corso delle sedute.

Pine: il primo fiore che mi ha suggerito lei stessa con il suo modo di porsi nei confronti del suo malessere, lavora sui sensi di colpa. Spesso sono inconsci e dettati da doveri inculcati dalla società, o dall'educazione familiare, come poi è emerso durante il suo colloquio.

Vervain: la verbenella lavora sulle rigidità dinamica, calda, sull'irradiazione secondo la visione di Orzco e come già descritto è un fiore tipico di un Pitta alterato che ha perso il suo centro, aiuta ad allentarsi, a riposare e a saper ascoltare gli altri senza rimanere "rigidi" nelle proprie convinzioni.

Willow: il salice, un bel fiore che lavora sull'elemento acqua, quindi sulla colonna ma soprattutto sulle paure, sull'insicurezza e qui torna il tema del bambino interiore che ha bisogno di forza, Willow è il borbottone, quello che non viene mai capito, vittima delle circostanze.

Scleranthus: per la visione transpersonale di Orzco, lavora non solo sull'indecisione tra due scelte, ma anche su tutto ciò che fisicamente non funziona più ritmicamente o simmetricamente, insomma la sua gamba destra era "trattenuta" rispetto alla sinistra e si faceva sentire a volte sì e a volte no.

Crab Apple: (il melo selvatico) è un fiore che consiglio spesso per completare il percorso di depurazione, aiuta a eliminare le tossine fisiche ed emotive e tutto ciò che inconsciamente non ci piace e non accettiamo.

Clara ha paura di procedere in un lavoro che si sente in dovere di svolgere. È orgogliosa del traguardo e della fiducia che hanno riposto in lei ma nello stesso tempo si sente sopraffatta. Sa di meritarselo ma chiede conferma di ciò tutti i giorni a se stessa e agli altri.

Dopo alcuni giorni mi ha telefonato, le sue parole sono state " sono uscita dal supermercato, sto camminando verso casa e non zoppico più, me ne sono accorta adesso e volevo dirtelo"

Forse era da un po che non zoppicava più e che aveva superato la paura di riprovare di nuovo quel dolore che le aveva impedito di camminare correttamente, che la tratteneva nel procedere nella vita e finalmente ne aveva preso consapevolezza.

Non capita spesso di trovare una persona così recettiva. Il suo riporre fiducia nel percorso è stato fondamentale e ha aiutato anche me a entrare in empatia con lei.

Silvio lo scettico

Silvio è il marito di una mia amica. Ci siamo conosciuti dopo un bel po di insistenze da parte di lei, quindi con un problema di resistenze che solitamente non affronto. Come diceva Bach non bisogna mai interferire con il destino delle persone quando ancora non sono pronte, se mai lo saranno, e se mai quello sarà il loro percorso da seguire.

Ma le continue insistenze della moglie lo hanno spinto a provare qualche trattamento per risolvere la sua fastidiosissima cervicale.

Ricordo che mi ha fatto una specie di interrogatorio, la prima cosa che mia ha detto è stata " con questi massaggi che fai mi risolvi il problema?!!"

Ovviamente No.

Silvio è un soggetto Vata, fa il meccanico e lavora in un officina e in inverno lamenta molto il freddo, si copre a strati e la sua cervicale a volte non gli da pace, la sua postura sempre china sulle auto, non lo aiuta. Nel tempo ha provato di tutto, ma è molto scettico per quanto riguarda i percorsi alternativi alla medicina. Si imbottisce di ogni pasticca, pomata, e si avvicina con me come se fossi un medico.

Gli ho consigliato un solo trattamento, prima ancora di indagare sullo stile di vita e le sue cattive o buone abitudini, perchè non avrebbe capito.

Come San Tommaso doveva provare e poi dopo, qualora si fosse convinto, avrei provato ad allargare i confini.

L'ho rassicurato del fatto che un bel massaggio lo avrebbe aiutato a sciogliere le tensioni e anche se non avrebbe risolto il problema sarebbe uscito soddisfatto e magari per quella sera avrebbe evitato la solita pastiglietta annienta dolori, che funzionava a volte si e a volte no.

Durante il massaggio anti Vata, con olio caldo arricchito di lavanda e rosmarino, ho percepito diversi punti di tensione alle spalle e sulle cosce molto rigide.

Gli ho consigliato di eliminare per il momento le pomate e di usare dell'olio essenziale di zenzero miscelato a un olio vettore da frizionare sul collo e di tenerlo sempre coperto da una sciarpetta di seta, o cotone, comunque non di tessuto sintetico.

Mi ha ringraziato si è alzato ed è andato via.

Silvio è tornato più volte, prima scrivendomi per dei consigli su diversi farmaci e su rimedi naturali che potessero essere di alternativa, poi mi ha chiesto di poter fare altri massaggi perchè si era sentito subito bene per alcuni giorni.

Appena è entrato in studio mi ha chiesto " allora quanti ne devo fare per stare bene?"

Abbiamo parlato un po, del fatto che il massaggio è una così detta pratica di lunga vita perchè va fatto costantemente in modo da mantenere il corpo in salute e che noi occidentali abbiamo il brutto vizio di considerarlo un rimedio pratico a un malessere muscolare o una pratica relax.

Sono riuscita a fare una breve indagine, vista la fiducia accordata nei miei confronti. A livello nutrizionale mangia molti panini, per via del lavoro, quindi si arrangia con affettati e formaggi il più delle volte. Ama molto i dolci, che divora la sera davanti alla tv.

Dorme male, gli fanno male i muscoli e spesso si sveglia rigido.

Vista la sua passione per le medicine, ho usato un approccio simile, in modo da farmi seguire. Gli ho consigliato del magnesio supremo da prendere la sera prima di dormire, per lavorare sulla tensione muscolare e qualora avesse bisogno, di utilizzare della Boswellia, come rimedio naturale alla sua cervicale.

Silvio ha alimentato con il tempo, il suo Dosha dominante che come sappiamo è il primo responsabile di portare a spasso ogni malessere, ed essendo un soggetto Aria ha leso proprio le articolazioni.

Deve imparare a nutrirsi di liquidi per evitare l'eccesso di secchezza, delle tisane calde in un termos da portarsi al lavoro. Condire con le spezie i suoi panini, origano, maggiorana, menta, usare le verdure (evitando i pomodori) insieme alle proteine ed evitare i formaggi.

Lo zenzero in tutte le sue forme dovrebbe entrare a far parte delle sue abitudini. Dove può evitare i cibi troppo asciutti e preferire le zuppe, diminuire il consumo di dolci raffinati che acidificano troppo.

La mattina deve eseguire degli allungamenti vertebrali per qualche minuto.

Dopo 5 trattamenti ci siamo lasciati per una pausa. Ogni tanto mi cerca per dei consigli su tecniche alternative o nuove che ha letto da qualche parte e nonostante gli sottolinei sempre il fatto di provare altri percorsi se sente che potrebbero essere per lui una soluzione, è il classico Vata che deve testare tutto ed ottenere risultati soddisfacenti senza disfare troppo la sua vita abitudinaria.

Rispetto a Clara percepisce meno il suo ruolo fondamentale nello stare bene o male, e preferisce eludere il problema. Spesso mi ha parlato di un ruolo di subordinato che non gli sta bene e che vorrebbe tanto andare via o scegliere di lavorare come meglio crede al posto di eseguire ordini che pensa siano sbagliati.

Ho provato a chiedergli se riuscisse a dire no ogni tanto e ad essere più libero di agire, di provare a dire la sua.. il collo ha un riferimento psicosomatico con l'espressione di sé e le spalle con il carico di responsabilità che potrebbero ricadere pesantemente sulle sue già gravose spalle se si "ribellasse".

Ovviamente trova esagerato, questo accudire la sua parte emotiva quando ha solo bisogno di non sentire più dolore al collo.

Per cui Silvio verrà da me ogni tanto a fare un giro di massaggi che gli diano sollievo e forse un giorno, piano piano, goccia a goccia, qualche nuova informazione riuscirà a modificare il suo modo di approcciarsi alla salute.

Conclusioni

Ho cercato di portare alla memoria tutto il percorso fatto negli anni, gli insegnamenti dei tanti "maestri" che mi hanno formato e assemblato pensieri, ricordi ed esperienza personale.

La bibliografia dovrebbe essere lunghissima ma molto è uscito aprendo i cassette della mia memoria.

Ho mescolato intuizione a esperienza e certamente alcuni collegamenti possono essere risultati azzardati, forse scorretti. Ho semplicemente cercato di descrivere come elaboro il mio lavoro, come lo svolgo e quali tecniche utilizzo di più perchè mi sono più affini.

Ringrazio il direttore Sebastiano Arena e il centro di ricerca Erba Sacra che mi ha permesso di fare un altro passo, di completare un percorso, di approfondire molti argomenti, di rispolverare altri, complici le circostanze e il mio rinnovato desiderio.

Indice generale

Introduzione.....	2
Il sapere antico.....	3
Il concetto di salute e malattia.....	4
Differenze e Analogie.....	4
Il ciclo delle stagioni.....	6
Riconoscere lo squilibrio prima che si manifesti.....	7
I sovraccarichi.....	8
Le costituzioni Ippocratiche - Naturopatiche - Ayurvediche.....	9

Il linfatico - Kapha.....	10
Il Sanguigno - Pitta.....	11
Il Bilioso – Pitta / Kapha.....	11
Il Nervoso – Vata	11
La fisiognomica e la diagnosi del polso della lingua.....	12
Il viso.....	12
La lingua.....	13
Il polso.....	14
Sostegno, depurazione e tecniche di riequilibrio.....	15
Agni, il fuoco digestivo . Ama il cibo non digerito.....	15
I sei sapori , le qualità e le combinazioni alimentari	16
La consapevolezza di Agni.....	18
Il malato immaginato.....	19
Oligoterapia e in Ayurveda.....	20
I disturbi di Vata,Pitta,Kapha.....	21
Depurazione.....	23
Il potere terapeutico delle spezie	25
Fitoterapia Ayurvedica.....	28
Floriterapia e costituzioni Ayurvediche	31
Vata Flower	33
Kapha Flower	34
Pitta Flower.....	34
Chakra ed essenze Himalayane	35
Il rapporto tra cibo e emozioni.....	37
P.N.E.I e Ayurveda.....	39
I Guna nella Psicosomatica Ayurvedica.....	41
Ojas, l'essenza vitale.....	42
Psicosomatica e terapia verbale.....	43
Aromaterapia e Ayurveda.....	45
Dosha e oli essenziali.....	46
Gli oli vettore.....	48
Talaim e Choorna.....	48
Ksheerabala per gli 80 disturbi di Vata.....	49
Riequilibrio.....	50
Riflessologia Planatare e Riflessologia energetica Indiana.....	50
Il Massaggio Ayurvedico.....	53
L'Automassaggio	54
L'Abhyangam.....	54
Il Basti.....	55
La Naturopatia Ayurvedica in pratica.....	55
Il caso di Clara.....	55
Silvio lo scettico.....	57
Conclusioni.....	58
Bibliografia.....	59

Bibliografia

Simona Vignali, Manuale moderno di Ayurveda. Red edizioni

Aromatologia e Ayurveda pdf, dispense corso biennale in Ayurveda di Mirella Molinelli

Dispense del biennio Ayurveda di Mirella Molinelli

Dispense del percorso di Naturopatia di Erba Sacra

Fondamenti di medicina ayurvedica, pdf. dottor Stefano Gargano

Nutrizione Ayurvedica, Swami Joythimayananda, gruppo macro edizioni

Ayurveda & Bodywork, Donald VanHowten

Il grande libro dell'Ayurveda, Marco Massignan. Ed. Xenia

Ayurveda e la mente, David Frawley, ed. Punto d'incontro.

La cucina Ayurvedica. Ricette e consigli per una vita sana ed equilibrata. Amadea Morningstar e Urmilia Desai. Ed. il punto d'incontro.

Immagini tratte da Pinterest

www.benefica.it schede pdf

[Http://naturopatiaonline.eu](http://naturopatiaonline.eu)

www.joytinat.it articoli.