

LA MEDICINA AYURVEDICA

LA SCIENZA DELLA VITA



MEDICINA AYURVEDICA

- L'ayurveda è il più antico sistema di medicina conosciuto, ha origine nell'india vedica
- In occidente è da non molto che si stanno cercando di utilizzarne i metodi di diagnosi e cura dei malati.
- L'OMS ha riconosciuto la validità universale dell' Ayurveda raccomandandone lo studio e l'applicazione nell'ambito dei suoi progetti internazionali.

MEDICINA AYURVEDICA

“La salute è quella condizione nella quale i principi fisiologici del corpo sono in equilibrio, la digestione è efficiente, i tessuti sono in condizioni normali, le funzioni escretorie sono regolari e mente, sensi e spirito sono pienamente appagati”
(traduzione dal sanscrito dei libri Veda)

La teoria dei tre dosha:

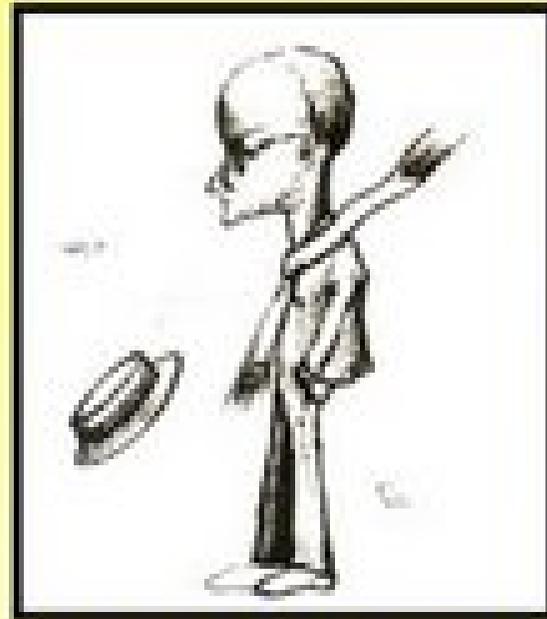
- **PRAKRITI** costituzione psico/fisica individuale di base



- **VIKRITI** costituzione che si acquisisce nel tempo

I tre Dosha sono:

- **Vata:** rappresenta il principio del movimento e dell'attivazione; esso presiede alle funzioni nervose, circolatorie, respiratorie, escretorie e di locomozione
è spesso magro, brillante e freddoloso la pelle secca, le unghie fragili;
è estroverso, loquace, rapido nelle decisioni, ma anche nervoso e impaziente;
ha sonno leggero e disturbato e scarsa resistenza fisica; tende a soffrire di artrite e problemi intestinali; dolori lombari, artrite, sciatica, paralisi, nevralgie, dovrebbe far gran uso di frutta per reidratarsi.



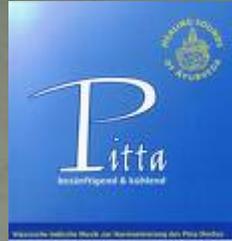
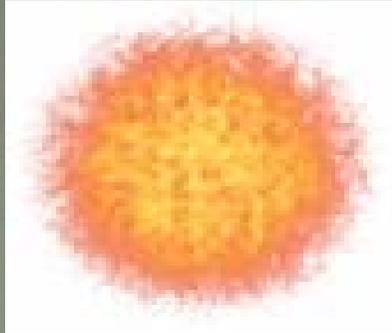
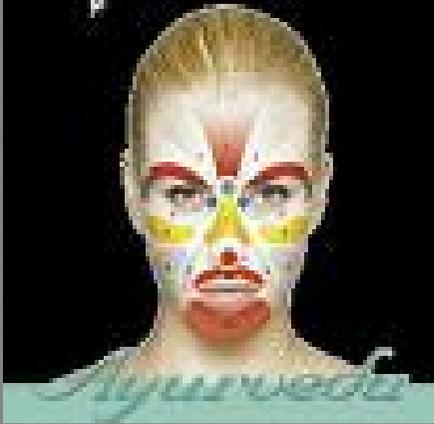
TIPO VATA

I tre Dosha sono:

- **Pitta:** rappresenta il principio della trasformazione e della termogenesi; esso presiede alle funzioni digestive, metaboliche ed endocrine

è caloroso, di struttura fisica forte, iperattivo
capelli fragili e sottili, e ottimo appetito;

coraggioso ed ha un'intelligenza vivace; ma anche geloso,
pungente nei suoi giudizi e facilmente irritabile; il suo
problema è proprio il calore del sangue: soffre di fegato,
colecisti, iperacidità, ulcera peptica, gastriti ed
infiammazioni che si curano con cibi rinfrescanti, evitando
quelli piccanti.



TIPO PITTA

I tre Dosha sono:

- **Kapha:** rappresenta il principio della coesione e della struttura; esso governa i fluidi, promuove la crescita e la forza, è responsabile della lubrificazione delle articolazioni e dell'immunità

tende al soprappeso ed ha un carattere conciliante

ha la pelle liscia e morbida, i capelli forti e ondulati; una digestione lenta, un sonno lungo e profondo ed è molto sentimentale; è resistente alla fatica anche se tranquillo nell'attività e tendenzialmente pigro ed è dotato di buona memoria; generoso, è poco emotivo e difficilmente si altera; ha spesso raffreddori, bronchiti e congestioni polmonari ed il sistema linfatico in disordine.



TIPO KAPHA

La teoria dei tre dosha:

- E' interessante notare che esiste una corrispondenza tra la dottrina Ayurvedica dei tre Dosha e la teoria moderna della psiconeuroimmunoendocrinologia. Le caratteristiche dei tre dosha infatti corrispondono a quelle del sistema nervoso, endocrino e immunitario.



APPROCCIO AYURVEDICO

- ANAMNESI ACCURATA
- DIAGNOSI DEL POLSO
- TERAPIE NUTRIZIONALI
- SUONI TERAPEUTICI
- TERAPIA FISICA /DEPURAZIONE
- MASSAGGI/ PUNTI MARMA
- MEDITAZIONE TRASCENDENTALE

- *”nessun principio singolo può sostituirsi all’azione dell’insieme”.*



Massaggio ayurvedico

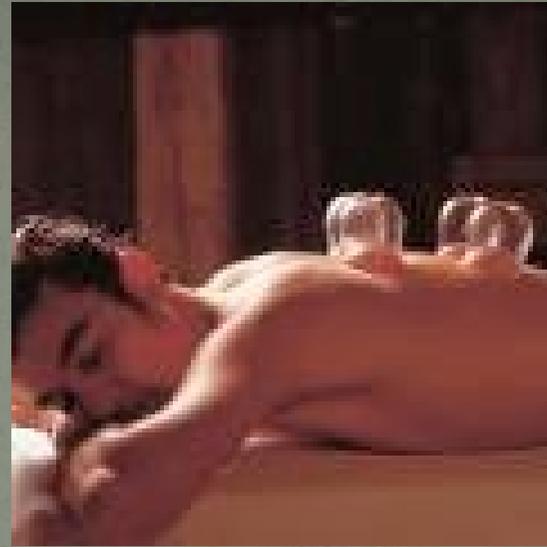
- Aiuta a far circolare i fluidi vitali e ad eliminare i materiali di rifiuto del corpo e della mente

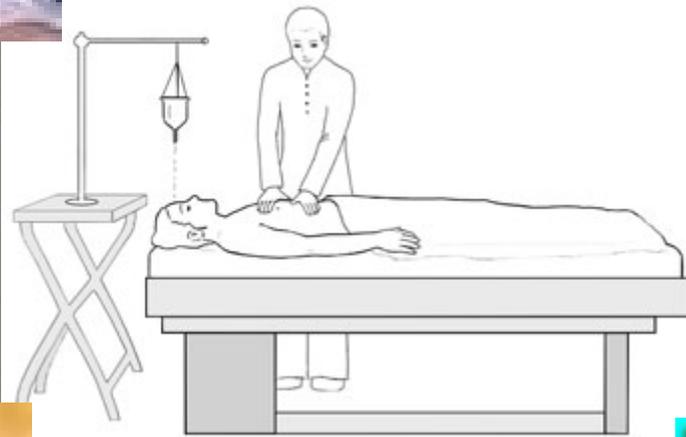
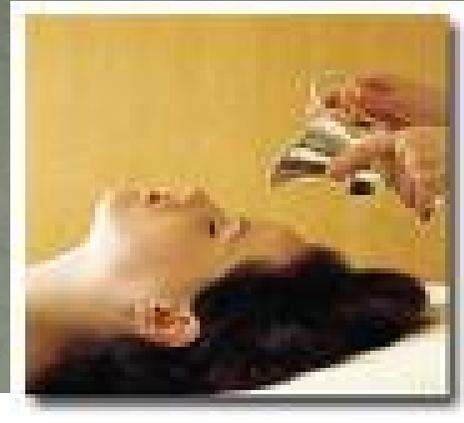


- Agisce purificando il corpo e riequilibrando i suoi centri energetici (marma & chakra)

gli olii sono specifici per ogni singolo dosha, cioè per ogni tipologia psicofisica

- oliva: disintossicante, anti edema, cicatrizzante, stimola il metabolismo dei grassi (ok kapha)
- sesamo: antiossidante, antireumatico, polivalente
- cocco: ottimo per la pelle, tagli e bruciature, anti insonnia. (ok pitta)
- ricino: disintossicante, alcalinizzante, pesante, untuoso (ok vata)

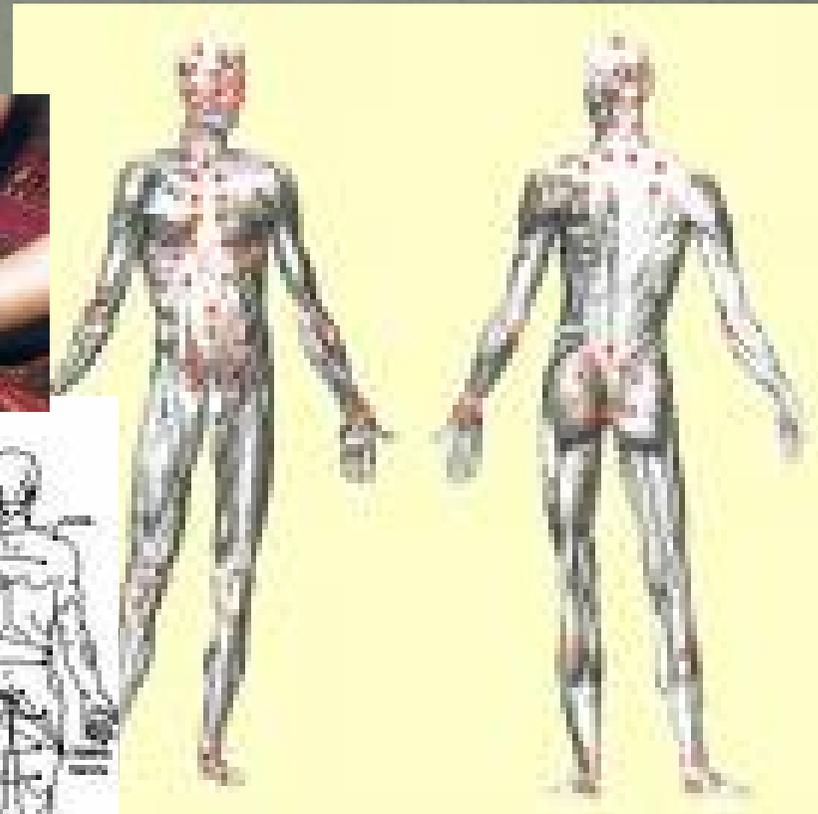




I PUNTI MARMA

- punti vitali dove pulsano le strutture del corpo e compaiono i dolori
- Il corpo è costellato da migliaia di punti **Marma**, **365** fra questi sono i punti fondamentali e **43** sono quelli più comunemente usati. Alcuni punti sono più importanti di altri e **107** punti sono letali.
- **Marma** vengono attivati dall'energia del **Prana** che li raggiunge attraverso i canali sottili

MARMA



Benefici del massaggio ayurvedico

- Fortifica il corpo (circolazione/tossine)
- Ringiovanisce i tessuti
- Allunga la vita migliorando l'equilibrio elettrochimico del corpo
- Migliora il sonno (pulizia psichica)
- Migliora la vista (problemi di “fuoco”)

Benefici del massaggio ayurvedico

- Rafforza la pelle
- Elimina l'eccesso di "vento"(SNC)
- Aumenta le difese immunitarie e accelera la guarigione delle ferite
- Toglie la fatica fisica e mentale
- Importante azione preventiva (stagioni di passaggio)
- Effetto estetico: inevitabile "sottoprodotto" del massaggio

I trattamenti ayurvedici sono molto utili nel caso di dolori:

- Mal di testa
- Sciatalgia
- artrosi cervicale
- reumatismi, infiammazioni articolari
- dolori lombari
- stress, ansietà, insonnia, depressione, astenia
- decontratturante, problemi muscolari
- trattamento sistematico delle ritenzioni
- dismenorrea

Ayurveda: una giornata tipo...

- **KAPHA 6-10 18-22** (es. lentezza ad “ingranare” soprattutto se ci alziamo tardi al mattino)
- **PITTA 10-14 22-2** (es. processi digestivi)
- **VATA 14-18 2-6** (es. l’insonnia, frequentissima dalle 2.00 alle 6.00, così come gli attacchi di ansia e di panico che si palesano più spesso dalle 14.00 alle 18.00).

IL RISVEGLIO... (meglio all'aba)

- Al risveglio è bene non alzarsi di scatto ma prendere coscienza del proprio corpo
- bere a digiuno un bicchiere d'acqua tiepida/calda
- Se possibile evacuare
- Pulire la lingua con l'apposito raschietto (*dhauti*)

- sciacquare bene la bocca e passare alla pulizia dei denti (rametti di *neem* o foglie fresche di salvia) poi usare un dentifricio adatto.

IL RISVEGLIO...

- le gengive dovranno anche essere ben massaggiate (usando olio di sesamo) utilizzando i polpastrelli. Per prevenire le malattie del cavo orale e, in senso ayurvedico, per nutrire e purificare *udana vayu* (quindi la funzione della parola e dell'attenzione)
- Pulire poi le fosse nasali mediante con il “lota”



IL RISVEGLIO...



- breve massaggio del corpo e della testa con olio di sesamo puro, a seguire un bagno/doccia calda con farina di ceci per togliere le tossine affiorate
- praticare una moderata attività fisica
- a questo punto si può fare colazione (non solo dolce)



LA GIORNATA...

- Lavorare serenamente e con amore
- È preferibile pranzare presto, in quanto a mezzogiorno il potere di *Pitta* è al suo apice
- Il pranzo dovrebbe essere completo e contenere tutti i sei sapori, in accordo con la propria costituzione e la stagione.
- L'atteggiamento mentale durante i pasti è infatti determinante per un corretto processo digestivo
- fare 100 passi dopo i pasti

FINE DELLA GIORNATA...

- giunti a casa e prima della cena, sarebbe il momento ideale per rimuovere lo stress:
- Yoga
- Meditazione
- Esercizi di respirazione
- dedicarsi alla famiglia e alla condivisione



CENA:

- È bene cenare presto, non dopo le 19.30; il pasto serale deve essere leggero e digeribile
- Evitare possibilmente tutti i cibi con qualità pesanti che, aumentando *Kapha* già eccitato dal momento della giornata compromettendo il sonno.
- Se possibile l'ideale sarebbe poter effettuare una breve passeggiata dopo cena
- Si raccomanda anche di essere regolari negli orari
- sconsigliato intraprendere attività impegnative, o impegnare gli organi di percezione fino a tarda notte.

RIPOSO NOTTURNO:

- In sintonia con il ciclo *Kapha* è opportuno andare a dormire abbastanza presto, non dopo le 22.00,
- Un buon massaggio ai piedi con olio di sesamo caldo rilassa e concilia il sonno
- Per vivere una giornata a ritmo perfetto ci vuole una notte di sonno perfetto
- Eventualmente latte caldo con noce moscata



Grazie dell'attenzione...

