



L'Ayurveda non è solo una medicina con un'ampia profondità di pensiero filosofico, clinico e terapeutico, ma rappresenta anche una visione filosofica e scientifica ampia e complessa, legato al particolare sistema di osservazione della natura.

La Tradizione (di qualunque natura e provenienza essa sia) è un distillato evolutivo dell'esperienza e quindi della memoria stessa. Ed è solo nelle Tradizioni che possiamo ritrovare la nostra vera natura e recuperare ciò che abbiamo dimenticato, ciò che ci ha fatto perdere di vista il senso delle cose e della vita stessa. Fra le tradizioni più antiche del mondo, sopravvissute intatte in millenni di storia, l'Ayurveda, definita anche "medicina tradizionale indiana", significa letteralmente "conoscenza della vita o della durata della vita" e tale significato va ben oltre il semplice concetto di cura medica.

L'Ayurveda è la Medicina Tradizionale Indiana che si occupa del ripristino e del mantenimento dell'equilibrio psico-fisico consentendoci di mantenere lo stato di salute e prevenire quindi l'insorgere delle malattie utilizzando i principi della Natura, i suoi intimi equilibri e i suoi prodotti.

Medicina Ayurvedica

Il termine Ayurveda deriva dal sanscrito, antica lingua indiana, e più precisamente dall'unione di due parole Ayu e Veda. Il termine Veda indica la conoscenza mentre Ayu sta ad indicare "vita", quindi Ayurveda intesa come Scienza della conoscenza della vita.

La vita viene intesa come una continua interazione tra corpo, organi di senso, mente, anima.

Negli ultimi anni, nel mondo della medicina si è diffusa una nuova parola

"psiconeuroimmunologia", che definisce la relazione esistente tra il corpo e la mente e i loro effetti sul sistema immunitario. Ma la relazione tra corpo e mente, era già stata descritta migliaia di anni fa nei trattati classici e testi di Ayurveda, nei quali sono contenute conoscenze mediche che nel campo della medicina occidentale risalgono solo agli ultimi decenni.

Medicina ayurvedica: cos'è



La medicina ayurvedica è un complesso sistema medico che comprende aspetti di prevenzione e di cura finalizzati ad allungare e migliorare la vita dell'essere umano in armonia con la natura. "Conoscere la vita" (ayurveda) significa capire che l'uomo, costituito da corpo e mente, sensi e anima, essendo parte integrante della natura al pari di tutte le forme viventi, è sottoposto alle sue leggi anche per quanto concerne salute, malattia, guarigione e morte. Per la medicina ayurvedica, dunque, come per la medicina tradizionale cinese, equilibrio tra uomo e ambiente significa salute, mentre squilibrio sta per malattia. L'energia vitale, per l'ayurveda, prende il nome di prana. Ogni entità fisica si caratterizza per un habitus, costituito da tre elementi/forze

detti dosha: vata (aria e spazio), pitta (fuoco) e kapha (terra e acqua). In ciascun individuo, queste forze sono presenti in combinazioni sempre diverse. In base a ciò, si preparano i rimedi ayurvedici. Tra questi, preparati farmaceutici di origine animale e vegetale, provvedimenti dietetici e comportamentali, meditazione e yoga e massaggio ayurvedico.

Tracce di medicina ayurvedica e delle sue origini mitologiche, si trovano in testi indiani di più di cinquemila anni fa, ma le testimonianze si fanno più consistenti intorno al 1500 a.C. Attualmente, una grossa percentuale di indiani ricorre, o ricorre anche, a questa corrente medica che ha guadagnato non pochi adepti anche in altre parti dell'Asia, in Europa e negli Stati Uniti.

Medicina ayurvedica: benefici e controindicazioni

La medicina ayurvedica si prefigge quattro scopi principali: prevenire le malattie, prendersi cura della salute, mantenere lo stato di salute e promuovere la longevità di un individuo. Il medico ayurvedico è in grado di valutare, attraverso la palpazione del polso, il disequilibrio negli stadi iniziali di un soggetto, prima ancora dei sintomi o della comparsa di un disturbo. Così è possibile intervenire preventivamente fornendo indicazioni specifiche sulle migliori abitudini di vita e alimentari, e sui rimedi atti a ristabilire l'equilibrio psicofisico necessario a mantenere lo stato di salute. La medicina ayurvedica dunque consente benefici relativi a rilassamento, miglioramento della qualità della vita, della respirazione, dell'alimentazione e della pace interiore. Vi sono anche delle controindicazioni, soprattutto relativa alla tecnica del massaggio ayurvedico, da non praticare in caso di febbre, problemi cardiaci e intestinali gravi, gravidanza, infiammazioni cutanee e muscolari e vene varicose.

Medicina ayurvedica: per chi

Per ogni paziente la giusta cura della natura. I rimedi dell'ayurveda possono essere utilizzati facilmente sia da persone ammalate sia da soggetti interessati alla prevenzione e al

mantenimento dello stato di salute. La medicina ayurvedica si rivela efficace per combattere e risolve disturbi comuni quali asma, mal di testa, ansia, insonnia, irritabilità, malattie della pelle come la psoriasi, disturbi gastrointestinali come coliti e intestino irritabile. Il massaggio ayurvedico inoltre rilassa e aiuta il corpo a ritrovare l'equilibrio energetico, sciogliendo blocchi e donando vigore. Vi sono anche terapie ayurvediche finalizzate alla lotta di problemi più seri, come ad esempio i tumori.

Medicina ayurvedica: la legge in Italia e all'estero

La medicina ayurvedica è largamente utilizzata in India. Nel resto del Mondo, si nota un grande interesse per l'aspetto della cura del corpo tramite i principi ayurvedici. Attualmente, la medicina ayurvedica viene annoverata dall'Unione Europea e dalla maggior parte degli stati membri come una valida medicina non convenzionale, consentendone la pratica a medici qualificati. In Italia, non vi è nessuna ufficializzazione, tranne alcuni tentativi a carattere regionale (Piemonte). Per avvicinarsi alla teoria e alla pratica di tale corpus medico, vi sono numerosi corsi di formazione di medicina ayurvedica tenuti dalle varie scuole sul territorio, come la nostra scuola.

Medicina ayurvedica: curiosità

I cinque principi di comportamento secondo la medicina ayurvedica riguardano l'astenersi dall'uccidere qualsiasi forma di vita animale, dal rubare, da comportamenti sessuali scorretti, dal mentire e infine dal consumare alcol.