

natural
WELLNESS

AYURVEDA

I consigli della medicina indiana per affrontare l'autunno

Ti senti contratta? Massaggiati con l'essenza di zenzero. Soffri di gonfiore intestinale? Fai yoga per rilassare il sistema nervoso e tenere in salute il colon. Ti senti stanca e stressata? Analisi del polso e musicoterapia.
Silvano Pomari, cardiologo e guru della medicina ayurvedica in Italia, ci spiega come ritrovare l'equilibrio, in 10 step

DI ISABELLA ELENA AVANZINI

Secundo l'Ayurveda, antica medicina indiana, il modo in cui i 5 elementi – aria, acqua, fuoco, terra, spazio – si combinano tra loro determina il nostro modo di essere. In ognuno di noi, infatti, convivono in maniera più o meno determinante i tre dosha: Vata (spazio e aria), Pitta (fuoco e acqua) e Kapha (acqua e terra). A ogni stagione uno dei tre tende a sbilanciarsi: nei mesi più freddi (tra novembre e febbraio), è il momento di Vata che presiede alle funzioni digestive, al sistema nervoso, alla circolazione e al respiro. In genere assicura entusiasmo, sonno profondo, ottima digestione. Eppure nel tardo autunno le sue qualità si estremizzano, esponendoci a irrequietezza e ansia. Il motivo? «Come tutti i dosha, Vata rimane in equilibrio con uno stile di vita all'insegna delle sue qualità opposte: essendo caratterizzato da leggerezza, freddezza, mobilità va bilanciato con pratiche di benessere dominate da caldo e lentezza», spiega Silvano Pomari, cardiologo specializzato in medicina ayurvedica, direttore del Centro Termale di Medicina Ayurvedica dell'Hotel Caesius Thermae & Spa Resort di Bardolino (Vr). A lui abbiamo chiesto 10 consigli ayurvedici per affrontare i primi freddi.

1 Risveglio dolce e una tisana di zenzero

«Quando puoi, punta la sveglia intorno alle 9: indulgi qualche minuto a letto, visualizzando gli aspetti positivi della giornata che hai davanti», suggerisce il dottor Pomari. «Prima di colazione bevi una tisana Vata (la trovi

in erboristeria), a base di liquirizia, zenzero, cardamomo e cannella: dona vitalità e attiva il "fuoco digestivo" che nei mesi freddi si affievolisce, preparando lo stomaco a digerire. Poi prepara un decotto di zenzero: porta a ebollizione 1 litro di acqua, aggiungi due centimetri di radice di zenzero fresco sbucciata, fai bollire dieci minuti, filtra. Versa in un thermos e bevi a piccoli sorsi durante la mattina, fino a mezzogiorno: manterrai al caldo la temperatura dell'organismo infreddolito e bandirai le infiammazioni del tratto gastrointestinale».

2

Fai un massaggio con l'olio caldo

«L'Ayurveda infonde benessere attraverso una serie di trattamenti fisici e terapie disintossicanti. Dopo colazione, per contrastare la secchezza cutanea e la rigidità muscolare, fai l'Abhyanga (un massaggio che attenua gli squilibri dei tre dosha con l'olio caldo)», suggerisce il dottor Pomari. «Comincia dalla testa e procedi, con ampi movimenti circolari, fino alla pianta dei piedi. Tieni l'olio erbalizzato Vata (lo trovi in erboristeria), sulla pelle almeno mezz'ora prima di sciacquarlo, utilizzando detergenti a base oleosa o lattiginosa». ▶

3

Rigenerati nella vasca da bagno, con l'aromaterapia

Secondo la tradizione indiana, l'uso sapiente degli aromi purifica l'atmosfera dai batteri e pacifica il sistema nervoso, che è collegato direttamente ai recettori olfattivi. Ogni dettaglio è fondamentale in Ayurveda, persino come eliminare l'olio dopo il massaggio: se puoi, immergiti nella vasca da bagno per un massimo di 20 minuti, con l'acqua a 37 gradi in cui avrai diluito 20 gocce di olio essenziale. Se sei intasata dal raffreddore o hai molta tosse, scegli eucalipto, pino o timo, aromi che stimolano la sudorazione, favoriscono la detossinazione dell'organismo da scorie e batteri e scaldano la temperatura corporea. Se lo squilibrio è causato da una dieta carente o da stress (i segnali sono la disidratazione o una magrezza eccessiva), prediligi il nardo indiano e la rosa, emollienti che idratano e remineralizzano. Sei contratta in punti specifici? Una volta immersa, massaggia cinque gocce di essenza di zenzero sulle parti dolenti e sciacqua col getto molto caldo.

4

A tavola scegli i cibi antifreddo

«In Ayurveda c'è una corrispondenza tra il macrocosmo (l'ambiente) e il microcosmo (il nostro organismo): il sole, per esempio, ha il suo parallelo nell'apparato digerente che è la nostra fonte di energia interna», spiega Pomari. «In autunno, con i primi freddi rallenta anche il nostro potere digestivo: per scaldare lo stomaco scegli cibi caldi, morbidi, dai sapori dolci (riso, pasta, zucchero di canna, latte, burro, carote, uva, fichi, liquirizia), acidi (yogurt, limone, aceto, formaggio, pomodoro) e salati. Dedicati al pranzo almeno 20 minuti: mangia verdura di stagione (bollita o al vapore), con zenzero, curcuma o cumino, spezie dal potere riscaldante, da accompagnare con una porzione di riso basmati o cous cous o pasta, bresaola, pesce azzurro o carne bianca. Fai uno spuntino con cereali e verdura o frutta dolce (banana o torta di carota). La cena deve essere leggera per non ostacolare il processo di rigenerazione dell'organismo che inizia intorno alle 22 e prosegue durante il sonno. Prediligi zuppe e minestre e piatti privi di proteine animali che richiedono una digestione lunga».

5

Basta nero, circondati di colori caldi

«Le stanze delle cabine terapeutiche del Centro Termale di Medicina Ayurvedica dell'Hotel Caesius hanno colori diversi, ognuno destinato al riequilibrio di un dosha», spiega il dottor Pomari.

«Le tipologie di persone Vata, spesso infreddolite sia fisicamente sia emotivamente, possono aumentare il calore anche a livello cromoterapico, circondandosi di toni caldi ma non aggressivi, come l'arancione, il giallo, l'oro e tutte le tonalità pastello. Da bandire il colore nero: nell'Ayurveda corrisponde al "tamas", il dosha mentale che rappresenta il buio, l'offuscamento emotivo, l'atteggiamento di chiusura, la depressione» continua Pomari. Per aumentare il benessere in camera da letto, prediligi coperte e federe color salvia, bottiglia o menta, che conciliano il sonno, pacificano le emozioni, i pensieri e il sistema nervoso. Se ti senti nervosa, fai un bagno con un infuso di alloro. In cucina, scalda la tavola con ricette a base di zucca, zafferano, limoni, mandarini, arance, camomilla e lievi panature.

6

Fai yoga e tieni in salute il colon

«Lo yoga associato alla medicina ayurvedica, aiuta a riequilibrare mente e corpo, agendo su specifiche zone dell'organismo», spiega il dottor Pomari. Sei tesa e rigida? Soffri di gonfiori intestinali? Il tuo sistema nervoso e il colon, i due organi presieduti dal dosha Vata, devono essere riequilibrati. Al mattino o a fine giornata, esegui la posizione yoga Paschimottanasana, che apporta calore e rilassa proprio queste due aree del corpo. Seduta con le gambe distese in avanti, la schiena dritta e il corpo rilassato, solleva le braccia sopra la testa inspirando lentamente. Espira, mantenendo le braccia alzate, piegati in avanti senza sforzarti, con la schiena dritta e il collo allineato alla colonna vertebrale. Quando hai raggiunto il punto di maggior vicinanza alle gambe, incurva la schiena e rilassa collo e testa. Continua a respirare profondamente e mentre espiri cerca di afferrare le dita dei piedi. Mantieni questa posizione fino a quando riesci a bilanciare il rilassamento e lo sforzo. Torna lentamente alla posizione di partenza, srotolando la colonna. ►



7

Riequilibra l'umore con lo yoga del sonno profondo

Ti senti ansiosa? Mollare tutto e cambiare vita, ti sembra l'unica soluzione?

Coi primi freddi il sistema nervoso diventa particolarmente suscettibile. Per placarlo, prova lo yoga nidra (o yoga del sonno profondo), un metodo sviluppato dal maestro indiano Swami Satyananda Paramahansa che induce un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale in mezz'ora. Si pratica sdraiati in un ambiente tranquillo, mentre una voce esterna (del maestro o di una registrazione), guida i praticanti in uno stato tra il sonno e la veglia. Lontana dagli stimoli sensoriali, la mente si concentra su visualizzazioni positive e il corpo si rilassa. Tra i benefici, il rallentamento del metabolismo, la diminuzione delle pulsazioni cardiache e l'aumento dell'attività delle onde alfa del cervello. Tanto che, una sola ora di yoga nidra equivarrebbe a quattro di sonno naturale. Puoi cominciare col libro *Yoga Nidra - Lo Yoga del Rilassamento Profondo* (Macrolibrarsi).

8

Sciogli le tensioni con le antiche melodie indiane

La musicoterapia è una tecnica largamente impiegata in medicina ayurvedica: studi recenti hanno rilevato che con

la pratica costante, le onde sonore sciolgono le contratture muscolari e stimolano i recettori della corteccia uditiva cerebrale, con effetti rilassanti.

«Se stanchezza e ansia non si placano, prova la Gandharva Veda, una forma di musicoterapia che utilizza la ripetizione di melodie primordiali suonate con strumenti dell'antica tradizione indiana per spezzare il flusso dei pensieri e attrarre la mente verso zone di profonda quiete», suggerisce nel suo libro *Ayurveda Maharishi (Tecniche Nuove)*, il dottor Ernesto Iannaccone, docente della scuola di medicina ayurvedica Ayurvedic Point. «Una pratica che aiuta soprattutto il dosha Vata, costituito da aria (Vayu) e spazio (Akasha), quindi in stretta relazione con il senso dell'udito. Ascolta le melodie (trovi le tracce musicali in rete), almeno 5 minuti, due volte al giorno, seduta su una sedia o una poltrona a occhi chiusi».

9

Dormi male? Prova lo Shirodara

«La qualità del sonno, nella stagione fredda, può essere compromessa dal sistema nervoso instabile e dalle contratture. La pratica ayurvedica Shiro-

dara (letteralmente "doccia sul capo") è considerata la più efficace per risolvere i problemi di insonnia. Si pratica nei centri specializzati e consiste nel versare lentamente sulla fronte del paziente, disteso a occhi chiusi, un filo di olio di sesamo caldo o di latte o di olio erbalizzato alla lavanda, con flusso costante e regolare. Dopo pochi minuti viene indotto uno stato di profondo riposo molto simile a quello della meditazione e le tensioni si allentano, al punto che è molto indicato anche per chi soffre di ansia e ipereccitabilità», dice il dottor Iannaccone. In Italia si può provare all'Hotel Caesius Thermae & Spa di Bardolino (www.hotelcaesiusterme.com): 50 minuti, massaggio a 4 mani, costa 130 euro oppure al Centro Ayurveda Maharishi Lago d'Orta (www.ayurveda-maharishi.net), a partire da 65 euro.

10

Fai un check up ayurvedico

«L'Ayurveda può essere considerata una medicina di prevenzione perché l'equilibrio dei tre dosha conduce al benessere del corpo e della mente», spiega Pomari.

«I trattamenti ayurvedici sono prescritti in base alla costituzione individuale (Prakriti) e allo squilibrio da trattare. Anche il cibo fa parte della terapia, in base alle costituzioni sono proposti piani alimentari personalizzati», conclude il dottore che acquisisce le informazioni sullo stato di salute dei suoi pazienti attraverso la diagnosi del polso, una tecnica antichissima per individuare gli squilibri fisiologici. Scopri i tuoi, con il pacchetto *Ayurveda Base* proposto dal tour operator My Ideal Traveling (myidealtraveling.com): tre notti in doppia comfort all'Hotel Caesius, pensione completa di cucina ayurvedica, visita medica con analisi del polso, 1 Abhyanga (massaggio corpo e testa), 1 Padabhyanga (massaggio piedi), 1 Hastabhyanga (massaggio mani), 2 Bagni alle erbe, tisane ayurvediche, colloquio finale con il medico costano a partire da 705 euro a persona. 🍀

