

Le piante medicinali e i sali minerali hanno costituito il primo ed originario sistema curativo per porre rimedio alle malattie e ai disturbi psicofisici. Il mutare delle condizioni di vita e il progressivo distacco dell'uomo dalla natura hanno fatto sì che prendesse il sopravvento la medicina basata sui prodotti creati chimicamente. Tale forma di medicina, pur utile nella cura di patologie acute o comunque risolvibili in breve tempo, alla lunga ha mostrato i propri limiti: le sostanze chimiche, cioè i componenti dei farmaci, anche se hanno recato temporaneo sollievo ad alcuni disturbi, hanno però progressivamente indebolito l'organismo umano e la sua capacità di reazione alla malattia.

L'Ayurveda, oltre ad esaltare le qualità insite nella forza vitale dell'individuo, tende a ristabilire un rapporto più equilibrato tra uomo e natura, non essendo possibile negare che da tale equilibrio dipenda in larga misura il benessere dell'individuo stesso. A tale benessere psicofisico concorrono in misura determinante anche il tipo di vita che si conduce e il tipo di alimentazione con cui ci si nutre. Ogni individuo ha bisogno di un'alimentazione diversa secondo l'età, il lavoro che svolge, l'energia che consuma, la stagione dell'anno, la personale predisposizione ai sapori e non ultimo a seconda della propria costituzione psicofisica Ayurvedica.



ISTITUTO DELLE RIABILITAZIONI IRR - RIBA S.p.A.

Corso Francia, 104/3 - 10143 Torino

Tel. 011.39.99.222 - info@irriba.it - www.irriba.it

AYURVEDA

Il più antico sistema naturale per la cura
e il benessere del corpo e della mente



COLLABORATING CENTER
OF SPORTS MEDICINE



AYURVEDA

L'Ayurveda nasce circa 5000 anni fa, si basa sull'osservazione della natura e dell'uomo ed è una metodica curativa straordinaria e completa. Il termine Ayurveda deriva da due parole sanscrite: **AYU** che significa vita e **VEDA** che significa conoscenza. Quindi AYURVEDA ha un significato che va oltre il sistema curativo: essa racchiude in sé l'**arte e la scienza del vivere**.

La scienza olistica Ayurveda è unica in quanto cura gli squilibri del corpo, della mente e dello spirito. Seguire correttamente i principi Ayurvedici vuol dire aiutare a mantenere giovane e vitale la propria salute.

L'Ayurveda si propone di diffondere una qualità di vita migliore agendo non soltanto sul corpo ma anche sulla mente e sull'anima. Tale scienza non solo fornisce mezzi razionali per la cura di molte malattie interne croniche ed acute, ma nel contempo dà molta importanza al mantenimento della salute e in questo modo mira alla prevenzione descrivendo le regole da seguire per ottenere una vita disciplinata e priva di malattie.

L'Ayurveda non è un semplice antidolorifico ma una parte molto importante del nuovo concetto di salute che sta emergendo in risposta all'ambiente che ci circonda. È ampiamente dimostrato che la Medicina Ayurvedica **non solo è in grado di risolvere le malattie, ma è anche un metodo naturale per mantenere l'organismo in salute**.

Ogni individuo nasce con una particolare costituzione psico-fisica che può essere in equilibrio oppure non in equilibrio. Tale costituzione determina delle specifiche caratteristiche fisiche e mentali. La costituzione tende a modificarsi nel tempo a seconda dell'età, dell'alimentazione, dello stile di vita e al cambiamento delle stagioni. È fondamentale capire cosa avviene all'interno del proprio corpo per poterlo riequilibrare e questo processo deve essere seguito per tutto il corso della vita per poter mantenere una buona salute.

Il medico Ayurvedico deve quindi comprendere cosa succede nel corpo del paziente per poterlo riequilibrare e decidere quale azione e terapia specifica adottare.

Lo scopo dell'Ayurveda è organizzare, mantenere e prolungare una vita umana per renderla sana e felice, prevenendo e curando le malattie.

Quattro sono gli obiettivi fondamentali:

- 1) **DHARMA** cioè rispettare le regole sociali, morali e i doveri verso se stessi e gli altri.
- 2) **ARTHA** cioè comprendere l'ambiente circostante attraverso gli organi di senso e riflettere su di esso.

3) **KAMA** cioè il desiderio di qualunque natura e specie.

4) **MOKSHA** cioè la salvezza: rompere il ciclo nascita-morte-rinascita.

Per raggiungere questi obiettivi l'Ayurveda insiste sul fatto che ogni persona deve osservare

1) **DINACHARYA** cioè una routine quotidiana.

2) **RUTUCHARYA** cioè routine stagionale.

3) **SADVRITTA** cioè routine etica.



Insiste anche sull'importanza di osservare:

1) **AAHARA** cioè una dieta adeguata.

2) **NIDRA** cioè un sonno adeguato.

3) **BRAMHACHARYA** cioè un atteggiamento adeguato nei confronti dei rapporti sessuali e mentali.

L'Ayurveda pensa che seguire le regole giuste dalla nascita alla fine della vita, in tutti i loro aspetti, renderà la vita soddisfatta nella sua essenza. L'Ayurveda punta soprattutto alla prevenzione dei problemi osservando la routine quotidiana, una dieta regolata, esercizio fisico, sonno, attività sessuale e la routine stagionale lungo tutto l'anno. Suggerisce anche misura per rafforzare la salute (RASAYANA) o addirittura di ringiovanimento al fine di prevenire l'invecchiamento e il decadimento fisico e psichico.

Le principali tecniche di guarigione consistono nel massaggio e nella somministrazione di medicine costituite da erbe ed estratti di piante. Queste due pratiche normalizzano gli squilibri del corpo. L'approccio individuale è la peculiarità di questo tipo di medicina e quindi non deve stupire se tutte le prescrizioni terapeutiche sono strettamente individuali e mirate. I rimedi culinari sono molto in uso nella cura delle malattie e possono essere cibi, decotti, succhi, tè, tisane etc.