

MICHELLE S. FONDIN

AYURVEDA
RUOTA DI GUARIGIONE

ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *The Wheel of Healing with Ayurveda*
Traduzione dall'inglese di Daniel Panizza

Copyright © 2015 by Michelle S. Fondin
Copyright © 2015 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

PREFAZIONE

*Quando sei sufficientemente grande per prendere il timone,
la responsabilità diventa tua.*

- J.K. Rowling

LA RICERCA DI UN MIGLIORE STATO DI SALUTE e di un maggior livello di energia è, oggi, al centro dei pensieri di molti americani. Secondo il Center for Disease Control and Prevention le malattie croniche sono oggi, negli Stati Uniti, la principale causa di morte e di invalidità. In cima alla lista troviamo le patologie cardiache e il cancro, seguite da artrite, diabete e obesità.

Circa la metà degli individui americani adulti soffre di almeno una delle malattie croniche sopracitate. È anche il vostro caso? Volete evitare di rientrare in queste spiacevoli statistiche?

Se avete scelto questo libro perché avete sentito parlare dell'ayurveda o della medicina ayurvedica e vi chiedete che cosa sia, come funzioni e come possa aiutarvi, siete pronti a sedervi al posto di guida; vi attende un viaggio nel quale imparerete a migliorare la vostra salute e la vostra vita. Con questo libro Michelle Fondin rende l'esoterica e antica scienza dell'ayurveda accessibile ai lettori che desiderano semplicemente migliorare la loro salute. L'autrice vi introdurrà all'ayurveda e vi offrirà strumenti semplici, pratici e creativi per lavorare su ogni aspetto della vostra salute.

Mio marito, il dottor Shekhar Annambhotla, medico ayurvedico ed educatore, ha assistito a innumerevoli trasformazioni nella salute dei suoi clienti che hanno consapevolmente adottato uno stile di vita ayurvedico. Nel suo Ojas Ayurveda Wellness Center nella nostra città di Coopersburg, in Pennsylvania, ha potuto aiutare persone che soffrivano di obesità, artrite, cancro, depressione, costipazione, insonnia, asma e altre patologie croniche, a incorporare i principi dell'ayurveda nella loro vita e ad apportare drastici miglioramenti al loro stato di salute generale. Il suo approccio olistico e compassionevole ha ispirato una donna che lottava con l'obesità a iniziare a bere acqua calda in diversi momenti della giornata, a consumare un pranzo abbondante e a mangiare meno a cena, a ridurre il consumo di dolci e di carne. Questi semplici cambiamenti le hanno consentito di perdere peso e di avere molta più energia e vitalità, con il conseguente miglioramento di altre aree della sua vita. «La ruota» era davvero stata messa in movimento.

Un'altra cliente che aveva sofferto di insonnia per più di dieci anni stava iniziando a percepire gli effetti debilitanti del suo disturbo: cominciava a soffrire di problemi di salute più gravi. Aveva sperimentato diversi farmaci, ma i risultati erano stati insoddisfacenti, visti i numerosi effetti collaterali in cui era incorsa; come molte delle persone che si rivolgono a mio marito, era arrivata al punto in cui si sentiva obbligata ad assumersi la responsabilità della sua salute. Dopo aver discusso riguardo alla sua dieta, alle sue abitudini quotidiane e al suo stile di vita, il dottor Shekhar le diede alcuni consigli, facili da mettere in pratica, per ottenere il riposo notturno di cui aveva tanto bisogno. Nel giro di un paio di giorni, durante i quali si massaggiò con un olio apposito prima di farsi la doccia, eliminò il caffè, bevve un'ora prima di dormire una tazza di latte caldo miscelato con gustose erbe ayurvediche e si massaggiò le piante dei piedi con olio caldo, prese a dormire regolarmente tutta la notte senza il bisogno di assumere alcun farmaco. A queste pratiche aggiunse una serie di terapie disintossicanti (*panchakarma*), che aiutarono a correggere i suoi disequilibri, cronicizzatisi nel corso degli anni.

Miglioramenti di salute di grande portata in conseguenza di semplici cambiamenti esemplificano alla perfezione l'essenza dell'ayurveda. La luce dell'ayurveda brilla ancora più intensamente quando si tratta di mantenere un buono stato di salute e di prevenire le malattie. Quando incontrai mio marito ero in una fase della mia vita in cui nutro un grande interesse per il tema del mangiare sano, allo yoga, alla meditazione e agli approcci olistici alla salute. Ero intrigata dalla conoscenza senza tempo dell'ayurveda e interessata a capire come tale scienza avrebbe potuto migliorare la mia salute. Finii per innamorarmi sia di mio marito che dell'ayurveda. Il suo impegno, la sua passione e l'energia che mette nel diffondere la saggezza dell'ayurveda hanno consentito alla nostra famiglia, e a tutte le persone che richiedono i suoi servizi, di mantenersi in uno stato di salute vibrante.

La Association of Ayurvedic Professional of North America (AAPNA), fondata dal dottor Shekhar nel 2002, offre gratuitamente dal 2008 conferenze telefoniche a scopo educativo. Ogni chiamata presenta un relatore appartenente al mondo dell'ayurveda, dello yoga, della medicina integrativa. Quando Michelle Fondin ha presentato questo libro, nel settembre del 2014, mio marito ha capito che il suo lavoro avrebbe portato beneficio a chiunque fosse pronto ad apportare cambiamenti positivi al proprio stato di salute.

Così come Patanjali, il padre dello yoga, definì gli otto stadi (o arti) dello yoga, Michelle Fondin identifica e illustra otto ragni nella ruota della guarigione. I nomi che dà a queste otto aree chiave della vita sono: dharma o scopo dell'esistenza, salute fisica, salute emotiva, che comprende le relazioni e la guarigione del proprio passato, salute spirituale, salute ambientale, salute occupazionale e salute economica. Al centro di questa ruota con otto ragni ci siete voi. L'autrice vi fornisce tutto ciò di cui avete bisogno per iniziare ad assumervi la responsabilità della vostra salute, utilizzando i principi dell'ayurveda. Michelle Fondin include anche un questionario di valutazione dei dosha, in modo che possiate determinare la vostra tipologia mente-corpo (*prakruti*), pone domande per aiutarvi a scoprire il vostro

dharma e riporta idee creative per trasformarlo in realtà, offre consigli per creare un piano alimentare ayurvedico personalizzato, delinea un piano per la guarigione emotiva e presenta molti altri elenchi, programmi e checklist. Utilizzate tutte le risorse che questo libro vi offre e potrete avanzare costantemente sulla via della salute e del benessere.

- Sudha Bulusu e dottor Shekhar Annambhotla, fondatore dell'Ojas Ayurveda Wellness Center e della Association of Ayurvedic Professionals of North America (AAPNA).

RINGRAZIAMENTI

Grazie Marina, Mathieu e Xavier. Siete la luce della mia vita: mi avete aiutato nei momenti bui e continuate a illuminare la mia strada. Con tutto il mio amore, la vostra mamma.

Ad Amy Piper, per avere fatto da modella per le foto del saluto al sole: grazie Amy!

Grazie allo staff dell'Ayurvedic Path, che continua a offrire un servizio straordinario ai nostri membri.

Grazie ai miei clienti: mi avete insegnato a servirvi e a guidarvi verso un migliore stato di salute.

A mia madre: sei stata la prima persona a mostrarmi come fare uso dell'ispirazione e della visualizzazione, con i tuoi messaggi sullo specchio del bagno. Grazie per tutte quelle preghiere e quelle citazioni ispiratrici.

Al mio amore, Eric: grazie di essere amore.

PREFAZIONE

LA MIA STORIA

Se mi guardo indietro e analizzo i miei primi ricordi che riguardano la salute, mi rendo conto di essere stata sempre attenta a questo tema; non sempre sono stata in salute, però. A dodici anni lessi il libro di Richard Simmon su come perdere peso, e guardai i suoi video. Presi poi a dedicarmi all'allenamento stile Jane Fonda, e a diciotto anni iniziai a praticare lo yoga. Ecco come iniziò la mia passione per il vivere sano.

Fu solo durante il mio ventottesimo anno di vita, però, quando ero già madre di due figli, che la mia vita ebbe un brusco cambio di rotta: ricevetti una notizia sconvolgente, la notizia che nessuno vorrebbe mai sentire: «Lei ha un cancro». Cancro alla tiroide, per la precisione. Chiedevo in continuazione ai medici: «Qual è stata la causa del mio cancro?». Nessuno di loro era in grado di darmi una risposta che fosse un minimo comprensibile. Ero estremamente insoddisfatta di questa mancanza di conoscenza: sapevo, nel profondo, che doveva esserci una ragione se, a ventotto anni, avevo permesso al mio corpo di ammalarsi. E non mi fermai fino a quando non la trovai.

Grazie a un evento fortuito giunsi a conoscenza dell'ayurveda, un sistema medico creato in India e vecchio di cinquemila anni. Un amico mi passò il libro *Benessere totale*, del dottor Deepak Chopra. Mi resi conto di avere trovato un approccio medico che era in grado di capire la mia domanda: la pratica dell'ayurveda è in grado di condurre alla causa della malattia, aiutando a comprenderne l'origine.

Dopo qualche tempo cominciai a praticare uno stile di vita ayurvedico, e i risultati non tardarono ad arrivare. Non rifiutai la medicina allopatrica tradizionale, comunque: subii due operazioni e mi sottoposi a trattamenti con iodio radioattivo. L'ayurveda però mi fu di aiuto nel mio percorso di guarigione, perché nel profondo sapevo che se non avessi individuato la causa del mio cancro avrei finito per ammalarmi di nuovo. Passai al setaccio ogni aspetto della mia vita per trovare delle risposte. Il mio ragionamento era questo: se anche una sola delle aree della mia vita è in disequilibrio, significa che mi sto esponendo alla malattia. L'idea per questo libro venne dal mio approccio poliedrico alla guarigione. Il mio viaggio attraverso la malattia e il mio ritorno alla salute mi portò a pensare che, se io ero frustrata per la mancanza di risposte della medicina occidentale attuale, il mio stato d'animo doveva essere condiviso da molte altre persone.

Ayurveda – La ruota di guarigione è costruito in modo da aiutarvi a trovare le risposte che cercate, grazie alla scoperta del vostro guaritore interiore. I consigli che vi offro sono pratici, semplici, logici e intuitivi. L'approccio dell'ayurveda è equilibrato, e rifiuta gli estremismi; diffidate dei metodi che suggeriscono diversamente. Sappiate che il cambiamento, come tutto ciò che è autentico, richiede del tempo: siate pazienti e non aspettatevi risultati immediati. Per quanto mi riguarda, fu solo tre anni dopo il mio cancro che sentii che la mia salute era ristabilita. Un periodo piuttosto lungo, più lungo di quanto normalmente necessario. Se avessi gettato la spugna, però, non mi troverei nella mia condizione attuale: sono molto più in salute oggi, a quarantatré anni, di quanto non lo fossi quando ero una giovane ventottenne.

Per citare uno dei miei insegnanti preferiti, il dottor Chopra: «Lo scopo dell'ayurveda non è quello di aggiungere anni alla vostra vita, ma di aggiungere vita ai vostri anni». Iniziamo ad aggiungere vita ai vostri anni; siete venuti al mondo, in questa parentesi nel tempo, perché possiate vivere.

LA RUOTA DELLA GUARIGIONE



INTRODUZIONE

REINVENTARE LA RUOTA?

Nell'attuale situazione economica, politica, e sociale degli Stati Uniti, il tema della salute è più importante che mai. Nel momento in cui scrivo – è il 2014 – una parte rilevante della popolazione americana è affetta da obesità: le statistiche più recenti ci dicono che il 35,7% degli americani è in sovrappeso.¹ Il 70% dei decessi, sempre negli Stati Uniti, è il risultato di malattie croniche; le cardiopatie, i tumori e gli ictus sono causa di morte nel 50% dei casi.² I numeri che seguono sono sconcertanti: nel 2005, 133 milioni di americani, un adulto su due, ha sofferto di almeno una malattia cronica.³ E cosa hanno in comune queste patologie? Che si possono quasi sempre prevenire.

Il problema delle malattie, tuttavia, continua. I costi per l'assi-

¹ Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, «Adult Overweight and Obesity,» Centers for Disease Control and Prevention, ultimo aggiornamento 27 aprile 2012, www.cdc.gov/obesity/adult/index.html. Lo studio è stato condotto nel 2010.

² National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, «Chronic Diseases: The Leading Causes of Death and Disability in the United States,» Centers for Disease Control and Prevention, ultimo aggiornamento 9 maggio 2014, www.cdc.gov/chronicdisease/overview/index.htm.

³ Ibid.

stenza sanitaria sono ormai alle stelle, e con le nuove politiche di assistenza pubblica i costi continueranno ad aumentare. Abbiamo una tecnologia avanzata, considerevoli risorse per la ricerca, farmaci sperimentali; tutto con l'obiettivo di curare ogni genere di malattia conosciuta dal genere umano. E tuttavia continuiamo ad essere sempre più malati. Quali sono le ragioni di questa incongruenza?

Un motivo potrebbe essere il fatto che le malattie vengono scoperte solo quando sono già in fase avanzata. Molte persone sono colpite da infarto o ictus, o scoprono di avere un cancro, quando la loro malattia è già in fase conclamata; in questi casi, non c'è tecnologia o medicina al mondo che possa risolvere il problema, quindi la persona semplicemente rimane malata. Un altro motivo potrebbe essere la fragilità di molti pazienti: bambini e anziani sono più suscettibili a certe malattie, e i farmaci loro somministrati o i trattamenti a cui vengono sottoposti possono fare più male che bene ai loro corpi.

Anche il costo dei trattamenti può rientrare tra le cause della prosecuzione di malattia: fino a gennaio 2014, molti americani non avevano un'assicurazione medica, oppure avevano un'assicurazione di qualità scadente; chi si trovava in queste condizioni era portato, prima di rivolgersi a un medico, ad attendere fino a quando i sintomi non fossero diventati insopportabili. E anche in questo caso, il costo di molti trattamenti era proibitivo, e i pazienti non avevano la possibilità di accedervi.

Una delle cause più rilevanti di malattia, al giorno d'oggi, è lo stile di vita. Ciò che facciamo, e ciò che non facciamo, ci sta uccidendo. Questa è in realtà una buona notizia, però: in generale lo stile di vita è sotto il nostro controllo. Anche se siamo scettici possiamo, cambiando le nostre abitudini e, modificando il nostro tran tran quotidiano, migliorare la nostra salute.

A un certo punto, nel corso della nostra storia, la responsabilità del nostro benessere è diventata un elemento esterno a noi. Abbiamo ceduto il controllo della nostra salute a qualcos'altro o qualcun altro: medici, compagnie di assicurazione, società farmaceutiche, agricoltori, farmacisti e, sì, perfino pubblicitari. Questa rinuncia è

ormai così fuori controllo che non sappiamo più a chi attribuire la colpa della nostra cattiva salute. La soluzione non sembra trovarsi nel futuro; dobbiamo quindi cercare nel passato, rivolgendoci alla saggezza antica.

Il concetto di base di questo libro è quello di restituirvi il controllo, di ridarvi responsabilità. Assumendovi il controllo della vostra vita e imparando a utilizzare gli otto «raggi» della ruota di guarigione dell'ayurveda, potete costruire la vostra strada verso la guarigione. Ciò non significa necessariamente che la vostra salute sarà sempre perfetta: ci sono troppe variabili in gioco per poter prevedere un tale risultato. Vi garantisco, però, che i cambiamenti che apporterete vi consentiranno di essere meglio equipaggiati per affrontare le vostre malattie, se e quando si presenteranno.

Tornando ad assumere il controllo, le vostre paure riguardo alla salute scompariranno; sarà quindi più facile per voi vivere pienamente, trasformare in realtà la vita che davvero desiderate. Imparerete ad ampliare la vostra definizione di salute. In generale quando pensiamo alla salute ci riferiamo al nostro corpo fisico: se il nostro corpo è forte e libero dal dolore, dichiariamo di essere in salute, mentre se il nostro corpo è colpito da dolori, malesseri, se presenta segni di qualche malattia, ci consideriamo malati; abbracciando il sistema di guarigione che presento in questo libro le vostre convinzioni cambieranno.

Nel mio lavoro mi rifaccio continuamente all'ayurveda, un sistema per curare la mente e il corpo, proveniente dall'India. La formazione che ho ricevuto e la pratica nel campo dell'ayurveda mi hanno permesso di utilizzare questo concetto di totalità, di completezza, nella mia vita e nella vita di centinaia di clienti che, quando ne applicano i principi, ottengono risultati immediati.

Il principio della completezza può essere compreso grazie all'esempio seguente. Immaginate di essere alla ricerca di una nuova casa da acquistare. Avete stabilito le caratteristiche che l'immobile dovrà avere: per esempio trascorrete molto tempo in cucina a preparare deliziosi manicaretti, quindi la vostra priorità è quella di avere una

cucina grande e funzionale. Tuttavia vorreste anche una casa con finestre grandi, un bagno padronale di discrete dimensioni e quattro camere da letto; deve avere inoltre un prezzo ragionevole ed essere ubicata in un luogo tranquillo. Contattato un agente immobiliare, gli parlate della vostra passione per la cucina, gli spiegate che la cosa che amate di più è, quando tornate a casa dal lavoro, cucinare e cenare con la vostra famiglia. Poi gli illustrate gli altri requisiti della casa che state cercando. L'agente immobiliare, però, sente solo la parte sulla cucina, e vi mostra una serie di case con cucine fantastiche, ignorando completamente le altre vostre richieste. Dopo aver visitato case con cucine meravigliose, costose, con bagni padronali angusti e finestre piccole – case ubicate nel centro della città e dotate di due sole camere da letto – vi lamentate con l'agente immobiliare, perché non vi sta mostrando ciò che volete. La risposta che ottenete però è la seguente: «Ma mi aveva detto che le piace cucinare in cucine ben equipaggiate. Tutte queste case hanno cucine fantastiche».

Pensare alla salute come a un qualcosa di legato unicamente al corpo è come comprare una casa perché ci piace una singola stanza. La maggior parte di voi converrà con me se dico che sono molte le valutazioni da fare prima di acquistare un immobile: si tratta di un grosso investimento di tempo e denaro. Se basiamo l'acquisto su un solo aspetto, potremmo incappare in problemi seri in un secondo momento, per esempio scoprendo problemi alle tubature o al tetto, oppure magari quando ci rendiamo conto che gli armadi non sono abbastanza grandi. Anche quello nella nostra salute è un grande investimento: imparare a vivere secondo un modello olistico richiede un investimento in tempo e denaro. Se però adottiamo i principi delineati nei prossimi paragrafi, la ricompensa sarà di gran lunga superiore ai costi.

È pur vero, tuttavia, che senza una buona salute fisica potremmo trovare difficile concentrarci sugli altri numerosi aspetti della ruota. Per questo motivo inizieremo il nostro viaggio con il dharma, che significa «scopo della vita», nonché con la salute fisica e la sua compagna più stretta, quella emotiva. La salute relazionale e la guarigione

del proprio passato sono parti della salute emotiva, quindi parleremo anche di questi aspetti. A quel punto ci immergeremo in altri tre aspetti della salute: salute ambientale, occupazionale ed economica.

PERCHÉ LA RUOTA?

Ho scelto l'analogia della ruota per diverse ragioni. La prima è che la ruota rappresenta la continuità: non ha un inizio e non ha una fine. L'integrità della ruota è un elemento estremamente importante, come nel caso della ruota della bicicletta. Se non sapete come andare in bicicletta è impossibile per voi pensare che possa sostenere il vostro peso e muoversi, con quelle ruote così sottili. Eppure funziona. Se però ad una ruota mancano dei raggi, o se un cerchio è deformato, mantenere l'equilibrio diventa più difficile. Se continuate a utilizzare una ruota a cui mancano dei raggi, potrebbe funzionare per un certo periodo, ma prima o poi collasserà per la mancanza di completezza. Per il nostro corpo e la nostra salute è esattamente lo stesso. Possiamo andare avanti, per un po', senza elementi essenziali per la nostra salute, come una quantità sufficiente di esercizio o le vitamine ricavate dalla verdura; se persistiamo, però, prima o poi la nostra salute si deteriorerà. È inevitabile. La salute è misteriosa e sfaccettata: non possiamo avere un eccellente stato di salute semplicemente alimentandoci correttamente e ignorando l'esercizio o la salute emotiva. Per rendervene conto, parlate con una persona che segue una dieta equilibrata ma che non ha relazioni affettive. O con chi si allena tutti i giorni ma odia il proprio lavoro. Fatelo, e il concetto di completezza comincerà ad esservi più chiaro.

Il secondo motivo per cui ho scelto la ruota è perché è possibile toccarne ogni punto. Non è necessario attraversare un labirinto per accedere a una determinata area. Non dovete completare il vostro lavoro su un lato prima di approcciarne un altro: potete iniziare in un punto, poi far girare la ruota e iniziare dall'altro lato. Come vedrete, tutte le parti sono perfettamente integrate. E quando iniziate ad

esplorare un lato, immediatamente cominciate ad accedere agli altri lati pur senza aver iniziato in modo conscio. Forse è stata la carenza che avvertite in una delle aree della vostra vita a spingervi a leggere questo libro; se questo è il vostro caso, potete iniziare con quella particolare area, per poi passare alle altre in un secondo momento.

RIPRENDERSI LA PROPRIA SALUTE E LA PROPRIA VITA

Non dovete andare troppo lontano per ottenere consigli su come dovrete vivere la vostra vita o migliorare la vostra salute: oggi più che mai siamo costantemente bombardati dall'ultima moda. Semi di melograno, bacche di goji, semi di chia: ogni settimana un nuovo candidato per la vostra lista, già lunghissima. Quando non si parla di cibo o di integratori c'è sempre una nuova sostanza che promette di farci diventare più giovani e più felici, o di migliorare la nostra vita sessuale. Che si tratti di consigli buoni o meno buoni, il risultato è sempre uno: quello di indurci a cercare il nostro benessere fuori da noi. E alla fine questo meccanismo ci fa impazzire. Siamo onesti: di *chi* possiamo davvero fidarci visto che i consigli cambiano di continuo? Mentre scrivo molti dei miei clienti si stanno affidando ai talk show per ottenere consigli sull'alimentazione, sull'esercizio, sul come equilibrare la loro vita. Non ho nulla contro questo genere di trasmissioni, e sono sicura che gli ospiti abbiano una vasta conoscenza. Il problema è che la maggior parte dei consigli che vengono dati non invitano gli spettatori ad assumersi la responsabilità della loro salute, sintonizzandosi con ciò che accade dentro di loro. E poiché le informazioni sono solitamente frammentarie, non vengono forniti gli strumenti per seguire un programma completo per rimettersi, e restare, in salute.

La medicina ayurvedica insegna, come prima cosa, a guardarsi dentro. Dovete conoscervi alla perfezione, sapere ciò che tocca le vostre corde, che è probabilmente diverso da ciò che tocca le corde

degli altri. Se trascurate questo passaggio fondamentale, non c'è germoglio, erba, vitamina, succo o medicina che possa aiutarvi.

Negli anni ottanta del secolo scorso la tendenza era quella di considerare il consumo di grassi come un qualcosa di negativo: tutto doveva essere privo di grassi, altrimenti sarebbe stato impossibile perdere peso. I produttori alimentari cominciarono quindi a proporre alimenti di ogni genere senza grassi: perfino il burro, che è per sua natura composto interamente da grassi. Avevo diciotto anni quando questa tendenza raggiunse il suo apice e, come molte altre ragazze di quell'età, volevo perdere un po' di peso. Cominciai quindi a seguire una dieta priva di grassi: mi assicurai che nessun alimento che ingerivo ne avesse.

Ecco ciò che accadde. Per prima cosa iniziai a perdere il mio appetito: il cibo mi dava letteralmente la nausea. Non riuscivo a sopportare le versioni prive di grassi del formaggio, dello yogurt e dei condimenti, perché li trovavo troppo dolci, disgustosi. Iniziai anche a soffrire di mal di testa, il mio livello energetico crollò, il mio umore era terribile. Riuscii a perdere qualche chilo, ma il mio benessere ne risentì. Dopo alcuni mesi, come accade in caso di ogni dieta che esclude un'importante categoria alimentare, il mio corpo si vendicò. Abbandonai la dieta e mi abbuffai con tutto il grasso che il mio corpo richiedeva, e cominciai a riprendere peso. Anni dopo, quando scoprii la medicina ayurvedica, capii la ragione per cui il mio corpo aveva risposto così male alla dieta senza grassi. Prima di tutto, il nostro corpo ha bisogno di grasso per sopravvivere. Questo vale soprattutto per il cervello umano, che è composto per il 60% da grassi, ed è quindi l'organo con maggiore quantità di grasso. La mia tipologia ayurvedica mente-corpo, inoltre, è composta da considerevoli quantità di spazio e aria; la mancanza di grasso provoca un aumento di tali elementi, e questo mi portò al disastro.

Ciò che spesso accade è che quando facciamo qualcosa che non ci fa bene, il nostro corpo ci invia segnali di disagio; la nostra mente però ignora tali segnali portando le sue ragioni a favore di quella cosa che, in realtà, ci sta facendo male. È così che ignoriamo l'intelligenza naturale del nostro corpo.

ASSUMERSI LA RESPONSABILITÀ DELLA PROPRIA SALUTE

Un concetto che dovete abbracciare prima di iniziare questo viaggio è quello di assumersi la responsabilità della propria salute e del proprio benessere. Comprando questo libro avete fatto il primo passo. Dovete però rendervi totalmente conto che siete voi a influenzare direttamente la vostra salute; è questa la chiave per cambiarla completamente, in meglio.

Passerete dal considerarvi vittime a una visione basata sulla responsabilità. La prima modalità è reattiva, l'altra è proattiva. Per guarire completamente e vivere in modo più pieno dovete abbandonare la mentalità da vittima, che dice che «Non posso essere in salute perché...» oppure «Non sono in salute perché... mio marito (o mia moglie, il mio lavoro, mia madre e così via) mi provoca stress». Quando siamo prigionieri di questa mentalità, ci arrabbiamo se la gente intorno a noi non risponde in modo favorevole quando siamo malati. La domanda che vi rivolgo è questa: come potete aspettarvi che gli altri si interessino alla vostra salute più di quanto non facciate voi?

Assumersi la responsabilità della propria salute non significa attribuirsi colpe. Significa semplicemente farsene carico. Non aspettate che il vostro partner cucini per voi cibi sani: andate a fare la spesa, applicate i principi che imparerete da questo libro e preparatevi la vostra cena. Se non sapete cucinare, prendete lezioni. E non rimandate l'esercizio fisico fino al prossimo giorno di stipendio, per potervi iscrivere in palestra. Indossate un paio di scarpe da ginnastica e abiti confortevoli ora, uscite di casa e camminate per venti, trenta minuti. Troverete sempre scuse per evitare di migliorare la vostra salute, più scuse di quante non riusciate a immaginare in questo momento. Ci sono però anche opportunità da cogliere, ogni giorno. Dopo questo cambiamento potete diventare un segnale luminoso che gli altri possono seguire.

Concentratevi sul motivo per cui volete essere in salute. Fate in

modo che il vostro desiderio vi guidi e vi motivi, poi buttatevi. Voi siete la persona che si preoccupa di più per voi. Ricordatevi che si tratta di un viaggio: potrebbe cominciare qui, ma durerà per tutta la vostra vita. In marcia, allora!

Esercizio: il vostro impegno nei vostri confronti

Scrivete, qui o nel vostro diario, l'impegno che state prendendo nei vostri confronti mediante la lettura di questo libro. Poi firmate e aggiungete la data alla pagina, come nell'esempio che segue.

Il mio impegno nei miei confronti durante la lettura di
Ayurveda – La ruota di guarigione:

Firma: _____

Data: _____

CAPITOLO 1.

IMMERSIONE RAPIDA NELL'AYURVEDA

Anche se un medico ha studiato a fondo i libri, se non entra nel cuore del paziente con la fiamma dell'amore e con la luce della conoscenza, non può trattare con successo la malattia.

- Charaka Samhita (testo sacro ayurvedico)

L'AYURVEDA È UN VASTO INSIEME DI CONOSCENZE. Qualcuno ha sostenuto che questa conoscenza è vasta come l'oceano, e che è difficile padroneggiarla totalmente. Iniziamo dalle basi, da ciò che dovete sapere per adottare con semplicità uno stile di vita ayurvedico.

COS'È L'AYURVEDA?

L'ayurveda è un sistema di medicina indirizzato alla mente e al corpo, nato in India almeno cinquemila anni fa. Il nome *ayurveda* deriva da due parole sanscrite (un'antica lingua indiana): *ayus*, che significa «vita», e *veda*, che significa «scienza» o «conoscenza». Il nome significa quindi, letteralmente, «scienza della vita». L'ayurveda è un sistema completo, una scienza, che comprende osservazione,

diagnosi, trattamento e prevenzione delle malattie, disintossicazione e ringiovanimento del corpo, chirurgia e fitoterapia. L'ayurveda è definito un sistema medico basato sulla consapevolezza, perché chi lo pratica, prima di consigliare o prescrivere un trattamento, cerca di comprendere totalmente il paziente, e anche perché lavora avvalendosi non solo dell'osservazione ma anche dell'intuito. Il medico ayurvedico sa che il paziente non è solo carne e ossa, ma un essere dinamico con una mente, un corpo, emozioni, un'anima e uno spirito. Come afferma il Charaka Samhita, il medico deve entrare nel cuore del paziente «con la fiamma dell'amore». Diversamente non è in grado di aiutarlo. Credo che questo punto chiarisca ciò che si è perso nella medicina occidentale, allopatica, e ciò che possiamo trovare nella medicina ayurvedica.

PERCHÉ L'AYURVEDA E NON UN'ALTRA MODALITÀ DI TRATTAMENTO?

L'ayurveda è un sistema onnicomprensivo: si occupa di alimentazione, stile di vita, esercizi quotidiani e stagionali, erboristeria, massaggio o tocco terapeutico, disintossicazione del corpo, lavoro energetico, pratica spirituale con yoga o meditazione, chirurgia. La filosofia dell'ayurveda è questa: se funziona, devi provarlo. Anche se applicate i principi di questo libro, potete continuare a seguire le indicazioni del vostro medico, assumere i farmaci che vi prescrive, e utilizzare altri metodi prescritti dalla medicina allopatica.

Un altro motivo per seguire l'ayurveda è che si tratta del sistema medico più completo in assoluto. Altre discipline ayurvediche che non ho lo spazio per esaminare in questa sede includono l'astrologia ayurvedica, lo studio della disposizione degli oggetti e dello spazio.

Infine, l'ayurveda si concentra, come prima cosa, sulla pratica della medicina preventiva. Consapevolezza del corpo, della mente e dell'intelletto possono aiutarvi a riconoscere i sottili cambiamenti che avvengono prima dell'esplosione della malattia, e gestire questi

piccoli cambiamenti è molto più facile di curare una malattia. Imparando piccole cose e applicandole potete davvero ottenere grandi risultati.

EQUILIBRO E DISEQUILIBRIO

Una grande differenza tra la medicina occidentale e l'ayurveda è che quest'ultimo guarda alla salute come a una questione di equilibrio e disequilibrio. Se una persona è in equilibrio, è in salute, vibrante, piena di energia, viva, felice e motivata, e la sua pelle e i suoi occhi brillano. Quando si trova in disequilibrio, è spenta, dolorante, stanca, indolente, preoccupata, nervosa o depressa. Anche in assenza di sintomi fisici, l'ayurveda è in grado di capire se la persona è in disequilibrio, e tale disequilibrio, se non corretto, porterà infine alla comparsa di sintomi e alla malattia. Scoprire questa mancanza di equilibrio prima che la malattia si manifesti dà al medico ayurvedico un po' più di spazio di manovra per aiutare il paziente. I pazienti vanno dal dottore perché avvertono un disagio. Se il medico non rileva sintomi fisici o anomalie, rimanda il paziente a casa nella stessa esatta condizione in cui è arrivato. Il medico ayurvedico, invece, attraverso l'osservazione, la palpazione e una serie di domande, può facilmente individuare la condizione di disequilibrio e aiutare il paziente a riportare la sua salute in una condizione di equilibrio, consigliando di modificare il proprio regime alimentare, di fare esercizio, di praticare yoga e meditazione, di modificare lo stile di vita, di ricorrere all'uso di erbe o di lavorare sulle proprie emozioni.

LA DEFINIZIONE DI SALUTE PER L'AYURVEDA

Mi vengono spesso richiesti dei consulti ayurvedici da persone che dichiarano di essere totalmente in salute. Nei questionari che invio loro precedentemente alla prima visita, in risposta alle do-