



Elaborato finale per il titolo di

## **OPERATORE OLISTICO**

*Indirizzo e Specializzazione*

### **AYURVEDA E TRATTAMENTI AYURVEDICI**

#### **“OBESITÀ E AYURVEDA”**

Elaborato finale di **Annamaria Raviolo**

*Relatrice: Mirella Molinelli*

8 LUGLIO 2018



**Centro di Ricerca Erba Sacra**  
*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*  
**Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA**



## Indice

CAPITOLO 1	INTRODUZIONE.....	4
CAPITOLO 2	AYURVEDA .....	7
2.1	COSA È L'AYURVEDA .....	7
2.2	I CINQUE ELEMENTI .....	7
2.3	I DOSHA.....	8
2.4	VATA DOSHA .....	10
2.5	PITTA DOSHA.....	12
2.6	KAPHA DOSHA.....	13
2.7	LE MALATTIE CAUSATE DAI DOSHA .....	14
2.8	AGNI .....	15
2.9	AMA .....	19
2.10	DATHU, I TESSUTI CORPOREI .....	20
2.11	TWACHA, LA PELLE .....	21
2.12	MALA, GLI ESCRETI.....	21
2.13	PRAKRITI .....	23
CAPITOLO 3	OBESITÀ .....	26
3.1	DEFINIZIONE .....	26
3.2	L'OBESITÀ NELLA STORIA.....	27
3.3	ALIMENTAZIONE .....	31
3.4	STILE DI VITA.....	31
CAPITOLO 4	OBESITÀ E AYURVEDA .....	33
4.1	I DISTURBI ALIMENTARI NELL'AYURVEDA .....	35
4.2	REGOLE DI BUONA ALIMENTAZIONE IN AYURVEDA .....	37
4.3	LE QUALITÀ NATURALI .....	38
4.4	LA PREPARAZIONE .....	39
4.5	LE ASSOCIAZIONI ALIMENTARI .....	39
4.6	LA QUANTITÀ .....	40
4.7	CLIMA E STAGIONI.....	40
4.8	REGOLE DI ALIMENTAZIONE .....	41
4.9	DIETA E AYURVEDA .....	43
4.10	I CHAKRA E L'OBESITÀ.....	45
4.11	I CHAKRAS E L'AYURVEDA .....	53
CAPITOLO 5	IL MASSAGGIO .....	55
5.1	LA TRASFORMAZIONE .....	56
CAPITOLO 6	L'OPERATORE OLISTICO .....	58
6.1	OLISMO.....	58

6.2	L'OPERATORE OLISTICO .....	58
6.3	DEONTOLOGIA .....	59
6.4	ESEMPIO PUBBLICITARIO .....	60
BIBLIOGRAFIA .....		61
RINGRAZIAMENTI .....		62

## Capitolo 1 Introduzione

Sin dall'adolescenza sono rimasta affascinata dal mondo dell'oriente specialmente dall' India e durante tutta la mia vita finora, ripensandoci, l'India ne ha sempre fatto un po' parte. Dalla passione delle spezie che arricchiscono i miei cibi (curry paprica cumino coriandolo...), allo yoga che ho praticato per quasi 13 anni, alla programmazione e realizzazione del mio viaggio in India con l'allora veramente avventuroso "Avventure nel mondo" nel lontano 2002. In un forte momento di cambiamento l'India mi ha chiamato e in un lampo ho deciso di partire sognante di potere realizzare uno dei tanti sogni nel cassetto. Confrontandomi con persone che avevano già visitato questo meraviglioso paese ne ricevevo racconti romanzati e partii piena di curiosità. La prima cosa che ritorna alla mia mente, ogni volta che ne evoco il ricordo è l'odore, un misto di spezie, di umanità, di umori, immersi in un'afa insopportabile e inebriante allo stesso tempo. E quanta umanità, se chiudo gli occhi rivedo un fiume di gente muoversi per le strade, in mezzo al fango, le vacche, magre in modo osceno divorate dai digiuni, che si muovevano liberamente in mezzo a noi facendosi largo, mescolandosi in mezzo alla folla, mendicanti ovunque, bizzarri, a volte mostruosi nelle loro deformazioni fisiche che ostentavano, per avere qualche spicciolo.., e la sera, come al mattino una popolazione che dorme sui marciapiedi, in baracche che di giorno sono mini shop oppure solo accovacciati. E poi i sorrisi... si... tutta questa enorme ressa umana praticamente vestita di asciugamani spirava un senso di miseria, di povertà incredibile, sembrava fossero scampati tutti ad un terremoto e felici per esserne scampati si accontentassero di vivere in maniera miserabile.

In India, storia, cultura, tradizione religione, è un tutt'uno, come lo sono le carcasse di animali esposte fuori dalle porte, i colori sgargianti dei saari che le donne, con tanta maestria miscelano per creare indumenti unici, o le offerte di cibo e fiori

profumanti deposti davanti alle tante divinità, nei templi antichissimi, ai topi e serpenti venerati, sfamati e abitanti alcuni templi dove per entrare si è costretti, non senza orrore a farsi largo tra loro.

È un Paese che mette costantemente a contatto con i propri limiti, bisogna avere un forte spirito di adattamento, flessibilità mentale e pazienza. È un paese rumoroso, affollato all' inverosimile, dove l'immondizia e il degrado sono ad ogni angolo, ma è un paese che ti scuote fino in fondo, che arrivi ad odiare e poi ad amare, dove la spiritualità incredibile che si respira riesce a travolgerti, è un Paese che ti entra nel cuore e quando lo lasci e ritorni a casa niente è più come prima.

Dopo 25 giorni tornai in Italia, lieta di essere sopravvissuta ad una realtà così diversa, sconvolgente rivoltante talvolta ma unica e meravigliosa. Ho viaggiato a lungo nel ventennio scorso in tutti i continenti e isole, amando ogni angolo del nostro pianeta, ma un pezzettino minuscolo di India è rimasto vivo in me, non un ricordo, ma una scintilla che mi ha portato oggi a scoprire e conoscere e volere approfondire il mondo dell'Ayurveda. Avevo perso contatto con il mio corpo, rifugiandomi e accampando scuse a me stessa per non riuscire a ritrovare l'equilibrio perso. Fin dalle prime sedute di massaggio ho sentito che qualcosa in me si smuoveva, ho riprovato amore per il mio corpo così trascurato e sì, odiato e ho iniziato a ricevere molti tipi di massaggio fino ad arrivare all' ayurveda. Così come reiki mi ha aiutato a cambiare la mia vita e ad essere quello che sono oggi, così l'Ayurveda mi ha aiutato a ritrovare l'equilibrio tra mente corpo e spirito e comprendere l'importanza di questa "medicina alternativa" come strumento potentissimo che comprende tutto: alimentazione massaggio meditazione erbe...

In seguito a problemi di salute e avversità sono arrivata a pesare quasi 90 kg, in sovrappeso di quasi 30 Kg.

Dietro un corpo grasso, obeso, c'è molto di più di una golosità sfrenata, scarso esercizio fisico ed una incurabile pigrizia, possono esserci problematiche genetiche, fattori ereditari, alimentazione squilibrata, povertà, problemi psicologici e tanto

altro. Spesso il cibo diventa una compensazione al dolore, all'insoddisfazione e ci si sente in colpa ad essere grassi.

Sì, perché nella nostra società essere grassi non è accettato, si è sviluppata una fobia contro i grassi, ci si sente infastiditi se un obeso si siede accanto a noi oppure mangia una brioche per strada; ogni giorno accendendo la TV si vedono programmi tv che ci sottopongono vite vissute "al limite" e morbosamente assistiamo a come queste persone vivono in difficoltà.

I trattamenti ayurvedici sono stati concepiti 5000 anni fa per portare mente, corpo, anima in uno stato di unità ed equilibrio assoluto.

Grazie all'utilizzo di olii caldi e nutrienti, i massaggi agiscono sui tessuti profondi e sui canali energetici, quando il vostro corpo si sente coccolato ed in armonia, la mente e lo spirito seguiranno le stesse sensazioni di pace e benessere, soprattutto quando si soffre di ansia stress e si è attanagliati da tutte quelle sensazioni di malessere che derivano dal nostro stile di vita moderno.

Per comprendere meglio il come e il perché della mia scelta di affrontare il problema dell'obesità che mi ha afflitto negli ultimi anni, credo sia giusto immergersi nel mondo dell'ayurveda esporre come affrontare l'obesità.

Ayurveda è olistico, va oltre la salute fisica, la guarigione, la prevenzione, è uno stile di vita che è costruito su tre componenti umane: il corpo, la mente e l'anima.

## **Capitolo 2 Ayurveda**

### ***2.1 Cosa è l’Ayurveda***

Il termine ayurveda significa letteralmente la conoscenza o scienza della vita”, fa conoscere quali sostanze, qualità e azioni accrescono la vita e quali non la accrescono.

Essendo scienza della vita, l’Ayurveda è nato insieme alla vita ed è presente in ogni tempo, in ogni luogo, in ogni cultura, in ogni nazione. L’India ha avuto il compito e il merito di preservare questa conoscenza.

L’ayurveda consiste in una grande quantità di consigli pratici destinati alle persone comuni su quasi ogni aspetto immaginabile della vita.

L’Ayurveda ci fa comprendere qual è la nostra vera natura, quali sono gli elementi che prevalgono nella nostra costituzione fisica e le qualità della nostra mente. Quando finalmente scopriamo chi siamo, possiamo abbandonare le false identificazioni e scegliere, tra le molte possibilità che la vita ci offre, quelle più adatte a noi per quanto riguarda il cibo, lo stile di vita ecc.

### ***2.2 I cinque elementi***

Nella visione dell’ayurveda la materia è costituita da cinque elementi chiamati Panchamahabhuta, mentre nella scienza moderna la materia è considerata come un insieme di atomi a loro volta costituita da protoni, elettroni, neutroni e particelle subatomiche la cui natura e presenza ancora oggi è oggetto di ricerca,

Il concetto di elemento in Ayurveda è molto più sottile del concetto di particella subatomica della fisica quantistica.

Gli elementi rappresentano i vari aspetti dell’intelligenza della natura che forma la materia.

I cinque elementi presi singolarmente non sono l'aria il fuoco l'acqua la terra che vediamo in natura; i Panchamahabhuta non possono esistere separati tra loro, l'aria il fuoco l'acqua e la terra presenti nella natura sono un aggregato dei 5 elementi dove la prevalenza di un elemento o dell'altro determina la natura della sostanza.

Charaka e Susruta descrivono così le proprietà dei cinque elementi:

“Le sostanze pesanti, ruvide, dure, opache, stabili, non viscosi, dense, grossolane e che abbondano delle qualità dell'odorato sono dominate dalla terra (PRITHVI), favoriscono carnosità, compattezza pesantezza e stabilità.

Le sostanze liquide, untuose, fredde, opache, soffici, viscosi e che abbondano delle qualità del gusto sono dominate dall'acqua (JALA), favoriscono adesione, untuosità, compattezza, idratazione, morbidezza e felicità.

Le sostanze calde, penetranti, sottili, leggere, non untuose, non viscosi che abbondano delle qualità della visione sono dominate dal fuoco (TEJAS), favoriscono combustione metabolismo, lucentezza, radianza e colore.

Le sostanze leggere, fredde non untuose, ruvide non viscosi, sottili e che abbondano delle qualità del tatto sono dominate dall'aria (VAJU), favoriscono ruvidezza, repulsione, movimento, non viscosità e leggerezza.

Le sostanze soffici, leggere, sottili, lisce che abbondano delle qualità del suono sono dominate dallo spazio (AKASHA), favoriscono morbidezza, porosità e leggerezza.”

## **2.3 I Dosha**

Uno dei concetti più importanti in Ayurveda è quello di DOSHA.

I dosha vengono presi in considerazione nel determinare la costituzione individuale, l'origine delle malattie, i trattamenti per conservare la salute o curare le malattie, la routine giornaliera e stagionale, le terapie di purificazione il tipo di massaggio, di esercizio fisico, la dieta...

Si può considerare l'essere umano composto da sei fattori:

la coscienza o spirito che comprende anche la mente (Atma) e i cinque elementi che formano il corpo.

Quando questi fattori si trovano in uno stato di equilibrio sono responsabili della creazione degli esseri viventi e del loro stato di salute e felicità, quando sono squilibrati sono responsabili delle varie malattie.

Le malattie fisiche sono principalmente di tre tipi e sono dovute allo squilibrio dell'aria, del fuoco e dell'acqua.

Le malattie mentali o psicologiche sono dovute allo squilibrio delle qualità mentali di movimento e inerzia (Rajas e Tamas) di cui parlerò in seguito.

I cinque elementi si aggregano per formare il corpo secondo varianti che dipendono da fattori materni, paterni, condizioni ambientali durante il concepimento, la memoria o fattori genetici.

Fra i sei fattori che compongono l'essere umano, lo spirito è equilibrato per sua natura; l'anima è essenzialmente priva di patogenicità.

Lo spazio si auto-regola secondo il crescere o il diminuire degli altri elementi, la terra fornisce la base per tutti gli esseri viventi e grazie alla sua qualità pesante e stabile si mantiene in equilibrio.

Gli unici elementi che possono variare sono l'aria, il fuoco, l'acqua.

Nel corpo i dosha sono chiamati Vata, Pitta, Kapha.

Vata è considerato come l'insieme di spazio e aria;

Pitta è considerato come l'insieme di fuoco e acqua;

Kapha è composto da acqua e terra.

Oltre ai tre dosha corporei esistono due dosha mentali chiamati Rajas e Tamas; le qualità di movimento e inerzia, che insieme alla qualità luminosa (SATTVA) costituiscono le tre qualità (Guna della mente).

Essendo Sattva la qualità della purezza e della luce, essa non ha effetti patogeni sulla mente; nel momento in cui si libera da Rajas e Tamas l'essere umano ottiene felicità e libertà dai limiti grazie alla prevalenza di Sattva.

Rajas e Tamas producono eccitazione ed inerzia, attaccamento e avversione, impediscono alla mente di avere una visione equilibrata della realtà delle cose, e sono quindi considerati dosha mentali.

Lo stato della mente influenza l'equilibrio del corpo perché esiste una relazione diretta fra le qualità della mente e i dosha fisici:

Rajas influenza vata;

Sattva influenza pitta;

Tamas influenza kapha.

## **2.4 Vata Dosh**

Vata significa ciò che muove, movimento. Vata si autogenera, indipendente, eterno, è un agente funzionale onnipervadente in ogni essere vivente animato e inanimato; è la causa del mantenimento della nascita e della morte degli esseri viventi, impercettibile ma rilevabile dalle sue azioni, è di inconcepibile potenza. Pitta, kapha, i tessuti corporei ed escreti sono dotati di movimento e per svolgere le loro funzioni naturali sono trasportati nelle diverse zone del corpo dal dosha vata.

Le qualità di Vata sono simili a quelle dell'aria e cioè secco, freddo, leggero, mobile, chiaro, ruvido percepito per mezzo della sua azione, catalitico, aumenta le qualità delle sostanze che hanno qualità opposte.

Le sedi di vata sono l'intestino, il tratto urinario, il colon, le gambe, i piedi, le orecchie, la pelle, le ossa il retto le pelvi anche se il sito principale è il colon.

I sintomi della presenza di vata sono la vibrazione, la percezione, la saturazione la discriminazione la ritenzione

Le funzioni normali di vata sono l'entusiasmo, inspirazione ed espirazione, movimento, formazione normale dei tessuti corporei, eliminazione appropriata degli escreti, comparsa di stimoli naturali, da origine al tatto e al suono, sostiene la compattezza degli organi.

Le cause dell'aumento di vata sono gli sforzi fisici e mentali eccessivi, stare svegli la notte, reprimere gli stimoli naturali come eruttare, urinare, defecare, ecc, i sapori piccante amaro e astringente, le sostanze con qualità secca, leggera, fredda, ruvida, dura, digiuno; fare pasti fuori orario, mangiare troppo.

L'aumento di vata nel corpo crea disfunzioni come:

voce rauca, tremori, perdita del sonno, desiderio di calore, dolori alle ossa, paura, ansia, flatulenza, illusione, agitazione mentale, delirio, tristezza, malinconia, blocco del respiro vitale.

Vata aumenta specialmente nella stagione fredda, in inverno, quando si accumulano le nuvole in cielo, quando soffia vento forte, alla fine dell'estate, prima del tramonto e prima dell'alba, dopo la digestione del cibo, nella vecchiaia.

Le cause della diminuzione di vata sono la fomentazione, i sapori dolce, acido, salato, le qualità caldo untuoso, liscio, appiccicoso, massaggio con olio caldo, attività che creano distrazione e oblio nella mente (musica, meditazione, danza..), inoltre vata diminuisce naturalmente durante l'autunno, dopo l'alba e il tramonto, nell'infanzia e nella maturità.

La diminuzione di vata produce la diminuzione dell'attività, della loquacità, la perdita della felicità, perdita di coscienza, diminuzione della capacità intellettuale, salivazione eccessiva, anoressia, nausea.

## **2.5 Pitta Dosha**

Pitta significa creare calore.

L'origine del calore e del fuoco è il sole, pitta rappresenta il calore presente ovunque nella natura. Nel suo stato naturale pitta rende possibile la digestione e il metabolismo.

Pitta rappresenta l'elemento fuoco e le sue qualità sono simili alle qualità del fuoco: leggermente untuoso, caldo, leggermente secco, acuto, liquido, piccante, mobile, penetrante, maleodorante, leggero, chiaro.

Le sedi di Pitta sono ombelico, stomaco e intestino tenue, ghiandole sudoripare, linfa, sangue, occhi, pelle, fegato e cistifellea, in generale la sede principale di pitta è tra ombelico e stomaco.

I sintomi della presenza di Pitta sono la colorazione rossa, la digestione del cibo, produzione di difese immunitarie, visione, intelligenza, temperatura corporea.

Le funzioni normali di Pitta sono la visione, la digestione, la temperatura corporea, la fame, la sete, l'appetito, la luminosità, l'intelligenza, la felicità, il coraggio.

Le cause dell'aumento di Pitta sono la rabbia, la stanchezza, il digiuno, la paura, la tristezza, i sapori piccante, acido, salato, il cibo difficile da digerire, il cibo che crea sensazioni di bruciore durante la digestione.

Pitta aumenta specialmente in presenza di calore, nella stagione calda, durante l'autunno, a mezzogiorno e a mezzanotte, durante la digestione del cibo, nell'età matura.

Le cause della diminuzione di Pitta sono il freddo, l'untuoso, i sapori dolce, amaro, astringente, la purga, gli impiastri rinfrescanti, il massaggio con olio. Inoltre pitta diminuisce in primavera, all'inizio della notte, durante l'infanzia e la vecchiaia, stando all'ombra, bevendo acqua, latte o burro chiarificato, quando si è liberi dalla rabbia,

esponendosi alla luce della luna, usando profumi freschi e piacevoli, ascoltando musica rilassante e piacevole.

L'aumento di Pitta nel corpo crea disfunzioni nella forma di avversione al calore, svenimento, stanchezza, debolezza degli organi di senso, sensazioni di bruciore, sapore amaro in bocca, problemi alla vista, paura rabbia e sconcerto.

La riduzione di Pitta produce la diminuzione della temperatura corporea, la digestione è indebolita, anoressia e indigestione, perdita del colorito della pelle, rigidità, ruvidità del corpo, sensazione di pesantezza, mancanza di chiarezza mentale.

## ***2.6 Kapha Dosha***

Kapha significa abbracciare, aderire, nel corpo rappresenta l'acqua e i fluidi corporei.

Nello stato normale promuove la forza del corpo, in condizione alterata prende la forma di escreto e causa sofferenza.

Kapha rappresenta l'elemento acqua e le sue qualità sono simili a quelle dell'acqua: pesante, freddo, morbido, untuoso, freddo e dolce quando non è riscaldato, salato quando è riscaldato, appiccicoso, liscio e viscoso, idratante, untuoso.

Le sedi di Kapha sono il torace, la testa, il collo, le articolazioni, lo stomaco, il grasso, il pancreas, il plasma, il naso e la lingua, ma il torace è la sede principale.

I sintomi della presenza di Kapha sono la compattezza delle articolazioni, guarigione, riempimento, forza e stabilità, idratazione e lubrificazione. Le funzioni normali sono la pesantezza, la forza, la pazienza, l'untuosità e la lubrificazione, coraggio, attaccamento, assenza di ingordigia capacità di tollerare e perdonare.

Le cause dell'aumento di Kapha sono il dormire durante il giorno, la carenza di esercizio fisico, l'apatia, le abitudini sedentarie, i sapori dolce, acido, salato, i cibi

difficili da digerire, mangiare troppo. Kapha aumenta a causa del freddo, nella stagione fredda, in primavera, all'inizio del giorno e della notte, subito dopo i pasti e nell'infanzia.

Le cause della diminuzione di Kapha sono i sapori piccante amaro e astringente, le qualità caldo penetrante leggero secco e ruvido, la fomentazione, attività fisica e sessuale intensa, stare svegli la notte, evitare i comfort, inoltre kapha diminuisce naturalmente in estate, durante la digestione e in età avanzata.

Le funzioni anormali causate dall'aumento di Kapha sono la clorazione biancastra, il freddo e il prurito, assenza di movimento nausea, salivazione eccessiva, difficoltà respiratorie, obesità, lassità nelle articolazioni, spossatezza, pigrizia stupore ostruzione dei canali.

Le funzioni anormali causate dalla diminuzione di Kapha sono la secchezza, la sensazione di bruciore nel canale alimentare, la perdita del sonno, avidità, agitazione, dolori del corpo, sensazione di bruciore localizzata, palpitazione, agitazione.

## ***2.7 Le malattie causate dai dosha***

Tutto il corpo è la dimora di tutti e tre i dosha: Vata Pitta e Kapha. Quando si trovano in stato normale essi hanno effetti buoni come sviluppo, forza bell'aspetto della carnagione, felicità... quando si trovano in situazione di squilibrio sono cause di vari disturbi e malattie.

Malattie causate da vata:

rottura delle unghie, dolori e fissurazione dei piedi, crampi ai polpacci, rigidità e dolori ai muscoli, tremori nel petto, tachicardia, disturbi della peristalsi, sapore astringente in bocca, forfora, vertigini, svenimento, mal di testa, paralisi facciale, insonnia, sbadiglio, singhiozzo, secchezza durezza...

Malattie causate da pitta:

sensazione di calore, bruciore allo stomaco, febbre, bruciori della pelle, orticaria, pustole, tendenza alle emorragie, herpes, sete eccessiva, stomatite, faringite, alitosi, congiuntivite.

Malattie causate da Kapha:

Sonnolenza, sonno eccessivo, sapore dolce in bocca, espettorazione di muco, pesantezza nel corpo, pigrizia, indigestione, obesità, gotta, accumulo di muco, pallore.

## **2.8 Agni**

Agni significa fuoco, nel corpo è un fuoco senza fiamma che ha un effetto riscaldante responsabile della digestione e del metabolismo.

Nei testi classici dell'ayurveda sono descritte le funzioni di Agni:

visione, digestione, processi termici, conversione, lucentezza, longevità, salute, entusiasmo, crescita e sviluppo del corpo.

Se l'attività di Agni è normale e regolare, il corpo sarà libero da malattie e disturbi, se invece il fuoco è affievolito o disturbato, dal prolungarsi di questo stato risulterà la morte dell'individuo. Possiamo quindi affermare che l'attività di Agni sta alla base di tutte le funzioni del corpo.

Agni può essere suddiviso in tredici tipi:

- Il fuoco digestivo che opera nello stomaco e separa l'essenza del cibo dagli escreti JATHARAGNI

- i cinque fuochi digestivi che digeriscono i cinque elementi BHUTAGNI

-i sette fuochi digestivi che digeriscono l'essenza del cibo e la trasformano nei sette tessuti corporei DHATUAGNI.

JATHARAGNI è il fuoco più importante perché dal suo funzionamento dipende il funzionamento di tutti gli altri fuochi digestivi.

Il fuoco presente nello stomaco che digerisce il cibo riceve le sostanze di sapore dolce e di tutti gli altri sapori necessari per la crescita e il mantenimento del corpo,

ed essendo sottile e minuto non è possibile percepirlo. E' la ragione d'essere della vita, del colorito della pelle, di forza fisica, salute, forza e immunità del corpo.

L'estinzione di Jatharagni porta alla morte; il suo stato normale aiuta l'individuo ad avere lunga vita, e il suo indebolimento porta alla malattia.

Anche se il cibo consiste di sei sapori, prima diventa dolce e dà luogo alla produzione di kapha, che ha natura schiumosa, la digestione continua rendendo il cibo acido e dà luogo alla produzione di pitta; quando viene espulso dallo stomaco, poi, il cibo si secca diventando solido e piccante e dà luogo alla produzione di vata.

Per sua natura Jatharagni digerisce il cibo, differenzia e separa i dosha, l'essenza del cibo e i prodotti di rifiuto come urina feci. Aiuta ad assimilare gli elementi che vengono estratti dal cibo secondo le necessità del corpo; ad un livello più sottile, nel metabolismo delle cellule dei tessuti, Jatharagni ha l'intelligenza per scegliere gli elementi utili al corpo in quel momento e mandare ai canali escretori gli elementi che non sarebbero stati utilizzati.

Quando Jatharagni funziona bene il cibo ingerito è trattenuto nello stomaco fino alla completa digestione e poi viene convogliato nell'intestino, ma se è debole, permette anche alle sostanze non ingerite di passare nell'intestino e questo produce malattie. La loro funzione è quella di continuare il processo della digestione nella seconda fase dopo che Jatharagni ha terminato il suo compito di digestione primaria nello stomaco.

Questo tipo di agni interviene prima della formazione dei tessuti corporei, digerisce gli elementi di cui il corpo ha bisogno tralasciando quelli di cui non ha bisogno.

Bhutagni opera con un processo molto veloce, quasi immediato e molto sottile.

Il corpo è costituito dai cinque elementi e anche il cibo è composto dai cinque elementi. Dopo che il processo di digestione primaria è avvenuto in modo appropriato e l'essenza del cibo è stata separata dagli escreti, il cibo è diviso nei cinque elementi che lo compongono e viene diretto da agni a incrementare gli elementi del corpo secondo il bisogno del momento. I cinque elementi vengono accettati, digeriti e assorbiti secondo le carenze e il fabbisogno del corpo, Bhutagni

controlla questo processo, se il corpo non ha bisogno di un certo elemento non sarà assimilato dal suo particolare Bhutagni.

Ognuno dei cinque Bhutagni è responsabile per la digestione di un particolare tipo di cibo:

il cibo in cui prevale l'elemento terra è digerito da PRITHVIAGNI;

il cibo in cui prevale l'elemento acqua è digerito da JALAGNI

il cibo in cui prevale l'elemento fuoco è digerito da TEJAGNI;

il cibo in cui prevale l'elemento aria è digerito da VAJUAGNI;

il cibo in cui prevale l'elemento spazio è digerito da AKASHAGNI.

Dopo le prime due fasi della digestione il cibo viene diviso in due parti, gli escreti (KITTA) e l'essenza (SARA); la parte liquida dei prodotti di rifiuto diventa urina (MUTRA) e la porzione solida diventa feci (PURISHA).

L'essenza del cibo subisce un'ulteriore trasformazione per opera dei fuochi digestivi presenti in ogni tessuto corporeo.

#### I SETTE DHATUAGNI

Dopo la digestione degli elementi presenti nel cibo si avvia la fase di trasformazione del cibo nei tessuti corporei(DHATU), che prosegue e completa il processo della digestione.

I tessuti corporei sono metabolizzati dai loro rispettivi fuochi digestivi.

RASAGNI forma il plasma

RAKTAGNI forma il sangue

MAMSAGNI forma il tessuto muscolare

MEDAGNI forma il tessuto adiposo

ASHTIAGNI forma il tessuto osseo

MAJJAGNI forma il midollo osseo e il tessuto nervoso

SHUKRAGNI forma il tessuto riproduttivo.

Le sostanze metabolizzate dai Dhatuagni circolano in tutto il corpo attraverso i rispettivi canali di circolazione (SROTA) andando a nutrire e sostenere i tessuti.

In questo modo i tessuti vengono formati dai cinque elementi appropriatamente digeriti. Anche in questa fase della digestione avviene un'ulteriore conversione delle sostanze nutrienti del cibo in essenza e in escreti di rifiuto che vengono convogliati nei canali escretori.

Ecco spiegata la connessione tra la funzione del fuoco digestivo, i tessuti corporei e il cibo.

Agni è alterato dal digiuno, dall'indigestione, dall'assunzione irregolare o eccessiva del cibo, dal mangiare cibi freddi, pesanti, non adatti alla persona, vomito e dissenteria causati da malattia o spossatezza, dalla soppressione degli stimoli naturali come urinare, defecare... Agni alterato diventa incapace di digerire il cibo persino molto digeribile. Il cibo non digerito acidifica, diventa tossico e prende il nome di ama.

I fuochi responsabili della digestione e del metabolismo possono essere classificati in quattro categorie a seconda della loro intensità:

#### SAMAGNI, FUOCO NORMALE, EQUILIBRATO

È presente quando i Dosha e Jatharagni sono in equilibrio, digerisce il cibo consumato al momento giusto, grazie all'equilibrio di tutti i dosha del corpo, la condizione di Samagni va protetta e conservata con l'uso appropriato di cibi e bevande adatte.

#### VISHAMAGNI, FUOCO DIGESTIVO IRREGOLARE

I sintomi della presenza di fuoco digestivo irregolare nel corpo sono:

alternanza di buona e cattiva digestione con la presenza di flatulenza, dolori addominali, diarrea, pesantezza di stomaco, feci dure, stitichezza, gorgoglii all'addome.

La condizione di Vishamagni va trattata con cibi e sostanze untuose, acide e salate.

#### TISKSHAGNI FUOCO DIGESTIVO INTENSO

I sintomi della sua presenza sono:

digestione rapida anche di grandi quantità di cibo, secchezza della gola, del palato, delle labbra, iperacidità, sensazioni di bruciore.

Questa condizione va trattata con cibi e sostanze dolci, grasse fredde e con la purga.

#### MANDAGNI FUOCO DIGESTIVO DEBOLE

I sintomi della sua presenza sono:

digestione debole, pesantezza all'addome e alla testa, tosse, difficoltà respiratorie, salivazione eccessiva, vomito, debolezza generale del corpo e va trattato con cibi e sostanze piccanti, amare, astringenti, e con il trattamento emetico.

La principale conseguenza del cattivo funzionamento dei processi digestivi appena descritti è la formazione di ama, che letteralmente significa "non digerito".

Il cibo non digerito a causa del mal funzionamento di agni passa dallo stomaco all'intestino, dove si deposita a causa della sua qualità appiccicosa diventando tossico. Le tossine così formate vengono assorbite insieme alle sostanze nutrienti e penetrano nei tessuti depositandosi dove il corpo è più debole.

## **2.9 Ama**

Il prodotto della digestione che a causa della debolezza del fuoco digestivo rimane non digerito, assume una forma alterata e si accumula nello stomaco e nell'intestino tenue, viene definito AMA.

Le qualità di AMA sono le sostanze non digerite, sudore, urina, feci, vomito, sostanze maleodoranti e filamentose delle feci, ecc... pesantezza.

I sintomi della presenza di Ama sono: apatia, perdita di forza, spossatezza, perdita dell'appetito e del potere digestivo, accumulo di escreti nelle rispettive sedi, anoressia, sensazione di pesantezza nel corpo.

Le cause della produzione di Ama sono: la diminuzione del fuoco digestivo, accumulo di escreti nel corpo, assunzione di cibo non adatto, assumere il cibo quando si è in preda a rabbia, passione, ansia, assunzione di cibo non adatto.

Gli effetti della presenza di ma nel Dosha Vata si manifesta con.

Mancanza di appetito, sonnolenza, edema, costipazione, dolori alle articolazioni.

Gli effetti della presenza di Ama nel Dosha Pitta si manifesta con:

sensazioni di bruciore nella gola e nella regione del petto, colorazione verdognola, pesantezza, alito sgradevole, senso di acidità nell'eruttazione.

Gli effetti della presenza di Ama nel Dosha Kapha si manifesta con:  
canali ostruiti, assenza di appetito.

## **2.10 Dathu, i tessuti corporei**

Il termine Dathu significa sostenere, nutrire.

Come abbiamo visto prima, durante il processo di formazione dei tessuti corporei operato da i Dathuagni avviene la trasformazione dell'essenza del cibo in tessuti corporei e vengono eliminate le sostanze di scarto. Ogni tessuto forma e nutre il tessuto successivo e in questo modo il corpo ha il suo sostegno.

Durante il processo metabolico la funzione dei Dhatu è di sviluppare e nutrire tutto il corpo e di mantenere la forza vitale.

Il nutrimento del corpo inizia con l'estrazione del primo "succo" dagli alimenti: RASA che ha molteplici significati a seconda del contesto: movimento, liquido, pozione nettare, essenza, il succo spremuto dei frutti. RASA è qualsiasi tipo di succo che rende possibile la vita e degna di essere vissuta, nell'organismo è dunque il plasma, la sua funzione è quella di nutrire il corpo e la mente, è prevalentemente composto di acqua, ha quindi maggiore affinità con kapha rispetto agli altri due dosha. Rasa nutre il sangue rifornendolo di plasma, la sua sede principale è il cuore, dal quale scorre attraverso tutte le arterie a nutrire il corpo costantemente e lo fa crescere lo sostiene e lo mantiene.

e dei frutti e la trasformano in miele per nutrirsi, allo stesso modo i tessuti rilasciano la loro essenza e formano Ojas che mantiene il corpo degli esseri umani".

Ojas dà stabilità e crescita ai muscoli, capacità di compiere tutte le attività senza nessuna fatica, chiarezza della voce, colore e luminosità dell'incarnato, conferisce agli organi di moto, agli organi di senso e alla mente la capacità di compiere le loro funzioni.

### **2.11 Twacha, la pelle**

La pelle TWACHA, copre la superficie esterna del corpo e dà luogo alla sensazione del tatto.

È il tessuto sussidiario del tessuto muscolare perché si forma a partire da Mamsa durante i processi metabolici che trasformano il cibo in tessuti ed è formato da sette strati:

AVABHASINI lo strato più esterno che è responsabile della colorazione della pelle;

LOHITA il secondo strato ed è sede di voglie e lentiggini;

SVETA il terzo strato sede di nei e dermatite atopica;

TAMRA il quarto strato sede di malattie come la vitiligine;

VEDINI il quinto strato, sede delle sensazioni;

ROHINI lo strato della crescita, qui si sviluppano tumori benigni e maligni;

MAMSADHARA il settimo e ultimo strato sostiene il tessuto muscolare ed è dove si sviluppano fistole ed emorroidi.

Tutti gli strati della pelle in condizioni normali forniscono protezione, colorazione, controllo della temperatura corporea, sensazione tattile, assorbimento, escrezione...

### **2.12 Mala, gli escreti**

I prodotti escreti dal corpo, mala, sono importanti quanto i dosha e Dhatu per assicurare il normale funzionamento del corpo.

Il corpo non può rimanere senza mala, per cui una certa parte di mala è sempre presente, mentre una parte viene eliminata. Se i mala si accumulano oltre misura, possono essere la causa della degradazione di altri elementi del corpo, perciò devono essere eliminati in modo appropriato.

Feci e urina (Purisha e Mutra) sono i prodotti di rifiuto del cibo;

Le escrezioni degli occhi, orecchie naso e bocca e organi genitali sono il mala del tessuto muscolare;

il sudore (SWEDA) è il mala del tessuto adiposo;

i capelli(Kesha), i peli corporei (Loman) e le unghie sono i prodotti di rifiuto del tessuto osseo;

le sostanze untuose presenti sulla pelle negli occhi e nelle feci sono il prodotto di rifiuto del midollo osseo.

PURISHA, le feci, sono gli escreti più importanti del corpo; dopo la digestione nello stomaco, il cibo passa nell'intestino tenue, dove viene assorbita la parte essenziale. Quando raggiunge il colon il residuo del cibo viene ulteriormente digerito e disidratato dagli enzimi digestivi che lo trasformano in una massa solida. Un aumento di feci provoca gonfiore, suoni gorgoglianti, dolori addominali e sensazione di pesantezza addominale.

MUTRA, l'urina è il prodotto di rifiuto in forma liquida ed è composta dagli elementi acqua e fuoco è di sapore salato e piccante di colore giallo, la sua funzione principale è riempire la vescica urinaria ed eliminare acqua.

SWEDA, il sudore, fuoriesce dal corpo ed è il prodotto di rifiuto del tessuto adiposo, le ghiandole sudoripare sono localizzate nella pelle vicino ai follicoli piliferi che producono secrezioni acquose sotto forma di sudore.

Il sudore mantiene l'idratazione e la morbidezza della pelle, mantiene l'equilibrio idrico del corpo, regola la temperatura corporea, elimina le tossine dal corpo e mantiene la pelle e i capelli idratati soffici e lisci. La diminuzione di sudore provoca secchezza della pelle, screpolatura della pelle e caduta della pelle l'aumento di sudore provoca cattivo odore, prurito e traspirazione eccessiva.

## **2.13 Prakriti**

La prakriti è la natura individuale degli esseri viventi; ogni individuo nasce con delle peculiarità fisiche e mentali che rimangono per tutta la vita e fanno parte della prakriti ossia la personalità individuale.

PRAKRITI VATA la costituzione vata avrà queste qualità:

Secchezza: il corpo manca di untuosità, può essere alto o basso, voce debole roca o rotta, in continuo stato di veglia;

Leggerezza: la persona ha andatura, azioni, dieta, movimenti leggeri, instabili non regolari;

Mobilità: articolazioni, occhi, palpebre, mascella lingua, testa, mani. sono instabili e sempre in movimento;

Abbondanza: grande loquacità, evidenza di tendini e vene;

Rapidità: velocità nell'iniziare le azioni, facile irritabilità e rapida manifestazione delle malattie, rapidità nella comprensione e nel dimenticare le cose;

Freddo, spasmi muscolari, insonnia e altre malattie dovute a vata.

Le persone di costituzione vata fanno le cose in fretta, apprendono e si dimenticano in fretta, si entusiasmano subito e perdono l'entusiasmo con altrettanta rapidità. Camminano e parlano velocemente e cambiano repentinamente idea e umore, talvolta dormono senza difficoltà, altre volte non riescono a prendere sonno; quando sono in piena forma parlano, pensano, corrono e si preoccupano fino ad esaurire tutte le loro forze, dopo di che devono ritirarsi per un po' per accumulare nuova energia, da spendere senza parsimonia alla prima occasione. L'andamento del loro flusso ricorda il ciclo del capitalismo, in cui a un periodo di boom segue inesorabilmente una fase di crisi.

Spesso le persone vata sono indecise, soffrono di flatulenza, di stitichezza e di freddo alle estremità, odiano le temperature rigide e amano la luce e il caldo. Hanno difficoltà a ingrassare e perdono peso con facilità, sono ricche di immaginazione,

hanno uno stile di vita disordinato possono essere alternativamente estroverse ed introversive.

PRAKRITI PITTA la costituzione avrà queste qualità:

Calore: intolleranza al caldo e alle cose calde, rossore del viso, corpo chiaro e morbido, macchie cutanee rosse, abbondanza di nei e lentiggini, fame e sete eccessive, rughe, calvizie premature;

Acutezza: dimostrazione di forza fisica, forte potere digestivo, assunzioni di quantità abbondanti di cibo e di bevande, golosità, incapacità di affrontare le difficoltà,

Liquidità: articolazioni e muscoli slegati e morbidi, emissione di sudore, urina e feci in grandi quantità;

Cattivo odore. Odore putrido di ascelle, bocca e testa e corpo;

Sapore acido e piccante: Desiderio sessuale e procreazione:

Se le persone con costituzione pitta seguono una dieta e uno stile di vita pitta, queste persone possono soffrire di disturbi al sistema digestivo, acidità e ulcera, disturbi cardiaci e malattie della pelle.

Le persone di costituzione Pitta si contraddistinguono per l'ordine, la precisione, l'efficienza fisica e mentale. Generalmente odiano il caldo, preferiscono i climi freschi e i cibi rinfrescanti; di norma hanno la pelle tiepida e morbida, ma spesso costellata di lentiggini, foruncoli, soggetta ad irritazioni. Si tratta di persone forti e determinate, che spesso, senza rendersene conto, tendono ad imporre la propria volontà agli altri; amano mangiare e misurarsi con gli altri, essendo facilmente irritabili, non sopportano la fame, non tollerano di essere contraddetti e in genere si mostrano impazienti nei confronti di chi è meno svelto ed efficiente di loro. Amano la regolarità e tendono al perfezionismo, che può manifestarsi in un atteggiamento ipercritico nei confronti di sé stessi e degli altri.

Sono determinati ed efficienti, a volte così testardi da sacrificare qualsiasi cosa pur di riuscire nel loro intento. Quando è ben disciplinato il loro naturale calore genera coraggio, in caso contrario si traduce in rabbia, loro calore sia fisico che mentale causa la maggior parte delle malattie che li colpiscono.

KAPHA PRAKRITI la costituzione avrà queste qualità:

Untuosità: levigatezza e delicatezza, organi untuosi, morbidi aspetto piacevole, carnagione tenera e chiara;

Dolcezza: abbondanza nello sperma, desiderio sessuale, progenie numerosa;

Densità: pienezza e rotondità di tutti gli organi,

Lentezza: attività, assunzione di cibo e movimenti sono lenti;

Stabilità: lentezza a iniziare le azioni, nell'irritarsi e nella manifestazione delle patologie;

Pesantezza: andatura sicura e stabile, poggia a terra tutta la pianta del piede;

Freddo: poca intensità di appetito, sete, temperatura corporea, traspirazione;

Viscosità: articolazioni solide e compatte;

chiarezza: allegria nello sguardo e nell'espressione del volto, piacevolezza e morbidezza nell'aspetto della carnagione e della voce.

Se le persone di costituzione kapha seguono una dieta e uno stile di vita che aumentano kapha, possono soffrire di tosse, raffreddore, asma, diabete, obesità, problemi respiratori, artrite e altre malattie.

Gli individui di costituzione kapha amano la vita tranquilla e rilassata. Tendono ad ingrassare e dimagriscono con difficoltà, generalmente hanno tessuti sodi, sani e ben nutriti. Non sono molto rapidi nell'apprendere, ma hanno una memoria di elefante.

Detestano il freddo e l'umido e soffrono spesso di congestioni dei seni e di altre parti del corpo, dormono profondamente e hanno difficoltà a mettersi in moto. Possiedono però un'energia superiore a quella delle persone di costituzione diversa e possono saltare i pasti senza accusare problemi fisici, ma sotto la loro apparenza calma e placida sono spesso individui emotivi, in molti casi introversi.

## Capitolo 3 Obesità

### **3.1 Definizione**

L'obesità è una alterazione caratterizzata da "abnorme aumento del peso", per eccessiva formazione di adipe nel tessuto sottocutaneo.

Viene definita obesità androide, con accumulo di adipe a distribuzione di tipo maschile, cioè prevalentemente nel tessuto sottocutaneo della nuca, delle spalle e della parte superiore dell'addome.

Viene definita obesità ginoide, quella caratterizzata da accumulo di grasso nella parte inferiore del corpo, cioè su cosce, glutei, regione addominale e da scarso sviluppo della muscolatura.

Il termine deriva dal latino "obesitas", che indica la condizione di chi è grasso, grosso o paffuto", a sua volta derivato da "esum, edere" che significa mangiare, con l'aggiunta del prefisso "ob" che significa per, a causa di.

L'obesità è da considerarsi una condizione medica caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo che può portare effetti negativi sulla salute con una conseguente riduzione dell'aspettativa della vita.

Si tratta di un disequilibrio tipico, anche se non esclusivo, delle società dette "del benessere".

L'organizzazione mondiale della sanità definisce l'obesità attraverso l'indice di massa corporea (IMC), un dato biometrico, che mette a confronto peso e altezza.

Sono considerati obesi i soggetti con IMC maggiore di 30 Kg/m<sup>2</sup>, mentre gli individui con IMC compreso fra 25 e 30 Kg/m<sup>2</sup> sono ritenuti in "sovrappeso".

L'obesità rappresenta la principale causa di MORTE PREVENIBILE in tutto il mondo, con l'aumento della prevalenza in adulti e bambini, ed è considerata uno dei più gravi problemi di salute pubblica del XXI secolo.

Essa è stigmatizzata in gran parte del mondo moderno, in particolare nella civiltà occidentale, anche se in alcuni momenti storici è stata percepita come un simbolo di ricchezza e fertilità, come è tuttora in alcune regioni del globo.

### ***3.2 L'obesità nella storia***

I Greci furono i primi a riconoscere l'obesità come un disturbo medico. Ippocrate scrisse che "la corpulenza non è solo una malattia in sé, ma il presagio di altre".

Il chirurgo indiano Sushruta collegò l'obesità alle malattie cardiache e al diabete; egli raccomandava il lavoro fisico per curare i suoi effetti collaterali.

Nel corso della storia dell'umanità, la maggior parte delle popolazioni ha lottato contro la scarsità di cibo, l'obesità è pertanto rimasta circoscritta a una minoranza, venendo considerata come un segno di ricchezza e di prosperità. Il sovrappeso era comune tra gli alti funzionari europei del medioevo e Rinascimento, così come nelle antiche civiltà dell'Asia orientale.

Con l'inizio della rivoluzione industriale, ci si rese conto di come la potenza militare ed economica delle nazioni dipendessero anche dalla dimensione del corpo e dalla forza fisica dei soldati e degli operai.

Nel XIX secolo, altezza e peso hanno quindi subito un netto incremento nel mondo occidentale e l'aumento della media dell'indice di massa corporea ha svolto un ruolo significativo nello sviluppo delle società industrializzate. Nel secolo successivo è stato raggiunto il limite massimo del potenziale genetico di altezza, mentre il peso ha iniziato a crescere molto di più rispetto all'altezza, con il conseguente fenomeno dell'obesità.

A partire dagli anni Cinquanta, l'aumento della ricchezza nei paesi industrializzati ha condotto una diminuzione della mortalità infantile, ma con l'aumento del peso corporeo sono diventate più frequenti le patologie a carico dei reni e del cuore.

Molte culture nella storia hanno visto l'obesità come il risultato di una debolezza caratteriale dell'individuo. Il personaggio "obesus" della commedia greca era una figura di scherno. I cristiani hanno annoverato il cibo fra le manifestazioni dell'accidia e della lussuria due dei sette vizi capitali.

Nella cultura occidentale contemporanea, l'eccesso di peso corporeo è spesso considerato poco attraente e l'obesità è associata comunemente a stereotipi negativi, anzi la "grassezza" è motivo di discriminazione.

La percezione della società occidentale riguardo al peso corporeo è mutata profondamente dall'inizio del XX secolo. Ciò è dimostrato dal fatto che l'altezza media delle vincitrici di Miss America è aumentata del 2% dal 1922 al 1999, mentre al contempo il loro peso è diminuito del 12%.

Per contro, l'opinione comune in merito al valore ottimale di peso corporeo in termini salutistici si è evoluta nella direzione opposta: in Gran Bretagna il valore di peso per cui le persone vengono ritenute essere in sovrappeso era infatti significativamente più alto nel 2007 rispetto al 1999.

L'obesità è ancora vista come un segno di ricchezza e benessere in molte parti dell'Africa.

Fra le prime riproduzioni scultoree del corpo umano risalenti ad un periodo compreso fra i 35000 e i 20000 anni fa, troviamo le Veneri Paleolitiche, statuine raffiguranti donne obese che secondo alcuni rappresenterebbero un simbolo idealizzato della fertilità, mentre per altri è una descrizione realistica della femminilità dell'epoca. La corpulenza è invece del tutto assente nell'arte greca e romana, in ossequio al canone di bellezza classico.

Durante il Rinascimento, alcuni esponenti delle classi sociali più elevate iniziarono a ostentare le loro imponenti dimensioni, come si può constatare per esempio nei ritratti di Enrico VIII e Alessandro il Borro.

Il pittore Rubens ha regolarmente raffigurato donne sovrappeso, da cui l'aggettivo "rubensiana"; queste figure femminili mantengono la forma a clessidra, indice di fertilità. Nel mondo occidentale, le opinioni sulla grassezza sono mutate rapidamente nel corso dell'Ottocento: dopo secoli in cui l'obesità fu segno di ricchezza prestigio sociale, la magrezza cominciò ad affermarsi come canone desiderabile.

Prima del XX secolo, l'eccesso di peso era una condizione rara. Nel 1997 L'Organizzazione mondiale della sanità ha riconosciuto ufficialmente l'obesità come una epidemia globale.

Se fino al XX secolo l'obesità era ritenuta un problema circoscritto alle comunità ad alto reddito, a partire dal XXI secolo la condizione è in aumento in tutto o il mondo, tanto che nelle nazioni industrializzate quanto nei paesi in via di sviluppo, gli incrementi maggiori si sono registrati nei contesti urbani. L'unica regione al mondo dove l'obesità non è frequente è l'Africa subsahariana.

Gli sforzi degli organismi della sanità pubblica tendono a combattere il problema cercando di studiare e correggere i fattori ambientali responsabili della crescita del fenomeno, per esempio incentivare l'uso di mense scolastiche, promuovere l'attività fisica creando parchi pubblici, piste ciclabili...

Oltre alle conseguenze negative sulla salute, l'obesità conduce a numerosi problemi in materia di occupazione e costi aumentati per la collettività.

Si presume che solo negli Stati Uniti la spesa per i prodotti dietetici si attesti fra i 40 e i 100 miliardi di dollari l'anno.

È stato dimostrato che i programmi di prevenzione dell'obesità hanno ridotto il costo del trattamento di malattie correlate, tuttavia, a causa dell'allungamento della vita, le spese mediche complessive hanno subito un incremento.

La grassezza può portare anche alla stigmatizzazione sociale e a forti svantaggi in materia di occupazione. Rispetto ai loro colleghi di peso normale, i lavoratori obesi

hanno in media tassi di assenteismo più elevati: di conseguenza, i costi per i datori di lavoro si innalzano, andando a detrimento della produttività, l'eccesso ponderale causa infatti un rischio superiore di infortuni alle mani e alla schiena, dovuti a cadute e al sollevamento di oggetti pesanti.

Altre ricerche dimostrano inoltre che le persone obese hanno minori possibilità di essere assunte e di conseguire una promozione, e hanno anche retribuzioni più basse rispetto ai loro omologhi più magri perché rendono meno.

A livello individuale, la causa della maggior parte dei casi di obesità consiste in una combinazione di eccessivo apporto calorico e di scarsa attività fisica. Un numero limitato di casi è dovuto principalmente alla genetica, a motivi di salute o a malattie psichiatriche; più in generale, l'incremento del tasso di obesità nella popolazione è attribuito ad una dieta facilmente accessibile ed appetibile, alla maggiore dipendenza dalle automobili e alla produzione meccanizzata.

Uno studio del 2010 ha individuato dieci fattori che verosimilmente hanno contribuito alla diffusione dell'obesità e sono:

mancanza di sonno;

interferenti endocrini inquinanti ambientali che possono interferire sul metabolismo dei lipidi;

diminuzione della variabilità della temperatura ambientale;

riduzione del tabagismo, dal momento che il fumo sopprime l'appetito;

maggior uso di farmaci che possono causare aumento di peso ad esempio antipsicotici;

un incremento proporzionale di gruppi etnici che tendono ad essere più pesanti;

gravidanza in una fase più tarda dell'età;

fattori di rischio epigenetici delle passate generazioni;

selezione naturale per il più alto indice di massa corporea;

accoppiamento selettivo che porta ad una maggiore concentrazione di fattori di rischio.

### ***3.3 Alimentazione***

Secondo diversi studi è stato dimostrato che la maggior parte di questa energia alimentare in eccesso è dovuta all'aumento del consumo di carboidrati piuttosto che al consumo di grassi.

Le fonti primarie dell'apporto extra di carboidrati sono le bevande edulcorate, che ormai coprono quasi il 25% dell'energia alimentare quotidiana nei giovani statunitensi, ed è ritenuto uno dei fattori che hanno contribuito maggiormente al crescente tasso di obesità.

Anche i pasti fast food hanno concorso in misura considerevole alla diffusione dell'obesità. Le politiche agricole e tecnologiche disponibili nel mondo occidentale hanno portato ad una diminuzione dei prezzi degli alimenti, negli Stati Uniti le sovvenzioni ai coltivatori di mais soia grano e riso hanno penalizzato non poco il consumo di frutta e verdura.

### ***3.4 Stile di vita***

Uno stile di vita sedentario gioca un ruolo fondamentale nell'obesità. Nel mondo si è verificato a una grande diminuzione del lavoro fisicamente impegnativo, conseguentemente almeno il 60% della popolazione mondiale compie attività motorie insufficienti. Ciò è dovuto principalmente al crescente uso di mezzi di trasporto meccanizzati e alla maggiore disponibilità di elettrodomestici. Anche nei bambini è stato documentato un calo di livelli di attività fisica; l'organizzazione

mondiale della sanità ha registrato una netta diminuzione del numero delle persone che nel tempo libero si dedicano ad attività fisiche; tanto nei bambini quanto negli adulti è emersa una correlazione fra il tempo dedicato all'uso della televisione e il rischio di obesità.

Alcune ipotesi. Si ritiene che nei paesi industrializzati i ricchi possano permettersi cibi più sani e siano sottoposti ad una maggiore pressione sociale a rimanere snelli; si pensa inoltre che essi abbiano più tempo da dedicare alla propria forma fisica. Lo stress e la percezione di un basso prestigio sociale, per contro, potrebbero concorrere ad aumentare il rischio di obesità.

Anche il numero di figli può costituire un fattore di rischio: per una donna con figli la probabilità di diventare obesa aumenta del 7% mentre per un uomo il 4%. Ciò è in parte spiegato dal fatto che avere figli a carico comporta una riduzione dell'attività fisica, perlomeno nel mondo occidentale.

Nei paesi in via di sviluppo l'urbanizzazione sta svolgendo un ruolo determinante nella diffusione della grassezza: in Cina i tassi complessivi di obesità sono sotto il 5% ma in alcune città superano il 20%

## Capitolo 4    **Obesità e Ayurveda**

Il problema dell'obesità e del sovrappeso in Ayurveda si chiama MANDAGNI e dipende da una cattiva digestione degli alimenti presenti nei cibi e dalla difettosa assimilazione dei nutrienti nella catena dei Dhatu che costituiscono l'essere umano, cioè un difetto della capacità digestiva o agni dell'individuo.

Ama, le tossine, prodotto dell'intestino, si diffonde nei tessuti verso la superficie del corpo interessando il sottocutaneo nel quale si deposita, ostruisce i canali e porta alla ritenzione di tessuto adiposo.

Così disse il maestro Atreya:

“Ora esporrò la lezione su otto condizioni disprezzabili:

Per quel che concerne il corpo, vi sono otto tipi di uomini disprezzabili:

troppo alti e troppo bassi, troppo pelosi e senza peli, troppo scuri e troppo chiari, troppo corpulenti e troppo magri.

Nell'obesità e nella magrezza vi sono molti altri aspetti spiacevoli.

Negli obesi la durata della vita è ridotta, la scioltezza dei movimenti è limitata e la sessualità problematica; tali individui sono deboli, emettono cattivo odore, sono afflitti da traspirazione e sperimentano fame e sete in eccesso.

Questi sono gli otto difetti dell'obesità.

L'obesità deriva dal nutrimento eccessivo, dal consumo di alimenti pesanti, dolci, freddi e grassi, dalla mancanza di esercizio fisico e di attività sessuale, dalla pratica di sonno diurno, dall'indulgenza continua di piaceri, dall'assenza di attività intellettuale e da fattori ereditari.

Nell'obeso non solo il grasso prospera, non così gli altri tessuti, con il risultato che la durata della vita si accorcia; la flaccidità, la mollezza e la pesantezza del grasso limitano la scioltezza dei movimenti; la pochezza del seme e l'ostruzione dei canali da parte del grasso rendono difficoltosa l'attività sessuale; la condizione squilibrata dei tessuti provoca debolezza; i difetti e la natura stessa del grasso più la traspirazione generano cattivo odore; l'associazione del grasso con Kapha, la sua fluidità, abbondanza e pesantezza, insieme con l'intolleranza all'esercizio fisico inducono ipertraspirazione; l'acutezza del fuoco digestivo e la gran quantità di vata nel canale digerente stimolano in eccesso la fame e la sete. Poiché i suoi percorsi sono bloccati dal grasso, vata muovendosi soprattutto nei visceri, accende il fuoco digestivo e fa seccare il cibo.

Di conseguenza la persona digerisce velocemente il cibo e sviluppa un appetito eccessivo; se il momento del pasto è anche un po' ritardato va incontro a disordini seri; in special modo vata e agni creano complicazioni. Essi bruciano l'obeso come l'incendio brucia la foresta.

Se il grasso aumenta troppo, vata e gli altri dosha danno luogo velocemente a malattie violente che portano via la vita in breve tempo.

È considerata obesa quella persona che, a causa della crescita eccessiva del grasso e della carne, ha natiche, addome e seni penduli, e la cui energia non corrisponde all'accumulo di sostanza.

Gli individui obesi sono sempre malati e devono continuamente venire curati con terapie dimagranti; per gli obesi occorre un regime dimagrante a base di sostanze pesanti e non nutrienti; per fare dimagrire l'obeso bisogna ricorrere a cibi e bevande che riducano vata, kapha e il grasso, enteroclistmi con sostanze secche, calde e forti, massaggi secchi.

Colui che desidera liberarsi dell'obesità deve accrescere gradualmente le veglie notturne, l'attività sessuale, l'esercizio fisico e l'attività intellettuale.

#### ***4.1 I disturbi alimentari nell'Ayurveda***

Il cibo ama essere trattato con rispetto.

I disordini alimentari partono da un punto di rottura che risiede nell'intelletto. La medicina ayurvedica parte dalle qualità individuali per armonizzare agni a seguito di uno squilibrio vata/pitta.

Nella cultura ayurvedica, ANNAPURNA è la dea della natura, colei che dispensa il cibo.

Una storia antica vuole che la dea, stanca del modo in cui gli uomini consumano regolarmente il cibo senza cura o amore, andò a lamentarsi da brahma, il quale le disse: " se gli uomini ti consumano e ti mangiano male, allora tu mangia e consuma gli uomini".

Se al giorno d'oggi parliamo di disordini alimentari, potrebbe non essere una cattiva idea tornare ad una visione che dota il cibo di un'anima, una vibrazione. ma cosa genera una mancanza di rispetto nei suoi confronti? Quando ci danneggiamo? e quando creiamo danno a ciò che dovrebbe nutrirci?

Riposo e movimento sono pilastri del benessere insieme al nutrimento. L'equilibrio tra queste componenti determina lo stato di salute. La moderazione è la via. Si legge nel Gheranda Samhita quanto sia importante lo yoga e il massaggio a partire da una base solida di dieta moderata.

Nell' Ayurveda una buona salute può essere mantenuta sostenendo e rifornendo i tessuti vitali(dhatu) quando ne hanno bisogno, per mezzo di un regime alimentare appropriato.

L'alimentazione ayurveda è a base di frutta, verdure, cereali, legumi arricchiti dall'uso delle spezie secondo la necessità di ogni tipologia di costituzione.

Gli aromi infatti, non sono mai accostati a caso, ma secondo le loro proprietà che sono digestive, tonificanti, disinfettanti, terapeutiche.

L'Ayurveda insegna che ogni individuo ha il potere di guarire sé stesso. In questo modo offre a tutti la possibilità di recuperare la salute attraverso la comprensione del proprio corpo e delle sue esigenze.

L'ayurveda insegna che il cibo, una volta assimilato, viene trasformato durante il processo metabolico in sette fasi successive, diventando nell'ordine Rasa (linfa), Rakta (sangue), Mamsa(carne), Meda(grasso), Asthi (ossa), Majja(midollo osseo), Shukra(cellule riproduttive).

La linfa è il nutrimento delle ghiandole che compongono il nostro sistema endocrino, quindi a seconda della qualità del cibo che introdurremo le nostre ghiandole riceveranno un nutrimento più o meno adeguato. Come sappiamo le secrezioni delle nostre ghiandole determinano le nostre emozioni e a lungo termine la nostra personalità, quindi se le nostre ghiandole riceveranno il giusto nutrimento, secerneranno degli ormoni positivi che metteranno la nostra mente in uno stato di pace e serenità.

Il nostro corpo fisico è mantenuto e rigenerato continuamente di cibo, quindi anche la nostra salute fisica è determinata dalla dieta che conduciamo.

Il cibo può essere diviso in tre categorie:

CIBO SATTVICO (senziente) che fa bene sia alla mente che al corpo, troviamo frutta, verdura, legumi e cereali, riso, pasta, pane, latte e latticini le spezie leggere, semi, sale, the di erbe, tisane, prodotti naturali.

CIBO RAJASICO (mutativo o attivo) che può essere benefico per il corpo ma non per la mente, troviamo le spezie forti, caffè e the neri bevande gassate, cioccolato, medicine allopatiche.

CIBO TAMASICO (statico inerte) che è nocivo sia al corpo che alla mente, carne, pesci e derivati di questi ultimi, uova aglio e cipolle, alcool tabacco e droghe, formaggi piccanti, cibi non freschi o in decomposizione.

Il cibo Rajasico può diventare Sattvico in quei luoghi dove la temperatura scende sotto lo zero, mentre il cibo sattvico diventa tamasico se ingerito in modo sbagliato o in quantità eccessive.

## ***4.2 Regole di buona alimentazione in Ayurveda***

Secondo gli antichi Veda non si possono produrre tessuti sani mangiando un cibo non sano. Esistono tre stadi di digestione degli alimenti: uno stadio crudo nello stomaco, governato dall'energia kapha, in cui il gusto predominante è quello dolce; uno stadio di "cottura" nell'intestino tenue governato dall'energia pitta, in cui prevale il sapore acido; uno stadio di cottura completata nel colon, caratterizzato dal gusto piccante e governato da vata.

Il sapore è l'effetto prodotto dal cibo sull'organismo dopo l'ingestione e prima della digestione, Virya è l'effetto prodotto durante la digestione, mentre Vipaka o sapore post digestivo, è l'espressione degli alimenti nell'organismo dopo essere stati digerite assimilati. Esistono quattro coppie di forti potenze (pesante-leggera) ma la più importante di tutte secondo Charaka è quella caldo-freddo.

Il cibo caldo accresce il fuoco a disposizione dell'organismo, il cibo freddo lo smorza, in genere le sostanze acide salate e piccanti sono calde, le dolci amare e astringenti sono fredde.

Ciascuno di noi sceglie i cibi principalmente dal loro sapore, e il sapore che desideriamo di più è quello di cui siamo maggiormente carenti. È possibile che mente e corpo desiderino ardentemente un certo sapore, ma poiché noi non siamo abituati ad analizzare il gusto di quello che mangiamo, le emozioni della nostra mente e le

nostre preferenze condizionate ci spingono a consumare soltanto alcuni alimenti con quel sapore, mentre il nostro corpo desidera qualunque cibo con quel sapore specifico, purché contenga anche altre qualità in grado di fornirgli le sostanze chimiche necessarie a mantenerlo sano. Perciò è sempre bene sapere esattamente ciò di cui abbiamo bisogno e in base a questo decidere la nostra alimentazione. Ad esempio ai bambini (e non solo!) piace il sapore dolce, di cui hanno bisogno per poter crescere, ma quando cercano la dolcezza nelle caramelle e in altre leccornie ricche di zuccheri e dannosissime dal punto di vista nutritivo l'eccesso di glucidi presenti in questi alimenti fa aumentare il tasso di adrenalina nel sangue, provocando uno stato di malessere che è l'opposto al senso di piacere che dovrebbero generare i cibi dolci e sani. I dolci stimolano la secrezione di endorfina, una sostanza che innalza la soglia del dolore, è per questo che i dolci fanno felici i poveri i depressi e a volte i malati cronici ne fanno un uso esclusivo con il rischio di sviluppare diabete o di incorrere in crisi ipoglicemiche.

La selezione dei cibi in grado di fornire un equilibrato apporto di sostanze dell'organismo si basa sulla valutazione di otto fattori.

La qualità intrinseca dell'alimento, la sua preparazione, la sua associazione con altre sostanze, la quantità, il clima, la stagione, le regole dell'alimentazione e la persona.

### ***4.3 Le qualità naturali***

Ogni prodotto alimentare possiede qualità intrinseche; ciascun pasto non dovrebbe essere composto per più di un terzo o della metà di cibi pesanti, non vi sono limitazioni per quanto riguarda quelli leggeri. In generale, gli alimenti crudi sono più pesanti di quelli cotti e quelli conservati sono più pesanti di quelli freschi; al contrario i vini invecchiati e i cereali stagionati sono più leggeri di quelli di recente produzione. Fra le carni sono più leggere quelle della parte inferiore del corpo dell'animale maschio e della parte superiore della femmina. Alcuni prodotti contengono qualità

naturali uniche che li rendono indispensabili all'alimentazione. In generale il pesce è un cibo caldo e dolce e ha la proprietà di nutrire il copro senza aggravare Kapha, come accade coi dolci.

#### ***4.4 La preparazione***

Le qualità degli alimenti possono essere aggravate dalla preparazione ad esempio, il latte diventa più leggero con l'aggiunta di spezie come lo zafferano e il riso diventa più pesante se cotto con il latte.

Il criterio base della cucina ayurvedica è quello di prevenire i possibili effetti collaterali degli alimenti, ad esempio spesso il pesce viene cucinato con i semi di finocchio con il latte di noce di cocco, o condito con il succo di limone per raffreddarlo e ridurre così le probabilità che aggravi pitta.

Tutti i cibi devono essere vivi per infondere vita a chi li mangia, vanno evitati gli alimenti troppo cotti, troppo crudi, bruciati, di sapore cattivo, acerbi o troppo maturi, putrefatti stantii o disgustosi. Le spezie dovrebbero essere sempre usate fresche, i cibi avanzati vanno riscaldati, da evitare possibilmente le pietanze e l'acqua fredda.

#### ***4.5 Le associazioni alimentari***

Il consumo associato di alcuni alimenti può ripercuotersi negativamente sull'equilibrio dei dosha e a evitato. Meglio non mescolare cibi crudi e cotti nello stesso pasto, né mangiare contemporaneamente pietanze fresche e avanzate. Sia il pesce che il latte hanno sapore dolce, ma il primo è caldo il secondo è freddo e non vanno mai mangiati insieme, né da crudi né da cotti. Un'eccezione alla regola è l'associazione di cibi che, benché in teoria incompatibili, se consumati in determinate quantità, si neutralizzano a vicenda. Spesso inoltre, la cottura combinata di cibi

diversi li rende più digeribili, perché neutralizza le incompatibilità e in molti casi le qualità degli alimenti cotti risultano diverse da quelle degli ingredienti crudi.

#### **4.6 La quantità**

Per capacità dello stomaco l'ayurveda non intende la capienza dell'organo, ma la potenza del fuoco digestivo. Un fuoco digestivo "vivo" tipico di pitta può sopportare qualche imprudenza alimentare, non così un fuoco digestivo spento (kapha). Tuttavia il fuoco digestivo di kapha è generalmente regolare, risente solo degli eccessi alimentari, mentre quello di tipo vata, per sua natura irregolare, subisce alterazioni senza una ragione apparente.

Il principio del MATRA, cioè della moderazione, è sempre presente nell'ayurveda. Per vivere sani è necessario mangiare la quantità di cibo che il nostro stomaco è in grado di digerire subito senza danni per la salute; mangiare di più o di meno della quantità giusta è un invito alle malattie. Ad ogni pasto dovremmo riempire un terzo dello stomaco di cibi solidi e un terzo di sostanze liquide, e lasciare il restante spazio vuoto per permettere il libero movimento dei dosha.

#### **4.7 Clima e stagioni**

In generale, è più opportuno mangiare alimenti con qualità antitetiche rispetto a quelle del clima e della stagione in corso.

Ad esempio, il consumo di cibi freschi e umidi in presenza di elevata umidità è causa di incompatibilità, che insorgono anche nel caso di ingestione di questi alimenti in inverno, a meno che il soggetto non sia già abituato a farlo. Questa regola ha le sue eccezioni:

esempio, il mango è un frutto caldo, matura nella stagione calda, e per poterlo gustare, anche gli indiani devono imparare a mangiarlo in quel periodo dell'anno. il consumo di troppi frutti contemporaneamente può causare l'insorgenza di eruzioni cutanee e di diarrea, ma se si comincia a mangiarne una fettina e poi si aumenta la dose, è possibile mangiare diversi manghi al giorno anche se si ha la tendenza ad avere pitta alto.

Altro esempio, lo yogurt che ha sapore acido, se consumato in estate tende ad incrementare pitta, mentre in inverno le sue qualità di pesantezza e viscosità favoriscono l'aumento di kapha, con l'effetto di congestionare l'organismo, che è completamente freddo anche se lo yogurt in sé è caldo.

#### ***4.8 Regole di alimentazione***

Scrive Charaka: " se consumato in maniera inadeguata, anche il cibo che è la vita delle creature viventi, può uccidere la vita, se assunto nella giusta maniera, agisce come un elisir".

Ecco alcune delle principali regole per una sana alimentazione che egli invita a rispettare:

Mangiare cibi caldi per stimolare la digestione.

Mangiare cibi oleosi che attizzano il fuoco digestivo e nutrono l'organismo.

Dopo avere digerito il pasto, consumare nella giusta misura, alimenti associati secondo le prescrizioni, affinché vi sia un libero passaggio delle sostanze.

Mangiare in un posto tranquillo e congeniale da soli o in compagnia per non deprimersi.

Non mangiare in fretta né troppo lentamente, in modo da apprezzare tutte le caratteristiche degli alimenti e da favorire il giusto passo del bolo mentre scende lungo il tratto digerente.

Non ridere né parlare durante i pasti, ma restare concentrati e riflettere sulla propria costituzione e sui cibi più adatti e meno adatti al proprio organismo.

Molte persone vedono il cibo come una droga, un aiuto, un surrogato dell'amore, insomma lo scambiano quasi sempre per ciò che non è. I digiuni saltuari ci aiutano a tenere sotto controllo la nostra dipendenza dal cibo, permettono al nostro organismo di purificarsi e all'apparato digerente di riposarsi, riducono alla normalità il senso del gusto all'interno della bocca e lo affinano e ci stimolano ad assumere un atteggiamento più rispettoso verso l'atto del mangiare. In India è costume digiunare due volte al mese: in queste occasioni si mangia o si beve una sola volta al giorno. In genere l'ayurveda disapprova digiuni prolungati in quanto provocano la degenerazione dei tessuti dell'organismo e la perdita di coesione tra il corpo e la mente.

Se assumiamo regolarmente una certa sostanza, il nostro organismo impara a far fronte ai suoi effetti negativi, in realtà questi continuano a manifestarsi, ma in maniera meno acuta. Si accumulano nell'organismo e aspettano l'occasione per esprimersi. Chiunque beva sostanze alcoliche o fumi ricorderà la violenta reazione del suo organismo alla prima esperienza, reazione che si è attenuata nei giorni successivi, quando il suo corpo si è reso conto che avrebbe dovuto fare regolarmente i conti con quegli intrusi. Per fare questo l'organismo si riorganizza, creando un nuovo equilibrio metabolico basato sull'ingestione sistematica delle sostanze in questione, e accumulandone i veleni in una specie di magazzino, dovessi esplicitano il loro effetto provocando l'insorgenza di malattie croniche; la capacità di adattamento dell'organismo è tale che, quando l'assunzione di veleni viene bruscamente sospesa, reagisce manifestando un grande disagio.

L'alcoole il tabacco sono un esempio significativo di quello che avviene nel nostro corpo e nella nostra mente quando ci abituiamo o diventiamo dediti a qualche sostanza. Il cibo stesso rappresenta una forma di assuefazione, una dipendenza necessaria dalle sostanze esterne che ci permettono di perpetuare la vita incarnata.

Se si mangiano regolarmente cibi oleosi e ci si abitua a tutti e sei i sapori, si diventa forti e si sviluppa maggiore resistenza alle malattie.

Se si consumano abitualmente cibi asciutti e si privilegia un solo sapore, si perde vitalità, si diventa più vulnerabili alle malattie.

Il consumo di zucchero che se ne fa oggi è così elevato che non ne apprezziamo quasi più i benefici, ormai soppiantati dagli effetti dannosi. La dissuefazione a questi cibi deve avvenire per gradi, per permettere all'organismo di abituarsi ad un nuovo tipo di alimentazione.

#### ***4.9 Dieta e Ayurveda***

L'ayurveda non prescrive diete, ma consiglia di mangiare tutto, con un occhio alla costituzione dei dosha e con una particolare attenzione ai sapori, infatti come abbiamo detto e presentato nel capitolo precedente ogni sapore ha un suo particolare effetto sull'organismo.

SAPORE DOLCE (Madhura). Stimola il pancreas, è calmante del carattere e dell'appetito (frutta, lattosio miele, cereali...)

SAPORE ACIDO stimola le ghiandole gastriche, stimola la secrezione salivare e favorisce il senso di soddisfazione (agrumi pomodori vino yogurt)

SAPORE PICCANTE: stimola il metabolismo, riscalda e purifica (aglio peperoncino rafano...)

SAPORE SALATO: stimola l'appetito (frutti di mare)

SAPORE AMARO: purifica e depura, stimola fegato e cistifellea (melanzane cicoria catalogna pompelmi...)

SAPORE ASTRINGENTE: sedativo delle mucose, prosciugante e astringente (Carciofi mele pere salvia rosmarino...).

Per quanto riguarda il legame che c'è tra il cibo e i dosha, per l'ayurveda il tipo vata non ha problemi di sovrappeso, è snello perde facilmente peso, quando è sotto stress non mangia e salta i pasti senza problemi.

Neppure i Pitta, che sono di solito di peso normale, hanno una particolare tendenza ad ingrassare, anche se a volte sono preda di attacchi di fame, spesso conseguenza di arrabbiate.

La tipologia che deve tenere d'occhio la tavola è Kapha, che ha una costituzione robusta, ingrassa facilmente sia perché mangia troppo, si butta sul cibo sotto stress, sia perché non elimina facilmente scorie e tossine.

Per dimagrire, secondo la teoria ayurvedica, bisogna limitare drasticamente i cibi di sapore dolce e salato, che aumentano kapha e privilegiare i sapori piccanti, amari e astringenti.

Questi infatti sono in grado di ridurre l'energia tipo Kapha che favorisce gli accumuli di grasso e di cellulite edematosa, con presenza di gonfiori dovuti al ristagno di liquidi nei tessuti.

Gli alimenti piccanti sono molto utili per dimagrire: fanno bruciare di più e accelerano l'eliminazione delle sostanze residue; chi è in sovrappeso, infatti, ha in genere un metabolismo lento, per cui fa molta fatica a perdere i chili di troppo. Le spezie e le bevande calde mantengono acceso agni, per questo l'Ayurveda consiglia sempre di condire i cibi con spezie, radici e semi e accompagnare i pasti con bevande tiepide, perché quelle fredde rallentano la digestione e aumentano Kapha favorendo il sovrappeso.

Peperoncino, noce moscata per esempio sono spezie piccanti che stimolano il metabolismo e favoriscono l'eliminazione di tossine.

Salvia e rosmarino eliminano i liquidi in eccesso; tutte le spezie combattono la formazione di gas intestinali.

#### **4.10 I Chakra e l'obesità**

Che cosa sono i chakra?

I Chakra

Il loro equilibrio, il lavoro in sinergia e l'energia che essi elaborano è fondamentale per la salute fisica e mentale. Quando un chakra non è in armonia crea uno squilibrio energetico negli organi ad esso collegati.

Ritengo sia fondamentale un approccio di tipo energetico al problema dell'obesità.

Sono direttamente interessati tutti i chakra, vediamo come:

i primi tre chakra sono legati all'esperienza che la persona ha con sé stesso:

**I CHAKRA MULADHARA:** chakra della radice governa i bisogni primari dell'individuo, relativi alla sopravvivenza. legato alla stabilità, sicurezza, fiducia, sopravvivenza, fondatezza. È legato al mondo materiale ed è associato alla terra, i sentimenti prodotti riguardano la sicurezza la stabilità, la sopravvivenza. Segnala il rapporto con la madre , professione, sicurezza casa e denaro( intese come sicurezza), rappresenta le nostre radici( solidità e concretezza) e in connessione con le credenze familiari tradizionali che sono alla base del processo di formazione del senso di identità e di appartenenza a un gruppo di persone ( potere della famiglia , controllo del mondo esterno, mente collettiva..)la stabilità emotiva e psicologica ha origine nell'unità familiare e nel primo ambiente familiare frequentato. Aver vissuto un buon rapporto con la madre rende armonioso questo chakra. L'energia di questo chakra si manifesta nel proprio bisogno di logica, ordine e struttura. Essa permette di orientarsi nel tempo e nello spazio e collega i cinque sensi, grazie ai quali da bimbi si percepisce e si conosce il mondo esterno, ma per immaturità si giudicano le cose in apparenza. Solo più tardi si riesce ad estrapolare il senso simbolico degli eventi e delle relazioni. Le paure sono collegate alla sopravvivenza fisica e all'abbandono del

gruppo. Questo centro comincia a funzionare fin dalla nascita e viene influenzato da bisogni primari (calore, casa, amore, mangiare, bere, dormire, gioco...) il sentirsi rifiutati, umiliati, offesi, tutto ciò che fa soffrire, manca o è in eccesso si ripercuote sul chakra. Si sviluppa nel periodo che va dalla nascita all'età di sette anni circa (la sua grandezza non è connessa all'età bensì a tutte le esperienze fatte in quel periodo): riguarda l'apprendimento e quindi il movimento, il fare il creare, vengono assorbite le usanze e le capacità alle abitudini, il primo senso che il neonato usa attivamente è l'olfatto. Ci sono periodi evolutivi della prima infanzia che sono davvero cruciali per ciascun chakra. Se i bisogni dell'individuo vengono soddisfatti, il chakra funzionerà con maggiore forza e apertura nei confronti della vita, se le necessità sono invece trascurate si svilupperanno malattie fisiche (ipertensione, emorroidi, cistiti, problemi alla schiena...) Fornirà la capacità di creare una propria esistenza, di procacciare sicurezze materiali e di perpetrare la specie attraverso la formazione della famiglia, La struttura corporea, l'istinto e l'autonomia sessuale appartengono tutte al primo chakra.

Oltre ad essere la fonte della forza vitale costituisce le fondamenta per tutti i chakra superiori, sostiene lo sviluppo dell'identità senso di soddisfazione ed equilibrio interiore (sicurezza), massima fiducia nella vita, apertura verso gli altri, buon rapporto con il denaro, stabilità e forza interiore, aiuta ad essere perfettamente integrati nei cicli naturali della vita, nelle fasi di riposo e di attività.

Le azioni saranno spinte dal desiderio di essere creativamente attivi nel conformare la propria esistenza con la natura e gli altri. Diverse malattie si sviluppano per blocchi al primo chakra, malattie ossessivo compulsivo, depressione. Se questo chakra non funziona molto bene i pensieri e i comportamenti saranno rivolti principalmente sui beni materiali e bramosia, sulla sicurezza con la tendenza ad eccedere nel cibo. La paura, l'incapacità a lasciarsi andare e il desiderio di possesso si manifesteranno con stipsi e sovrappeso. Sottoposti a stress o pressioni troppo forti si possono subire attacchi diarroici, se funziona in modo eccessivo si rischia di essere dominati da

malumori, scatti d'ira e di aggressività; la rabbia e la collera sono meccanismi di difesa contro la mancanza di sicurezza e la fiducia primordiale:

Il soggetto che vive principalmente in questo chakra ha un gran bisogno di dormire fino a 10/12 ore preferibilmente a pancia sotto. Si rischia di trascurare o di ignorare le necessità degli altri, di mangiare o dormire male.

Quando risulta invece bloccato ci sarà un crollo nella resistenza fisica e psichica; il senso di insicurezza e le preoccupazioni nella vita domineranno la scena (torpore e stanchezza). La vita diventa un'impresa titanica, un peso insostenibile con difficoltà a portare a termine le cose.

II CHAKRA SVADHISTANA: chakra che risiede nella regione sacrale, sessualità lavoro, cibo, desiderio fisico (potere relazioni ed effetti esterni che hanno sul soggetto). Questo chakra è legato alla volontà di provare delle emozioni, l'elemento associato è l'acqua: i pensieri legati al nuoto, all'andare in barca (cibo e sesso).

È connesso ai sentimenti e alle emozioni che si sperimenta verso sé stessi, si forma durante il secondo ciclo di sette anni, raggiungendo il pieno sviluppo ai quattordici anni di età, è fortemente influenzato dalle esperienze realizzate in quel periodo (infanzia e fanciullezza), sono gli anni delle scoperte, delle esplorazioni e dell'individualità: riguarda l'associazione, si comincia ad interagire con coetanei e adulti indipendentemente al di fuori dell'ambiente familiare. Attraverso queste prime interazioni il bambino comincia a definire la propria identità, a formare relazioni e ad esplorare il potere di scelta.

Un fenomeno che con la sua energia si sposta dall'obbedienza nei confronti dell'autorità familiare alla scoperta di altre relazioni che soddisfano bisogni personali e fisici. Comincia a fare le sue scelte; quando c'è un ristagno energetico significa che il soggetto ha un blocco emotivo: non si accetta e non si piace: È possibile valutare continuamente la propria forza personale nei confronti dell'ambiente esterno e delle sue seducenti forze fisiche sesso, denaro varie persone...), questa

energia mantiene la capacità di interagire con tali lusinghe senza scendere a compromessi e senza svendersi. È l'energia dell'autosufficienza, l'istinto che consente di stare nel mondo. Riguarda la vita emozionale (quelle di pancia, quelle creative o distruttive): odio, ira, le passioni d'amore che consumano. In questo periodo è davvero importante una attività educativa saggia: il bambino necessita di confini ma anche di flessibilità. Un ambiente caldo e ricco di stimoli darà sicurezza per il futuro. Un adulto raggiunge più facilmente la sua autostima se nella sua infanzia il processo educativo è stato elargito con flessibilità e disponibilità, non con durezza e pregiudizi, il bimbo va seguito con empatia e sincerità. Riguarda la creatività, le emozioni, e le energie sessuali. In questa zona ci sono i reni, l'intestino, gli organi riproduttivi.

Influenza le relazioni interpersonali in particolare quelle di sesso opposto: sono sotto il suo controllo le molteplici espressioni dell'eros (completezza o meno). È collegato con la tristezza (mancanza di creatività).

Se durante il suo periodo di sviluppo è stato sufficientemente alimentato (carezze, contatto fisico, tenerezza affetto), cioè se gli altri non hanno creato pericoli e influenzato negativamente i rapporti interpersonali, offrirà un forte senso di sicurezza per tutto il resto della vita.

Il bambino chiede sia indipendenza, ma anche di essere tenuto per mano con dolcezza e amore. Il senso collegato a questo chakra è il gusto, il quale aiuta a capire ciò che è buono e ciò che è nocivo (non solo a livello fisico ma anche psicologico); il secondo chakra connesso alla consapevolezza della sessualità che potrà essere serena complicata o inibita e le relative scelte

Chi rifiuta le sue funzioni, non avendo la giusta emotività, può diventare pauroso e ansioso, diventa un narcisista e ha un notevole limite nella creatività, Uno sviluppo senza la tenerezza e il contatto fisico può portare a negare o rifiutare la sessualità. Quando è aperto e armonico ci si sente felici, gioiosi, nessuna inibizione o vergogna, fiduciosi, tolleranti, stimolanti e creativi, aperti al mondo e agli altri. Quando è in

disequilibrio non si riesce ad esprimere spontaneamente il potenziale creativo della sessualità ( sensi di colpa, impotenza, isteria, fantasie sessuali forti e repressive, paura del cambiamento, incertezze e tensioni con l'altro sesso).E' in relazione con il quarto chakra; le violenze fisiche ed emotive, distacco, freddezza, rifiuto, assenza di affettuosità e contatto fisico nel periodo evolutivo causano un disequilibrio in questo chakra, si tenderà al controllo e alla sopraffazione anziché all'unità e all'uguaglianza

III CHAKRA MANIPURA: è localizzato nel plesso solare; il rapporto con il fuoco (sole: potere, controllo libertà) può segnalare un eventuale conflitto con questo chakra. Un livello energetico che facilita le funzioni intellettive, l'apprendimento e la lucidità mentale, stimola a non accontentarsi, adagiarsi sugli allori, contrasta la pigrizia e l'apatia. Indica libertà, controllo, potere e aspetto mentale. Si sviluppa dai 14 ai 21 anni. Le pressioni specifiche in questo periodo derivano dagli studi, dalle spinte per diventare adulti: allontanamento dai genitori.

Personalità autonoma e autostima (potere personale in relazione al mondo esterno)... ciò che si sente riguardo a se stessi ( farsi valere come individui). Le energie connesse aiutano a comprendere sé stessi, a definire il rapporto con sé stessi, la propria indipendenza e il modo in cui si prende cura di sé stessi, il rispetto di sé... un'identità diversa dal primo e dal secondo chakra dominata dal mondo esterno (il potere non è più in mano a qualcun altro): un'identità propria e autonoma. E' un'energia rivolta a conoscere, utile per combattere la paura e, quindi, affermarsi (autonomia, identità sociale, volontà di riuscire, capacità di esprimere opinioni personali, battaglia per il successo, adeguamento alle convenzioni)... si entra in contatto con altre persone e con il mondo materiale (antipatie e simpatie, capacità di stabilire amicizie durature). Il ragazzo ha una fame insaziabile di conoscere e sperimentare, capire come funziona il mondo. Ha il compito di affinare e perfezionare ( trasformare: separare le cose utili da quelle inutili, essere indipendenti per prendere reali decisioni sulla propria esistenza indispensabili per

raggiungere e completare le potenzialità) gli impulsi e i desideri dei chakra inferiori .l'umore dipende da questo chakra; se è aperto ci si sente gioiosi e di grande valore ,la vita diventa meravigliosa, se invece è bloccato ci si sente turbati, smarriti, avviliti e depressi ,se è disarmonico si cercherà, nel tentativo di riconquistare il potere ed esercitarlo, di manipolare ogni cosa secondo i propri desideri. In tal modo subentrerà un senso di oppressione e scontentezza e inquietudine; questo perché durante il periodo evolutivo non ci si è sentiti accettati. Per compensare, quindi, tale fenomeno si svilupperà la tendenza ad essere iperattivi, per soffocare quel fastidioso senso di manchevolezza e di inadeguatezza, sarà davvero difficile rilassarsi. Per guadagnare l'accettazione e la benevolenza degli altri si dovrà conformare alle loro opinioni, negando in tal modo i propri desideri e le proprie emozioni vitali. È il centro della volontà ed è connesso con il sistema digestivo, fegato (assimilazione fisica degli alimenti e psichica, pensieri conoscenza esperienza).

Quando l'energia di questo chakra non è armoniosa si tende a controllare, molestare e dominare gli altri in maniera negativa. Le cause del suo mancato funzionamento sono. rapporto affettivo carente autoritarismo (educazione), ambiente circostante percepito sempre come pericoloso, invadente e punitivo, responsabilità eccessiva per l'età anagrafica. Viene particolarmente disturbato se vengono realizzate cose che non vanno bene per sé stessi o ciò che si vuole realmente (ci si annulla), se si reprime la propria vera natura; essere in grado di percepire come si è interiormente, il gesto del perdono diventa difficile, si mantengono le distanze, sentimento di superiorità, non si ha compassione, si diventa crudeli, superbi e critici. Si compensa l'eventuale squilibrio con comportamenti negativi come l'eccessiva assunzione di dolci, fumo, alcool, cibo. Si instaurano paure come quella di apparire stupidi e strani, di non riuscire ad affrontare le cose, paure legate all'aspetto fisico come obesità, calvizie, invecchiamento.

I primi tre chakra fanno da base alla personalità e sono rispettivamente caratterizzati da tristezza paura e rabbia, l'armonia di questi sentimenti è fondamentale non solo per entrare nel mondo sociale ma per la propria tranquillità.

#### IV CHAKRA ANAHATA

Si sviluppa tra i 21 e 28 anni ed è localizzato nel centro del torace. Rappresenta il sentimento, il rapporto che intercorre con gli altri. È in relazione con l'amore, insegna ad agire con fiducia, speranza, passione, commozione, tenerezza, compassione e amore vero senza condizioni. È qui che risiede la capacità di stabilire relazioni profonde e intime, di aiutare il prossimo, di entrare in rapporto con ogni cosa, sintonizzarsi con gli altri. È un punto di incontro, di miscela di energie che scorrono giù dalla fronte e su dalla radice. La sua energia è di natura emotiva; la sensazione di dolore o i sentimenti di rabbia e di disperazioni possono essere annullati da questa energia di amore, può unire riconciliare e curare.

In questo centro energetico le immagini, suoni e parole si trasformano in sentimenti. Il senso correlato è il tatto (toccati dai sentimenti dalle emozioni). Il suo funzionamento disarmonioso potrà manifestare in tanti modi: eccessivamente disponibili verso gli altri senza nutrire un vero senso di amore, l'unico scopo è quello di aspettarsi riconoscimenti o gratitudine in cambio della disponibilità offerta. In questo modo essendo disattese le proprie aspettative, non apprezzati i propri sforzi, si sarà perennemente delusi. Ma anche un funzionamento bloccato, oltre a portare nei rapporti freddezza e indifferenza, può rendere vulnerabili alle offese e dipendenti dagli affetti degli altri. Un rifiuto sarà un'enorme ferita, quando si adotteranno comportamenti non naturali troppo amichevoli e servizievoli per il proprio tornaconto ci si sentirà tristi, instabili e depressi, sintonizzarsi con gli altri.

Quando è in equilibrio si è in pace con gli altri e con il mondo intero. La sua disarmonia risale a quando si era bambini: calati in un'atmosfera di rifiuto, di abbandono, di lutti, sviluppo in un ambiente poco attento, carente a livello affettivo e freddo nei rapporti, inganni, violenze fisiche, rassicurazione e approvazione quasi

inesistente. Il suo squilibrio è determinato da avidità, egoismo, rabbia, instabilità emotiva, dubbio, umore ballerino, mancanza di obiettività e di determinazione. Le persone che hanno problemi con l'elemento aria (respiratori: asma, enfisema, inspirare espirare) segnano il loro modo di dare e ricevere amore, possono avere uno stile di vita che allontana dai partner che amano associato al sistema immunitario.

#### V CHAKRA VISHUDDA

Localizzato nella gola è l'ultimo chakra ad essere connesso con una specifica età di sviluppo; è legato all'espressione sociale, regola la comunicazione verbale e non verbale, la capacità di manifestare al mondo esterno attraverso la parola e l'ascolto, i propri sentimenti e i pensieri, l'amore.

Attraverso questo chakra è possibile esprimere i propri vissuti: indifferenza, piacere, gioia, dolore, sicurezza, paura, felicità, odio, accettazione di sé stessi.

Quando gli ultimi tre chakra sono in armonia spesso si sente il bisogno di aiutare gli altri, di mettersi al servizio del collettivo, si sente il bisogno di fare udire la propria voce, non scendere a compromessi con sé stessi. Il senso collegato alla gola è l'udito (al parlare e all'essere sentiti); quando è in armonia si è in grado di esprimere liberamente i sentimenti e pensieri, comunicare senza nessuna remora debolezze e punti forza (dire no quando è no). Le opinioni degli altri non creeranno incertezza perché verrà conservata libertà e indipendenza, liberi da pregiudizi. Se invece le energie sono bloccate influenzeranno la comunicazione tra la mente e il corpo, limita la capacità ad aprirsi agli altri ed esprimere sé stessi (timidi silenziosi e riservati), danneggia l'espressione della creatività e lo sviluppo della propria autenticità, mette in pericolo il rispetto di sé stessi.

Quando si cerca di esprimere qualcosa che si sente, si forma un nodo alla gola e la voce risulta forzata. Il suo funzionamento insufficiente è da collegare ad un'educazione autoritaria ed eccessivamente critica con modalità verbali violente. È in stretto

contatto con il primo chakra, quando invece funziona, le persone sono soddisfatte, altruiste senza alcuno sforzo, riguarda infatti la soddisfazione dei propri desideri, delle proprie esigenze, fare quello che si desidera realmente.

#### VI CHAKRA AJNA

Il terzo occhio, localizzato nella fronte, nel mezzo delle sopracciglia, riguarda la forza psicologica conscia o inconscia, la sede delle facoltà mentali, l'intelligenza, la capacità psicologica di valutare le proprie convinzioni e attitudini.

Rappresenta l'armonia tra corpo e mente, è in corrispondenza dell'ipofisi che produce una serie di ormoni che influenzano funzioni organiche e ghiandole endocrine ad esempio controllo del riassorbimento dell'acqua, stimola la produzione della tiroxina nella tiroide

Gli ormoni in generale regolano le emozioni, la carica sessuale, la paura, l'aggressività, la fame, la temperatura corporea e aiutano a rigenerare l'energia.

#### VII CHAKRA SAHASRARA

Chiamato anche Chakra della Corona è posizionato sopra la testa, connesso al mondo dei pensieri, alla comprensione e alla conoscenza, contiene l'energia che genera devozione, pensieri ispirati e connessioni mistiche.

È possibile percepire una disarmonia in questo chakra con un senso di spossatezza, difficoltà a prendere decisioni, paura del futuro, pensieri ipocondriaci, difficoltà a rielaborare la sofferenza.

### **4.11 I chakras e l'Ayurveda**

Da millenni l'Ayurveda studia i disturbi emotivi, psichici e fisici in relazione all'energia bioelettrica che fluisce nel nostro corpo.

I chakra maggiori sono sette; ogni chakra è collegato direttamente ad un organo specifico del corpo o ad una ghiandola; esistono altri 107 punti energetici chiamati MARMA. Il numero totale dei centri energetici è altissimo, ma quelli comunemente più conosciuti sono i sette chakra maggiori che sono collocati dalla base del sacro a pochi centimetri sopra la testa e i 107 punti marma disseminati in tutto il corpo.

L'Ayurveda afferma che l'energia cosmica femminile Kundalini o Shakti sia molto potente.

Kundalini viene rappresentata come un serpente avvolta tre volte e mezzo su sé stessa, essa giace addormentata alla base della nostra colonna vertebrale.

Quando Kundalini si sveglia, attraversa tutti i chakra, dal basso verso l'alto e sale fino all'ultimo chakra, il Sahasrara, dove si ricongiungerà alla sua controparte maschile, Paramashiva, raggiungendo la perfetta unità.

#### RISVEGLIO KUNDALINI

Quando questo accadrà l'uomo si riapproprierà di tutte le sue potenzialità latenti: la preveggenza, la sensibilità, la chiara udienza e il mondo fisico materiale energetico non saranno più inscindibilmente separati. Viceversa ogni chakra bloccato impedisce la libera circolazione dell'energia all'interno del corpo ed è causa di disturbi e malesseri.

## Capitolo 5 Il massaggio

Il massaggio ayurvedico è una tecnica la cui sostanza è sacra.

Non si tratta solo di tonificare i muscoli o drenare la linfa, si tratta anche di trasformare le energie compresse e di consentire al corpo, sia fisico, sia energetico, di ristrutturarsi permettendogli di ritrovare la sua integrità e spiritualità.

Per il massaggio ayurvedico vengono utilizzate diverse manualità specifiche a seconda della costituzione della persona e delle necessità di ognuno.

Il massaggio ayurvedico agisce su tre piani: sul piano fisico (rilassa il corpo, migliora l'elasticità dei muscoli, migliora la flessibilità della colonna vertebrale e delle articolazioni, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, nutre, tonifica e rassoda la pelle), sul piano psichico (toglie lo stress, riappacifica la mente, la calma, la distende) e sul piano spirituale.

È senz'altro di aiuto sul piano fisico per i muscoli e le tensioni nervose, ma fatto nel modo corretto può progressivamente riportare ad una dimensione di noi che è stata dimenticata. Il massaggio ayurvedico è avvolgente, rilassante, rincuorante, ristrutturante; ridona forza ed energia, recupera le funzioni vitali; è una pratica molto importante e come tale può donare moltissimo. Si riprende progressivamente contatto con la parte più profonda di noi stessi, con la propria anima.

La persona obesa ha bisogno di un massaggio vigoroso per stimolare il metabolismo pigro e accelerare l'eliminazione di tossine attraverso il sistema linfatico. I movimenti sono veloci e la quantità di olio usata è minima. Si possono usare oli essenziali con effetto diuretico tonificante e astringente.

Il massaggio è utile per contrastare la ritenzione idrica e per chi si sente debole.

## **5.1 La trasformazione**

Con questo massaggio desidero dare speranza di potere cambiare il proprio aspetto fisico in positivo e il rapporto con il proprio corpo.

Consapevole del sentimento di sfiducia e di frustrazione con il quale una persona obesa convive, fin dal primo massaggio vorrei comunicare energia dinamismo e amorevolezza verso il nostro cliente.

Prima di iniziare il massaggio effettuerò sfregamento con quanto tipico della tradizione Ayurveda.

Lo sfregamento ha un effetto riattivante sul microcircolo, dona tonicità e compattezza pelle liscia e levigata, meno ristagno di liquidi ed una piacevole sensazione di calore e di riattivazione.

Mi sono ispirata a manovre linfodrenanti Ayurvediche, che attraverso una serie continua, dinamica e precisa di pompaggi frizioni e scarichi drena i liquidi in eccesso in tutto il corpo e alleggerisce la massa del corpo con effetto immediato.

Correttamente miscelati all'olio vettore che per Vata sarà un olio di sesamo caldo, per Pitta un olio rinfrescante come quello di Cocco e per Kapha che è il Dosha più colpito dall'aggravamento del peso, olio di mandorle dolci oppure olio di Sesamo secondo la tradizione classica, possiamo aggiungere alcune gocce di olio essenziale di cipresso o rosmarino per rinforzare l'effetto drenante del massaggio.

Dopo avere effettuato lo sfregamento, il cliente si può accomodare su lettino, apro le stazioni linfatiche più importanti e procedo con la presa di contatto sintonizzandomi con il respiro del ricevente.

È il primo contatto fisico ed energetico, dove chiedo il permesso (a livello energetico) di operare su di esso; sintonizzare il proprio respiro a quello del ricevente provoca distensione e rilassamento al ricevente e centratura e giusta concentrazione dell'operatore.

L'oleazione è il primo e importantissimo passaggio del massaggio perché non solo rende il corpo e la pelle più liscia e compatta, ma la pelle viene nutrita e lubrificata, la circolazione venosa e linfatica verrà riattivata.

Le manovre si succederanno in un'alternanza prima di frizioni poi pompaggi e sfioramenti, con tecniche particolari riprodotte dall'Ayurveda classico, e termina con lievi battiture e percussioni finali per risvegliare l'energia.

Gli effetti di questo massaggio sono molteplici, un senso di leggerezza soprattutto agli arti inferiori, gambe più toniche, ed effetti rassodanti in tutto il corpo. In una persona in sovrappeso oltre al grasso c'è una importante quantità di liquidi trattenuti, attraverso le spremiture e pompaggi effettuati, facilito il drenaggio di questi, e l'effetto è immediato.

LEGGEREZZA, è la parola chiave.

Ed è quella che cerchiamo di ritrovare.

## **Capitolo 6 L'operatore olistico**

### **6.1 Olistmo**

La parola olistmo deriva dal greco Holos e significa totale. Semplificando al massimo possiamo dire che secondo la teoria dell'olismo il tutto non è riducibile alla somma delle parti di cui è composto, poiché il tutto è più della somma di queste.

Applicato all'essere vivente, in quanto tale va considerato come un'unità totalità non esprimibile con l'insieme delle parti che lo costituiscono.

L'approccio olistico ad una persona sarà quello di mettere su un unico piano gli aspetti fisici, mentali, emotivi e spirituali

### **6.2 L'operatore olistico**

Fondamentale è l'approccio che l'operatore olistico deve avere con il cliente che si rivolge a noi nel nostro studio, affinché quest'ultimo collabori con noi.

Come ci si presenta è fondamentale: puliti, ordinati, una divisa in ordine che attesti la nostra integrità e professionalità, mani curate e pulite, atteggiamento di accoglienza. Questo perché attraverso il nostro aspetto noi infondiamo sicurezza e fiducia nel cliente.

Ogni corpo possiede una saggezza che è capace di raccontare una storia, se si è capaci di ascoltarlo, per questo è importante chiedere informazioni al momento opportuno al fine di avere un quadro completo della persona che ci sta davanti senza essere invadente, ma molto attento a come è vestito, quali colori usa, come parla, l'atteggiamento non verbale ci indica tutta quella parte sommersa utile al nostro lavoro.

Alcune persone possono avere allergie o intolleranze a oli ecc. sarà quindi nostra premura informarsi se c'è ad esempio un profumo specifico da evitare anche nel vaporizzatore che useremo per armonizzare l'energia durante il trattamento.

Mai giudicare qualcuno che ha delle reazioni emotive durante un trattamento, si va a lavorare sulle energie sottili e questo può innescare un imprevisto e inatteso rilascio di emozioni profonde.

È bene per un operatore olistico tranquillizzare la persona, metterla a suo agio, senza che provi imbarazzo e aiutarla a comprendere cosa sta accadendo e il motivo.

Fondamentale all'inizio di ogni rapporto fare firmare al cliente un modulo di consenso informato che il cliente dovrà sottoscrivere per presa visione dove verranno fornite tutte le informazioni circa la natura della prestazione, e compilare un modulo di raccolta dati o scheda cliente dove anoteremo i dati riservati del cliente e affinché rimangano tali custodiremo questi documenti in un luogo tutelato come un cassetto chiuso a chiave.

L'operatore non è un MEDICO, bensì un EDUCATORE, che attraverso suggerimenti e informazioni date con umiltà può facilitare il riequilibrio fisico energetico del cliente.

### **6.3 Deontologia**

Il codice di deontologia, Codice Deontologico, contiene principi e regole che gli operatori olistici sono tenuti ad osservare nell'esercizio della professione ai fini di quanto previsto dalla legge 4/2013.

È uno strumento di tutela e di trasparenza dell'Associazione professionale che il socio si impegna ad accettare e rispettare.

L'operatore olistico appartenente all'Associazione Erba Sacra deve garantire competenza professionale non prendendo in carico persone che non sia in grado di soddisfare, inoltre all'inizio del rapporto è tenuto a fornire informazioni sulla sua

prestazione con un modulo di consenso informato che, dopo essere stato preso in visione dal cliente dovrà essere controfirmato. A tal fine deve sempre seguire la normativa sulla tutela dei dati e della privacy.

Il rapporto col cliente deve essere improntato nel pieno rispetto di esso, tenendo conto della cultura di origine e dei valori etici e religiosi, rispettandone la piena volontà. Ritengo inoltre sia giusto che l'operatore olistico mantenga un continuo aggiornamento, al fine di garantire lo sviluppo delle proprie conoscenze utili al benessere dei propri clienti.

#### ***6.4 Esempio pubblicitario***

<p><b>Annamaria Raviolo</b> Operatore Olistico specializzato in trattamenti Ayurvedici</p> <p>Reg. Prof.le ASPIN n. _____ Ai sensi della legge 14 Gennaio 2013 n. 4 Cell. _____</p>
---

## **Bibliografia**

### **Obesità**

- N. Melchionda, "Sovrappeso, obesità e salute" – Pozzi Edizioni.
- P. Alleri e R. Ruocco, "Il peso delle emozioni. Conoscere affrontare e vincere l'obesità", Franco Angeli Editore.
- Fonti Internet, Wikipedia

### **Ayurveda**

- E. Iannacone, "Ayurveda La medicina dell'armonia tra l'uomo e l'universo" Ed. Tecniche nuove.
- E. Iannacone, "Formule di immortalità" Ed. Laksmi
- E. Iannacone "Ayurveda Maharishi" Ed. Tecniche nuove.
- R. E. Svoboda "Ayurveda vita salute e longevità" Ed. Macro.
- D. Wujastyk "Le radici dell'Ayurveda" Ed. Gli Adelphi.
- Fonti internet, Wikipedia

## **Ringraziamenti**

Ringrazio la mia Maestra Mirella Molinelli che, con passione generosità pazienza, competenza e professionalità, mi ha introdotto in questo mondo meraviglioso e che mi ha trasmesso la sua conoscenza.

Ringrazio inoltre i miei compagni di corso che hanno condiviso con me questo affascinante percorso.