



**OLISTICAMENTE IN SALUTE**

***La sinergia integrata tra  
Ayurveda e Naturopatia***

**Valentina Luongo**

## **OLISTICAMENTE IN SALUTE**

### **La Sinergia Integrata tra Ayurveda e Naturopatia**

**Dedicato alla Mia Famiglia e a Voi Lettori**

Questo testo è nato in silenzio, con il tempo lento delle cose che crescono in profondità. Nasce dall'amore per la natura, dalla curiosità per i saperi antichi e dalla voglia di condividere ciò che, lungo il mio cammino, ha portato equilibrio, ascolto profondo e benessere nella mia vita.

Ayurveda e Naturopatia non sono mode, né rimedi rapidi; sono strumenti delicati ma sinergicamente potenti, che invitano a prendersi cura di sé con consapevolezza, rispettando i propri ritmi, i propri limiti e soprattutto, la propria unicità.

In queste pagine ho raccolto conoscenze, esperienze e piccoli gesti pratici che spero possano accompagnarvi verso una versione più armoniosa e autentica di voi stessi.

Non troverete soluzioni assolute ma spunti per iniziare o continuare un percorso; che queste pagine possano essere per voi una fonte di ispirazione, un invito alla pratica costante, una guida per sviluppare nuove consapevolezze sulla salute, intesa come un equilibrio dinamico.

## **INDICE**

### **PARTE PRIMA: LE ORIGINI DEI DUE APPROCCI NATUROPATICI**

- 1.1 - Definizione di Naturopatia Occidentale
- 1.2 - Le origini e la diffusione
- 1.3 - La Naturopatia in Europa e in Italia: aspetti legislativi
- 1.4 - La Naturopatia Scientifica
- 1.5 - Le origini e la filosofia Ayurvedica
- 1.6 - La nascita della civiltà indiana fino ai giorni nostri

### **PARTE SECONDA: GLI ELEMENTI NATURALI E LA COSTITUZIONE DELL'UOMO**

- 2.1 - I “Cinque Grandi Elementi” (*Pancha Mahabuta*)
- 2.2 - Le tre Bioenergie: i “Dosha” ed i “Subdosha”
- 2.3 - I “Guna” (le qualità)
- 2.4 - “Sapta Dhatu”: i sette tessuti del corpo
- 2.5 - La digestione nel concetto Ayurvedico, “Mala e Ama”
- 2.6 - I “Rasa” (le Essenze)

### **PARTE TERZA: LA GENESI DELLA MALATTIA E L'IMPORTANZA DEL DISINTOSSICARSI DALL'INTERNO**

- 3.1 - Gli stadi della malattia secondo l' Ayurveda
- 3.2 - La prevenzione in ambito Ayurvedico ed Occidentale
- 3.3 - Disintossicazione profonda: “Panchakarma” e metodi non invasivi
- 3.4 - Ringiovanimento - “Rasayana”
- 3.5 - Le erbe medicinali Rasayana
- 3.6 - Gli “Anupana” (i Vettori)

### **PARTE QUARTA : LA PREVENZIONE NELLA QUOTIDIANITA'**

- 4.1 - Alimentazione Ayurvedica
- 4.2 - Alimentazione Funzionale

4.3 - Erboristeria Ayurvedica:l'interazione uomo-pianta

4.4 - L'acqua Ayurvedica

4.5 - "Dynacharya",la buona pratica quotidiana

4.6 - Gli obiettivi dell'uomo

-Il festival Holi

## **CONCLUSIONI**

## **APPENDICE**

### **RISORSE PRATICHE**

#### **1 - Ricette di cosmesi naturale Ayurvedica: come imparare a curare il corpo in modo naturale, sostenibile e cruelty free**

- Struccante bifasico
- Olio detergente quotidiano
- Tónico equilibrante
- Burro nutriente viso e corpo
- Dentifricio
- Collutorio
- Burro labbra
- Deodorante (versione in spray e crema)
- Olio nutriente
- Gli olii da massaggio (Abhyanga Oil)
- Lozione per edemi localizzati

#### **2 - Questionario di autodeterminazione del Dosha**

#### **3 - Alimentazione dei Dosha in base ai cicli stagionali**

#### **4 - Tabella di alimenti funzionali Dosha - specifici**

#### **5 - Guida Integrata erboristica**

#### **6 - Aromaterapia Ayurvedica**

#### **7 - Evoluzione delle Medicine Complementari**

#### **8 - L'Ayurveda in Italia, in Europa e nel mondo**

## **“ Io mi inchino a Te”**

**Namasté** è un saluto di origine sanscrita, composto da due parole: **“namas”**, che significa *inchinarsi o salutare con reverenza*, e **“te”**, che significa *a te*.

Oltre al semplice saluto, questa parola racchiude una profonda valenza spirituale. Una traduzione più completa e accurata potrebbe essere:

**“ Mi inchino alle qualità divine che sono in te.”**

Quando il termine viene pronunciato accompagnato al gesto delle mani giunte davanti al cuore e un lieve inchino del capo, il suo significato si arricchisce ulteriormente:

**“Le qualità divine che risiedono in me si inchinano alle qualità divine che risiedono in te.”**

Questa formula esprime riconoscimento reciproco, rispetto profondo e consapevolezza dell'unità tra tutti gli esseri viventi. È un gesto di pace, umiltà e connessione spirituale.

## INTRODUZIONE

Nonostante oggi esistano numerose metodologie per alleviare i malesseri che affliggono l'essere umano, è sempre più evidente una crescente attenzione verso i rimedi naturali.

È fondamentale, prima di tutto, sottolineare il principio cardine della Naturopatia e delle Discipline Bionaturali: l'obiettivo non è curare una patologia, bensì intraprendere un percorso insieme alla persona, con lo scopo di riattivare il naturale processo di autoguarigione, innato in ogni organismo.

Tuttavia, il confine tra supporto e cura può risultare sottile. Per questo motivo, per etica e coerenza, è necessario chiarire alcuni aspetti fondamentali.

Ad esempio, è consigliabile sottoporre la relazione o il programma stilato dal Naturopata al proprio medico curante, l'unico a conoscere in modo approfondito la storia clinica del paziente. Solo il medico, infatti, può valutare la presenza di patologie, allergie o condizioni che rendano non idonea l'applicazione di determinati suggerimenti – come modifiche alimentari o l'uso di rimedi naturali (che possono essere consigliati, ma mai prescritti).

Un altro punto essenziale riguarda l'eventuale sostituzione o sospensione di terapie farmacologiche a favore di rimedi naturali, integratori o preparazioni erboristiche. Questi ultimi contengono principi attivi in concentrazioni variabili e, sebbene spesso siano presentati come innocui, possono causare effetti indesiderati o intolleranze, specie se utilizzati senza una valutazione medica preliminare. Un operatore serio non suggerirà mai la sospensione di una terapia: solo il medico è la figura competente per prendere decisioni in merito all'assunzione o meno di farmaci.

Lo scopo di questo e-book è far conoscere come una delle più antiche discipline, l'Ayurveda, possa contribuire al raggiungimento dell'obiettivo fondamentale della Naturopatia: mantenere o ristabilire uno stato di benessere, attraverso la prevenzione e la promozione della salute in senso olistico.

Sebbene l'Ayurveda sia un'antica disciplina indiana, presenta sorprendenti affinità con la concezione occidentale di salute, come emerge dalla definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS):

*“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non consiste soltanto nell'assenza di malattie o infermità.”*

## LA CONCEZIONE DI SALUTE IN AYURVEDA, “SWASTHYA”

In sanscrito, *Swastha* deriva da “Swa” (sé) e “Stha” (stare): “abitare in sé stessi”.

Secondo l'Ayurveda, la salute è uno stato di equilibrio tra corpo, mente e spirito, come affermava il medico Susruta. Essa si manifesta in:

- armonia dei Dosha (le tre bioenergie);
- corretta funzione di Agni (il fuoco digestivo);