



OLI ESSENZIALI NELLA TRADIZIONE AYURVEDICA

Elaborato di **Paulina Ewa Burdan**

N. Registro Scuola: FORM-1267-NA

Relatore: Rocco Carbone

INSERIRE IL MESE IN CUI SI DISCUTE LA TESI



Centro di Ricerca Erba Sacra APS
*Associazione d'Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*
www.erbасacra.com

OLI ESSENZIALI NELLA TRADIZIONE AYURVEDICA

Indice dell'elaborato

SOMMARIO

Ayurveda e aromaterapia: un connubio antico.....	5
Come si sono incontrati l'Ayurveda e l'aromaterapia?	5
Storia e filosofia dell'Ayurveda.....	6
Le tappe storiche	6
Definizione e Filosofia dell'Ayurveda	7
Ayurveda e mondo moderno	10
I concetti più importanti dell'Ayurveda.....	11
I cinque elementi.....	11
Tre dosha: Vata, Pitta, Kapha	13
Equilibrio individuale (Prakriti e Vikriti).....	17
Tipi corporei.....	19
I tre guna: <i>sattva</i> , <i>tamas</i> e <i>rajas</i>	25
Forze mutevoli nelle piante.....	26
Parinama (trasformazione).....	26
Le stagioni.....	26
Stadi della vita	28
Cicli ayurvedici della giornata.....	28
I sei sapori.....	30
L'uso degli aromi nel corso del tempo/ Breve storia dell'aromaterapia.....	36
Cosa sono le essenze	40
Oli essenziali e Ayurveda	41
Energetica degli oli essenziali secondo l'Ayurveda	41
Costituenti chimici negli oli essenziali	44
Aromaterapia e squilibri dei dosha	47
Oli essenziali per lo squilibrio di Vata.....	48
Oli essenziali per lo squilibrio di Pitta.....	51
Oli essenziali per lo squilibrio di Kapha.....	53

I Subdosha e il loro riequilibrio con gli oli essenziali.....	57
I 5 subdosha di Vata	59
I 5 subdosha di Pitta	64
I 5 subdosha di Kapha.....	68
Soluzioni specifiche per i malanni più diffusi	71
Cura dei denti	71
Cura della pelle.....	71
Allergia.....	73
Artrite	74
Raffreddore	75
Infezione dei reni e della vescica.....	75
Problemi del sistema gastrointestinale	76
Herpes (herpes simplex, herpes genitale).....	80
Candidosi	81
Come usare gli oli essenziali	82
Inalazioni.....	82
Impacchi	83
Miscelazione degli oli essenziali	84
Il concetto di sinergia	84
Le note.....	84
Oli vettori.....	88
Le miscele di aromi (churna) per i dosha	90
Aromaterapia ayurvedica per l'equilibrio della donna.....	92
La donna in gravidanza	92
In menopausa	94
Alleviare disturbi legati ai viaggi	98
Oli essenziali per equilibrare Vata durante il viaggio.	98
Oli essenziali per equilibrare Pitta durante il viaggio.	99
Oli essenziali per equilibrare Kapha durante il viaggio.	99
Mente ed emozioni	100
Tamas	100
Rajas.....	100
Sattva.....	101
Massaggi con oli essenziali	104
Oli da massaggio per Vata	104

Oli da massaggio per Pitta	104
Oli da massaggio per Kapha	104
Il massaggio secondo il tipo corporeo.....	105
Conclusione	106
Appendice: Questionario per determinare il tipo corporeo	107
PARTE 1- Caratteristiche che non cambiano.....	107
PARTE II - Caratteristiche mutevoli.....	107
PARTE III - La Mente.	107
PARTE IV - Le emozioni.....	108
Riepilogo del questionario.....	113
Totali delle Parti II, III e IV.....	113

OLI ESSENZIALI NELLA TRADIZIONE AYURVEDICA

AYURVEDA E AROMATERAPIA: UN CONNUBIO ANTICO

L'Ayurveda, considerata la madre di tutta la medicina, insegna che la salute e la bellezza sono il risultato del mantenimento dell'equilibrio tra tre energie chiamate Vata, Pitta e Kapha. La loro combinazione individuale crea un equilibrio unico in ognuno di noi.

L'Ayurveda, la scienza della vita nata in India più di 5.000 anni fa, considera il corpo come un sistema regolato dai dosha **Vata**, **Pitta** e **Kapha**. Gli oli essenziali, usati nell'aromaterapia, rientrano perfettamente in questa filosofia perché possiedono qualità che influenzano i dosha e possono essere impiegati per riequilibrare eventuali squilibri.

Come si sono incontrati l'Ayurveda e l'aromaterapia?

L'uso degli Oli Essenziali in Ayurveda fa parte della sua tradizione: l'Ayurveda ha sempre impiegato oli vegetali ed essenze aromatiche nei trattamenti terapeutici, sotto forma di oli medicati, impacchi, bagni e inalazioni.

Del resto entrambe le discipline considerano gli oli essenziali non solo per le loro proprietà chimiche, ma anche per il loro impatto energetico e vibrazionale sul corpo sottile. In sostanza condividono il **Principio Energetico e Vibrazionale**.

Le due pratiche sono quindi complementari. Oltre che per i trattamenti terapeutici in Ayurveda si usano oli essenziali per il massaggio, per purificare l'ambiente e nelle pratiche di ringiovanimento, integrando così i principi dell'aromaterapia in quelli della tradizione ayurvedica.

Questo elaborato ha l'obiettivo di riscoprire ed esaminare le soluzioni più appropriate che l'aromaterapia può offrire alla tradizione ayurvedica.

STORIA E FILOSOFIA DELL'AYURVEDA

L'Ayurveda è il sistema di medicina più antico di cui si abbia testimonianza scritta. Usato per 5.000 anni da molte migliaia di medici su milioni di pazienti, è un sistema di prevenzione e cura ampiamente sperimentato. Lo scopo dell'Ayurveda è quello di raggiungere lo stato di salute rivolgendosi al mantenimento dell'equilibrio e dell'armonia senza combattere direttamente la malattia. L'enfasi è posta sulla prevenzione piuttosto che sulla cura.

Le tappe storiche

L'Ayurveda venne scoperto e sviluppato da antichi saggi indiani chiamati "Rishi". Grazie alla loro relazione (connessione) con il mondo spirituale e fisico, essi potevano capire la natura basilare dell'universo e il ruolo dell'uomo in esso. Queste conoscenze vennero tramandate oralmente e scritte per la prima volta circa 2.500 anni fa.

Con il diffondersi dell'Ayurveda in altre civiltà si riconobbe la sua adattabilità e spesso l'Ayurveda venne integrato in forme di medicina locali. L'Ayurveda ha avuto una profonda influenza sulla medicina in Tibet, Cina, Persia, Egitto, Grecia, Roma e Indonesia.

La medicina ayurvedica venne soppressa in India durante la colonizzazione inglese, in quanto nel 1833 la Compagnia delle Indie

chiuse e bandì tutte le scuole di Ayurveda. Per quasi 100 anni l'Ayurveda venne praticato solamente nelle zone rurali dove la medicina occidentale era troppo costosa o non disponibile.

Con l'indipendenza dell'India, l'Ayurveda è rinato e si è messo al passo della "Medicina Occidentale".

Definizione e Filosofia dell'Ayurveda

Il termine Ayurveda ha origine dalle parole sanscrite *Ayur* - vita, e *Veda* - conoscenza o scienza. Quindi possiamo tradurre la parola Ayurveda come: *scienza della vita umana, conoscenza della vita o scienza della longevità*.

Tutte le traduzioni hanno le loro giustificazioni. *Scienza della vita umana* supporta l'idea della scienza come interazione con il mondo che ci circonda, come strumento per fermarci un attimo e conoscere i bisogni del nostro corpo, nonché cosa considerare quando si effettuano le scelte affinché sia la soluzione più ottimale per noi.

Scienza della longevità è invece una definizione che spiega che, prendendoci cura della nostra dieta, condizione fisica e mentale, noi manteniamo l'equilibrio interno, il cui mantenimento è necessario per una vita lunga e sana.

L'Ayurveda, come ogni scienza, ha un suo linguaggio specifico che utilizza per scrivere il micro e il macrocosmo e le relazioni tra loro.

In questo caso il macrocosmo è l'universo, mentre il microcosmo è tutto ciò che è sulla terra: piante, animali, rocce, tutti i microrganismi e l'uomo.

L'intera scienza dell'Ayurveda si basa sul presupposto che l'universo e tutto ciò che contiene sono interconnessi.

Questo accade perché il mondo e il suo "contenuto" sono stati creati dagli stessi elementi: etere, aria, fuoco, acqua e terra.

Il presupposto di cui sopra porta ad un'altra verità: **l'interno del nostro corpo è un riflesso dell'universo che ci circonda.**

Possiamo capirlo in modo tale che tutti i cambiamenti nel nostro ambiente abbiano un impatto diretto sul nostro corpo.

Le proprietà dei cinque elementi presenti nel mondo che ci circonda stimolano esattamente le stesse proprietà dei cinque elementi presenti nel nostro corpo.

Spesso possiamo leggere che l'Ayurveda è un sistema medico. Un'affermazione più precisa però la fa Robert Svoboda, che nel libro ***Prakriti - La Struttura Fisica dell'Uomo*** scrive: *L'Ayurveda è soprattutto uno stile di vita, un modo per imparare a cooperare con la natura e a vivere in armonia con essa.*

L'Ayurveda dimostra che grazie a semplici consigli e regole che risvegliano la consapevolezza del nostro corpo e risvegliano la nostra attenzione, saremo in grado di fare scelte specifiche e consapevoli, favorendo il corretto funzionamento del nostro organismo.

Qui emerge un altro presupposto importante: secondo gli insegnamenti dell'Ayurveda **la cosa più importante è la prevenzione, cioè l'educazione e la costruzione dell'attenzione e della consapevolezza di sé, piuttosto che il trattamento.**

Alimentazione, attività fisica e mentale e lavoro sono aspetti inseparabili della nostra vita quotidiana. Purtroppo non sempre fanno bene alla salute.

L'Ayurveda mostra come migliorare la propria condizione senza rinunciare al nostro stile di vita attuale, ma solo introducendo alcune modifiche.

Una dieta sana adattata alla nostra individualità, un lavoro adeguato con il corpo e la mente, massaggi, erbe e oli essenziali sono gli elementi che possono contribuire a migliorare la qualità della nostra vita.

Il corpo e la mente sono indissolubilmente legati. Trovare l'equilibrio tra corpo e mente è un altro aspetto importante dell'Ayurveda. Lo stato fisico del nostro corpo ha un impatto diretto sulla nostra mente e viceversa.

Molti eminenti medici ayurvedici sottolineano che l'agente terapeutico più potente è il cambiamento dell'atteggiamento mentale, che può essere raggiunto, ad esempio, attraverso pratiche di meditazione accuratamente selezionate e pratiche di cambiamento di atteggiamenti e comportamenti conosciute dalla psicologia.

Una posizione simile è assunta da Deepak Chopra, un famoso autore ed endocrinologo: *la mente ha l'influenza più profonda sul corpo, e la liberazione dalla malattia dipende dal cambiamento della coscienza, dal suo equilibrio e dalla trasmissione di questo equilibrio al corpo.*

La teoria ayurvedica sostiene che la salute è il risultato di uno stato di armonia con il proprio sé. Se si ha uno scopo pacifico ma i propri pensieri sono pieni di paura e le emozioni sono negative, nel corpo fisico si manifesteranno delle malattie con la funzione di "campanello di allarme" per stimolare un cambiamento. In Ayurveda la manifestazione della malattia è considerata un buon segno perché porta alla luce un aspetto della persona che prima era nascosto - un aspetto che va curato.

La salute è invece caratterizzata dall'armonia con tutti gli aspetti del sé. Questa armonia interiore si manifesta anche come armonia con la famiglia, gli amici, i colleghi di lavoro, la società e la natura.

La filosofia ayurvedica afferma che solamente una persona dotata di un sistema immunitario forte può essere in buona salute. I medici ayurvedici considerano il sistema immunitario come una parte della natura questo dono di natura ci crea, ci sostiene, ci nutre e ci protegge dalle invasioni esterne. Fino a che il nostro sistema immunitario è forte non compaiono malattie. L'antica parola vedica che definisce l'immunità significa letteralmente: "*remissione delle malattie*" e nasce dal concetto che i pensieri negativi e lo stile di vita negativo creano malattia. La malattia è quindi un messaggio che suggerisce la necessità di un cambiamento.

Ayurveda e mondo moderno

L'Ayurveda è un campo sorprendentemente universale.

Sebbene affondi le sue radici nell'antichità, si basa su principi universali ed è un campo di conoscenza vivo e in evoluzione, utile oggi come lo era secoli fa.

L'Ayurveda tradizionale si inserisce perfettamente nei moderni modelli di trattamento olistico, che guardano alla salute dell'individuo da una prospettiva più ampia, tenendo conto di fattori fisici, emotivi e spirituali.

Ciò è dovuto al fatto che in realtà il modo di essere ayurvedico non ci impone nulla, ma mostra solo determinate regolarità, relazioni tra varie condizioni, nonché strumenti per il cambiamento, dopo di che siamo noi che decidiamo se e quali misure utilizzare.

Molte persone si lamentano di vivere di fretta. Questo è probabilmente il motivo per cui la maggior parte delle persone, quando si sente male, cerca una pillola che elimini rapidamente i sintomi. Di solito si scopre che non esistono ricette universali e soluzioni semplici e durature.

Nell'Ayurveda, come specifica filosofia di vita, viene enfatizzato il ruolo della consapevolezza, dell'osservazione e della formazione di atteggiamenti e comportamenti appropriati. Ciò non significa che esista una soluzione universale a un determinato problema, ma il suo utilizzo ci consente di vedere quali proprietà sono state disturbate, dove si è verificato lo squilibrio e ci insegna come rimuoverlo.

L'Ayurveda non richiede l'uso di trattamenti complicati o erbe segrete indiane, ma ci permette invece di apportare semplici cambiamenti nella nostra vita quotidiana.

Il principio base dell'Ayurveda è semplificarci la vita. Tuttavia, l'importante è la sistematicità, la regolarità e la coerenza nelle decisioni prese.

I CONCETTI PIÙ IMPORTANTI DELL'AYURVEDA

I cinque elementi

L'Ayurveda sottolinea la connessione inseparabile tra l'uomo e il mondo che lo circonda. Secondo l'Ayurveda, l'intero universo e tutto ciò che contiene sono creati da cinque elementi. Questi sono *etere, aria, fuoco, acqua e terra*.

L'Ayurveda si concentra sulle proprietà di elementi specifici e sulle loro manifestazioni sia nel mondo in cui viviamo che nel corpo umano.

Gli elementi non vanno però presi alla lettera: l'elemento terra non significa solo il suolo su cui camminiamo, e l'elemento aria non significa solo il vento che sentiamo...

Vanno intesi come proprietà tipiche di ciascun elemento, la cui forma materiale possiamo osservare in natura e all'interno del nostro corpo. Ad esempio: un albero è duro e stabile, quindi l'elemento dominante nel suo caso è la terra; la gelatina è invece umida, liquida e morbida, quindi il suo elemento dominante è l'acqua; i capelli possono essere secchi, leggeri e fragili, il che indica la dominanza dell'elemento aria; lo stomaco può essere caldo, il che dimostra la dominanza dell'elemento fuoco.

L'elemento etere contiene tutti gli elementi successivi, ma non è nessuno di essi. Questa è la quintessenza, lo spazio.

Le sue caratteristiche sono morbidezza, leggerezza e sottigliezza. Esso viene spesso definito uno stato mentale meditativo. Dal punto di vista della medicina indiana (Ayurveda), si verifica negli spazi vuoti all'interno del corpo.

L'elemento aria è la materia allo stato gassoso con le seguenti caratteristiche: movimento, dinamica, leggerezza, secchezza, ma anche freddo, asprezza (rugosità) e sottigliezza. Possiamo sentire la

presenza dell'elemento aria quando respiriamo, quando si diffonde all'interno del nostro corpo, o in una giornata ventosa, quando le foglie degli alberi si muovono. Nel corpo umano, l'aria controlla tutti i movimenti. A questo elemento sono legati i movimenti muscolari, come il battito cardiaco, le contrazioni polmonari, la peristalsi intestinale e il flusso degli impulsi nervosi.

L'elemento fuoco è una forza che può trasformare la materia allo stato liquido (scioglimento del ghiaccio) o allo stato gassoso (evaporazione dell'acqua). Le caratteristiche di questo elemento sono calore, finezza, leggerezza, trasparenza e secchezza. Nel corpo umano, il fuoco è associato ai processi metabolici (tutti i cambiamenti a livello fisico, come la digestione, il mantenimento della temperatura corporea adeguata), e ai cambiamenti a livello mentale, (come l'elaborazione dei dati o il trarre conclusioni).

L'elemento acqua è la materia allo stato liquido. Le sue caratteristiche sono: liquido, umido, morbido, lento e freddo. Si verifica nella mucosa, nel plasma e nel citoplasma. È responsabile della secrezione dei succhi digestivi, del corretto funzionamento degli organi interni e delle ghiandole salivari.

L'elemento terra è la manifestazione della materia più solida. Un esempio potrebbero essere le montagne la cui forza, stabilità e durabilità sono in grado di resistere agli attacchi di altri elementi. L'elemento terra è pesante, ruvido, duro, stabile, durevole, spesso e lento. Nel nostro organismo questo elemento rappresenta anche strutture solide come ossa, cartilagine, unghie, tessuto adiposo e muscolare, tendini, pelle e capelli.

Gli elementi sono presenti nel mondo esterno, ma anche nel mondo interno, ossia nel corpo umano. Varie proporzioni e relazioni tra gli

elementi del nostro corpo determinano l'individualità di ognuno di noi.

Mantenere un equilibrio dinamico dei cinque elementi garantisce salute e una vita armoniosa. Il suo disturbo causerà invece malattie. Ad esempio: una quantità eccessiva di elemento terra contribuirà alla pesantezza fisica o mentale; una quantità eccessiva dell'elemento fuoco favorisce l'infiammazione e la rabbia, una quantità eccessiva dell'elemento aria è spesso associata alla paura e all'eccitazione nervosa.

Tre dosha: Vata, Pitta, Kapha

Dalla teoria dei cinque elementi presentato in precedenza deriva il concetto dei tre ***dosha***.

Etere, aria, fuoco, acqua e terra sono elementi che si combinano nel nostro corpo per creare i *dosha*.

I dosha sono le forze primarie della vita. Essi si trovano solamente nelle forme di vita animata (simile al concetto della chimica organica) e il loro dinamismo è ciò che rende possibile la vita.

Questi sono ***Vata, Pitta e Kapha***.

I dosha sono energie che non possiamo vedere né toccare. La loro presenza e intensità nel corpo influenzano il nostro aspetto e le nostre emozioni, conferendo al corpo le sue proprietà e qualità caratteristiche.

Combinando gli elementi :

- **etere** e **aria** creano **Vata** dosha,
- **acqua** e **fuoco** creano **Pitta** dosha,
- **acqua** e **terra** creano **Kapha** dosha.

Ogni dosha possiede una miscela delle proprietà degli elementi da cui è stato creato.

Tav.1 Dosha, elementi, qualità

Dosha	Vata	Pitta	Kapha
Elementi	etere e aria	fuoco e acqua	acqua e terra
Qualità	leggera, secca, fredda, sottile, ruvida, dinamica, mobile, instabile	piccante, calda, umida, leggera, sottile, acida, piccante, fluida	oleosa, stabile, vischiosa, pesante, fredda, lenta, morbida, liscia

VATA è l'energia del movimento, è il movimento che governa il sistema nervoso centrale, i sistemi respiratorio, circolatorio ed escretorio ed è legato al senso del tatto, il che significa che fornirà esattamente ciò che è presente nelle nostre azioni: nel lavoro dei muscoli e delle articolazioni, nel flusso degli impulsi nervosi, nella circolazione sanguigna, ecc. Grazie a dosha Vata è possibile creare e dividere le cellule ed espellere dal corpo feci, urina, sudore, ecc. Vata controlla, tra le altre cose, le funzioni dei sistemi respiratorio, digestivo e circolatorio ed è legato all'attività mentale e alla percezione.

Vata è secco, leggero, veloce, ruvido, mobile, freddo, sottile.

Dalla radice VA, che significa “soffiare, fluire, dirigere“, Vata è ciò che spinge gli altri dosha a muoversi. Infatti senza l’impulso di Vata, sia Pitta che Kapha non sarebbero in grado di muoversi e di compiere le loro funzioni. Per questo motivo Vata è definito *il Re dei Dosha*.

Secondo l’Ayurveda esso è responsabile della nostra capacità fisica e mentale di adattarci ed è la forza energetica del corpo e della mente.

È colui che governa e guida:

- il nostro sistema nervoso
- il ritmo sonno-veglia

- la capacità di espressione
- la capacità di parola
- la respirazione
- tutti i movimenti fisici.

Il tipo Vata ha un fisico sottile e leggero, è magro con pelle tendenzialmente secca e ruvida, capelli sottili e fragili, è veloce nel mangiare, lavorare e camminare, ha però scarsa resistenza alla fatica. È irrequieto, indeciso nelle scelte, ansioso con tendenza alle preoccupazioni, spendaccione, con scarsa capacità alla concentrazione, volubile con sonno leggero o insonne.

Si entusiasma facilmente ma cambia frequentemente opinione, intuitivo, originale, non sta mai fermo e parla molto.

PITTA è il principio che governa il metabolismo e la trasformazione e ha la predominanza degli elementi fuoco ed acqua. È il calore che governa il sistema digestivo ed endocrino ed è legato al senso della vista.

Pitta è caldo, acuto, liquido, leggero, leggermente untuoso, acido e piccante.

Pitta, il cui significato vuol dire *“ciò che scalda, cuoce o trasforma”* governa:

- tutte le funzioni metaboliche che avvengono nel corpo
- la digestione del cibo
- la sensazione di fame e di sete
- la vista
- la temperatura corporea
- le funzioni intellettuali (ovvero capacità di digerire il mentale)
- il colore della pelle.

Quando Pitta è dominante nella costituzione, sono presenti mani e piedi caldi, pelle e capelli morbidi, sensibilità al calore, intelligenza acuta, linguaggio preciso e pungente. Il tipo Pitta ha una corporatura media, pelle delicata con nei e lentiggini, ha un carattere forte, deciso,

egocentrico, facilmente irritabile, intelletto brillante e intuitivo. Sa parlare in pubblico anche se spesso è pungente nei giudizi, è preciso e pignolo. Ama circondarsi di cose belle perché ha un grande senso estetico.

Quando Pitta è in squilibrio possiamo notare pelle sensibile, irritazioni, intolleranza al calore, eccessiva sudorazione, infiammazioni, cattiva digestione, ulcere e *couperose*. A livello mentale riconosciamo lo squilibrio dalla presenza di rabbia, irritabilità, rancore e impazienza.

KAPHA è il principio che governa la coesione e la struttura del corpo ed ha la predominanza degli elementi terra ed acqua. È unione, colui che muove e collega la struttura e dirige il sistema immunitario.

È freddo, denso, lento, stabile, viscoso, pesante, liscio, soffice e appiccicoso.

Kapha, il cui significato letterale è “*coesione*” o “*ciò che tiene insieme le cose*” è responsabile della struttura corporea e del suo mantenimento: tiene insieme i nostri tessuti per dare sostegno al corpo.

Quando Kapha è dominante la costituzione è robusta con muscoli ben formati e tendenza a ingrassare. Il tipo Kapha ha pelle morbida e grassa, denti forti e bianchi, capelli forti e spessi, appetito moderato, digestione lenta. A livello caratteriale è calmo, generoso, materno per natura, ha difficoltà a svegliarsi al mattino ma dorme bene di notte. Parliamo di una persona lenta ad imparare ma con ottima memoria, pigra, generosa e incline al perdono, dal carattere stabile che difficilmente si altera.

Kapha è il dosha responsabile della nostra calma emotiva, della resistenza fisica e mentale e ci permette di sentire profondamente e di provare empatia verso gli altri, pazienza ed essere compassionevoli.

Non siamo in grado di osservare direttamente i dosha, ma possiamo osservare come si manifestano nel nostro corpo e nella nostra mente

in vari modi: attraverso la struttura corporea, il colore della pelle, la struttura dei capelli, il timbro della voce, il modo di parlare e analizzare i concetti, il modo di esprimere le emozioni, ecc.

Tutti e tre i dosha sono presenti in ogni corpo umano. Tuttavia, le loro proporzioni sono diverse, il che determina l'individualità di ognuno di noi.

Equilibrio individuale (Prakriti e Vikriti)

Il concetto di ***Prakriti*** è uno dei termini più comuni nell'Ayurveda. È ciò che ci dà la chiave per conoscere e comprendere noi stessi, per ripristinare e mantenere la salute.

Spesso, quando guardiamo le persone intorno a noi, notiamo quanto molte di loro siano simili tra loro, ma d'altra parte possiamo anche vedere differenze significative. Nonostante alcune somiglianze, le persone differiscono l'una dall'altra fisicamente e mentalmente. Ciò che determina queste differenze in Ayurveda è chiamato *Prakriti*.

Prakriti è tradotto come *natura originale e unica*. È determinato dal momento del concepimento e determina la natura interiore più profonda di ogni persona. Esiste in pratica una miscela unica di caratteristiche che ci rende completamente unici dal momento del concepimento.

Quando conosceremo la nostra *Prakriti*, inizieremo a capire quali qualità ci rendono unici. Conoscere queste caratteristiche ci dà la consapevolezza di come prenderci cura di noi stessi al meglio e di come far emergere la propria bellezza unica e naturale.

Vale la pena sottolineare la differenza tra dosha e *Prakriti*. I dosha (Vata, Pitta, Kapha) sono manifestazioni dei cinque elementi e hanno le loro proprietà. Essi sono energie sottili, forze che creano e gestiscono il nostro corpo e la nostra mente, dirigendone le funzioni.

I tre dosha, attraverso la loro connessione, determinano la nostra *Prakriti*, la costituzione psicofisica. *Prakriti* è un insieme unico di proprietà corrispondenti al dosha dominante. Quando il dosha Vata

domina nel nostro corpo, diciamo che la nostra Prakriti è Vata. Avremo quindi la maggior parte delle proprietà corrispondenti al dosha Vata.

Prakriti sottolinea la distribuzione unica dei dosha nel corpo umano, una distribuzione che rimane costante per tutta la nostra vita, dal momento del concepimento fino alla fine della nostra vita.

Madre natura ci ha donato determinate caratteristiche, creando la persona perfetta che ognuno di noi è.

Tutto nel nostro corpo funziona in armonia se lo permettiamo, senza apportare correzioni che disturbino il funzionamento del corpo al livello in cui è stato creato.

Prakriti viene definita al concepimento.

Nel momento del concepimento si definisce la Prakriti di una persona, che deriva:

- dall'unione delle Prakriti dei genitori
- e di quella che è tutto l'aspetto e la componente doshica ambientale.

Per mantenere l'equilibrio tra i dosha, o in altre parole, per mantenere la salute, non dovremmo interferire con il cambiamento della nostra Prakriti.

Tuttavia, sotto l'influenza di fattori esterni, Prakriti può essere disturbato, provocando uno stato chiamato **Vrikriti**, cioè *ciò che è disturbato*. Spesso la Vrikriti di una data Prakriti è legata al disturbo del dosha dominante in una data Prakriti.

Comprendere la nostra Prakriti ci consente di ottenere informazioni su ciò su cui dovremmo agire quando questo equilibrio naturale è disturbato. Ci sono molti fattori che possono influenzare il disturbo di Prakriti, causando Vrikriti, e lo influenzano, tra gli altri: situazione familiare e professionale, alimentazione, clima, eventi difficili, ecc.

Va ricordato che Vrikriti è solo uno stato temporaneo.

Tipi corporei

Ognuno di noi è nato con un certo equilibrio di V-P-K che determina le caratteristiche personali e i punti di forza o di debolezza della persona. Non esistono due persone uguali, ma si dice che esistono *tre tipi puri e sette tipi misti* (questa standardizzazione viene usata a scopo di valutazione e trattamento). Per esempio, una persona nata con un'alta percentuale di Pitta e una presenza limitata di Vata e Kapha verrà considerata un tipo con Pitta dominante.

La visione ayurvedica di ogni singola persona differisce dal sistema di medicina occidentale in cui tutti vengono trattati allo stesso modo. A causa di cambiamenti climatici e stagionali, alle fasi della vita, ai cambiamenti di dieta o di stile di vita, con il passare del tempo si può andare fuori equilibrio. Se aumentiamo di 15 chili, cambia il rapporto V-P-K e ci sentiremo di nuovo "noi stessi" quando ritorneremo alle proporzioni tra i dosha con cui siamo nati.

L'Ayurveda può aiutare le persone a individuare il proprio equilibrio originale e ritornare ad esso.

TIPO VATA

Un individuo con influenza primaria di Vata mostrerà molte delle seguenti caratteristiche:

- corporatura esile/sottile, sia esso alto o basso;
- spalle o fianchi stretti e ossuti.
- corpo debole e delicato (muscoli e tendini).
- arti lunghi e magri
- corpo sproporzionato con gambe lunghe e torace corto,
- articolazioni che scricchiolano facilmente,
- articolazioni sporgenti,
- gambe arcuate,
- scoliosi,
- struttura irregolare del viso
- se aumenta di peso accumula grasso attorno alla vita.

- pelle con tendenza a essere secca, ruvida e fredda al tatto.
- colorazione della pelle più scura di quella del resto della famiglia.
- capelli scuri, secchi e crespi.
- denti spesso storti, sporgenti, spaziati, con tendenza alla ritrazione delle gengive.
- occhi piccoli, asciutti, mobili, grigi, grigio-blu o marrone scuro.
- appetito variabile o scarso, (quando è distratto salta spesso i pasti ma poi si sente affamato, riempiendo il piatto con più cibo di quel che potrebbe mangiare). Se le pause tra i pasti sono troppo lunghe, avverte vertigini o nausea.
- dita delle mani e dei piedi lunghe e affusolate, con unghie fragili che si rompono facilmente.
- soffre di dolori e disturbi nervosi quando si ammala.
- la sete è variabile e l'andar di corpo avviene con molta aria, feci secche, dure e tendenza alla costipazione.

Le donne in cui domina Vata hanno cicli mestruali lunghi e irregolari, con tendenza a interrompersi a causa di uno stile di vita scorretto. Stitichezza, irritabilità, dolore e forti crampi addominali inferiori sono sintomi tipici che possono comparire prima delle mestruazioni.

Fisicamente i Vata sono persone attive ma spendono facilmente la loro energia e per continuare l'attività si affidano a caffeina, zucchero e stimolanti vari.

La mente non si ferma mai, è attiva, curiosa e creativa.

Le persone di tipo Vata sono entusiaste del mondo, spontanee, percettive e compassionevoli.

Nonostante i molti tratti positivi, tendono ad essere timidi, paurosi, nervosi, irritabili, introversi e insicuri delle proprie capacità. Quest'ultima caratteristica, unita alla dispersione provoca progetti propri incompiuti. Sotto stress possono diventare timorosi e ansiosi.

Cambiano idea facilmente, hanno una buona memoria a breve termine ma si dimenticano facilmente delle cose.

A loro piacciono i cambiamenti, hanno difficoltà a restare nello stesso posto: amano viaggiare. Sognano spesso di volare, correre, saltare e fanno sogni paurosi.

Il sonno è difficoltoso, con interruzioni, e possono soffrire di insonnia.

La parlata è veloce, caotica, impulsiva e spesso parlano con le mani.

Il polso è esile, debole e irregolare.

I tipi dominati da Vata possano essere molto diversi l'uno dall'altro, ma condivideranno molte delle caratteristiche appena descritte.

TIPO PITTA

Un individuo con predominanza di Pitta avrà una corporatura media ben proporzionata.

Può assumere o perdere peso con relativa facilità, spesso ha la pelle delicata, untuosa, che si brucia facilmente, con un tono di colore ramato o giallastro, calda al tatto.

Lentiggini e nei sono molto comuni insieme alla tendenza all'acne, suda facilmente.

I capelli sono morbidi, biondi o rossi, si imbiancano prematuramente con tendenza al diradamento e alla calvizie.

Le dita sono ben formate e proporzionate, le unghie hanno un aspetto roseo.

Gli occhi sono acuti, penetranti, grigi, verdi con una tinta giallastra sulla sclera (la parte bianca).

Se si ammala il tipo Pitta avrà febbre, infiammazione e infezione.

Spesso è assetato, le feci sono morbide, oleose e sciolte, va di corpo tre volte al giorno a più.

Preferisce l'attività moderata e ama la competizione per via della sua natura aggressiva.

I tipi Pitta sono intelligenti e determinati con una memoria acuta.

Sotto stress possono diventare irritabili, autoritari, collerici e gelosi.

I loro sogni sono impetuosi, appassionati e pieni di colori, il sonno è moderato e profondo.

La parlata è acuta, chiara, fluida e può essere tagliente e sarcastica.

Il polso è forte e regolare.

Spesso si può riconoscere un Pitta dalla passione con cui fa le cose, dall'energia focalizzata e dall'impegno.

TIPO KAPHA

Il Kapha puro è facile da riconoscere, è corpulento e ha una struttura fisica possente.

La pelle è spessa (2 cm all'avambraccio), untuosa, fredda al tatto, pallida e più luminosa rispetto a quella degli altri componenti della famiglia.

Sudano poco, ingrassano facilmente e devono fare esercizio fisico per perdere peso. Raramente hanno sete, vanno di corpo regolarmente (una volta al giorno) con feci spesse e untuose.

I capelli sono spessi, oleosi, ondulati con sopracciglia e ciglia spesse.

I denti sono forti, bianchi, grossi e ben formati.

Gli occhi sono grandi e attraenti.

L'appetito è debole ma costante, possono saltare i pasti facilmente senza risentirne gli effetti.

Quando il Kapha si ammala soffre comunemente di congestione, eccesso di muco e ritenzione di liquidi.

Pacifici e spesso contenti, si muovono lentamente e consumano poca energia, hanno buona resistenza. Sono amici e lavoratori attendibili e leali.

Le loro tendenze negative possono essere l'egocentrismo, l'avidità e una eccessiva sensibilità.

Sono lenti a imparare cose nuove e dimenticano difficilmente qualcosa quando è stata imparata.

I sogni che fanno sono spesso romantici e riguardano l'acqua.

La parlata è lenta e monotona o melodiosa.

Il polso è lento e costante.

I sette tipi misti

VATA-PITTA (V-P) sono tipi snelli come il Vata puro, si muovono velocemente, sono amichevoli e chiacchieroni, ma più intraprendenti e di intelletto acuto rispetto ai Vata puri. Essi non arrivano agli eccessi del Vata e non sono altrettanto ipertesi o irregolari. Hanno una digestione più forte e una maggiore tolleranza al freddo. Tollerano meglio il rumore e i disagi fisici. Hanno la forte spinta di Pitta con l'immaginazione del tipo Vata. Sono però facilmente preda di comportamenti che creano dipendenza e hanno bisogno di stabilità.

PITTA-VATA (P-V) hanno una corporatura più vicina alla media e hanno più muscolatura rispetto ai V-P. Anche loro si muovono velocemente, hanno una buona capacità di resistenza, spesso si fanno valere con intensità ma con la leggerezza del tipo Vata. Hanno una digestione forte e una eliminazione delle feci più regolare di V-P o di V. Quando sono sotto stress possono reagire con paura o rabbia, diventando insicuro, teso e aggressivo. Amano mangiare, hanno una buona memoria e parlano fluentemente. Il troppo calore può dargli fastidio.

VATA-KAPHA (V-K) di solito è un tipo difficile da identificare con un questionario a causa della presenza di aspetti opposti in molte caratteristiche e per la natura indecisa di Vata. Spesso hanno una corporatura snella di tipo Vata ma con il comportamento rilassato e tranquillo di tipo Kapha. Sono di buon carattere fino a che non sono stressati. Spesso sono veloci ed efficienti e sono anche consapevoli della loro tendenza Kapha a procrastinare. Desiderano accumulare e risparmiare e hanno una forte avversione per il freddo. Possono avere una digestione lenta o irregolare.

KAPHA-VATA (K-V) sono simili a V-K ma hanno una corporatura più solida e si muovono più lentamente. Hanno un carattere

equilibrato e sono più rilassati dei V-K ma hanno minore entusiasmo. Tendono a essere atletici con grande resistenza. Anche loro possono essere irregolari nella digestione, sopportare male il freddo e soffrire di formazione di muco.

PITTA-KAPHA (P-K) hanno l'intensità del Pitta e la corporatura forte del Kapha. Sono più muscolosi del tipo K e possono essere anche piuttosto corpulenti. La loro personalità mostra una stabilità di tipo Kapha con la forza del Pitta che li porta alla rabbia e alla critica. Sono portati per l'atletica perché hanno sia energia che resistenza. Non saltano mai un pasto. Hanno una digestione di tipo Pitta e una resistenza alle malattie di tipo Kapha.

KAPHA-PITTA (K-P) sono persone che hanno una struttura Kapha ma sono più rotondi nel viso e nel corpo rispetto al tipo P-K, si muovono lentamente e sono più rilassati dei P-K stessi. Hanno una energia stabile e più resistenza dei tipi P o P-K. Possono essere arroganti e insensibili alle critiche.

VATA-PITTA-KAPHA (V-P-K) sono i più difficili da descrivere perché hanno la stessa quantità di ogni dosha. Sono i più equilibrati con tendenza ad avere vita lunga, buona salute e buone difese immunitarie. I medici ayurvedici dicono che questi tipi sono i più difficili da curare quando si ammalano. Ci sono però pochissimi veri tipi V-P-K, tanto è vero che le persone che pensano di appartenere al tipo V-P-K di solito sono invece un tipo misto a due dosha.

Quando si studiano i dieci tipi corporei descritti in precedenza e poi si guarda a sé stessi, bisogna ricordare che ognuno di noi è un tipo unico e che questa è un'opportunità di imparare qualcosa riguardo a sé stessi. Il questionario permetterà di determinare l'equilibrio di V-P-K.

Nell'allegato il questionario per determinare il tipo corporeo.

I tre guna: *sattva*, *tamas* e *rajas*

Oltre ai tre dosha che utilizziamo per osservare il funzionamento del corpo, esistono anche tre *guna*, o *dosha mentali*. Questi sono *sattva*, *tamas* e *rajas*.

Sattva è una forza neutra di equilibrio, l'energia della coscienza e dell'intelligenza. Le sue proprietà sono leggerezza, pace, luminosità e armonia.

Rajas è una forza positiva e dinamica con le caratteristiche di stimolazione, movimento, azione e passione.

Tamas, d'altra parte, è una forza negativa e di supporto con le caratteristiche di inerzia, indolenza, ottusità, pesantezza, resistenza e congelamento del movimento.

Proprio come i dosha, tutti e tre i guna si manifestano in ogni persona con intensità diversa. Tuttavia, mentre i dosha sono stabiliti al momento del concepimento, i guna non lo sono. L'influenza di uno stimolo specifico proveniente dall'ambiente in cui viviamo, dal tipo di dieta o dalla fase della vita causerà infatti la predominanza di uno dei guna.

Il guna di una persona è un riflesso dell'ambiente circostante, nonché della sua dieta.

La qualità di sattva è attribuita alle persone calme, pazienti e tolleranti, la qualità di tamas alle persone insensibili, ignoranti e pigre, la qualità di rajas alle persone avaro e materialiste.

I nostri vari pensieri, emozioni, atteggiamenti e azioni possono stimolare uno o più guna. Il cibo che assumiamo può anche equilibrarci o sbilanciarci mentalmente.

Poiché nella nostra vita abbiamo bisogno di qualità diverse, la dieta dovrebbe essere diversificata in termini di ingredienti, colori, odori e consistenze. Tuttavia, il cibo più calmante ed equilibrante è quello sattvico e invece da evitare è quello tamasico.

Forze mutevoli nelle piante.

In tutte le cose viventi le tre forze dinamiche Vata, Pitta e Kapha sono in costante equilibrio mutevole. In una pianta, Vata è concentrato nei fiori e nelle foglie, Kapha è concentrato nelle radici e Pitta si trova negli **oli essenziali** delle piante, nella resina e nella linfa (specialmente nelle spezie che stimolano la digestione). Piante diverse hanno diverse concentrazioni di Vata, Pitta e Kapha.

Possiamo usare diversi cibi, piante e parti specifiche delle piante per alterare le proporzioni di Vata, Pitta, Kapha nel corpo. Mangiare radici vegetali o prendere erbe sedative come la valeriana per esempio aumenta Kapha. Bere infusi di fiori come il gelsomino o mangiare cereali secchi aumenta invece la forza di Vata. Mangiare cibi piccanti e speziati come il peperoncino aumenta le tendenze di Pitta.

Parinama (trasformazione)

Una delle tre principali cause della malattia è la mancata accettazione dei cambiamenti. *Parinama*, cioè il passaggio o la trasformazione, è una parte inevitabile della nostra vita. Proprio come ogni cosa ha un inizio deve anche avere una fine. Comprendere questo processo e accettarlo permetterà di mantenere la pace e la gioia ogni giorno.

Proprio come il tempo fuori cambia ogni giorno, anche i dosha sono soggetti a determinati cambiamenti. Poiché i cinque elementi hanno un forte impatto sui dosha, con i cambiamenti del tempo, della temperatura o dell'ora del giorno, il livello dei dosha cambia.

Le stagioni

Il livello di un dato dosha aumenta naturalmente quando entriamo in una stagione che ha proprietà simili alla sua.

Il caldo dell'estate o i climi caldi aumentano Pitta. I climi secchi o il vento freddo dell'autunno aumentano Vata. Gli inverni piovosi e i climi umidi aumentano Kapha.

La primavera è il momento in cui tutto intorno a noi inizia a prendere vita e a fiorire. Perché ciò avvenga abbiamo bisogno dell'acqua, che dà origine a tutto. Pertanto, la primavera è dominata dall'umidità. In inverno, Kapha si accumula nell'organismo e in primavera inizia a circolare in tutto il corpo. In questa stagione compaiono spesso i problemi di salute più comuni di tipo Kapha: raffreddore, tosse e problemi ai seni nasali. In quel momento è importante una dieta facilmente digeribile, calda e asciutta.

L'estate è un periodo dominato dal caldo e dall'umidità.

Questo è il momento in cui Pitta domina nell'aria e all'interno del corpo. Pitta influenza il fuoco digestivo, ma sentiamo comunque che il cibo non viene digerito più velocemente a causa della sensazione esterna di calore.

L'autunno è il periodo in cui compaiono venti freddi e forti. Il sole può splendere intensamente, ma potrebbe anche piovere quasi tutti i giorni. Questo è un periodo principalmente di Pitta, ma anche di Vata (quando soffia un vento freddo e secco), ma quando piove può dominare anche Kapha. Tuttavia all'inizio dell'autunno c'è ancora la predominanza di Pitta, che si è accumulata nel corpo durante l'estate.

L'inverno è una stagione fredda e umida, motivo per cui i livelli di Kapha aumentano naturalmente. Tuttavia, a volte i livelli di Vata possono aumentare.

Indipendentemente dalla stagione, l'umidità rafforzerà sempre il dosha Kapha, la secchezza rafforzerà il dosha Vata e il calore rafforzerà sempre il dosha Pitta.

Pertanto, è necessario osservare quali dosha sono disturbati dal tempo corrente. Rimanendo un osservatore attento e cosciente del proprio corpo, si può gradualmente imparare a notare le proprietà del proprio corpo e individuare quali proprietà sono disturbate e quindi quali interferiscono o ostacolano il corretto funzionamento dell'organismo.

In questo modo, quando le proprietà disturbate sono isolate, il loro livello può essere facilmente ridotto introducendo attività con proprietà opposte.

Stadi della vita

Anche i periodi della vita influenzano l'equilibrio di Vata, Pitta e Kapha. L'aumento della massa corporea che avviene durante la crescita dei bambini indica che questo periodo della vita è dominato dalle forze di Kapha. I cambiamenti ormonali che trasformano un adolescente in un adulto indicano che gli anni della giovinezza e della maturità sono sotto l'influenza di Pitta. Quando si invecchia, il corpo si assottiglia e diventa più asciutto, e ciò indica un aumento delle forze Vata.

Cicli ayurvedici della giornata

La regolarità e un certo piano d'azione durante la giornata ci forniscono equilibrio psico-fisico. Grazie a questo, il nostro corpo sa più o meno a che ora è ora di mangiare e quando è ora di dormire. Un ritmo quotidiano costante è molto importante se vogliamo mantenerci in salute.

Ogni momento della giornata corrisponde a un dosha diverso:

Kapha I Ciclo 6.00-10.00

Un buon momento per svegliarsi è tra le 6 e le 8. È bene fare una colazione nutriente ma leggera.

Pitta I Ciclo 10.00-14.00

Il metabolismo si attiva fino ad arrivare al suo massimo alle 12. Questa è l'ora migliore per fare il pasto più importante.

Vata I Ciclo 14.00-18.00

Un periodo nel quale aumentano sia il movimento che le attività. Il pasto serale deve essere più leggero di quello del mezzogiorno. L'attività mentale è vivace.

Kapha II Ciclo 18.00-22.00

L'energia si acquieta favorendo il riposo del sonno che verrà facilmente e velocemente. Se non si va a letto entro le 22 ci si rigirerà nel letto, specialmente se si è cenato tardi.

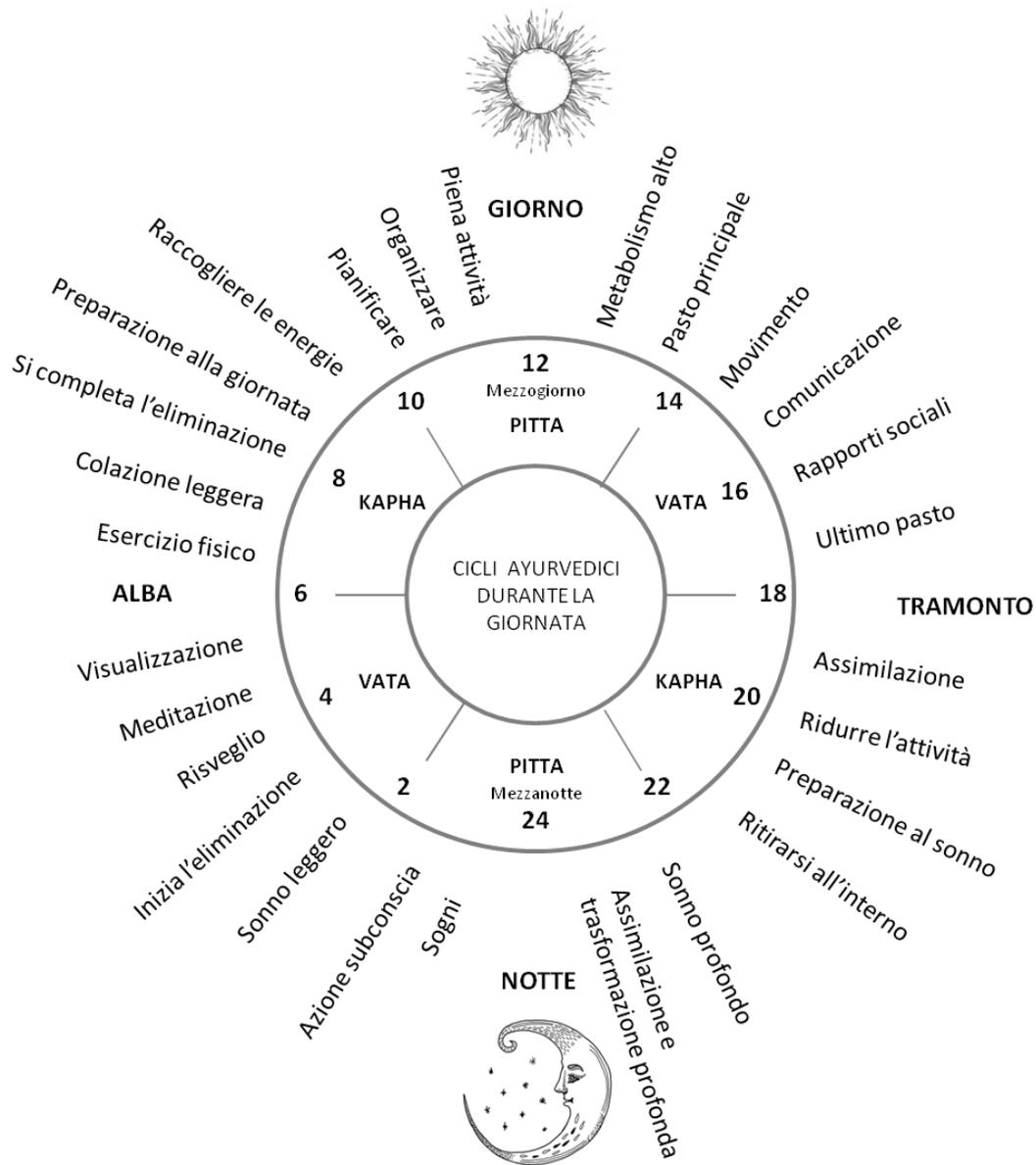
Pitta II Ciclo 22.00-2.00

Un tempo per fare sogni attivi e per il sonno profondo. Se capita di stare svegli il metabolismo sarà portato a richiedere uno spuntino a notte tarda e a fare attività, cosa di cui ci si pentirà il giorno seguente.

Vata II Ciclo 2.00-6.00

Corrisponde alle correnti universali ascendenti che sono usate dai meditanti per raggiungere stati spirituali elevati. Se ci si sveglia alle 4 o alle 5 per fare esercizi spirituali, l'energia concentrata che si crea resterà con noi per tutto il giorno.

I cicli ayurvedici della giornata



I sei sapori

Gli insegnamenti ayurvedici classificano i prodotti alimentari non in base al contenuto di nutrienti come proteine, grassi, carboidrati, vitamine o sali minerali, ma in base al gusto. Sono sei i gusti (rasa) secondo i quali l'Ayurveda raggruppa gli alimenti: dolce, salato, acido, piccante, amaro e astringente.

I sapori influenzano la regolazione del livello dei dosha. Ad ogni sapore sono infatti associati due elementi che gli conferiscono qualità adeguate.

La connessione tra i gusti e i cinque elementi

Sapori	Elementi
dolce	acqua e terra
salato	fuoco e acqua
acido	terra e fuoco
piccante	aria e fuoco
amaro	etere e aria
astringente	terra e aria

Ogni sapore, se usato con moderazione, avrà un effetto positivo sul corpo umano. Se usato in eccesso, stimolerà eccessivamente un dato dosha, provocandone il disordine.

Mentre la conoscenza del concetto dei tre dosha è necessaria per fare una buona diagnosi, la comprensione del concetto dei sei sapori è necessaria per riequilibrare un dato disturbo attraverso l'alimentazione.

La tabella seguente descrive l'impatto dei vari sapori sui dosha.

	Effetto più forte	Effetto medio	Effetto debole
Vata	salato	acido	dolce
Pitta	astringente	dolce	amaro
Kapha	piccante	amaro	astringente

Sapore dolce

- Effetto sui dosha: diminuisce vata e pitta, aumenta kapha.
- Caratteristiche: freddo, umido/untuoso, pesante
- Energia: raffreddante

Si trova nella frutta e gli ortaggi dolci, carboidrati, noci, oli, carne, pesce.

Il cibo dominato dal sapore dolce è solitamente saziante e nutriente. Il gusto dolce calma l'eccitazione mentale, soddisfa la sete, migliora l'umore e contrasta debolezza, stanchezza e rabbia. È perfetto per i processi di convalescenza. Se usato con moderazione, il gusto dolce aumenta l'energia, nutre il corpo e la mente e porta gioia e felicità.

In eccesso il gusto troppo dolce aumenta la pesantezza, i cui sintomi possono includere digestione lenta, freddo e aumento dell'umidità nel corpo. Il consumo troppo frequente di sapore dolce o di quantità eccessive di esso favorisce pesantezza, stagnazione, sonnolenza, demenza e obesità.

Sapore salato

- Effetto sui dosha: diminuisce vata, aumenta kapha e pitta.
- Caratteristiche: caldo, umido/untuoso, pesante
- Energia: riscaldante

Nella giusta quantità il gusto salato favorisce la digestione, l'appetito, l'equilibrio elettrolitico e l'eliminazione. Il sale aumenta il gusto e la gioia di vivere e riduce paura e ansia.

L'uso eccessivo causa invece infiammazioni, gonfiori, ritenzione di fluidi, rughe e invecchiamento precoce. Il consumo eccessivo ha inoltre un effetto mentale e emotivo che porta a edonismo, desideri insaziabili, rabbia per l'impossibilità di continuare a godere del piacere fisico.

Una grande quantità di sapore salato intensifica il dosha pitta, aumentando la tendenza alla eccessiva caduta e all'ingrigimento dei capelli, aumenta la sete, indebolisce i muscoli e il corretto funzionamento del sistema nervoso. L'eccesso di sale rende difficile controllare l'appetito per le persone kapha, il che è necessario per una dieta equilibrata.

Si trova in forma concentrata nel salgemma, nel sale marino e in forma diluita nei cibi provenienti dal mare e nei sali minerali contenuti nelle verdure e nella frutta.

Sapore acido

- Effetto sui dosha: diminuisce vata, aumenta pitta e kapha.
- Caratteristiche: caldo, umido/untuoso, leggero
- Energia: riscaldante

Una quantità moderata di questo sapore ha un effetto positivo sul rafforzamento dell'appetito, sulla quantità di saliva secreta e sul miglioramento della digestione. L'acido stimola la peristalsi intestinale, idrata il cibo e aiuta il corretto assorbimento dei nutrienti dal cibo, in particolare del ferro. Inoltre, ha un effetto rinfrescante, aumenta la sete, aumenta anche il numero dei tessuti del corpo, rafforza il cuore e stimola la mente.

In eccesso questo sapore può irritare le pareti dello stomaco e danneggiare le mucose. Può causare inoltre sensibilità dei denti, debolezza, problemi alla pelle ed eruzioni cutanee. Come il sapore salato, può causare gonfiore dovuto alla ritenzione idrica nel corpo. Anche la rabbia, la collera e l'impazienza sono manifestazioni del consumo eccessivo di acido.

L'acido si trova nella frutta acida, nei vegetali acidi, nell'alcool, nei prodotti fermentati e nei prodotti caseari.

Sapore piccante

- Effetto sui dosha: aumenta vata e pitta, diminuisce kapha.
- Caratteristiche: caldo, leggero, secco
- Energia: riscaldante

Il piccante ha la funzione di stimolare le secrezioni e gli enzimi digestivi, aumentare l'appetito e il metabolismo. Fa parte dei trattamenti per i disturbi di Kapha (p.e. obesità, circolazione

stagnante, diabete, tosse, congestione delle vie respiratorie), aiuta l'eliminazione attraverso la pelle.

Usato in eccesso causa o aumenta dolori, sete, bruciore, impotenza, svenimenti e debilitazione. Mentalmente e emotivamente crea estroversione e bisogno di stimoli, aumenta anche l'irritabilità e la rabbia.

Si trova nelle spezie ed è concentrato negli oli essenziali

Sapore amaro

- Effetto sui dosha: aumenta vata, diminuisce pitta e kapha.
- Caratteristiche: rinfrescante, leggero, secco
- Energia: raffreddante

Il gusto amaro ha un effetto purificante sul corpo dalle tossine, ha proprietà antibatteriche e battericide. Tra i gusti migliori, lenisce le irritazioni e le infiammazioni della pelle. Riduce la febbre e rimuove l'acqua in eccesso dal corpo.

Consumato in eccesso, può portare a disidratazione e debolezza dell'organismo, riduzione del desiderio di mangiare, deperimento e ipotermia.

Si trova nelle verdure amare a foglia verde, erbe amare e nelle radici amare.

Sapore astringente

- Effetto sui dosha: aumenta vata, diminuisce pitta e kapha.
- Caratteristiche: rinfrescante, secco, pesante
- Energia: raffreddante

Riduce le secrezioni, risalda e purifica i tessuti corporei.

In eccesso asciuga i tessuti causando sete, costipazione e formicolii.

Si trova in tannini (uva, mirtilli melograno), nelle erbe e verdure astringenti (basilico, rosmarino, ortica, borragine, achillea, patate, legumi, grano saraceno).

Comprendendo i sapori e la loro influenza sull'equilibrio dei dosha e del metabolismo, possiamo scegliere cibi e oli essenziali adeguati per trovare un equilibrio e calibrare i desideri alimentari con le emozioni.

Uso terapeutico dei sapori

Per persone che hanno un eccesso di Vata		Per persone che hanno un eccesso di Pitta		Per persone che hanno un eccesso di Kapha	
Aumentare	Ridurre	Aumentare	Ridurre	Aumentare	Ridurre
dolce	amaro	dolce	salato	piccante	acido
acido	astringente	amaro	piccante	amaro	salato
salato	piccante	astringente	acido	astringente	dolce

L'USO DEGLI AROMI NEL CORSO DEL TEMPO/ BREVE STORIA DELL'AROMATERAPIA

Nei tempi antichi gli esseri umani vivevano una naturale esperienza di intimità con la natura. Tutti i loro sensi erano molto acuti e potevano percepire qualunque cambiamento nell'ambiente esterno. L'odorato, che è centomila volte più sensibile del tatto, era un senso molto importante per la sopravvivenza perché segnalava la presenza di animali e nemici pericolosi, aiutava a localizzare il cibo e segnalava la disponibilità di un individuo del sesso opposto. Venendo direttamente dal grembo materno, ogni neonato è in grado di distinguere la madre da ogni altra donna e trova immediatamente la sua prima importante fonte di nutrimento, il seno, per mezzo del senso dell'olfatto.

Sulle pareti delle caverne di Lascaux in Francia ci sono dipinti di 18.000 anni a.c. che raffigurano piante medicinali. Il corpo di un uomo dell'era glaciale venne trovato in un ghiacciaio al confine tra l'Austria e l'Italia; si pensa che sia stato uno sciamano perché in un sacchetto al suo fianco vennero trovate delle erbe.

Gli uomini primitivi associavano i cattivi odori ad ostilità da parte degli dei, infermità e malattia. Una persona sana aveva un odore di pulito e di fresco. Essi osservavano gli animali malati che si cibavano di erbe particolari e vedevano che in quel modo riguadagnavano la salute; accumularono così la saggezza nell'uso delle piante e questo fu l'inizio dell'erboristeria. Scoprirono che le erbe e le spezie aiutano a conservare i cibi, favoriscono la digestione e migliorano il sapore. Quando gettarono per caso certe erbe sul fuoco, trovarono che il fumo era piacevole e salutare e cominciarono a bruciare resine e erbe secche per i riti di purificazione. Le erbe aromatiche diventarono una delle poche cose che valeva la pena di trasportare, conservare e custodire. L'uomo primitivo vedeva in ogni pianta un dono del Creatore, un segreto da svelare, una pianta alleata da tenere in gran

conto, un modo per riconquistare la salute e il favore degli dei. Quando gli uomini si stabilivano in una valle fertile bagnata da un fiume e decidevano di piantare semi nel terreno e allevare animali domestici, portavano le erbe sacre che erano diventate le loro medicine.

L'aromaterapia come la conosciamo oggi è quindi la rinascita di una branca della fitoterapia che da secoli gode del riconoscimento e del rispetto di persone di tutto il mondo?

Gli antichi egizi nelle loro scritture sui papiri di 4500 anni a.C. parlano dell'uso di balsami, oli profumati, cortecce e resine profumate e della produzione di aceto aromatico, vino e birra. Le formulazioni specifiche venivano miscelate dai sacerdoti che erano anche medici. Vi sono ricette per le malattie, per ringiovanire, per la febbre alta e per la contraccezione.

Nel mondo antico, gli oli profumati naturali erano molto apprezzati insieme ai metalli preziosi, alle gemme, ai tessuti e alle spezie. I Fenici esportavano oli popolari ai tempi della cultura egiziana nei paesi arabi, in Grecia e a Roma, che impararono l'uso di aromaterapia, dei profumi e la conoscenza della medicina erboristica. La profumazione del corpo era un aspetto importante nella vita, il massaggio giornaliero con oli essenziali era una pratica raccomandata da Ippocrate.

Gli antichi romani li apprezzavano per il loro profumo e li usavano per abbellire il corpo, i capelli, i vestiti e perfino la biancheria da letto. Le civiltà della Mesopotamia, dell'India e della Cina non solo commerciavano con erbe e prodotti aromatici, ma diffondevano anche informazioni sul modo di usare questi prodotti. In Persia è stato scoperto un apparecchio di ceramica per distillazione risalente al 2500 a.c. Alcune tavolette di terracotta rivelano invece che a Babilonia ogni anno venivano bruciate circa 30 tonnellate di incenso. In India l'Ayurveda ha dato alle erbe e agli aromi una parte importante nella filosofia della guarigione; si usano erbe fresche, erbe

secche per infusi, erbe secche o fresche ridotte in polvere insieme al succo fresco delle piante per confezionare a mano delle pillole. Una forma primitiva di estrazione di oli essenziali prevedeva la polverizzazione e la macinazione di erbe fresche o essiccate con conseguente spremitura dell'olio essenziale.

Sempre in India, ci sono prove che l'acqua distillata dei fiori veniva utilizzata ben 5.000 anni fa. Gli archeologi hanno scoperto contenitori di profumo risalenti al 3000 a.C., confermando che già allora gli uomini utilizzavano preparazioni erboristiche aromatiche.

L'arte della distillazione a vapore con l'uso di apparati di ceramica o di metallo venne perfezionata tre o quattromila anni fa ed è in uso ancora oggi.

La letteratura vedica del 2000 a.C. elenca oltre 700 sostanze, tra cui cannella, zenzero, mirra e legno di sandalo, e ne indica l'uso nel trattamento di malattie del corpo e della mente, che suggerisce che si trattasse di un'arte di guarigione avanzata.

Queste sostanze erano ampiamente utilizzate nelle cerimonie religiose per calmare la mente e approfondire lo stato meditativo.

Il commercio e le guerre hanno poi portato in India molte erbe nuove provenienti dall'Estremo Oriente, Medio Oriente, Egitto e Africa. Le conquiste arabe nel subcontinente indiano circa mille anni fa portarono enormi cambiamenti nell'uso degli oli essenziali.

Ancora oggi la produzione degli oli essenziali continua ad essere un'attività importante in molti piccoli villaggi dove il tipo di apparecchiatura per la distillazione non cambia da 3.000 anni.

Con la caduta dell'Impero Romano. L'Europa attraversò un'epoca oscura. In questa parte del mondo molti aspetti importanti della cura con gli aromi vennero perduti, soprattutto il segreto del procedimento della distillazione. Tutta la documentazione letteraria era conservata nei monasteri e con la essa la conoscenza delle erbe. Durante il Medioevo la peste era la malattia più temuta e alcune

persone si resero conto che le sostanze aromatiche potevano essere una difesa per proteggersi dal contagio. È ben documentato il fatto che gli erboristi e i profumieri erano praticamente immuni. Durante l'epidemia di peste si usava fumigare l'interno delle case e le strade all'esterno bruciando legni aromatici come pino, cedro e cipresso.

La riscoperta moderna degli oli essenziali viene accreditata al medico e filosofo arabo Avicenna (1000 d.C). Gli Arabi insegnavano nelle loro università la chimica, l'uso medicinale delle piante e i modi di distillazione.

Le Crociate riportarono gli oli essenziali in Europa. Alla fine del XV secolo venivano distillate erbe autoctone europee come salvia, lavanda e rosmarino.

Alla fine del XVII secolo l'uso delle essenze si divideva in profumeria e alchimia.

Le essenze continuarono ad essere utilizzate per le loro proprietà medicinali fino al 1818 circa, quando furono pubblicati il codice medico e le farmacopee francesi, che screditarono ampiamente le proprietà medicinali delle sostanze aromatiche. Tuttavia, esse venivano ancora utilizzate per produrre profumi, cosmetici e alimenti. Nel 1928, il chimico francese Gattefosse portò alla rinascita dell'aromaterapia. Un altro francese, il dottor Jean Valnet, riportò l'aromaterapia allo status di medicina erboristica benefica nel 1964.

Una delle sue allieve, Madame Marguerite Maury, fu la prima a riutilizzare l'essenza per le sue proprietà curative e aromatiche.

Il suo obiettivo era quello di creare miscele aromatiche adattate esattamente al temperamento individuale e ai problemi di salute specifici - un punto di vista veramente ayurvedico, che implica vedere il corpo, la mente e lo spirito nel loro insieme nel processo di trattamento e cura.

Le essenze sono ormai ampiamente utilizzate nella produzione di cosmetici naturali e la medicina sta gradualmente cominciando a riconoscerne il valore. L'uso dell'aromaterapia continua a svilupparsi.

COSA SONO LE ESSENZE

Gli oli essenziali sono miscele di sostanze presenti sotto forma di minuscole goccioline nelle foglie, nei fiori, nella buccia dei frutti, nella resina e nel legno di molte piante. Costituiscono la parte volatile delle piante, delle quali contengono la forza vitale. Vengono estratti attraverso una pressione a freddo, specialmente nel caso delle bucce di agrumi, oppure attraverso la distillazione in corrente di vapore. Si conservano in boccette ben chiuse, lontano dalla luce e da temperature estreme. Sono solubili in olio e in alcol e non è necessario ingerirli per via orale, perché penetrano nell'organismo per inalazione e per assorbimento attraverso i pori della pelle. Per via esterna possono essere somministrati secondo diverse modalità, fra cui il massaggio con un olio vettore (un olio base in cui diluire gli oli essenziali), il diffusore di essenze, l'inalazione, gli impacchi, il bagno, la doccia, il pediluvio.

Inizialmente gli oli essenziali penetrano nel tessuto epiteliale e successivamente nel sistema linfatico e nei capillari sanguigni, entrando nella circolazione generale. Agiscono in modo efficace, portando sollievo, togliendo l'ansia e allentando le tensioni muscolari, favorendo il benessere psico-fisico. Dopo circa 48 ore, a causa della loro natura volatile, gli oli essenziali si dissolvono e non restano loro tracce nell'organismo.

Molte essenze hanno proprietà antisettiche. Alcune sono utili in caso di infezioni virali. Oltre a rendere il corpo sano e ad aver un buon profumo, le essenze ripristinano anche l'armonia e l'equilibrio mentale.

Il potere curativo delle essenze medicinali è quindi molto ampio e profondo.

OLI ESSENZIALI E AYURVEDA

Che rapporto c'è tra gli oli essenziali e l'Ayurveda?

Dal punto di vista dell'Ayurveda, è fondamentale che un'essenza specifica porti sollievo a un disturbo specifico, oltre a calmare lo stato mentale che ne è la causa.

Ogni olio o miscela di oli possiede un insieme di caratteristiche che li rendono utili non solo in malattie specifiche, ma anche nel trattamento di persone con uno specifico tipo di *dosha*.

In occidente l'uso tradizionale delle erbe e dei profumi contempla la classificazione e l'uso delle varie sostanze secondo le proprietà terapeutiche generali. Con questo sistema un sintomo viene trattato di solito con categorie di erbe che possono risolverlo.

Questo uso sintomatico delle erbe e degli oli è il risultato di migliaia di anni di osservazione degli animali e di sperimentazione umana. La cosa positiva di questo sistema è che dà informazioni sulle proprietà delle varie erbe. Lo svantaggio è che ci possono essere invece situazioni in cui l'erba selezionata è adatta al sintomo, ma non è adatta alla persona e può produrre pertanto un effetto negativo.

L'Ayurveda, invece, porta l'attenzione sulle diverse energie delle erbe e degli oli; tiene in considerazione non solo i disturbi che essi possono trattare, ma anche se gli effetti sono *riscaldanti* o *rinfrescanti*, *disidratanti* o *idratanti*. Attraverso queste categorie l'Ayurveda è in grado infine di determinare quale olio essenziale sarà più adatto ai tipi Vata, Pitta o Kapha o ai disturbi specifici che riguardano i subdosha.

Energetica degli oli essenziali secondo l'Ayurveda

Riscaldante/Rinfrescante

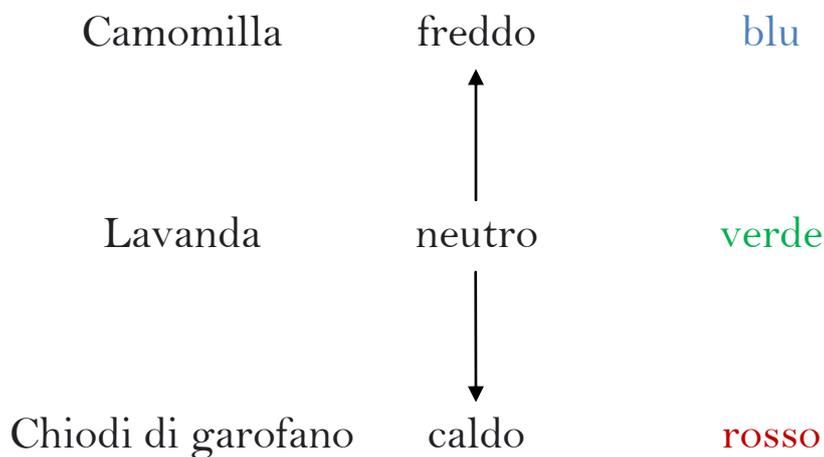
L'Ayurveda sostiene che a causa della loro composizione chimica, tutti gli oli essenziali hanno un effetto *riscaldante* o *rinfrescante* sul corpo.

Gli oli essenziali possono essere disposti su una linea verticale di un grafico dove gli oli più rinfrescanti sono posti in alto, gli oli neutri in mezzo e gli oli riscaldanti in basso. Tutti gli oli essenziali possono essere disposti in un punto di questa linea secondo le loro proprietà.

Per esempio: la camomilla è un olio rinfrescante, la lavanda è un olio neutro e il timo è un olio essenziale riscaldante.

Lo spettro cromatico entra anch'esso in questa linea verticale con il rosso in basso, poi arancio, giallo, verde al centro (neutro) e continuando in alto verso il blu. Molti degli oli essenziali che sono raggruppati lungo questa linea hanno un colore corrispondente.

L'origano, il timo e la santoreggia in basso sono molto rossi, l'olio di limone ha un tono giallo, gli oli come lavanda, camomilla romana e salvia sclarea hanno un tono verdastro e la camomilla in alto ha un colore blu scuro.



Idratante/ Disidratante

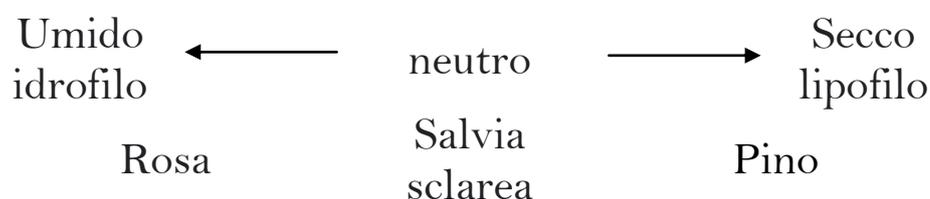
L'Ayurveda classifica gli oli essenziali anche secondo la loro qualità in *secca* o *umida*. Questa classificazione non si basa sulla loro struttura chimica, ma sugli effetti che producono sull'organismo e sul dosha.

Inoltre, la polarità chimica degli oli essenziali influisce sulla loro capacità di mescolarsi con altre sostanze come acqua e oli vegetali.

Gli oli umidi sono caratterizzati da qualità morbide, dolci, nutrienti e calmanti. Questi oli hanno una polarità alta, il che significa che possiedono una maggiore affinità per l'acqua (sono *idrofilo*). Gli oli essenziali con alta polarità tendono a mescolarsi meglio con l'acqua, ma, pur non sciogliendosi completamente, possono comunque essere solubilizzati parzialmente in acqua. Questi oli tendono a bilanciare e calmare l'energia di Vata e Pitta. Sono ideali per trattamenti che richiedono un'azione lenitiva o stabilizzante, come per la pelle secca o per ridurre lo stress e l'infiammazione.

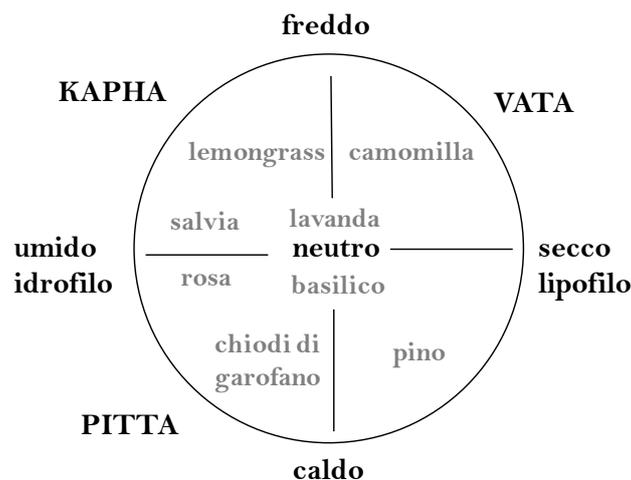
Gli oli secchi, al contrario, sono caratterizzati da qualità leggere, asciutte, stimolanti. Questi oli hanno una polarità bassa, il che significa che non si mescolano con l'acqua (sono *lipofilo*), ma si dissolvono in oli vegetali. L'assenza di affinità per l'acqua fa sì che questi oli rimangano sulla superficie dell'acqua, formando uno strato separato. Gli oli secchi sono ideali per ridurre l'umidità in eccesso, come nel caso delle congestioni o dell'accumulo di muco.

Tutti gli oli essenziali possono essere disposti su una linea orizzontale che va da sinistra (umido) a destra (secco).



Fra gli oli essenziali umidi abbiamo geranio, sandalo e rosa. Fra gli oli secchi e amanti del grasso abbiamo limone, eucalipto e pino. Gli oli neutri sono per esempio lavanda, salvia sclarea, camomilla romana, basilico, anice e estragone.

Combinando le due caratteristiche base introdotte nell'Ayurveda è quindi possibile prendere due linee (una verticale e l'altra orizzontale, rispettivamente riferite alle dicotomie *caldo/freddo* e *umido/secco*) e combinarle per formare un grafico. Combinando queste due scale dimensionali potremo vedere dove si colloca l'energia predominante di un olio sul grafico a due dimensioni.



Un olio caldo e umido si troverà nel quadrante in basso a sinistra e corrisponderà alla caratteristica energetica di Pitta, che essendo composto dagli elementi acqua e fuoco è caldo e umido.

Un olio essenziale freddo e umido apparirà nel quadrante in alto a sinistra e corrisponderà all'energia di Kapha che è fredda e umida.

Un olio essenziale freddo e secco corrisponderà all'energia di Vata e apparirà nel quadrante in alto a destra del grafico.

In definitiva è possibile disporre gli oli essenziali in questo grafico a due dimensioni in modo da individuarli secondo l'energia calda-fredda, umida-secca e secondo l'effetto su Vata, Pitta o Kapha.

Costituenti chimici negli oli essenziali

Un singolo olio essenziale può essere composto da più di 150 sostanze chimiche diverse che lavorano in sinergia per produrre vari effetti sul corpo. Questo può spiegare le diverse proprietà farmacologiche e terapeutiche di un olio essenziale.

Le varie componenti chimiche fanno parte di otto gruppi funzionali.

Aldeidi

Le aldeidi sono note per le proprietà antinfiammatorie, calmanti, sedative e antivirali.

Gli oli che contengono alte percentuali di aldeidi sono considerati di qualità Kapha (essendo freddi e umidi). Gli oli essenziali ricchi di aldeidi come lemongrass, melissa, citronella e eucalipto citriodora hanno un caratteristico odore di limone.

Chetoni

I chetoni sono una classe di sostanze chimiche con effetti cicatrizzanti e mucolitici.

La canfora è un esempio di olio essenziale che è quasi un puro chetone. Altri oli essenziali con alto contenuto di chetoni sono rosmarino, salvia, eucalipto e issopo.

I chetoni ricadono nella categoria fredda e umida e producono Kapha (crescita delle cellule). Sono più caldi delle aldeidi ma si mescolano egualmente bene all'acqua.

Alcoli

Gli alcoli sono battericidi, energetici, vitalizzanti, antivirali e diuretici.

Gli oli essenziali che hanno un alto contenuto di alcoli sono rosa, petitgrain, legno di rosa, menta, mirto, tea tree, sandalo, patchouli e zenzero. Gli alcoli sono molto umidi e leggermente riscaldanti. Stimolano l'energia di Pitta (caldo e umido), ma con moderazione.

Fenoli

Un gruppo simile agli alcoli sono i fenoli che sono fortemente battericidi. Stimolano il sistema immunitario, sono rinvigorenti, riscaldanti, potenziali irritanti della pelle e possono essere

leggermente tossici per il fegato se vengono presi in forti dosi per un lungo periodo di tempo.

Esempi di oli che hanno un alto contenuto di fenoli sono: chiodi di garofano, cannella, timo, origano, santoreggia, cumino.

Questi oli essenziali comprendono alcuni degli oli più riscaldanti. Essi hanno un'energia che si avvicina molto all'energia Pitta (caldo e umido) aumentando il Pitta tutte le volte che vengono usati.

Terpeni

I terpeni sono molto stimolanti e sono potenziali irritanti della pelle con proprietà antivirali. L'olio di pino viene usato per fare la trementina.

Oli con alte concentrazioni di terpeni sono: limone, arancio, bergamotto, pepe nero, pino, noce moscata e angelica.

Le qualità sono caldo e secco che non corrispondono direttamente a nessuna energia dei dosha, avranno però un certo effetto irritante per i disturbi di Pitta a causa del calore e un effetto irritante per disturbi di Vata a causa della secchezza.

In aromaterapia i terpeni sono fra le molecole più piccole, arrivano molto velocemente al naso ed evaporano molto velocemente.

Sesquiterpeni

Fra i componenti degli oli essenziali i sesquiterpeni sono molto densi e tenaci e il loro odore rimane a lungo. Dalle piante sono stati isolati più di duemila sesquiterpeni, si trovano nella radice, nel legno e nella pianta intera della famiglia delle composite: camomilla, elicriso, tanaceto, achillea e tagete.

Le loro proprietà sono: antiflogistiche, antinfiammatorie, sedative, antivirali, potenzialmente anticancerose, batteriostatiche e immunostimolanti.

I sesquiterpeni corrispondono a freddo e secco. Le proprietà antinfiammatorie e immunostimolanti possono essere benefiche per tutti i tipi.

Esteri

Gli esteri sono chimicamente la componente più neutra degli oli essenziali. Sono antimicotici, sedativi, calmanti, spasmolitici, fungicidi e antinfiammatori, sono noti equilibratori e armonizzatori. Possono favorire la normalizzazione di qualunque condizione energetica.

Tra gli oli essenziali che contengono un'alta percentuale di esteri troviamo: camomilla romana, lavanda, salvia sclarea, petitgrain, bergamotto.

Lattoni

I lattoni sono esteri ciclici; sono componenti dalla spiccata azione antinfiammatoria tra cui l'olio essenziale di arnica.

Alcuni di questi oli possono essere forti agenti mucolitici, più dei chetoni, come per esempio l'enula (inula graveolens).

Eteri

Gli eteri sono molto armonizzanti per il sistema nervoso. Essi sono antisettici, stimolanti, espettoranti, spasmolitici e diuretici.

Questo gruppo comprende gli oli di cannella, chiodi di garofano, anice, basilico, estragone, prezzemolo e sassofrasso. Sono caratterizzati da una fragranza molto dolce. Il loro effetto armonizzante trova applicazione a tutti i dosha.

AROMATERAPIA E SQUILIBRI DEI DOSHA

Oli essenziali per lo squilibrio di Vata.

Ci sono due tipi di squilibri di Vata che si presentano spesso: il primo è il **blocco** di Vata in base al quale i canali del corpo vengono ostruiti dai residui tossici dovuti a cattiva digestione, dieta carente, eliminazione insufficiente in presenza di squilibrio dei dosha. L'occlusione di Vata viene trattata per un certo periodo di tempo in modo da rimuovere il blocco.

L'altro tipo di squilibrio di Vata è una **carenza** di origine Vata, che si riscontra quando un eccesso di Vata nell'organismo ha causato disidratazione, magrezza eccessiva e perdita di tessuti. La carenza provocata da Vata è simile al processo della vecchiaia inoltrata.

In via generale, poiché Vata è leggero, secco, mobile e freddo, viene trattato con oli umidi, pesanti, calmanti e riscaldanti.

Vata viene inoltre diminuito dai sapori dolce, acido e salato.

Vata ostruito

Per l'occlusione di Vata sono utili oli essenziali piccanti in modo da rimuovere l'ostruzione con il calore, la leggerezza e la mobilità.

Tra questi, gli **ALTERATIVI RISCALDANTI** sono usati per togliere l'accumulo di tossine e purificare il sangue.

aglio <i>Alium sativum</i>	carota <i>Daucus carota</i>	mirra <i>Commiphora myrrha</i>
ajowan <i>Trachyspermum ammi</i>	coriandolo <i>Coriandrum sativum</i>	pepe nero <i>Piper nigrum</i>
aneto <i>Anethum graveolens</i>	cumino <i>Cuminum cyminum</i>	salvia sclarea <i>Salvia sclarea</i>
calamo <i>Acorus calamus</i>	curcuma <i>Curcuma longa</i>	sandalò <i>Santalum album</i>
cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	incenso <i>Boswellia serrata</i>	

I **CARMINATIVI RISCALDANTI** sono invece importanti per normalizzare e muovere il Vata e le tossine bloccate, togliere il gas, normalizzare la digestione e il movimento del cibo.

aglio <i>Alium sativum</i>	carvi <i>Carum carvi</i>	noce moscata <i>Myristica fragrans</i>
ajowan <i>Trachyspermum ammi</i>	coriandolo <i>Coriandrum sativum</i>	origano <i>Origanum vulgare</i>
alloro <i>Laurus nobilis</i>	cubebe <i>Piper cubeba</i>	pimento <i>Pimenta officinalis</i>
aneto <i>Anethum graveolens</i>	cumino <i>Cuminum cyminum</i>	pino <i>Pinus sylvestris</i>
angelica <i>Angelica archangelica</i>	curcuma <i>Curcuma longa</i>	prezzemolo <i>Petroselinum sativum</i>

arancio <i>Citrus aurantium</i>	estragone <i>Artemisia dracunculus</i>	pulegio <i>Mentha pulegium</i>
basilico <i>Ocimum basilicum</i>	finocchio <i>Foeniculum vulgare</i>	santoreggia <i>Satureja hortensis</i>
chiodi di garofano <i>Syzygium aromaticum</i>	ginepro <i>Juniperus communis</i>	timo <i>Thymus vulgaris</i>
calamo <i>Acorus calamus</i>	issopo <i>Hyssopus officinalis</i>	valeriana <i>Valeriana officinalis</i>
camomilla <i>Matricaria chamomilla</i>	lavanda <i>Lavandula angustifolia</i>	zenzero <i>Zingiber officinalis</i>
cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	limetta <i>Citrus aurantifolia</i>	
cardamomo <i>Elettaria cardamomum</i>	limone <i>Citrus limonum</i>	
	melissa <i>Melissa officinalis</i>	

I DIAFORETICI RISCALDANTI leggeri vengono usati per indurre la traspirazione, eliminare le tossine di superficie, migliorare la circolazione, alleviare la tensione muscolare e i dolori articolari oltre ad alleviare i mal di testa dovuti al raffreddore o alla congestione.

angelica <i>Angelica archangelica</i>	eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i>	pino <i>Pinus sylvestris</i>
basilico <i>Ocimum basilicum</i>	finocchio <i>Foeniculum vulgare</i>	pulegio <i>Mentha pulegium</i>
camomilla <i>Matricaria chamomilla</i>	ginepro <i>Juniperus communis</i>	salvia <i>Salvia officinalis</i>
canfora <i>Cinnamomum camphora</i>	issopo <i>Hyssopus officinalis</i>	timo <i>Thymus vulgaris</i>
cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	lemongrass <i>Cymbopogon citratus</i>	zenzero <i>Zingiber officinalis</i>
cardamomo <i>Elettaria cardamomum</i>	maggiorana <i>Origanum majorana</i>	
chiodi di garofano <i>Syzygium aromaticum</i>	melissa <i>Melissa officinalis</i>	
coriandolo <i>Coriandrum sativum</i>	origano <i>Origanum vulgare</i>	

I NERVINI RISCALDANTI vengono usati per rafforzare e regolare il sistema nervoso, promuovere la salute mentale, disperdere i gas intestinali, fermare il dolore ed eliminare le tossine.

aglio <i>Alium sativum</i>	eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i>	noce moscata <i>Myristica fragrans</i>
ajowan <i>Trachyspermum ammi</i>	finocchio <i>Foeniculum vulgare</i>	pulegio <i>Mentha pulegium</i>
basilico <i>Ocimum basilicum</i>	lavanda <i>Lavandula angustifolia</i>	salvia <i>Salvia officinalis</i>
calamo <i>Acorus calamus</i>	maggiorana <i>Origanum majorana</i>	sandalò <i>Santalum album</i>
camomilla <i>Matricaria chamomilla</i>	melissa <i>Melissa officinalis</i>	valeriana <i>Valeriana officinalis</i>
canfora <i>Cinnamomum camphora</i>	mirra <i>Commiphora myrrha</i>	vaniglia <i>Vanilla planifolia</i>

Tutte queste tipologie di oli (carminativi, diaforetici e nervini riscaldanti) adatti a rimuovere le tossine, vanno però usati per un breve periodo perché l'uso eccessivo può portare a disidratazione e perdita dei tessuti con aggravamento di Vata.

Carenza di origine Vata

La carenza prodotta da Vata richiede oli nutritivi che ricostituiscono i tessuti come gli **EMMENAGOGHI**.

Questi oli alleviano i crampi muscolari, formano il sangue, fluidificano e nutrono il sistema immunitario sessuale, rafforzano gli organi indeboliti a causa della malattia e alleviano gli effetti della scarsa nutrizione o della vecchiaia.

EMMENAGOGHI

angelica <i>Angelica archangelica</i>	prezzemolo <i>Petroselinum sativum</i>	salvia sclarea <i>Salvia sclarea</i>
estragone <i>Artemisia dracuncululus</i>	pulegio <i>Mentha pulegium</i>	vaniglia <i>Vanilla planifolia</i>
mirra <i>Commiphora myrrha</i>	rosa <i>Rosa damascena</i>	

EMOLIENTI

estragone <i>Artemisia dracuncululus</i>	nardo indiano <i>Nardostachys jatamansi</i>	rosa <i>Rosa damascena</i>
--	---	----------------------------

TONICI

aglio <i>Alium sativum</i>	incenso <i>Boswellia carterii</i>	nardo indiano <i>Nardostachys jatamansi</i>
angelica <i>Angelica archangelica</i>	luppolo <i>Humulus lupulus</i>	rosa <i>Rosa damascena</i>
calamo <i>Acorus calamus</i>	mirra <i>Commiphora myrrha</i>	vetiver <i>Vetiveria zizanooides</i>
cedro <i>Cedrus deodara</i>		

OLI PER ENTRAMBI I TIPI DI SQUILIBRIO DI VATA.

Un gruppo di oli essenziali che sono adatti a entrambi i tipi di squilibrio di Vata sono gli **STIMOLANTI**.

Questi oli aumentano il fuoco gastrico, distruggendo le tossine, aumentano il calore interno e rafforzano la circolazione. Sono però

controindicati per disturbi dati da un grande eccesso di Vata come la disidratazione o l'infiammazione delle membrane mucose.

STIMOLANTI

aglio <i>Alium sativum</i>	cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	origano <i>Origanum vulgare</i>
ajowan <i>Trachyspermum ammi</i>	carvi <i>Carum carvi</i>	pepe nero <i>Piper nigrum</i>
alloro <i>Laurus nobilis</i>	chiodi di garofano <i>Syzygium aromaticum</i>	pimento <i>Pimenta officinalis</i>
arancio <i>Citrus aurantium</i>	cubebe <i>Piper cubeba</i>	santoreggia <i>Satureja hortensis</i>
bergamotto <i>Citrus bergamia</i>	cumino <i>Cuminum cyminum</i>	sedano <i>Apium graveolens</i>
calamo <i>Acorus calamus</i>	eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i>	zenzero <i>Zingiber officinalis</i>
canfora <i>Cinnamomum camphora</i>	maggiorana <i>Origanum majorana</i>	

Aglio e cipolla contengono in forma fresca già un'alta percentuale di olio essenziale e non c'è bisogno di concentrarlo ulteriormente. In definitiva è sufficiente usare aglio e cipolla freschi sotto forma di cibo.

Oli essenziali per lo squilibrio di Pitta.

Poiché Pitta è caldo e umido viene trattato generalmente con oli rinfrescanti, che disperdono il calore, disidratanti, nutritivi e calmanti. I sapori per ridurre Pitta sono: dolce, astringente e amaro. Segue una rassegna degli oli che possono essere utilizzati per questo dosha, classificati per categoria.

I **DIAFORETICI RINFRESCANTI** sono oli che disperdono il calore prodotto dalla febbre o da condizioni di infiammazione della pelle.

achillea <i>Achillea millefolium</i>	coriandolo <i>Coriandrum sativum</i>	menta piperita <i>Mentha piperita</i>
camomilla <i>Matricaria chamomilla</i>	melissa <i>Melissa officinalis</i>	menta verde <i>Mentha spicata</i>

Gli oli **ASTRINGENTI** riducono le escrezioni e l'eliminazione, sono disidratanti eppure prevengono la perdita di umidità e hanno un effetto rassodante sui tessuti, favoriscono la guarigione delle ferite superficiali e fermano il sanguinamento.

achillea <i>Achillea millefolium</i> cajeput <i>Melaleuca leucadendron</i>	carota <i>Daucus carota</i> curcuma <i>Curcuma longa</i>	limone <i>Citrus limonum</i> wintergreen <i>Gaultheria procumbens</i>
---	---	--

Gli **ALTERATIVI RINFRESCANTI** purificano il sangue, combattono le infezioni, riducono la febbre e favoriscono la guarigione.

achillea <i>Achillea millefolium</i> aneto <i>Anethum graveolens</i> coriandolo <i>Coriandrum sativum</i>	cumino <i>Cuminum cyminum</i> curcuma <i>Curcuma longa</i> elicriso <i>Helichrysum angustifolium</i>	menta verde <i>Mentha spicata</i> sandalò <i>Santalum album</i> tagete <i>Tagetes patula</i>
---	--	--

I **CARMINATIVI RINFRESCANTI** sono di solito spezie aromatiche che migliorano la digestione e l'eliminazione favorendo la circolazione dell'energia.

aneto <i>Anethum graveolens</i> camomilla <i>Matricaria chamomilla</i> coriandolo <i>Coriandrum sativum</i> cumino <i>Cuminum cyminum</i> finocchio <i>Foeniculum vulgare</i>	lavanda <i>Lavandula angustifolia</i> limetta <i>Citrus aurantifolia</i> limone <i>Citrus limonum</i> melissa <i>Melissa officinalis</i> menta piperita <i>Mentha piperita</i>	menta verde <i>Mentha spicata</i> neroli <i>Citrus aurantium</i> wintergreen <i>Gaultheria procumbens</i>
---	--	---

Gli **EMMENAGOGHI RINFRESCANTI** favoriscono e regolano il ciclo femminile, riducono gli spasmi, il sanguinamento eccessivo, le infezioni e la rabbia.

achillea <i>Achillea millefolium</i> camomilla <i>Matricaria chamomilla</i>	carota <i>Daucus carota</i> rosa <i>Rosa damascena</i>
--	---

I **NERVINI RINFRESCANTI** sono calmanti per la mente e le emozioni e aumentano il tessuto dei nervi.

benzoino <i>Styrax benzoin</i> camomilla <i>Matricaria chamomilla</i> elicriso <i>Helichrysum angustifolium</i> finocchio <i>Foeniculum vulgare</i>	lavanda <i>Lavandula angustifolia</i> melissa <i>Melissa officinalis</i> menta piperita <i>Mentha piperita</i> menta verde <i>Mentha spicata</i>	nardo indiano <i>Nardostachys jatamansi</i> neroli <i>Citrus aurantium</i> sandalò <i>Santalum album</i> tagete <i>Tagetes patula</i>
--	---	--

I **TONICI NUTRITIVI** nutrono i tessuti del corpo, riducono le infiammazioni, stimolano le secrezioni, formano il sangue e il sistema linfatico.

angelica <i>Angelica archangelica</i>	ginepro della Virginia <i>Juniperus virginiana</i>
carota <i>Daucus carota</i>	nardo indiano <i>Nardostachys jatamansi</i>
elicriso <i>Helichrysum angustifolium</i>	rosa <i>Rosa damascena</i>

I **RINGIOVANENTI** rinnovano il corpo e la mente, aumentano la consapevolezza, cambiano gli "schemi fissi", creano espansione.

angelica <i>Angelica archangelica</i>	cedro <i>Cedrus deodara</i>	rosa <i>Rosa damascena</i>
carota <i>Daucus carota</i>	nardo indiano <i>Nardostachys jatamansi</i>	

I **DIURETICI RINFRESCANTI** riducono il calore di Pitta e rinfrescano il fegato.

benzoino <i>Styrax benzoin</i>	lavanda <i>Lavandula angustifolia</i>	menta verde <i>Mentha spicata</i>
coriandolo <i>Coriandrum sativum</i>	lemongrass <i>Cymbopogon citratus</i>	sandalò <i>Santalum album</i>
finocchio <i>Foeniculum vulgare</i>		

Gli **ANTIPIRETICI** riducono il fuoco di Pitta

benzoino <i>Styrax benzoin</i>	limetta <i>Citrus aurantifolia</i>	tagete <i>Tagetes patula</i>
elicriso <i>Helichrysum angustifolium</i>	neroli <i>Citrus aurantium</i>	vetiver <i>Vetiveria zizanioides</i>

Oli essenziali per lo squilibrio di Kapha.

Poiché Kapha è composto di acqua e terra, per sua natura e prevalentemente freddo, umido, lento e pesante. Può essere trattato pertanto con terapie riscaldanti, disidratanti, dimagranti e astringenti.

Il piccante e il sapore più importante perché è l'esatto opposto di Kapha: leggero, caldo e secco.

Segue una rassegna degli oli che possono essere utilizzati per questo dosha, classificati per categoria.

I **DIURETICI** possono essere usati per ridurre l'acqua nel corpo e sono una terapia importante per Kapha.

aglio <i>Alium sativum</i>	cubebe <i>Piper cubeba</i>	menta verde <i>Mentha spicata</i>
ajowan <i>Trachyspermum ammi</i>	finocchio <i>Foeniculum vulgare</i>	prezzemolo <i>Petroselinum sativum</i>

cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i> coriandolo <i>Coriandrum sativum</i>	ginepro <i>Juniperus comunis</i> lemongrass <i>Cymbopogon citratus</i>	
---	---	--

Gli oli **DIAFORETICI** possono essere utili per eliminare l'acqua attraverso la sudorazione. Purificano il sangue e la circolazione linfatica.

ajowan <i>Trachyspermum ammi</i> angelica <i>Angelica archangelica</i> artemisia <i>Artemisia vulgaris</i> basilico <i>Ocimum basilicum</i> cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	cardamomo chiodi di garofano <i>Syzygium aromaticum</i> eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i> ginepro <i>Juniperus comunis</i> lemongrass <i>Cymbopogon citratus</i>	origano <i>Origanum vulgare</i> salvia <i>Salvia officinalis</i> timo <i>Thymus vulgaris</i> zenzero <i>Zingiber officinalis</i>
---	---	---

I **DIAFORETICI RINFRESCANTI** favoriscono la depurazione e quindi sono adatti a Kapha (a meno che sia in corso un raffreddore o un'influenza)

achillea <i>Achillea millefolium</i> camomilla <i>Matricaria chamomilla</i>	coriandolo <i>Coriandrum sativum</i> menta piperita <i>Mentha piperita</i>	menta verde <i>Mentha spicata</i>
--	---	-----------------------------------

L'aumento del Fuoco gastrico riduce Kapha, quindi tutti gli oli essenziali **STIMOLANTI** e **CARMINATIVI** possono avere una parte importante; specialmente gli oli stimolanti e carminativi che siano anche riscaldanti.

aglio <i>Alium sativum</i> ajowan <i>Trachyspermum ammi</i> alloro <i>Laurus nobilis</i> anice <i>Pimpinella anisum</i> arancio <i>Citrus aurantium</i> basilico <i>Ocimum basilicum</i> calamo <i>Acorus calamus</i> cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	cardamomo <i>Elettaria cardamomum</i> chiodi di garofano <i>Syzygium aromaticum</i> cubebe <i>Piper cubeba</i> curcuma <i>Curcuma longa</i> enula <i>Inula graveolens</i> ginepro <i>Juniperus comunis</i> noce moscata <i>Myristica fragrans</i>	origano <i>Origanum vulgare</i> pepe nero <i>Piper nigrum</i> prezzemolo <i>Petroselinum sativum</i> pulegio <i>Mentha pulegium</i> senape <i>Brassica alba</i> timo <i>Thymus vulgaris</i> valeriana <i>Valeriana officinalis</i> zenzero <i>Zingiber officinalis</i>
--	---	---

Anche i **CARMINATIVI RINFRESCANTI** possono aiutare a stimolare la digestione di Kapha.

aneto <i>Anethum graveolens</i> camomilla <i>Matricaria chamomilla</i>	finocchio <i>Foeniculum vulgare</i> limetta <i>Citrus aurantifolia</i>	menta verde <i>Mentha spicata</i> sandalò <i>Santalum album</i>
---	---	--

coriandolo <i>Coriandrum sativum</i> cumino <i>Cuminum cyminum</i>	menta piperita <i>Mentha piperita</i>	wintergreen <i>Gaultheria procumbens</i>
---	---------------------------------------	--

Gli oli **STIMOLANTI** e **DIGESTIVI** aumentano il metabolismo.

aglio <i>Alium sativum</i> ajowan <i>Trachyspermum ammi</i> alloro <i>Laurus nobilis</i> anice <i>Pimpinella anisum</i> arancio <i>Citrus aurantium</i> canfora <i>Cinnamomum camphora</i> cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i> cardamomo <i>Elettaria cardamomum</i>	chiodi di garofano <i>Syzygium aromaticum</i> coriandolo <i>Coriandrum sativum</i> cubebe <i>Piper cubeba</i> cumino <i>Cuminum cyminum</i> curcuma <i>Curcuma longa</i> davana <i>Artemisia pallens</i> eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i> finocchio <i>Foeniculum vulgare</i>	ginepro <i>Juniperus communis</i> origano <i>Origanum vulgare</i> pepe nero <i>Piper nigrum</i> pulegio <i>Mentha pulegium</i> senape <i>Brassica alba</i> zenzero <i>Zingiber officinalis</i>
---	--	---

I **NERVINI RISCALDANTI** aromatici stimolano l'attività nervosa, depurano i canali e alleviano la congestione.

aglio <i>Alium sativum</i> artemisia <i>Artemisia vulgaris</i> basilico <i>Ocimum basilicum</i> bay <i>Pimenta racemosa</i>	calamo <i>Acorus calamus</i> canfora <i>Cinnamomum camphora</i> eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i> mirra <i>Commiphora myrrha</i>	noce moscata <i>Myristica fragrans</i> pulegio <i>Mentha pulegium</i> salvia <i>Salvia officinalis</i> valeriana <i>Valeriana officinalis</i>
--	--	--

NERVINI RINFRESCANTI

achillea <i>Achillea millefolium</i> camomilla <i>Matricaria chamomilla</i>	menta piperita <i>Mentha piperita</i> menta verde <i>Mentha spicata</i> nardo indiano <i>Nardostachys jatamansi</i>	rosa <i>Rosa damascena</i> sandalò <i>Santalum album</i>
--	---	---

I **LASSATIVI** aiutano a ridurre l'elemento terra.

trifolia <i>Zanthoxylum armatum</i>	prezzemolo <i>Petroselinum sativum</i>
-------------------------------------	--

Gli **AFRODISIACI** stimolano il sistema endocrino sessuale.

aglio <i>Alium sativum</i> angelica <i>Angelica archangelica</i>	chiodi di garofano <i>Syzygium aromaticum</i> davana <i>Artemisia pallens</i>	noce moscata <i>Myristica fragrans</i> rosa <i>Rosa damascena</i>
---	--	--

Gli **ALTERATIVI** sono indicati per Kapha perché depurano il sangue e la linfa dalle impurità.

aglio <i>Alium sativum</i>	cumino <i>Cuminum cyminum</i>	pepe nero <i>Piper nigrum</i>
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

aneto <i>Anethum graveolens</i>	curcuma <i>Curcuma longa</i>	rosa <i>Rosa damascena</i>
cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	ibisco <i>Hibiscus sabdariffa</i>	sandalo <i>Santalum album</i>
coriandolo <i>Coriandrum sativum</i>	mirra <i>Commiphora myrrha</i>	

Gli **ASTRINGENTI** nel tipo Kapha riducono la presenza di acqua e la congestione.

achillea <i>Achillea millefolium</i>	noce moscata <i>Myristica fragrans</i>	sandalo <i>Santalum album</i>
cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	pepe nero <i>Piper nigrum</i>	wintergreen <i>Gaultheria procumbens</i>
curcuma <i>Curcuma longa</i>	rosa <i>Rosa damascena</i>	zenzero <i>Zingiber officinalis</i>
ginepro <i>Juniperus communis</i>	salvia <i>Salvia officinalis</i>	
ibisco <i>Hibiscus sabdariffa</i>		

Gli **EMMENAGOGHI RISCALDANTI** contribuiscono a formare il sistema immunitario femminile.

angelica <i>Angelica archangelica</i>	ibisco <i>Hibiscus sabdariffa</i>	salvia <i>Salvia officinalis</i>
artemisia <i>Artemisia vulgaris</i>	mirra <i>Commiphora myrrha</i>	senape <i>Brassica alba</i>
cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	prezzemolo <i>Petroselinum sativum</i>	valeriana <i>Valeriana officinalis</i>
curcuma <i>Curcuma longa</i>	puleglio <i>Mentha pulegium</i>	zenzero <i>Zingiber officinalis</i>

EMMENAGOGHI RINFRESCANTI

camomilla <i>Matricaria chamomilla</i>	rosa <i>Rosa damascena</i>	achillea <i>Achillea millefolium</i>
--	----------------------------	--------------------------------------

TONICI e RINGIOVANENTI

angelica <i>Angelica archangelica</i>	ibisco <i>Hibiscus sabdariffa</i>	rosa <i>Rosa damascena</i>
---------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Gli oli **ESPETTORANTI** ed emollienti liberano i bronchioli, le vie nasali e depurano le membrane mucose.

aglio <i>Alium sativum</i>	cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	issopo <i>Hyssopus officinalis</i>
ajowan <i>Trachyspermum ammi</i>	cardamomo <i>Elettaria cardamomum</i>	limetta <i>Citrus aurantifolia</i>
alloro <i>Laurus nobilis</i>	chiodi di garofano <i>Syzygium aromaticum</i>	nardo indiano <i>Nardostachys jatamansi</i>
aneto <i>Anethum graveolens</i>	cubebe <i>Piper cubeba</i>	pepe nero <i>Piper nigrum</i>
arancio <i>Citrus aurantium</i>	enula <i>Inula graveolens</i>	salvia <i>Salvia officinalis</i>
calamo <i>Acorus calamus</i>	ibisco <i>Hibiscus sabdariffa</i>	senape <i>Brassica alba</i>
canfora <i>Cinnamomum camphora</i>		zenzero <i>Zingiber officinalis</i>

Per **ALLEVIARE LA TOSSE** in Kapha.

eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i>	timo <i>Thymus vulgaris</i>
--------------------------------------	-----------------------------

Quindi quasi tutti gli oli essenziali sono adatti a Kapha, ma naturalmente saranno più indicati quelli riscaldanti e disidratanti.

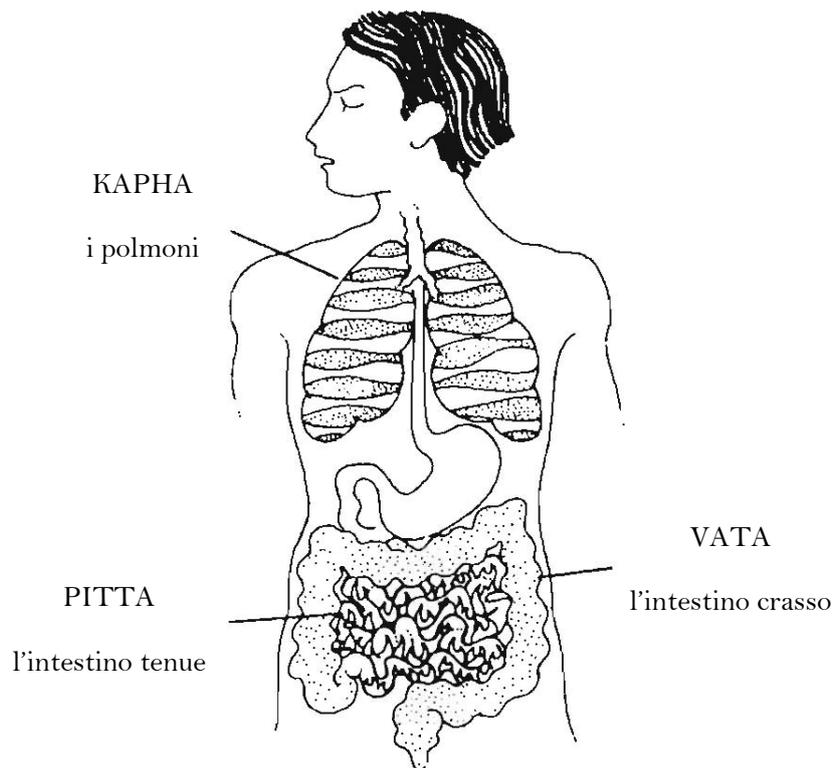
I SUBDOSHA E IL LORO RIEQUILIBRIO CON GLI OLI ESSENZIALI.

Ognuno dei tre dosha Vata, Pitta e Kapha, è una forza che agisce in ogni parte del corpo in ogni momento. Nel tratto digerente Vata crea il movimento del cibo, Pitta e il processo digestivo che trasforma il cibo in energia utilizzabile e Kapha crea le strutture in cui si muove il cibo e in cui vengono assorbite le sostanze nutrienti.

Queste tre forze sono in azione anche a livello cellulare:

- Vata trasporta le sostanze nutrienti nella cellula,
- Pitta agisce sotto forma di enzima e permette alle sostanze nutrienti di essere metabolizzate,
- Kapha forma la struttura della cellula.

Certe aree del corpo hanno un'alta concentrazione di Vata, Pitta o Kapha e queste sono considerate le sedi primarie dei dosha. Esistono cinque luoghi di concentrazione di Pitta, Vata e Kapha e ognuna di esse ha una funzione differente.



Vata è concentrato nel cervello, nei polmoni, nello stomaco, nella circolazione e nel sistema nervoso, con massima concentrazione nel colon.

La concentrazione maggiore di Pitta è nell'intestino tenue, ma anche nel fegato, nel cuore, negli occhi e nella pelle.

Kapha ha invece il suo luogo di dimora principale nel petto, ma anche nello stomaco, nella bocca, nella testa e nelle articolazioni.

Quando i dosha sono squilibrati producono disturbi specifici caratteristici della loro collocazione nel corpo.

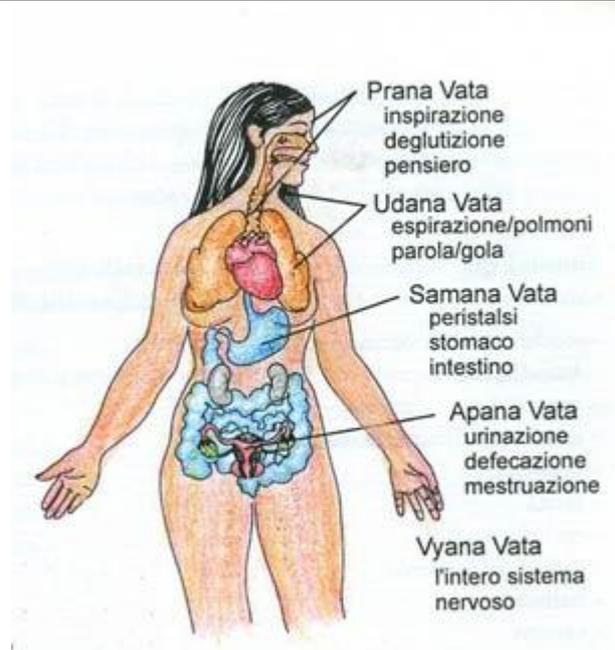
All'interno di ognuno dei tre dosha dell'Ayurveda, ci sono cinque sottocategorie energetiche, definiti **subdosha**, responsabili della supervisione di azioni, organi o emozioni specifiche. Lo squilibrio relativo in un subdosha tende a essere la causa principale di malattia, patologia e cattiva salute.

I subdosha sono importanti per la diagnosi e il trattamento dei disturbi. Anche se si scopre di essere un tipo Pitta, durante la stagione dell'influenza si potrebbe avere un'influenza di tipo Kapha con accumulo di muco. In tal caso sarà bene usare gli oli essenziali

adatti a contrastare l'aggravamento di Kapha che si manifesta nelle vie respiratorie.

I 5 subdosha di Vata

Ognuno di questi aspetti di Vata controlla i movimenti dei nervi, dei muscoli e dei vasi sanguigni in una parte specifica del corpo.

<p>Prana Vata è la nostra forza vitale. È localizzato nel cervello, nella testa e nel torace ed è responsabile dell'inspirazione e del movimento verso il basso o ingestione del cibo. Rende possibile il funzionamento dei sensi inclusa l'abilità di pensare e provare sentimenti. Quasi tutte le malattie hanno qualche aspetto di deperimento del Prana Vata. Gli esercizi di respirazione e l'aromaterapia possono essere una parte importante per favorire la guarigione di qualunque malattia.</p>	 <p>Prana Vata inspirazione deglutizione pensiero</p> <p>Udana Vata espirazione/polmoni parola/gola</p> <p>Samana Vata peristalsi stomaco intestino</p> <p>Apana Vata urinazione defecazione mestruazione</p> <p>Vyana Vata l'intero sistema nervoso</p>
--	---

<u>Sintomi di squilibrio</u>	<u>Oli essenziali per il riequilibrio</u>	<u>Applicazione degli oli essenziali</u>
<ul style="list-style-type: none"> - preoccupazione - ansia - insonnia - asma - mal di testa da tensione - raucedine - singhiozzo - tosse secca - tubercolosi 	<p>calamo, <i>Acorus calamus</i> sandalo <i>Santalum album</i> rosmarino <i>Rosmarinus officinalis</i> mirto <i>Myrtus communis</i> issopo <i>Hyssopus officinalis</i> basilico <i>Ocimum basilicum</i> angelica <i>Angelica archangelica</i> cardamomo <i>Elettaria cardamomum</i> arancio amaro <i>Citrus aurantium</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - inalazione - impacchi

<ul style="list-style-type: none">- fiato corto- disidratazione- magrezza eccessiva- deperimento- memoria debole- senilità- battito cardiaco irregolare- perdita della voce		
--	--	--

Udana Vata è concentrato nei polmoni e nella gola. È considerato il movimento verso l'alto dell'aria ed è responsabile dell'espiazione. Rende possibile la parola, favorisce la forza fisica e rafforza intelletto e la memoria.

<u>Sintomi di squilibrio</u>	<u>Oli essenziali per il riequilibrio</u>	<u>Applicazione degli oli essenziali</u>
<ul style="list-style-type: none"> - secchezza degli occhi - mal di gola - tonsillite - mancanza di entusiasmo - debolezza - fatica - mal d'orecchio - difetti della parola - balbuzie - sovreccitazione - tosse secca 	<p>camomilla <i>matricaria chamomilla</i> enula <i>Inula helenium</i> anice <i>Pimpinella anisum</i> ajowan <i>Carum ajowan</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - inalazione - impacchi

Samana Vata è responsabile del movimento del cibo nello stomaco e nell'intestino. Porta equilibrio e tranquillità alla mente e alle emozioni. È responsabile della metabolizzazione del cibo digerito.

<u>Sintomi di squilibrio</u>	<u>Oli essenziali per il riequilibrio</u>	<u>Applicazione degli oli essenziali</u>
<ul style="list-style-type: none"> - movimento troppo lento o troppo veloce del cibo - indigestione - diarrea - gas - nutrizione insufficiente - poca energia - disidratazione 	<p>ajowan <i>Carum ajowan</i> cumino <i>Cuminum cyminum</i> curcuma <i>Curcuma longa</i> zenzero <i>Zingiber officinalis</i> basilico <i>Ocimum basilicum</i> chiodi di garofano <i>Syzygium aromaticum</i> noce moscata <i>Myristica fragrans</i> aneto <i>Anethum graveoles</i> valeriana <i>Valeriana officinalis</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - cibo e bevande - condimento

Apana Vata è responsabile dell'espulsione dell'urina, dei residui del cibo, delle mestruazioni, dell'eiaculazione e del processo della nascita. Sostiene la crescita del feto. Quando Vata va fuori equilibrio tende ad accumularsi nel colon più che in ogni altro luogo del corpo, rendendolo il punto di maggior accumulo dell'eccesso di Vata nel corpo.

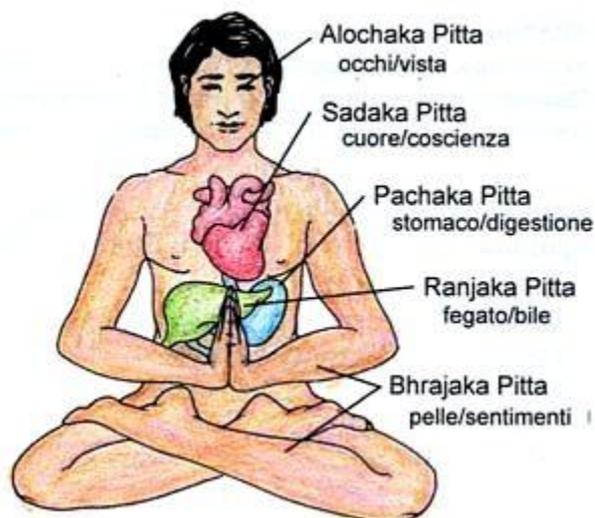
<u>Sintomi di squilibrio</u>	<u>Oli essenziali per il riequilibrio</u>	<u>Applicazione degli oli essenziali</u>
<ul style="list-style-type: none"> - costipazione - diarrea - disturbi mestruali - dismenorrea - disfunzioni sessuali - dolori al fondo schiena - feto nato morto - parto difficile 	<ul style="list-style-type: none"> trifolia <i>Zanthoxylum armatum</i> zenzero <i>Zingiber officinalis</i> aglio <i>Allium sativum</i> cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i> limetta <i>Citrus aurantifolia</i> limone <i>Citrus limonum</i> prezzemolo <i>Petroselinum sativum</i> assafetida <i>Ferula asafoetida</i> basilico <i>Ocimum basilicum</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - impacchi

<p>Vyana Vata si trova in tutto corpo. La sua forza si irradia attraverso il sistema nervoso e il sistema circolatorio. Muove le sostanze nutrienti nelle cellule e spinge fuori le sostanze di rifiuto. È responsabile della traspirazione, del ritmo cardiaco, della contrazione e dilatazione dei vasi sanguigni, dello sbadiglio e del senso del tatto.</p>		
<p><u>Sintomi di squilibrio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - articolazioni che scricchiolano - artrite - nervosismo - frequente battito delle ciglia - irregolarità cardiaca - circolazione insufficiente - difficoltà nei movimenti del corpo 	<p><u>Oli essenziali per il riequilibrio</u></p> <p>mirra <i>Myrtus communis</i></p> <p>canfora <i>Cinnamomum camphora</i></p> <p>cardamomo <i>Elettaria cardamomum</i></p> <p>cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i></p> <p>eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i></p> <p>valeriana <i>Valeriana officinalis</i></p>	<p><u>Applicazione degli oli essenziali</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bagni - massaggi - cibo e bevande

I 5 subdosha di Pitta

Nel corpo le cinque forme di Pitta sono responsabili di metabolismo, digestione, enzimi, ormoni, chimica del corpo, trasformazione, produzione di calore, comprensione delle idee e vista.

Pachaka Pitta si manifesta sotto forma di acidi dello stomaco ed enzimi pancreatici. Produce l'appetito e il desiderio, scinde il cibo in sostanze nutrienti e residui ed è il sito primario di Pitta. È in questa area che Pitta tende ad accumularsi e a causare problemi.



Sintomi di squilibrio

- ulcera
- bruciore di stomaco
- indigestione
- assuefazione
- desideri insaziabili

Oli essenziali per il riequilibrio

- coriandolo *Coriandrum sativum*
- cumino *Cuminum cyminum*
- curcuma *Curcuma longa*
- finocchio *Foeniculum vulgare*
- aneto *Anethum graveolens*
- menta *Mentha piperita*

Applicazione degli oli essenziali

- aggiunta a cibi e bevande
- impacchi sullo stomaco

Sadaka Pitta è concentrato nel cuore ed è considerato la sede della coscienza. Porta contentezza, coraggio, fiducia in se stessi.

Sintomi di squilibrio

- attacchi di cuore
- indecisione
- disturbi emotivi (rabbia, tristezza, smemoratezza)

Oli essenziali per il riequilibrio

- cardamomo *Elettaria cardamomum*
- rosa *Rosa damascena*
- sandalo *Santalum album*
- gelsomino

Applicazione degli oli essenziali

- impacchi per il cuore
- inalazione
- unzioni sui chakra

Ranjaka Pitta è attivo nel fegato sotto forma di bile, nella milza come produzione di globuli rossi ed è responsabile del mantenimento della chimica del sangue, trasforma il cibo in metaboliti e brucia le tossine che si sono accumulate nel sangue.

<u>Sintomi di squilibrio</u>	<u>Oli essenziali per il riequilibrio</u>	<u>Applicazione degli oli essenziali</u>
<ul style="list-style-type: none"> - rabbia - ostilità - infiammazioni della pelle - disturbi del fegato - itterizia - malattie del sangue - anemia - bassa pressione sanguigna 	<p>Rosa <i>Rosa damascena</i> Sandalo <i>Santalum album</i> camomilla <i>matricaria chamomilla</i> mirto <i>Myrtus communis</i> melissa <i>Melissa officinalis</i> lavanda <i>Lavandula angustifolia</i> coriandolo <i>Coriandrum sativum</i> achillea <i>Achillea millefolium</i> curcuma <i>Curcuma longa</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - in aggiunta a cibi e bevande - impacchi

Alochaka Pitta è localizzato negli occhi ed è responsabile della percezione visiva, dell'utilizzazione della luce da parte del corpo che stimola direttamente la ghiandola pineale.

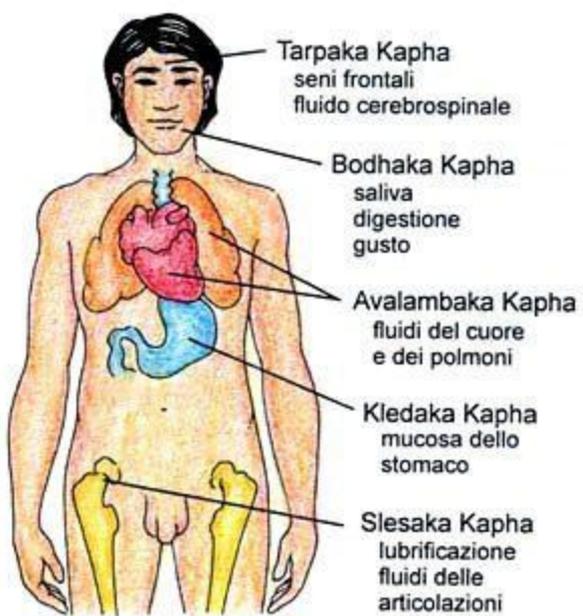
<u>Sintomi di squilibrio</u>	<u>Oli essenziali per il riequilibrio</u>	<u>Applicazione degli oli essenziali</u>
<ul style="list-style-type: none"> - malattie degli occhi - problemi della vista - occhi rossi e irritati - rabbia 	<p>canfora <i>Cinnamomum camphora</i> finocchio <i>Foeniculum vulgare</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - inalazione

Bhrajaka Pitta è localizzato nella pelle ed è collegato con la capacità di essere consapevoli dei sentimenti altrui (essere obiettivi). Quando è in equilibrio la pelle è radiosa e splendente, quando in disequilibrio produce irritazioni e rossore sulla pelle.

<u>Sintomi di squilibrio</u>	<u>Oli essenziali per il riequilibrio</u>	<u>Applicazione degli oli essenziali</u>
<ul style="list-style-type: none"> - acne - pustole - infiammazione - eruzioni cutanee - cancro della pelle - tutti i disturbi della pelle 	<p>achillea <i>Achillea millefolium</i> camomilla <i>Matricaria chamomilla</i> menta <i>Mentha piperita</i> coriandolo <i>Coriandrum sativum</i> lavanda <i>Lavandula angustifolia</i> rosa <i>Rosa damascena</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - massaggi - impacchi - bagni

I 5 subdosha di Kapha

Le cinque forme di Kapha presenti nel corpo sono responsabili del mantenimento dei tessuti e delle strutture, dei fluidi e della lubrificazione, della stabilità, solidità, flessibilità e freschezza del corpo.

<p>Tarpaka Kapha nutre e sostiene le vie nasali, fornisce il fluido cerebrospinale per ammortizzare il cervello e il midollo spinale, umidifica gli occhi e il naso. Da' appagamento e gioia interiore.</p>	 <p>Tarpaka Kapha seni frontali fluido cerebrospinale</p> <p>Bodhaka Kapha saliva digestione gusto</p> <p>Avalambaka Kapha fluidi del cuore e dei polmoni</p> <p>Kledaka Kapha mucosa dello stomaco</p> <p>Slesaka Kapha lubrificazione fluidi delle articolazioni</p>
--	---

<u>Sintomi di squilibrio</u>	<u>Oli essenziali per il riequilibrio</u>	<u>Applicazione degli oli essenziali</u>
<ul style="list-style-type: none"> - irritazione delle cavità paranasali - mal di testa - perdita dell'olfatto - irritabilità 	<p>basilico <i>Ocimum basilicum</i></p> <p>eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i></p> <p>enula(solo inalazione) <i>Inula graveolens</i></p> <p>canfora <i>Cinnamomum camphora</i></p> <p>rosmarino <i>Rosmarinus officinalis</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - inalazione

Avalambaka Kapha è localizzato nel cuore e nel rivestimento dei polmoni, lubrifica il movimento di questi organi molto sensibili. La perdita di questi fluidi lubrificanti è una delle malattie più dolorose e tormentose che si possano sperimentare. Avalambaka Kapha dà forza alla schiena, al petto, al cuore e flessibilità al corpo.

<u>Sintomi di squilibrio</u>	<u>Oli essenziali per il riequilibrio</u>	<u>Applicazione degli oli essenziali</u>
<ul style="list-style-type: none"> - congestione al petto - asma - letargia - dolori della schiena - rigidità 	cardamomo <i>Elettaria cardamomum</i> arancio <i>Citrus aurantium</i> calamo <i>Acorus calamus</i> enula <i>Inula graveolens</i> zenzero <i>Zingiber officinalis</i> issopo <i>Hyssopus officinalis</i> eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i> salvia <i>Salvia officinalis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - inalazione - impacchi - massaggio

Kledaka Kapha si trova nello stomaco e la sua mucosa protegge i tessuti dello stomaco dall'azione digestiva di Pitta. Si mescola con il cibo e fornisce una lubrificazione interna.

<u>Sintomi di squilibrio</u>	<u>Oli essenziali per il riequilibrio</u>	<u>Applicazione degli oli essenziali</u>
<ul style="list-style-type: none"> - digestione lenta - senso di pienezza - eccesso di muco nello stomaco 	zenzero <i>Zingiber officinalis</i> ajowan <i>Carum ajowan</i> cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i> arancio <i>Citrus aurantium</i> origano <i>Origanum vulgare</i> timo <i>Thymus vulgaris</i> chiodi di garofano <i>Syzygium aromaticum</i>	<ul style="list-style-type: none"> - impacchi - aromatizzazione del cibo e delle bevande

Slesaka Kapha lubrifica le articolazioni del corpo e facilita i movimenti. L'aggravamento o l'eccesso producono indebolimento, gonfiore o liquido nelle articolazioni.

<u>Sintomi di squilibrio</u>	<u>Oli essenziali per il riequilibrio</u>	<u>Applicazione degli oli essenziali</u>
<ul style="list-style-type: none"> - articolazioni deboli - gonfiore - rigidità - movimenti lenti e dolorosi 	zenzero <i>Zingiber officinalis</i> eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i> curcuma <i>Curcuma longa</i> calamo <i>Acorus calamus</i> ginepro <i>Juniperus communis</i> cipresso <i>Cupressus sempervirens</i>	<ul style="list-style-type: none"> - impacchi caldi - massaggi con base di olio di senape - bagni

Bodhaka Kapha si trova nella saliva, nei fluidi della digestione e nella ghiandola parotide. È localizzato nella bocca ed è responsabile del sapore. Il sapore è particolarmente importante per i tipi Kapha che tendono a mangiare troppo con conseguente appannamento del gusto che porta a squilibrio.

<u>Sintomi di squilibrio</u>	<u>Oli essenziali per il riequilibrio</u>	<u>Applicazione degli oli essenziali</u>
<ul style="list-style-type: none"> - obesità - sensibilità al cibo - diabete - perdita del gusto 	cardamomo <i>Elettaria cardamomum</i> canfora <i>Cinnamomum camphora</i> calamo <i>Acorus calamus</i> finocchio <i>Foeniculum vulgare</i> eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i> zenzero <i>Zingiber officinalis</i> mirra <i>Myrtus communis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - aromatizzazione del cibo e delle bevande

Per equilibrare i dosha sono importanti non soltanto gli oli essenziali ma anche lo stile di vita e la dieta. Insieme reagiscono in sinergia e portano in armonia la persona.

SOLUZIONI SPECIFICHE PER I MALANNI PIÙ DIFFUSI

Cura dei denti

La causa più comune della carie, oltre a una dieta impropria e a igiene insufficiente, è lo stress continuo. Spazzolare i denti con olio essenziale può risultare molto utile e può conservare e mantenere le gengive sane. Si può applicare una goccia di olio sullo spazzolino da denti ogni volta che si lavano i denti.

Per questo tipo di applicazione si possono utilizzare gli oli seguenti.

VATA	PITTA	KAPHA
mirra cipresso	menta piperita angelica geranio lavanda	finocchio salvia rosmarino bergamotto

Cura della pelle

Gli oli essenziali sono considerati dall'Ayurveda un dono che ci viene dalle piante per nutrire, purificare, tonificare, calmare l'irritazione dei nervi e sostenere tutte le funzioni della pelle.

Poiché gli oli essenziali penetrano attraverso gli strati esterni della pelle fino ad arrivare a terminazioni nervose, capillari, ghiandole sebacee, e follicoli piliferi, possono avere un effetto benefico su tutte le funzioni della pelle. Gli oli essenziali possono aumentare o diminuire la presenza di olio naturale sulla pelle, stimolare il sistema circolatorio per produrre più calore superficiale o rallentare l'attività del sistema circolatorio per diminuire le infiammazioni.

Quando gli oli essenziali diventano parte dello strato acido della pelle, le loro caratteristiche antivirali, antibatteriche e antifungine aiutano a proteggere dall'invasione di questi organismi. Considerando che alcuni disturbi della pelle possono essere causati da una sovr eccitazione nervosa o dalla mancanza di impulsi nervosi, molti oli essenziali possono aiutare a debellarli, riportando equilibrio nel sistema nervoso.

Gli ormoni hanno effetti a volte negativi sulla pelle, p.e. un eccesso di ormoni maschili contribuisce alla formazione di cisti e varie forme di acne. Ecco allora che molti oli essenziali che aumentano la produzione di estrogeni possono aiutare a correggere disturbi di questa tipo.

Gli oli essenziali penetrano profondamente negli strati della pelle e agiscono non solo sulla sua superficie, ma entrando in circolo in tutto il corpo, agiscono anche a livello fisiologico e psicologico.

È importante ricordare che ci vogliono circa quaranta giorni perché le nuove cellule vengano spinte sulla superficie della pelle. Qualunque terapia scelta per correggere un disturbo della pelle avrà quindi bisogno di circa quaranta giorni per essere valutata appropriatamente.

La pelle è anche un organo di escrezione, elimina fino a un quarto di tutti i rifiuti metabolici. È buona norma fare in modo che le vecchie cellule vengano rimosse con un bagno agli oli essenziali e spazzolando la pelle. In questo modo si favorisce la rimozione delle sostanze di rifiuto. Se i canali della pelle sono bloccati e le sostanze di rifiuto non possono essere espulse per questa via di uscita, il carico tossico dovrà essere portato dagli altri organi escretori (emuntori¹) come il fegato, i reni e i polmoni.

Molti oli essenziali stimolano la traspirazione; i più efficaci sono quelli di achillea, zenzero, ginepro, rosmarino e eucalipto.

La pelle Vata è secca, screpolata, rugosa, sottile, fredda, ruvida e può essere aiutata con oli essenziali che riducono Vata, come quelli di camomilla, salvia sclarea, geranio, lavanda, gelsomino, nardo indiano, rosa, legno di rosa, sandalo e vetiver.

La pelle Pitta è caratterizzata da irritazioni, acne e sensibilità e può essere aiutata da oli essenziali come quelli di camomilla, geranio, gelsomino, lavanda, rosa, legno di rosa, sandalo, menta piperita.

¹ Termine con cui si indicano genericamente gli organi o gli apparati attraverso i quali vengono eliminate scorie metaboliche non utilizzate dall'organismo, come il fegato, i reni, la cute, l'intestino, i polmoni.

Quando la pelle di Pitta diventa oleosa si possono usare oli essenziali di bergamotto, canfora, cedro, cipresso, geranio, ginepro, lavanda, limone, legno di rosa, sandalo e vetiver che diminuiscono tutti la secrezione di olio.

La pelle Kapha è liscia, normale e spessa ma a volte può soffrire di mancanza di afflusso sanguigno, quindi la leggera freddezza e la creazione di edemi può essere evitata con betulla, salvia sclarea, cipresso, arancio, rosmarino, eucalipto e ginepro.

La pelle matura invecchiata può caratterizzare qualunque tipo corporeo e può essere trattata con l'uso di camomilla, salvia sclarea, cipresso, arancio, incenso, lavanda, finocchio, neroli, rosa, legno di rosa, sandalo, vetiver.

La regola generale è che gli oli essenziali devono essere sempre diluiti prima di essere applicati sulla pelle. Esistono però alcuni oli come camomilla, lavanda, rosa, sandalo e achillea, che possono essere usati direttamente sulla pelle.

Gli oli essenziali possono essere aggiunti alle creme o lozioni creando prodotti specifici per la propria necessità.

Un momento prezioso per ritonificare la pelle è il bagno. Ecco alcuni accorgimenti che si possono usare per rendere il bagno un'occasione di riequilibrio per i dosha.

- Per diminuire Kapha mettere nella vasca 5 gocce di cipresso, 5 gocce di ginepro, 5 gocce di arancio.
- Per diminuire Vata usare 5 gocce di legno di rosa, 5 gocce di nardo indiano e 5 gocce di achillea
- Per diminuire Pitta vanno bene gli oli agrumati (in particolare lime, arancio, cedro).

Allergia

L'allergia è un sintomo originata da squilibri dell'organismo, quali debolezza del sistema immunitario, possibile accumulo di tossine e digestione debole. L'Ayurveda consiglia in questo caso il riequilibrio

dei dosha attraverso una dieta equilibrata e uno stile di vita appropriato.

I problemi dovuti alle allergie vengono alleviati dagli oli essenziali che migliorano la digestione e la risposta immunitaria e riequilibrano i dosha.

Gli oli essenziali possono essere particolarmente utili per le allergie e si possono usare in qualunque modo. L'inalazione e i diffusori saranno più indicati per le allergie che riguardano le vie respiratorie; i bagni con oli essenziali e gli oli per massaggi saranno indicati per le allergie della pelle; l'aromatizzazione dei cibi per i disturbi del tratto gastrointestinale.

Ecco qualche proposta per ogni dosha.

Vata: elicriso, camomilla romana, lavanda, angelica, salvia sclarea.

Pitta: lavanda, lemongrass, melissa, mirto, rosa, camomilla.

Kapha: eucalipto, enula, patchouli, issopo, mirto.

Artrite

L'artrite Vata inizia con un accumulo di Vata che si diffonde a partire dal colon, entra nella circolazione e si deposita nelle articolazioni. In conseguenza di ciò il sistema autoimmunitario attacca la superficie delle articolazioni creando dolore, secchezza, rigidità e scricchiolamenti. Oltre alle terapie tradizionali che riducono Vata, per alleviare i sintomi si può usare il calore umido sotto forma di bagni caldi e ancor meglio impacchi caldi a base di olio di ricino o olio di sesamo, in combinazione con oli essenziali di canfora, cannella, calamo, eucalipto, valeriana, rosmarino, angelica e camomilla. Si può usare anche un olio da massaggio, (molto forte su tutto il corpo con particolare attenzione alle articolazioni).

Se il calore aumenta il dolore, si sospetta invece un'artrite di tipo Pitta.

L'artrite Pitta è caratterizzata da calore, gonfiore e bruciore. Inizia quando l'eccesso di Pitta e i sottoprodotti acidi del metabolismo

traboccano dall'intestino tenue e attraverso la circolazione, migrano e si depositano nelle articolazioni. Oltre ai metodi normali per la riduzione di Pitta si possono usare impacchi freddi e linimenti a base di olio di cocco con gli oli essenziali che riducono Pitta, ossia: calendula, camomilla, melissa, curcuma, sandalo e benzoino. Se gli impacchi freddi aumentano il dolore, probabilmente si ha a che fare con un tipo di artrite Vata o Kapha.

L'artrite Kapha inizia quando Kapha si accumula in eccesso nei polmoni e nelle cavità paranasali rallentando la digestione. In alcuni individui le articolazioni si congestionano, si gonfiano, perdono di tono e si avverte un dolore sordo. Questi sintomi possono essere alleviati da bagni caldi, impacchi e massaggi con olio di senape usando i seguenti oli essenziali: rosmarino, ginepro, basilico, artemisia, arancio, cannella, canfora, cipresso. Se il calore aggrava la situazione è possibile che si tratti di un'artrite Pitta.

Raffreddore

Molti oli essenziali hanno forti proprietà antivirali e possono aiutare il corpo a superare un raffreddore. Inalazioni, gargarismi e bagni, tutte queste pratiche sono consigliabili in caso di raffreddore.

Vata: zenzero, canfora, cannella, anice, limone, legno di rosa, angelica, basilico, eucalipto, cajeput.

Pitta: camomilla, coriandolo, limetta, menta piperita, sandalo, achillea.

Kapha: basilico, chiodi di garofano, eucalipto, niaouli, issopo, rosmarino, saliva, santoreggia.

Infezione dei reni e della vescica

Le infezioni spesso sono un disturbo causato da un eccesso di Pitta e sono caratterizzate da sensazioni di bruciore e urinazione dolorosa. Quando nel disturbo è coinvolto Vata l'urinazione risulterà scarsa, irregolare, dolorosa, accompagnata a volte da dolori alla schiena e ai

fianchi. La presenza di Kapha viene caratterizzata invece da dolori sordi, pesantezza e presenza di muco.

Può essere utile l'uso esterno di impacchi caldi per Kapha e Vata e freddi per Pitta.

Vata: limone, cisto, cedro dell'Himalaya, benzoino, lemongrass, sandalo e arancio dolce.

Pitta: lemongrass, menta piperita, finocchio, coriandolo, niaouli, sandalo, lavanda, tea tree, achillea, camomilla.

Kapha: ginepro, cubebe, cannella, prezzemolo, arancio, eucalipto, mirto, cajeput, basilico, issopo, cipresso.

Problemi del sistema gastrointestinale

Disturbi dello stomaco

I problemi digestivi dello stomaco sono uno dei disturbi più comuni dell'uomo moderno. La maggior parte delle difficoltà potrebbero essere evitate mangiando e masticando appropriatamente.

In presenza di questi problemi, gli oli essenziali possono essere usati esternamente per frizioni alla pancia, impacchi o inalazioni, oltre che in aggiunta al cibo.

L'eccitabilità e la natura nervosa di Vata sono presenti anche nella digestione. Vata può soffrire di gas, eruttazione, crampi e dolori. Queste condizioni possono essere alleviate usando i seguenti oli essenziali: angelica, anice, alloro, cardamomo, camomilla, estragone, finocchio, valeriana, zenzero.

La natura calorosa di Pitta si manifesta invece con bruciori, ulcere, digestione veloce, fame costante e gastrite. Viene alleviata con l'uso di achillea, aneto, camomilla, salvia sclarea, coriandolo, cumino, finocchio, limetta, melissa, menta.

Il carattere gentile e acquatico di Kapha a volte si manifesta con digestione lenta, cumulo di muco, perdita del gusto e aumento di peso. Tutti gli oli riscaldanti e stimolanti saranno un rimedio per

questo squilibrio: alloro, cardamomo, chiodi di garofano, ginepro, prezzemolo, origano, timo.

Ulcera

Negli eccessi di Vata le ulcere possono essere causate da cibi troppo secchi e freddi, spezie piccanti, irregolarità nell'alimentazione, paura e preoccupazioni. Sono caratterizzate da dolori e insufficiente protezione delle mucose. Oltre alle cure mediche, irrinunciabili in presenza di questa malattia, si possono consigliare impacchi caldi di anice, limone e camomilla romana.

Le ulcere Pitta possono essere prodotte dalla natura aggressiva di questo tipo corporeo. Gli impacchi freddi di benzoino, camomilla, lavanda, menta e finocchio possono alleviare i sintomi.

I Kapha soffrono di ulcera meno frequentemente, ma questo disturbo può comparire associato a digestione lenta, angoscia, attaccamento, nausea e dolore sordo. Si può consigliare l'uso di impacchi caldi di mirra e cumino e l'uso di erbe carminative.

Disturbi del fegato

Il fegato è il laboratorio chimico del corpo e funziona con calore di tipo Pitta . Aiuta ad emulsionare i grassi per la digestione (bile), distrugge e ricicla i globuli rossi vecchi ed esauriti, immagazzina zucchero sotto forma di glicogeno per futuri fabbisogni energetici e ha centinaia di altre funzioni lipidiche, proteiche ed enzimatiche.

L'eccesso di Vata riduce e prosciuga la produzione della bile rendendo difficile la digestione dei grassi, e degli oli; interferisce inoltre con il metabolismo dello zucchero nel sangue; abbassa il calore del fegato e causa feci dure e di colore chiaro.

Fra gli oli essenziali che stimolano l'attività del fegato abbiamo: vetiver, rosmarino, zenzero e curcuma.

Gli eccessi di Pitta causano infiammazione, eccesso di bile, diarrea (e rabbia) che possono essere alleviate con rosa, melissa, menta, coriandolo, carota, finocchio, lavanda, aloe vera, achillea e camomilla. La lentezza e la tendenza alla congestione di Kapha possono portare a stasi, gonfiore e congestione che a livello energetico si possono aiutare con rosmarino, rosa, cumino, basilico, zenzero, chiodi di garofano, carvi, pepe nero, cajeput e ginepro. Usare questi oli sotto forma di impacco o aggiungere a cibi e bevande.

Cistifellea

La Cistifellea è l'organo che immagazzina e regola la bile del fegato. La dieta occidentale predispone alla formazione di calcoli dovuti al colesterolo che possono essere ridotti o eliminati da cambiamenti nella dieta e terapie naturali. La congestione e l'ostruzione della cistifellea provocano nausea quando si mangiano cibi nutrienti, sensibilità o dolore della parte alta della schiena, alla spalla destra e alla parte destra alta dell'addome. Gli oli essenziali indicati per il fegato sono utili anche per depurare la cistifellea.

Oltre all'uso appropriato (da una a due gocce) di olio essenziale nei cibi, sono efficaci gli impacchi (caldi per Vata e Kapha - freddi per Pitta) posti sopra la parte bassa destra della cassa toracica o l'applicazione di miscele di oli per massaggio.

Disturbi del pancreas

Il pancreas è una ghiandola endocrina che produce insulina ed enzimi per digerire proteine, grassi e amidi.

Un eccesso di Vata asciugherà le secrezioni pancreatiche causando indigestione e gas. Si possono usare in questo caso oli carminativi che stimolano la secrezione, quali: aneto, anice, aglio, alloro, camomilla, cannella, carvi, chiodi di garofano, cumino, estragone, origano, pimento, santoreggia, timo e zenzero. Usare piccole quantità di olio per impacchi caldi o per massaggio sulla pancia.

A causa della produzione di enzimi e ormoni il pancreas è governato da Pitta. Un eccesso di secrezione può svuotare l'organo e causando bruciori e diarrea. I carminativi rinfrescanti come aneto, camomilla, coriandolo, cumino, finocchio, melissa, menta, lavanda, zafferano, negli impacchi tiepidi oppure strofinati sulla pancia, calmeranno gli eccessi pancreatici.

Kapha può avere un pancreas pigro e può essere aiutato dalla energia degli oli sopracitati.

Disturbi intestinali

Esamineremo i disturbi intestinali di due tratti specifici: l'Intestino Tenue e quello Crasso.

L'intestino tenue è l'organo più importante per la funzione di assorbimento del cibo. L'ostruzione di Vata, la mancanza di secrezioni o la secchezza possono influenzare questo organo che può essere però aiutato da oli carminativi che riducano Vata. I carminativi che riducono Pitta e Kapha sono adatti all'intestino tenue quando sono presenti eccessi di questi dosha. Essendo la sede di Pitta, la diarrea associata a sensazioni di bruciore e di caldo può indicare un eccesso di Pitta nell'intestino tenue.

L'intestino crasso è responsabile soprattutto dell'assorbimento dei fluidi. Batteri utili come l'acidofilus e bifidus tengono lontani i batteri nocivi e i lieviti, aiutano la formazione delle feci e trasformano il cibo non digerito in sostanze nutrienti che possono essere assorbite.

Costipazione

La costipazione di tipo Vata è la più comune e la più difficile da trattare, perché il colon è il sito primario di Vata. Gli oli essenziali adatti sono quelli di zenzero, anice, camomilla romana e basilico. Gli impacchi caldi e il massaggio addominale possono alleviare il disturbo.

I tipi Pitta mostrano tipicamente una defecazione frequente con feci molli e untuose. In caso di costipazione si potrà alleviare il disturbo con massaggio addominale usando oli essenziali di elicriso, menta piperita, lemongrass, camomilla, finocchio, coriandolo e mandarino.

Il metabolismo del tipo Kapha di solito produce una volta al giorno feci abbondanti, umide, ben formate, ma sotto stress il processo si può rallentare. Possono essere utili in questo caso i massaggi e gli impacchi di pepe nero, ginepro, zenzero e rosmarino.

Emorroidi

Le emorroidi sono un problema causato da costipazione, sforzo, nutrizione insufficiente, congestione del fegato.

Le emorroidi Vata sono dolorose, secche e con screpolature; le emorroidi Pitta bruciano e sanguinano molto; quelle di Kapha presentano gonfiore con dolore sordo.

Gli oli essenziali per questo tipo di problema possono essere applicati con impacchi o semicupi² con acqua calda.

Ecco gli oli più adatti per ogni dosha.

Pitta : salvia sclarea, geranio, sandalo, neroli, mirto.

Vata: bergamotto, valeriana, patchouli, cipresso, incenso.

Kapha; cajeput, mirra, naouli, cipresso.

Herpes (herpes simplex, herpes genitale)

Vata: le vescicole sono secche dure e dolorose . Il dolore viene alleviato dall'uso di bergamotto, tea tree, limone, niaouli, camomilla romana, geranio.

Pitta: le vescicole saranno calde, rosse e gonfie. Il trattamento può essere fatto con uso di oli di lavanda, camomilla, cisto, tea tree, achillea e legno di rosa.

² Il semicupio è un recipiente simile alla vasca da bagno, corta e munita di sedile interno, che permette di immergersi parzialmente restando seduti.

Kapha: le vescicole presentano una escrezione chiara o biancastra e non sono particolarmente arrossate e dolorose. Possono essere utili oli di cajeput, tea tree, salvia, eucalipto, limone e niaouli.

Gli unguenti a base di cera d'api possono essere utili per le lesioni esterne di ogni tipo.

Candidosi

La candidosi è un'infezione micotica, quindi provocata da funghi, che nello specifico appartengono al genere Candida. Nella maggioranza dei casi, l'agente responsabile della candidosi è la specie Candida albicans.

La candidosi può diventare un problema per chiunque abbia una diminuzione delle difese immunitarie, per le persone sotto terapia steroidea come quella cortisonica, per chi assume estrogeni, contraccettivi, antibiotici o persone che hanno una dieta ricca di zuccheri. Gli oli essenziali che combattono i lieviti possono aiutare a ristabilire l'equilibrio senza disturbare i batteri utili.

Gli oli essenziali consigliati per ogni dosha sono:

Vata: camomilla romana, cannella, legno di rosa e pompelmo.

Pitta: tea tree, camomilla, achillea.

Kapha: rosmarino, eucalipto, timo, salvia e cajeput.

Si possono somministrare con massaggi sull'addome, ma anche aggiungendo una goccia di olio essenziale al cibo 2 volte al giorno.

Anche le placche orali sono una forma di candidosi che si manifesta sotto forma di macchie bianche sulle tonsille ingrossate che possono essere curate con gargarismi in cui vengono aggiunti gli oli essenziali elencati sopra. Il dosaggio sarà di 2 gocce per una tazza d'acqua. Agitare bene e usare frequentemente durante la giornata.

COME USARE GLI OLI ESSENZIALI

Inalazioni

Quando una persona è sotto stress sperimenta frequentemente depressione, rabbia, paura, ansia e mancanza di creatività. L'inspirazione di oli essenziali può influire molto su questi stati emotivi. L'inalazione porta gli oli essenziali vaporizzati alle membrane mucose delle vie respiratorie superiori, la loro azione calma, apre le vie respiratorie e combatte gli agenti esterni.

L'inalazione è uno dei modi più rapidi per creare cambiamenti e trasformazione nei pensieri e nelle emozioni perché viene stimolato il sistema limbico e si provoca l'immediata secrezione di ormoni e neurotrasmettitori. Per creare una trasformazione non esiste sistema migliore dell'inalazione degli oli essenziali adatti ad ogni dosha.

Il modo migliore per praticare l'inalazione è di acquistare un diffusore. Ma rimane valido anche il vecchio sistema di bollire dell'acqua, metterla in una ciotola e aggiungere da 3 a 5 gocce di olio essenziale; se si usano oli essenziali riscaldanti come timo o eucalipto, si possono usare anche solo 2 gocce. L'acqua deve essere abbastanza calda da produrre vapore, si mette un asciugamano sulla testa e con gli occhi chiusi si respira lentamente e profondamente facendo attenzione a non andare troppo vicino al vapore. Dopo circa tre minuti si nota una diminuzione del profumo, a quel punto si può aggiungere altro olio essenziale oppure terminare il trattamento.

Per disturbi acuti, reazioni allergiche o febbre alta, fare un trattamento di inalazione ogni 15 minuti.

Per disturbi cronici (congestione da muco, depressione), fare una inalazione ogni due o quattro ore. Ridurre la frequenza con la diminuzione dei sintomi.

Poiché il 95% delle malattie inizia nella sfera emotiva, quasi tutti i disturbi possono essere trattati con l'inalazione di oli essenziali.

Impacchi

Quando si usano gli impacchi per disturbi specifici bisogna ricordare che il dolore di solito indica uno squilibrio di Vata, poiché Vata è freddo, per cui sarà necessario usare in questo caso un impacco caldo.

I disturbi di Pitta sono caratterizzati generalmente da rossore, infiammazione e calore. Sulle zone di squilibrio di Pitta sono più indicati gli impacchi freddi o tiepidi.

I disturbi di Kapha sono caratterizzati da diminuzione del movimento dei fluidi corporei, gonfiore e congestione, anche in questo caso sono più indicati gli impacchi caldi.

Quando si mette un impacco su un organo, se l'organo è sovraccitato è meglio un impacco freddo, se invece è poco attivo si può usare un impacco caldo.

Per esempio: per una congestione del fegato o della cistifellea si possono usare 5 gocce di rosmarino e 5 gocce di coriandolo in un impacco caldo. Una persona Pitta può usare un impacco tiepido di coriandolo. Per Kapha occorre invece un impacco caldo con zenzero e rosmarino.

Gli impacchi caldi aiutano ad aprire i pori e permettono agli oli volatili di penetrare nella pelle e entrare nei tessuti. Si evidenzia che gli oli essenziali penetrano nella pelle duecento volte più velocemente dell'acqua.

Per fare un impacco, mescolare da 5 a 10 gocce di olio essenziale in un litro circa di acqua calda. Poi immergere un piccolo asciugamano o un pezzo di flanella nell'acqua, strizzare dopo una immersione di alcuni minuti e applicare sulla parte interessata. Per favorire la penetrazione dell'olio e per mantenere caldo l'impacco si può applicare sopra anche una borsa di acqua calda.

Gli impacchi freddi si applicano due volte al giorno per quindici minuti con una busta di plastica piena di ghiaccio tritato per mantenere freddo l'impacco. Per esempio chi soffre di rottura dei capillari con la comparsa di macchie rosse a lato del naso, può fare un

impacco freddo con una goccia di olio di rosa e una goccia di olio di semi di prezzemolo aggiunti a mezza tazza d'acqua fredda.

MISCELAZIONE DEGLI OLI ESSENZIALI

L'arte dell'aromaterapia consiste nel combinare vari oli essenziali per trattare problemi specifici.

Un olio da solo ha determinate proprietà e impieghi medicinali, ma quando vengono miscelati due o più oli, si verifica una reazione chimica e gli oli si combinano in un composto nuovo. In una miscela appropriata, le proprietà di ciascun olio vengono valorizzate e la nuova composizione può essere d'ausilio per una serie di disturbi differenti. Miscelando oli si può ottenere una miscela organica unica.

Il concetto di sinergia

Miscelare è l'arte di mettere due o più oli essenziali insieme per avere un effetto sinergico.

La sinergia deriva dalla miscelazione degli oli essenziali che si integrano in modo da intensificare l'effetto complessivo. Gli oli essenziali che si miscelano bene vengono definiti *sinergici*.

Sulla base di questo principio, gli oli possono essere miscelati e modificati in base alle esigenze.

Le note

Uno dei sistemi più usati per miscelare gli oli essenziali in aromaterapia è basato sulla velocità di evaporazione. Tutti gli oli contengono vari componenti che sono divisi in *note di testa*, *note di cuore-medie* e *note di base* secondo la loro velocità di evaporazione. La velocità di evaporazione più elevata è propria degli oli *note di testa*, mentre la più bassa per quelli della categoria *note di base*.

Un principio importante da osservare quando si miscelano le essenze e di evitare l'uso degli opposti perché un olio potrebbe negare gli effetti di un altro.

Le *note di testa* includono oli che hanno una evaporazione veloce e altrettanto velocemente arrivano al naso. È l'odore che si percepisce per primo annusando un olio essenziale, spesso sono anche le note più forti ma sfortunatamente si disperdono molto velocemente. Gli oli di agrumi sono noti per le note di testa.

Le note di testa formano tipicamente il 10-15% di una miscela. La loro veloce evaporazione si spiega con l'alto contenuto di terpeni (i terpeni sono molecole piccole che evaporano velocemente).

Una goccia messa su una carta assorbente diffonde la sua nota di testa e scompare in un tempo che di solito va da 15 minuti a 2 ore.

La *nota di mezzo* è il secondo profumo che si percepisce dopo che è scomparsa la nota di testa. Queste note formano il corpo della miscela, normalmente sono il 40-80% della miscela e hanno il compito di armonizzare l'odore acuto della *nota di testa* con la profondità della *nota di base*. Per le *note di mezzo* vengono utilizzate normalmente delle piante definite erbacee: legno di rosa, camomilla, lavanda, geranio. Queste piante sono tipicamente calde, soffici, dolci, equilibranti e stabilizzanti. Spesso influiscono sulla parte mediana del corpo, sulle funzioni digestive e le funzioni degli organi, mentre le note di testa agiscono soprattutto sulla mente.

Le note medie possono rimanere su un pezzo di carta assorbente da alcune ore a alcuni giorni.

Le *note di base* sono chiamate anche fissatori perché fissano o trattengono il profumo e rallentano o prolungano l'evaporazione delle *note di testa*. Tipiche *note di base* sono patchouli, cedro e vetiver. Di solito questi oli sono densi e scuri. Quando si annusano dalla bottiglia non hanno un odore molto forte, ma quando il calore del corpo o della lampada diffonde il loro profumo, questo è tenace e

permane per alcuni giorni. Le *note di base* hanno di solito un odore sgradevole ma nella miscela sono estremamente importanti anche se occupano solo il 5% del totale.

Le *note di base* possono rimanere su una carta assorbente per alcuni giorni o settimane.

E' importante ricordare che gli oli essenziali contengono centinaia di composti chimici. Alcuni di questi componenti saranno *note di testa*, altri *note medie* oppure *note di base*. Per esempio l'angelica ha una nota di testa molto forte che si percepisce subito all'olfatto (è un chetone fortemente odoroso con struttura molecolare piccola), ma insieme a questo componente l'angelica ha anche delle *note medie* e *di base*. Molte volte un olio è già in sé una miscela completa che contiene l'intera gamma degli aromi. La rosa è un altro esempio significativo perché ha sia *note di testa*, che *medie* e *di base*.

All'arte tradizionale della miscelazione si può aggiungere la considerazione dei tipi ayurvedici e dei disturbi causati dallo squilibrio dei dosha.

Ecco un elenco degli oli per Vata, Pitta e Kapha suddivisi in varie categorie in base alla prevalenza di *note di testa*, *note medie* e *note di base*.

MISCELE PER VATA		
TESTA	CUORE	BASE
pimento	ajowan	angelica <small>testa e media</small>
angelica	alloro	calamo
anice	cardamomo	carota
arnica	camomilla	cannella <small>base e media</small>
basilico	cannella	chiodi di garofano
bergamotto	salvia sclarea <small>testa e media</small>	cumino
canfora	coriandolo	incenso
salvia sclarea	aneto	galbano
cubebe	finocchio	zenzero
eucalipto	luppolo	nardo indiano

limone mirto arancio pino mandarino	lavanda noce moscata legno di rosa estragone vaniglia	mirra rosa
---	---	---------------

MISCELE PER PITTA		
TESTA	CUORE	BASE
bergamotto champa limone lemongrass limetta arancio wintergreen	salvia sclarea coriandolo aneto finocchio luppolo macis menta piperita menta verde curcuma	cumino gelsomino mirra rosa sandalò estragone curcuma valeriana vaniglia vetiver

MISCELE PER KAPHA		
TESTA	CUORE	BASE
basilico canfora champa cubebe enula elemi limone lemongrass limetta niaouli arancio pino	ajowan anice alloro pepe nero camomilla cannella salvia sclarea coriandolo aneto zenzero issopo ginepro origano prezzemolo menta piperita	angelica calamo cardamomo cannella chiodi di garofano cumino cipresso davana aglio cedro dell'Himalaya gelsomino nardo indiano mirra neroli noce moscata

	rosmarino timo	rosa salvia sandalo curcuma valeriana
--	-------------------	---

Oli vettori

Gli oli essenziali sono troppo concentrati per poter essere applicati direttamente sulla pelle, quindi vengono inizialmente miscelati con un olio più leggero per diluirli e renderli più semplici da applicare. Gli oli vettori vengono estratti da materia vegetale, noccioli o semi.

La scelta dell'olio vegetale da usare nelle miscele ayurvediche ha un'importanza pari a quella della scelta degli oli essenziali. Si usa distinguere tra oli vettori che *diminuiscono* o *aumentano* il dosha, nonché oli vettori *neutri* o *adatti a tutti i dosha*. La simbologia utilizzata nelle descrizioni delle preparazioni è la seguente:

- (-: diminuisce il dosha)
- (+: aumenta il dosha)
- (0: neutro)
- (=: adatto a tutti i dosha, equilibrante)

Esaminiamo ora le scelte migliori di oli vettori per ogni dosha, iniziando dagli **oli vettore nelle miscele per ridurre Vata**.

Poiché Vata è secco tutti gli oli sono potenzialmente adatti come vettori. Ecco le opzioni più comuni tra gli specialisti.

- Olio di avocado (VK-P+) è dolce e caldo, ottimo per il fegato, ha un alto contenuto di vitamina E, è idratante per la pelle ed è adatto ai tessuti deboli.
- Olio di ricino (VK.-P+) è denso, caldo e dolce, per uso interno e ottimo per la costipazione e le feci secche; negli impacchi aiuta

ad alleviare gli spasmi muscolari, i dolori artritici e stimola il movimento della linfa.

- Olio di lino (VK-P+) allevia la costipazione e la secchezza, ha un alto contenuto di acidi grassi essenziali e quindi è stimolante per l'organismo. Ottimo per uso interno.
- Olio di sesamo (V-PK+) eccellente per la pelle secca. È nutriente e protettivo (blocca fino al 45% dei raggi solari UV) ed ha un alto contenuto di minerali.
- Olio di noci (V-KP+) è rinfrescante, calmante per la pelle, ottimo per le infezioni; ha un odore piuttosto forte e quindi non è adatto per le miscele delicate, per sua natura e molto nutriente.

Per quanto concerne gli **oli vettore nelle miscele per ridurre Pitta...**

- Olio di cocco (P-K+ Vo) è rinfrescante, è un idratante della pelle, allevia le infiammazioni, le infezioni della pelle.
- Olio di oliva (P-K+) è dolce e neutro e probabilmente è uno degli oli migliori per ammorbidire i calcoli biliari e decongestionare il sistema biliare; ha proprietà antisettiche e stimolanti, è ottimo per i dolori alle articolazioni. Il suo odore forte fa sì che non venga molto usato nelle miscele per massaggio.
- Olio di girasole (PK-Vo) è dolce e rinfrescante, nutriente, ottimo per eruzioni cutanee e infezioni.

Infine parliamo degli **oli vettore nelle miscele per ridurre Kapha.**

- Olio di colza (KV-P+) ha un basso contenuto di acidi grassi saturi e aiuta la pelle a mantenersi giovane. Appartiene alla famiglia della senape e contribuisce a rendere riscaldante la formula.

- Olio di mais (KV-P+) altamente diuretico, porta calore ed è eccellente per edema e gonfiori.
- Olio di senape (KV-P+) è piccante e caldo, aiuta a decongestionare i tessuti; può essere particolarmente adatto in impacchi per i polmoni e per i dolori addominali.
- Olio di cartamo (VK-P+) è caldo e piccante, ottimo per gravidanza, pelle normale, problemi di circolazione, disturbi femminili.
- Olio di soia (PK-Vo) è astringente, ha proprietà disidratanti e contiene vitamine A ed E che aiutano a preservare e mantenere un aspetto sana della pelle.
- Olio di mandorle dolci (VK-P+) è riscaldante ed è molto usato dai massaggiatori per il suo odore delicato.

Ci sono poi **oli vettore adatti a tutti i dosha:**

- Olio di noccioli di albicocca (VPK=) è dolce, riscaldante, privo di odore forte. Rende la pelle splendente.
- Olio di nocciole (VPK=) è riscaldante e nutriente, adatto alla pelle disidratata, ha un deciso odore di nocciola.
- Olio di jojoba (VPK=) ha proprietà antinfiammatorie, viene usato spesso nelle formule per la cura della pelle. Filtra raggi solari e contiene molte vitamine e minerali. Non si deteriora e non diventa rancido.
- Olio di rapunzia (VPK=) (*Oenothera biennis*) rafforza molto il sistema immunitario.

LE MISCELE DI AROMI (CHURNA) PER I DOSHA

Alcuni oli essenziali possono anche aromatizzare il cibo. Vengono usati infatti per migliorare la digeribilità e la conservazione. Inoltre,

diversi oli hanno un effetto carminativo, aiutano la digestione e hanno proprietà antibatteriche.

È importante ricordare che una goccia di olio essenziale equivale a uno o due cucchiaini di erba polverizzata.

Quando si cucinano cibi caldi è meglio aggiungere gli oli essenziali all'ultimo momento in modo da non disperdere le sostanze più volatili.

Oli essenziali più comuni nella cucina ayurvedica sono:

alloro, aneto, angelica, anice, arancio, basilico, cannella, cardamomo, chiodi di garofano, coriandolo, cumino, curcuma, davana, finocchio, ginepro, lavanda, lemongrass, limone, maggiorana, mandarino, menta piperita, noce moscata, pepe nero, pimento, pompelmo, prezzemolo, rosmarino, salvia, timo, vaniglia, zenzero.

Nell'Ayurveda, i **Churna** sono miscele di aromi create per equilibrare e sostenere un *dosha* specifico. Esse vengono realizzate polverizzando finemente erbe, radici, cortecce, semi e altri materiali organici. Questa procedura aumenta la biodisponibilità delle sostanze chimiche attive, rendendone più semplice l'assorbimento da parte del corpo.

A seconda della ricetta e dell'uso previsto, i Churna vengono solitamente consumati per via orale, mescolati con acqua calda, miele, ghee (burro chiarificato) o latte. Alcuni Churna sono adatti anche per applicazioni esterne nel trattamento di malattie e ferite della pelle.

Per realizzare un churna gli oli devono essere distillati a vapore o spremuti a freddo, evitando di utilizzare le cosiddette *absolute* (ossia, oli essenziali estratti con solventi).

Un **Vata Churna** può essere realizzato con alcuni dei seguenti aromi: angelica, prezzemolo, vaniglia, cannella, chiodi di garofano, cumino, aneto, finocchio, zenzero, lemongrass.

Un **Pitta Churna** può essere composto di: coriandolo, cumino, finocchio, aneto, limone, lemongrass, menta piperita, curcuma.

Un *Kapha Churna* può essere fatto con misture di angelica, anice, basilico, alloro, pepe nero, cardamomo, cannella, chiodi di garofano, coriandolo, cumino, finocchio, zenzero, ginepro.

AROMATERAPIA AYURVEDICA PER L'EQUILIBRIO DELLA DONNA.

La donna in gravidanza

Gli oli essenziali sono di grande aiuto per alleviare alcuni disturbi della gravidanza, sono utili in modo speciale per la circolazione e il rilassamento.

La gravidanza è una opportunità per prendersi cura di se stesse, per trasformare la propria vita e per prepararsi a dare vita.

Più si lavora sulla mente e sulle emozioni più facile sarà il parto.

La gravidanza è un periodo di creazione, di contemplazione, un tempo per portare salute a se stessi e al mondo.

Durante la gravidanza la donna porta ogni sua esperienza direttamente alla nuova vita che si sta formando dentro di lei. Massaggio, cura della pelle, pediluvi, impacchi, inalazioni e bagni migliorano la gravidanza della donna e aumentano la stabilità e danno un grande beneficio.

Gravidanza e tipo corporeo

VATA: la donna Vata può avere, in gravidanza, tendenza ai seguenti disturbi: mal di schiena, dolori all'inguine, crampi, ansia, paura, perdita di peso (durante il primo trimestre), fatica, insonnia, indigestione, eccesso di gas e vene varicose. Gli oli essenziali migliori per la gravidanza di tipo Vata sono quelli di legno di rosa, camomilla, lavanda, limone, salvia sclarea, vetiver e ylang ylang.

PITTA: la donna Pitta in gravidanza tenderà ad avere una maggiore incidenza di disturbi come. Infezioni della vescica, febbre, emorroidi e

perdita di capelli, irritazione, rabbia e fatica. Pitta si può aggravare quando ci si trova coinvolti in una situazione di cui sfugge il controllo. Gli oli essenziali più adatti alla gravidanza di Pitta sono quelli di lavanda, rosa, camomilla, sandalo, salvia sclarea, geranio e gelsomino.

KAPHA: la donna di tipo Kapha avrà in gravidanza la tendenza ad acquistare peso, ritenzione di liquidi, fatica e letargia, voglia di dolci e farinacei. Gli oli più benefici per Kapha nel periodo della gravidanza sono: bergamotto, salvia sclarea, geranio, lavanda, arancio, gelsomino e rosa.

Sostenere il corpo durante la gravidanza

SMAGLIATURE: le smagliature sono piccoli solchi sulla superficie della pelle, causate da un rapido aumento di peso (non è necessario essere in gravidanza per la loro comparsa). Durante la loro formazione, compaiono prima dei segni rossastri che poi schiariscono e diventano più chiari del colore della pelle. Si può aiutare il corpo a prevenirle mantenendo la pelle flessibile ed elastica. Gli oli essenziali possono aiutare a minimizzare questo difetto della pelle, per esempio massaggiando e oleando il corpo ogni giorno con miscele di oli essenziali, soprattutto lo stomaco, il seno e le cosce. Gli oli migliori per contrastare questo disturbo sono incenso, mandarino, rosa, camomilla, neroli, salvia, legno di rosa e geranio, diluiti con oli vegetali appropriati.

BAGNI RILASSANTI: per dissolvere lo stress, aumentare la stabilità e godersi la gioia della gravidanza. Ecco alcune proposte per ogni dosha:

- Pitta: 5 gocce camomilla, 2 gocce mandarino, 3 gocce lavanda, 2 gocce geranio.
- Vata: 5 gocce legno di rosa, 2 gocce vetiver, 3 gocce geranio, 2 gocce salvia sclarea.

- Kapha: 5 gocce arancio, 5 gocce cipresso, 5 gocce bergamotto, 5 gocce salvia sclarea.

MASSAGGIO: un massaggio una volta la settimana mantiene la pelle e il corpo flessibili, rilassa la mente e prepara i muscoli al parto. Di seguito un elenco di oli da utilizzare nel massaggio, per ogni dosha.

- Pitta: a 60 ml di olio vegetale aggiungere 5 gocce di camomilla romana, 2 gocce di rosa e 3 gocce di neroli.
- Vata: a 60 ml di olio vegetale aggiungere 5 gocce di legno di rosa, 3 gocce geranio e 5 gocce di sandalo.
- Kapha: a 60 ml di olio vegetale aggiungere 5 gocce di arancio, 2 gocce di bergamotto e 2 gocce di lavanda.

Per i tipi misti: notare a quale dosha corrispondono i disturbi e scegliere di conseguenza.

OLI DA EVITARE DURANTE LA GRAVIDANZA: angelica, anice, basilico, camfora, cedro, champa, citronella, issopo, gelsomino, ginepro, melissa, levistico, maggiorana, senape, mirra, menta pulegio, menta piperita, rosmarino, salvia, santoreggia, timo, estragone e wintergreen.

In menopausa

In qualunque momento tra i 35 e i 65 anni, le donne possono iniziare a sperimentare "il cambiamento".

La menopausa si manifesta in ogni donna in maniera diversa.

Menopausa Vata

Le donne Vata noteranno un aumento dell'ansia e del nervosismo, a volte accompagnate da anemia, crampi alle gambe, mal di testa, irritabilità, insoddisfazione per le relazioni correnti (che talvolta porta alla separazione) e periodo mestruale irregolare e scarso.

Secchezza della yoni (vagina), tessuti vaginali più sottili, pelle e unghie screpolate, perdita di peso (specialmente nelle braccia e nelle gambe) e a volte gonfiore addominale dovuto a costipazione, sono tutti sintomi frequenti. Possono essere contrastati con una dieta che riduce Vata, uno stile di vita e un regime che riduce Vata e con il regolare esercizio fisico.

I seguenti oli essenziali possono ristabilire velocemente l'equilibrio della donna Vata:

-L'**angelica** con le sue qualità immunostimolanti, stabilizzanti e che favoriscono la crescita dei tessuti, è nota per ridurre la confusione.

-Il **cedro** (specialmente il cedro dell'Himalaya) è calmante, rilassante, confortante, riscaldante e stimolante per la mente.

-La **salvia sclarea** ha qualità ringiovanenti, afrodisiache, antidepressive e stimolanti del sistema immunitario femminile, stimola la formazione dei tessuti dell'utero ed è ottima per alleviare i crampi intestinali e uterini.

-**Davana** diminuisce l'ansia e la paura, equilibra il sistema immunitario femminile ed è ottimo per prevenire le cisti.

-Lo **zenzero** ha qualità riscaldanti, e stabilizzante e calmante, può essere utile in caso di capogiro, e rinforzante, aumenta i livelli di energia, regola l'umidità e alza la temperatura corporea.

-La **carota** è molto idratante per i tessuti e dona alla pelle un aspetto luminoso e sano.

-Il **nardo indiano** può essere uno stimolante del progesterone, utile per la pelle invecchiata, e rilassante e stabilizzante.

-La **rosa** aiuta in caso di mestruazioni irregolari, mal di testa, emicrania, disintossicazione del fegato, favorisce la pazienza e l'amore.

-Il **legno di rosa** aiuta ad alleviare la fatica, il nervosismo, lo stress ed è molto stabilizzante, trasmette un senso di protezione.

-L'olio essenziale di **iperico** è antinfiammatorio e può aiutare in caso di dolori alle articolazioni.

-La **radice di valeriana** è calmante e sedativa per il sistema nervoso, ma va usata con cautela perché l'uso prolungato può causare annebbiamento della mente.

-Il **sandalo** è utile per insonnia, ansia, frigidità, inoltre calma le emozioni.

-Il **vetiver** è ottimo per la stabilità, per rafforzare e per il nervosismo.

Menopausa Pitta

Quando è fuori equilibrio, la donna Pitta sperimenta rabbia, frustrazione, vampate di calore molto forti, perdita di energia e di concentrazione, periodo mestruale frequente, flusso abbondante, sudorazione molto abbondante, acne da menopausa e persino perdita di capelli. I seguenti oli essenziali saranno più adatti per gli squilibri di Pitta:

- **Salvia sclarea, melissa e rosa** saranno efficaci per ridurre la rabbia. La melissa, che è anche un equilibratore degli ormoni e della pressione sanguigna, è utile sia per l'eccesso di rabbia sia per l'eccesso di sudorazione.

- Anche l'olio essenziale di **Michelia champaca**, che è l'equilibratore degli ormoni, rilassa e agisce proprio come un calmante sul sistema nervoso. È utile in caso di mal di testa ed emicranie.

-**Davana** può essere usato per infiammazione e infezioni da lieviti. Le proprietà dell'olio essenziale di davana concedono un effetto lenitivo alla mente e al corpo, alleviando la tensione in caso di stress o ansia.

-Il **limone** con il suo potere astringente è utile per la rottura dei vasi sanguigni.

-**Lemongrass** è rinfrescante, aiuta la concentrazione e riduce le vene varicose, l'ostruzione o il gonfiore delle vie linfatiche. È un eccellente antidepressivo.

-La **lavanda** è un equilibratore, calmante, sedativo, aiuta nei cambiamenti di umore, perdita di capelli, acne e pressione sanguigna elevata.

-La **menta** è rinfrescante, riduce fatica mentale, mancanza di concentrazione, acne e crampi.

-Il **mirto** contrasta l'acne, chiarifica la mente ed è deodorante, può ridurre gli odori acidi che a volte compaiono con le vampate di calore.

-Il **sandalo** allevia i disturbi uterini, la cistite ed è armonizzante e rigenerante per i tessuti.

-L'**achillea** è antinfiammatoria, regola le mestruazioni, aiuta in caso di vene varicose, acne e amenorrea.

Menopausa Kapha

Le donne Kapha avranno tendenza alla ritenzione di liquidi, gonfiore, sensibilità del seno, fibromi, tristezza, solitudine e fatica. Potrebbero avere tendenza a dormire troppo, a sentirsi poco sostenute e a diventare estremamente sensibili.

Gli oli essenziali per controbattere questi sintomi sono:

- il **ginepro** per ridurre i gonfiore e l'eccesso di liquidi

- il **cipresso** per la ritenzione di liquidi e per risollevare lo spirito; il cipresso permette alla mente di raccogliersi togliendo lo stato di depressione e malessere, regola l'equilibrio degli ormoni femminili ed è utile per le cisti ovariche.

- l'**alloro**, decongestionante, equilibra il sistema endocrino femminile, il sistema nervoso autonomo e il sistema circolatorio.

- la **salvia sclarea** antidepressiva, rivitalizzante e afrodisiaca, aiuta a ringiovanire l'organismo femminile; la salvia disintossica, riscalda il corpo, pulisce, equilibra e stimola la traspirazione specialmente durante le vampate di calore, è specifica per la ritenzione di liquidi, depressione e squilibri ormonali.

- il **geranio** è stimolante del sistema immunitario, rassoda i tessuti ed è risollevante per l'umore.

- l'**arancio** risolleva le emozioni, è riscaldante e di aiuto per i disturbi della vescica e dei reni.

Tutti questi oli essenziali possono essere usati in lozioni per la pelle, creme, shampoo, balsami e bagni. Si possono applicare anche con i cerotti sulle ovaie.

Per applicare un cerotto con oli essenziali, impregnare un pezzo di cotone con circa dieci gocce di olio vettore e aggiungere gli oli essenziali adatti al proprio dosha o al disturbo (fino a tre gocce di ogni olio essenziale). Mettere il cotone così preparato sulle ovaie tenendoli aderenti alla pelle con un cerotto. Si possono cambiare i cerotti due volte al giorno.

ALLEVIARE DISTURBI LEGATI AI VIAGGI

Oli essenziali per equilibrare Vata durante il viaggio.

Durante i viaggi i tipi Vata soffrono di solito di stitichezza per avere interrotto la loro routine abituale. La pelle si secca facilmente a causa di cambiamenti atmosferici, mentre la velocità e lo stress del viaggio creano ai tipi Vata uno stato d'ansia.

Questi stati possono essere alleviati da impacchi, inalazioni, lavaggi della faccia con un asciugamano umido caldo impregnato con alcune gocce di olio essenziale tra quelli elencati di seguito.

Angelica – stabilizzante, tonificante, sistema immunitario

Anice – problemi di stomaco, equilibrante

Cipresso – stabilizzante

Geranio – equilibrante

Lavanda – equilibrante

Legno di rosa – stabilizzante

Pompelmo – energizzante

Sandalo – stabilizzante

Vetiver – stabilizzante

Zenzero – equilibrante.

Oli essenziali per equilibrare Pitta durante il viaggio.

I tipi Pitta durante i viaggi sono soggetti a irritabilità e rabbia. Il fuoco crescente della loro irritazione può rendere la pelle più irritabile e possono avere infiammazioni, eruzioni cutanee ed aumento della traspirazione. Per rilassare il passeggero Pitta può essere usato di tanto in tanto un asciugamano umido e freddo impregnato con oli essenziali (si veda la lista seguente). Sono utili anche bagni tiepidi con oli essenziali prima e dopo il viaggio.

Achillea – antinfiammatorio, equilibrante, armonizzante

Camomilla – antinfiammatorio, calmante

Cumino – digestione

Finocchio – digestione, equilibrante

Geranio – rilassante

Lavanda – calmante, equilibrante

Limetta – disintossicante

Menta – rinfrescante, risvegliante, calma lo stomaco

Rosa – equilibrante, calmante.

Oli essenziali per equilibrare Kapha durante il viaggio.

Durante i viaggi i tipi Kapha hanno spesso gonfiori, ritenzione di liquidi e a volte costipazione. Il massaggio con oli essenziali ai piedi con movimenti verso l'alto aiuta a muovere la linfa. All'arrivo è consigliabile un bagno caldo con oli equilibranti. Nella tabella sono elencati gli oli essenziali adatti al tipo Kapha.

Angelica – immunostimolante

Arancio – ritenzione di fluidi, stimolante

Basilico – digestivo, stimolante della mente

Bergamotto – rinfrescante, stimolante

Cardamomo – digestivo

Eucalipto – stimolante, ritenzione dei liquidi, decongestionante

Ginepro – ritenzione di liquidi, stimolante

Pompelmo – stimolante

Rosmarino – ritenzione di fluidi, decongestionante

Timo – digestivo, stimolante, crea le difese immunitarie

Zenzero – equilibrante, digestivo, stimolante

MENTE ED EMOZIONI

La nostra mente è un filtro attraverso cui passano tutte le esperienze. Ognuno di noi crea all'interno della sua testa in mondo in cui vive. Il nostro ego-mente cerca di proteggerci dal male tenendoci separati. L'ego-mente sceglierà sempre la sicurezza e la separazione rispetto alla vulnerabilità e all'apertura.

L'Ayurveda sostiene che esistono tre stati della mente con cui possiamo sperimentare le esperienze della vita.

Tamas

Il primo è dominato dalla oscurità e dall'inerzia ed è conosciuto come *Tamas*.

L'aspetto Vata dell'ego-mente tamasico è caratterizzato da paura, disonestà, reticenza, depressione, autodistruzione, assuefazione, perversione e tendenze suicide.

L'aspetto Pitta dell'ego-mente tamasico è rappresentato invece da odio, spirito di vendetta, tendenze distruttive rivolte all'esterno e criminalità.

L'aspetto Kapha del *tamas* è caratterizzato da pigrizia, letargia, apatia e insensibilità.

Rajas

L'Ayurveda insegna che, quando una persona si erge al di sopra dell'oscurità, entra in un mondo di azione. *Rajas* significa essere coinvolti nell'illusione del mondo e nella soddisfazione dei propri desideri.

Per un ego-mente Vata in stato *rajasico* la vita sarà piena di indecisioni, iperattività, irritazione, ansia, conversazioni superficiali, rumore e dissolutezza.

La mente Pitta rajasica, invece, è spesso arrabbiata, orgogliosa, critica, dominatrice, ambiziosa, impulsiva e manipolatrice.

La mente Kapha nello stato rajasico manifesta per lo più caratteristiche di controllo, attaccamento, avidità, materialismo, ricerca di comodità e sicurezza, sentimentalismo.

Sattva

L'Ayurveda dice che il *sattva* è lo stato più elevato, lo stato in cui dovremmo agire e vivere.

La mente vata *sattvica* ha la capacità di fare cambiamenti positivi, di iniziare progetti, di avere entusiasmo e comprensione della conoscenza umana, apprendimento veloce, buona comunicazione, flessibilità, energia e una potente forza risanatrice.

La natura mentale Pitta si esprimerà invece nella forma di un buon leader dalla mente chiara, illuminato, discriminatore, intelligente, caldo, amichevole e indipendente.

La personalità del tipo Kapha manifesta spesso qualità sattviche ed è notoriamente calma, stabile, leale, pacifica, compassionevole, devota al servizio e ricettiva.

Gli oli essenziali possono essere la chiave per eliminare le vecchie abitudini emotive poiché il senso dell'olfatto è strettamente collegato con il sistema limbico, le emozioni, i ricordi, i desideri, le attitudini.

Gli oli essenziali suggeriti si possono usare per diffusori, profumi personali, bagni e spruzzatori, in modo da favorire il cambiamento delle proprie abitudini emotive.

Oli essenziali per portare l'ego-mente Vata allo stato sattvico	
(se...) Pauroso, ansioso	angelica, cipresso, nardo indiano, cedro dell'Himalaya, salvia sclarea, cipresso, benzoino, legno di rosa, bergamotto, incenso, geranio, gelsomino, lavanda, lemongrass, arancio, sandalo, vaniglia, vetiver, ylang ylang
Dispersivo, sensazione di instabilità	angelica, eucalipto, sandalo, vetiver, nardo indiano, camomilla
Debole	angelica, basilico, cardamomo, rosmarino
Malinconico, di malumore	benzoino, bergamotto, salvia sclarea, elemi, incenso, geranio, legno di rosa
Deconcentrato	basilico, cipresso, limone, lemongrass, rosa, rosmarino, petitgrain
Distratto	basilico, cipresso, limone, arancio, rosmarino
Insonne	basilico, camomilla, lavanda, mandarino, arancio, neroli, rosa, rosmarino, timo

Oli essenziali per portare l'ego-mente Pitta allo stato sattvico	
(se...) Collerico	cardamomo, champa, coriandolo, camomilla, muschio di quercia, rosa
Testardo	lavanda e menta piperita
Intransigente, caparbio	gelsomino e achillea
Offensivo	geranio e achillea
Prepotente	ambra e geranio
Frustrato	camomilla romana
Irritabile	benzoino, incenso, lavanda, camomilla romana, rosa, ylang ylang

Oli essenziali per portare l'ego-mente Kapha allo stato sattvico	
(se...) Depresso	bergamotto, lemongrass, geranio, salvia sclarea, pompelmo, arancio, petitgrain
Apatico	lavanda, champa, arancio, bergamotto, cajeput, patchouli
Avido	basilico, rosmarino, cardamomo
Attaccato	menta, zenzero, mirto
Insicuro (con scarsa stima di sé)	ylang ylang, elicriso, petitgrain, gelsomino
Ostinato	pompelmo, limetta, bergamotto, camomilla
Triste	benzoino, gelsomino, rosa, legno di rosa, salvia sclarea, melissa, neroli.

MASSAGGI CON OLI ESSENZIALI

In India, dopo la nascita di un bimbo, si usa massaggiare la madre e il bambino tutti i giorni per quaranta giorni. Poi il bambino continua a essere massaggiato ogni giorno fino all'età di tre anni.

Quando si pratica il massaggio indiano è importante usare una combinazione di olio vegetale e oli essenziali che sia adatta a ridurre il dosha squilibrato. Quando un individuo è fortemente squilibrato, il massaggio con gli oli essenziali dovrebbe essere fatto almeno tre volte alla settimana. Quando si ristabilisce un certo stato di equilibrio, si può passare a una volta alla settimana. L'automassaggio potrebbe essere una routine quotidiana.

Oli da massaggio per Vata

Per Vata vanno bene specialmente l'olio di sesamo e di nocciola usati in combinazione con uno degli oli che riducono Vata, soprattutto quelli di angelica, basilico, calamo, canfora, cardamomo, camomilla, salvia sclarea, coriandolo, eucalipto, zenzero, lavanda, lemongrass, sandalo, vetiver, nardo indiano.

Oli da massaggio per Pitta

Gli oli essenziali per Pitta si mescolano bene con oli rinfrescanti come quelli di oliva e cocco che riducono Pitta. Soprattutto camomilla, coriandolo, cumino, finocchio, gelsomino, nardo indiano, melissa, lemongrass, lavanda, menta piperita, rosa, sandalo, menta verde, vetiver e achillea.

Oli da massaggio per Kapha

I Kapha si trattano meglio con oli vegetali riscaldanti come quelli di mandorle e senape. Gli oli essenziali efficaci per Kapha sono: angelica, basilico, canfora, cardamomo, cannella, eucalipto, zenzero, mirra, arancio, salvia, achillea.

Il massaggio secondo il tipo corporeo.

Ogni tipo corporeo richiede un diverso tipo di massaggio secondo il tipo di squilibrio dei dosha in atto.

Massaggio Vata

Poiché Vata è per natura secco, freddo, irregolare e ruvido, avrà bisogno di un massaggio untuoso, caldo, scorrevole e nutriente. I movimenti devono essere decisi ma scorrevoli. I movimenti improvvisi e bruschi possono creare irritazione e disturbo ai tipi Vata. Nel loro caso va usato molto olio caldo e l'olio in eccesso (dopo aver lavorato su una certa zona) può essere lasciato sulla pelle in modo che venga assorbito: il corpo di Vata lo assorbirà.

Massaggio Pitta

I Pitta sono untuosi, caldi, intensi e fluidi, quindi hanno bisogno di un massaggio che sia calmante e rilassante. Hanno bisogno di meno olio rispetto Vata e gli oli essenziali devono essere di natura rinfrescante. Il massaggio deve essere vario, applicando tecniche diverse. I tessuti di Pitta a volte sono infiammati o irritati, quindi bisogna fare attenzione alle eventuali zone di irritazione. Movimenti troppo veloci possono peggiorare lo squilibrio, il massaggio deve essere lento.

Massaggio Kapha

I kapha hanno bisogno di un massaggio vigoroso per stimolare il metabolismo tendenzialmente pigro e la mancanza di movimento dei fluidi. Sono particolarmente adatti i movimenti veloci, a volte anche rudi, con una quantità minima di olio.

CONCLUSIONE

L'aromaterapia mette a nostra disposizione per uso immediato e in forma concentrata, sotto forma di oli essenziali, le proprietà delle piante curative. Gli oli sono facili da trasportare e hanno un tempo di conservazione illimitato.

L'Ayurveda e l'aromaterapia possono fornire una cura efficace con pochi effetti collaterali e stimolare la crescita della consapevolezza nelle persone.

Gli oli essenziali, nella tradizione ayurvedica, non rappresentano solo rimedi aromatici o strumenti terapeutici: sono espressioni viventi della natura e dei suoi elementi sottili.

Il loro utilizzo, calibrato secondo i dosha e i bisogni individuali, riflette una visione olistica dell'essere umano, in cui corpo, mente e spirito sono profondamente interconnessi.

Attraverso diffusione ambientale, massaggi, applicazioni locali e i rituali quotidiani, l'Ayurveda insegna come queste essenze possano riportarci all'equilibrio originario, favorendo il benessere e l'ascolto interiore.

In un mondo sempre più frenetico, riscoprire questi antichi saperi significa anche riconnettersi a ritmi più naturali, in armonia con noi stessi e con l'ambiente che ci circonda.

APPENDICE: QUESTIONARIO PER DETERMINARE IL TIPO CORPOREO

Segnare per ogni punto la descrizione che più si adatta a noi.
A volte si adatterà più di una descrizione oppure nessuna.

PARTE 1- Caratteristiche che non cambiano.

Le scelte che si fanno in questa sezione rivelano il proprio tipo metabolico originario (prakriti). Questo è il tipo corporeo con cui siamo nati e con il quale siamo equipaggiati per sperimentare il mondo. Naturalmente lo stile di vita, la dieta, il clima, ecc. influiscono e di fatto ci discostano da questo equilibrio (vedere Parte II, caratteristiche mutevoli), il che porta a una alterazione della buona salute e delle difese immunitarie. La distribuzione delle risposte può indicare un tipo con la predominanza di uno o due dosha e questa configurazione di base rispecchia lo stato in cui si mantiene la buona salute.

Segnare i risultati e confrontarli con quelli della Parte II.

PARTE II - Caratteristiche mutevoli.

Questa sezione svela lo stato attuale del proprio equilibrio. Fate la somma di VPK in questa sezione e confrontatela con il VPK originale per vedere quanto ci si è scostati. Molte di queste caratteristiche sono segni di uno squilibrio di cui ci si vorrebbe liberare. Esempio: se siete nati con caratteristiche prevalentemente Vata ma nella Parte II appare uno spostamento verso i sintomi di Kapha come la tendenza a ingrassare, trattenere i liquidi, desiderio per cose dolci, questo mostra uno squilibrio di Kapha che deve essere corretto.

PARTE III - La Mente.

La mente di ogni tipo metabolico possiede caratteristiche favorevoli e altre sfavorevoli. I Vata sono pensatori creativi ma cambiano spesso

idea. I Pitta hanno buona memoria e senso organizzativo ma tendono a prendere decisioni affrettate e a scavalcare le persone nello slancio per portare a compimento le cose. I Kapha si trovano bene se devono seguire una routine e seguono coscienziosamente le istruzioni ma sono lenti a prendere decisioni e possono mancare di creatività. Conoscere sé stessi e comprendere il proprio modo di pensare può evitare molti dispiaceri. Per esempio, se il questionario mostra che avete una mente prevalentemente Vata, sarete molto più soddisfatti con un lavoro attraverso il quale applicate la vostra creatività piuttosto che un lavoro manageriale o una routine ripetitiva.

PARTE IV - Le emozioni.

Anche le caratteristiche emotive di ogni tipo hanno aspetti positivi e negativi. Le persone Vata diventano facilmente ansiose o paurose, ma allo stesso tempo dimenticano facilmente e non mantengono il cattivo umore. La rabbia dei Pitta sale velocemente, ma hanno l'abilità di trasformarla spesso in competitività o impiegarla per vincere una sfida. La sensibilità di Kapha porta a perdonare un'offesa, ma la stessa sensibilità rende leali e romantici.

Osservate le vostre scelte in questa parte e notate dove vi trovate emotivamente: se manifestate aspetti positivi o negativi, se le vostre emozioni sono in consonanza con il tipo iniziale (Parte I), con l'equilibrio attuale (Parte II) oppure se avete sviluppato caratteristiche che si trovano al di fuori del vostro dosha.

Parte I - Caratteristiche che non cambiano

Vata	Pitta	Kapha
<input type="checkbox"/> 1. Corporatura sottile e insolitamente alta o bassa.	<input type="checkbox"/> 1. Corporatura media.	<input type="checkbox"/> 1. Corporatura grande
<input type="checkbox"/> 2. Leggero, ossa piccole e/o articolazioni sporgenti.	<input type="checkbox"/> 2. Struttura ossea media.	<input type="checkbox"/> 2. Struttura ossea pesante.
<input type="checkbox"/> 3. Dita delle mani e dei piedi lunghe e affusolate.	<input type="checkbox"/> 3. Dita delle mani e dei piedi di media lunghezza.	<input type="checkbox"/> 3. Dita delle mani e dei piedi corte e squadrate.
<input type="checkbox"/> 4. Esile da bambino.	<input type="checkbox"/> 4. Da bambino corporatura media.	<input type="checkbox"/> 4. Da piccolo corporatura grossa e robusta.
<input type="checkbox"/> 5. Se ingrassa, ingrassa intorno alla vita.	<input type="checkbox"/> 5. Se ingrassa, il grasso si deposita uniformemente.	<input type="checkbox"/> 5. Tende a ingrassare soprattutto sul sedere e sulle cosce.
<input type="checkbox"/> 6. Carnagione scura (relativamente alla famiglia -si abbronzano facilmente).	<input type="checkbox"/> 6. Pelle chiara, al sole si scotta facilmente, sono comuni le lentiggini e i nei.	<input type="checkbox"/> 6. Si abbronzano uniformemente.
<input type="checkbox"/> 7. Capelli e peli corporei scarsi o sovrabbondanti, tendenti a essere scuri, grossi e arricciati.	<input type="checkbox"/> 7. Capelli sottili, struttura fine.	<input type="checkbox"/> 7. Quantità moderata di capelli e peli corporei.
<input type="checkbox"/> 8. Fronte bassa.	<input type="checkbox"/> 8. Fronte media con pieghe e linee.	<input type="checkbox"/> 8. Fronte spaziosa.
<input type="checkbox"/> 9. Occhi piccoli e mobili	<input type="checkbox"/> 9. Occhi di media grandezza	<input type="checkbox"/> 9. Occhi grandi e umettati
<input type="checkbox"/> 10. Denti storti, irregolari o sporgenti sensibili al caldo e al freddo: possibile il bisogno di cure ortodontiche.	<input type="checkbox"/> 10. Denti regolari di media grandezza.	<input type="checkbox"/> 10. Denti grossi, regolari, brillanti.
<input type="checkbox"/> 11. Collo piccolo, instabile.	<input type="checkbox"/> 11. Collo contenuto.	<input type="checkbox"/> 11. Collo largo e solido.
<input type="checkbox"/> 12. Mento delicato.	<input type="checkbox"/> 12. Mento contenuto	<input type="checkbox"/> 12. Mascella larga.
<input type="checkbox"/> 13. Da piccolo, capelli attorcigliati e ricci.	<input type="checkbox"/> 13. Da piccolo, capelli fini e chiari.	<input type="checkbox"/> 13. Da piccolo, capelli ondulati e spessi.
Totale Vata	Totale Pitta	Totale Kapha

Parte II - Caratteristiche mutevoli

Vata	Pitta	Kapha
<input type="checkbox"/> 1. Difficoltà a prendere peso.	<input type="checkbox"/> 1. Può prendere o perdere peso se ci mette attenzione	<input type="checkbox"/> 1. Assume peso facilmente, lo perde con difficoltà se non fa esercizio.
<input type="checkbox"/> 2. Mani e piedi freddi.	<input type="checkbox"/> 2. Pelle calda al tatto.	<input type="checkbox"/> 2. Pelle fresca ma non fredda.
<input type="checkbox"/> 3. Pelle secca (circa ½ cm pizzicando la pelle sull'avambraccio). Si screpola facilmente. Propensione a calli e duri.	<input type="checkbox"/> 3. Pelle untuosa con tendenza ai brufoli e alle eruzioni (spessa da ½ a 1 cm circa).	<input type="checkbox"/> 3. Pelle spessa (2 cm o più), ben lubrificata.
<input type="checkbox"/> 4. Spesso soffre di labbra screpolate.	<input type="checkbox"/> 4. Labbra rosso scuro, tendenza all'herpes.	<input type="checkbox"/> 4. Labbra carnose e umettate.
<input type="checkbox"/> 5. Capelli secchi, opachi, con doppie punte, ruvidi, arricciati o crespi.	<input type="checkbox"/> 5. Capelli fini, oleosi, precocemente grigi, sono possibili diradamento o calvizie precoce.	<input type="checkbox"/> 5. Capelli spessi, leggermente ondulati, un po' oleosi, splendenti.
<input type="checkbox"/> 6. Non ama le cose secche e fredde (ama il calore)	<input type="checkbox"/> 6. Preferisce i posti freschi e ben ventilati (non ama il calore)	<input type="checkbox"/> 6. Tollera la maggior parte dei climi (non ama l'umidità)
<input type="checkbox"/> 7. Lingua secca con una leggera patina tendente al grigio.	<input type="checkbox"/> 7. Patina giallastra sulla lingua.	<input type="checkbox"/> 7. Lingua gonfia con una spessa patina bianca
<input type="checkbox"/> 8. Occhi spesso asciutti e pruriginosi, sclera (bianco degli occhi) tendente al grigio o all'azzurro.	<input type="checkbox"/> 8. La sclera ha una tinta rossastra o giallastra.	<input type="checkbox"/> 8. Tendenza ad avere gli occhi gonfi.
<input type="checkbox"/> 9. L'andar di corpo può essere irregolare con tendenza alla costipazione, feci dure e asciutte.	<input type="checkbox"/> 9. Feci molli, va di corpo più di due-tre volte al giorno, con diarrea.	<input type="checkbox"/> 9. Va di corpo abbondantemente, una volta al giorno, con muco e prurito.
<input type="checkbox"/> 10. Se è malato: disturbi nervosi, probabili dolori acuti	<input type="checkbox"/> 10. Se si ammala: febbre, probabili le eruzioni cutanee o le infiammazioni.	<input type="checkbox"/> 10. Se si ammala: gonfiori, ritenzione di liquidi, muco, congestione.
<input type="checkbox"/> 11. Interesse sessuale variabile, attive le fantasie.	<input type="checkbox"/> 11. Molto sessuale, si eccita facilmente.	<input type="checkbox"/> 11. Sessualmente stabile, lento a eccitarsi.
<input type="checkbox"/> 12. Mestruazioni irregolari, flusso scarso, crampi acuti e dolorosi.	<input type="checkbox"/> 12. Mestruazioni molto abbondanti accompagnate da feci molli.	<input type="checkbox"/> 12. Tendenza a ritenzione idrica durante le mestruazioni; crampi leggeri se compaiono.
<input type="checkbox"/> 13. Tendenza a indulgere ai cibi ricchi o alla dieta stretta	<input type="checkbox"/> 13. Ama i cibi proteici, la caffeina e il cibo piccante, speziato e salato.	<input type="checkbox"/> 13. Ama i dolci, i latticini, il pane e la pasticceria.
<input type="checkbox"/> 14. Gengive che si ritraggono.	<input type="checkbox"/> 14. Gengive infiammate e sanguinanti.	<input type="checkbox"/> 14. Gengive spesse.
<input type="checkbox"/> 15. Articolazioni doloranti, malferme, scricchiolanti o rigide.	<input type="checkbox"/> 15. Articolazioni calde, gonfie, brucianti.	<input type="checkbox"/> 15. Articolazioni flessibili, dolenti, edematose, gonfie.
Totale Vata	Totale Pitta	Totale Kapha

Parte III - Mente

Vata	Pitta	Kapha
<input type="checkbox"/> 1. Concentrazione breve, buona memoria a breve termine, dimentica facilmente.	<input type="checkbox"/> 1. Buona memoria a breve e lungo termine, pensiero logico e razionale.	<input type="checkbox"/> 1. Lento a imparare, ma una volta imparato non dimentica più.
<input type="checkbox"/> 2. Non ama la routine.	<input type="checkbox"/> 2. Ama pianificare e organizzare, specialmente per cose create da sé stesso	<input type="checkbox"/> 2. Lavora bene seguendo una routine.
<input type="checkbox"/> 3. Difficoltà a decidere, cambia idea facilmente.	<input type="checkbox"/> 3. Prende decisioni rapidamente, vede le cose chiaramente.	<input type="checkbox"/> 3. Ci mette tempo a prendere decisioni, poi non le abbandona.
<input type="checkbox"/> 4. Irrequieto, attivo, ama il movimento.	<input type="checkbox"/> 4. Aggressivo, preferisce le attività competitive.	<input type="checkbox"/> 4. Calmo, ama il rilassamento e le attività comode.
<input type="checkbox"/> 5. Pensa creativamente.	<input type="checkbox"/> 5. Pensiero organizzato.	<input type="checkbox"/> 5. Preferisce seguire un piano o un'idea.
<input type="checkbox"/> 6. Fa molti progetti contemporaneamente.	<input type="checkbox"/> 6. Organizza costantemente, ama procedere in maniera ordinata.	<input type="checkbox"/> 6. Resiste ai cambiamenti e ai nuovi progetti; ama la semplicità.
<input type="checkbox"/> 7. Conosce molte persone, pochi amici intimi.	<input type="checkbox"/> 7. Molto selettivo, ma crea calde amicizie e facilmente si crea dei nemici.	<input type="checkbox"/> 7. Leale, con molti amici.
<input type="checkbox"/> 8. Spende impulsivamente, per lui il denaro va usato.	<input type="checkbox"/> 8. Spende con criterio, il denaro ha lo scopo di realizzare la persona.	<input type="checkbox"/> 8. Spende con riluttanza, gli piace risparmiare.
Totale Vata	Totale Pitta	Totale Kapha

Parte IV – Le emozioni

Vata	Pitta	Kapha
<input type="checkbox"/> 1. Pauroso.	<input type="checkbox"/> 1. Sperimenta odio.	<input type="checkbox"/> 1. Sperimenta apatia.
<input type="checkbox"/> 2. Riservato.	<input type="checkbox"/> 2. Può essere vendicativo.	<input type="checkbox"/> 2. Può essere trascurato.
<input type="checkbox"/> 3. Può essere autodistruttivo.	<input type="checkbox"/> 3. Può essere distruttivo.	<input type="checkbox"/> 3. Si sente vittima.
<input type="checkbox"/> 4. Ansioso.	<input type="checkbox"/> 4. Irritabile.	<input type="checkbox"/> 4. Ha attaccamento.
<input type="checkbox"/> 5. Vile.	<input type="checkbox"/> 5. Manipolatore.	<input type="checkbox"/> 5. Avido.
<input type="checkbox"/> 6. Nervoso.	<input type="checkbox"/> 6. Rabbioso.	<input type="checkbox"/> 6. Desideroso.
<input type="checkbox"/> 7. Dinamico.	<input type="checkbox"/> 7. Percettivo.	<input type="checkbox"/> 7. Armonioso.
<input type="checkbox"/> 8. Comunicativo.	<input type="checkbox"/> 8. Si prende cura delle cose.	<input type="checkbox"/> 8. Devoto.
<input type="checkbox"/> 9. Flessibile.	<input type="checkbox"/> 9. Tollerante.	<input type="checkbox"/> 9. Paziente.
<input type="checkbox"/> 10. I sentimenti e le emozioni cambiano facilmente.	<input type="checkbox"/> 10. Aggressivo riguardo le opinioni e i sentimenti, esprime pareri anche se non sono stati richiesti.	<input type="checkbox"/> 10. Evita di esprimere opinioni in situazioni difficili.
<input type="checkbox"/> 11. Sogni: di volare, agitati, incubi.	<input type="checkbox"/> 11. Sogni: colorati, velocità, passione, conflitti	<input type="checkbox"/> 11. Sogni: corti e romantici, spesso riguardano l'acqua.
Totale Vata	Totale Pitta	Totale Kapha

Riepilogo del questionario.

La Parte I mostra da dove siamo partiti costituzionalmente e dove dobbiamo ritornare per sentirci “noi stessi”. La Parte II mostra l’attuale stato di equilibrio e ci rende consapevoli delle cose che potremmo voler cambiare: questa parte sarà una guida per scegliere lo stile di vita e la dieta per ridurre i dosha più aggravati. La Parte III mostra la forza e la debolezza della mente, cosicché la comprensione della propria natura mentale può aiutarci a scegliere il lavoro che è più adatto alle nostre capacità naturali e a evitare quelle attività (occupazioni) che non ci sono invece congeniali. La parte IV determina se le nostre emozioni distruttive o negative corrispondono allo “squilibrio dei dosha” (Parte II) e ci si prenderà cura di esse con una dieta e uno stile di vita appropriati.

Nei casi in cui le emozioni non corrispondono allo schema dei dosha squilibrati e possono essere associate a un dosha diverso, si possono usare degli oli essenziali specifici per ridurre tali emozioni.

Totale delle Parti II, III e IV

_____ Totale Vata _____ Totale Pitta _____ Totale Kapha

Il totale di queste tre parti mostra come funzionano in questo momento il corpo, la mente e le emozioni. Dopo aver iniziato terapie, dieta e cambiamenti dello stile di vita per equilibrare i dosha, si può rifare il questionario e vedere i cambiamenti. La Parte I rimarrà sempre la stessa e quindi non viene inclusa in questo totale né viene aggiornata.

Elaborato redatto nel mese di marzo del 2025 da Paulina Ewa Burdan.

Bibliografia:

Bryan Miller e Light Miller, *Ayurveda e aromaterapia. I segreti degli oli essenziali e i moderni metodi di guarigione.*

Editore: Il Punto d'Incontro, 2018

Melanie Sachs, *La Scienza Ayurvedica della Bellezza Naturale.*

Editore: Il Punto d'Incontro, 2007

Dr. Ravi Ratan, *Essential oils. Your aromatherapy guide to ayurvedic healing.*

Editore: Rockpoo I, 2021

Agnieszka Wielobób, *Ajurveda w praktyce. Jak współcześnie stosować starożytną sztukę leczenia.*

Editore: Sensus, 2022

Robert Svoboda, *Prakriti - La Struttura Fisica dell'Uomo.*

Editore: Edizioni Mediterranee, 1997

Dr. Vasant Lad, *Ayurveda la scienza dell'autoguarigione.*

Editore: Il Punto d'Incontro, 2014

Deepak Chopra, *Guarirsi da dentro: Le rivoluzionarie terapie sul rinnovato rapporto tra mente e corpo.*

Editore: Pickwick, 2020

Deepak Chopra, *Benessere totale. Il perfetto equilibrio tra mente e corpo.*

Editore: Pickwick, 2019

Susan Weis-Bohlen, *Seasonal Self-Care Rituals: Eat, Breathe, Sleep, and Move Better According to Your Dosha.*

Editore: Simon & Schuster, 2020