



**ANTONIO MORANDI**

Medico, neurologo e *Ayurveda Vaidya*, qualifica, quest'ultima, ottenuta presso l'Ayurveda Academy a Pune (India) e Joytinat International College of Ayurveda. Dirige la Scuola di Medicina Ayurvedica "Ayurvedic Point" a Milano ed è presidente della Società Scientifica Italiana di Medicina ayurvedica (S.S.I.M.A.). Nel 2003 riceve il titolo onorario di *Ayurveda Acharya* (Maestro in Ayurveda) rilasciato dall'Ayurvedic Institute Ashtavaidyan Thaikat Moss in Kerala (India).

**INVIA LE TUE LETTERE**

L'indirizzo è:

**Yoga Journal,  
viale Montello 14,  
20154 Milano.**

Oppure manda

un'e-mail a:

*esperto@yogajournal.it*

Questo mese un medico ayurvedico  
dialoga con voi lettori.  
Avete dubbi?  
Volete consigli? Scriveteci

**ATTENZIONE ALLA CURA**

**A** seguito di un trattamento con oli e tisane ayurvediche mi è comparsa un'allergia cutanea. Forse non era la cura per me. Come è possibile prevenire questi casi?

È bene precisare che in commercio esistono molti prodotti che hanno l'etichetta "Ayurveda" ma che di ayurvedico in realtà non hanno niente. Gli oli ayurvedici autentici sono medicati con erbe e non sono mai addizionati con oli essenziali o profumi. Spesso, invece, vengono aggiunti additivi solo per coprire l'odore dell'olio di base, che lo perturbano rendendolo mal tollerato dalla pelle del paziente. Tutto nella medicina ayurvedica ha un senso, e anche l'odore di un olio, che può non essere gradevole, ha un valore terapeutico preciso. Nelle analisi e nei trattamenti

propri dell'Ayurveda non si "copre" nulla, anzi tutto viene portato alla luce, **ogni cosa appare nella sua vera essenza e non come noi vorremmo che fosse**. Invito, quindi, a porre un'attenzione particolare alle sostanze utilizzate. Detto questo è prassi normale che l'olio medicato da usare sul paziente venga scelto dal medico che ha prescritto il trattamento e che, in casi di pazienti con particolare sensibilità, venga fatto un **preliminare test di tollerabilità su una piccola parte del corpo**. Inoltre suggerisco ai lettori di riflettere su un appropriato uso delle tisane, in particolar modo quelle ayurvediche che, come ogni altro preparato, sono prescritte sulla base di esigenze individuali e non devono essere considerate delle normali bevande. La "dispensa di Madre Natura" è sì benefica, ma **un'assunzione impropria delle "erbe" può comportare comunque indesiderati effetti collaterali**.

## AL FEMMINILE

**S**offro di ciclo irregolare con scompensi ormonali e di umore. Esiste una cura indicata a questo mio problema?

Dal punto di vista ayurvedico le irregolarità del ciclo mestruale sono **connesse con uno squilibrio dell'energia vata e quindi legate alla sfera emozionale**, in generale, e in particolare a tutte le situazioni concernenti la specifica psicologia femminile. Se lo squilibrio di *vata* è particolarmente importante coinvolgerà anche gli altri due canali energetici. Se è coinvolto solo *vata* la sintomatologia sarà ca-

ratterizzata principalmente dall'irregolarità, dai crampi e dall'instabilità emotiva. Se è *pitta* a primeggiare si avrà la presenza di stati infiammatori, emorragie, sudorazioni, rabbia e frustrazione, se, invece, è *kapha* avremo ritardi, pesantezza, stanchezza, ritenzione idrica, introversione e malinconia. Dovremo, quindi, definire il disturbo in relazione alla costituzione individuale per poter intraprendere le necessarie terapie. È importante ricordare che la base migliore per un ciclo mestruale regolare è un buono stato di salute generale, e che il nostro benessere risiedono proprio in uno stile di vita e un'alimentazione adeguati.

## GESTIRE LE TENSIONI

**S**otto stress e pressione emotiva tendo a ingrassare notevolmente pur mantenendo inalterata l'alimentazione. Perché?

Secondo l'Ayurveda in una situazione di stress e di agitazione, **particolari costituzioni individuali, in modo inconscio, cercano di contrastare questo stato di tensione** e stabilizzare il corpo aumentandone il peso e accumulando liquidi. In natura esiste la tendenza al "riequilibrio" cioè si cerca di tamponare la situazione del momento, ma, con il passare del tempo, si aggrava la condizione generale. La situazione, inoltre, peggiora quando **nell'organismo sono presenti eccessive quantità di tossine** (*ama* nel linguaggio ayurvedico) che impediscono un corretto funzionamento della funzione digestiva già compromessa in uno stato di stress. Occorre, quindi, prevedere un generale riequilibrio, anche attraverso una fase di disintossicazione e soprattutto imparare a gestire le tensioni che sconvolgono il complesso corporeo. Le tecniche dello yoga, qui, sono di notevole supporto. Stress e pressione emotiva saranno sempre intorno a noi, siamo noi a dover capire come relazionarci con esse.

## STOP AL SUDORE

**M**i capita spesso di essere affetta da eccessiva sudorazione, soprattutto sulle mani. Cosa posso fare?

Iperidrosi è il termine tecnico usato per questo disturbo che colpisce più frequentemente le donne, con un'azione, spesse volte, limitata a mani e piedi. Dobbiamo ricordare che **il sudore, oltre ad avere funzioni fondamentali nella termoregolazione**, assieme alle feci e all'urina è **una delle modalità di escrezione dei rifiuti del nostro organismo**. Un'eccessiva sudorazione può indicare la presenza di molte tossine nell'organismo che, se accumulate, tendono a creare dei blocchi nella comunicazione delle informazioni a tutti i livelli. Nell'iperidrosi, inoltre, la **componente emotiva** è il più delle volte fortemente implicata. Dal punto di vista ayurvedico, dopo una importante terapia disintossicante, è il *dosha vata*, fortemente responsabile dei vari "movimenti" psico-emotivi, a dover essere primariamente riequilibrato. Ma ancora una volta va sottolineato che sarà l'esame della persona nel suo complesso a indicare la modalità terapeutica più adatta alla sua costituzione.