

Ayurveda: la scienza dell'autoguarigione

Secondo una delle più recenti direttive emanate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, il concetto di benessere non può essere limitato ad uno stato di assenza di sintomi conclamati, ma deve coinvolgere tutti gli aspetti della vita umana: fattori fisici, psichici, sociali e spirituali. Statisticamente, la quasi metà della popolazione occidentale si rivolge oggi alle cosiddette medicine non convenzionali a causa di un'insoddisfazione legata ai troppi farmaci e allo scarso rapporto medico-paziente.

Nel panorama delle scuole di medicina tramandate dalla Storia e dalla Cultura dell'Oriente, l'Ayurveda, quale sistema di cura olistico e integrato, si distingue per semplicità e saggezza.

Il termine Ayurveda significa "Scienza della vita" e risale ad almeno 5000 anni fa. I suoi presupposti teorici risiedono nei Veda, la più antica letteratura esistente al mondo, e il suo fine è quello di fornire una guida a coloro che cercano una più grande armonia, pace e longevità.

La Terapia Ayurvedica prevede notoriamente un approccio centrato sulla persona e sulle esigenze psicofisiche individuali. Mente e corpo sono infatti considerati elementi inscindibili dell'essere umano, ed entrambi partecipano tanto al processo di insorgenza della malattia quanto al percorso terapeutico di risanamento e di riequilibrio dei cosiddetti "Dosha" (Vata, Pitta e Kapha), i tre principi fondamentali che governano tutte le funzioni biologiche, psicologiche e fisiopatologiche di corpo, mente e coscienza.

(Per saperne di più: "*Ayurveda - la scienza dell'autoguarigione*", Dottor Vasant Lad, Edizioni il Punto d'Incontro)

.