

# AYURVEDA E TRATTAMENTI



Ecco Danwantari:

il dio del pantheon Indu che ha portato la scienza medica dagli dei agli uomini, per alleviare la loro sofferenza.

L'Ayurveda, nel mondo indiano è un dono divino, che gli uomini accettano, con gratitudine, per migliorare la qualità della vita e svilupparne appieno ogni fase.

## I protagonisti dell'Ayurveda

Nella medicina indiana ci sono quattro protagonisti su cui si basa la buona riuscita di una cura.

Il medico, che la diagnostica e definisce la terapia.  
Le medicine, che includono i massaggi e i trattamenti fisici. Il tecnico, che somministra i trattamenti fisici.  
Il paziente, che ha un ruolo fondamentale nel seguire le indicazioni del medico e del tecnico e diventa un elemento fondamentale per la buona riuscita di una cura.

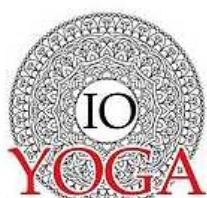
Senza la sinergia tra tutti questi elementi il raggiungimento e il mantenimento della salute diventano difficili da raggiungere.

**CHATUSHPADA** i quattro pilastri dell'Ayurveda:

1. **BHISHAK**  
Il medico
2. **DRAVYANI**  
I medicamenti
3. **UPASTATA**  
Il tecnico
4. **ROGI**  
Il paziente



AYURVEDA  
E  
TRATTAMENTI





## Principi di cura

I quattro elementi su cui si basa il buon successo della cura agiscono insieme per fornire ciò di cui l'organismo ha bisogno. Si capisce già che, per questa visione del benessere psicofisico, non è sufficiente assumere medicinali: è necessario un coinvolgimento più ampio.

Uno dei principi con cui l'Ayurveda lavora al mantenimento della buona salute, è quello di fornire al corpo e alla mente le qualità opposte a quelle della stagione in cui ci si trova.

Conoscere le qualità da cui siamo costituiti ci permette di assumere quelle di cui abbiamo bisogno, sia a livello corporeo che di stile di vita.

E' un percorso di benessere, di cura, di conoscenza e di consapevolezza, che parte dal corpo per arrivare a livelli più sottili.

### Il consiglio del mese

Con la stagione fredda è importante cercare di assumere sempre pasti caldi.

Evitare pasti e bevande fredde, anche nella pausa pranzo, è importante durante la stagione invernale per facilitare una buona digestione.

Allo stesso modo è utile incrementare il consumo di bevande calde e acqua a temperatura ambiente.

La qualità della digestione ne trarrà beneficio.

Per ulteriori informazioni segui le iniziative e i programmi su nostro sito:  
[www.ioyeraga.guru](http://www.ioyeraga.guru).

Ti aspettiamo!

### Chi sono

MI chiamo Serena Mariotto e sono Tecnico in Ayurveda, certificato nr. 18 norma UNI 11756:2019.

Collaboro con lo Yoga e con un medico esperto in Ayurveda ed eseguo trattamenti e seminari.



AYURVEDA  
E  
TRATTAMENTI

