



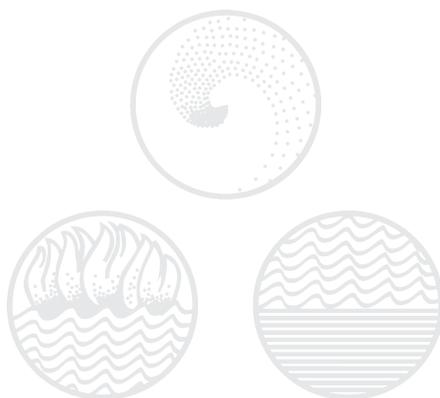
Melanie Sachs

LA SCIENZA AYURVEDICA  
DELLA  
BELLEZZA NATURALE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Melanie Sachs

LA SCIENZA  
AYURVEDICA DELLA  
BELLEZZA  
NATURALE



Nuova edizione riveduta e corretta

 EDIZIONI  
**IL PUNTO**  
D'INCONTRO

## INDICE

Ringraziamenti	7
Prefazione	8
Introduzione	10
Qual è la tua Prakriti?	15
<i>Riassunto dei tre dosha</i>	29
Il ruolo dei dhatu nella bellezza fisica	32
Routine giornaliera per migliorare la bellezza	39
<i>Dieta per Vata</i>	46
<i>Dieta per Pitta</i>	52
<i>Dieta per Kapha</i>	56
<i>Agni</i>	62
<i>Gli integratori alimentari</i>	67
Lavorare sullo stile di vita	79
<i>Considerazioni climatiche</i>	83
<i>Massaggio</i>	84
<i>Esercizio fisico</i>	90
<i>Bagni</i>	97
<i>Prendere aria fresca</i>	101
<i>Meditazione</i>	102
<i>Sonno</i>	107

Aromi, colori, suoni, gemme	113
<i>Cosa sono gli oli essenziali</i>	117
<i>Terapia dei colori</i>	127
<i>Suono</i>	130
<i>Pietre preziose e gioielli</i>	133
I benefici del massaggio ayurvedico	137
Tecniche di automassaggio ayurvedico	139
<i>Tecniche di massaggio in profondità della mano e del piede</i>	147
Cura particolare di alcune zone e parti del corpo	154
Ayurveda e cura della pelle	171
<i>Trattamento del viso</i>	176
Terapia ayurvedica di ringiovanimento	195
Massaggio ayurvedico del viso	205
<i>Prepararsi per fare un massaggio</i>	209
<i>Massaggio della testa</i>	220
<i>Massaggio del collo e della parte superiore del torace</i>	226
<i>Massaggio del viso</i>	230
<i>Massaggio dell'orecchio</i>	242
<i>Massaggio finale</i>	244
Trattamenti ayurvedici speciali	247
<i>Netra basti</i>	248
<i>Nasya</i>	253
<i>Shiro Dhara</i>	257
<i>Karna Purana</i>	259
Nota finale	261
Nota sull'autrice	262
Bibliografia	263
Glossario erboristico	266
Glossario	267



## Qual è la tua Prakriti?

Prakriti significa letteralmente "creazione primordiale", viene determinata al momento del concepimento e si riferisce alla natura più intima dell'individuo. È quella mescolanza di qualità che a partire dal momento del concepimento rende ognuno di noi una persona unica. Siamo dotati di una forma individuale ma siamo ancora parte integrante dell'universo da cui siamo nati, scoprire la propria prakriti è l'inizio della comprensione delle qualità caratteristiche della propria unicità. La conoscenza di queste qualità è un modo per prendersi cura di se stessi lo strumento migliore per far sbocciare una bellezza naturale, personale e unica.

E per comprendere meglio la propria prakriti bisogna prima capire come l'Ayurveda considera il corpo. L'individuo prende forma grazie all'azione congiunta di tre forze che

promuovono la vita, queste forze sono chiamate "*dosha*", vale a dire: *Vata*, *Pitta* e *Kapha*. Molto semplicemente si considera che esse siano l'intelligenza innata del corpo, le forze invisibili che ne orchestrano tutte le funzioni, dando quindi forma al nostro aspetto, al funzionamento dei processi metabolici, al modo in cui reagiamo a diversi stimoli ambientali e persino al modo in cui pensiamo e ai sentimenti.

Per esempio, è l'influenza di *Kapha* che ci fa salivare quando abbiamo appetito e vediamo qualcosa che vogliamo mangiare, è *Vata* che facilita la deglutizione del cibo ed è *Pitta* che rende possibile il processo della digestione. Con questo è chiaro che i *dosha* devono operare insieme in armonia per fare in modo che il corpo funzioni al massimo delle sue potenzialità. Similmente, in Ayurveda lo squilibrio dei *dosha* è considerato la

causa che sta alla base di tutti i problemi fisici, mentali e spirituali.

Il corpo fisico è considerato la combinazione di due tipi di sostanze:

- sostanze che si possono trattenere e che fanno parte del corpo sotto forma di "*dhatu*". Queste sostanze sono quelle che conosciamo comunemente come: plasma (*rasa*), sangue (*rakta*), muscolo (*mamsa*), grasso (*meda*), osso (*asthi*), midollo osseo (*majja*), nervi e tessuti riproduttivi (*sukra*).
- sostanze che non vengono tratteneute, cioè, sostanze che lasciano il corpo conosciute con il nome di "*mala*". Queste sono le sostanze di rifiuto del corpo, materia fecale, urina, sudore ecc.

Abbiamo inoltre *Agni* che governa tutti i processi metabolici. *Agni* tra-

sforma ciò che è all'esterno per farlo diventare parte del corpo o per essere registrato sotto forma di esperienze.

Per esempio, è *Agni* che digerisce il cibo nello stomaco in modo che si possano formare i tessuti, ma è anche - e in questo caso è meno ovvio - *Agni* nella mente che digerisce le esperienze per formare impressioni e ricordi.

Dare equilibrio e salute a tutto il sistema (*dosha*, *dhatu*, *mala* e *agni*) è il principio fondamentale del metodo di cura ayurvedico ed è anche il modo in cui l'*Ayurveda* stimola il corpo a esprimere la sua bellezza individuale interiore.

Questo capitolo sarà focalizzato sui *dosha* e sulle qualità che essi determinano nel corpo.

## I dosha

I *dosha* sono combinazioni di energia costituita dai cinque elementi.

**TERRA** - lo stato solido della materia.

**ACQUA** - lo stato fluido della materia.

**FUOCO** - l'energia o il potere che trasforma la materia.

**ARIA** - lo stato gassoso della materia.

**ETERE** - lo spazio in cui può esistere ed è contenuta la materia.

I tre dosha sono la manifestazione nel corpo dei cinque stati della materia.

**Kapha** è la combinazione di TERRA e ACQUA. È responsabile della stabilità fisica, dello sviluppo di una adeguata struttura corporea e dell'equilibrio dei fluidi.

**Pitta** è la combinazione di FUOCO e ACQUA. È responsabile del calore, del metabolismo, della produzione di energia e delle funzioni digestive del corpo.

**Vata** è la combinazione di ETERE e ARIA. È responsabile dei movimenti del corpo, della mente, dei sensi e dei processi di eliminazione.

Ognuno dei dosha ha caratteristiche che si manifestano nel corpo e nella mente sotto forma di qualità particolari. Queste qualità sono le stesse caratteristiche degli elementi associati ai dosha.

<b>VATA</b>	<b>PITTA</b>	<b>KAPHA</b>
secco	oleoso	oleoso
freddo	caldo	freddo
leggero	leggero	pesante
irregolare	intenso	stabile
mobile	fluidico	viscoso
rarefatto	aspro	denso
ruvido	liquido	soffice
veloce	acuto	lento

La caratteristica che contraddistingue Vata è la secchezza, il calore per Pitta e la pesantezza per Kapha. Quindi, quando nel corpo c'è molta secchezza diciamo che vi è molta energia Vata. Questo può manifestar-

si come pelle secca, capelli secchi, labbra screpolate oppure una secchezza interiore che porta alla stitichezza. Quando nel corpo il calore è eccessivo, l'energia Pitta è elevata come nel caso di febbre e infiamma-

zioni o in presenza di collera. Quando nel corpo c'è eccessiva pesantezza, è presente troppa energia Kapha che provoca sovrappeso, cellulite, ritenzione di liquidi, gonfiore e fiato corto.

La prakriti non cambia, rimane costante durante tutta la vita. Lo stato dei dosha invece può cambiare, questo cambiamento è chiamato *vikriti* o stato condizionato perché non corrisponde al modello originale. Esso causa uno scombussolamento che alla fine si manifesta sotto forma di qualche disturbo. Esaminiamo ora un po' più in profondità come viene generata questa *vikriti*.

Le caratteristiche di Vata, Pitta e Kapha esistono tutto intorno a noi e si manifestano nel clima, nelle condizioni di vita, nell'atmosfera emotiva e nei cibi che mangiamo. Le qualità dell'ambiente agiscono sul corpo influenzandolo e trasferendogli le sue qualità. Gli elementi esterni cambiano direttamente l'equilibrio degli elementi interni.

*Peresempio:*

Il vento essendo di natura secca aumenta il Vata dosha e fa diventare la pelle secca e screpolata. Cibi piccanti e untuosi, essendo di natura calda e oleosa, aumenta-

no Pitta dosha che può rendere la pelle untuosa o può far comparire l'acne.

Dormire eccessivamente, essendo di natura Kapha, aumenta il Kapha dosha, questa inerzia contribuisce all'aumento di peso.

Tutto ciò è conosciuto come il principio del simile che aumenta il simile. Con la stessa logica, l'influenza delle qualità opposte ai dosha in eccesso, aiuterà a mantenere il loro equilibrio. Questi sono i principi curativi fondamentali in Ayurveda e sono la chiave per fare le scelte corrette al fine di mantenere la salute e la bellezza del corpo.

*Peresempio:*

Vata è freddo e spazioso, quindi per coloro che hanno una natura Vata è bene stare sempre al caldo. Il freddo interiore equilibrato dal calore esterno rilassa il corpo e dà stabilità.

Pitta è caldo e untuoso, quindi per le persone che hanno un Pitta alto è saggio limitarsi nel consumo di cibi grassi. Inoltre è utile scegliere spezie, erbe e condimenti che hanno un effetto rinfrescante e che aiutano a digerire i grassi.

Kapha è lento, quindi per le persone che hanno un Kapha alto è utile

mantenersi attive sia mentalmente che fisicamente.

Questo modo di intendere la natura della vita non è un modo per catalogare le persone, né si usa dare giudizi su quale sia la migliore combinazione di dosha rispetto a un'altra. Una certa combinazione di energia non è mai di per sé migliore di un'altra, ognuna ha i suoi potenziali vizi e virtù e capacità di essere in equilibrio oppure no. Scoprire la propria prakriti è un'opportunità che deve essere usata per comprendere meglio la propria individualità. Conoscere la propria rete di energie, viverla, imparare a mantenerla in armonia è una cosa fondamentale per la cura della bellezza secondo l'Ayurveda, così come è basilare avere una vita lunga, ricca e felice. Ognuno può essere bello alla sua maniera.

Ricordate che la prakriti o equilibrio individuale dei dosha, viene determinata tradizionalmente tramite

la diagnosi del polso, un'arte per cui occorre una grande specializzazione. Poiché la maggior parte dei lettori probabilmente non avrà occasione di incontrare una persona in grado di fare una buona diagnosi del polso, le tabelle che seguono danno alcune indicazioni sull'equilibrio individuale dei dosha e sono utili dal punto di vista della cura della bellezza perché lo scopo è quello di trattare i sintomi. Invece non sono un metodo attendibile per accertare veramente la prakriti individuale. Non vanno usate per trarre delle conclusioni, ma per diventare consapevoli della propria natura e di quella degli altri, accettando le differenze fisiche e il modo di accostarsi alla vita. Diventare consapevoli della propria natura, comunicare bene con il proprio corpo e seguire le semplici indicazioni ayurvediche presenti nel libro, è tutto quel che è necessario per acquisire una bellezza e una grazia durevoli.

## Il ruolo dei Dhatu nella bellezza fisica

Esistono sette *dhatu* o tessuti corporei che danno forma e sostanza al corpo. Questi sette tessuti sono: *rasa* (plasma), *rakta* (globuli rossi del sangue), *mamsa* (muscolo), *meda* (grasso e tessuto connettivo), *asthi* (ossa), *majja* (midollo osseo) e *sukra* (tessuto riproduttivo). La loro natura è quella di nutrirsi e sostenersi a vicenda: *rasa* nutre *rakta*, *rakta* nutre *mamsa* e così via. Quindi, se esiste un problema in uno dei sette *dhatu*, anche quelli che seguono nella catena nutritiva ne risentiranno perché non saranno nutriti in modo opportuno.

Ogni *dhatu* nutre e sostiene anche un tessuto sussidiario o *upadhatu* e produce sostanze di rifiuto o *mala*. Gli *upadhatu* non si nutrono tra di loro né nutrono altri tessuti. La relazione tra *dhatu*, *upadhatu* e *mala* è descritta qui di seguito. In questa sede è incluso anche il modo

in cui i *dhatu* influenzano la totalità della fisiologia.

- *Rasa* alimenta il colostro e il sangue mestruale e come secreto produce muco. Poiché riceve sostanze nutritive dal processo digestivo, *rasa* contribuisce al nutrimento di tutto il corpo.
- *Rakta* alimenta i vasi sanguigni e i tendini e produce la bile come materiale di rifiuto. Inoltre porta ossigeno ai tessuti e toglie anidride carbonica procurando vigore a tutto il corpo.
- *Mamsa* alimenta il grasso sottocutaneo e la pelle e produce le sostanze di rifiuto emesse dagli orifizi corporei. Poiché *mamsa* è associato con la muscolatura dello scheletro è responsabile della forma del contorno del corpo.
- *Meda* alimenta il grasso e la muscolatura liscia, produce come sostanza di rifiuto il sudore. Es-

sendo di natura viscida, meda è responsabile della lubrificazione di tutto il corpo.

- Asthi alimenta i denti e produce i peli corporei, la barba e le unghie come sostanze di rifiuto. Crea la struttura di sostegno per la muscolatura
- Majja alimenta i capelli e contribuisce a produrre il latte materno come materiale in uscita o sottoprodotto. Majja è ciò che contribuisce a riempire gli spazi del corpo.
- Shukra alimenta ojas, la luminosità della salute e non produce materiali di rifiuto. È responsabile della riproduzione.

Consultando la tabella uno (pag. 34-35), queste connessioni risulteranno più facili.

Per comprendere la relazione tra i dhatu e gli upadhatu e i prodotti di rifiuto, prendiamo per esempio la pelle.

La pelle è chiamata l'essenza di rasa, ma in effetti, per produrre una bella pelle, devono essere in buone condizioni rasa, rakta e mamsa. La salute di rasa dhatu è determinata da una buona digestione e dalla corretta selezione dei cibi. Cibi ricchi di minerali, un buon apporto di ossigeno e la mancanza di tossine nel

sangue determinano la salute del rakta dhatu. Un sangue puro, ben nutrito e un esercizio regolare determinano la buona salute di mamsa dhatu. Quindi dieta, digestione, aria ed esercizio possono essere considerati fattori importanti per determinare la condizione della pelle. Questo è il modo in cui la conoscenza dei dhatu ci aiuta a capire come rendere bello un particolare tessuto. Se questo non avviene, dall'esame degli upadhatu e dei mala si può capire quale dhatu ha bisogno di attenzione. Facciamo un altro esempio: le unghie.

La condizione di asthi dhatu determina la condizione delle unghie e per questo un cibo ricco di minerali che nutre il tessuto osseo produce anche denti splendidi e unghie forti. Essendo però asthi sostenuto da altri dhatu, i problemi delle unghie potrebbero essere la conseguenza di problemi nel rasa, rakta, mamsa o meda dhatu; ovvero i dhatu che sostengono asthi. Questo spiega come l'esame delle unghie possa determinare lo stato interno del corpo. Per esempio: striature verticali sulle unghie mostrano malassorbimento, un problema del rasa dhatu (controllare la sezione sulla cura delle unghie a pag. 159 per avere maggiori dettagli sulle condizioni e sul trattamento

**TABELLA 1**

<b>DHATU</b>	<b>UPADHATU</b>	<b>MALA</b>	<b>FUNZIONE FISICA</b>	<b>ESPRESSIONE EMOTIVA POSITIVA</b>
RASA (chilo, linfa, plasma sanguigno)	Stanya (ghiandole mammarie) Artava (sangue mestruale e latte materno)	muco	nutrimento	soddisfazione con il cibo, compassione, esaltazione, godere della vita
RAKTA (globuli rossi del sangue)	Sira (vasi sanguigni) Kardrara (tendini dei muscoli)	bile	rinvigorismento	entusiasmo, vitalità, eccitazione
MAMSA (muscolatura dello scheletro)	Snayu (muscolatura liscia) Twacha (pelle)	sostanze di rifiuto che si accumulano negli orifizi: cerume, fili nell'ombelico, muco del naso, <i>smegma</i>	ricoprire lo scheletro	coraggio, tutela, perdono, buona coordinazione
MEDA (grasso negli arti e nel torso)	Snaya (grasso sottocutaneo)	sudore	lubrificazione	capacità di impegnarsi in amore o nell'amicizia
ASTHI (ossa)	Danta (denti)	unghie, peli corporei e barba	sostegno	saldezza, fondatezza, forza, motivazione
MAJJA (midollo osseo)	capelli	secrezione lacrimale	"riempire" lo spazio	forte senso del sé, abilità nel proteggersi candidamente
SHUKRA (fluidi riproduttivi maschili e femminili)	Ojas (produce l'aura e controlla il sistema immunitario)	(nessuna)	riproduzione	Desiderio di avere prole o forte creatività, capacità di lasciare segni nel mondo

ESPRESSIONE EMOTIVA QUANDO IL DHATU È SQUILIBRATO	CORRISPONDENTE CONDIZIONE ESTETICA QUANDO IL DOSHA È SQUILIBRATO	CIBI CHE DANNEGGIANO IL DOSHA	CIBI BENEFICI	TRATTAMENTI SPECIALI PER EQUILIBRARE IL DOSHA
sospetto, inganno, frustrazione, sfruttamento, mancanza di fede, di gusto, mancanza di fiducia in sé	fatica, depressione, secchezza generale, anemia, sentimenti pesanti, vene ostruite, invecchiamento precoce, PMS (sindrome premestruale), emaciazione, dolori e sofferenza	cibi grassi e dolci	alghe marine (spec. agar agar), succhi di frutta e di verdura, aloe vera	digiuno
rabbia, irritabilità, violenza, mancanza di amore	secchezza, pelle opaca, vene varicose, eruzioni cutanee, acne, tendenza ai lividi	cibi che producono acido	minerali (spec. cibi ricchi di ferro)	digiuno, lassativi, salasso, respirazione profonda
incapacità di difendersi, inermità, difficoltà a perdonare, poca organizzazione	debolezza ed emaciazione dei muscoli, eczema, dermatite, cistite, psoriasi, ascessi	dieta povera di proteine	proteine nobili, tutti gli amminoacidi fondamentali	intervento chirurgico, cauterizzazione
dipendenza, reattività emotiva	pelle secca, obesità o emaciazione, capelli e unghie secchi o untuosi, seno pesante, traspirazione odorosa	cibi pesanti e grassi	acidi grassi indispensabili	digiuno, esercizio fisico, sudore, vomito
mancanza di fondamento, debolezza, poca energia	osteoporosi, posizione instabile, carie, perdita dei capelli, barba nelle donne	eccesso di proteine, zucchero raffinato	cibi ricchi di minerali, semi di sesamo, alghe marine	pancha karma, specialmente basti
mente vuota, sentimento di inutilità, occhi senza vita, debole persuasività, esagerazione	occhi infossati o sporgenti, occhi pesanti e appiccicosi, intorpidimento	stress durante il pasto	cibi ricchi di vitamina B, proteine, lecitina	eliminazione dei dosha in eccesso
scarsa creatività, vulnerabilità	difficoltà nella libido	preoccupazione, paure e ansie durante il pasto	latte, ghi, erbe ringiovanenti, (es. shatavari, ashwagandha)	esercizio fisico, cibi dolci e amari, sesso

delle unghie).

Per quel che riguarda altri aspetti della bellezza fisica, un *majja dhatu* forte produce capelli forti e lucenti, un segno che di solito viene interpretato come indice di buona salute. E poi *ojas*, il prodotto del *shukra dhatu* che dà lo splendore della vitalità, dipende dalla salute di tutti i tessuti del corpo. È per questo che possiamo affermare che la salute interna è essenziale per avere una bellezza radiosa.

La tabella 1 (pag. 34-35) aiuterà a ricordare le correlazioni. In questa tabella sono inclusi gli stati emotivi associati a ognuno dei *dhatu* perché la condizione dei *dhatu*, oltre a influenzare la condizione generale del corpo, condiziona anche lo stato della mente. La salute e l'equilibrio nei *dhatu* caratterizzano un modo di vita piacevole e attraente. A sua volta, il potere della mente viene accresciuto ed equilibrato dalla preghiera, dalla meditazione e da azioni che inducono sentimenti di amore, compassione e tranquillità. Tutte queste cose contribuiscono a equilibrare i *dhatu*. Ovviamente, per migliorare la qualità della vita bisogna favorire stati fisici e mentali positivi, in questo modo non si può sbagliare strada e risultati evidenti ne saranno l'aspetto e il comportamento.

## L'importanza dei mala

L'Ayurveda ritiene che l'eliminazione dei prodotti di rifiuto sia un fattore necessario per la salute e la bellezza del corpo tanto quanto il nutrimento che lo alimenta. La chiave della freschezza e della vitalità è nel mantenere i tessuti liberi dalle sostanze di rifiuto facilitandone una regolare eliminazione attraverso i canali naturali. Un corpo pulito funziona al massimo delle sue possibilità e utilizza pienamente le sostanze nutritive che riceve, così come una mente aperta è libera di gioire del mondo.

Ci sono varie tecniche fisiche che favoriscono il mantenimento della buona salute dei *dhatu* ed esse verranno espone nel corso del libro, ma uno dei modi migliori per raggiungere questo obiettivo è rafforzare *Ojas*.

## La natura di Ojas

*Ojas* è l'essenza più sottile di tutti i *dhatu* ed è anche quella più raffinata di *shukra dhatu*. Si manifesta nel fisico sotto forma di linfa che genera l'energia vitale; dà forza al muscolo cardiaco regolando naturalmente il battito, porta nutrimento a tutti i muscoli, sostiene l'azione del fegato e dei reni e mantiene in ottima efficienza il sistema immu-

nitario. A livello sottile, è la forza vitale che si percepisce quando si tocca un individuo molto vitale e quando si può notare la fresca luminosità che irradia. Se ojas è forte, il corpo è forte, fermo e flessibile; la pelle è liscia, chiara e lucente; i capelli sono folti, maneggevoli e splendenti; il viso ha un aspetto calmo con un sorriso naturale; la posizione del corpo è rilassata e i movimenti sono naturalmente aggraziati; la voce è melodiosa e le parole sono gentili. Il *soma*, o sostanza che ojas produce nel cervello, sta alla base della capacità di amare. È la manifestazione fisica sottile di ciò che permette alla mente di esprimersi con naturale compassione, gentilezza, tranquillità e creatività: gli attributi più elevati della bellezza. Con la pratica spirituale ojas si trasforma e va a rafforzare l'aura che dona al corpo del praticante una intensa radiosità. Le pratiche spirituali come la meditazione, la preghiera e il canto sono considerati esercizi a potenziamento di ojas. Nell'iconografia religiosa lo splendore delle forme di dei, santi e persone consacrate e la sfera di luminosità che li circonda è ojas.

Quando ojas viene perduto o distrutto, diventa apparente il contrario della salute. Si manifestano tutte

quelle qualità associate alla mancanza di vitalità fisica e mentale. Qui di seguito sono elencati alcuni fattori che possono distruggere ojas:

- avere uno stile di vita che aggrava Vata dosha;
- mangiare cibi denaturati: eccessivamente lavorati, trattati con microonde, vecchi, stantii, cibi di scarto ecc.;
- voli aerei, automobili molto veloci, sport rapidi e intensi senza momenti di rilassamento per riequilibrarsi;
- computers, tv e radiazioni a onde corte;
- musica ad alto volume;
- distrazioni costanti;
- esercizio fisico eccessivo;
- digiunare per troppo tempo o troppo spesso;
- esser preda di emozioni conflittuali: paura, preoccupazioni, rabbia, dolore, avidità, impazienza;
- lavorare troppo;
- mancanza di fede o di fiducia;
- attività sessuale eccessiva;
- ambienti innaturali;
- malattia.

Anche se ojas viene distrutto, può essere ricostituito e rafforzato. A parte le pratiche religiose e spirituali, ci sono abitudini giornaliere e naturali

che contribuiscono ad accrescere ojas. La cosa più importante è condurre uno stile di vita adatto a mantenere in equilibrio il corpo; bisogna semplicemente averne cura con amore. Poi esistono rimedi specifici. Latte crudo caldo e ghi (burro chiarificato) sono cibi che hanno un valore nutritivo molto elevato perché aumentano direttamente ojas così come le erbe ringiovanenti tipo *shatavari*, *ashwaganda* e *guduchi* (una tazza di latte intero, un cucchiaino di ghi e mezzo cucchiaino di erbe è un preparato ottimo per la notte). Una

vacanza tranquilla con passeggiate in campagna, buon cibo, riposo e sonno profondo possono fare miracoli. Da un punto di vista ayurvedico, è la rigenerazione dell'ojas che fa sembrare riposata, rinfrancata, calma e radiosa, una persona che torna da una vacanza di questo genere. Da ciò risulta evidente che molti aspetti della vita moderna distruggono l'ojas. Per cui la dieta, lo stile di vita e la pratica spirituale sono elementi essenziali per la ricostruzione di ojas e quindi della vitalità e della bellezza naturale.

