



Franco Canteri

LAKSHMI AYURVEDA

Il percorso sostenibile
per la bellezza e la salute perfetta

Migliore qualità della vita, ringiovanimento,
prevenzione delle malattie, amore e felicità
con i segreti di una saggezza millenaria



Franco Canteri

LAKSHMI AYURVEDA

IL PERCORSO SOSTENIBILE
PER LA BELLEZZA
E LA SALUTE PERFETTA



I segreti di una saggezza millenaria
per migliorare la qualità della vita,
per il benessere, il ringiovanimento,
la prevenzione delle malattie,
l'amore e la felicità

Franco Canteri

Lakshmi - Ayurveda

Copyright © 2023 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nel dicembre 2023 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266

www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel dicembre 2023 presso CTO, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-002-9

L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità circa l'improprio utilizzo delle indicazioni contenute nel testo. Le informazioni in esso contenute non intendono sostituirsi a un consulto con un medico o altra figura professionale.

Sommario

Ringraziamenti.....	11
Prefazione.....	13
La storia di Lakshmi.....	17

Parte I

CHE COS'È L'AYURVEDA.....33

Salute, benessere e sanità incentrate sulla persona	34
Ayurveda per tutti: l'abc.....	35
Il concetto di salute.....	36
Dove tutto ha inizio: i cinque elementi.....	39
Agni, il fuoco digestivo.....	43
Ama, le tossine	44
Prana.....	46
Ojas	46
Le tossine	48
Le emozioni	51

Parte II

I TRE DOSHA: VATA, PITTA, KAPHA.....57

L'equilibrio.....	59
Test ayurvedico	61

Parte III

UN APPROFONDIMENTO SULL'AYURVEDA.....83

Il mondo di Vata (etere - aria)	85
Il mondo di Pitta (fuoco - acqua)	89
Il mondo di Kapha (acqua - terra)	93

Gli orari dei dosha.....	97
I Dosha e le stagioni.....	99
Le sedi dei Dosha: i 5 umori.....	101
I cinque umori di Vata	102
I cinque umori di Pitta.....	104
I cinque umori di Kapha	106
Elementi di squilibrio dei Dosha	108

Parte IV

IL PROCESSO DELLA MALATTIA E IL MEDICO 113

La malattia	113
I sei stadi della malattia	114
Le grandi malattie	115
“Una lunga vita”	118
“La Piccola Triade”	120

Parte V

L'ALIMENTAZIONE..... 127

Una scelta giusta: l'alimentazione vegetariana.....	127
L'ayurveda in cucina	128
Dieta Vata	129
Dieta Pitta.....	131
Dieta Kapha.....	133

Parte VI

YOGA E MEDITAZIONE 145

Yoga e Pranayama per Vata, Pitta e Kapha.....	145
La meditazione.....	149
Automassaggio ayurvedico.....	158
Tre esercizi di respirazione per VPK	161
Vata - Nadi Shodhana, narici alternate	161
Pitta - Ujjay, il respiro della vittoria	165
Kapha - Bhastrika, respirazione a mantice	167

Parte VII

L'AYURVEDA NELLA COSMESI

OCCIDENTALE È LAKSHMI173

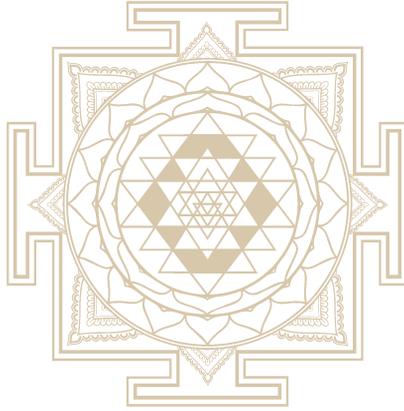
Linee e rituali	174
La bellezza Lakshmi: i rituali viso per i tre Dosha	175
Vata - il Rituale per la pelle secca.....	177
Pitta - il Rituale per la pelle sensibile.....	179
Kapha - il Rituale per la pelle mista.....	181
Antiage, il rituale per una pelle senza tempo.....	183
Skinglow, il rituale antimacchia.....	185
Diamond, il rituale effetto contouring.....	187
Netra, il rituale specialist occhi.....	189
I rituali corpo.....	190
Garshan Slim, per la cellulite dura e localizzata di Vata.....	193
Garshan Tonic, per la cellulite sclerotica di Pitta.....	194
Garshan Dren, per la cellulite edematosa di Kapha.....	195
Crio Gamathi, rituale gambe leggere	197
Kumari, rituale rassodante intenso	199
Udara, trattamento addome piatto e tonico.....	200
Art Reum, rituale flessibilità della colonna vertebrale	201
I trattamenti ayurvedici.....	202
Abhyanga, il massaggio dell'armonia	203
Shirodhara, il massaggio antistress, della bellezza e dell'equilibrio interiore	204
Swedana, il massaggio che elimina le tossine e rimodella le forme	206
Pinda Sweda, rituale con tamponi caldi asciutti e umidi che riattiva i tessuti.....	207
Marma Massage, il massaggio che sblocca le tensioni e libera l'energia vitale.....	209
Ratna, il massaggio con pietre preziose che dona l'energia profonda della Terra	210
Campane tibetane, suoni dell'anima per il risveglio del tuo Sé Superiore	211

Parte VIII

OLI ESSENZIALI PER L'ARMONIA

DI VATA, PITTA E KAPHA.....215

Gli oli essenziali: che cosa sono?	216
Gli oli essenziali di Vata.....	226
Gli oli essenziali di Pitta	228
Gli oli essenziali di Kapha	230
I chakra.....	233
1°: Chakra radice.....	235
2°: Chakra sacrale.....	236
3°: Chakra del plesso solare	237
4°: Chakra del cuore.....	238
5°: Chakra della gola	239
6°: Chakra frontale.....	240
7°: Chakra coronale.....	241
Chakra coronale superiore.....	242
Quando è l'olio essenziale a cercarti.....	245



*Ai miei figli, i miei fiori profumati
Francesca, Gabriel, Maria Vittoria,
alle loro mamme
e alla mia nipotina Leia*

*Alla Luce che inonda la nostra Vita
e la profuma d'Amore*

Franco

RINGRAZIAMENTI

Un libro è uno scintillio di Luce di una sfaccettatura di un Diamante, è un istante di conoscenza. Potremmo chiederci: da chi viene questo raggio di Luce?

Qual è la sua origine? Chi l'ha generato? Viene dal Diamante o dalla Sorgente di Luce?

La conoscenza contenuta in questo libro viene in parte minima dall'autore, arriva soprattutto dall'Amore di quelle persone che da tempo immemorabile e con infinita passione si sono dedicate ad approfondire la conoscenza della Vita, delle Leggi di Natura, delle erbe, delle piante e dei minerali in modo da poter aiutare gli esseri umani a vivere in salute, a guarire dalle malattie, a creare armonia nella loro psiche e nei loro cuori, a elevare le loro emozioni e creare una connessione con il Divino dentro di Sé.

La conoscenza deriva dai Rishi, i grandi saggi che nei millenni più bui per l'umanità hanno disperso l'oscurità dell'ignoranza e hanno portato la profondissima Conoscenza dell'Ayurveda.

La più profonda gratitudine va a Madre Natura, alla Sorgente Infinita di Amore che permette la vita e la contrassegna di doni senza fine.

L'autore ringrazia per il dono di poter essersi avvicinato alla Conoscenza e alla Saggezza dell'Ayurveda.

Un ringraziamento dal profondo del cuore a mia figlia Francesca per avermi ispirato alla realizzazione di questo libro e per sostenere con tutto il Cuore e con straordinarie capacità professionali il sogno di Lakshmi. Dopo la laurea in Economia e Marketing mia figlia Francesca ha frequentato Master internazionali a Barcellona, in Spagna e a Shanghai, in Cina. Ora ha preso in mano le redini dell'azienda.

Francesca si è anche diplomata in Naturopatia e frequenta in modo continuativo corsi di formazione per la gestione aziendale e la crescita personale. Ha un compagno e una meravigliosa bimba di un anno...

Ho vissuto con sua madre, Linda, circa trent'anni. Lei è stata determinante nella creazione di Lakshmi, e toccava il cuore di tutte le persone con la sua straordinaria gentilezza e il suo amore, perciò non posso non ricordarla e ringraziarla. In qualche modo, so che mi ha preso per mano nella scrittura di questo libro. Linda, grazie alla meditazione e al Diksha, raggiunse straordinari livelli di risveglio interiore.

Un profondo ringraziamento a Silvio Nevischi il genio della realizzazione dei cosmetici naturali. Un ringraziamento dal profondo del cuore ad Anna Martellato che ha contribuito in maniera sostanziale alla realizzazione di questo libro, con la sua eccezionale capacità organizzativa, con la sua Anima delicata ed espansa e con la sua capacità di comunicare toccando dolcemente i cuori delle persone.

Grazie a Francesca Lardo che propone con grandissima passione i nostri meravigliosi trattamenti ayurvedici estetici con corsi di formazione in tutto il mondo. Grazie a Luana Luppino, trainer di Lakshmi Ayurveda, formatrice dei trattamenti ayurvedici di abhyanga, shirodhara, swedana e tutti gli altri Rituali ayurvedici che svolgono i centri estetici affiliati Lakshmi. Ringrazio Samanta Giberti e Daniela Burgarella per la collaborazione a livello grafico. Grazie a Veronica Zecchetto per il contributo ai testi emozionali.

Grazie a tutti i collaboratori in Lakshmi e grazie a tutti i Capi Area, Agenti, Trainer e Tecniche che ispirano le Estetiste e le loro clienti in Italia e in tante nazioni in tutto il mondo a praticare l'Ayurveda e a diffondere i prodotti naturali di Lakshmi nati per portare bellezza e benessere a tutte le persone. I nostri prodotti sono realizzati con Amore per Madre Terra, non inquinano e sono stati i primi in Italia ad non essere testati su animali e senza ingredienti animali. Grazie a tutti coloro che sin dall'anno della fondazione di Lakshmi nel 1989 hanno diffuso in vari modi la meravigliosa conoscenza dell'Ayurveda e l'Amore per Madre Terra.

Grazie al meraviglioso team del Punto d'Incontro per aver reso straordinario questo libro che noi sentiamo così importante.

PREFAZIONE

Un giorno ero a pranzo con alcune clienti, in un ristorantino non lontano dall'azienda. Una di loro aveva il raffreddore e, ogni tanto, si soffiava il naso. Terminato di mangiare la cameriera propone il dolce o il gelato: “Ma sì, prendo un gelato”, dice la nostra cliente raffreddata.

Io la guardo e le chiedo, senza essere troppo invadente: “Sei proprio sicura di voler prendere il gelato?” Lei mi risponde di sì, perché aveva desiderio di assaporare qualcosa di dolce.

“Va bene”, le rispondo, “ma osserva come ti senti dopo averlo mangiato”.

Lei si gusta il suo gelato e, qualche minuto dopo, stiamo ancora chiacchierando quando inizia a soffiarsi il naso una volta, e poi un'altra e poi un'altra ancora...

“Come va?”, le domando.

“Che fastidioso questo raffreddore!”, mi dice.

“Il tuo raffreddore è aumentato o diminuito rispetto a prima del pranzo?”, le chiedo.

Lei risponde: “Be', è proprio aumentato tanto”.

E io: “Hai notato che è aumentato in modo forte dopo che hai mangiato il gelato?”.

E lei, di rimando, annuisce: “Sì, è proprio vero... ma come può essere? Per un semplice gelato?”.

A quel punto le svelo quello che mi ero tenuto per me fin dall'inizio: “Sai che c'è una spiegazione ayurvedica per questo?”.

Lei mi guarda e l'espressione del suo viso è un po' stranita.

“Secondo l'Ayurveda i problemi di salute sono causati da squilibri dei Dosha. Ti ricordi che stamattina, al corso, abbiamo parlato dei tre Dosha, le

diverse tipologie ayurvediche Vata, Pitta e Kapha? Ecco, per esempio il raffreddore è collegato a un eccesso di Kapha. Probabilmente in questo periodo hai preso freddo, hai forse mangiato in eccesso, nella tua alimentazione ci sono stati un po' troppi carboidrati, dolci, formaggi, latticini e magari non hai digerito molto bene gli alimenti".

"Te lo confermo", mi dice. "Qualche giorno fa non mi ero portata il cappotto e ho preso un colpo di freddo e sì, ho anche mangiato troppo perché ero da mia mamma e non ho potuto dirle di no, aveva cucinato del cibo buonissimo, ma forse un po' troppo pesante... e poi non ho potuto non mangiare qualche fetta della torta che aveva preparato per me".

"Ecco: mi stai confermando che ci sono tutti i motivi per un aumento del Dosha Kapha. E il raffreddore è dovuto a uno squilibrio, a un eccesso di Kapha. Ora, dopo aver mangiato, hai mangiato anche un buon gelato. Il gelato è dolce, contiene molti zuccheri ed è fatto con il latte, ed è freddo. Il sapore dolce e i latticini e gli alimenti freddo-umidi aumentano Kapha... ed ecco che è aumentato anche il raffreddore!".

Lei mi guarda come se le avessi parlato del comportamento dei gorilla nelle foreste dell'Africa sconosciute agli esseri umani.

"La gente non ha la conoscenza delle leggi di Natura, per cui fa delle cose seguendo i propri desideri, senza sapere che effetto poi avranno su di loro e, oltretutto, non fa il collegamento tra causa ed effetto. L'Ayurveda ha una conoscenza profondissima delle leggi di natura, della nostra fisiologia, degli alimenti e degli effetti".

Lei si soffia il naso un'altra volta. "È incredibile", mi dice, "non ci avevo mai pensato. E quindi ogni malattia è collegata a uno squilibrio?".

"Sì", le rispondo, "ogni malattia ha la sua causa nelle emozioni: per esempio paura o traumi, ansia o stress. E poi si aggiunge il tipo di vita che conduciamo, l'alimentazione, piccole e grandi abitudini".

"Caspita", dice lei. "Voglio proprio approfondire la conoscenza dell'Ayurveda: ora che me l'hai spiegato e che l'ho provato sulla mia pelle, mi sembra di vivere la vita senza il Manuale delle Istruzioni...".

Sì cara lettrice e caro lettore: in effetti gli esseri umani stanno vivendo la loro vita senza il Manuale delle Istruzioni.

Anni fa il commercialista della nostra azienda mi raccontò che un gruppo di colleghi si erano riuniti in un'associazione e, ogni tanto, organizzavano una cena per fare rete e scambiarsi informazioni professionali. Una sera andarono al ristorante messicano e la cena era a tema piccante. Alcune pietanze erano con il peperoncino e sui tavoli c'era a disposizione il pepe-

roncino in polvere, dell'olio con peperoncino e anche delle ciotole con dei bei peperoncini rossi.

Alcuni suoi colleghi, un po' per mettersi in mostra, avevano utilizzato un po' troppo del prezioso alimento piccante che aumenta tantissimo il Dosha Pitta... ovviamente nessuno aveva "il Manuale delle Istruzioni" con le conoscenze ayurvediche degli alimenti che aumentano i Dosha Vata, Pitta e Kapha.

Si dà il caso che qualora una persona abbia già un eccesso di Pitta che si manifesta con gastrite, ulcera, frequente acidità di stomaco, se assume una certa quantità di peperoncino piccante i suoi sintomi si aggravano pesantemente.

Fu così che alcuni dei commercialisti beatamente ignari di Pitta e degli alimenti che lo possono aumentare uscirono dal ristorante messicano piegati in due, con forti dolori allo stomaco.

Questi sono solo due esempi che ci fanno comprendere quanto sia pratica e preziosa la conoscenza dell'Ayurveda.

Alla fine di questo libro siamo sicuri che vedrai la vita con occhi nuovi, con una visione e una conoscenza straordinaria che ti faranno sentire che hai grande dimestichezza con il Manuale delle Istruzioni.

Avrai più entusiasmo e motivazione, ogni giorno. Non solo: avrai una grande Consapevolezza del tuo Corpo e questo ti aiuterà a godere di una buona salute, ad avere maggiore energia e vitalità.



Negli anni '80 siamo stati alcune volte in India e abbiamo visto ovunque il nome Lakshmi e le immagini della dea. In India Lakshmi è l'amatissima dea della bellezza e della prosperità, e quindi abbiamo scelto Lakshmi come nome dell'azienda.

LA STORIA DI LAKSHMI

La Lessinia è un vasto altopiano: un Parco Naturale fatto di colline dolci che, partendo dalla pianura veronese, si innalzano sempre più fino a diventare montagne che toccano i 2.000 metri di quota. È lì che sono nato e cresciuto.

La contrada dove ho vissuto è circondata da prati e boschi. Fin da quando ero bambino andavo da solo nei prati alla ricerca di fiori che portavo a mia mamma. In cucina c'era una piccola statua della Madonna e, davanti a questa, c'era un vasetto di ceramica bianca dipinto a mano che si riempiva continuamente dei fiorellini che io raccoglievo giorno dopo giorno.

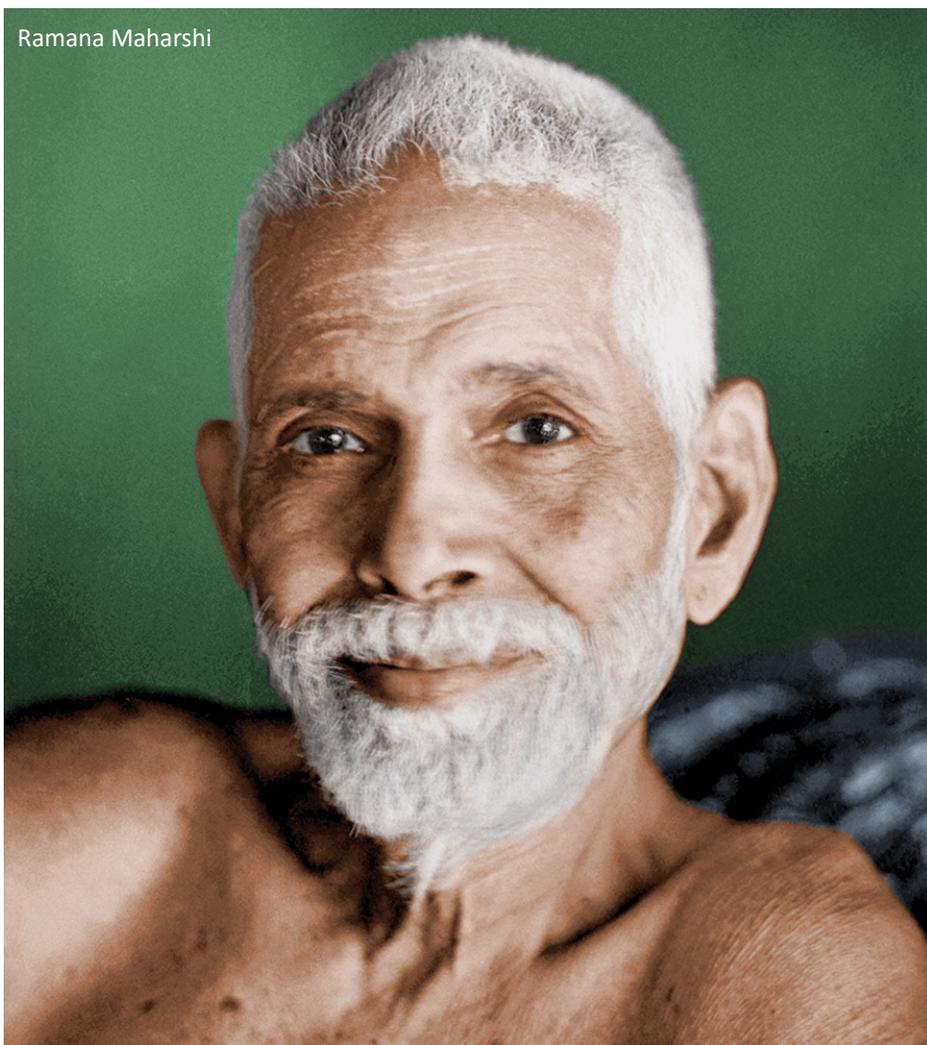
Ho un ricordo vivido stampato nel cuore di quelle bellissime giornate di sole, con un cielo straordinariamente azzurro, in cui andavo nei prati dove crescevano margherite, nontiscordardime, botton d'oro. C'era un'antica fontana, in un bosco vicino a casa, la fontana dei Grabi: era una fontana dove si raccoglieva l'acqua di una sorgente e aveva un tetto fatto ad arco realizzato con pietre, come un ponte romano. Era un posto magico dove a primavera c'erano gli anemoni viola, le primule gialle e tantissime violette.

Altra mia passione era arrampicarmi sugli alberi. Quando fui un po' più grandicello io e i miei amici leggevamo libri seduti sui loro rami. A dodici anni, nel nostro gruppo di cinque amici, è iniziato a crescere un interesse per lo yoga e per la meditazione. Ogni tanto, a quei tempi raramente, c'erano degli articoli sulle riviste in cui si parlava di yoga o di Maestri dell'India, e noi ci trovavamo insieme a parlarne e la sera, nella buona stagione, ci incamminavamo verso le Arise, il grande monte piatto non lontano da casa, e lì ci sdraiavamo sui prati a guardare il cielo, le stelle e la vastità infinita sopra di noi. E, di nuovo, l'argomento era la meditazione, come sperimentare l'Assoluto, come raggiungere l'Illuminazione.

Un giorno Raffaello, il cugino che studiava alla Cattolica di Milano, ci portò un libro: *Alla Ricerca del Superego* di Paul Brunton, un inglese, forse il primo occidentale che si è avventurato in India alla ricerca dei Maestri spirituali, dei Guru. Uno di questi Maestri era Ramana Maharshi, uno dei più grandi Illuminati del secolo scorso, vissuto nelle grotte vicino alla collina sacra di Arunachala nel sud dell'India, dove ha lasciato il corpo nel 1950. Ramana Maharshi insegnava una meditazione molto semplice: ti sedevi a gambe incrociate a occhi chiusi per venti minuti e ti chiedevi ripetutamente: "Chi sono io?". Nonostante il grande entusiasmo nel nostro gruppetto, confesso che facevo molta fatica a praticarla. Dopo un po' mi facevano male le gambe e ripetere "chi sono io?" era molto impegnativo e noioso. Del resto, avevo solo dodici anni...

Qualche anno dopo Carlo, uno degli amici del gruppetto, arrivò esaltatissimo con un libro argentato sulla Meditazione Trascendentale di Maharishi, dicendo che quella era facile da praticare. Nel libro c'erano tre indirizzi per

Ramana Maharshi



iniziare la meditazione: uno in India, un altro in California e infine uno in Inghilterra. Era luglio: ci sedemmo assieme sotto l'ombra di un albero, e scrivemmo tre lettere: una in francese, una in inglese e una in italiano a tutti e tre gli indirizzi.

Qualche settimana dopo ci risposero dall'Inghilterra, fornendoci un riferimento a Roma.

L'entusiasmo era alle stelle: eravamo vicini a raggiungere il nostro obiettivo. Scrivemmo subito a Roma, ma non rispose nessuno. Dopo sei mesi arrivò una lettera da un insegnante di meditazione di Roma che, anni prima, aveva seguito il corso in India con Maharishi Mahesh Yogi, il famoso Maestro dei Beatles (e al suo corso c'erano pure loro, i Beatles).

Ci disse che dopo una settimana sarebbe stato a Milano per una conferenza introduttiva.

Andai con grande entusiasmo a comunicare a mia mamma che sarei andato a Milano a sentire parlare della meditazione da lui, che era stato anche in India... Mia mamma, una bravissima donna della montagna, molto religiosa, fu come una doccia gelata: "Non se ne parla! Sei minorenni. Meditazione? India? Ma scherziamo?!"

Appena compi 18 anni, saputo che arrivava un altro insegnante di meditazione a Milano, ci andai e iniziai a meditare. La prima meditazione fu spettacolare: provai uno stato di espansione della Coscienza, una grandissima pace dentro di me.

Da allora in poi ho continuato a meditare regolarmente mattina e sera per 33 anni, senza mai saltare una meditazione.

Sono diventato insegnante di meditazione frequentando corsi internazionali e poi, abbandonando la possibilità del posto fisso, ho iniziato a insegnare meditazione per tutta Italia. Io e i miei storici amici aprimmo un bellissimo centro di meditazione a Verona in una via centralissima a soli cento metri dalla casa di Giulietta, nell'antico palazzo Pindemonte. Ricordo che era un appartamento nobile molto grande e c'erano parecchie sale con affreschi. Era il punto d'incontro di tutti i meditanti, un luogo meraviglioso in cui toccavamo il cielo con un dito. Ma era anche molto costoso e tutte le entrate dei corsi servivano a pagare le spese. Un paio di volte l'anno frequentavo dei corsi internazionali della durata di un mese e mezzo, in cui si meditava molto: se volevamo l'Illuminazione era necessario dedicarsi intensamente ed era utile avere esperienze profonde di interiorizzazione.

Non ho ancora parlato del sostegno della mia famiglia. Be', sicuramente non facevo felice mia mamma e nemmeno mio papà che, poveretto, aveva

anche i traumi della guerra: invece di risolverli con la meditazione, lo faceva con qualche bicchiere di vino in eccesso, assunto con regolarità più o meno tutti i giorni... E non ho ancora parlato del sostegno della gente del paese: dicevano che rovinavamo le nostre famiglie e che la meditazione era il trampolino di lancio per Marzana (un paese nel veronese noto per il suo Ospedale psichiatrico). Solo il prete ci sosteneva dicendo che l'ascesi, l'interiorizzazione, era una cosa buona perché portava verso Dio.

Un po' di anni più tardi è arrivato Maharishi in Europa. Noi amici decidemmo di andare all'evento. terminate le conferenze chiedemmo al segretario di Maharishi di poterlo incontrare: ci disse che sarebbe stato molto difficile. Insistemmo. Così, molto tardi nella notte, Maharishi ci ricevette.

Ci togliemmo le scarpe ed entrammo in una sala con la moquette. Ci sedemmo per terra a gambe incrociate davanti a lui: aveva una barba bianca e grigia a forma di cuore e capelli lunghi più bianchi che grigi, il vestito indiano di seta bianca con collane di semi di Rudraksha e corallo. Suppongo che il Maestro fosse molto stanco dopo una lunghissima giornata di incontri. Comunque ci sorrise, molto affabile, parlammo un po' e poi ci disse che dovevamo iniziare un'attività economica, che dovevamo diventare degli industriali. Eravamo totalmente spiazzati dalla sua affermazione. Gli abbiamo risposto che volevamo continuare a insegnare la meditazione a tempo pieno, perché volevamo l'Illuminazione. Ma non c'era niente da fare: lui insisteva. Dovevamo iniziare un'attività economica e diventare industriali.

Un giorno, riparlando di quanto ci aveva detto Maharishi, io e mia moglie Linda stabilimmo che se avessimo iniziato un'attività economica questa avrebbe dovuto rispettare tre principi: sarebbe stata un'attività etica, sarebbe stata nella Natura, tra prati e boschi e avrebbe dovuto creare prodotti benefici anche per Madre Terra.

Sì, ma quale attività? Io insegnavo meditazione e anche posizioni yoga e pranayama. Non avevo esperienza di business, di marketing, di amministrazione. Entrambi non avevamo la minima idea di quale attività intraprendere.

In quel periodo annunciarono che c'era un corso di Ayurveda in India con Maharishi e alcuni medici ayurvedici. Un corso per Pionieri dell' Ayurveda. Avevo già sentito parlare di Ayurveda qualche mese prima in un fine settimana passato con il dottor Deepak Chopra.

Il dottor Chopra, indiano, era primario in un ospedale negli Stati Uniti. Anche lui aveva lasciato il posto fisso e si era tuffato nel vuoto senza sicurezze per seguire la meditazione e Maharishi. Il dottor Chopra era allora un perfetto sconosciuto, ma era un incantatore: aveva letto 600 libri sulla saggezza



vedica e sull'Ayurveda, argomento di cui parlava per ore, generando un entusiasmo incredibile per questa medicina naturale. La gente comune, ma anche medici e personale sanitario, lo ascoltavano pieni di meraviglia.

Io e Linda decidemmo di andare al corso in India: sarebbe durato un mese. Durante il corso imparammo a fare l'analisi ayurvedica per percepire Vata, Pitta e Kapha con l'analisi del polso. Con questo metodo si percepiva se i Dosha erano in equilibrio oppure se c'era un eccesso o uno squilibrio.

C'era anche una formazione sugli oli essenziali e un medico ci fece annusare alcune gocce di una sinergia: questa miscela aveva lo scopo di ridurre Pitta. Contemporaneamente, il medico ci invitò a sentire il polso destro con la mano sinistra. Notai che si riduceva Pitta, e ne fui molto sorpreso. Mi chiesi: "Ma come è possibile che annusando una sinergia di oli essenziali cambi il polso... come è possibile?".

Terminata la sessione mi ritrovai con Linda: ricordo perfettamente che eravamo in fila per mangiare al self service in una grande tenda bianca. Eravamo sotto il cocente sole indiano, vestiti di bianco, col classico kurta pijama. Stranamente avevo poca fame, nonostante io sia una persona con appetito: che fosse stata la sinergia che aveva ridotto Pitta a ridurre il mio fuoco digestivo?

Condivisi questa esperienza con Linda: "E se utilizzassimo gli oli essenziali e le piante per equilibrare Vata, Pitta e Kapha e creassimo dei cosmetici in grado di portare equilibrio nel terreno di una persona, agendo da dentro? Dopotutto i problemi estetici sono segnali di uno squilibrio interno".

Linda fu subito entusiasta dell'idea e la appoggiò completamente.

Maharishi qualche anno prima ci aveva detto di iniziare un'attività economica: ecco, questa poteva essere interessante, etica, la sede sarebbe stata in montagna, in Lessinia, tra i prati e i boschi e avremmo creato prodotti naturali che avrebbero espresso puro amore per Madre Terra.

Tornammo in Italia. Decidemmo di avere un bambino ed è arrivato un dono divino: Francesca. Nel frattempo abbiamo deciso di iniziare un'attività economica: cosmetici ayurvedici naturali. Nel 1989 è nata nostra figlia e nello stesso anno è nata Lakshmi, la prima azienda in Italia a non utilizzare ingredienti testati su animali e senza ingredienti animali.

Iniziammo subito a cercare laboratori in grado di produrre cosmetici naturali ayurvedici. La prima risposta ricevuta a riguardo è stata: "Ma cos'è l'Ayurveda?".

Passavamo il tempo a spiegare ai responsabili di laboratori cos'era l'Ayurveda, specificando che non si dovevano preoccupare all'idea del reperimento delle materie prime, perché tutte le piante di tutto il mondo potevano aumentare o diminuire Vata, Pitta e Kapha: non dovevano necessariamente essere piante indiane.

Risolto questo problema, c'era la questione del naturale. Un giorno abbiamo chiesto al responsabile del laboratorio di mostrarci l'elenco degli ingredienti e subito ci siamo ritrovati a leggere nomi stranissimi.

"L'isometylisothiazolinone è naturale?", gli abbiamo chiesto.

"No, non lo è, ma serve".

E poi c'erano tanti PEG, polyethylenglycole. Anche qui gli abbiamo fatto la stessa domanda: è naturale? La risposta era la stessa: no, non lo era, ma serviva.

"E EDTA, è naturale?"

"No, ma serve".

Dopo un po' di "no, ma serve" chiedemmo: "E gli ingredienti naturali? Ci avete detto che potevate produrre cosmetici naturali". La risposta del laboratorio è stata questa: "Certo, sono naturali, infatti c'è la Lavanda".

"Ma quanta Lavanda c'è?"

"Lo 0,5%".

Vi lascio immaginare la nostra profonda delusione. Se avevamo deciso di creare un cosmetico ayurvedico questo doveva essere solo e interamente naturale: come avrebbe potuto una sostanza sintetica riportare l'equilibrio al terreno interno di una persona?

Ci siamo sentiti dire che era da pazzi pensare di poter creare un prodotto

cosmetico naturale. La crema è un'emulsione e come tale doveva "stare in piedi". Queste sostanze sintetiche ancora oggi sono utilizzate nella maggior parte dei cosmetici e sono realizzate con impianti inquinanti per l'ambiente. Molte di loro contengono parti che non sono biodegradabili e sono inquinanti per decenni e in alcuni casi per centinaia d'anni. Sostanze che inquinano la terra, i fiumi, i mari, i laghi... oltretutto per produrre un cosmetico!

L'insieme di queste forme di inquinamento prodotte da tutte le attività umane causano danni al pianeta Terra.

A quel tempo quasi nessuno ne era consapevole. Solo ora ne siamo diventati consapevoli e i media ne parlano spesso: constatiamo i danni causati dal cambiamento climatico che si aggrava, giorno dopo giorno.

Quello che è da pazzi è usare questi ingredienti dannosi per l'ambiente e che aumentano a dismisura la CO₂.

Non eravamo noi, i folli, a voler realizzare prodotti naturali non inquinanti: la follia era in un'intera civiltà inconsapevole e che inquinava l'ambiente senza la minima preoccupazione. Come l'orchestrina che continua a suonare mentre il *Titanic* affonda: penso abbiate tutti presenti le immagini del film.

Quella volta, al responsabile del laboratorio, risposi che in Lessinia avevamo delle meravigliose mucche che facevano un'emulsione stabile nel tempo: il latte. Quindi, se le nostre mucche che non erano laureate in Chimica potevano produrre delle emulsioni stabili, ciò significava che era possibile riprodurle anche in un laboratorio. Dovevamo solo capire come.

Se vogliamo che un prodotto esprima amore per Madre Terra, la sua storia, i suoi ingredienti non devono contenere memoria di violenza, uccisione di animali o altro. Per testare certi ingredienti sono stati compiuti test terribili sui nostri amici animali, con sofferenze indicibili. Teniamo conto oltretutto che non si tratta di prodotti salvavita, ma di prodotti cosmetici per la bellezza, per l'estetica. Sin dai primi anni di Lakshmi siamo entrati in contatto con la Lega Antivivisezione LAV che ci ha sostenuto non poco. Ragazzi appassionati e molto competenti che ci hanno aiutato a districarci nel ginepraio e nella nebbia della mancanza di informazioni su quali erano gli ingredienti non testati su animali. A quei tempi eravamo i primi a non volere il prodotto testato su animali e senza ingredienti animali, per cui non potete immaginare quanti occhi sgranati abbiamo visto, increduli che facessimo una richiesta del genere. Del resto, pure Genghis Khan si sarebbe stupito se qualcuno gli avesse parlato di compassione e di gentilezza.

I ragazzi della LAV un giorno mi diedero un filmato che mostrava i test sugli animali fatti con gli ingredienti cosmetici. Colsi l'occasione al volo e



lo mostrai durante una riunione di collaboratori. Alcune riprese erano veramente stomachevoli, una parte dei collaboratori non fu in grado di reggere la visione di quelle immagini e uscì dalla sala disgustata, una persona andò a vomitare: non possiamo nemmeno immaginare quali atrocità siano state commesse per testare prodotti di bellezza. Ma ci sono anche modi non cruenti per testare gli ingredienti.

Se state ancora leggendo, se state sfogliando questo libro, penso siate d'accordo con la scelta di Lakshmi di utilizzare solo ingredienti non testati su animali.

I cambiamenti climatici spesso si presentano con effetti impressionanti. Qualche anno fa nelle valli dell'alto bellunese, del Trentino, dell'Alto Adige e del Sud Tirolo si è scatenato l'uragano Vaia. In poche ore la tempesta ha distrutto 14 milioni di alberi. Interi versanti con abeti grandiosi, alti 30, 40 o 50, 60 metri e più, spezzati come fucelli. Se li avete visti certamente avrete avuto una stretta al cuore. Erano alberi meravigliosi, vigorosi, possenti, di 50 o 100 anni: è stata una devastazione senza precedenti.

E poi ci sono siccità che colpiscono grandi aree, laghi con poca acqua, falde acquifere in cui scarseggia il prezioso oro blu. E, in altri momenti, arrivano invece "bombe d'acqua", piogge torrenziali dove 500 millimetri di pioggia cadono in pochissimo tempo creando allagamenti, esondazioni, frane.

Ah... tornando alla questione del laboratorio: abbiamo dovuto crearne uno noi, che rispondesse alle esigenze di creare un prodotto completamente naturale, perché non ne esistevano.

Ora è tra i più grandi laboratori cosmetici biologici non solo in Italia, ma anche in Europa.

E questo grazie all'incontro con Silvio Nevischi, avvenuto durante un'edizione di Cosmoprof, fiera della cosmetica in Italia. Silvio era un ragazzo che in passato aveva lavorato al CNR per sette anni: aveva una grandissima conoscenza della chimica e della cosmetica ed era appassionato del prodotto naturale. Aveva lavorato come chimico in un laboratorio che aveva realizzato alcuni prodotti per noi.

Silvio esordì così: "Ciao Franco, che ne dici se ti faccio io dei prodotti? Ho aperto un piccolo laboratorio in Toscana".

Gli risposi che ci interessava, ma dovevamo entrare in società: volevamo che fosse il laboratorio Lakshmi, che risolvesse le tante problematiche fino a quel momento incontrate per arrivare a un prodotto cosmetico biologico di alta qualità e ad alta efficacia.

Volevamo che i prodotti Lakshmi fossero i prodotti più efficaci in assoluto sul mercato... e dovevamo fare ancora tanta strada. Silvio mi disse che mi avrebbe risposto a breve. La mattina seguente mi confermò che era d'accordo.

"Evviva!", esultai. "Accordo fatto, si parte".

A quei tempi Linda stava male. Le avevano diagnosticato il cancro e sembrava che la sua scelta interiore fosse di lasciare questo piano di esistenza. Siamo stati tantissime volte praticamente in tutti gli ospedali di Verona e anche da Umberto Veronesi a Milano, ma le cure non sortivano effetti. Abbiamo anche fatto tutte le cure alternative più conosciute sia in Italia che all'estero, ma sembrava che lei dovesse andare... Era un periodo di grande dolore, ma dovevo scegliere di andare avanti e portare avanti la nostra mission.

Quando abbiamo visitato il laboratorio, dentro di me pensai che Silvio aveva ragione: era veramente minuscolo. Dopo un paio di mesi c'erano pile di scatoloni ovunque: non ci stavamo più, dovevamo trovare una soluzione. Andammo a vedere un capannone nuovo, vicino a delle alte colline verdi. Era vuoto e per me era immenso: 440 metri quadri. Ci siamo detti che era troppo grande, e poi dovevamo anche comprarlo, non era in affitto. Comunque era molto bello ed era nuovo. E poi, rimbalzandoci entusiasmo l'uno con l'altro, ci siamo detti: "E perché non provarci? Del resto, se vogliamo produrre cosmetici naturali che non inquinano il pianeta, dovremmo produrne tanti per generare qualche effetto positivo. Per cui, qualche rischio lo dobbiamo pure correre..."

I primi tempi non sono stati facili. Abbiamo assistito a parecchi disastri e fallimenti: creare un prodotto naturale ed efficace si rivelava più impegnativo del previsto. Una volta 1.200 creme antiage hanno iniziato a produrre uno strato verde in superficie. A essere molto ottimisti era bello da vedere, era green, ma era muffa! I nostri esperimenti con i conservanti non avevano fun-



LAKSHMI

zionato: le gettammo tutte e ricominciammo la ricerca sulla conservazione dei prodotti da zero. Un'altra volta, dopo un mese dalla produzione di 9.000 creme anticellulite, queste diventarono liquide e uscivano dal tubo come se fossero acqua o latte. Disperazione!

Ci chiedevamo se avessimo fatto la scelta giusta nel cercare di produrre un prodotto naturale oppure se avevano ragione gli altri.

È solo il nostro desiderio? È solo un sogno irrealizzabile? Ma poi, piano piano, Silvio e i ragazzi del laboratorio di ricerca (in maggioranza donne), un po' alla volta risolsero i vari problemi che si presentavano e che sorgevano continuamente nel realizzare i prodotti naturali. Adesso, dopo anni di ricerca e di sviluppo, abbiamo acquisito una conoscenza straordinaria: siamo in grado di produrre prodotti naturali con le certificazioni bio AIAB e di altri enti di certificazione europei. La qualità è altissima. Abbiamo realizzato il sogno che sembrava impossibile.

A questo punto, oggi, abbiamo una responsabilità morale non da poco. Poiché ci è stato dato il dono (ovviamente ottenuto con incredibili sforzi e moltissimo impegno) di realizzare prodotti che esprimono Amore per Madre Terra, prodotti sani, meravigliosi, altamente efficaci, ora abbiamo la responsabilità nei confronti di Madre Terra di immetterli sul mercato.

Ogni prodotto in più che immettiamo sul mercato è un prodotto sintetico in meno... tanta roba. Ogni prodotto in più è un passettino per proteggere Madre Terra.

Così abbiamo iniziato a produrre per altre aziende in tante nazioni nel mondo: Giappone, Taiwan, Cina, Australia, Medio Oriente, Paesi Europei, Stati Uniti, Sudafrica...

Poiché ci sono molte aziende che producono cosmetici responsabili di grave inquinamento e danni a lungo termine per il nostro pianeta, è necessario che noi invece facciamo tutto il possibile per portare alle persone prodotti buoni per gli esseri umani e buoni per il pianeta.

Ma le sfide non finiscono mai e nel mondo si presenta in modo sempre più grave l'aumento sconsiderato della CO₂, responsabile in gran parte dei cambiamenti climatici: ecco allora che nasce un nuovo obiettivo: fare tutto il possibile per ridurre la CO₂.

Per esempio, nella sede logistica sui monti della Lessinia, la struttura aziendale è completamente ecosostenibile e con strutture portanti in legno massiccio, altissimo isolamento termico, vetrocamere alle finestre, fotovoltaico sul tetto per produrre energia dal Sole, VMC per il ricambio dell'aria. La VMC è una macchina che porta all'interno dell'azienda aria dall'esterno e

sostituisce l'aria degli uffici che, mentre esce, cede il calore all'aria che entra.

Il riscaldamento lo otteniamo con una pompa di calore che prende il caldo dall'aria ed è in grado di funzionare con l'aria esterna fino a -20 gradi sottozero; l'energia elettrica per farla funzionare è prodotta in gran parte dal fotovoltaico. La pompa di calore invia il caldo all'interno dell'azienda e il riscaldamento è a pavimento, a bassa temperatura, in modo che non rovini la qualità dell'aria: sia negli uffici che nella zona della logistica si sta benissimo. L'acqua piovana dal tetto è convogliata in grandi cisterne sotterranee all'esterno ed è utilizzata per irrigare i giardini e l'orto botanico. Il nastro adesivo degli imballaggi non è di Pvc, ma di carta; per proteggere i prodotti durante le spedizioni non usiamo come imballaggio le patatine di polistirolo, ma carta riciclata stropicciata.

Anche in Toscana abbiamo installato un mega impianto fotovoltaico: produce nella maggior parte dell'anno l'energia elettrica che serve i laboratori.

Uno dei problemi sui quali abbiamo riflettuto è il seguente: quanta CO₂ viene prodotta dai Tir che portano al laboratorio in Toscana i flaconi vuoti da Milano o da altre parti d'Europa? Possiamo fare qualcosa? E se sì, che cosa?

È così che è nata l'idea di produrre internamente, in Toscana, tutti i flaconi. Dopo diverse ricerche abbiamo trovato i produttori delle macchine per realizzare i flaconi. A questo punto è sorta una seconda domanda: possiamo migliorare la qualità dei flaconi in termini ecologici?

È allora iniziata la ricerca di fornitori di polimeri di plastica riciclata.

Ma la cosa ancora più interessante è stata che siamo riusciti a trovare un fornitore di plastica green. Cos'è la plastica green? È plastica prodotta con biopolimeri di mais e di canna da zucchero. È una plastica-non plastica, che dopo alcuni anni si degrada, si scioglie.

Naturalmente accade dopo qualche anno che il prodotto è stato consumato. In questo modo evitiamo che i nostri flaconi contribuiscano a ingrandire le immense isole di plastica negli oceani, che danneggiano la vita dei pesci che alla fine mangiamo e che contengono particelle di microplastica! La plastica green dopo anni dall'utilizzo si scioglie e ritorna alla natura.

Non potete immaginare la nostra soddisfazione per questi nuovi risultati, è una soddisfazione mista a gratitudine poter creare prodotti meravigliosi che ormai sono molto superiori come qualità ai prodotti morti, realizzati cioè con sostanze sintetiche che si trovano ancora nel mercato, in profumeria ecc. I nostri invece sono prodotti naturali, vivi, che danno vita alla nostra pelle, sono sani e in contenitori perfettamente ecologici. Un'altra considerazione: io adoro il vetro, lo trovo bellissimo. Ma qui sorge un problema: per realizzare

i flaconi di vetro si produce troppa CO₂. E questo è accettabile se, per esempio, si producono bicchieri, caraffe per l'acqua che utilizzi all'infinito. Ma per un flacone di un prodotto cosmetico che si usa una volta, la produzione di CO₂ è eccessiva. Quindi, con grande dispiacere, abbiamo scartato del tutto o limitato il più possibile l'ipotesi del vetro.

La nostra ricerca nel ridurre la CO₂ è arrivata a farci considerare che una parte dei nostri prodotti non aveva etichetta: erano serigrafati e le aziende serigrafiche erano nell'hinterland milanese e a Bergamo. Immaginiamo quanta CO₂ è prodotta dai Tir che andavano lì per far serigrafare i prodotti e che poi tornavano al nostro laboratorio. Ed è allora che, ancora una volta, è nata una nuova idea: "E se ce li serigrafassimo noi?".

Combinazione ha voluto che un giorno in laboratorio arrivasse un signore: "Sono un esodato", ci ha raccontato, "lavoravo in una serigrafia che stampava flaconi come i vostri" e ora sono senza lavoro. In quel momento era nata la nuova sfida. "Potremmo installare qui, in azienda, le macchine serigrafiche ed evitare così la produzione di enormi quantità di CO₂?", gli abbiamo chiesto.

Questo signore, che chiameremo Giuseppe, ci dice che sì, si può fare. "Vi do una mano io".

Silvio mi ha chiesto cosa ne pensavo del nuovo progetto, della riduzione della CO₂ e io dico che va bene: andiamo avanti. Era una nuova impresa in un territorio sconosciuto e "che Dio ce la mandi buona!".

Il giorno dopo Silvio ha telefonato al nostro esodato: era assunto. Abbiamo iniziato con una macchina serigrafica, ovviamente anche qui non è stato facile, ma Giuseppe ci ha aiutato con la sua esperienza di anni di lavoro in serigrafia.

Ora al laboratorio abbiamo sette macchine che serigrafano migliaia di flaconi ogni giorno. Anche questo ci riempie di profonda gratitudine per essere stati indirizzati a migliorare la nostra attività per non danneggiare Madre Natura. Noi ci mettiamo tutta la nostra buona volontà, ma non è solo questo: è sempre stato come se fossimo guidati dall'alto.

Avrete ora capito che Lakshmi ha un approccio diverso dalle altre aziende. La sua storia, la sua missione e i suoi prodotti sono intrecciati in modo indissolubile: ogni prodotto è olistico e aromaterapico, pensato per risanare un inestetismo specifico e lo squilibrio emozionale a partire dal "terreno" dell'individuo. Non solo il sintomo, non solo l'inestetismo, ma ciò che lo genera alla radice. E lo fa grazie all'uso sapiente di oli essenziali purissimi e biologici. Ogni singolo prodotto affonda le proprie radici in India, nell'antica sapienza Ayurvedica.

Ed è lì che ora vi condurrò.