



6	Sana Ayurvedic Production	pag.	3
	Per la salute, la bellezza, la cura del corpo	pag.	17
6	Per il massaggio e i trattamenti	pag.	37
6	Per la cura e l'equilibrio dei cinque sensi	pag.	59
	Integratori ayurvedici naturali, tisane, prodotti per la cucina	pag.	65
6	Libri sull'Ayurveda e sullo Yoga	pag.	77
	Corsi, seminari, trattamenti ayurvedici	pag.	83



S. A. P. – Sana Ayurvedic Production









S. A. P. — Sana Ayurvedic Production opera con la finalità di promuovere e diffondere l'Ayurveda, la medicina tradizionale dell'India conosciuta e praticata in Oriente già nel IV millennio a.C., attraverso la preparazione di prodotti naturali a base di erbe per la salute, l'igiene, la bellezza e la cura del corpo, di integratori naturali, tisane, preparati per la cucina, prodotti per il massaggio e per la cura dei cinque sensi.

Kandeephan Joythimayananda, insegnante di Ayurveda e Abyangam (massaggio ayurvedico) conosciuto a livello internazionale ed esperto di erbe e preparati fito-terapici secondo la tradizione ayurvedica, diplomato in Ayurveda presso l'Università di Poona in India, propone una serie di preparazioni a base di ingredienti assolutamente naturali, rigorosamente realizzate secondo i dettami della tradizione ayurvedica, e si occupa personalmente della realizzazione

dei composti erboristici ayurvedici, la cui efficacia è attestata da migliaia d'anni di uso continuo nella tradizione indiana e dall'esperienza pratica dei grandi maestri dell'Ayurveda.

La medicina ayurvedica sta cominciando a diffondersi in un numero sempre maggiore di Paesi, proponendosi come metodo di cura naturale alternativo o integrativo rispetto a quanto proposto dalla moderna scienza medica. Anche in Italia si riscontra una crescente attenzione verso le medicine alternative, e l'Ayurveda oggi viene ufficialmente riconosciuta per la sua efficacia dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: molte erbe utilizzate da millenni nelle preparazioni ayurvediche sono state "riscoperte" dai moderni ricercatori per le loro importanti proprietà farmacologiche, e nuovi farmaci sono stati messi a punto sfruttando le proprietà delle piante e le formulazioni utilizzate nella medicina tradizionale indiana

In un sistema sanitario che tende a perseguire il profitto perdendo di vista i valori umani, in un sistema medico orientato alla cura del sintomo piuttosto che a debellare la malattia, in una visione diagnostica parcellizzata dove ogni specialista indaga solo il proprio ambito senza integrarlo nel complesso delle condizioni patologiche del malato, l'Ayurveda possiede il grande pregio di considerare globalmente l'essere umano: nei suoi bisogni fisici così come in quelli spirituali e affettivi.

Secondo quest'antica saggezza, è dagli squilibri interiori che origina buona parte delle patologie che affliggono il nostro organismo. Compito principale del terapista ayurvedico non è solo di curare le malattie, ma di prevenirle evitando che questi squilibri abbiano origine. Come? Applicando rimedi semplici e naturali, a cominciare da uno stile di vita rispettoso dei propri bisogni, con il fine di preservare quell'equilibrio interiore che è alla base del benessere individuale. L'Ayurveda quindi non è semplicemente una scienza medica, ma anche una filosofia di vita, una disciplina olistica.





Proprio per questo motivo S.A.P. – Sana Ayurve-dic Production – non intende limitare la propria attività alla semplice produzione di preparati ayurvedici, ma propone a coloro che si avvicinano all'Ayurveda di intraprendere un percorso più completo che si sviluppa attraverso la pratica del massaggio, lo yoga e la conoscenza dei principi di questo sistema di medicina tradizionale. A tal fine, Kandeephan e Francesca Joythimayananda hanno costituito l'associazione Tiari Yoga e Ayurveda (www.tiari.it), che si propone come punto di incontro tra la cultura orientale e quella occidentale per favorire la diffusione e la conoscenza della tradizione Ayurvedica nel modo più semplice e autentico possibile.

AVVERTENZA: Qualora la legislazione vigente in materia di alimenti, integratori e/o complementi dovesse subire modifiche, la composizione dei prodotti del presente catalogo verrà adeguata alla stessa o – ove non fosse possibile – i prodotti verranno eliminati.





Ayurveda uno stile di vita salutare





Il termine Ayurveda, Dal sanscrito ayu, "vita", e veda, "conoscenza", significa letteralmente "conoscenza della vita": ed è proprio questo lo scopo che questa antichissima dottrina terapeutica, nata in India nel IV millennio a.C., si prefigge. L'Ayurveda si basa sulla concezione cosmologica e filosofica enunciata dal brahmanesimo, secondo la quale l'uomo è un microcosmo che possiede al proprio interno le stesse caratteristiche che regolano l'universo, essendo anch'egli composto dei medesimi cinque elementi (Aria, Acqua, Fuoco, Terra e Vuoto o Etere) che compongono il macrocosmo.

Questi elementi si manifestano nel corpo umano combinandosi secondo tre principi biologici di base chiamati Dosha: Vata, principio corporale dell'aria originato dalla combinazione degli elementi Aria





e Vuoto; Pita, principio corporale del fuoco originato dall'elemento Fuoco; e Kapa, principio corporale dell'acqua originato dalla combinazione degli elementi Acqua e Terra. Questi tre principi di base sono all'origine di tutte le funzioni biologiche, fisiologiche e psicologiche del corpo, dell'anima e della coscienza.

Scopo primario dell'Ayurveda è migliorare l'individuo aiutandolo a preservare lo stato di salute determinato dall'equilibrio tra i Dosha: un eventuale stato di squilibrio determina l'insorgenza del malessere o della malattia, ed in questo caso l'Ayurveda fornisce gli strumenti per indagarne le origini nonché i rimedi per ristabilire la condizione bilanciata di origine. Tali rimedi, codificati già nei primi testi della tradizione e progressivamente affinati, arricchiti e perfezionati nel corso dei secoli, sono costituiti da preparati specifici a base

di erbe, dall'alimentazione, dalla pulizia e dalla cura del corpo attraverso lo Yoga e specifiche pratiche di igiene, dal massaggio (Abyangam), dallo stile di vita quotidiano e dalla cura della propria anima.

L'Ayurveda per raggiungere il benessere

La natura è da sempre a nostra disposizione, pronta a offrirsi totalmente per il benessere dell'uomo. In natura non manca nulla, solo la conoscenza insufficiente provoca il malessere.

Nella ricerca dei rimedi, l'Ayurveda segue un principio fondamentale che è sempre e universalmente valido: uno in tutto, tutto in uno. Tutto interagisce insieme, tutto funziona in modo ciclico e ritmico, ogni cosa ha il suo tempo e il suo luogo e l'uomo stesso è parte di questo ciclo naturale.

Per questo motivo le piante assumono grande importanza nella vita dell'uomo e possono essere utilizzate per prevenire o per migliorare il proprio benessere.





Le preparazioni Ayurvediche traggono dalle piante tutti i benefici specifici poiché usano tutte le parti della pianta, nell'equilibrio naturale dei suoi componenti: questo evita effetti collaterali causati dall'utilizzo dei soli principi attivi estratti dalla pianta.

Il corpo umano, come le piante, ha la capacità di produrre tutte le molecole che servono per la sua esistenza e anche per l'eliminazione di eventuali disturbi. L'autoguarigione è innata in natura ma per noi uomini che viviamo in una società frenetica è facile perdere questa capacità ed acquisire un errato stile di vita, che può portare disturbi e malattie.

Le preparazioni ayurvediche agiscono per risvegliare la capacità spontanea di autoguarigione e per mantenere il nostro equilibrio interno attraverso una serie di rimedi chiamata Sapta Shamana ("sette metodi") e altri quattro trattamenti fondamentali. Questi rimedi e trattamenti di base possono essere adottati anche individualmente: l'importante è conoscere la propria costituzione e se stessi.







I Sapta Shamana – sette rimedi principali

bruhana	trattamento con azione nutriente per rinforzare i tessuti.
langhana	trattamento di purificazione e di riduzione dei tessuti che comprende il digiuno, una dieta appropriata ed esercizi fisici.
snehana	trattamento rinforzante per i tessuti; comprende l'applicazione di sostanze oleose sia per via interna che per via esterna.
rukshana	trattamento che riduce i tessuti; comprende l'applicazione di polveri secche sul corpo dove questo presenta zone di grasso o di tessuto oleoso.
stamphana	trattamento di stabilizzazione, consistente nella applicazione di sostanze astringenti; si attua in caso di emorragie (anche mestruali) per ridurre il flusso sanguigno, in caso di eccessiva flessibilità o flaccidità per ridurre gli eccessi di liquidi e l'eiaculazione precoce.
swedhana	trattamento di espulsione delle tossine mediante la sudorazione; viene eseguito con o senza il fuoco, al fine di provocare calore: conferisce mobilità a tutti i tessuti e aumenta il flusso nei canali.
shamana	trattamento volto a ristabilire l'equilibrio dei Tri Dosha.

Altri trattamenti fondamentali

sodana	purificazione da scorie e tossine.
pachana	digestione del cibo non assimilato e tossico.
dipana	stimolazione degli enzimi digestivi per mantenerli in equilibrio.
agnishamana	riduzione del potere digestivo se eccessivo.

Per ogni trattamento esistono prodotti ayurvedici specifici, da adottare in base alle esigenze individuali per favorire il recupero dell'equilibrio.

Una volta conosciuti i trattamenti principali, possiamo comprendere quando e come utilizzare i prodotti ayurvedici adatti. Di seguito è illustrato come abbinare i trattamenti fondamentali e i principali prodotti ayurvedici.

Sodana è il trattamento di disintossicazione che elimina le scorie. È carminativo, dà senso di leggerezza e benessere. A tale scopo si usa fondamentalmente Niragada tisana.

Pachana è il trattamento digestivo, volto a favorire la corretta assimilazione del cibo. Il Masala è il prodotto di base.

Dipana è il trattamento che stimola l'appetito: sollecita gli enzimi digestivi e scioglie le tensioni. Si usano principalmente Sukkunir e Rasam.

Agnishaman è il trattamento di equilibrio degli enzimi, bilanciamento del fuoco nell'organismo per migliorare la digestione dei cibi, l'intelligenza e l'emozione. Il Masala è il prodotto base.

Bruhana è il trattamento che conferisce tonicità: è ricostituente, aumenta il peso, dà forza, vigore e vitalità. Vaira Prash e Vaira Vati si usano come base.

Langhana è il trattamento di sottrazione: riduce il peso e mantiene in forma. Il prodotto base è il Niragada.

Snehana è il trattamento d'oleazione interna ed esterna per migliorare i tessuti. Per esso si usano (secondo costituzione e tessuti corporei) tutti i tipi di olii erbolizzati della tradizione ayurvedica (Tailam) ed anche il burro chiarificato Ghi-Gruta.

Rukshana è il trattamento di riduzione dei grassi dalla pelle e di riduzione dei tessuti. Principalmente si usa una polvere pungente e astringente come Kapa Podi.

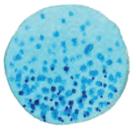
Stamphana, è il trattamento di stabilità che regolarizza qualunque flusso (sanguigno, mestruale, intestinale, mentale, sessuale...). Prodotti fondamentali sono Vaira Prash e Ghi-Gruta.

Swedhana è il trattamento che sfrutta la sudorazione per incrementare l'eliminazione delle scorie dai canali. Si esegue con applicazioni calde, come gli Othadam.

Shamana è il trattamento d'equilibrio dei Tri Dosha. Elimina i Dosha aggravati e riequilibra il loro funzionamento. È il trattamento più importante, al quale sono di supporto prodotti quali Niragada, Vaira, Shanti; i Tailam: Vata, Pita, Kapa, Pinda, Nasika; e infine Ghi-Gruta, Masala, Rasam e Sukkunir.

Determinare la propria costituzione Ayurvedica Scopri la tua Prakruti e apprendi lo stile di vita appropriato per te











Ciascun individuo è unico. L'Ayurveda ci spiega perché siamo differenti in base all'influenza dei Dosha (Vata, Pita e Kapa), i principi di base che governano l'uomo e l'universo. I Dosha possiedono qualità peculiari e influiscono sulle funzioni fisiologiche, sull'umore e sulla psiche. È quindi fondamentale capire l'influenza esercitata dai Dosha su noi stessi.

Conoscere la tua costituzione individuale e le tue caratteristiche psicofisiche ti aiuterà a capire e considerare positivamente le differenze fra le persone e a sapere quali attività, dieta, e stile di vita sono i più adatti a te.

Secondo l'Ayurveda, per raggiungere una salute ideale è indispensabile creare equilibrio nella propria

costituzione psicofisica. Equilibrio significa mantenere la giusta proporzione dei tre principi fisiologici basilari denominati Tri Dosha.

Ognuno di noi possiede i tre Dosha in una determinata proporzione. Da questa proporzione specifica ha origine la nostra costituzione psicofisica, che è unica e determina i bisogni individuali. L'Ayurveda fornisce la conoscenza e la pratica necessaria per mantenere il perfetto equilibrio della mente e del corpo in ogni singola costituzione.

Il benessere è una condizione di salute psico-fisica e di gioia spontanea nel vivere. Ogni tipo di costituzione, quando è in equilibrio, esprime il meglio delle sue potenzialità e fa vivere nel benessere.

Per determinare il proprio tipo di costituzione psicofisica (chiamata Prakruti, in Ayurveda) occorre basarsi sui tre principi Vata, Pita e Kapa. Qui di seguito diamo un sintetico profilo dei tre principali tipi di costituzione. Leggilo per determinare in quale tipologia ti riconosci maggiormente.

Costituzione Vata



Vata Dosha controlla tutte le funzioni correlate al movimento, dal flusso del sangue attraverso le arterie e le vene al corso del pensiero attraverso la mente. Controlla la respirazione ed i processi di eliminazione, e per natura è rapido, instabile, freddo e secco.

Vata in equilibrio: il fisico è snello e leggero, l'energia psicofisica si accende subito, agisce velocemente, cammina in fretta, fame e digestione sono irregolari e variabili, il sonno leggero e variabile, la mente vivace, immaginativa; è una persona entusiasta, eccitante, cambia umore facilmente, comprende e dimentica veloce, è vigile, svelto, creativo, tende a preoccuparsi e costiparsi, si stanca facilmente, amore e emozioni sono instabili e durano poco, ha abitudini mutevoli e irregolari.

Vata in squilibrio: tende a preoccupazione e ansia, è distratto, ipersensibile al freddo, ha la pelle sec-

ca, soffre di insonnia, stitichezza, stanchezza psicofisica, mal di testa (dovuti alla tensione), intolleranza al freddo, disturbi degenerativi, calo di peso.

Costituzione Pita



Pita Dosha controlla le funzioni digestive ed ogni stadio del metabolismo, dalla digestione intestinale agli scambi di ossigeno e biossido di carbonio nelle cellule. Pita per sua natura è caldo, acuto e penetrante.

Pita in equilibrio: la struttura e la forza sono nella media, la pelle delicata, la persona non sopporta il caldo né il sole, è poco tollerante, presenta fame e sete acute ma buona digestione; ha intelligenza acuta, è preciso, fiducioso in se stesso, responsabile, ama le sfide e tende alla superbia, alla critica e a stressarsi, irritarsi e arrabbiarsi.

Pita in squilibrio: persona facile ad arrabbiarsi, troppo critica, troppo coinvolta, sempre irritabile, si procura molte inimicizie; tende ai brufoli e ai disturbi della pelle e infiammatori in genere, a gastrite e ulcera, disturbi della vista, calore del corpo in eccesso, ingrigimento precoce dei capelli.

Costituzione Kapa



Kapa Dosha controlla l'equilibrio dei fluidi e la struttura fisica, da quella ossea e dei tessuti muscolari a quella delle cellule e dell'intelligenza cellulare. È per sua natura pesante, stabile, fresco e umido.

Kapa in equilibrio: la struttura è solida, la persona è forte e tollerante, calma, affettuosa, possessiva, rilas-

sata, sempre contenta e sente comodità emozionale; ha la pelle liscia, buona memoria, un'energia stabile, ma agisce lentamente, tende ad ingrassare, presenta sonno profondo e lungo, tende ad avere poca fame ma lenta digestione.

Kapa in squilibrio: la persona è apatica, possessiva, in sovrappeso o addirittura obesa, ha problemi di asma, congestione nasale, blocchi respiratori, digestione lenta, disturbi articolari, depressioni, pigrizia, eccessivo sonno.







I prodotti ayurvedici Vata aiutano a stabilizzare ed equilibrare. La stagione Vata va da Novembre a Febbraio e corrisponde alla stagione fredda.

I prodotti ayurvedici Pita aiutano a calmare la fisiologia e le emozioni e correggono il metabolismo. La stagione Pita va da Luglio ad Ottobre e corrisponde all'estate e alla prima parte dell'autunno.

I prodotti ayurvedici Kapa aiutano a riscaldare, drenare ed energizzare. La stagione Kapa va da Marzo a Giugno e corrisponde alla primavera e alla prima parte dell'estate.

Alcune piante utilizzate in Ayurveda





Brahmi (bacopa monnieri). Tonico ayurvedico utilizzato già in tempi remotissimi, migliora le capacità di concentrazione e apprendimento e fortifica la memoria grazie alla sua capacità di accelerare la sintesi proteica nell'ippocampo, la regione del cervello deputata a questo compito. In condizioni di stress associate a privazione del sonno, allevia ansia e affaticamento mentale. Possiede proprietà antiossidanti, riduce l'ipertensione e migliora la funzionalità respiratoria in situazioni di stress.

Centella (hydrocotyle asiatica). Pianta intensamente coltivata in India, nella medicina ayurvedica gode di grande fama per le sue virtù cicatrizzanti, esplicate particolarmente in presenza di piaghe e ulcere. Mostra inoltre uno spiccato trofismo per il tessuto connettivo, stimolandone la sintesi: questo la rende ideale per il trattamento della cellulite, anche perché dona sollievo al gonfiore delle gambe. Esercita inoltre vasoprotettiva.





Canfora (cinnamomum camphora). Le essenze delle sue foglie sono potenti decongestionanti delle vie respiratorie e forti stimolatori del muscolo cardiaco, e costituiscono un repellente naturale per molte specie di insetti. Dal legno si ricavano pomate lenitive di grande efficacia terapeutica. La canfora è un analettico cardiaco e respiratorio, un antisettico bronchiale e polmonare.

Cannella (cinnamomum verum). La sua essenza è sfruttata in gastronomia come aromatizzante, in cosmesi per il suo profumo, e in ayurveda come carminativo, astringente, antibatterico, antimicotico, stimolante della secrezione gastrica, antispasmodico, vasodilatatore periferico, ipotensore, antisettico, stimolante della funzionalità cardiaca e respiratoria).

Coriandolo (coriandrum sativum). Spezia fondamentale nella cucina orientale, i suoi semi infusi aiutano ad alleviare i dolori reumatici e artritici. Il coriandolo è un blando stimolante e digestivo, e ha proprietà carminative e antispasmodiche che lo rendono utile in caso di spasmi gastrointestinali, digestione lenta, meteorismo, dispepsie, inappetenza.

Cumino (cuminum cyminum). Ricco di oli essenziali, esercita azione carminativa, facilita la digestione, è utile nelle forme dolorose gastro-intestinali con flatulenza e in caso di meteorismo. Il suo olio essenziale deprime il sistema nervoso centrale determinando rilassamento muscolare e azione analgesica. Tradizionalmente gli vengono attribuite proprietà emmenagoghe e galattagoghe. È utile in caso di dispepsie intestinali.

Curcuma (curcuma longa). Il rizoma, ricco di principi attivi, ha proprietà antinfiammatorie, antivirali e detossificanti. La sua attività antiossidante blocca i radicali liberi e ne inibisce la formazione. La sua attività antinfiammatoria è stata evidenziata sia nelle infiammazioni acute che croniche. La Curcuma è indicata in caso di intossicazioni epatiche, infezioni virali, ittero, insufficienza epatica, alterazioni alle pareti dei vasi sanguigni.





Bhringaraja (eclipta alba). Il succo estratto dalle sue foglie stimola l'appetito, migliora la digestione e regola l'intestino. È ricostituente, stimolante per la memoria e agente anti-invecchiamento. Esternamente è utilizzato in caso di infiammazioni, piccoli tagli e bruciature, mentre il succo estratto dalle foglie mescolato con il miele è efficace in caso di affezioni alle vie respiratorie, agli occhi e alle orecchie. Dalla pianta viene anche estratto un olio utilizzato in cosmesi per dare lucentezza ai capelli e rinforzarli.

Amalaki (emblica officinalis). I suoi frutti esercitano azione lassativa, carminativa, diuretica, astringente e refrigerante, e sono molto ricchi di vitamina C. Le qualità dell'amalaki vengono sfruttate in caso di anemia, itterizia, dispepsia, disturbi emorragici, diabete, asma e bronchiti. È infine efficace nella cura dell'insonnia ed ha un salutare effetto sui capelli.

Neem (azadirachta indica). Potente vermifugo, insetticida, astringente, tonico e antisettico naturale, possiede proprietà anti-diabetiche, anti-batteriche e







anti-virali ed è utilizzato con successo in caso di disturbi allo stomaco, ulcere e vermi. Il neem viene diffusamente utilizzato nel trattamento della febbre malarica. L'olio di neem è utilizzato per la fabbricazione di saponi, shampoo e pasta dentifricia.

Manjistha o Robbia indiana (rubia cordifolia). Se ne sfruttano in Ayurveda le radici e i frutti grazie alla loro azione antitumorale, astringente, diuretica, emmenagogica, emostatica. Le sue qualità sono sfruttate in caso di amenorrea, emorragie, problemi circolatori, diarrea, dissenteria, edema, disturbi cardiaci, epatite, herpes, itterizia, dolori mestruali, disturbi della pelle, artrite reumatoide, ostruzione dei canali urinari.

Sandalo (santalum album). L'essenza, estratta dal legno, ha proprietà antiflogistica, antidepressiva, antispastica, antisettica, espettorante, diuretica, carminativa, astringente, tonica e sedativa. L'olio di sandalo è estremamente benefico per la pelle, oltre a essere indicato in caso di infezioni delle vie urinarie, cistite, infezioni polmonari, tracheite e bronchite cronica.





Sesamo (sesamum indicum). Erba dalle proprietà calmanti e riscaldanti, ha il potere di rinforzare ossa e denti, lubrificare i tessuti, rilassare in caso di spasmi, e ha effetto tonificante su fegato e reni. Tradizionalmente, i suoi semi sono impiegati in caso di perdita o ingrigimento dei capelli, costipazione, osteoporosi, rigidità articolari, tosse secca, ronzii alle orecchie, vista debole, vertigini, emicrania; le foglie agiscono contro diarrea, dissenteria, eccesso di muco e cistiti; l'olio in caso di costipazione. Preparazioni a base di sesamo sono efficaci nei confronti di emorroidi, bruciature, ulcera.

Aswagandha (withania somnifera). È un tonico ad azione diuretica, febbrifuga, antinfiammatoria, analgesica, immunostimolante, antistress, utile in caso di bronchite, asma, reumatismi, debilitazione senile, come antinfiammatorio, analgesico, antibatterico e antitumorale. È indicata negli stati di insonnia, ansia, fobia, crampi e algie muscolari, tosse, asma secca, sembra che migliori nell'uomo la spermatogenesi e sia efficace contro l'impotenza e l'eiaculazione precoce.





I prodotti ayurvedici S.A.P.





L'equilibrio individuale è la colonna portante della salute secondo l'Ayurveda. I preparati ayurvedici S.A.P., naturali e a base di erbe, hanno la funzione di preservare o ristabilire l'equilibrio basilare dei tre principi biologici fondamentali, i Dosha, caratteristici di ogni individuo, esercitando un triplice meccanismo di azione consistente in purificazione, fortificazione e rilassamento.

L'efficacia delle preparazioni ayurvediche è attestata da secoli di utilizzo nella tradizione indiana, e perfezionata grazie all'esperienza pratica dei Vaidya, i maestri dell'Ayurveda. Nel solco di questa tradizione Kandeephan Joythimayananda propone preparazioni a base di ingredienti naturali, realizzate secondo i dettami dell'Ayurveda, e si occupa personalmente della realizzazione dei composti erboristici ayurvedici.

Le preparazioni ayurvediche S.A.P. sono realizzate nel rispetto delle formulazioni originali descritte





dai testi ayurvedici, e le erbe utilizzate vengono combinate in apposite formulazioni con lo scopo di ottenere o ristabilire quell'equilibrio dei Dosha che secondo l'Ayurveda è alla base della salute di ogni individuo.

La composizione di questi rimedi naturali è calibrata in modo da poter agire con efficacia su ogni tipo di costituzione. Ogni preparato può contenere una grande varietà di erbe, ed è concepito con un approccio naturale e olistico per accrescerne il valore nutritivo e l'azione specifica. La combinazione di diverse erbe, nelle appropriate proporzioni, contribuisce a generare un beneficio nutritivo primario, mentre ulteriori erbe agiscono come coadiuvanti per dare origine a benefici secondari, per conferire un effetto totale bilanciato e per migliorare l'assorbimento. Sostanze veicolanti, come lo zucchero di canna grezzo, il miele e il ghee, aiutano il corpo ad assimilare il preparato in maniera ottimale.



Prodotti ayurvedici per la salute, la bellezza, la cura del corpo







Secondo gli insegnamenti dell'Ayurveda, l'uomo deve rivolgersi alla natura per ritrovare quelle sostanze che lo aiutano a preservare il benessere e la buona salute, a prevenire o curare le malattie, a purificare e rilassare il corpo, a calmare e stimolare la mente, armonizzare le energie e l'intelletto.

Per raggiungere questi obiettivi, il principio fondamentale dei processi di produzione dei preparati ayurvedici è il cambiamento dello stato molecolare dei loro singoli componenti, al fine di rendere i prodotti finali perfettamente assimilabili dall'organismo e di conseguenza privi di effetti collaterali.

I prodotti Ayurvedici S.A.P. per la salute, la bellezza e la cura del corpo non contengono conservanti né coloranti e vengono preparati artigianalmente utilizzando elementi esclusivamente naturali secondo le metodiche stabilite dalla millenaria tradizione ayurvedica. La loro azione è generalmente priva di effetti collaterali, e in caso di situazioni patologiche possono essere integrati senza problemi, come coadiuvanti nella cura, ai rimedi della medicina ufficiale.

Chiunque segua l'Ayurveda è pienamente consapevole dell'importanza della cura del proprio corpo e della propria mente, ed interviene a tale scopo sia internamente – attraverso una dieta appropriata – che esternamente ricorrendo al massaggio ayurvedico (Abyangam) e a tutti gli altri trattamenti, rimedi ed azioni quotidiane che prevedono l'applicazione di oli, polveri, creme ed altri preparati ayurvedici per la salute, la bellezza e la cura del corpo.



Balsamo Rosso (strong) lenitivo ayurvedico forte

Cod. MBAI 0030-R 30 a € 15.00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), olio di ricino idrogenato (ricinus communis), ghee gruta (proteine del latte), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica offcinalis), estratto di gaulteria (gaultheria procumbens), chiodi di garofano (eugenia caryophillata), cannella (cinnamomun zeylanicum), cardamomo (elettaria cardamomum), menta (mentha piperita), peperoncino(capsico oleoresina), zenzero (zingiber officinalis) cera d'api

Unquento lenitivo a base di erbe ayurvediche selezionate, preparato artigianalmente con ingredienti naturali. Il Balsamo Rosso (forte) è un unquento ad azione specifica per applicazioni e massaggio in caso di stati dolorosi, ed è un efficace coadiuvante nel trattamento esterno di stati dolorosi localizzati.







Uso: applicare con regolarità sulle zone colpite da stati dolorosi e infiammatori e massaggiare dolcemente per favorire l'assorbimento, senza sfregare.







Balsamo Bianco (light) lenitivo ayurvedico leggero

Cod. MBAL0030-B | 30 g | € 15,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), olio di ricino idrogenato (ricinus communis), ghee gruta (proteine del latte), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica offcinalis), estratto di gaulteria (gaultheria procumbens), chiodi di garofano (eugenia caryophillata), cannella (cinnamomun zeylanicum), cardamomo (elettaria cardamomum), menta (mentha piperita), zenzero (zingiber officinalis), cera d'api.

Unguento lenitivo a base di erbe ayurvediche selezionate, preparato artigianalmente con ingredienti naturali. Il Balsamo Bianco (leggero) è un unguento ad azione specifica per applicazioni e massaggio in caso di stati dolorosi, ed è un efficace coadiuvante nel trattamento esterno di stati dolorosi localizzati.







Uso: applicare con regolarità sulle zone colpite da stati dolorosi e infiammatori e massaggiare dolcemente per favorire l'assorbimento, senza sfregare.







Latte detergente tonico delicato per viso e corpo

Cod. JI AD0100 100 ml € 20.00

Ingredienti: crema base (isopropilmiristato, sorbitolo, decil oleato, trigliceridi degli acidi grassi, olio di vaselina pesante, imidazolidinyl urea, acido lattico, alcol cetilico in sacglie, euxil k100, antischiuma siliconico, vitamina E, acqua), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), asparago (asparagus racemosus), profumo zenzero (zingiber officinalis)

Crema fluida ad azione delicata per la pulizia della pelle del viso e del corpo, preparata con erbe della tradizione ayurvedica. Adatta a tutti i tipi di pelle, esercita azione tridoshica.







Uso: applicare quotidianamente sul viso e sul corpo, in particolare sulle zone dove la pelle si presenta più secca o necessita di maggiore idratazione, massaggiando in modo da favorire il completo assorbimento.







Latte tonico crema tonificante per il viso

Cod. JLAT0100 | 100 ml | € 20,00

Ingredienti: crema base (isopropilmiristato, sorbitolo, decil oleato, trigliceridi degli acidi grassi, olio di sesamo pesante, imidazolidinyl urea, acido lattico, alcol cetilico in scaglie, euxil k100, antischiuma, vitamina E, acqua demineralizzata), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), profumo pino silvestre (pinus silvestris)

Latte tonico ayurvedico ad azione tonificante per la pelle del viso, consente una perfetta pulizia della pelle senza impoverirne lo stato idrolipidico. Dona una duratura freschezza e contrasta i radicali liberi.







Uso: procedere alla pulizia del viso tamponando con compresse di cotone, o applicare direttamente in modo uniforme su tutto il viso; sciacquare con abbondante acqua.







Ghee Body Care balsamo stimolante per la pelle alla calendula e alla rosa centifolia

Cod. JGBC0050 | 50 q | € 18,00

Ingredienti: rosa (rosa centifolia), calendula (calendula officinalis, burro chiarificato (ghee gruta), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), brahmi (bacopa monnieri), olio di mandorle dolci (prunus dulcis), citronella (cymbopogon citratus), lino (linum usitatissimum), cera d'api, olio di ricino idrogenato (ricinus communis)

THE ROLY CARE

STORY OF THE STO

Balsamo ayrvedico naturale a base di ghee, rosa centifolia e calendula. Idratante, emolliente e rinfrescante ad azione tridoshica, specifico per pelli normali e secche.





Uso: applicare come dopo-bagno, massaggiando delicatamente per favorire l'assorbimento.







Miscela per psoriasi e acne antinfiammatorio e decongestionante per la pelle

Cod. JMSP0200 | 200 a | € 20,00

Ingredienti: neem (azadirachta indica), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), aloe (aloe vera), asparago (asparagus racemosus), robbia indiana (rubia cordifolia), sandalo (santalum album) curcuma (curcuma longa), cannella (cinnamomum verum), brahmi (bacopa monnieri), burro chiarificato (ghee gruta)

Miscela ayurvedica decongestionante e purificante per la pelle, per uso interno ed esterno, con azione drenante, depurativa, antinfiammatoria, idratante, igienizzante, lenitiva, antipruriginosa e cheratolica per la cute colpita da acne e brufoli; favorisce l'eliminazione delle squame e svolge azione calmante e batteriostatica migliorando le difese naturali della cute.







Uso: Assumere un cucchiaino di prodotto al giorno e/o applicare la miscela direttamente nella zona interessata, sino alla completa scomparsa del sintomo.







Sundari Podi polvere per il trattamento dell'acne

Cod. JSDP0080 80 a € 18.00

Ingredienti: triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), liquirizia (glycyrrhiza glabra), sandalo bianco (santalum album), amido di mais (zea mays), bhringaraja (eclipta alba), Arjuna (terminalia arjuna)



Miscela di erbe per maschere con azione calmante, rinfrescante e riequilibrante per la pelle; ottimo coadiuvante per il trattamento di brufoli e foruncoli.

Uso: mescolare la polvere con acqua o latte sino a formare una crema piuttosto fluida, e applicarla sul viso; mantenere 20-30 minuti quindi risciacquare.

Mula Kali

crema lenitiva per emorroidi

Cod. JMKL0050 50 a € 18.00

Ingredienti: olio di ricino (ricunus communis), guggul (commiphora mukul), acqua demineralizzata



Mula Kali esercita un'azione cicatrizzante in caso di ragadi e lenitiva in presenza di irritazione del plesso emorroidario, conferendo sollievo da dolore e prurito e favorendo il corretto trofismo del microcircolo.

Uso: applicare un poco di crema dopo un accurata pulizia della zona interessata al trattamento.



Kapa Podi

polvere ad azione drenante e rassodante

Cod. JKPP0080 | 80 g | € 18

Ingredienti: triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), pepe lungo (piper longum), pepe nero (piper nigrum), zenzero (zingiber officinalis), amido di mais (zea mays), farina di ceci (cicer arietinum)

Polvere ayurvedica ad azione drenante e rassodante per applicazioni locali, con effetto riequilibrante per Kapa Dosha. Kapa Podi stimola il riassorbimento degli accumuli di liquidi, grasso, cellulite; drena e rassoda i tessuti.

Uso: mescolare la polvere con acqua calda sino a formare una crema piuttosto densa, quindi applicarla







sul corpo insistendo in particolare sulle zone che presentano accumulo di grassi, cellulite o ritenzione idrica; frizionare per qualche minuto, quindi mantenere per 20-30 minuti prima di risciacquare.







Patu Podi maschera di bellezza ayurvedica in polvere

Cod. JPTP0080 | 80 g | € 18,00

Ingredienti: liquirizia (glycyrrhiza glabra) curcuma (curcuma longa), lenticchia (lens esculenta), amido di mais (zea mays), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), argilla verde ventilata (quaedam fictilis)

Patu Podi è una maschera di bellezza ayurvedica in polvere che esercita sul viso azione rilassante, rinfrescante, riequilibrante, depurativa, nutriente e tonificante. Calma e riequilibra la pelle, coadiuva nel trattamento dell'acne.

Uso: mescolare la polvere con acqua o latte sino a formare una crema piuttosto fluida; applicare la cre-







ma sul viso come una maschera e mantenere per 20-30 minuti, quindi risciacquare.







Pada Crema crema lenitiva per la cura dei piedi

Cod. JPDC0050 | 50 g | € 18,00

Ingredienti: crema base (isopropilmiristato, sorbitolo, decil oleato, trigliceridi degli acidi grassi, olio di vaselina pesante, imidazolidinyl urea, acido lattico, alcol cetilico in scaglie, euxil k100, antischiuma, vitamina E, acqua), olio di sesamo (sesamum indicum), neem (azadirachta indica), sandalo bianco (santalum album), sandalo rosso (santalum rubrum), ahee gruta (burro chiarificato)



Crema ayurvedica specifica per i piedi ad azione pacificante, particolarmente utile in caso di screpolature. Pada Crema previene le infezioni e affretta la guarigione in caso di ragadi.





Uso: applicare quotidianamente sui piedi, massaggiando sino al completo assorbimento. Ripetere il trattamento sino alla scomparsa dei sintomi.







Themal Crema crema lenitiva per la cura della pelle

Cod. JTHC0050 | 50 g | € 18,00

Ingredienti: crema base (isopropilmiristato, sorbitolo, decil oleato, trigliceridi degli acidi grassi, olio di vaselina pesante, imidazolidinyl urea, acido lattico, alcol cetilico in scaglie, euxil k100, antischiuma, vitamina E, acqua), olio di sesamo (sesamum indicum), neem (azadirachta indica), sandalo bianco (santalum album), ghee gruta (burro chiarificato), kumari (aloe vera)

Crema ayurvedica specifica per il trattamento dei disturbi e delle irritazioni della pelle. Themal crema è particolarmente utile ed efficace in caso di rughe, screpolature, secchezza e spaccature della pelle. Inoltre previene le infezioni, esercita azione lenitiva ed è particolarmente indicata in caso di psoriasi. La sua azione pacificante per i Tri Dosha la rende adatta a tutti i tipi di pelle.







Uso: applicare quotidianamente sulla zona del corpo da trattare, massaggiando sino al completo assorbimento. Continuare il trattamento sino alla scomparsa del disturbo.







Jiva Tailam olio protettivo e fortificante per la gola

Cod. OJIT0200 | 200 ml | € 20,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), miele, curcuma (curcuma longa) cloruro di sodio geologico

Jiva Tailam esercita azione protettiva e fortificante sulla gola, riequilibra i Tri Dosha, rinforza e protegge l'apparato respiratorio, corregge la secchezza della gola, tonifica le corde vocali. Tenendone 2-4 cucchiai in bocca per una decina minuti si riducono le tensioni e le rigidità facciali e si placa il nervosismo. È adatto a tutti i tipi di costituzione. Jiva significa spirito o prana: facendone regolarmente gargarismi, l'olio Jiva Tailam protegge il passaggio del prana e disinfetta l'apparato respiratorio.







Uso: utilizzare l'equivalente di 2-4 cucchiai di olio per eseguire gargarismi e disinfettare la gola. Eseguire l'operazione quotidianamente per una decina di minuti, preferibilmente al mattino.







Surya Body Scrub Scrub ayurvedico per viso e corpo

Cod. JSBS0300 | 300 g | € 20,00

Ingredienti: triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), farina di ceci (cicer arietinum), amido di mais (zea mays), sodio bicarbonato, zucchero di canna (saccharum officinarum), burro chiarificato (ghee gruta), olio di mandorle dolci (amygdalum), fiori di arancio (citrus sinesis), menta (mentha piperita), glicerina bidistillata vegetale (da olio di ricino)

Scrub ayurvedico per il corpo, ad azione purificate e nutriente. Coniuga le caratteristiche esfolianti e purificanti tipiche dello scrub, con la capacità di nutrire l'epidermide e donarle tono e luminosità.

Surya identifica la divinità solare: il suo nome si riferisce in particolare all'energia della linfa nelle piante e, quindi, rende il sole il signore delle piante e della vegetazione.







Uso: applicare sulla zona del corpo da trattare, massaggiando per favorire l'assorbimento della cre-ma e le azioni esfoliante e nutriente.







Chandra Body Scrub scrub ayurvedico purificante e nutriente

Cod. JCBS0300 | 300 g | € 20,00

Ingredienti: triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), farina di ceci (cicer arietinum), amido di mais (zea mays), sodio bicarbonato, zucchero di canna (saccharum officinarum), burro chiarificato (ghee gruta), olio di jojoba, lavanda (lavandula officinalis), glicerina bidistillata vegetale (da olio di ricino)

Scrub ayurvedico per il corpo, ad azione purificante e nutriente. Coniuga le caratteristiche esfolianti e purificanti tipiche dello scrub, con la capacità di nutrire l'epidermide e donarle tono e luminosità.

Chandra è identificata con la divinità lunare, il suo nome si riferisce in particolare al succo della linfa nelle piante e, quindi, rende la Luna la signora delle piante e della vegetazione.







Uso: applicare sulla zona del corpo da trattare, massaggiando per favorire l'assorbimento della crema e le azioni esfoliante e nutriente.







Rasadanti polvere dentifricia

Cod. JRAS0040 | 40 g | € 12,00

Ingredienti: triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, embelica officinalis), cannella (cinnamomum verum), cardamomo (elettaria cardamomum), chiodi di garofano (eugenia caryophillata), olibano indiano (boswellia carterii), pepe lungo (piper longum), zenzero (zingiber officinale), canfora (cinnamomum camphora), pepe di Sichuan (zanthoxylum simulans), menta selvatica (mentha arvensis), cicoria (cichorium intybus), sale di miniera

Polvere dentifricia coadiuvante nella prevenzione e nella cura dei disturbi di denti e gengive e nella pulizia e disinfezione del cavo orale. Rasadanti è una valida e naturale alternativa al dentifricio: mantiene i denti sani, contrasta e previene carie, gengiviti, piorrea, stomatiti e ogni altra affezione del cavo orale.







Uso: appoggiare un pizzico di polvere sullo spazzolino oppure, con il polpastrello dell'indice, applicarla direttamente su denti e gengive; massaggiare con movimenti circolari e spazzolare; risciacquare la bocca.







Nala Tailam

Olio per il benessere delle gambe

Cod. ONLT0200 | 200 ml | € 24,00

Ingredienti: olio di sesamo, olio di mandorle dolci (amygdalum) olio di senape nera (brassica nigra), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis) menta (mentha piperita), wintergreen (gaulteria procumbes).

Olio rinfrescante e stimolante per microcircolo e circolo venoso, ideale per alleviare il senso di pesantezza alle gambe e aiutare a prevenire la fragilità capillare o a ridurre la circonferenza addominale e il tessuto adiposo: un vero alleato per il benessere delle gambe.

Uso: applicare sulle gambe in caso di affaticamento, problemi di circolazione e fragilità dei capillari..



Pulisci-lingua

strumento per l'igiene del cavo orale

Cod. OPLL0001 | Pulisci-lingua in acciaio | €9,00

Raschietto anatomico in acciaio tradizionalmente utilizzato in India per la pulizia della lingua e l'igiene del cavo orale, per prevenire l'alitosi. Usato al mattino subito dopo il risveglio, elimina la patina di tossine formatasi durante il sonno donando istantaneamente una sensazione di freschezza.

Uso: preferibilmente al mattino subito dopo il risveglio, passare una o più volte il raschietto sulla superficie della lingua evitando di esercitare troppa pressione; risciacquare il pulisci-lingua e la bocca al termine dell'operazione.





Lota

strumento per la pulizia delle cavità nasali

Cod. MLOT0001 | 1 Lota in ceramica | € 20,00

Tradizionale recipiente in ceramica con beccuccio anatomico da inserire nella narice. Un'accurata pulizia delle vie respiratorie superiori è la migliore garanzia della prevenzione di disturbi dell'apparato respiratorio. Grazie alla sua conformazione la Lota pulisce in profondità i seni nasali, fortificando il cavo oro-faringeo e purificando le vie respiratorie.

Uso: riempire la Lota di acqua tiepida, eventualmente aggiungendovi mezzo cucchiaino di sale o un cucchiaio di latte. Inserire il beccuccio in una narice, inclinando leggermente la testa e inspirare l'acqua, quindi farla fuoriuscire dall'altra.



Sutraneti

strumento per l'igiene delle vie respiratorie

Cod. MSUT0001 | 1 Sutraneti in caucciù | € 4,00

Catetere nasale in caucciù per la pulizia profonda delle vie respiratorie e favorire la liberazione dal catarro. L'utilizzo fortifica e previene i disturbi di naso e gola.

Uso: applicare un po' di ghi gruta sulla superficie per favorire lo scivolamento, quindi inserire la punta del catetere in una narice e inspirare spingendo con delicatezza. Quando la punta raggiunge la gola, afferrarla e tirarla dolcemente verso l'esterno della bocca, quindi far scorrere il catetere su e giù per provocare la fuoriuscita del muco. Disinfettare il catetere bollendolo in acqua per un paio di minuti. Ripetere l'operazione una o due volte al mese.







Prodotti per il massaggio e gli altri trattamenti ayurvedici









Nella pratica del massaggio (Abyangam) e in tutti i trattamenti ayurvedici vengono impiegati oli (Tailam), creme e polveri (Podi) preparati secondo precise regole stabilite dalla millenaria tradizione dell'Ayurveda.

Tailam significa "cosa che unge", e la sua azione, al pari di quella delle creme (che più recentemente sono entrate nella consuetudine dell'uso) si esplica attraverso l'assorbimento da parte dei tessuti. La corretta preparazione di Tailam, creme e Podi influenza la loro composizione ed è perciò fondamentale per ottenere un preparato realmente efficace.

Gli oli per massaggio preparati secondo la tradizione ayurvedica sono preziosi aiuti naturali per equilibrare e armonizzare il corpo. Ogni Tailam è arricchito con erbe specifiche.

Oli, creme e polveri ayurvediche hanno lo scopo di correggere le condizioni di squilibrio dell'individuo, stabilizzarne la costituzione e migliorare i tessuti attraverso la loro semplice applicazione e frizionamento sul corpo. La loro applicazione conferisce stabilità, ringiovanisce e tonifica i tessuti, conferisce energia, rinfresca, ammorbidisce e corregge i Dosha.

I Tailam devono essere utilizzati preferibilmente tiepidi o caldi, dopo essere stati scaldati a bagnomaria. Dopo l'applicazione o il massaggio vanno mantenuti almeno 20 minuti sulla pelle (meglio se più a lungo) per permettere il loro assorbimento completo, in particolare da parte dei soggetti con costituzione Vata.

Oli (Tailam) creme e polveri (Podi) della tradizione Ayurvedica sono preziosi aiuti naturali per equilibrare e armonizzare il corpo. Nella maggior parte dei casi si utilizza come base l'olio di sesamo, arricchito con erbe medicate che ne indirizzano l'effetto e ne potenziano l'azione anche nei confronti del tipo di costituzione e del particolare tipo di trattamento praticato sul soggetto.

Abyangam Podi polvere riequilibrante e tonificante

Cod. JABP0080 | 80 g | € 18,00

Ingredienti: triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), liquirizia (glycyrrhiza glabra), amido di mais (zea mays), manjista (rubia cordifolia), farina di ceci (cicer arietinum), argilla verde ventilata (quaedam fictilis)

Polvere per impacchi e massaggi ad azione riequilibrante per i Dosha. Nutriente e tonificante per applicazioni locali, fortifica e nutre le pelli secche, migliora il tono, la consistenza, la luminosità e l'aspetto della pelle; favorisce la circolazione sanguigna.

Uso: mescolare la polvere con acqua o latte formando una crema piuttosto fluida; applicare la cre-







ma su tutto il corpo come una maschera, tenere 20-30 minuti e poi risciacquare. Si utilizza anche nella pratica massaggio ayurvedico.







Agni Tailam

lenitivo per contrazioni e infiammazioni

Cod. OAJT0015 | stick 15 ml | € 12,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), olio di mandorle dolci (amygdalum) olio di senape nera (sinapi nigrum), olio di calendula (calendulum officinalis), gaultheria (gaultheria procumbes), eucalipto (eucaliptus globulus), chiodi di garofano (caryophyllus aromaticus), pino (pinus silvestris), menta (mentha piperita), canfora (cinnamomum camphora), cardamomo (elettaria cardamomum), zenzero (zingiber officinale), capsico oleoresina

Olio lenitivo coadiuvante nel trattamento esterno di stati dolorosi localizzati. Agni Tailam è adatto a tutte le costituzioni e a tutti i tipi di pelle (anche se a causa della sua azione molto potente se ne sconsiglia l'uso ai bambini e alle persone molto anziane); indicato per tutti gli stati dolorosi e infiammatori, allevia i dolori nevralgici e l'emicrania, è efficace in caso di contrazio-







ni muscolari e crampi, può essere applicato su collo e petto (uso esterno) in caso di raffreddore e mal di gola.

Uso: applicare sulle zone colpite da stati dolorosi e infiammatori e massaggiare dolcemente per favorire l'assorbimento.







Basti Tailam olio nutriente per il corpo

Cod. OBST0500 500 ml € 49.00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), curcuma (curcuma longa), satawari (asparagus racemosa officinlis), aswaganda (witania somnifera), zafferano (crocus sativus), sale di miniera (cloruro di sodio), aloe (aloe barbadensis)

Olio ayurvedico per il corpo ad azione pacificante; agisce rinforzando l'intero organismo e in particolare l'apparato osteo-articolare. Basti Tailam è un olio ayurvedico speciale, in grado di nutrire e tonificare tutti i tessuti fortificando l'intero organismo. Adatto a tutti i tipi di costituzione, grazie alla sua azione ricosti-







tuente riequilibra i Tri Dosha e contrasta l'insorgenza delle malattie, migliorando lo stato generale di salute. Assunto quotidianamente per via orale, inoltre, previene e allevia i disturbi correlati alla menopausa.







Uso: intiepidire l'olio a bagnomaria e utilizzare per via orale, rettale, vaginale o per gargarismi. Si può inoltre utilizzare applicandolo sulla zona del corpo che si intende trattare o rinforzare e massaggiando per favorire l'assorbimento, insistendo soprattutto sull'addome e sulle zone dove la pelle è più secca come mani, piedi, gomiti e ginocchia.

Basti Tailam è utilizzato in Ayurveda nelle seguenti pratiche:

Anuvasana Basti: allevia tutti i dolori e in particolare quelli articolari. Coadiuvante anche nel trattamento della stitichezza. Modalità di applicazione: aspirare con una peretta circa 30-60 ml di olio Basti Tailam tiepido e iniettarlo per via rettale. Trattenere l'olio internamente per almeno otto ore prima di evacuare. Per comodità, è consigliabile eseguire questo trattamento la sera prima di coricarsi.

Yoni Basti: coadiuvante nella cura dei disturbi femminili, in particolare le infezioni ginecologiche, la candida, il prolasso dell'utero. Modalità di applicazione: aspirare con una peretta circa 30-60 ml di olio Basti Tailam intiepidito a bagnomaria e iniettarlo per via vaginale, trattenendolo internamente almeno mezz'ora. Si consiglia di praticare il trattamento la sera prima di coricarsi, trattenendo l'olio per tutta la notte (aiutandosi eventualmente con un tampone interno).

Kati Basti: allevia gli stati dolorosi e coadiuva efficacemente il trattamento di osteopatie ed ernia del disco, artrosi, dolori articolari. Scioglie dolcemente le contrazioni. Modalità di applicazione: appoggiare un magnete a forma di anello sulla zona del corpo soggetta a dolori o a blocchi, e versarvi dentro circa 50 cc di olio Basti Tailam tiepido, tenendolo in posizione circa mezz'ora





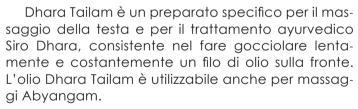




Dhara Tailam olio ayurvedico per la testa

Cod. ODHT1000 | 1000 ml | € 94,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), bhringaraja (eclipta alba), brahmi (bacopa monnieri), lime (citrus aurantifolia), gelsomino (jasminum humile), profumo sun milk



Siro Dhara (dal sanscrito Siro, testa, e Dhara, flusso) è un trattamento eseguito facendo colare sulla fronte, con un flusso lento e costante, uno specifico olio medicato (Dhara Tailam) per un periodo di tempo variabile da un minimo di venti minuti ad un'ora. Considerato



uno tra i principali rimedi ayurvedici, Siro Dhara è un trattamento essenzialmente anti-Vata e anti-Pita, ed è adatto a persone di qualsiasi costituzione, sia sane che malate.

Il Siro Dhara è un importantissimo ed efficace trattamento ayurvedico indicato per la cura di tutti i disturbi che si trovano in relazione alla testa (emicrania, cefalea, problemi di natura mentale e nervosa), agli occhi, al naso, alla gola, alle orecchie e al collo. Il trattamento tonifica il cuore e riduce l'eccesso di temperatura corporea, scioglie le tensioni dei muscoli



e degli organi, aiuta a rimuovere i pensieri negativi e genera una sensazione di rinascita, rilassa il viso (rallentando la formazione delle rughe) e apre i canali energetici della testa, libera l'energia all'interno di tutte le zone del corpo, stimola ogni livello psichico e sensoriale con effetti antistress anche sul piano fisico, purifica la mente risvegliandone e accrescendone la capacità e la chiarezza decisionale.

L'olio Dhara Tailam utilizzato durante il trattamento è posto all'interno di uno speciale vaso di rame (Dhara Patra) alla cui base è fissato un piccolo rubinetto attraverso cui il flusso del liquido viene regolato in modo da colare costantemente, come un filo, sopra la fronte di chi si sottopone al trattamento. Il recipiente viene fissato sopra la testa del paziente, a un'altezza dalla fronte compresa tra sette e dodici centimetri.

L'area del "terzo occhio" o Ajna Chakra, sulla quale scorre il flusso d'olio medicato Dhara Tailam, secondo l'Ayurveda è collegata in profondità ai centri funzionali del cervello che producono all'interno

CHILL.

dell'organismo particolari sostanze chimiche, fra cui la serotonina che stimola in noi il senso del piacere e quello del rilassamento. Quest'area stimola anche le "energie sottili" dei canali energetici situati lungo il midollo spinale che conferiscono alla mente uno stato di calma e una visione più chiara.

Il trattamento viene ricevuto da sdraiati in posizione supina, in modo da essere completamente abbandonati, rilassati e immobili. È consigliabile eseguire il Siro Dhara di mattina o comunque durante le ore diurne, perché la sua azione si rivela meno efficace se praticato la sera o di notte. Il Dhara Tailam utilizzato è un olio medicato appositamente preparato per questo specifico trattamento nel pieno rispetto dei dettami della disciplina Ayurvedica ed utilizzando esclusivamente ingredienti naturali.

Uso: fare gocciolare lentamente e con costanza un filo di olio sulla fronte per circa un'ora. Il preparato è utilizzabile anche per gli altri tipi di trattamenti e massaggi ayurvedici.







Dhara Patra recipiente per trattamento Siro dhara

Cod. MPDH0001 | 1 Dhara Patra in rame | €94,00

Recipiente in rame per la pratica del trattamento ayurvedico Siro Dhara, consistente nel fare gocciolare lentamente e costantemente un filo di olio sulla fronte. La Dhara Patra, con capienza di 3 litri, è dotata di una valvola a rubinetto sul fondo al fine di permettere di regolare e controllare il flusso di olio in uscita da far colare sulla fronte del soggetto che riceve il trattamento.

Nei racconti e nell'iconografia della tradizione religiosa induista, Shiva riceve continuamente la pratica Dhara, che è ancora attivamente esercitata nei templi e nei luoghi di culto dedicati al Dio.

Siro Dhara (dal sanscrito Siro, testa, e Dhara, flusso) è un trattamento eseguito facendo colare sulla







fronte, con un flusso lento e costante, uno specifico olio medicato (Dhara Tailam) per un periodo di tempo variabile da un minimo di venti minuti ad un'ora. Considerato uno tra i principali rimedi ayurvedici, Siro







Dhara è un trattamento essenzialmente anti-Vata e anti-Pita, ed è adatto a persone di qualsiasi costituzione, sia sane che malate.

Il Siro Dhara è un importantissimo ed efficace trattamento ayurvedico indicato per la cura di tutti i disturbi che si trovano in relazione alla testa (emicrania, cefalea, problemi di natura mentale e nervosa), agli occhi, al naso, alla gola, alle orecchie e al collo.

Il Siro Dhara agisce sia sul piano fisico che su quello mentale ed energetico: a livello fisico tonifica il cuore e riduce l'eccesso di temperatura corporea, scioglie le tensioni dei muscoli e degli organi, rilassa il viso rallentando la formazione delle rughe. Sul piano mentale ed energetico, il Siro Dhara aiuta a rimuovere i pensieri negativi e genera una sensazione di rinascita, e apre i canali energetici della testa, libera l'energia all'interno di tutte le zone del corpo, stimola ogni livello psichico e sensoriale con effetti anti-stress anche sul piano fisico, purifica la mente risvegliandone e accrescendone la capacità e la chiarezza decisionale.





Otadham miscela di erbe per tamponi ayurvedici

Cod. OOTH0001 | 1 confezione | € 8,00

Ingredienti: crusca di grano tenero (triticum aestivum), erbe da fieno (Iolium, phleum pratense, bromus, festuca, dactylis), rosmarino (rosmarinus officinalis) foglie monde, lino (linum usitatissimum) seme intero, triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), ortica (urtica dioica)





Fagottini di tessuto contenenti erbe e spezie in polvere che applicati caldi sul corpo esercitano proprietà rilassanti e depurative. Il trattamento è spesso abbinato alla pratica del massaggio Abyangam ed è particolarmente efficace nell'alleviare dolori muscolari e reumatici, artriti, artrosi, infiammazioni e contrazioni. L'utilizzo degli Otadham è utile anche in caso di insonnia, crampi mestruali, stitichezza, mal di schiena, colite, eccessivo accumulo di liquido, raffreddore, sinusite.



Kapa Crema crema drenante per il corpo

Cod. JKPC0100 | 100 g | € 24,00

Ingredienti: crema base (isopropilmiristato, sorbitolo, decil oleato, trigliceridi degli acidi grassi, olio di senape nera pesante, imidazolidinyl urea, acido lattico, alcol cetilico in scaglie, euxil k100, antischiuma, vitamina E, acqua demineralizzata), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), pepe lungo (piper longum), pepe nero (piper nigrum), zenzero (zingiber offcinale), profumo zenzero (zingiber officinale)

Crema per il corpo ad azione sciogliente e drenante. Kapa Crema, particolarmente efficace su tessuti soggetti ad accumulo, scioglie e drena le masse adipose in eccesso ed esercita una efficace azione in caso di cellulite e ritenzione idrica. Esercita azione riequilibrante su Kapa Dosha.







Uso: applicare quotidianamente sulle zone del corpo maggiormente soggette a ritenzione (ventre, fianchi, glutei, cosce), massaggiando in profondità per favorire l'assorbimento.







Kapa Tailam olio drenante per il corpo

Cod. OKPT0200 | 200 ml | € 20,00 Cod. OKPT0500 | 500 ml | € 49,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), olio di mostarda nera (sinapi nigrum), olio di oliva (arboribus olivarum pussimum), lavanda (lavandula officinalis), zenzero (zingiber officinalis), pepe nero (piper nigrum), pepe lungo (piper longum), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis)

Olio per il corpo e per massaggi ad azione drenante e riscaldante, particolarmente efficace sui tessuti adiposi, specifico per soggetti di costituzione Kapa. Kapa Tailam riequilibra Kapa Dosha, drena gli eccessi di liquidi, gli accumuli adiposi e la cellulite, tonifica la pelle e il sistema muscolare.







Uso: utilizzare durante il massaggio o applicare regolarmente (preferibilmente al mattino) sul corpo, insistendo sulle zone più soggette ad accumulo.







Bala Tailam olio rilassante per il massaggio infantile

Cod. OBAT0200 | 200 ml | € 20,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), ricino (ricinus communis), calendula (calendula officinalis), amalaki (emblica officinalis, sandalo (santalum album), calamo (acorus calamus), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), centella asiatica (hydrocotyle asiatica), camomilla (anthemis nobilis), melissa (melissa officinalis), rosa (rosa centifolia), brahmi (bacopa monnieri), vaniglia (vaniglia assoluta)

Olio ad azione rilassante specifico per il massaggio dei bambini e dei neonati. Bala Tailam è estremamente delicato e di facile assorbimento, caratteristiche che lo rendono adatto come olio per il massaggio dei più piccoli







Uso: applicare su tutto il corpo prima di praticare il massaggio; particolarmente indicato per il massaggio di bambini e neonati







Narayana Tailam olio tonificante e stimolante

Cod. ONYT0200 | 200 ml | € 20,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum),triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis) asparago (asparagus racemosus), ashwagandha (withania somnifera), curcuma (curcuma longa), sandalo bianco (santalum album), chiodi di garofano (syzygium aromaticum)

Olio ad azione tonificante sui muscoli e stimolante per il sistema nervoso, esercita un'azione eccellente nel riequilibrare tutti i sintomi dovuti ad eccesso di Vata, come dolori muscolari e delle giunture, stress, stati ansiosi e di angoscia.







Uso: applicare sul corpo in caso di ansia o stress, o sulle zone affette da dolori muscolari e sulle giunture doloranti, e massaggiare per favorire l'assorbimento.







Neem Tailam olio antinfiammatorio per la pelle

Cod. ONET0200 | 200 ml | € 20,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), estratto di neem (azadirachta indica), sandalo bianco (santalum album)

Olio per il corpo a base di neem, efficace in caso di disturbi dermatologici, infiammazioni, dolori reumatici; dalle spiccate proprietà antisettiche e cicatrizzanti, Neem Tailam è un efficace insetticida e larvicida naturale, ed applicato sulla pelle tiene lontane zanzare e insetti. Frizionato sui capelli è efficace contro pidocchi e uova. In Ayurveda le qualità del neem sono conosciute e sfruttate da secoli anche per il trattamento di acne, stati febbrili e malaria.







Uso: applicare sulla zona interessata in caso di disturbi dermatologici, infiammazioni, dolori reumatici; applicare su addome, schiena, gambe e braccia come repellente per insetti e zanzare; massaggiare per favorire l'assorbimento.





Pinda Tailam

olio lenitivo, antinfiammatorio, rilassante

Cod. OPNT0200 | 200 ml | € 24

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), ricino (ricinus communis), iperico (hypericum perforatum), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica offcinalis), manjista (rubia cordifolia) cera d'api

Considerato il migliore olio per la pratica del massaggio ayurvedico (Abyangam), Pinda Tailam è adatto a tutte le costituzioni e a tutti i tipi di pelle. Nutre le articolazioni, esercita un'azione pacificante e riequilibrante sui Tri Dosha, scioglie dolcemente le contrazioni, allevia i dolori reumatici e le nevralgie ed è efficace anche in caso di sciatalgie. Possiede preziose ed efficaci proprietà antimicotiche e cicatrizzanti, allevia i dolori causati da contrazioni, artrosi e artriti, fortifica e stimola il tessuto nervoso, tonifica e rinforza efficacemente l'organismo anche in casi di emaciamento.







Uso: applicare su tutto il corpo e massaggiare, insistendo soprattutto sulle articolazioni, sulle parti doloranti e sulle zone in cui la pelle si presenta più secca come mani, piedi, gomiti e ginocchia.







Pinda Forte olio lenitivo per contrazioni e infiammazioni

Cod. OPNF0200 200 ml € 20.00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica offcinalis), gaultheria (gaultheria procumbens), eucalipto (eucalyptus globulus), canfora (cinnamomum camphora), cardamomo (elettaria cardamomum), zenzero (zingiber offcinalis)

Olio particolarmente indicato nel trattamento deali stati infiammatori, è molto efficace anche nel contrastare dolori muscolari e reumatici. Pinda Forte esercita una potente azione antinfiammatoria e scioglie dolcemente le contrazioni. È adatto a tutte le costituzioni e a tutti i tipi di pelle (anche se a causa della sua azione molto potente se ne sconsiglia l'uso ai bambini e







alle persone molto anziane); allevia i dolori nevralgici e si rivela utile anche in caso di sciatalaie.

Uso: applicare con regolarità sulle zone colpite da stati dolorosi e infiammatori e massaggiare per favorire un migliore assorbimento.







Pinda Swedana polvere depurativa e rilassante

Cod. JPIS0080 | 80 g | € 18,00

Ingredienti: farina di riso rosso (oryza rufipogon), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), curcuma (curcuma longa), asparago (asparagus officinalis), ashwagandha (withania somnifera)

Miscela di erbe in polvere specifica per impacchi (trattamento ayurvedico Pinda Swedana), con azione depurativa, riscaldante, lenitiva, fortificante e rilassante. Ringiovanisce e tonifica i tessuti, allevia i disturbi reumatici e articolari. Pinda Swedana (tamponamento umido a caldo) è un trattamento speciale volto a stimolare la sudorazione al fine di eliminare le tossine (aama), rilassare e purificare a livello psicofisico. La miscela di erbe in polvere Pinda Swedana Podi è appo-







sitamente preparata per questo trattamento secondo le prescrizioni dei testi dell'Ayurveda.

Uso: avvolgere un pugno della miscela in polvere in un panno di cotone, riscaldare e tamponare a caldo su tutte le zone del corpo.







Tri Doshic Cream crema riequilibrante per viso e corpo

Cod. JPTC0100 1 100 a € 34.00

Ingredienti: crema base (isopropilmiristato, sorbitolo, decil oleato, trigliceridi degli acidi grassi, olio di sesamo pesante, imidazolidinyl urea, acido lattico, alcol cetilico in scaglie, euxil k100, antischiuma, vitamina E, acqua demineralizzata), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), bhringaraja (eclipta alba), centella asiatica (hydrocotyle asiatica), brhammi (bacopa monnieri) curcuma (curcuma longa), profumo sun milk

Crema per il corpo, il viso e le mani, ad azione rinfrescante specifica per pelli sensibili, con azione riequilibrante per Pita Dosha. Pita crema calma e riequilibra la pelle arrossata e irritata, protegge e previene ali arrossamenti e i bruciori. Indicata per tutto il corpo per tutti i tipi di pelle, soprattutto quelle particolarmente







delicate. Se mescolata con olio Pita Tailam dopo l'esposizione al sole, rinfresca e protegge il corpo.

Uso: applicare sul corpo e sul viso, in particolare sulle zone arrossate e irritate, massaggiando leggermente per favorire distribuzione e assorbimento.







Pita Tailam olio riequilibrante per corpo e testa

Cod. OPIT0200 | 200 ml | € 20,00 Cod. OPIT0500 | 500 ml | € 49,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), olio di mandorle dolci (amygdalum),bhringaraja (eclipta alba), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), limone (citrus limon), gotu kola, centella asiatica (hydrocotyle asiatica), brahmi (bacopa monnieri)

Olio per il corpo, per i capelli e per il massaggio ad azione rinfrescante e calmante, specifico per soggetti di costituzione Pita. Pita Tailam riequilibra Pita Dosha, rinfresca e calma la mente e il sistema nervoso, nutre e rinforza le pelli delicate. Efficace anche in caso di tendenza ai brufoli, gonfiori, infiammazioni e affezioni della pelle. Rinfresca e lenisce le tensioni causate dallo stress, il mal di testa, il bruciore agli occhi. Fortifica i capelli e li protegge, rendendoli sani e lumino-







si, prevenendo e contrastando la forfora, la caduta, l'ingrigimento precoce. Il suo regolare utilizzo previene e combatte i disturbi connessi al sistema nervoso. Se mescolata con Pita Crema dopo l'esposizione al sole, rinfresca e protegge il corpo.

Uso: applicare su tutto il corpo e massaggiare, insistendo soprattutto sulle zone dove la pelle è più secca come mani, piedi, gomiti e ginocchia. Applicare sui capelli per massaggiare delicatamente la testa. Applicandone un paio di gocce sulla sommità del capo ogni mattina, fortifica la mente e previene lo stress.



Shantala Tailam olio per il massaggio del neonato

Cod. OSHT0200 200 ml € 20.00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), calendula (calendula officinalis), bhringaraja (eclipta alba), curcuma (curcuma longa), centella asiatica (hydrocotyle asiatica), camomilla (anthemis nobilis), melissa (melissa officinalis), rosa (rosa centifolia), brahmi (bacopa monnieri), mirra (commiphora myrrha)

Shantala Tailam è un olio ad azione rilassante, estremamente delicato e di facile assorbimento, caratteristiche che lo rendono particolarmente adatto per il massaggio del neonato.







Uso: applicare un poco di olio su tutto il corpo e massaggiare delicatamente per favorire l'assorbimento. Particolarmente indicato per il massaggio neonatale.







Vata Tailam

olio tonificante per il corpo

Cod. OVTT0200 | 200 ml | € 20,00 Cod. OVTT0500 | 500 ml | € 49,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), canfora (cinnamomum camphora), eucalipto (eucalyptus globulus), robbia indiana (rubia cordifolia), sariva (hemidesmas indicas)

Olio per il corpo e per il massaggio ad azione riscaldante e stimolante, specifico per soggetti di costituzione Vata. Vata Tailam riequilibra Vata Dosha, tonifica, rassoda ed esercita azione antidolorifica, riscalda ed energizza, favorisce la circolazione e riequilibra la secchezza della pelle e delle articolazioni. Adatto per massaggiare tutti tipi di pelle, allevia i dolori causati da contrazioni, scalda le articolazioni, fortifica i muscoli.







Uso: applicare su tutto il corpo, insistendo soprattutto sulle zone dove la pelle è più secca come mani, piedi, gomiti e ginocchia, e massaggiare per favorire il completo assorbimento.









Prodotti ayurvedici per la cura e l'equilibrio dei cinque sensi







Una buona salute si stabilisce grazie al controllo dell'attenzione, che è strettamente legata alla vigilanza dei sensi. Di conseguenza, i sensi devono sempre funzionare al meglio al fine di interpretare correttamente i segnali che recepiscono, migliorare la capacità percettiva e aumentare la sensibilità verso gli stimoli provenienti dall'esterno.

La salute degli organi di senso è quindi fondamentale, ed è opportuno prendersi cura di essi anche al fine di prevenire eventuali disturbi che possono minarne il buon funzionamento.

I sensi agiscono in stretta relazione con il sistema nervoso, con la mente intesa come insieme di intelletto ed emozioni. Nell'arco della vita, sin dai primi giorni, l'Ayurveda raccomanda di prendersi cura dei propri organi di senso e consiglia il ricorso a trattamenti naturali a base di oli medicati, con lo scopo di preservare il corretto funzionamento dei sensi e come misura di prevenzione generale.

Gli organi di senso codificati dall'Ayurveda sono in tutto e per tutto coincidenti con quelli identificati dalla moderna scienza medica occidentale:

Netra, occhi come organi di percezione della vista; Nasika, naso come organo di percezione dell'olfatto; Karna, orecchie come organi di percezione del suono; Jiva, gola come organo di percezione del gusto;

Loma, pelle come organo di percezione degli stimoli tattili



Anu Tailam olio protettivo e fortificante per la gola

Cod. OANT0015 | 15 ml | € 12,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), vidanga (embelia ribes), zigolo (cyperus rotundus), sandalo bianco (santalum album), crespino (berberis aristata), loto (nelumbo nucifera), cannella (cinnamomum verum), liquirizia (glycirrhiza glabra), curcuma (curcuma longa)

Olio protettivo per la gola e per l'apparato respiratorio. Anu Tailam è un prezioso alleato nella prevenzione e il trattamento dei disturbi delle vie respiratorie, grazie alla sua azione protettiva e fortificante sul cavo oro-faringeo. Particolarmente consigliato in caso di disturbi cronicizzati, in particolare sinusiti e allergie, rafforza e ripulisce i tessuti e fortifica la mucosa delle cavità nasali e l'apparato respiratorio in generale.







Uso: instillare 1-2 gocce per narice, preferibilmente al mattino, piegando la testa all'indietro per favorire il deflusso verso i seni nasali. Se possibile, applicare le gocce dopo aver riscaldato le mucose con una sauna o con dei suffumigi; continuare il trattamento quotidianamente sino a scomparsa del disturbo.





Karna Tailam olio protettivo per le orecchie

Cod. OKRT0015 | 15 ml | € 12,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), olio di mostarda nera (sinapi nigrum) triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), crespino (berberis aristata), cannella (cinnamomum verum), aglio (allium sativum)

Olio per le orecchie e la cavità uditiva ad azione protettiva efortificante. Coadiuvante nel trattamento dei disturbi del condotto uditivo, Karna Tailam rafforza, ripulisce e nutre l'apparato uditivo, prevenendone e alleviandone i disturbi.

Uso: dopo avere intiepidito l'olio a bagnomaria, porsi sul fianco e applicare 2 gocce nell'orecchio,







quindi rilassarsi alcuni minuti per far penetrare in profondità il liquido. Ripetere l'operazione per l'altro orecchio. Eseguire il trattamento una volta a settimana per una prevenzione ottimale.







Nasika Tailam olio protettivo per naso e vie respiratorie

Cod. ONKT0015 | 15 ml | € 12,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), vidanga (embelia ribes), liquirizia (glycirrhiza glabra), eucalipto (eucaliptus globulus), curcuma (curcuma longa)

Olio ad azione protettiva e fortificante per il naso e le vie respiratorie. Nasika Tailam protegge e fortifica il cavo oro-faringeo, rafforza e ripulisce le cavità nasali e l'apparato respiratorio in generale, prevenendo e alleviando raffreddori, sinusiti, allergie e altri disturbi delle vie respiratorie.







Uso: instillare 1-2 gocce per narice, piegando la testa all'indietro per favorire il loro deflusso all'interno dei seni nasali. Applicare quotidianamente per una più efficace prevenzione.







Netra Tailam olio fortificante per occhi e palpebre

Cod. ONTT0015 | 15 ml | € 12,00

Ingredienti: olio di sesamo (sesamum indicum), triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), burro chiarificato (ghee gruta), sandalo bianco (santalum album), curcuma (curcuma longa)

Olio ad azione protettiva e fortificante per gli occhi e la vista. Netra Tailam rinfresca, rilassa e rafforza gli occhi, alleviando i fastidi dovuti ad arrossamenti e bruciori.

Uso: scaldare a bagnomaria e applicare una goccia in ciascun occhio, roteando le pupille per facilitare la di-



stribuzione. Applicare sulle palpebre, con gli occhi chiusi e per alcuni minuti, un dischetto di ovatta imbevuto di latte.

Netra Neer detergente per gli occhi

Cod. ONTN0015 | 15 ml | € 12,00

Ingredienti: acqua demineralizzata, triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis), nitrati e sali di argento

Preparazione detergente, antibatterica e disinfettante per gli occhi a base di agento. Netra Neer, grazie alle proprietà antisettiche dei sali d'argento, previene infezioni e irritazioni e fortifica gli occhi e la vista.



Uso: applicare due gocce in ciascun occhio, roteando le pupille per favorire la distribuzione.





Integratori ayurvedici naturali, tisane, prodotti per la cucina







I prodotti naturali che agiscono con la funzione di integratori alimentari sono preparazioni per il benessere fisico codificate nella tradizione dell'Ayurveda. La loro formulazione e i metodi di preparazione utilizzati derivano dalla conoscenza delle regole della nutrizione e dei meccanismi fisiologici ad un livello profondo, alla cui base sta il concetto del mantenimento dell'equilibrio dei tre principi biologici fondamentali o Dosha (Vata, Pita e Kapa) caratteristici di ogni individuo.

Le preparazioni ayurvediche S.A.P. sono realizzate nel rispetto delle formulazioni originali descritte dagli antichi testi ayurvedici: i prodotti a base di erbe vengono combinati con lo scopo di ottenere l'equilibrio della nutrizione. Tutte le preparazioni sfruttano la sapienza della natura racchiusa nelle piante per attivare l'intelli-

genza interna contenuta nel corpo umano. La composizione di questi rimedi naturali è inoltre calibrata in modo da poter agire con efficacia su ogni tipo di costituzione.

Ogni preparato può contenere una grande varietà di erbe, ed è concepito con un approccio naturale e olistico per accrescerne il valore nutritivo e l'azione specifica: in ogni prodotto ayurvedico la combinazione delle diverse sostanze vegetali, nelle appropriate proporzioni, contribuisce a generare un beneficio nutritivo primario, mentre ulteriori erbe agiscono come coadiuvanti per dare origine a benefici secondari, per conferire un effetto totale bilanciato e per migliorare l'assorbimento. Sostanze veicolanti, come lo zucchero di canna grezzo, il miele e il ghee, aiutano infine il corpo ad assimilare il preparato in maniera ottimale.



I Rasa: i sei gusti secondo l'Ayurveda

Affinché l'alimentazione sia equilibrata, bilanciata e completa, è necessario che ogni cibo contenga sempre tutti e sei i gusti (Rasa) codificati dalle regole dell'Ayurveda. Gli integratori ayurvedici naturali, le tisane e le preparazioni per la cucina proposte da S.A.P. sono concepiti con l'intento di arricchire e bilanciare gli alimenti che assimiliamo nel corso della nostra giornata, al fine di soddisfare questo precetto.

I sei rasa (gusti) secondo l'Ayurveda sono: acido (come il limone, il formaggio e lo yogurt); dolce (i dolci, ma anche il pane, il riso e la pasta); salato (come molti vegetali); amaro (come i vegetali a foglia verde); astringente (come le lenticchie, i fagioli, le mele); piccante (come lo zenzero e il pepe).

Le miscele di spezie, aromi e sostanze vegetali proposte da S.A.P. sono preparate nel rispetto delle formulazioni utilizzate in Ayurveda, ed integrate nell'alimentazione quotidiana costituiscono una via semplice ed efficace per garantire la presenza dei sei gusti in ogni pasto. I preparati possono essere utilizzati sia durante la cottura (venendo in tal modo assorbiti dai cibi), oppure a crudo o a cottura ultimata per insaporire qualsiasi portata.

Per un'alimentazione equilibrata l'Ayurveda raccomanda di includere nella dieta quei cibi che per le loro caratteristiche specifiche contribuiscono ad equilibrare i singoli tipi di costituzione:

i rasa acido, dolce, e salato equilibrano Vata Dosha; i rasa dolce, amaro e astringente equilibrano Pita Dosha;

i rasa amaro, piccante e astringente equilibrano Kapa Dosha.









Sukkunir

tisana ayurvedica energizzante e digestiva

Cod. JSKK0080 | 80 g | € 18,00

Ingredienti: coriandolo (coriandrum sativum) frutto 50%, orzo (hordeum vulgare) frutto 20%, cumino (cuminum cyminum) semi 12,5%, zenzero (zingiber officinale) rizoma 12,5%, cardamomo (elettaria cardamomum) frutto 5%

Tisana a base di spezie ayurvediche, erbe aromatiche e cereali in polvere. Sukkunir riscalda e rivitalizza il corpo e la mente, stimolando il metabolismo senza agitare i nervi. Possiede un sapore gradevole ed esercita un effetto salutare: energetico e riscaldante per il corpo e per la mente, favorisce il metabolismo senza provocare agitazione, stimola la digestione e la circolazione. Si può usare in qualsiasi momento della giornata al posto delle tradizionali bevande eccitanti (tè, caffè), di cui costituisce un valido e gradevole so-







stituto, ogni qualvolta si avverta il bisogno di "tirarsi su". Sukkunir corregge e bilancia il metabolismo, favorisce la digestione e ristabilisce l'equilibrio dei Tri Dosha, dona energia senza creare stati di agitazione, conferisce vitalità e vigore senza però eccitare i nervi.

Uso: far bollire un cucchiaino di polvere in una tazza d'acqua calda per tre minuti; bere caldo. Può anche essere preparato nella moka.







Dosha Detox (Niragada) tisana depurativa e decongestionante

Cod. JDDT0080 | 80 g | € 34,00

Ingredienti: tarassaco (taraxacum officinalis) radici e parte aerea 24%, triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis) 30%, centella (hydrocotyle asiatica) foglie 10%, zenzero (zingiber officinale), rizoma 10%, liquirizia (glycyrrhiza glabra) radice 10%, pepe lungo (piper longum) frutto 5%, pepe nero (piper nigrum) frutto 5%, curcuma (curcuma longa) rizoma 5%, cloruro di sodio 1%, kumari (aloe vera) polpa 13%

Tisana depurativa e disintossicante a base di erbe ayurvediche. La tisana Dosha Detox (Niragada), grazie all'azione combinata delle numerose erbe di cui è composta, esercita una potente ed efficace azione purificante liberando l'organismo dalle tossine e stimolando il sistema metabolico. Inoltre, la tisana ha effetto diuretico, decongestionante, stimolante, espettorante, carminativo e dimagrante. La sua azione depurativa







agisce inibendo l'accumulo di tossine all'interno degli organi, rimuovendo i blocchi dei canali, in particolare in quelli della digestione e della circolazione, combattendo l'eccesso di grasso, la stitichezza, i gas intestinali.

Uso: mettere un cucchiaino di Dosha Detox (Niragada) in una tazza d'acqua e portare ad ebollizione; lasciare bollire per qualche minuto e bere la tisana calda, preferibilmente il mattino a digiuno.







Shanti Tè

tisana ayurvedica rilassante a base di erbe

Cod. OSHT0040 | 40 g | € 10,00 Cod. OSHT0100 | 100 g | € 24,00

Ingredienti: centella asiatica (hydrocotyle asiatica) pianta 60%, camomilla (anthemis nobilis) fiori 10%, melissa (melissa officinalis) foglie monde 10%, rosa (rosa centifolia) petali 10%, brahmi (bacopa monnieri) foglie 10%.

Tisana a base di erbe ayurvediche, rilassa la mente e il corpo restituendo calma ed equilibrio. Shanti Tè dona la soddisfazione di bere una bevanda naturale, salutare e gradevole a tutte le ore. Può essere gustato fresco nella stagione calda così come caldo durante la stagione fredda, sostituendo il caffè e il tè. Oltre ad essere gradevole al gusto apporta numerosi benefici: rilassa la mente e i tessuti, favorisce un buon sonno al-







leviando ansia, angoscia e nervosismo, stimola la digestione e agevola la circolazione sanguigna, lenisce i disturbi intestinali. Coadiuvante nel trattamento della depressione, dell'ansia, dell'angoscia e dell'insonnia, aiuta a mantenere la serenità dello spirito.

Uso: la tisana Shanti Tè può essere assunta più volte nell'arco della giornata, ogni qualvolta si avverta l'esigenza di una pausa rilassante e tonificante. Far bollire un cucchiaio di miscela in una tazza d'acqua per tre minuti, filtrare e bere tiepido o fresco a seconda della stagione.



Vaira Prash

ricostituente e tonico ayurvedico in pasta

Cod. JVPH0300 | 300 g | € 24,00

Ingredienti: miele 25%, burro chiarificato (ghee gruta) 20%, uva sultanina (vitis vinifera) 15%, mandorle (amygdalus communis) frutto 7,5%, zucchero di canna (saccharum officinarum) 7,5%, zenzero (zingiber officinale) rizoma 4,95%, triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis) 7,5%, ashwagandha (withania somnifera) 2,5%, satavari (asparagus officinalis) rizoma 2,5%, liquirizia (glycyrrhiza glabra) radice 2,5%, pepe lungo (piper longum) frutto 2,5%, pepe nero (piper nigrum) frutto 2,5%, curcuma (curcuma longa) rizoma 10%, acido citrico 0,05%, oro alimentare (aurum) 0,01%, argento alimentare (argentum) 0,01%

Il Vaira Prash è un integratore alimentare in pasta (con consistenza analoga alla marmellata) a base di erbe ayurvediche con azione ricostituente e tonificante (Rasayana). Costituisce una preziosa preparazione complementare in grado di nutrire, rafforzare e bilanciare l'organismo, ed è assolutamente privo di conservanti, sostanze artificiali, aromatizzanti o coloranti. La miscela di erbe e spezie ayurvediche che compone il Vaira Prash contiene in sé tutti i sei rasa (gusti) della tradizione ayurvedica (dolce, acido, salato, piccante, amaro e astringente), e pertanto costituisce uno strumento fondamentale per mantenere il giusto equi-



librio tra i Dosha, esercitando al contempo un forte potere digestivo in quanto l'azione dei diversi rasa è volta a riequilibrare Agni (il "fuoco gastrico"). Energico ricostituente, il Vaira Prash risveglia le potenzialità della mente e del corpo, tonifica e rafforza l'organismo, stimola ed accresce la capacità di concentrazione, contribuisce a mantenere sani i tessuti, riequilibra i Dosha alterati, combatte efficacemente gli stati di stanchezza e debilitazione, incrementa le capacità immunitarie e di difesa dell'organismo.

Uso: assumere un cucchiaino di Vaira Prash due volte al giorno (non alla sera), eventualmente stemperandolo in un poco di latte o acqua tiepida.



Vaira Vati

tavolette tonificanti e ricostituenti

Cod. JVAV0120 | 120 tav. | € 23,00

Ingredienti: amla (emblica officinalis) 10%, zenzero (zingiber officinale) rizoma 10%, asparago (asparagus officinalis) rizoma 10%, pepe lungo (piper longum) frutto 10%, ashwagandha (withania somnifera) 10%, ginseng (panax ginseng) 10%, zucchero di canna (saccharum officinarum) 10%, muira puama (ptychopetalum olacoides) 5%, damiana (turnera diphusa) fiori 5%, guaranà (paullinia cupana) 5%, uva (vitis vinifera) frutto 5%, liquirizia (glycyrrhiza glabra) radice 5%, silice micronizzata 3%, magnesio stearato 2%

Integratore in tavolette a base di erbe. Vaira Vati aiuta a mantenere la forma fisica e ristabilisce il vigore nel corpo e nella mente. Conferisce forza e vitalità, dimostrandosi adatto in particolare nel caso di persone anziane, debilitate o convalescenti. Possiede proprietà







ringiovanenti, stimola e mantiene vivace e pronto l'intelletto, aiuta a conservare una buona memoria. Coadiuvante nel trattamento di stati ansiosi e depressivi.

Uso: assumere una o due tavolette, da una a tre volte al giorno, secondo necessità.







Ghi Gruta burro chiarificato con erbe ayurvediche

Cod. JGHG0150 | 150 g | € 12,00

Ingredienti: burro chiarificato 90%, triphala (terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis) 4%, cumino (cuminum cyminum) seme 1%, ashwagandha (withania somnifera) 1%, asparago (asparagus officinalis) rizoma 1%, cardamomo (elettaria cardamomum) frutto 1%, cannella (cinnamomum zeylanicum) corteccia 1%, chiodi di garofano (eugenia caryophillata) frutto 1%, pepe lungo (piper longum), zenzero (zingiber officinale), canfora (cinnamomum camphora), curcuma (curcuma longa) rizoma 1%

Burro biologico chiarificato ed erbolizzato, privo di colesterolo. Il Ghi Gruta costituisce uno degli alimenti principali della tradizione ayurvedica, ed è utilizzato sin dall'antichità nel subcontinente indiano sia per usi culinari che come componente in moltissimi preparati medicinali, soprattutto per favorirne l'assorbimento a







livello intestinale. Prezioso per le sue proprietà rinfrescanti, nutrienti ed equilibranti, il Ghi Gruta facilita la digestione e pacifica tutti i Dosha, in particolare Pita. Nutre senza appesantire e rappresenta un sostituto sa-





lutare per tutti i grassi usati in cucina. Il suo uso costante protegge e preserva la vista.

È un sostituto leggero e salutare del burro e dell'olio, dei quali può costituire una valida alternativa per tutte le necessità della cucina: nella preparazione di dolci, per friggere, per condire il riso, per cuocere le verdure, per condire l'insalata, spalmato sul pane, ecc.

Grazie alle sue qualità nutrienti se ne consiglia l'utilizzo in caso di stati di debilitazione e consunzione, e durante i periodi di convalescenza.

Il Ghi Gruta facilita la digestione, l'assorbimento e l'assimilazione del cibo, nutre il midollo e l'apparato riproduttivo, potenzia le facoltà intellettuali, la comprensione e la memoria, tonifica il sistema nervoso e rafforza fegato e reni, sana le ulcere gastrointestinali ed è indicato in caso di coliti, allevia la febbre cronica e i disordini del sangue, è un efficace disintossicante, lubrifica il tessuto connettivo e rende il corpo più flessibile.





Si usa inoltre nella pratica del massaggio ayurvedico per fare riassorbire capillari e disinfiammare varici e vene evidenti, o in caso di strappi muscolari e contratture, tendiniti e infiammazioni. Esercita azione cicatrizzante su ferite e abrasioni, ed è efficace contro arrossamenti, eritemi, scottature (anche solari), infiammazioni cutanee.

Uso: Utilizzare in cucina al posto dell'olio e degli altri grassi come condimento (dosaggio ideale: un cucchiaino per pasto). Si può usare anche per friggere.

Per riequilibrare la costituzione Vata: far sciogliere un cucchiaino di Ghi Gruta in acqua calda e berne due bicchieri al giorno, lontano dai pasti.

Per rafforzare la vista: mangiare ogni giorno 1 cucchiaino di Ghi Gruta mescolato con uno di miele.

Contro ulcera, gastrite, evacuazione frequente e feci poco formate: sciogliere un cucchiaino di Ghi Gruta in un poco di acqua calda e bere al mattino a digiuno, poco prima della colazione.

Contro il bruciore di stomaco: mezzo cucchiaino di Ghi Gruta stemperato in acqua calda.

Per via esterna può essere utilizzato per massaggi e applicazioni, spalmando una modesta quantità di Ghee, eventualmente coprendo la parte con una benda o pellicola trasparente.



Masala

condimento ayurvedico bilanciato

MASALA VATA: Cod. JMAV0080 | 80 g | € 12,00

Ingredienti: coriandolo (coriandrum sativum) frutto 5,25%, pepe nero (piper nigrum) frutto 1,5%, finocchio (foeniculum vulgare) seme 1%, cumino (cuminum cyminum) seme 1%, curcuma (curcuma longa) rizoma 0,5%, cardamomo (elettaria cardamomum) frutto 0,25%, cannella (cinnamomum zeylanicum) corteccia 0,25%, zenzero (zingiber offinale) rizoma 0,125%, chiodi di garofano (caryophyllus aromaticus) fiore 0,125%

MASALA PITA: Cod. JMAP0080 | 80 g | € 12,00

Ingredienti: coriandolo (coriandrum sativum) frutto 5,25%, finocchio (foeniculum vulgare) seme 1%, cumino (cuminum cyminum) seme 1%, curcuma (curcuma longa) rizoma 0,5%, cardamomo (elettaria cardamomum) frutto 0,25%, cannella







(cinnamomum ceylanicum) corteccia 0,25%, zenzero (zingiber offiinale) rizoma 0,125%, chiodi di garofano (caryophyllus aromaticus) fiore 0,125, tulsi-basilico indiano santo (ocimum sanctum), brhammi (bacopa minieri)







MASALA KAPA: Cod. JMAK0080 | 80 g | € 12,00

Ingredienti: coriandolo (coriandrum sativum) frutto 5,25%, pepe nero (piper nigrum), frutto 1,5%, zenzero (zingiber officinalis) rizoma 1,5%, pippali (piper longum) frutto 1,5 %, finocchio (foeniculum vulgare) seme 1%, cumino (cuminum cyminum) seme 1%, curcuma (curcuma longa) rizoma 0,5%, cardamomo (elettaria cardamomum) frutto 0,25%, cannella (cinnamomum ceylanicum) corteccia 0,25%, zenzero (zingiber officinale) rizoma 0,125%, chiodi di garofano (caryophyllus aromaticus) fiore 0.125%

Preparato ayurvedico per rendere saporiti cibi e favorire la buona digestione. L'Ayurveda ci spiega che i gusti influenzano il corpo e la mente: il Masala è composto da una miscela di erbe e spezie contenente in sé tutti i sei rasa (gusti) codificati dalla tradizione ayurvedica (dolce, acido, salato, piccante, amaro e astringente), e quindi costituisce uno strumento fondamentale per mantenere il giusto equilibrio tra i Dosha. Inoltre, la miscela di erbe e spezie contenuta nel







Masala esercita un forte potere digestivo in quanto l'azione dei diversi rasa è volta a riequilibrare Agni (il "fuoco gastrico").

Uso: aggiungere a tutti i cibi (riso, pasta, carne, pesce, verdura...) un cucchiaino di polvere o più secondo i gusti, prima della cottura. La cottura è importante per far penetrare le proprietà del Masala in profondità all'interno del cibo









Libri sull'Ayurveda e sullo Yoga





स्तिक विकेश में निर्माण किया है। यह के स्वार्थ के स्वर



L'Ayurveda, se analizzata dalla prospettiva della cultura dell'Occidente, è una disciplina che corrisponde solo in parte al concetto di "scienza medica": se di quest'ultima condivide le origini storiche (la sperimentazione diretta degli effetti sull'uomo di ciò che lo circondava) e le motivazioni di base (curare l'individuo e permettergli di condurre una vita sana), la sua evoluzione nel tempo e la sua visione filosofica l'hanno portata a evolversi diversamente e ad abbracciare una più vasta gamma di conoscenze, sacrificando in parte il concetto di "rigore scientifico" propriamente inteso.

Questo naturalmente non significa che l'Ayurveda sia da considerare una sorta di sistema medico "di serie B": la validità dei rimedi naturali proposti dall'Ayurveda è ampiamente riconosciuta, al punto che negli ultimi anni le multinazionali del farmaco stanno esercitando forti pressioni per brevettare preparazioni e principi attivi naturali che i popoli del sud-

est asiatico conoscono e sfruttano con successo da centinaia di anni. Da parte sua, l'Organizzazione Mondiale per la Sanità, riconosce l'efficacia dell'Ayurveda elevandola allo status di "Medicina".

Esistono numerosi e autorevoli trattati di Ayurveda (il più antico, Charaka Samhita, risale al III secolo a.C.), ma i metodi privilegiati per la trasmissione di questo sapere sono stati la tradizione orale e l'esperienza diretta.

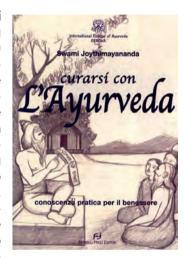
Allo stesso modo, per Kandeephan Joythimayananda è stato fondamentale apprendere i segreti di questa disciplina dal padre, il Maestro Swami Joythimayananda, prima ancora di integrarli e approfondirli presso l'Università di Poona, in India.

I libri di Swami Joythimayananda costituiscono un contributo fondamentale a disposizione di tutti coloro che desiderino apprendere la storia, la filosofia e i metodi dell'Ayurveda.

Curarsi con l'Ayurveda conoscenza pratica per il benessere

Cod. OAYU0001 | 240 pagine | € 16,50

L'Avurveda, sistema di medicina indiano, è una scienza olistica basata su una visione dell'uomo come totalità organizzata e non come semplice somma di parti. Nella visione avurvedica la salute non si identifica solo con l'assenza della malattia, ma con il perfetto equilibrio dell'organismo; pertanto, la diagnosi e la cura sono finalizzate a ripristinare il corretto funzionamento dei processi fisiologici e l'e-



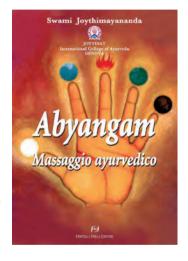
quilibrio delle energie vitali. Oltre ai rimedi "materiali", l'Ayurveda propone anche argomenti etici e spirituali. L'Ayurveda è una scienza che cura l'uomo attraverso la medicina, l'alimentazione, il comportamento nella vita di tutti i giorni, e la pratica spirituale. Suoi principi di base sono i cinque elementi che compongono qualsi-asi sostanza dell'universo.

Abyangam

massaggio ayurvedico

Cod. OABY0001 | 256 pagine | € 16,00

L'Abyangam è il massaaaio dell'antica scienza indiana della salute. l'Ayurveda, che considera e cura l'uomo nel suo insieme inscindibile di corpo, mente e spirito. Scopo dell'Abyangam è preservare o ristabilire l'armonia tra i tre Dosha, ossia i tre principi fondamentali alla base della fisiologia umana e della natura, il cui squilibrio determina il disagio e la malattia. Il libro descrive, servendosi di nu-



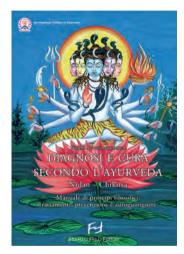
merose immagini, i differenti tipi di massaggio ayurvedico, a partire dalle tre manualità fondamentali: Vata (massaggio "pesante" antidolorifico), Pita (massaggio "dolce", calmante e rivitalizzante), Kapa (massaggio "dinamico", dimagrante e drenante).

Nidan-Chikitsa

diagnosi e cura secondo l'Ayurveda

Cod. ONID0001 | 256 pagine | € 16,00

Questo libro illustra i metodi di diagnosi (nidan) e terapia (chikitsa) secondo la medicina avurvedica, attraverso l'esposizione dei principi di auesta scienza in un linguaggio chiaro e accessibile. Il testo spiega come individuare le cause del malessere anche alla luce degli errori dell'intelletto, dei vizi della mente, delle errate abitudini. Viene illustrato come gestire la giornata, la cura del corpo, dei sensi, della mente,



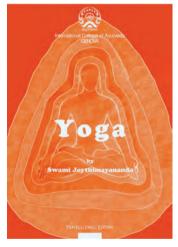
e della costituzione (prakruti). Si accenna ai metodi di trattamento, alla dieta, alla cura appropriata e ai principi della farmacopea ayurvedica. Questo testo permetterà di trovare la maniera di curare in modo semplice i disturbi e gli squilibri dei Dosha, suggerendo come condurre un regime di vita migliore al fine di prevenire la malattie e mantenere una buona salute.

Yoga

manuale per la pratica

Cod. OYOL0001 | 96 pagine | €7,00

Lo Yoga, praticato in India da tempi antichissimi, ha lo scopo di far raggiunaere all'uomo l'unione (in sanscrito: yoga) con il divino. Per ottenere ciò questa disciplina ha sviluppato diversi metodi, adatti a uomini con vite diverse e caratteristiche. Il Panchanga Yoga insegnato in questo libro è il cosiddetto Yoga delle cinque Vie: aiuta a mantenere il benessere fisico, disciplinare mente e intelletto, combattere



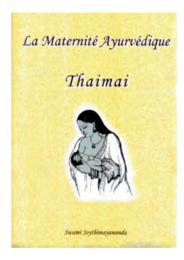
lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego e diventare puri. Il Panchanga Yoga si occupa delle regole e dello stile di vita attraverso pratiche fisiche, morali ed igieniche quotidiane, e comprende posture, respirazione, tecniche di controllo, concentrazione e purificazione.

Thaimai

la donna, la gestante, la madre

Cod. OTHA0001 | 220 pagine | € 16,00

Un libro per la donna: per conoscere meglio la sua femminilità e prendersene cura seguendo gli utili consigli della sapienza ayurvedica. La parte centrale del testo è dedicata ai consigli per la maternità: preparazione, gestazione, parto e post-parto, con un'appendice sul massagaio neonatale. Sono illustrate le tecniche di massaggio e gli esercizi Yoga più adatti alla gestante, la cui pratica allevia i distur-

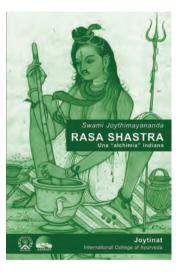


bi correlati alla gravidanza, fortifica e rilassa la futura mamma aiutandola a vivere con maggiore consapevolezza e piacere questo periodo. Inoltre sono descritte le tecniche del massaggio ayurvedico applicato ai neonati, trattamento che calma e rassicura il piccolo, e ha la peculiarità di rendere più profonda la comunicazione e la relazione tra la mamma e il bimbo.

Rasa Shastra una "alchimia" indiana

Cod. ORASH001 | 80 pagine | € 5,00

Rasa Shastra è il nome con cui viene identificata l'antichissima pratica alchemica orientale di convertire gli elementi metallici e minerali in una forma "non-metallica". Ciascuna sostanza ha in sé una struttura, un funzionamento, un'essenza. È possibile estrarre questa qualità dai minerali e dai metalli attraverso una serie di processi di trasformazione chiamati Shodana e Marana, Tali processi consistono nella conversione delle mole-



cole del metallo in una struttura più piccola possibile (nano-struttura) in modo tale che l'organismo sia in grado di assimilarlo senza risentirne e struttarlo ai fini terapeutici.

Sec. धनामस गनाकलाः विश्ववाङ |नामस्या **इसमा**विय लक्षम् प्रमावियुव भगसह युगड़ाने: दीवाल्विव हाञ्चलाकृः वाञावम विह्विवर्ह गात्रग्रम



Corsi, seminari, trattamenti ayurvedici







S.A.P. – Sana Ayurvedic Production non limita la propria attività alla semplice produzione di preparati ayurvedici, ma propone a coloro che si avvicinano all'Ayurveda di intraprendere un percorso più completo che si sviluppa attraverso la pratica del massaggio, lo yoga e la conoscenza dei principi di questo sistema di medicina tradizionale.

A tal fine Kandeephan Joythimayananda propone una serie di trattamenti basati sul massaggio ayurvedico (Abyangam), un percorso terapeutico derivato dalla antica "conoscenza della vita": l'Ayurveda, nata in India 5000 anni fa. Nella tradizione ayurvedica la pratica del massaggio costituisce un elemento fondamentale per il mantenimento o il ripristino di uno stato di salute ottimale.

L'azione dell'Abyangam si esercita sull'uomo inteso nel suo insieme di corpo, mente e spirito, ristabilendo l'equilibrio fra le forze che governano i livelli psichico, energetico, fisiologico e strutturale, il cui squilibrio determina l'insorgere della malattia e del disagio.

Il massaggio ayurvedico è un trattamento che agisce su tutto il corpo utilizzando diverse manualità, stimolazioni, manipolazioni, accompagnate dall'impiego di oli medicati (Tailam), applicati a caldo, polveri, tamponamenti con impacchi di erbe, creme naturali, tutti preparati secondo i dettami della tradizione ayurvedica e scelti a seconda delle differenti tipologie fisiche dei soggetti. Gli oli in particolare lubrificano e rinforzano muscoli e articolazioni, fortificano e tonificano i tessuti, nutrono e donano lucentezza alla pelle.

Scopo dell'Abyangam è armonizzare i Dosha, i principi biologici costitutivi di ogni essere umano, eliminare le tossine fisiche e mentali, creare un flusso emozionale positivo ed elevare lo spirito.

L'azione del massaggio non è solo terapeutica, ma anche di prevenzione in quanto permette di interpretare, recepire e modificare parte dei messaggi che provengono dal corpo.

L'Abyangam rallenta i processi degenerativi, migliora la resistenza allo stress, pacifica la mente, potenzia il sistema immunitario e il potere di auto-guarigione, aiuta a superare i disturbi legati a insonnia, depressione, stanchezza, ciclo mestruale, digestione, tensioni della colonna vertebrale.

Vi invitiamo a ricevere un trattamento Abyangam per sperimentare il profondo benessere che il massaggio ayurvedico è in grado di infondere.





Trattamenti Ayurvedici

Vata Abyangam. Massaggio ayurvedico profondo con olio medicato Vata Tailam caldo per sciogliere tensioni e contrazioni, con manipolazione sulle articolazioni, massaggio arterioso, stimolazione dei punti energetici (marma).

Pita Abyangam. Massaggio ayurvedico leggero con olio medicato Pita Tailam caldo ad azione rilassante, comprensivo di massaggio della testa e dei sensi.

Kapa Abyangam. Massaggio ayurvedico dinamico e drenante con olio medicato Kapa Tailam caldo. comprensivo di linfodrenaggio.

Abyangam + Othadam. Massaggio ayurvedico (Vata, Pita o Kapa a seconda della costituzione del soggetto) con oli medicati caldi e applicazione di fagottini caldi di erbe per alleviare i dolori reumatici e sciogliere le contrazioni.







Pinda Swedana. Massaggio ayurvedico (Vata, Pita o Kapa a seconda della costituzione) con oli medicati caldi e tamponamento a caldo con erbe e riso.

Sirodhara (massaggio di Shiva). Colata di olio medicato Dhara Tailam tiepido sulla fronte. Trattamento ideale per pacificare la mente, proteggere e fortificare sistema nervoso e tessuti, sciogliere le tensioni, affinare la percezione dei sensi.

Panchakarma. Antica pratica ayurvedica di purificazione e rigenerazione attraverso trattamenti ayurvedici a base di erbe, creme e oli naturali per purificare l'organismo, contrastare l'invecchiamento delle cellule, migliorare il metabolismo ed espellere le tossine.

Neerabyangam. Linfodrenaggio ayurvedico con olio medicato Kapa Tailam.

Marma Abyangam. Attivazione dei punti energetici tramite digitopressione. La stimolazione dei punti Varma sblocca e fortifica sul piano fisico e emozionale. Con olio medicato Vata Tailam.





Midhi Abyangam. Antica tecnica indiana del "camminare dolcemente sul corpo", con i piedi utilizzati per massaggiare al posto delle mani. Per sbloccare punti di tensione, sciogliere i muscoli e rilassare in modo profondo. Con oli medicati Tailam.

Pathu. Peeling totale del corpo, trattamento eseguito con polveri di differenti erbe con azione disintossicante e tonificante. Comprensivo di massaggio ayurvedico (Vata, Pita o Kapa a seconda della costituzione del soggetto) con oli medicati caldi.

Anti-cellulite. Massaggio ayurvedico parziale (Vata, Pita o Kapa a seconda della costituzione) con oli medicati caldi e applicazione di polveri per sciogliere il tessuto adiposo e drenare i liquidi in eccesso.

Angabyangam. Massaggio ayurvedico parziale (schiena, gambe, addome, piedi) con oli medicati.

Pada Abyangam. Massaggio riflessologico-plantare del piede secondo l'Ayurveda con oli medicati caldi.







Siro Abyangam. Massaggio ayurvedico della testa, basato su manualità volte a riequilibrare e rilassare il sistema psico-fisico. Con olio medicato Pita Tailam.

Muhabyangam. Massaggio ayurvedico del viso, con effetto fortificante, tonificante e rigenerante. Anche per uomo, con Pita crema e impacchi a base di polveri Pahtu e Sundari Podi.

Pathu viso. Peeling viso per uomo e donna, eseguito con polveri di differenti erbe con azione disintossicante e tonificante e completato da massaggio ayurvedico del viso con olio Pita Tailam.

Netra Basti. Trattamento rilassante e decongestionante per gli occhi condotto utilizzando burro tiepido purificato (Netra Ghi), secondo i dettami dell'Ayurveda.

Consulti ayurvedici con Kandeephan Joythimayananda: esame della costituzione (Prakruti), individuazione degli eventuali squilibri (Vikurti) e consigli per una corretta alimentazione e per un giusto regime di vita, per la cura dell'anima e del corpo.





Sap si promuove nella divulgazione dell'ayurveda nella sua interezza.

Organizziamo corsi, workshop, seminari, conferenze, formazione terapisti ayurvedici, consulenze per spa e centri.
Per informazioni contattare:
Denise 346.2228895
sanajoytinat@amail.com

Per consulenze e terapie ricevo su appuntamento: 347.1239422 sanajoythinat@gmail.com

Ricevo in queste città: Genova Milano Arona





