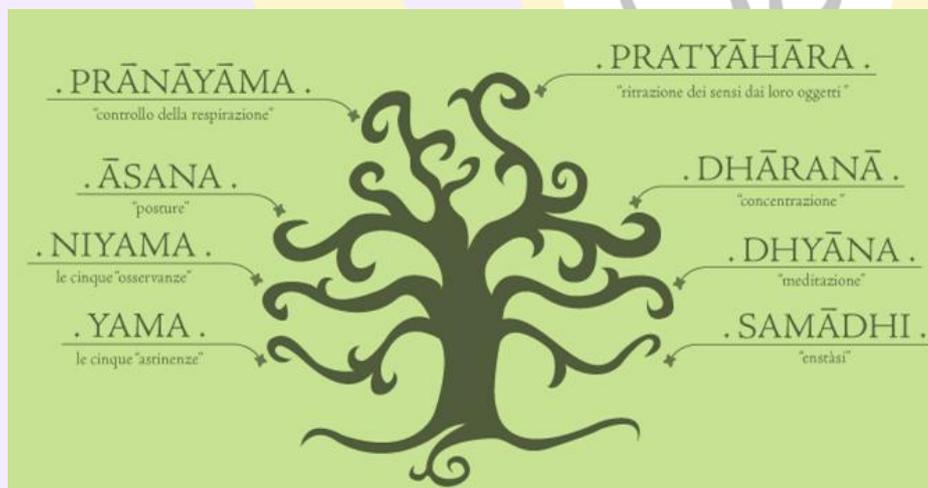


Nel tempio del silenzio

La meditazione è la pratica più importante per ogni sincero ricercatore spirituale. Essa dovrebbe essere praticata ogni giorno finché diventa facile e piacevole. Percorriamo brevemente in questa lezione gli otto passi così come codificati dal grande saggio Patanjali, e il cui scopo è quello di prepararci alla pratica della meditazione supercosciente, e portarci alle vette più elevate di questa che è la più alta tra tutte le arti.

I. Yama / condotta etica

Per mantenere la pace mentale e armonia con noi stessi e col mondo esterno, dovremmo vivere in accordo con i principi etici universali. Essi sono: 1) **Ahimsa/Non violenza**, ossia non fare del male a nessun essere vivente con pensieri, parole o azioni. La chiave per mantenersi in ahimsa è vivere in armonia con e a partire dall'Amore, sicuramente l'energia più potente dell'universo. 2) **Satya/Verità**, non mentire, ma a livello più profondo, significa anche essere e mantenersi in armonia con il Divino e le sue leggi. 3) **Asteya/Non rubare**, non appropriarsi di quello che non ci appartiene. 4) **Brahmacharya/Non dissipare le energie**, o moderazione nell'utilizzo dell'energia, cercando di indirizzarne il flusso all'interno e verso l'alto. Nell'individuo comune questo flusso è prevalentemente rivolto verso il basso e all'esterno. 5) **Aparigraha/Non avidità**, che significa anche essere moderati e andare verso la semplicità, evitando tutto ciò che non è essenziale e funzionale al percorso spirituale. Osservare e vivere queste regole di condotta ci aiuta a mantenerci sulla buona strada e a compiere il nostro destino in questo mondo nel modo migliore, mantenendoci in uno stato mentale calmo e senza conflitti, contribuendo alla nostra crescita spirituale, ma anche al mantenimento dell'armonia nel pianeta.



2. Niyama / osservanze

Queste sono: 1) **Saucha/Purezza**, coltivare la pulizia del corpo, ma anche la purezza della mente e del cuore, (beati i puri di cuore perché vedranno Dio). 2) **Santosha/Contentamento**, essere capaci di vivere in uno stato di gratitudine continua, come risultato dell'apprezzamento di tutti i doni che ci sono concessi. 3) **Tapas/Austerità, disciplina**, significa bruciare a fuoco lento, allo scopo di purificare, un po' come nei processi di purificazione dei metalli preziosi. Racchiude tutte quelle pratiche che aiutano a ottenere uno stato di purificazione del veicolo psico/fisico/energetico, allo scopo di renderlo atto ad accogliere e percepire la Verità nascosta nel cuore. 4) **Swadhyaya/Studio del Sé**, significa studiare ogni giorno qualche pagina delle grandi scritture, allo scopo di mantenerci in uno stato di sintonia continua con le Verità universali esposte dai grandi saggi e maestri. In questo modo le nostre vibrazioni si armonizzano con le ottave più alte del Sé, la nostra vera natura, e viviamo sempre più a partire da quello stato. 5) **Ishvara Pranidhana/Abbandono, resa a Dio**, ossia ogni pensiero, parola, azione è eseguita con un senso di offerta a Dio. Sentire che è Dio stesso ad agire attraverso di noi e come noi.

3. Asana / Postura corretta

Questo significa praticare le asana quotidianamente per mantenere il corpo sano e adatto alle pratiche meditative, ma si riferisce anche alla postura di meditazione che deve essere ferma, stabile e comoda. Essenziale che la schiena sia dritta. La posizione scelta ci deve permettere di rimanere a lungo immobili comodamente senza pensare più al corpo fisico. Le mani sono appoggiate sulle cosce con indice e pollice uniti in Jnana Mudra, che simbolicamente rappresenta l'unione tra l'anima individuale e lo Spirito universale. Assumi un'attitudine di aspettativa positiva, chiudi gli occhi e solleva lievemente verso il punto tra le due sopracciglia, il terzo occhio, senza creare uno sforzo eccessivo o disagio. Questo farà cominciare a fluire l'attenzione verso l'alto, distogliendola dal corpo per il periodo della meditazione.



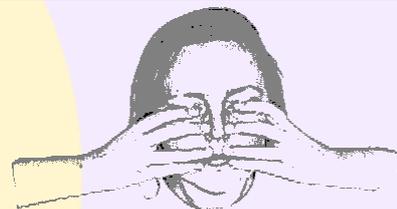
4. Pranayama / Controllo ed espansione del respiro e dell'energia vitale (prana)



Prima di cominciare la meditazione può essere di grande aiuto eseguire per alcuni minuti (5/10) qualche semplice esercizio di respirazione, allo scopo di ossigenare il sistema e creare uno stato di pace iniziale che ne supporti la pratica. Possono essere utili Kapalabhati (Respiro dinamico) e Nadhi Sodhana (Respiro a narici alternate). Il Kriya pranayama rappresenta la tecnica più alta allo scopo di indirizzare l'energia in dentro e in alto, e stimolare così il risveglio della Madre Kundalini, l'energia addormentata alla base della spina dorsale. Solo il risveglio di questa energia e il suo indirizzo verso i chakra alti può favorire e permettere l'illuminazione della coscienza.

5. Pratyahara / Ritiro dei sensi

Con la pratica del pranayama cominciamo a ritirare la nostra attenzione dall'esterno verso l'interno, dalle percezioni sensoriali verso uno stato di interiorizzazione. Non è possibile meditare efficacemente se la nostra attenzione è divisa, o se è rivolta ai problemi o alle percezioni fisiche.



6. Dharana / Concentrazione

Concentrazione significa dirigere la propria mente verso un solo punto. Nel Kriya Yoga viene insegnata la tecnica del mantra Hong So, durante la quale, mentre si rimane centrati nel punto tra le due sopracciglia, si pone l'attenzione al fluire naturale del respiro ripetendo la sillaba Hong quando l'aria entra nelle narici e la sillaba So quando l'aria esce.



Osserva il respiro mentre fluisce dentro e fuori. Non fare nessuno sforzo o tentativo di controllarlo; osservalo semplicemente, come uno spettatore. Dopo alcuni minuti ti accorgerai di essere calmo e oggettivo. Quando la mente vaga, prendine consapevolezza e riportala subito indietro al respiro e al mantra. Man mano vedrai che i pensieri potranno ancora fluire nella tua mente, ma cominceranno un po' alla volta a diminuire e a restare sempre più nello sfondo, e la mente diventerà sempre più serena e chiara. Presta particolare attenzione alle pause tra un respiro e l'altro, e nota come durante queste pause, anche la mente tende a fermarsi. Col tempo sarai capace di concentrarti a comando durante la pratica, e su qualsiasi soggetto nella vita di tutti i giorni. Questo ti permetterà di essere molto più efficiente nel lavoro e nelle attività del mondo, ma ti permetterà anche di accelerare notevolmente la tua crescita spirituale e di compiere in questa vita progressi che richiederebbero probabilmente diverse vite alla persona comune.

7. Dhyana / meditazione

La meditazione è un flusso costante e continuo di attenzione verso un punto. Yogananda specificava che ci si può concentrare su qualsiasi cosa, ma che la meditazione si può chiamare tale solo se il nostro oggetto di contemplazione è Dio o uno dei suoi aspetti. Arrivati a questo punto della pratica, non badare più al respiro ma, mantenendo lo sguardo fermo al punto tra le sopracciglia e/o alla sommità della testa, prova a portare la tua attenzione ai suoni che si possono udire dentro e intorno alla testa. Concentrati sul suono che prevale sugli altri e contemporaneamente ripeti mentalmente il mantra OM, Om, Om..., fino ad assorbirti nel suono e nel mantra. Se la mente vaga, riportala dolcemente ma fermamente al suono.



8. Samadhi / assorbimento, estasi



Anandamayi Ma in samadhi

Nello stato di samadhi l'assorbimento è tale che non c'è più distinzione tra colui che medita, l'oggetto della meditazione e lo stato di meditazione stesso, e questi tre elementi diventano Uno. In questo momento sei diventato uno con Om, la vibrazione cosmica che rappresenta l'aspetto percepibile di Dio più sottile e che pervade ogni cosa nell'universo. Non c'è più la ripetizione mentale del mantra, ma solo uno stato di assorbimento totale e di pura coscienza/essere. Rimani in questa realizzazione di Unione completa il più possibile, fino al punto in cui senti di voler chiudere la sessione. Invia quindi pensieri e vibrazione di Amore, Pace e benevolenza a ogni essere del pianeta, riconosci la natura Divina di ognuno, e augura loro il massimo bene. Con gradualità esci quindi dalla meditazione e comincia la tua giornata portando con te lo stato di coscienza e la connessione con il Divino ottenuti durante la pratica. Se hai un problema da risolvere o hai bisogno di guida interiore su qualsiasi aspetto, il migliore momento per fare questo lavoro è proprio alla fine della meditazione. In questo stato di coscienza calma, oggettiva e più vicina alla tua vera natura, riuscirai ad essere più imparziale, con la mente più chiara e sarai più intuitivo. Sappi che la soluzione di ogni problema esiste nell'Universo, bisogna solo aprirsi per riceverla.

Ulteriori suggerimenti

E' importante meditare tutti i giorni almeno una volta, ma se si riesce l'ottimale è due volte al giorno. Il momento migliore per meditare è al mattino presto appena svegli, ma se non puoi scegli un momento della giornata che vada bene per te e che non interferisca con la routine dei tuoi doveri quotidiani. Medita in un posto quieto che ti permetta di non essere disturbato per un po'. Se lo desideri puoi leggere qualche paragrafo da un libro ispirante in modo da entrare nello stato mentale giusto. Quindi assumi la tua postura, chiarisci la mente da ogni conflitto, ritira l'attenzione all'interno e comincia a meditare come suggerito. Se sei nuovo a questa pratica, comincia con una ventina di minuti. Quindi gradualmente estendi il tempo fino a 30/60 minuti, o fintanto che ti senti incline a farlo.

Non utilizzare prolungati periodi di meditazione come una scusa per fuggire dagli impegni e dalle responsabilità quotidiane. Medita regolarmente e quindi affronta le tue responsabilità abilmente e con entusiasmo. Vivi nella consapevolezza di Dio mentre lavori, e vedi tutto quello che fai come un'attività del Divino. A prescindere dal ruolo che interpretiamo in questo mondo, se siamo nel posto giusto, è un ruolo Divino.

Affermazione

“Oggi nella profondità della meditazione gioisco nel riconoscere me stesso come veramente sono: un'anima realizzata in Sé, consapevole della mia unità con tutta la Vita.”

Socrate e il canto

Socrate era in prigione aspettando la sua esecuzione, che sarebbe avvenuta da lì a pochi giorni. Un giorno fu rapito nell'udire un altro prigioniero che eseguiva un difficile canto del poeta Stesichoros. Socrate pregò l'uomo di insegnargli il canto.

“Perché? Gli chiese il cantante.

“Così che possa morire conoscendo una cosa in più.” Fu la risposta del grande uomo.

“Ma perché imparare qualcosa di nuovo una settimana prima di morire?”

“Esattamente per la stessa ragione per cui vorresti imparare qualcosa di nuovo cinquant'anni prima di morire.”

Rispose Socrate.



E primavera!

di MariaLaura Bonfanti

La luce del sole si fa più intensa e calda. Le giornate si allungano e il risveglio della natura è percepibile a fior di pelle. Marzo in ayurveda è considerato il mese “più caldo” dell'anno perché il nostro organismo non è ancora pronto al sole forte e solo gradatamente si mette a regime. Spesso poi, il primo caldo provoca raffreddori o sinusiti. Il motivo? Il rapido rilascio di “grassi” nel sangue che aumenta l'elemento acqua e attacca i polmoni. Anche a livello emozionale marzo può portare instabilità e difficoltà, per il medesimo rilascio tossinico sul piano sottile. Lo yogi attento al cambio di stagione, e ad ogni influenza che arriva dal Macrocosmo attorno a lui, non si farà cogliere impreparato e sarà pronto a variare la propria dieta e l'intero lifestyle. Eccovi alcuni suggerimenti pratici, che ciascuno dovrà adattare con consapevolezza alla propria costituzione individuale (prakriti).

Durante la primavera, la Natura mette in atto dei passaggi così potenti che da sempre è vissuta dall'uomo come un momento di difficile equilibrio, di riposizionamento e ribilanciamento di tutti gli elementi e, a livello organico, è uno dei passaggi più stressanti e sfidanti dell'anno. Per questo gli antichi saggi dell'India, i Rishi, crearono precisi rituali e grandi feste associate alla primavera, a ricordarci l'importanza e la delicatezza di questo rinnovamento e la nostra totale connessione con il mondo naturale. Il grande Maestro T. Krishnamacharya cambiava il suo approccio all'insegnamento a seconda del periodo dell'anno.

Proprio come i germogli che sbocciano, anche noi ora iniziamo a mettere il naso fuori, nel mondo. Purtroppo però questo spesso non avviene in maniera armonica come vorremmo. Quando l'instabilità dell'inizio della primavera arriva, i nostri corpi non sanno a chi affidarsi: il sistema immunitario dovrà ancora lottare con freddo e neve oppure possiamo spingere le surrenali a portarci fuori casa per godere dell'aria e del sole?



La cosa più importante in primavera è far ripartire (e poi stabilizzare) il metabolismo dopo la sedentarietà della stagione fredda e procedere con un buon programma di Detox. Una strategia di salute ayurvedica ti porterà quindi anzitutto a stare al caldo, fare attività fisica vigorosa, asciugarti, riaccendere Agni, il fuoco digestivo, ovvero ridurre il kapha accumulato e detossificare l'organismo da ogni accumulo di Ama (tossine) depositatisi nei tessuti durante l'inverno.

Attività fisica, ad esempio, sostenuta da un ciclo di massaggi per aiutare la circolazione del sangue, bagni caldi e sauna per rivitalizzare e stimolare i tessuti.



Kapha addio



La primavera si lascia alle spalle la stagione fredda, dominata da Kapha dosha (acqua + terra) e va verso un aumento del calore del Fuoco (Pitta). A volte lo farà sbilanciandosi verso Vata e aggravandolo (nei giorni ventosi e secchi). Altre tornando verso Kapha dosha (nelle giornate piovose e umide). Se c'è continuo oscillare, senza stabilità, dall'uno all'altro si può determinare uno squilibrio di Vata, che dovrà essere tenuto sotto controllo da ritmi e routine regolari.

Abbiamo visto che dei tre dosha (Vata, Pitta e Kapha) è proprio Kapha che dà forza e salute al tuo sistema immunitario, grazie alle sue qualità "materne" di acqua-terra. Porta lubrificazione alle giunture, crea muco per proteggere i tessuti super sensibili dei seni nasali e paranasali, dei polmoni e dello stomaco. Determina anche la forma e la forza dei tuoi muscoli. Quando è in equilibrio Kapha ti fa sentire forte, stabile e calmo. Se è fuori equilibrio potresti sentirti assonnato, stanco e svogliato. Potresti avere eccesso di muco nei bronchi, sinusite, nausea, soprappeso, ritenzione o pesantezza negli arti. E' molto importante riportare Kapha in equilibrio in primavera. D'inverno il corpo, influenzato dal kapha, ingrassa, si impigrisce, ha bisogno di più sonno e di più cibo. Occorre ora rimuovere questa pesantezza con un ritmo e una routine stagionale che permetta di alleggerirsi fisicamente, mentalmente ed emozionalmente. Il miglior approccio è come sempre multifattoriale, fatto cioè da un intreccio di dieta leggera, erbe specifiche, asana e pranayama, meditazione e rituali devozionali. Potrebbe sembrare troppo ma bastano pochi cambiamenti all'inizio, per creare un'energia sattvica virtuosa che farà il resto del programma. E' importante con Kapha dosha procedere a piccoli passi perché la sua natura testarda, densa e pesante, lo rendono un "nemico" molto ostinato.

Dieta leggera, vitale e super-colorata

Bene prediligere cibi depurativi, succhi e tisane. Dopo il grande accumulo dell'inverno è doveroso fare pulizie. Il muco, prodotto in grandi quantità da Kapha Dosha, deve essere drenato e ripulito bene in questa stagione. Niente latticini, quindi, principali mucogenici alimentari, e sì a tutti gli agrumi, (limoni in primis) veri e propri spazzini e alcalinizzanti del sistema. I sapori piccante, amaro e astringente riducono kapha e aiutano a ripulire i tessuti.

Abbondare con il crudo, in particolare tutte le verdure a foglia verde. Prediligere tra le radici barbabietole, carote e rape per mantenere pulito il fegato.

Piselli e fagioli freschi sono proteine leggere perfette in questa stagione. Prezzemolo, asparagi, cicorie, radicchio, crescione e spinacino fresco non devono mancare. Tutte le bacche e i frutti di bosco sono ora di stagione e vanno inseriti assolutamente come spuntino pomeridiano, per il loro sapore astringente che ripulisce il fegato e calma il sistema nervoso. Cipolla, aglio, zenzero, coriandolo, cumino e chili sono da aggiungere ai cibi o ai centrifugati per riattivare la circolazione e ripulire il sangue.



In generale la cena dovrebbe essere particolarmente leggera in primavera, in totale assenza di cereali e proteine animali. Devi bere moltissimo, succhi estratti da frutta e verdura in particolare. E tenere ben pulito il colon, aiutandoti, se necessario, da un semplice enteroclisma domestico una volta a settimana. A volte durante l'inverno si accentuano problematiche di dolori muscolari o articolari. Una dieta vegana può in questi casi rapidamente riportare l'infiammazione e il dolore in equilibrio.

Ripulire i canali nasali

Sfortunatamente per molti la primavera è tempo di allergie. Il Kapha, pesante e umido, contribuisce a queste patologie. Se è così, occorre attivare una detox più decisa, e praticare ogni giorno il Jala neti per la pulizia delle narici. L'acqua tiepida salata e medicata con erbe specifiche aiuta a riportare le mucose in equilibrio. Aggiungi ad esempio, Triphala, Eucalipto e Goldenseal (*Hydrastis canadensis*). Anche il Gotu kola e il calamo aromatico sono erbe tradizionalmente usate in Ayurveda per le applicazioni nasali.

Ripulire gli Srota (i canali corporei)

Per eliminare gli eccessi di Ama e ripulire le tossine dai tessuti, la tradizione fitoterapia ayurvedica utilizza piante specifiche. Per detossificare il fegato e la cistifellea, ad esempio, poche erbe sono efficaci come la radice di bardana e il carciofo. Gli estratti in tintura madre, presi regolarmente durante i primi due mesi di primavera, hanno effetti eccellenti e di lungo termine. Il carciofo crudo può essere anche estratto e centrifugato per un succo super detossificante.

Il rafano non deve mancare di questa stagione, parte della famiglia dei cavoli, è numero uno per la detox di fegato e cistifellea. La radice nera in questo senso è da preferire. Ha un effetto coleretico, ovvero fluidifica i dotti biliari, aumentando il flusso di bile, migliorando Agni e la digestione dei grassi. Ottimo contro la costipazione cronica.

Anche il tarassaco svolge funzione detossinante per eccellenza e può essere preso in tisana, tintura madre o capsule. La formula classica ayurvedica del Triphala è un ottimo rimedio primaverile, perché va a ripulire in particolare il tratto digestivo.

Fai spazio

Per facilitare l'arrivo della primavera occorre creare "Sukha", che qui traduciamo con "spazio buono" ovvero un generale stato di salute e felicità. Puoi cominciare a farlo mangiando ad esempio cibo sano e leggero, praticando asana e pranayama. Creare Sukha è importante in particolare in primavera quando si vuole uscire dall'energia kapha, perché aumenta il flusso di prana nel corpo. Come il vento muove le nuvole nel cielo, il prana sposta kapha, così i fluidi e il muco si muovono più facilmente attraverso il corpo. Se non crei Sukha, il flusso di prana è ristretto e contribuisce a Dukha (spazio cattivo), l'opposto. Dukha rappresenta la miseria di ogni restrizione e rende ancora più problematico il flusso di kapha. Per aumentare Sukha e prana nella tua pratica, scegli asana come gli squat che creano uno spazio "buono" nelle parti più pesanti del corpo: il bacino e le gambe. Bacino e gambe rappresentano la parte acqua-terra del corpo e sono spesso sede di ritenzione di grassi e acqua. Asana come **Utkatasana** (la sedia), **Malasana** (la ghirlanda), la meno nota **Simhasana** (Il Leone) e **Khanjanasana** forniscono calore, migliorano la mobilità delle articolazioni, facilitano la digestione e favoriscono la circolazione.



Utkatasana



Malasana



Simhasana



Khanjanasana

Muco addio

Lo stomaco, il petto, la gola e la testa sono la sede di kapha, in quanto producono e accumulano muco. Se praticate la respirazione intensa Ujjayi in Virabhadrasana I (posizione del Guerriero I), Surya Namaskar (Saluto al Sole), Bhujangasana (posizione del Cobra) e le torsioni da seduti, aiutate kapha a circolare più agevolmente alternando la compressione dell'addome e l'espansione del petto.

Analogamente, i piegamenti in avanti capovolti come Adho Mukha Svanasana (posizione del Cane con la testa in giù), quelli in avanti in piedi e Halasana (posizione dell'Aratro) rafforzano il diaframma e favoriscono l'espulsione del muco.



Riaccendi il fuoco



Secondo i principi dell'Ayurveda, per godere di buona salute è fondamentale avere un agni, o "fuoco", digestivo sano. L'agni fornisce la forza fisica della digestione e l'energia psichica per digerire emozioni, pensieri e sensazioni. Un agni forte ti impedisce di produrre ama (tossine), un residuo che rimane nel corpo quando sperimenti o consumi cose che non riesci ad assimilare completamente. Ama è una sorta di veleno: accresce la stanchezza, l'indebolimento, l'infiammazione, l'insaziabilità e la depressione. Se non viene tenuto sotto controllo, può favorire l'insorgere di malattie più serie come l'obesità e i disturbi cardiovascolari. Per tenere acceso agni oltre a eseguire una pratica intensa che pompa prana nel corpo provate a praticare Uddhiyana Bandha Kriya, un esercizio di depurazione tradizionale. Quando interrompi la respirazione dopo l'espansione, la tua concentrazione migliora, e questo aiuta a stabilizzare la fiamma di agni. Al tempo stesso, se mantieni il respiro regolare durante l'esecuzione degli asana puoi concentrarti con più facilità e assicurarti che il prana diffonda calore uniformemente nel corpo. In questo periodo dell'anno, è importante che tu sia costante con la pratica. Un allenamento regolare garantisce al corpo ciò di cui necessita per ridurre dolcemente e gradualmente il kapha in eccesso, e permette alla mente di uscire dalla nebbia dell'inverno.

Sempre e solo con amore

Ogni cambio di stagione richiede ascolto e consapevolezza maggiori per fare quei giusti cambiamenti che ci permettono di adeguarci al cambiamento degli elementi nel Cosmo. Ma ricorda anche che è bene procedere lentamente e con un approccio semplice e rilassante. Evita che questi programmi diventino un'altra voce del tuo interminabile elenco di "cose da fare". Assapora la primavera con tutti i cinque sensi desti, semplificandoti la vita in modo da includere solo quelle cose che realmente ti rivitalizzano il corpo e la mente. La minaccia più insidiosa alla nostra salute sia fisica sia mentale, infatti, è rappresentata dalla frenesia con cui viviamo. Quando siamo sovrastimolati, sperimentiamo gli stessi problemi emotivi e neurologici di quando mangiamo troppo: ci riempiamo oltre la nostra capacità, al punto da indebolire l'intero sistema. Ecco perché non dobbiamo dimenticare di aumentare lo spazio positivo nella nostra vita. Le soluzioni possono essere le più varie: praticare regolarmente Yoga Nidra, spegnere più spesso la TV, recuperare un rapporto di amicizia fino a ritirarci in un luogo tranquillo dedicandoci solo al dolce far niente. Stare meglio con noi stessi, potenzierà il flusso del prana e non solo ci sentiremo più sani e leggeri, ma saremo anche pronti a goderci le meraviglie di questo splendido periodo dell'anno.

In forma in cinque passi

1. Coricati entro le 22 e metti la sveglia alle 6. La mattina massaggia il corpo con olio di sesamo, seguito da una doccia tiepida.
2. Attivati in una rigorosa pratica di Yogasana. Il Saluto al Sole è l'ideale. Tra i pranayama Kapalabhati è il migliore perché va a bruciare le tossine e aumentare Agni. medita almeno una volta al giorno per dare stabilità al vata primaverile.
3. Prediligi i sapori amaro (es: tarassaco), piccante (aglio, cipolla, zenzero) e astringente (cavoli, broccoli, melograno)
4. Pratica il Jala Neti per la pulizia quotidiana del naso.
5. Evita le proteine animali e prediligi frutta e verdura fresche, Abbonda con succhi freschi appena estratti. Il migliore succo depurativo per la stagione è: mela, carota, sedano, barbabietola cruda e pezzettini di limone e zenzero.



Cosa prediligere in primavera

Triphala

Le tre erbe classiche della tradizione ayurvedica sono molto importanti per la detox primaverile. Tre comprese al giorno per tutto il periodo primaverile.

Curcuma

Drena e secca il muco, prevenendo eventuali riniti e allergie. Puoi prenderne ¼ di cucchiaino con del concentrato di dattero, tre volte al giorno.

Zenzero

Una tisana di zenzero e limone prima dei pasti, aiuta a tenere alto il fuoco digestivo. Se hai uno squilibrio Pitta, sostituisci lo zenzero con menta e finocchio.

Talisadi

Specifico per prevenire i raffreddori primaverili e per chi soffre di costipazione bronchiale cronica. Mezzo cucchiaino con un po' di concentrato di dattero in acqua tiepida tre volte al giorno prima dei pasti.

