

# Spiritualità, Religione e Salute





# SPIRITALITA' E RELIGIOSITA'

Asclepio semi dio, figlio del dio apollo e di coronis madre mortale, curò i soldati nella guerra di troia ed è raffigurato con il serpente poiché aveva una ricetta che neutralizzava il loro veleno mortale.

---

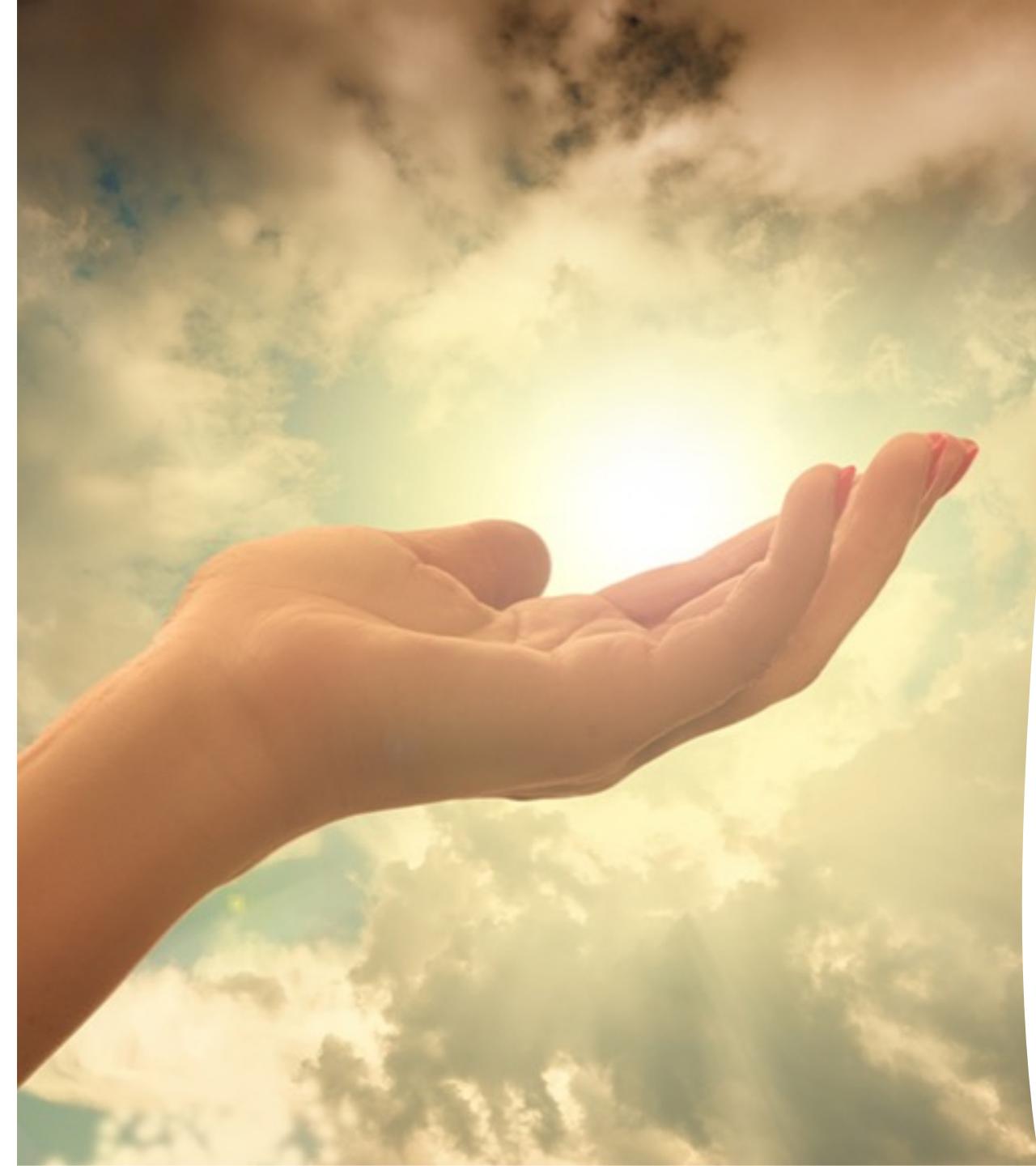
Nella antica Grecia i santuari di Asclepio erano centri di salute e benessere ed ospedali sacri denominati asclepeia, oltre 300 in tutta la Grecia, precursori del turismo medico basato su cure olistiche, parte spirituali e parte naturali immerse nella natura



# COSA E' LA SPIRITALITA?

**È la dimensione umana che trascende la materialità contingente ed equilibra la relazione con se stessi, con gli altri e con il mondo;**

- È autocoscienza, ovvero la capacità di pensiero astratto,
- Ricerca della verità,
- Esperienza della libertà,
- Dominio volontario delle intenzioni,
- Progettualità di vita,
- Risposta al senso della esistenza,
- Sfruttamento delle esperienze del vissuto della vita, tensione a un futuro migliore per le generazioni,
- Moralità,
- Senso di colpa,
- Amore,
- Affetto ed emozioni,
- Altruismo,
- Compassione, modestia, socievolezza, arte e tecnologia.
- Appartenenza all'universo,
- Credenza nell'invisibile



# LA SPIRITUALITÀ È....

- Orientamento psicologico a considerare la nostra esistenza nello universo soggetta a dinamiche soprannaturali incomprensibili e indimostrabili;
- La sensazione del soprannaturale al di fuori del mondo materiale e si ispira ad un senso di verità, completezza ed apertura verso l'infinito

## **KEY WORDS:**

**forza spirituale che guida;  
miracoli non spiegabili;  
esperienze mistiche religiose;  
propositi di vita**

# LINK TRA SPIRITUALITÀ E LONGEVITA'

Ad oggi, **63 studi** hanno evidenziato come la **correlazione spiritualità e religiosità prevede una maggiore longevità.**

Anche due meta-analisi e una revisione sistematica hanno confermato tali risultati con effetti particolarmente forti per le persone che frequentano luoghi religiosi.

In tali studi, **la sopravvivenza tra i frequentatori dei servizi religiosi è aumentata in media del 30-40%, il che è sorprendente se immaginiamo che questi risultati sono simili o migliori di molti interventi medici.**

Aging Clinical and Experimental Research (2024) 36:32  
<https://doi.org/10.1007/s40520-023-02684-5>

REVIEW



## The link between spirituality and longevity

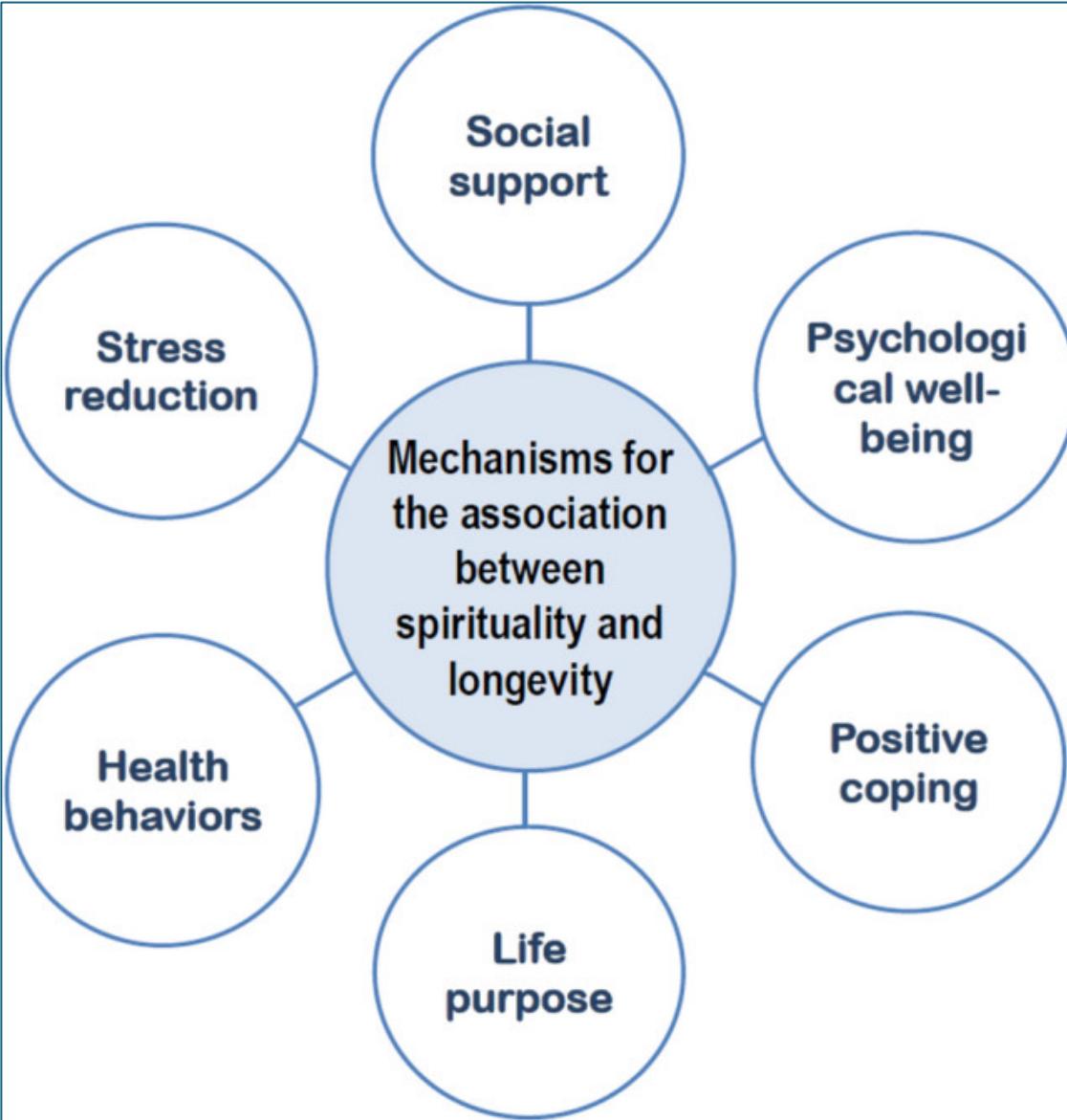
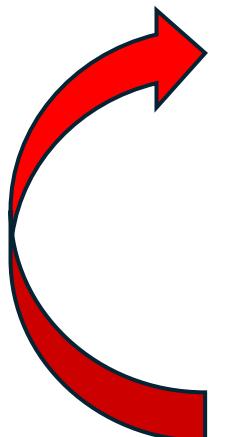
Ligia J. Dominguez<sup>1</sup> · Nicola Veronese<sup>2</sup> · Mario Barbagallo<sup>2</sup>

Received: 7 October 2023 / Accepted: 21 November 2023  
© The Author(s) 2024

### Abstract

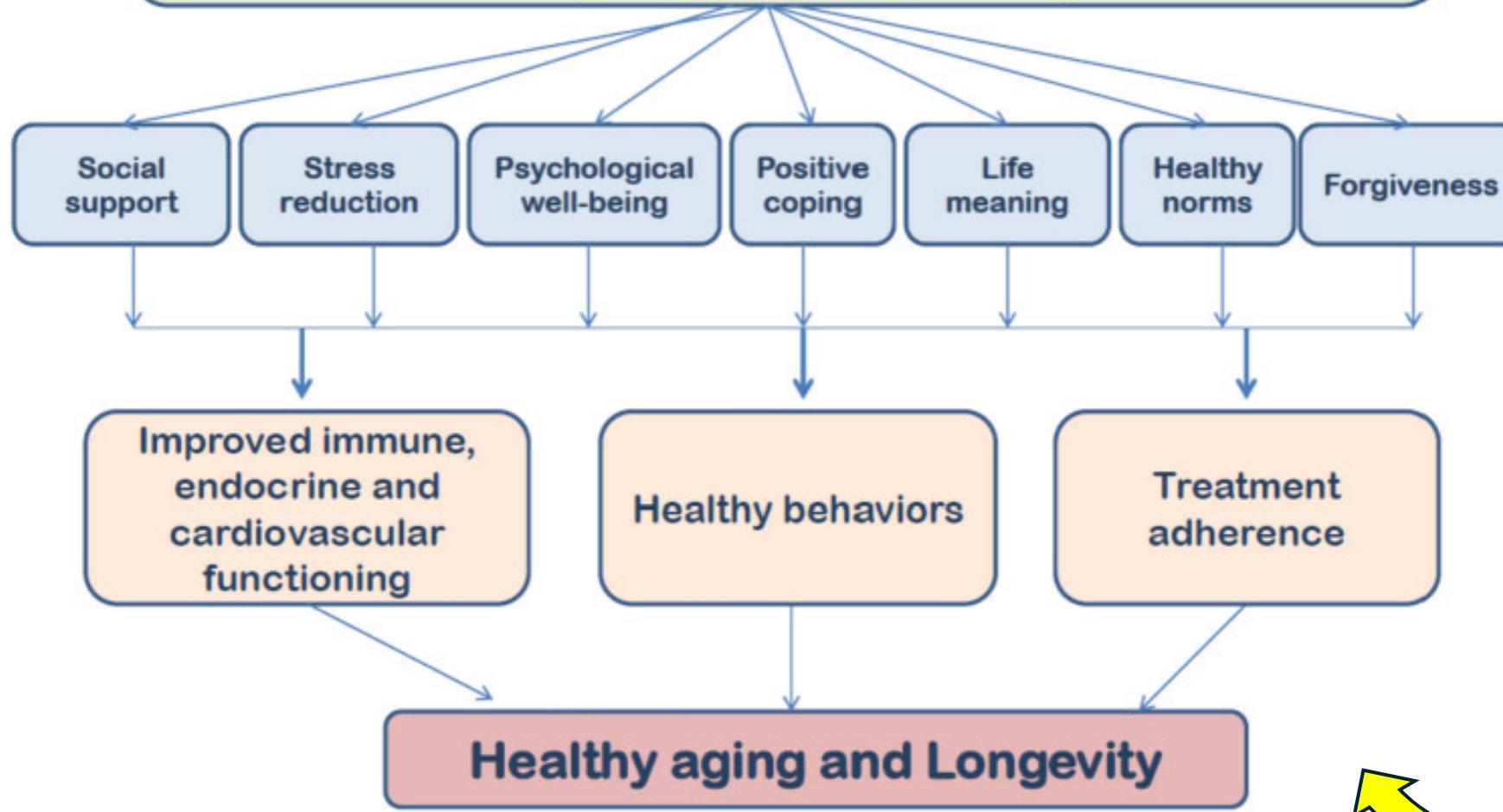
We are facing an inverted demographic pyramid with continuously growing aged populations around the world. However, the advances that prolong physical life not always contemplate its psychological and social dimensions. Longevity is a complex outcome influenced by a wide range of factors, including genetics, lifestyle choices, access to healthcare, socio-economic conditions, and other environmental factors. These factors have been generally considered in the compelling research that seeks the determinants of longevity, particularly those concerning personal lifestyle choices, socioeconomic conditions, and molecular mechanisms proposed to mediate these effects. Nonetheless, fundamental aspects that can affect health and well-being, such as spirituality and religiosity, have been somehow left aside despite numerous epidemiological studies showing that higher levels of spirituality/religiosity are associated with lower risk of mortality, even after adjusting for relevant confounders. Because spirituality/religiosity are dimensions of great value for patients, overlooking them can leave them with feelings of neglect and lack of connection with the health system and with the clinicians in charge of their care. Integrating spirituality and religiosity assessment and intervention programs into clinical care can help each person obtain better and complete well-being and also allowing clinicians to achieve the highest standards of health with holistic, person-centered care. The present narrative review aims to explore the available evidence of a relationship between spirituality/religiosity and longevity and discusses the possible mechanisms that can help explain such relationship.

**Keywords** Spirituality · Longevity · Aging · Religiosity · Religion · Mortality · Well-being



Principali meccanismi che aiutano a spiegare l'associazione tra pratiche di spiritualità/religiosità e longevità

**Religiosity (e.g., service attendance, community support) – Spirituality (e.g., prayer, beliefs, values, life purpose, resilience)**



**Pathways suggeriti per spiegare l'associazione tra pratiche di spiritualità/religiosità e longevità**



Quindi il connubio spiritualità e religiosità può essere una risorsa sottovalutata che i medici potrebbero esplorare con i loro pazienti

# COSA E' LA RELIGIOSITÀ?

---

Il riconoscimento e adorazione di un dio creatore che provvede i destini e amministra giustizia in vita e dopo attraverso pratiche liturgiche ben codificate nel tempo, nello spazio e nella gestualità





# LA RELIGIOSITA' E'....

-Aderenza a liturgie sistematiche individuali collettive ispirate ad un rapporto con il “sacro”

**KEY WORDS:**

pratiche religiose;  
appartenenza confessionale;  
preghiere strutturate

# LA RELIGIOSITA' COMPORTA

---



Uno studio americano prospettico, schematico basato su test e questionari relativi alla religiosità e la frequenza in ambienti religiosi, è stato realizzato **dal 1992 al 2012, ed ha coinvolto 74.534 infermiere statunitensi.**

I risultati hanno evidenziato **che la frequenza di almeno una volta a settimana in ambienti religiosi ha determinato una riduzione della mortalità del 33% rispetto agli agnostici, di cui il 27% per malattie cardiovascolari e il 21% per malattie oncologiche.**

## Original Investigation

FREE

June 2016

# Association of Religious Service Attendance With Mortality Among Women

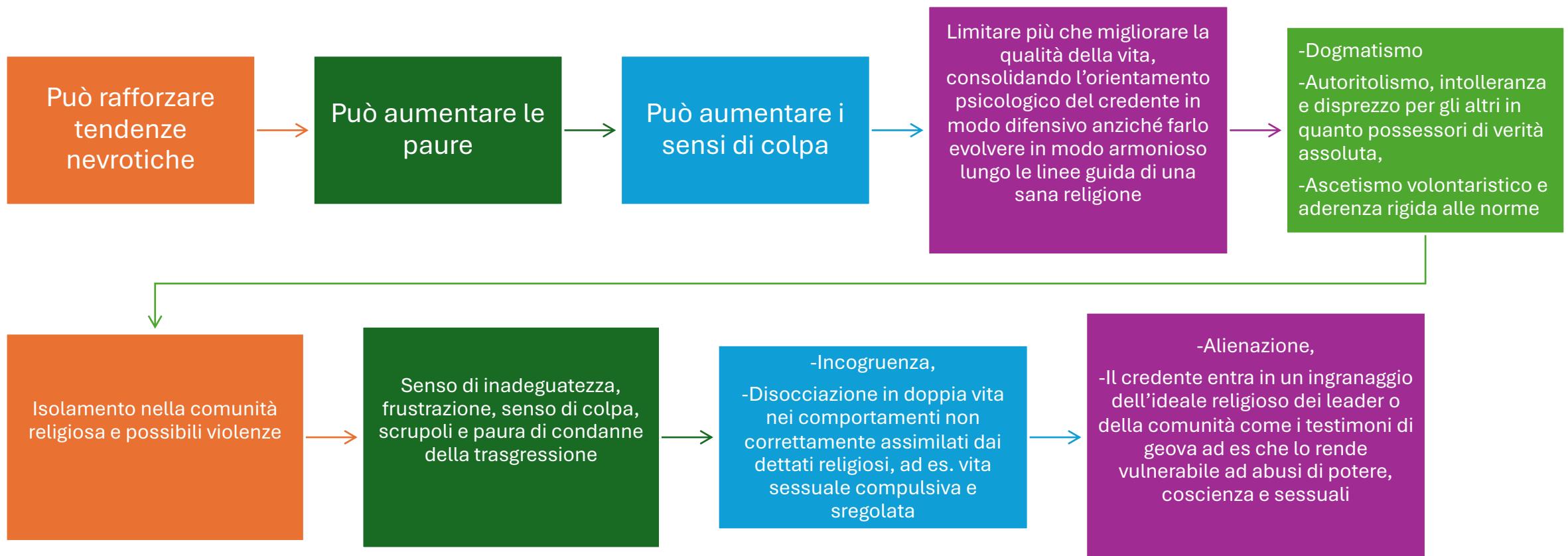
Shanshan Li, ScD<sup>1,2</sup>; Meir J. Stampfer, MD, DrPH<sup>1,2,3</sup>; David R. Williams, PhD<sup>4</sup>; [et al](#)

[» Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

*JAMA Intern Med.* 2016;176(6):777-785. doi:10.1001/jamainternmed.2016.1615

Numero pazienti	
74.534	
Frequenza religiosa	
1 volta a settimana	
Minore mortalità generale	
30%	
Minore mortalità cardiovascolare	
27%	
Minore mortalità oncologica	
21%	

# ASPETTI NEGATIVI DELLA RELIGIOSITÀ



# LINK TRA RELIGIOSITA' E IPERTENSIONE

Article | [Open access](#) | Published: 29 May 2018

## Effect of religion on hypertension in adult Buddhists and residents in China: A cross-sectional study

[Qingtao Meng](#), [Ying Xu](#), [Rufeng Shi](#), [Xin Zhang](#), [Si Wang](#), [Kai Liu](#) & [Xiaoping Chen](#) 

[Scientific Reports](#) 8, Article number: 8203 (2018) | [Cite this article](#)

5162 Accesses | 3 Altmetric | [Metrics](#)

Questo studio trasversale ha reclutato **1384 buddisti tibetani.** Ogni partecipante ha eseguito degli esami biochimici del sangue e compilato specifici questionari.

**Il rischio ipertensivo dei volontari è significativamente diminuito del 38% rispetto ai residenti tibetani.**

**In questo studio ha inciso anche un regime alimentare vegetariano**



# LINK TRA RELIGIOSITÀ ED INSUFFICIENZA CARDIACA



➤ *Psychol Health*. 2010 Feb;25(2):249-63. doi: 10.1080/08870440802311322.

## The relationship between religion and cardiovascular outcomes and all-cause mortality in the Women's Health Initiative Observational Study

Eliezer Schnall <sup>1</sup>, Sylvia Wassertheil-Smoller, Charles Swencionis, Vance Zemon, Lesley Tinker, Mary Jo O'Sullivan, Linda Van Horn, Mimi Goodwin

Affiliations + expand

PMID: 20391218 DOI: [10.1080/08870440802311322](https://doi.org/10.1080/08870440802311322)

Tale indagine ha coinvolto **92.395 donne con disturbi cardiovascolari** appartenenti a specifiche associazioni religiose e frequentanti in maniera costante il servizio religioso, che sono state sottoposte a questionari e test per 7 anni e monitorate da medici specialisti.

**I risultati hanno evidenziato un rischio ridotto di mortalità da tutte le cause cardiovascolari**

# LINK TRA RELIGIOSITÀ E DECLINO COGNITIVO

La spiritualità/religiosità può favorire effetti positivi sulle prestazioni cognitive.

**Su 21 studi pubblicati prima del 2010 che esaminavano le associazioni tra spiritualità/religiosità e funzione cognitiva in persone sane e pazienti affetti da demenza, il 48% ha indicato associazioni significative con prestazioni cognitive migliori e il 14% ha trovato l'opposto.**

In una recente revisione sistematica comprendente 17 studi ammissibili, **l'82% ha riferito associazioni positive tra spiritualità/religiosità e prestazioni cognitive.**

Così, i professionisti della salute pubblica non dovrebbero trascurare i benefici delle pratiche di spiritualità/religiosità tra gli adulti religiosi nella prevenzione del declino cognitivo

> *Gerontologist*. 2019 Mar 14;59(2):e76-e85. doi: 10.1093/geront/gnx024.

## The Effect of Religion and Spirituality on Cognitive Function: A Systematic Review

Shera Hosseini <sup>1</sup>, Ashok Chaurasia <sup>1</sup>, Mark Oremus <sup>1</sup>

Affiliations + expand

PMID: 28498999 DOI: 10.1093/geront/gnx024



# LINK TRA RELIGIOSITA' E CANCRO

Da 29 studi che valutano la correlazione tra spiritualità/religiosità e incidenza del cancro in pazienti oncologici, il 55% ha trovato che coloro che praticano assiduamente religiosità/spiritualità hanno un rischio inferiore di sviluppare il cancro o una migliore prognosi quando la patologia è già diagnosticata vs. 7% che riferisce invece una prognosi peggiore

I risultati favorevoli possono essere in parte spiegati da comportamenti più sani (ad esempio meno fumo, abuso di alcol, maggiore aderenza alle terapie) e/o un livello di stress inferiore e un sostegno sociale più elevato.

Analogamente, diverse indagini hanno messo in correlazione le misure di spiritualità/religiosità con una migliore qualità della vita e/o un funzionamento psicosociale nel contesto di vari tipi di cancro, in particolare nei pazienti affetti da cancro avanzato.



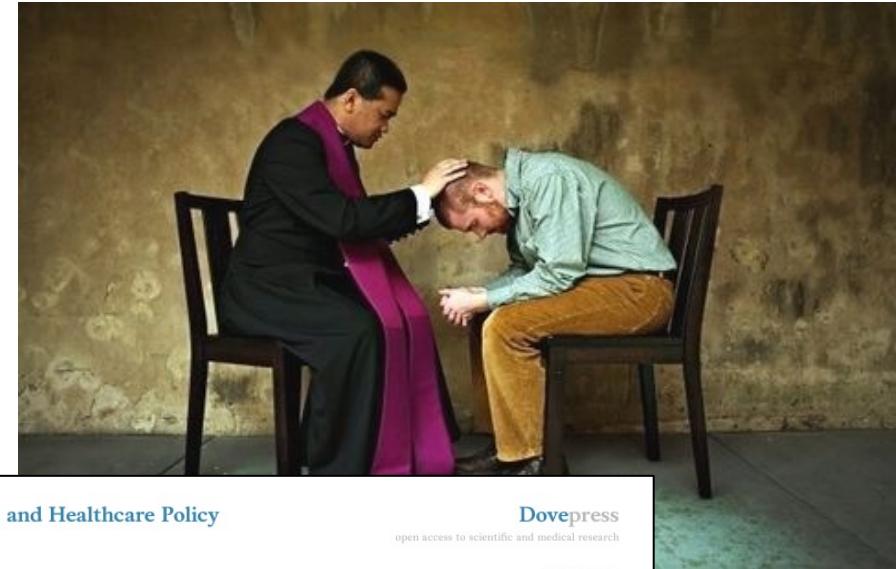
# LINK TRA RELIGIOSITÀ E CANCRO

Una recente revisione sistematica ha valutato l'influenza delle confessioni religiose, l'importanza della religione nella propria vita e le pratiche religiose come la frequenza alla chiesa, sull'utilizzo degli screening del cancro.

**La maggior parte dei 27 studi inclusi ha riportato un'associazione positiva della frequenza religiosa con l'utilizzo dello screening del cancro e prove miste riguardanti la confessione religiosa e la religiosità.**

Alcune meta-analisi disponibili sullo studio di spiritualità/religiosità e salute tra i pazienti oncologici affermano che la spiritualità/religiosità è significativamente, anche se modestamente associata alla salute mentale, fisica e sociale riferita dal paziente con alcuni risultati favorevoli ma talvolta peggiori.

Tuttavia, i dati disponibili dovrebbero incoraggiare i medici a considerare spiritualità/religiosità per l'assistenza olistica centrata sul paziente.



Risk Management and Healthcare Policy

Dovepress  
open access to scientific and medical research

Open Access Full Text Article

REVIEW

## Religious Denomination, Religiosity, Religious Attendance, and Cancer Prevention. A Systematic Review

Benedikt Kretzler  
Hans-Helmut König  
Linéa Brandt  
Helene Rabea Weiss  
André Hajek

Department of Health Economics and Health Services Research, University Medical Center Hamburg-Eppendorf, Hamburg, Germany

**Abstract:** Recent research highlighted the influence of religion among health outcomes. To the best of our knowledge, there is no systematic review that summarizes the evidence on the relationship between religious factors and the utilization of cancer screenings. Therefore, this article aims to list the findings about the influence of religious denominations, the importance of religion in one's life, and religious practices, such as church attendance on the utilization of cancer screenings. PubMed, PsycInfo and CINAHL were searched using a predefined algorithm in June 2020. We included observational studies that examined the association between religion and cancer screening use and employed appropriate items to quantify these key variables. Study selection, data extraction and quality assessment were performed independently by two reviewers. We detected n=27 studies that fulfilled the inclusion criteria. Hereby, n=16 used data from the United States. Most of the studies that were included in our review found a positive association between religious attendance and cancer screening utilization. There was mixed evidence concerning religious denomination as well as religiosity and use of cancer screenings. The studies suggest that religious factors are related to the utilization of cancer screenings. The findings of this systematic review may be helpful to resolve the underuse of cancer screenings by revealing at-risk-groups.

**Keywords:** spirituality, religiosity, cancer screening, preventive medicine, religious denomination, systematic review

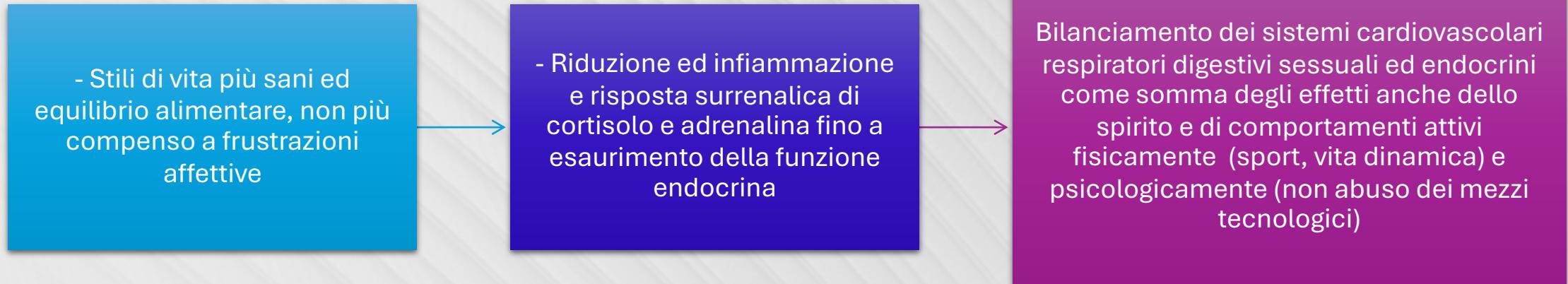
# LE RAGIONI DEL BENESSERE: PSICHE E CORPO



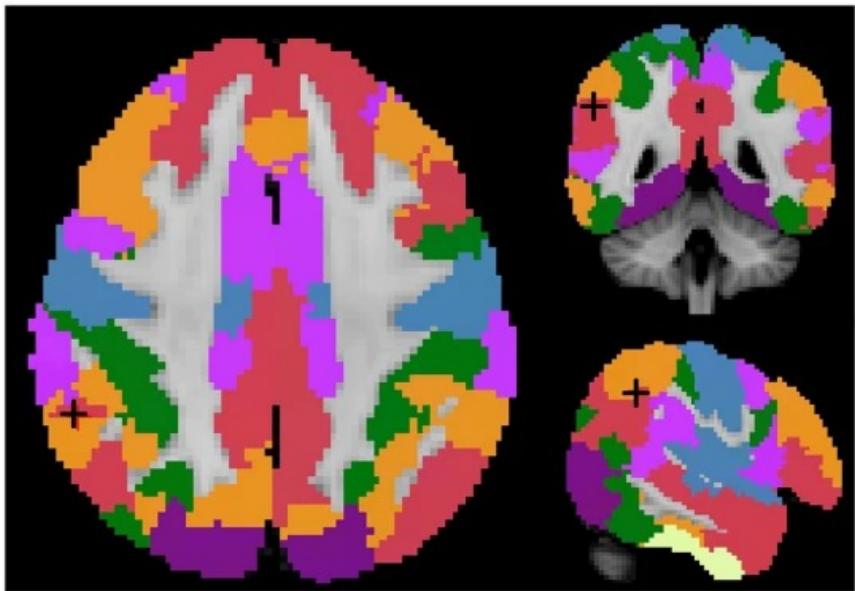
# MOTIVAZIONI POSITIVE FONDAMENTALI NELLA MENTE



# MOTIVAZIONI POSITIVE FONDAMENTALI NEL CORPO

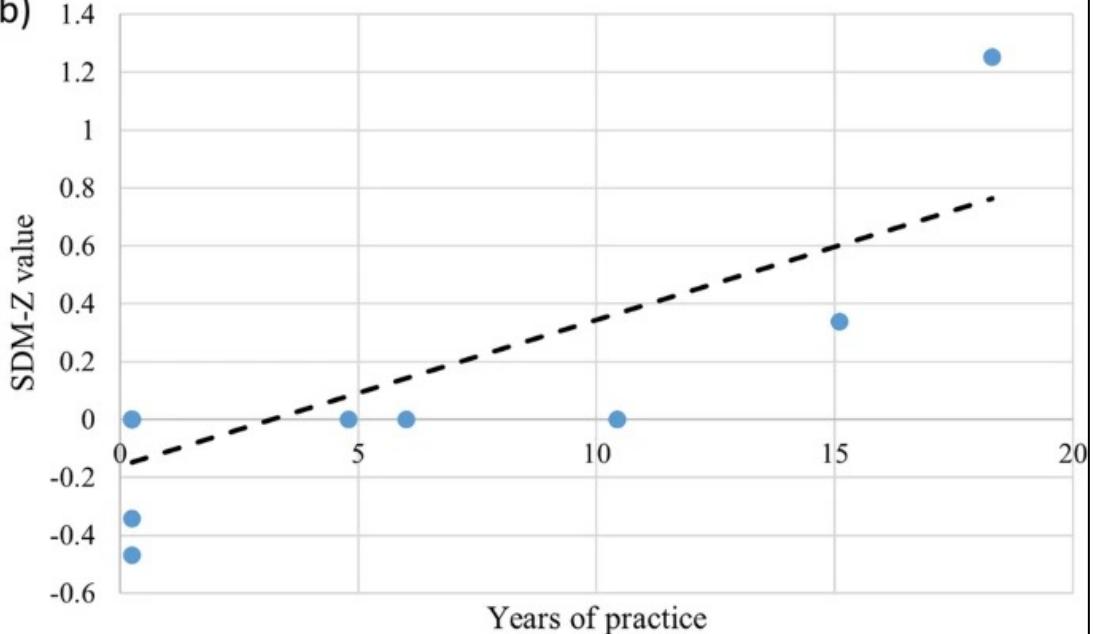


a)



X = -54, Y = -46, Z = 40

b)



# scientific reports

Check for updates

**OPEN** **The neurobiological effects of mind–body exercise: a systematic review and meta-analysis of neuroimaging studies**

Yvonne M. Y. Han<sup>1,4,5✉</sup>, Melody M. Y. Chan<sup>1,2,4</sup>, Coco X. T. Choi<sup>1</sup>, Maxwell C. H. Law<sup>1</sup>, Daniel Kwasi Ahorsu<sup>1,3</sup> & Hector W. H. Tsang<sup>1,5</sup>

Scientific Reports | (2023) 13:10948

Revisioni di 34 studi con 13 rilevamenti di risonanza magnetica funzionale del cervello:

- l'attività mente-corpo incrementa l'attività elettrica dei lobi frontali e dei giri fronto-parietali inferiori

Tale risultato potrebbe applicarsi anche a correggere disturbi psichiatrici (depressione, autismo e demenza) che fanno riferimento a disfunzioni delle aree oggetto dello studio

# A Neural Circuit for Spirituality and Religiosity Derived From Patients With Brain Lesions

Michael A. Ferguson <sup>a b</sup>   , Frederic L.W.V.J. Schaper <sup>a b l</sup> , Alexander Cohen <sup>b c</sup> ,  
Shan Siddiqi <sup>a b d h</sup> , Sarah M. Merrill <sup>m</sup> , Jared A. Nielsen <sup>k</sup> , Jordan Grafman <sup>i j</sup> ,  
Cosimo Urgesi <sup>n</sup> , Franco Fabbro <sup>n</sup> , Michael D. Fox <sup>a b e f g</sup>

Show more 

- Immagini neurofunzionali con risonanze magnetiche e correlazioni genetiche e di neurotrasmettitori
- Epilessia temporale: attivazione ippocampo e depressione amigdala
- Danno al lobo parietale :aumento di spiritualità
- Danno al lobo frontale : fondamentalismo religioso



A Example True/False items measuring spirituality:

Sometimes I have felt my life was being directed by a spiritual force greater than any human being.

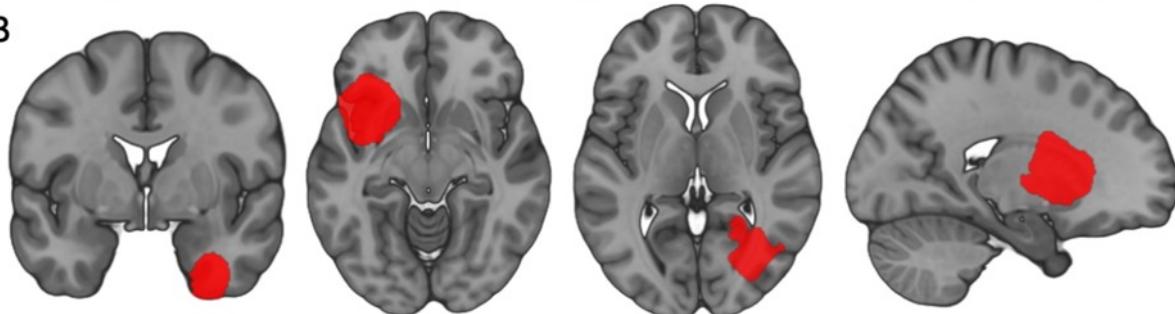
I think that most things that are called miracles are just chance.

(Reverse scored)

Religious experiences have helped me understand the real purpose of my life.

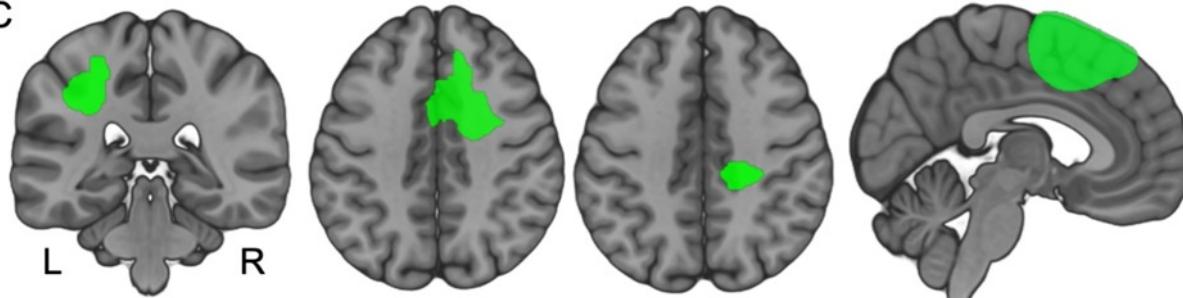
Surgical lesions associated with greatest decreases in spirituality

B



Surgical lesions associated with greatest increases in spirituality

C

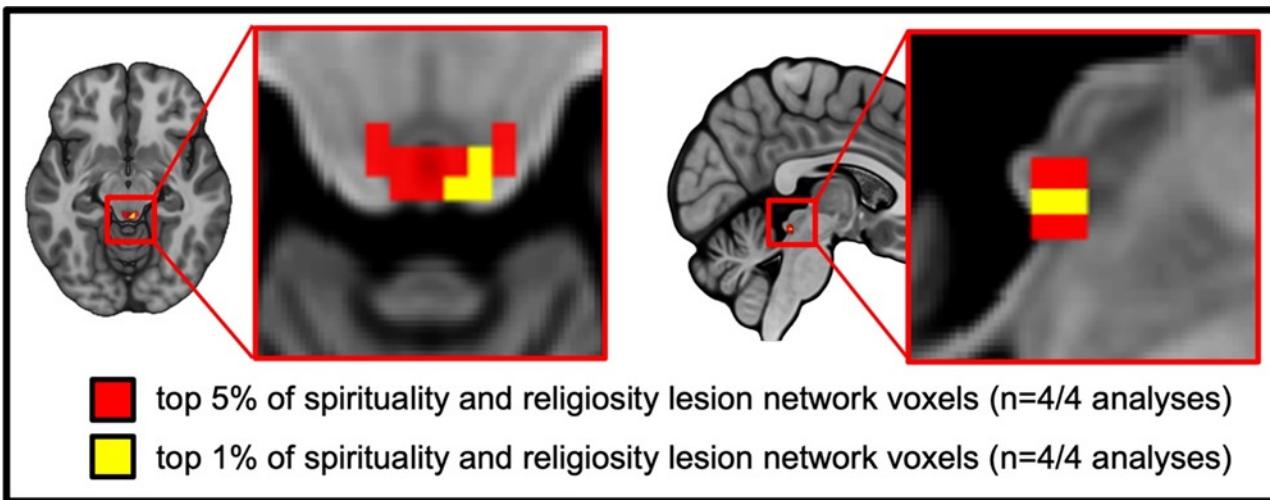


Le localizzazioni della lesione associate con i cambiamenti nella spiritualità si presentano in molte localizzazioni differenti del cervello.

(A) La spiritualità (o, più precisamente, l'accettazione spirituale) è misurata dall'Inventario di Temperamento e Carattere usando una serie di voci vere o false. La spiritualità è calcolata come punteggio di un singolo valore in base alle risposte dei partecipanti tra gli elementi. I punteggi di spiritualità sono stati ottenuti prima e dopo la resezione neurochirurgica dei tumori cerebrali, e le variazioni nella spiritualità calcolate da questi punti temporali longitudinali.

(B) Localizzazione delle lesioni dei 4 pazienti con la maggiore diminuzione dell'accettazione spirituale dopo neurochirurgia.

(C) Localizzazione delle lesioni dei 4 pazienti con maggiore aumento di accettazione spirituale. L, sinistra; R, destra



La sostanza grigia periacqueduttale (SGAP) è coinvolta nel:

- Condizionamento della paura e recupero della religiosità dopo eventi naturali spaventosi e tragici,
- Modulazione del dolore (ricca di recettori opioidi collegati a spiritualità, effetto placebo, dolore),
- Altruismo comportamentale e amore incondizionato (collegamento con release di ossitocina correlato a spiritualità)

Essa prende connessioni con il sistema limbico e la corteccia prefrontale.

Il collegamento funzionale negativo tra SGAP e SPIRITALITA'/RELIGIONE transita attraverso il network frontoparietale e le aree del cervello deputate al ragionamento razionale.

La iper-religiosità si risolve con la rimozione del lobo temporale mediale e la diffusione alla SGAP causata dall'atrofia del lobo temporale mediale conferma la connessione di questo circuito

# EFFETTO DELLO YOGA

- Modula le citochine infiammatorie e la funzione immunitaria (tiroidite di hashimoto), riducendo la sregolazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene migliorando il bilancio simpatico-vagale, con miglioramento del profilo lipidico, dell'attività metabolica e riduzione del peso corporeo,
- La funzione respiratoria aumenta la capacità vitale dei polmoni, attivando il metabolismo basale attraverso la combustione di ossigeno

Journal of Ayurveda and Integrative Medicine 15 (2024) 100891



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Ayurveda and Integrative Medicine

journal homepage: [elsevier.com/locate/jaim](http://elsevier.com/locate/jaim)



## Effects of yoga on hypothyroidism: A systematic review

Abhijit Baishya, Kashinath Metri\*

Department of Yoga, Central University of Rajasthan, India

### ARTICLE INFO

**Keywords:**  
Endocrine disorder  
Pranayama  
Systematic review  
Meditation  
Yoga therapy

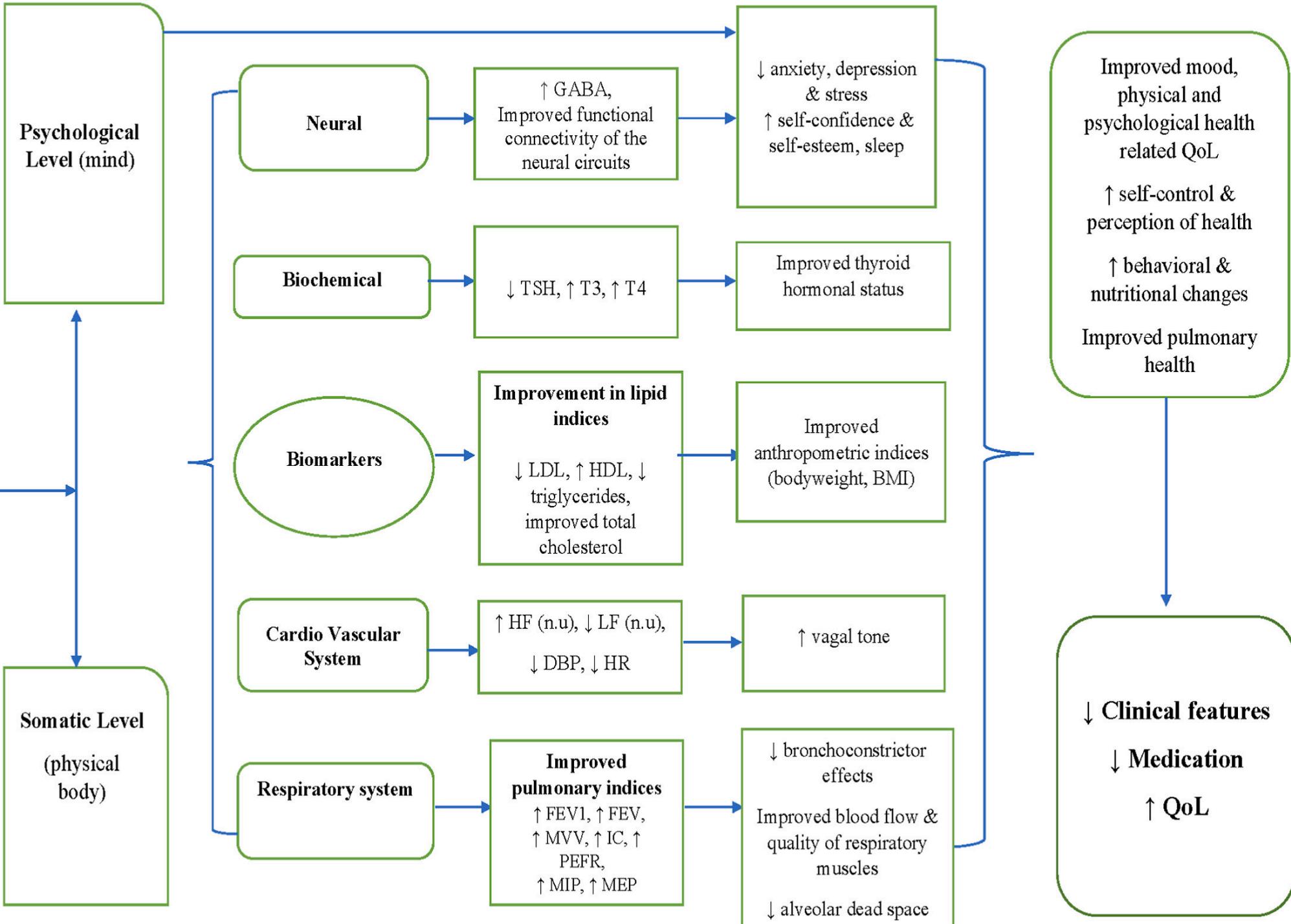
### ABSTRACT

Evidence from clinical trials has shown positive effects of yoga on hypothyroidism. To date, there is no review of these studies. This systematic review evaluates the efficacy of yoga as a therapeutic intervention for hypothyroidism.

PubMed, Medline, PsycINFO, and Science Direct databases were searched to identify relevant literature. The review included clinical studies that evaluated the effects of yoga on hypothyroidism. Studies that were not conducted in english, unavailable, non-experimental, or those that were reviews, case studies, case reports, not based on yoga, involved yoga as a intervention, or included a mixed population were excluded.

Eleven studies ( $n = 516$ ) met the eligibility criteria. Of these, four studies were RCTs, two non-RCTs and five were pretest-posttest studies. The duration of the yoga intervention varied from 1 to 6 months. Most of these studies adopted a combination of suryamaskar, asana, pranayama and meditation. On quality assessment, one study had a low risk of bias (1 RCT), six studies had a moderate risk of bias (3 RCTs, one non-RCT and two pretest-posttest studies), and four studies had a high risk of bias (1 non-RCT and three pretest-posttest studies). The outcome measures assessed were TSH, T<sub>3</sub>, T<sub>4</sub>, and thyroid medication usage, lipid indices, BMI, heart rate variability, pulmonary measures, blood glucose, anxiety, depression, self-esteem, quality of life and sleep. The majority of the studies reported significant improvements in these outcomes following yoga intervention.

This systematic review reports evidence for effects of yoga on various outcome measures in hypothyroidism, suggesting its possible role in the management of hypothyroidism. However, there is a need for adequately powered, high-quality RCT studies in the future to draw a definitive conclusion.



# YOGA DELLA RISATA

**Lo yoga della risata** è un metodo per **ridere senza motivo**; poiché studi scientifici hanno appurato che il nostro organismo non distingue tra una risata “forzata” e una spontanea.

**Ridere diventa quindi una forma di esercizio che scatena ilarità vera, innescando però gli stessi benefici a livello fisico e psichico.**

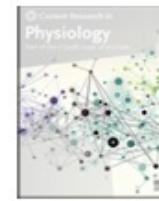


# Benefici yoga risata



## I principali 5 benefici dello yoga della risata:

1. Migliora la qualità della vita perché rilascia le endorfine, l'ormone della felicità;
2. Apporta benefici alla salute perché aiuta a prevenire stress e rinforza il sistema immunitario;
3. Aiuta anche nella vita professionale perché ossigena l'organismo e aiuta a essere più efficienti e ad avere autostima. Ridere in gruppo migliora il lavoro in team, la comunicazione e stimola la creatività;
4. Aiuta anche le relazioni sociali, perché rilascia energia positiva. In questo modo aiuta anche a superare stati di depressione e ansia;
5. Aiuta a superare le sfide, a rimanere calmi e concentrati e promuove un'attitudine mentale positiva.



### Hypotheses & Intersections

## Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety



Nuraly S. Akimbekov<sup>a</sup>, Mohammed S. Razzaque<sup>b,\*</sup>

<sup>a</sup> Department of Biotechnology, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

<sup>b</sup> Department of Pathology, Lake Erie College of Osteopathic Medicine, Erie, PA, USA

---

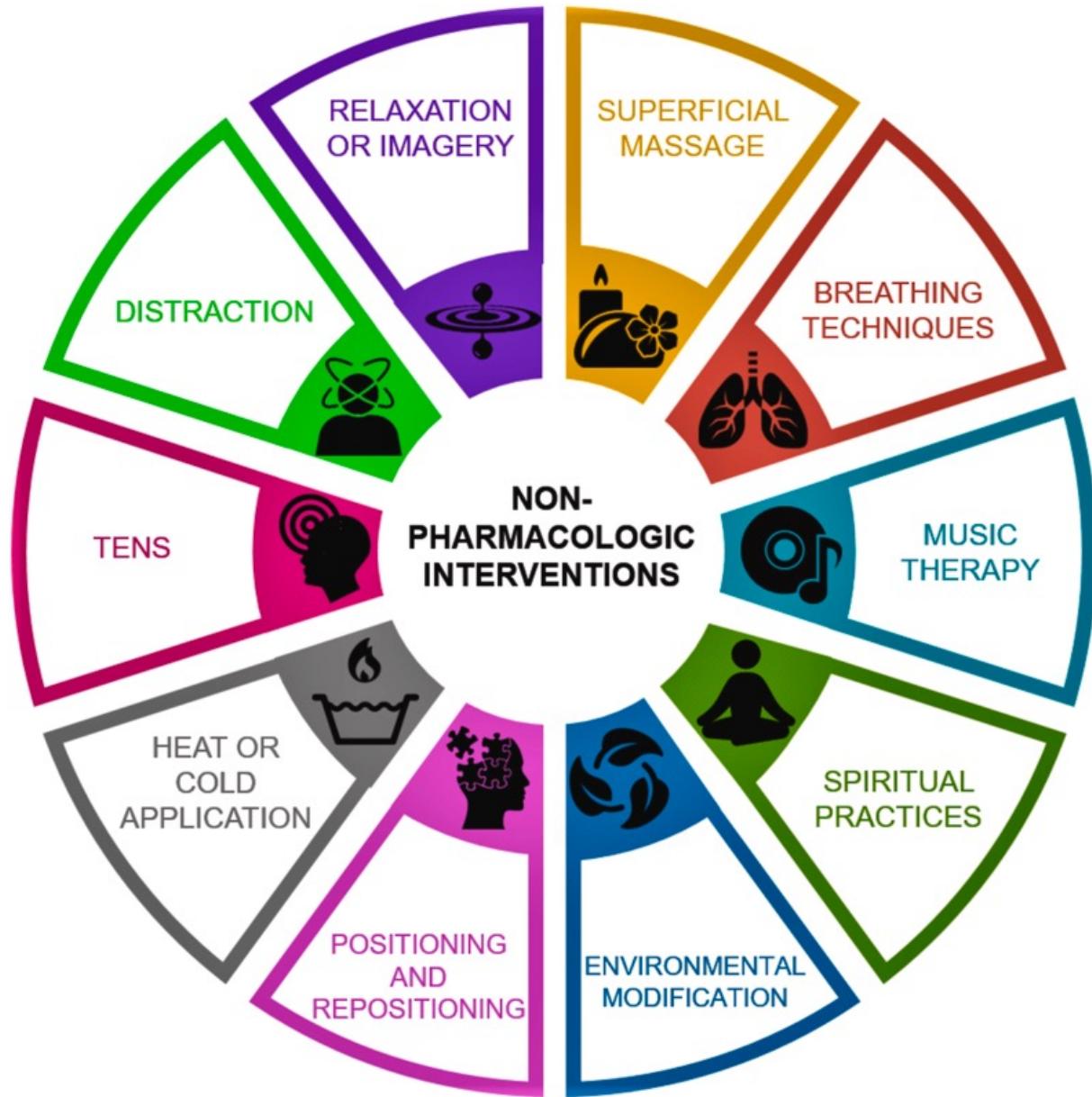
### ARTICLE INFO

**Keywords:**  
Laughter  
Anxiety  
Insomnia  
Depression

---

### ABSTRACT

Prolonged pharmacological interventions have detrimental health consequences by developing drug tolerance or drug resistance, in addition to adverse drug events. The ongoing COVID-19 pandemic-related stress has adversely affected the emotional and mental health aspects around the globe. Consequently, depression is growing during the COVID-19 pandemic. Besides specific pharmacological interventions, which if prolonged have detrimental health consequences, non-pharmacological interventions are needed to minimize the emotional burden related to the COVID-19 pandemic. Laughter therapy is a universal non-pharmacologic approach to reduce stress and anxiety. Therapeutic laughter is a non-invasive, cost-effective, and easily implementable intervention that can be used during this pandemic as a useful supplementary therapy to reduce the mental health burden. Laughter therapy can physiologically lessen the pro-stress factors and increase the mood-elevating anti-stress factors to reduce anxiety and depression. In this ongoing stressful period of the COVID-19 pandemic, keeping necessary social distancing, it is important to create a cheerful environment that will facilitate laughter among the family, neighbor, and community to cope with the stresses of the COVID-19 pandemic.



## Interventi non farmacologici di risata:

1. Risata spontanea,
2. Risata simulata,
3. Risata stimolata, da stimolo fisico, meccanico
4. Risata indotta da farmaci o ossido nitrico
5. Risata patologica da danno neuronale centrale o infiammazione pseudo-vulvare

# ALCUNI BENEFICI POTENZIALI/REALI DELLA RISATA

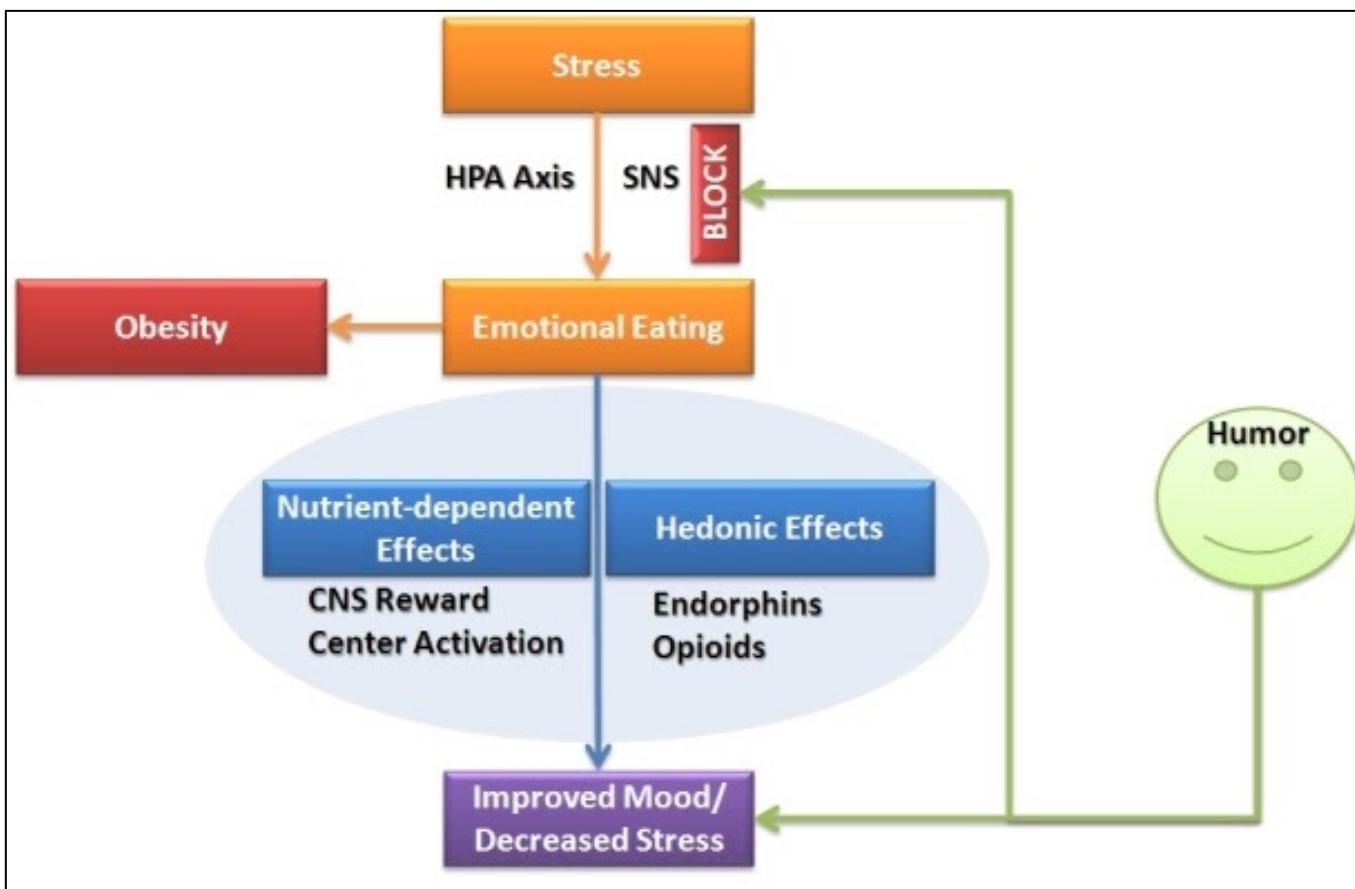


# UMORISMO-RISATE E BULIMIA EMOZIONALE

Open Access

Rambam Maimonides Medical Journal

NEW INSIGHTS IN CLINICAL MEDICINE



## Laugh Away the Fat? Therapeutic Humor in the Control of Stress-induced Emotional Eating

Elizabeth S. Bast, A.B.<sup>1</sup> and Elliot M. Berry, M.D., F.R.C.P.<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>University of Pennsylvania Perelman School of Medicine, Philadelphia, PA 19104, United States;

<sup>2</sup>Department of Human Nutrition & Metabolism, Braun School of Public Health, Faculty of Medicine, Hebrew University-Hadassah Medical School, Jerusalem, Israel

# YOGA NIDRA



**Lo Yoga Nidra, detto anche “Sonno Yogico”, è una tecnica di rilassamento profondo, capace di condurre chi la pratica in uno spazio liminare, tra veglia e sonno, dove è possibile trovare ristoro e raggiungere una profonda consapevolezza.**

# Benefici yoga nidra

## I principali 4 benefici dello yoga nidra:

1. Riduce lo stress,
2. Ringiovanimento fisico: Quando il corpo si trova in uno stato di profondo rilassamento, respiro e metabolismo rallentano, permettendo all'organismo di smaltire la fatica ed espellere le tossine,
3. Migliora memoria e concentrazione,
4. Attiva il sistema nervoso parasimpatico, che fornisce energie al cervello e agli organi interni, contrastando l'azione del sistema simpatico, che si attiva quando siamo sottoposti a stress fisico o mentale.



# AYURVEDA

- AYUS: vita e legge naturale
- VEDA: scienza e conoscenza



- AYURVEDA: scienza e conoscenza della vita e delle sue leggi naturali

Ayurveda significa **CONOSCENZA DELLA VITA**, è una antica filosofia tramandata oralmente per millenni, praticata e diffusa ancora oggi in tutta l'India, è stata trascritta in forma di canti metrici nei VEDA.

## Lo scopo principale dell'ayurveda è:

1. Prevenire e ritardare i processi di invecchiamento,
2. Promuovere salute e longevità,
3. Mantenere l'armonia dei 5 elementi (fuoco, aria, acqua, terra ed etere), evitando così l'insorgere di disturbi e malattie



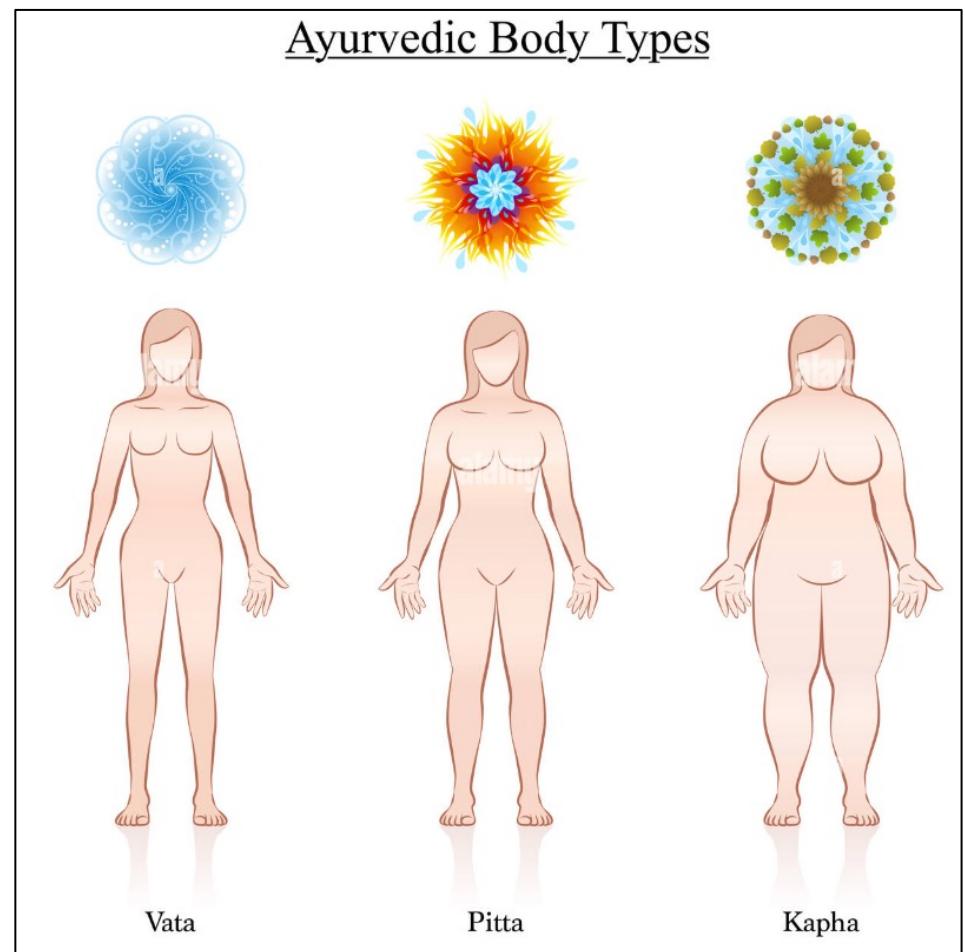
In ayurveda **gli elementi si combinano nel seguente modo:**

1. ETERE + ARIA= **VATA DOSHA**
2. FUOCO + ACQUA = **PITTA DOSHA**
3. TERRA + ACQUA= **KAPHA DOSHA**

I tridosha governano tutte le funzioni biologiche, psicologiche, e fisiopatologiche di corpo, mente e coscienza.

Essi agiscono come costituenti fondamentali e barriere protettive nella condizione fisiologica normale, sono responsabili della salute e della malattia.

- VATA è un principio di MOVIMENTO. Risiede principalmente nel colon, è secco, freddo, leggero, produce gas
- PITTA è un principio di trasformazione. Risiede principalmente nell'intestino tenue, è caldo, leggero, oleoso, produce acidità
- KAPHA è un principio di COESIONE. Risiede principalmente nello stomaco, è freddo, pesante, oleoso, produce muco



# LE PIANTE IN AYURVEDA

Una rassegna di preziosi testi ayurvedici conferma **che 1600 delle 2000 vecchie formulazioni ayurvediche sono a base vegetale.**



Le piante pertanto hanno svolto e continuano a svolgere ancora oggi un ruolo importante in India



# PIANTE IN AYURVEDA

**Alcune sono piante difficilmente reperibili in Occidente, molto particolari, poco conosciute.**

**Altre ormai sono piuttosto note anche da noi e reperibili in genere in forma di polveri secche o estratti.**

Di seguito riporto solo alcune delle tante erbe ayurvediche, tra quelle che oltre ad avere un utilizzo medico, hanno anche uno scopo cosmetico:

- **Āmra (Mango – Mangifera Indica)**
- **Ārdraka (Zenzero / Zingiber Officinale)**
- **Āmalakī (Amla – Emblica Officinalis/Phyllanthus Emblica)**
- **Brāhmī (Bacopa Monnieri)**
- **Bhringraj (Bhrṅgarāja) (Eclipta Alba)**
- **Chandana (Śvetacandana) (Sandalo – Santalum Album)**
- **Haridrā (Curcuma – Curcuma Longa)**
- **Nārikela (Cocco – Cocos Nucifera)**
- **Nimba (Neem – Azadirachta Indica) o Mahānimba (Neem – Melia azaderachta)**
- **Tulasī (Tulsi – Ocimum Sanctum)**
- **Ushira (Uśīra) (Vetiver – Vetiveria Zizanioides)**



# PIANTE IN AYURVEDA

Sono piante della tradizione ayurvedica anche piante da noi diffusissime, come, solo per fare qualche esempio:

- **Atasī (Lino – Linum Usitatissimum)**
- **Akshoda (Akṣoda) (Noce – Juglans Regia)**
- **Bijapūra (Cedro – Citrus medica)**
- **Dādima (Melograno – Punica Granatum)**
- Draksha (Drākṣā) (Vite – Vitis Vinifera)
- Eranḍa (Ricino – Ricinus Communis)
- Gritkumarī o Kanyāsāra (Aloe – Aloe Barbadensis)
- Madayantī (Mehendi/Henné – Lawsonia Inermis)
- Maṇḍukaparṇī (Centella Asiatica)
- Methī (Fieno Greco – Trigonella Foenum-Graecum)
- **Mishreya (Miśreyā) (Finocchio – Phoeniculum vulgare)**
- Nīlī (Indigo – Indigofera Tinctoria)
- **Shatapatrika (Śatapatrikā) (Rosa – Rosa Centifolia)**
- Tila (Sesamo – Sesamum indicum)
- Upakunchika (Upakuñchikā) (Nigella – Nigella sativa)
- **Vijayā (Canapa sativa – Cannabis sativa)**
- **Yashti (Yaṣṭī) (Liquirizia – Glycyrrhiza Glabra)**



Sono sostanze ayurvediche le spezie, come per esempio:

- **Tvak** (Cannella – *Cinnamomum Zeylanicum*)
- **Dānhyaka** (Coriandolo – *Coriandrum sativum*)
- **Hapusha** (Hapusā) (Ginepro – *Juniperus Communis*)
- **Shvetajiraka** (Śvetajiraka) (Cumino – *Cuminum cyminum*)
- **Sukshmaila** (Sūkṣmailā) (Cardamomo – *Elettaria Cardamomum*)



# LA TRIBU' CHUMASH



*eCAM* 2005;2(1):19–23  
doi:10.1093/ecam/neh072

## Lecture Series

### The Advantages of Traditional Chumash Healing

James D. Adams Jr<sup>1</sup> and Cecilia Garcia<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Molecular Pharmacology and Toxicology, University of Southern California, School of Pharmacy, 1985 Zonal Avenue, PSC 508, Los Angeles and <sup>2</sup>Chumash Healer, Granada Hills, CA, USA

Chumash healing has been practiced in California for ~13 000 years. Chumash healers treat their patients with prayer, laughter, dreaming, phytotherapy, aromatherapy, healing ceremonies and other techniques. Healing involves first healing the spirit, then healing the body. Chumash people still maintain their unique identity. Chumash Healers still practice the ancient healing arts in California. This lecture is a brief introduction to Chumash Healing.

**Keywords:** healing – ethnopharmacology – Chumash

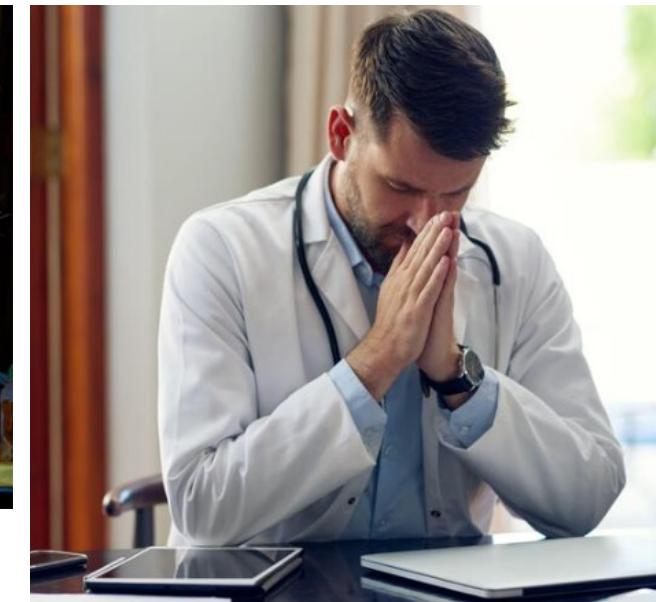
Chumash healing has been practiced in California for ~13 000 years. Chumash healers treat their patients with prayer, laughter, dreaming, phytotherapy, aromatherapy, healing ceremonies and other techniques. Healing involves first healing the spirit, then healing the body. Chumash people still maintain their unique identity. Chumash Healers still practice the ancient healing arts in California. This lecture is a brief introduction to Chumash Healing.

# ELEMENTI CHIAVE DELLA TRIBU' CHUMASH

- Preghiera
- Paziente-famiglia -guaritore ,
- Digiuno (nessun obeso) per risveglio dello spirito ;
- Sogno ;
- Riso e svago;
- SALVIA E ARTEMISIA ...FUOCO



- Health care must start with God. This is the domain of the Healer.
- Then plant medicines can be used when appropriate, or standard medicines can be used.
- The patient should go to the doctor when necessary and accept the therapy provided.
- The Healer can help with this acceptance.
- The family, friends and Healer can also help the patient feel loved, comforted and ready to heal.





**...GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE....**



Consulta il nostro sito <https://medicocuratestesso.com/>  
Puoi trovarci anche sui social (fb, youtube) come:

- Medico Cura Te Stesso
- Network Secondo Parere



[info@medicocuratestesso.com](mailto:info@medicocuratestesso.com)



3756762736

