

oli ayurvedici da massaggio



Mahanarayana taila

Dalla più pura tradizione ayurvedica Mahanarayana Taila è uno dei più famosi e classici oli medicati, la cui origine e formulazione sono rintracciabili già negli antichi testi dell'Ayurveda. (ref. Bhaishajaratnavali).

In una naturale e pura base di olio di sesamo con aggiunta di latte, vengono veicolate attraverso elaborate e lunghe cotture effettuate ancora oggi con metodi tradizionali, le proprietà di ben 55 pregiate erbe e sostanze minerali.

L'erba presente in maggior concentrazione è l'Asparagus Racemosus (Shatavari) ben nota fin dai tempi antichi per le sue straordinarie proprietà toniche e ringiovanenti, erba che, utilizzata sotto varie forme viene ad oggi largamente apprezzata anche oltre i confini dell'India e considerata un Rasayana (ringiovanente) universale.

Uno dei tanti significati simbolici del suo nome è "...che possiede cento mariti". La pianta Shatavari viene anche chiamata Narayani dal nome appunto della famosa preparazione dell'olio Narayana. L'olio Mahanarayana, (presentato in questa scheda) rappresenta una forma più potenziata e complessa di questo importante olio medicato. Maha infatti significa grande.

Proprietà

L'olio Mahanarayana viene tradizionalmente utilizzato per armonizzare Vata Dosha che, in condizioni di squilibrio, crea disordini a livello articolare e muscolare, oltre ad impoverire i tessuti che risentono così di un non adeguato nutrimento. Vata dosha inoltre è relazionato direttamente con la mente e le emozioni, le cui perturbazioni

giocano un ruolo fondamentale nella gestione dello stress e dell'armonia psico-fisica. E' un olio quindi anche indicato per la gestione dello stress, della tensione e dell'affaticamento più in generale di corpo e mente.

L'impatto olfattivo della fragranza dell'olio Mahanarayana è considerato un elemento importante ai fini del trattamento, poichè agisce pacificando la mente ed il Vata dosha alterato.

Uso professionale

- Consigliato in tutte le condizioni di affaticamento, stress, dolore articolare e muscolare, tensioni e rigidità. Queste sono situazioni nelle quali Mahanarayana esprime al meglio il proprio potenziale benefico.
- E' un olio da avere sempre a disposizione, adatto a molte situazioni in virtù della velocità ed efficacia con cui agisce. In un ideale "Kit di oli ayurvedici" Mahanarayana si rivela elemento indispensabile ed unico.
- Utile quindi la sua applicazione in caso di contratture ed affaticamento di collo, dorso e spalle, in caso di dolori reumatici e dove la mobilità articolare risulta inibita. La contrattura e lo stress si ammorbidiscono fin dai primi trattamenti effettuati con un adeguato massaggio anche direttamente sulle parti dolenti siano esse estese o limitate.
- Può essere utilizzato su tutto il corpo ad eccezione di testa e viso.
- E' necessario far scaldare l'olio a bagnomaria affinché attraverso il calore e la sensibilità delle mani, si possano aumentare immediatamente le sensazioni di rilassamento e scioltezza sia a livello muscolare che articolare. Sulle articolazioni usare abbondante olio caldo e prevedere una manualità di strofinamento prolungato, al fine di favorirne al meglio l'assorbimento.
- Si suggerisce al termine del trattamento di mantenere un buon livello di calore per aumentare

gli effetti e l'assorbimento dell'olio. Tenere quindi il corpo, o la parte trattata, al caldo, lasciando la persona a riposare in posizione comoda.

- Una doccia calda è indicata per completare il trattamento. E' consigliabile non usare detergenti troppo aggressivi; nella tradizione ayurvedica si usano preparati in polvere a base di erbe, legumi e spezie che, con le loro proprietà leggermente astringenti, aiutano a rimuovere l'eccesso di olio senza impoverire la pelle, lasciandola così morbida e pulita.

- In caso di dolore e contrattura nella zona sacro-lombare (soprattutto se presente in fase pre-mestruale) far assumere la posizione prona e mettere un piccolo cuscino sotto l'addome. Dopo aver bene massaggiato la zona interessata con l'olio Mahanarayana, preparare un pichu (compressa realizzata con una falda di cotone di misura adeguata e di buon spessore racchiusa in una garza) imbevuta di olio caldo da mantenere sulla parte per almeno 15'. Coprire l'impacco per trattenerne al meglio il calore.

Uso domestico:

Può essere consigliato l'utilizzo domestico di Mahanarayana oltre che per applicazione diretta sotto forma di auto-massaggio sulle zone interessate, anche sotto forma di compresse (*) imbevute di olio debitamente riscaldato da mantenere sulle zone interessate per almeno 15/20'.

Conservazione

L'olio Mahanarayana mantiene al meglio ed inalterate le sue proprietà se conservato in flaconi di vetro, lontano dalla luce diretta e da fonti di calore.

Sinergie e/o diluizioni

Può essere eventualmente diluito con olio di sesamo nelle seguenti proporzioni:

3 parti di Mahanarayana ed 1 di Olio di Sesamo puro.

Confezione

Il prodotto viene fornito in flaconi di vetro scuro da 150 ml- 500 ml e 1000 ml.

Composizione

Sesamum indicum oil, Asparagus racemosus, lac (Cow milk), Aegle marmelos, Withania somnifera, Solanum indicum, Tribulus terrestris, Oroxyllum indicum, Sida cordifolia, Azadirachta indica, Solanum xanthocarpum, Boerhavia diffusa, Abutilon indicum, Premna integrifolia, Clerodendrum phlomidis, Sterospermum sauveolens, Pluchea lanceolata, Foeniculum vulgare, Cedrus deodara, Saussurea lappa, Desmodium gangeticum, Uraria picta, Phaseolus trilobus, Teramnus labialis, Aquilaria agallocha, Mesua ferrea, Sodium chloride, Nordostachys jatamansi, Curcuma longa, Berberis aristata, Parmelia perlata, Santalum album, Inula racemosa, Elettaria cardamomum, Rubia cordifolia, Glycyrrhiza glabra, Valeriana wallichii, Cyperus rotundus, Microstylis wallichii, Eclipta alba, Microstylis muscifera, Lillium polyphyllum, Fritillaria roylei, Habenaria intermedia, Juniperus communis, Acorus calamus, Butea monosperma, Tarcus leaccata, Angelica glauca, Cinnamomum camphora, Crocus sativus, aqua q.s.

Dosha equilibrato Vata

Indicazioni *Attività correlata all'uso del prodotto può essere quella di favorevole supporto in caso di trattamenti terapeutici condotti dallo specialista nei confronti di:*

rigidità, dolore articolare e muscolare, stati di affaticamento.

Proprietà Riscaldante, decontratturante, tonica, ringiovanente.

Applicazione Solo sul corpo.

Trattamento

- Sarvanga Abhyanga (massaggio completo)
- Pichu (*impacchi locali con compresse calde*)
- Kati basti (*trattamento di olio caldo in zona sacro-lombare*)
- Griva basti (*trattamento di olio caldo in zona cervicale*)

Nota Bene: le informazioni presentate in questa scheda non sono da intendersi come prescrizioni mediche.

I suggerimenti vanno considerati alla luce delle condizioni di salute individuali e non intendono sostituirsi né al parere medico né alle cure

