

Attesissimo incontro con il Dr. Brincivalli e il suo Maestro Dr. Pankaj NARAM



E' il medico personale del Dalai Lama. E' il dottore indiano che per anni ha avuto in cura il malandato, generosissimo cuore di Madre Teresa di Calcutta. Col metodo della Nadivijnanan, la trimillenaria arte della lettura del polso, il 55enne guru mondiale della medicina ayurvedica cura ogni giorno nel suo studio di Mumbai circa 400 persone afflitte da problemi di ogni tipo: dal diabete alla colite, dall'artrosi dall'Aids all'arteriosclerosi fino all'asma e alla sterilità.

> LA LETTURA DEL POLSO SVELA LA SALUTE

Ha l'aspetto di una persona felice e trasmette questa felicità anche a chi ha di fronte, facendola sentire al centro dell'universo. Con la sola lettura del polso il Dott. Naram è in grado di diagnosticare malattie e consigliare la terapia giusta per guarire. Una sua visita è quanto di più semplice possa capitare: mette l'indice sul polso destro, giusto sotto l'osso radiale. Il medio e l'anulare li tiene premuti subito sotto per circa un minuto ascolta i battiti del "paziente". Senza nemmeno dover preferire parola o anticipare i sintomi, dice tutto lui, preciso come se conoscesse da sempre la persona che ha davanti a sé. Elenca disturbi, lo

stato generale dell'organismo: il polso, per lui, è chiaro come lo schermo di un televisore. A seconda della tipologia del malessere, scrive su una scheda una serie di rimedi a base di erbe da prendere per qualche mese, sotto forma di tavolette. Può parlare di sistemare Pitta (fuoco) e correggere Vata (aria ed etere), elementi che nel corpo simile ad un piccolo universo in miniatura, eccedono (gli altri sono la terra e l'acqua denominati Kapha). Fitta, per esempio, ti fa arrabbiare, ti catapultava il cuore in gola, mandando su di giri la pressione: è l'ansia. Chi eccede in Vata si muove troppo, cambia spesso idea finché dimentica il punto da cui è partito. Ecco allora gli scoraggiamenti repentini quanto i momenti d'entusiasmo. Al paziente con i problemi succitati il Dott. Pankaj Naram consiglia di evitare i cibi pieni di Vata e di Pitta, quelli aspri, salati, piccanti, fermentati, crudi o comunque poco cotti che aumentano il calore corporeo, l'80% della popolazione mondiale è afflitta da uno squilibrio di Pitta, conseguenza dell'inquinamento atmosferico, delle acque e dei cibi, pieni di metalli pesanti. A Pitta si devono gastriti, ulcere, mal di fegato, cefalee e calvizie. Come si interviene in questi casi? Prima di tutto con una dieta senza carne bovina, a base di cibi rinfrescanti. Per esempio cetrioli, zucchine, bieta, carciofi, soia verde, fagioli, ceci decorticati e consistenti quantità di riso basmati, quello sottile e allungato. Poi con prodotti erboristici ayurvedici a base di

erbe digestive. Infine con i massaggi Shirodhara, fatti con olio caldo versato sul punto centrale della fronte. Molto efficaci, questi ultimi anche in caso di caduta e capelli grigi. Come fa, il Dott. Pankaj Naram a mantenersi in salute ed avere così tanta energia nonostante curi così tante persone, per tante ore di seguito, ovunque si trovi? E' mai stato malato? Com'è arrivato all'Ayurveda? Ecco cosa ci racconta: "Nel 1981 avevo il diabete e pesavo 85 Kg.: i capelli mi cadevano a ciocche e portavo gli occhiali per una forte miopia (ora ho 10 decimi), i miei valori di glicemia, trigliceridi e colesterolo erano preoccupatamente elevati. Avevo provato di tutto inutilmente. Chi mi visitava diceva: "E' ereditario non si può fare niente, dovresti capirlo, sei medico anche tu!". Alludevano a mio padre e mio nonno entrambi calvi e diabetici. Ero disperato. Andai da un medico ayurvedico di 85 anni che mi fece leggere un libro di 7.000 pagine con ricette risalenti a millenni fa (la medicina ayurvedica la più antica del mondo ha 5000 anni). Insieme trovammo il rimedio per i miei capelli che da allora ripresero a crescere forti e lucenti. Fu quello, sperimentato su me stesso, il mio primo successo (poi guarirò anche il mio diabete e la mia miopia). L'ayurveda sarebbe stata la mia vita. Quella medicina, lo capii subito, non curava solo il corpo ma vedeva l'anima, il cuore della malattia. Riusciva a farlo, soprattutto, con la lettura del polso, un arte antica quanto l'India.

scopri le date degli incontri qui dietro!

Un conto era sapere teoricamente, un altro passare all'azione. Capii la differenza il giorno che incontrai Swami Baba Ramadas, il mio guru. Era un "giovannotto" di 115 anni quando lo vidi la prima volta, nella giungla viveva, sotto un grande albero. Era sempre circondato da persone con ogni tipo di malattia. Le persone parlavano, gesticolavano, si disperavano, buttandosi per terra e combinandone di tutti i colori. Poi se ne andavano completamente guarite. Come faceva ad essere così tranquillo, quest'uomo che praticava lo zen? Ha smesso di vivere undici anni fa, a 125 anni compiuti il mio Maestro. "Insegnami" lo supplicai "voglio diventare saggio come te. Voglio servire anche io, come te l'umanità. Voglio guarire con l'Ayurveda. Guru insegnami, mettimi alla prova". Mi mise alla prova ma in un modo che in un primo momento non compresi. Ogni volta che gli chiedevo insegnami, mi diceva: "Torna domani". Non capivo che stava testando la serietà delle mie intenzioni. "Torna domani, ti insegnerò domani". Me lo disse per 100 giorni di seguito, ogni giorno. Finché decisi di diventare una roccia: non avrei mangiato né sarei andato più in bagno. E neanche mi sarei mosso di lì. Sarei morto finché Swami non mi avesse insegnato. "Vai a pulire il gabinetto, è molto sporco", mi provocò il mio guru, mentre sbiancavo. Pulii con le lacrime agli occhi e li mio orgoglio di medico laureato ferito a morte. "Non è pulito bene. Tu non stai meditando, Pankaj. Se non mediti anche mentre pulisci la latrina non mediterai nemmeno con i pazienti, non li guarirai".

Sentenzio, gli occhi buoni ma inflessibili. Ripulii tutto di nuovo, come se da quella azione dipendesse il mio stesso destino. A quel punto Swami sorrise e io capii che meditare significa dare il cento per cento di te in ogni istante, indipendentemente da quello che stai facendo. Fu la prima lezione. Altre ne sarebbero seguite per mille lunghi giorni.

> PREGHIERA E AMORE DAL PRIMO ALL'ULTIMO PAZIENTE

Non puoi essere un medico ayurvedico se non hai allenato la tua anima con mantra e digiuni quotidiani. Se non dedichi al quattrocentesimo dei tuoi pazienti, lo stesso amore riservato al primo che hai visto tante ore prima la mattina. Non sei un buon testimone dell'Ayurveda se non sei disposto a vedere, in ogni paziente, un fratello. "In trent'anni di attività ho sentito il polso, a più di 50.000 persone in tutto il mondo". Se calcolo che, ogni persona l'ho vista mediamente 10 volte, ho fatto più di 5 milioni di visite tra pazienti indù, musulmani, buddisti e cristiani. Credo in un Dio unico che si manifesta e si chiama in modi diversi, Khrisna, Gesù, Allah, a seconda delle diverse culture e latitudini. Curo i corpi, ma è con l'anima che io comunico, per arrivare alla vera guarigione. Vata, Pitta, Kapha, aria, fuoco, terra ed etere sono gli elementi che ci compongono, dal cui equilibrio dipendono la nostra salute e longevità. Io non faccio altro che aiutarli, nel rimetterli in armonia. Con intuito e gioia, come il più docile degli strumenti, mi abbandono al Grande Potere che tutto governa e cura, dal primo dei nostri giorni.

Gli incontri di Ottobre

MILANO

Sabato 13 Ottobre 2018

Studio Dharam
Via del Fusaro, 3
cell. 0541/1647409
cell. 338/6141980
ayurvedico@tiscali.it

BOLOGNA

Lunedì 15 Ottobre 2018

Associazione Percorsi di luce
Via Toscana, 71
tel. 0541/1647409
cell. 347/1045543
web@indiaworldstore.com

CESENA

Mercoledì 17 Ottobre 2018

Studio Medico
Via Quattordici, 17-23
tel. 0547/22134
cell. 329/6474478
info@ilpuntonaturale.it

REP. di SAN MARINO

Giovedì 18 Ottobre 2018

India World Store
Via Cinque Febbraio, 136
Tel. 0549/961232
cell. 347/9072337
web@indiaworldstore.com

ROMA Trastevere

Sabato 20 Ottobre 2018

Centro Stellatum
Via Cardinale Marmaggi, 21
tel. 06/5883687
cell. 347/1930110
info@khsalsacompany.com

ROMA Cassia-Olgiate

Domenica 21 Ottobre 2018

Centro Ayurveda-MA
Via Braccianese, 301
tel. 06/3046299
cell. 347/9072337
millenaria@icloud.com