ANTONIO D'ANTONIO
OPERATORE AYURVEDICO
E RIFLESSOLOGO

Guida pratica ayurvedica al raffreddore

Questa guida nasce per aiutarti a gestire il raffreddore in modo naturale,

seguendo i principi dell'Ayurveda.

È pensata per essere semplice, pratica e applicabile a casa.

COME LEGGE IL RAFFREDDORE L'AYURVEDA

Il raffreddore non è uguale per tutti.

E spesso cambia durante la giornata.

• Di giorno: naso che cola (liquido, acquoso)

• Di notte: naso chiuso

Questo quadro indica una combinazione di:

- VATA (movimento, aria, secchezza)

- KAPHA (muco, ristagno, pesantezza)

Obiettivo:

scaldare senza seccare,

drenare Kapha,

sostenere la digestione.

ANTONIO D'ANTONIO
OPERATORE AYURVEDICO
E RIFLESSOLOGO

ROUTINE DEL MATTINO

Quando il naso cola.

• Acqua calda a piccoli sorsi

• Tisana di zenzero fresco

• Colazione calda e leggera

Evita:

- latte e yogurt

- succhi freddi

- colazioni dolci

DURANTE LA GIORNATA

• Bevi caldo, poco alla volta

• Proteggi collo e torace

• Evita aria diretta su viso e testa

ROUTINE DELLA SERA

La fase più importante.

ANTONIO D'ANTONIO
OPERATORE AYURVEDICO
E RIFLESSOLOGO

Cena:

• leggera

• calda

• semplice

Preferisci:

zuppe, riso, verdure cotte

Evita:

latticini, dolci, pane freddo

Vapore:

• solo acqua calda

• 5–8 minuti

• poi resta al caldo

PRIMA DI DORMIRE (OPZIONALE)

Se non hai sinusite o dolore forte:

• 1 goccia di olio di sesamo tiepido per narice

Alternativa:

massaggio con olio tiepido su:

- lati del naso

- zigomi

- base del cranio

SE CI SONO ALTRI SINTOMI

RAFFREDDORE + MAL DI GOLA

• gargarismi con acqua tiepida e sale

• bevande calde

• evita aria secca

RAFFREDDORE + TOSSE

• tosse secca: caldo + oleosità

• tosse con muco: caldo + leggerezza

In entrambi i casi:

niente freddo, niente latticini

RAFFREDDORE + RISVEGLI NOTTURNI

• cena presto

• routine serale stabile

• massaggio ai piedi con olio tiepido

• stanza non fredda

ANTONIO D'ANTONIO
OPERATORE AYURVEDICO
E RIFLESSOLOGO

RAFFREDDORE CHE DURA SETTIMANE

Qui si guarda la digestione.

Se Agni è debole, il corpo elimina male.

COSE DA EVITARE

• doccia calda tardi la sera

• dormire subito dopo cena

• finestra aperta sul viso

• miele la sera

MESSAGGIO FINALE

Il raffreddore non va combattuto.

Va accompagnato.

Seguire i ritmi giusti aiuta il corpo

a fare ciò che sa già fare.

Guida a cura di

Antonio D'Antonio

Operatore Ayurvedico e Riflessologo