

# CURA IDROPINICA

## A BASE DI ACQUA CALDA BOLLITA

**In Ayurveda**, bere regolarmente acqua calda è uno dei metodi migliori per eliminare l'eccesso di Ama (il non digerito). Tradotto letteralmente Ama vuol dire “acerbo” o “non cotto”: si tratta delle scorie, delle tossine e dei residui di cibo che, a causa della cattiva digestione, si formano nel tratto gastrointestinale o nel corso del metabolismo cellulare e tessutale. Tra queste tossine rientrano l'alcool e altri prodotti dei processi di fermentazione putrefazione che si svolgono nell'intestino. Ama indebolisce i tessuti ed è corresponsabile pressoché di ogni malattia. In senso lato, Ama si genera anche nella psiche come conseguenza di emozioni e sentimenti “non digeriti”, non elaborati, di ansie e conflitti non risolti. Ciò che si produce nel sistema nervoso e nel metabolismo come “sostanza tossica” a causa dei conflitti interiori, è tanto nocivo per la salute quanto un cibo maldigerito. **L'eliminazione di Ama è pertanto l'obiettivo iniziale di ogni trattamento Ayurvedico.** La tecnica più semplice ed efficace consiste in una cura idropinica con Acqua Calda. Una cura idropinica di alcuni giorni o settimane scatena una serie di reazioni positive: viene soddisfatto il "falso" senso di fame tra un pasto e l'altro, senza che si presentino gli effetti da digiuno, come nausea, mal di testa, irritazione o debolezza. Si attenuano i dolori alla nuca, alla schiena e alle articolazioni. Bere a piccoli sorsi ha un effetto calmante e stabilizzante dal punto di vista psichico, specialmente nelle persone nervose e tese. Spariscono i disturbi intestinali quali flatulenza, meteorismo, senso di pienezza e stipsi. La pelle appare più chiara, fresca e ben irrorata; anche il prurito diminuisce. Un vantaggio dell'acqua calda rispetto al tè è la relativa assenza di gusto. Sobbollita a lungo diviene leggermente dolce, e contribuisce a placare Vata, altrimenti ha gusto quasi neutro. Bevendo molto, il senso del gusto si affina e il cibo acquista un sapore più intenso. **Per ottenere questi effetti non è essenziale la quantità d'acqua, ma la frequenza con cui si beve:** sono sufficienti due-tre, sorsi ogni mezz'ora o ogni ora. Fondamentale è invece la qualità. Chi vive in montagna forse può utilizzare anche quella del rubinetto, ma chi vive in città dovrà ricorrere all'acqua minerale naturale a scarso tenore in minerali (oligominerale). Si consiglia di portare a ebollizione l'acqua oligominerale naturale almeno 10-15 minuti prima di berla; dopo averla fatta riposare 2-3 minuti in modo che le particelle in sospensione si depositino, poi si può versarla in un thermos. In caso di metabolismo debole o di eccesso di ama (non digerito) si consiglia di aggiungere all'acqua un pizzico di zenzero in polvere.

