

# SIMONE ROSSI DORIA

## e il suo India World

INDIA WORLD, UN **CONCENTRATO DI OGGETTI, SAPORI, PROFUMI E CONOSCENZE** CHE SPAZIANO DALLA MEDICINA AYURVEDICA AI LIBRI AGLI ARREDI E TESSUTI ARRIVANDO ALLE SPEZIE E TANTO ALTRO!!!

### ► Cosa ti ha spinto ad unire in un unico spazio materie apparentemente tanto diverse?

In effetti mi rendo conto che inizialmente si rimane un po' disorientati anche se sicuramente affascinati nel vedere tutte queste cose insieme. In verità c'è in tutto ciò un filo conduttore ed è **la Medicina Ayurvedica** la millenaria scienza indiana che ci racconta nei suoi antichissimi testi come mantenersi in salute, nel corpo e nello spirito, attraverso un'attenta combinazione degli alimenti, disintossicandosi con le erbe, abitando in una casa ecologicamente sana, lavorando sempre sulla propria ricerca interiore.

### ► Belle parole ma come dalla teoria passare alla pratica?

Fin dagli anni dell'università per quanto impegnatissimo nello studio e nel tennis agonistico, la mia grande passione sportiva, ho sempre coltivato la lettura dei grandi maestri spirituali, senza barriere ideologiche e successivamente ad una disavventura di **mia sorella Susy**, ammalatasi gravemente in un suo viaggio in India, **curata magistralmente da un allora sconosciuto medico ayurvedico, il dott. Pankaj Naram**, oggi considerato un luminaire di questa medicina in tutto il mondo, mi sono appassionato a questa meravigliosa scienza iniziando a studiarla e soprattutto cercando di capirla frequentando da venti anni questo grande personaggio veramente unico per il suo innato talento, la sua umanità e maniacale professionalità. Conciliando i miei studi in economia con la mia passione per l'Ayurveda mi sono reso subito conto della necessità di passare dalle belle parole dei libri a rendere disponibili quegli strumenti descritti nei testi ed utilizzati in questa antichissima scienza!!!

### ► Ci puoi descrivere quali sono i principali aspetti della Medicina Ayurvedica?

Cercando di semplificare al massimo per poter essere comprensibile in poche righe, la Medicina Ayurvedica pone una grande attenzione alla fase digestiva. Se questa si prolunga eccessivamente si producono tossine (aam in ayurveda) un muco tossico che si forma nella fase digestiva e post digestiva che secondo l'Ayurveda è tra le principali cause dell'80% delle più comuni patologie. Per evitare che si formino fermentazioni e putrefazioni intestinali è fondamentale combinare correttamente gli alimenti tra di loro, consumare quindi solo occasionalmente piatti particolarmente elaborati (lasagne, cannelloni, ecc.), alternare il grano con cereali che contengano meno glutine (kamut, farro) o senza come il mais, riso e grano saraceno, per il consumo di pane pasta e biscotti, utilizzare nella cottura dei legumi per renderli più digeribili spezie digestive come l'alloro la maggiorana la santoreggia il timo o quelle orientali come il cumino, lo zenzero il coriandolo la curcuma e il cardamomo, evitare cibi che possano aggravare il dosha in squilibrio in quel momento (ad es. pitta – eccesso di calore quindi ad es. meno peperoni melanzane pomodori cioccolato fragole alcolici) e soprattutto mangiare in tranquillità!!! C'è una nuova frontiera della medi-

cina moderna, la Psiconeuroendocrinoimmunologia (libro interessantissimo autore Bottaccioli – editore red edizioni) che spiega scientificamente quello che l'Ayurveda asserisce da mille anni ovvero la connessione tra il cervello e il sistema nervoso intestinale. Di fatto quando siamo particolarmente nervosi, impauriti e stressati e mangiamo, in quel momento disattiviamo in parte l'**Agni** il nostro fuoco digestivo, il calore preposto a bruciare il bolo alimentare, così parte di esso rimane indigesto e si formano fermentazioni e putrefazioni intestinali anche se sostanzialmente abbiamo combinato correttamente gli alimenti e con le giuste quantità. Questo se mai ce ne fosse stato bisogno ci spiega come sia importante in ogni caso, per mantenersi in salute, lavorare su se stessi, sui propri disagi e paure.

### ► Quali sono i servizi e i prodotti che offre l'India world?

Per quanto riguarda la Medicina Ayurvedica collaboriamo con **il Dott. Giovanni Brincivalli**, medico chirurgo esperto in ayurveda, presente tutti i mesi presso il nostro centro, **la Dott.ssa Manisha Reffo**, psicologa specializzata nei trattamenti ayurvedici, **il Dott. Pankaj Naram** che ci onora della sua presenza 1-2 volte l'anno, **il Dott. Maurizio De Santis** laureato in dietistica esperto in dietoterapia ayurvedica.

Per la parte erboristica importiamo dal 1987 i prodotti dell'**Ayushakti Ayurved** direttamente formulati e prodotti in India dall'**Equipe del Dott. Naram**, di cui ci occupiamo anche di un rigoroso controllo di qualità effettuati su ogni singolo lotto (unica azienda del settore in Italia) presso i **laboratori della Neutron di Modena certificati dal Ministero della Salute**.

Abbiamo poi un selezionato settore di **alimenti biologici affini ai principi ayurvedici** per una corretta alimentazione ed una vastissima gamma di spezie sia occidentali che orientali. In totale solo della sezione erboristico alimentare più di 1200 referenze. Come detto in precedenza il superamento di disagi interiori è un punto fondamentale per rimanere in salute e molto spesso attraverso la lettura possiamo trovare quegli input e spunti che possono aiutarci notevolmente ad individuare quella chiave di lettura essenziale per affrontare le nostre paure. **Una selezione di 600 titoli della nostra**



Simone Rossi Doria

**libreria caratterizzata per un approfondimento sull'Ayurveda, Yoga, Alimentazione, Filosofia, Maestri spirituali, Bioarchitettura, Infanzia** la rende sicuramente unica nel suo genere. Dal mese di Settembre avremo il piacere di ospitare mensilmente un autore per la presentazione di un libro!!!

**Gli arredi e i complementi** nascono dal mio interesse per la Bioarchitettura che trova il suo spazio nella scienza Ayurvedica nel **Vastu Vidya** (per intenderci il Feng shui indiano). Arredi che sono caratterizzati per essere tutti in massello, quindi non impiallacciati, tamburati o truciolati dove la presenza di colle sintetiche e formaldeide (sostanza altamente tossica e nociva per la salute) devono essere evitate il più possibile. Collaboriamo da anni con l'architetto **Alessandro Checchi** esperto in **Vastu Vidya** e in bioarchitettura.

Ricopre un ruolo importante anche la formazione, con **corsi e seminari di medicina Ayurvedica**, dai più impegnativi come quello sullo studio della diagnosi attraverso l'arteria radiale del polso rivolto esclusivamente ai medici e tenuto dalla **Dott.ssa Smita Naram**, dal **Dott. Giovanni Brincivalli** e dal **Dott. Sebastiano Lisciani**, ai corsi per terapisti sull'Ayurveda e il panchakarma infine a quello sul **massaggio Ayurvedico di base aperto a tutti**. Inoltre già da alcuni mesi ogni settimana si svolgono divertenti e interessanti serate di **Trance Dance diretti da Prem Nissim**.

### ► Un mondo sconosciuto ai più ma che sembra particolarmente affascinante!! Dove siete e come è possibile contattarvi?

Siamo a Fiorina (RSM), 200 metri dopo Electronics sulla sinistra, nel nostro centro di 860mq dove è possibile toccare con mano quanto vi ho raccontato!! E da fine luglio sarà attivo finalmente anche il nostro sito **www.indiaworld.sm** con tutti i prodotti e servizi online!!! Vi aspetto personalmente con una tisana, un chai o visto l'arrivo di un caldo torrido con un fresco latte di cocco da degustare insieme!!



PER MAGGIORI INFORMAZIONI  
**India World**

Via 5 Febbraio 136 Fiorina  
Rep. di San Marino  
Tel. 0549 961 232