



Pelle di seta

IL LEPANAM: UN ANTICO
TRATTAMENTO AYURVEDICO
PER RENDERE LA PELLE MORBIDA
E LUMINOSA CON UN IMPACCO
DI PERLE E DIAMANTE

di Roberta Leggiero

La vera bellezza è questione di luce. Secondo l'Ayurveda, infatti, essa porta con sé la **luminosità di una conquista interiore**. «È la luce della vita, il riflesso tangibile della salute psicofisica. Bellezza, armonia e salute, sono infatti raggi dello stesso sole, luce della stessa gemma - spiega Alida Dal Degan, profonda conoscitrice del pensiero ayurvedico - I poeti indiani piangono lacrime di gioia di fronte a questa bellezza, che non è un attributo esclusivo della donna. I testi sacri parlano, infatti, delle forme di Rama, bello come il sole, e della luce degli occhi di Krishna, bello come la luna».

E, proprio per seguire il sentiero luminoso della vera bellezza, l'Ayurveda ha elaborato un'antica ricetta: il **Lepanam, un impacco che cura**. Personalizzato in base al dosha, prevede poi un accurato lavaggio del corpo, per concludersi con una profonda oleazione. «Il Lepanam è molto efficace per la salute della pelle - spiega Alida Dal Degan - permettendole di **depurarsi e drenare le tossine**». Il risultato finale è vera bellezza, pelle luminosa e morbida come seta, ma anche profondo rilassamento, dato da uno sguardo, con occhi brillanti e sereni.

Perle e diamanti

Da sempre considerate **alleate di bellezza e salute**, le pietre preziose sono una fonte naturale di oligoelementi, in grado di stimolare il metabolismo cellulare e, quindi, rivitalizzare anche l'epidermide. Le pietre vanno **immerse in acqua pura**, raccolta preferibilmente **in un recipiente di terracotta**, oppure di metallo pregiato (rame o argento). Poi lasciate, senza nubi, **tutta una notte sotto la luna o tutto un giorno sotto il sole**, a seconda degli effetti che si vogliono ottenere: rinfrescante nel primo caso, riscaldante e attivatore di agni nel secondo. L'acqua così dinamizzata, verrà poi usata come base per preparare il Lepa e anche per lavare via l'impacco. «Il **diamante** è il minerale prezioso che racchiude in sé per eccellenza tutti gli elementi costitutivi del corpo e dell'universo - spiega Alida Dal Degan - e va lasciato immerso una notte intera in acqua pura sotto i raggi della luna (o solo sotto il sole), per aumentare la sensibilità spirituale della persona e l'emergia del corpo, ma anche per rinvigorire l'intero organismo e la mente. Per calmare Pitta, poi, è indicata l'acqua di **corallo rosso** lasciata sotto la luce della luna. L'acqua di **perla bianca**, se posta sotto la luna (con l'accortezza di non appoggiare in recipiente a diretto contatto con il suolo, ma su un pezzo di legno), ha proprietà rinfrescanti, depurative e calmanti che giovano a tutti i tipi di pelle. Elemento prezioso che esalta la femminilità, può essere associata nel trattamento a momenti importanti per una donna, come auspicare la fertilità o durante la gravidanza».



L'ARTE DELL'IMPACCO

Oli profumati ed elementi preziosi, come **polvere di perle, coralli e diamanti**. E, ancora **petali di fiori essiccati** e sminuzzati a mano, **acqua pura e farine di legumi o cereali** (come ceci, lenticchie, fagioli mung). Tutti ingredienti, scelti dall'operatore ayurvedico in base al *dosha*, sapientemente dosati e mescolati con cura in acqua dinamizzata con pietre preziose (*vedi box pag. 79*). Per purificare l'acqua si possono anche aggiungere alcune gocce di limone. Il risultato finale è l'impasto per il Lepam (o Lepa, che significa "cospargere il corpo con sostanze medicate"), che purifica l'epidermide restituendole luce e vitalità. Davvero tanti sono i segreti di questo trattamento e della sua antica ricetta, che ancora oggi racchiude in sé il fascino di una millenaria alchimia, utilizzata persino dai Maharaja e dalle loro Spose-Regine. Come pure tutta la sacralità di un **rito di bellezza dedicato a Laksmi e alla luce**. «Laksmi (*vedi foto sotto*) è una dea molto amata in India, proprio perchè porta la luce e con essa anche prosperità e bellezza - spiega Alida Dal Degan - Piccola emanazione e ricordo misitico e vivo di ciò, sono i bracieri che illuminano riti e trattamenti ayurvedici. **Prima di ogni azione, l'operatore ayurvedico accende lo stoppino**, immerso nell'olio o nel ghee (burro chiarificato), di una lampada di solito appesa al soffitto della stanza. Poi, con le mani congiunte all'altezza del petto, chiede aiuto e sostegno agli dei. E, infine, inizia il trattamento».



FAI DA TE

Ecco un'antica ricetta ayurvedica, per un **Lepa fatto in casa** a base di **lenticchie rosse e acqua di rosa**, ideale per restituire turgore e luminosità alla pelle.

Metti a bagno le lenticchie rosse in acqua di rose per una notte. Al mattino scolale, asciugale e friggile nel ghee (burro chiarificato) per 5-10 minuti. Quindi, **riduci le lenticchie in polvere** con un macinino e, infine, aggiungi del latte, fino a formare una pasta cremosa.

Stendi l'impasto sul viso (se vuoi anche su tutto il corpo) e lascialo agire, concedendoti una pausa di completo relax. Poco prima che si secchi del tutto, rimuovilo delicatamente con acqua tiepida pura, dinamizzata con pietre preziose (una notte sotto la luna o il giorno sotto il sole).

Infine, friziona la pelle con un asciugamano di cotone caldo, in modo da stimolare la circolazione sanguigna e ossigenare ogni tessuto.

IN PRATICA

Il Lepa si può applicare solo sul viso, a scelta, o alcune parti specifiche del corpo (per particolari bisogni) oppure dappertutto, in questo caso la temperatura nella stanza deve essere intorno ai 24-25 °C, permettendo così alla persona che si sottopone al trattamento di rilassarsi nel giusto modo. **Il relax, infatti, è fondamentale per questo tipo di pratica**. L'impasto viene applicato quando è ancora morbido, per poi essere rimosso, poco prima che si secchi completamente, con un piccolo asciugamano di spugna imbibito di acqua pura dinamizzata: calda per le costituzioni Vata e Kapha e a temperatura ambiente per quelle Pitta (dosha riconosciuti dal medico ayurvedico, prima di procedere al trattamento, con domande dianostiche e

soprattutto tastando il polso). **Lo spessore dell'impacco può variare in base alle esigenze di ogni persona.** Si può cominciare l'applicazione del Lepa a partire dalla parte anteriore del corpo, lo si fa seccare e, a volta rimosso, si asciuga bene la pelle (con un panno di morbido cotone o seta se la pelle è molto irritata). Si ripete, poi, il trattamento sulla parte posteriore. **Infine, il terapeuta esegue, con un leggero massaggio, un'oleazione** per promuovere ulteriormente la circolazione edipermica già attivata dal trattamento stesso. **Durante il Lepam la mente deve rimanere serena.** Nelle ore seguenti (anche per mezza giornata) è bene poi evitare il contatto con alcuni elementi naturali come sole, aria, fuoco, acqua. L'ideale sarebbe dedicarsi almeno due o tre ore di completo relax, all'interno di ambiente gradevole per il corpo (né troppo umido né troppo secco, né caldo né freddo, intorno ai 22-23 °C).

Per contrastare l'azione negativa di un'eccessiva o incauta esposizione ad agenti atmosferici (come sole, vento, freddo o smog), **può essere sufficiente anche una singola applicazione.** Contro affezioni specifiche (come psoriasi, eczemi, scottature, malattie della pelle), invece, può essere consigliata una maggiore regolarità: da un Lepa a giorni alterni fino a un impacco al giorno per una settimana.

Gli effetti e i benefici sono vari: **dona luminosità all'incarnato e aiuta a contrastare il processo di invecchiamento cellulare.** Facilita la guarigione di infiammazioni e irritazioni cutanee.

Rivitalizza le funzioni organiche e la circolazione sanguigna e linfatica. Promuove l'eliminazione delle tossine dal derma e dagli organi sottostanti. Ci sono però delle controindicazioni: è meglio evitare il Lepa durante ciclo mestruale e gravidanza, oppure in caso di indigestione, febbre, rinite, anoressia e quando non si è dormito bene.

Roberta Leggiero

L'ESPERTA: ALIDA DAL DEGAN

Nel 1987, incontra il monaco indiano Govindan-ji, discepolo del Mahatma Gandhi. Per quindici anni il maestro le insegna l'arte e la scienza del massaggio ayurvedico. Nel 1990 **fonda a Torino la prima Scuola di Massaggio e fondamenti della Medicina Ayurvedica.** Compie numerosi viaggi in India e Sree Lanka e, negli anni che seguono, si occupa della presidenza dell'Istituto Internazionale di Studi Ayurvedici "Sarasvati" in cui medici e docenti universitari sia italiani sia indiani le si affiancano nell'insegnamento. Nel 1997 riceve un **riconoscimento dallo Sree Sankara Hospital** (Kerala, India), per il tipo di formazione avuta dallo Yogacharya e Acharya Govindan-ji, e per la divulgazione data nell'ambito del massaggio ayurvedico e dello yoga. Alida Dal Degan si occupa in modo particolare di **diffondere e divulgare il massaggio ayurvedico dei monaci erranti:** arte antichissima insegnata dal Maestro Govindan-ji che si avvale di tecniche e prescrizioni complementari da quelle praticate nelle cliniche ayurvediche. Ha pubblicato il libro "Nel Cuore del Massaggio Ayurvedico" (Il Punto di Incontro). **Organizza corsi e seminari a Torino, Milano e in India.** Dal 14 al 30 novembre, per esempio, in un **residenziale presso la clinica Sree Sankara Gardens a Kumily in Kerala** insegnerà, accanto a medici indiani, varie antiche tecniche dedicate alla bellezza, (www.ayurvedamonacierranti.com).

C.M.L.

