

Ayurveda: medicina per la longevità

DATA INIZIO: 12/03/2026

DATA FINE: 31/12/2026

SEDE: EVENT LAB MY QUADRA VIA PAOLO EMILIO, 7 00192 ROMA

Responsabile scientifico:

Dr. Antonio Maranò

Medico Chirurgo specializzato in Malattie dell'apparato cardiovascolare e Ayurveda

MODULO 1: INTRODUZIONE ALL'ĀYURVEDA

- i. ORIGINE E STORIA
- ii. I CINQUE ELEMENTI ED I DOṢA
- iii. PRAGYĀPARĀDH
- iv. AGNI, OJAS, SROTAS, DHĀTU, ĀMA E MALA
- v. I SOTTODOṢA DI VĀTA, PITTA E KAPHA
- vi. HETU: EZIOLOGIA

MODULO 2: DIGESTIONE ED ALIMENTAZIONE

- i. DIETA E NUTRIZIONE
- ii. L'ALIMENTAZIONE IN ĀYURVEDA
- iii. LE DIETE VĀTA, PITTA E KAPHA
- iv. MONOGRAFIA DI ALCUNI ALIMENTI ESSENZIALI
- v. ALCUNE SEMPLICI RICETTE PER UNA COLAZIONE SANA E NUTRIENTE
- vi. ALCUNE SEMPLICI RICETTE PER UN PRANZO SANO E NUTRIENTE
- vii. ALCUNE SEMPLICI RICETTE PER UNA CENA SANA E LEGGERA
- viii. DISTURBI DI AGNI

MODULO 3: BIORITMI SECONDO L'ĀYURVEDA

- i. I TRE DOṢA NEL RITMO GIORNO-NOTTE, NELLE STAGIONI E NELLE FASI DELLA VITA
- ii. DINACARYA: LA ROUTINE GIORNALIERA PER LA SALUTE E LA PREVENZIONE

MODULO 4: IL SONNO NELL'ĀYURVEDA

- i. FISIOLOGIA DEL SONNO
- ii. CAUSE COMUNI PER I DISTURBI DEL SONNO
- iii. DIFFERENTI TIPI DI DISTURBI DEL SONNO
- iv. COME RIEQUILIBRARE IL SONNO
- v. ERBE PER UN SONNO PROFONDO

MODULO 5: APPROCCI DIAGNOSTICI E TERAPEUTICI DELL'ĀYURVEDA

- vi. LA DIAGNOSI IN ĀYURVEDA
- vii. I SEI STADI DELLA PATOGENESI
- viii. TERAPIE DELL'ĀYURVEDA MAHARISHI
- ix. ELIMINAZIONE DI ĀMA
- x. LE CINQUE AZIONI DELLA DETOSSIFICAZIONE: IL PAÑCAKARMA
- xi. IL MASSAGGIO CON OLII
- xii. LA MUSICA GANDHARVA VEDA
- xiii. L'AROMATERAPIA IN ĀYURVEDA
- xiv. VIVERE LA SALUTE PERFETTA
- xv. COLORI E DOṢA
- xvi. I COLORI IN NATURA E LE LORO MANIFESTAZIONI NEL CORPO

MODULO 6: ALCUNE SPEZIE IN ĀYURVEDA

- i. AJOWAN
- ii. CURCUMA
- iii. PEPE NERO
- iv. FINOCCHIO
- v. CARDAMOMO
- vi. ZENZERO
- vii. CANNELLA
- viii. PEPE LUNGO
- ix. CUMINO
- x. CORIANDOLO
- xi. CHIODI DI GAROFANO

Razionale scientifico

L'Accademia di Medicina Vedica nasce con lo scopo di divulgare la medicina ayurvedica tradizionale, collegandola ed inquadrandola nel panorama medico-scientifico moderno, potendo così essere utile a molte figure socio-sanitarie.

Durante questo corso si muoveranno i primi passi in questo antico sistema di medicina che, come evidenziato da numerose ricerche scientifiche, si integra perfettamente con la medicina ufficiale.

Si inizierà, innanzitutto, dall'inquadramento storico e dall'origine dell'Ayurveda per continuare con i concetti basilari quali gli elementi e la loro combinazione a formare i Doṣa ed i loro sottodoṣa, si passerà poi ad analizzare i tessuti, dhātu, le tossine accumulate nel corpo, āma ed i prodotti di scarto, Mala.

Si affronteranno temi fondamentali per la medicina ayurvedica come il fuoco digestivo ed il sonno.

A partire dal concetto di Individuo Sano secondo l'Ayurveda, si introdurranno gli approcci diagnostici e terapeutici dell'Āyurveda, dalla diagnosi del polso ad alcune strategie per riportare equilibrio.

Per finire una breve carrellata su alcune delle spezie utilizzate in Āyurveda.

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
ANTONIO MARANO'	Medico Chirurgo specialista in Medicina Generale	Medicina Generale	Libera Professione	Dal 2011 ad oggi - Professore didattico divulgativo presso Accademia di Medicina Vedica Da 7 dicembre 1981 a 31 luglio 2011 - Medico convenzionato presso Azienda ULSS 20 di Verona

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditemento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;