

LA MEDICINA AYURVEDICA

ORIGINI

L'ayurveda è una medicina indiana le cui origini risalgono a circa 5.000 anni fa.

Il nome è composto dalle parole *ayur*, che significa longevità, e *veda*, il cui significato è conoscenza rivelata.

ORIGINI

Nella complessa mitologia indiana, si ritiene che la scienza ayurvedica sia stata donata da Brahma a Indra, signore degli dei vedici, e da quest'ultimo ai suoi discepoli.

Storicamente viene citata per la prima volta nei *Charaka Samhita*, un trattato di medicina che descrive circa 500 rimedi ayurvedici, risalente al 200 d.c.

ORIGINI

Dagli antichi trattati si rilevano otto branche dell'Ayurveda:

- Medicina Interna (Kayachikitsa)
- Chirurgia (Shalvatantra)
- Oftalmotorinolaringoiatria (Shalakia Tantra)
- Pediatria (Kaumabarabhritya)
- Tossicologia (Agadatantra)
- Psichiatria (Bhutavidya)
- Scienza del Ringiovanimento (Rasayana)
- Scienza degli Afrodisiaci (Vajikarana)

ORIGINI

Kayachikitsa - medicina interna

La Kayachikitsa medicina interna dell'Ayurveda è in grado di riconoscere il disequilibrio prima che si manifesti sotto forma di malattia.

Ci sono inoltre 2000 piante medicinali classificate dall'Ayurveda.

Il Pancha karma, letteralmente "cinque azioni", è il metodo ayurvedico più antico e utilizzato per l'eliminazione delle tossine dal corpo, invertendo il percorso del disturbo e riconducendo la malattia alla sua origine.

ORIGINI

La terapia del Pancha Karma viene praticata seguendo:

- **Vamana:** purificazione dell'apparato digestivo attraverso l'induzione del vomito
- **Virechana:** purificazione dell'apparato digestivo attraverso l'induzione della purga
- **Nasya:** purificazione della testa e delle vie respiratorie attraverso l'insufflazione nasale di sostanze medicate
- **Vasti:** purificazione dell'apparato digestivo attraverso la somministrazione di clistere
- **Raktamoksha:** purificazione del sistema circolatorio attraverso sistemi di ricircolo del sangue.

ORIGINI

Shalakra Tantra - Oftalmotorinolaringoiatria

Il testo Sushruta Samhita contiene circa 72 differenti disturbi degli occhi, procedure chirurgiche per la cura della cataratta, disturbi delle palpebre e altro nonché malattie delle orecchie, della gola e del naso.

ORIGINI

Agadatantra Tossicologia

Come riconoscere gli effetti dell'inquinamento dell'aria e dell'acqua, la presenza di tossine negli animali, nei minerali, nelle piante e sulla pelle e formule antidoto.

Bhutavidya Psichiatria

Come curare i disturbi mentali, attraverso erbe, yoga, mantra, esercizi di respirazione pranayama.

ORIGINI

Kaumabarabhritya - Pediatria

La cura pre e post natale del bambino e della gestante. Metodi per il concepimento, per la scelta del sesso e per assicurare una buona costituzione corporea al bambino

Shalvatantra Chirurgia

Metodi di chirurgia datati più di 2000 anni.

Operazioni relative a calcoli renali, ostruzioni intestinali e l'utilizzo del sezionamento del cadavere per lo studio della medicina.

ORIGINI

Vajikarana - Scienza degli Afrodisiaci

Come curare l'infertilità e l'impotenza e come trasformare l'energia sessuale in energia spirituale.

Rasayana - Scienza del Ringiovanimento

Prevenzione e longevità attraverso erbe e pratiche quotidiane.

PRINCIPI

- Prithivi, la terra che corrisponde alle ossa
- Jala, l'acqua che corrisponde ai fluidi ed ai tessuti molli
- Tejas, il fuoco che corrisponde ai processi metabolici
- Vayu, l'aria che corrisponde ai sensi
- Akasha, l'etere che corrisponde ai nervi, vene ed arterie

PRINCIPI

La combinazione dei cinque elementi fondamentali genera tre diversi tipi di energie, denominato “DOSHA”.

Tali energie, anch'esse presenti in combinazione in ogni individuo, determinano la singola tipologia.

Ogni Dosha è composto da due elementi e possiede specifiche qualità (Guna)

PRINCIPI

- Vata, consistente in una predominanza combinata di aria ed etere. Molti fenomeni fisici e mentali inerenti al sistema nervoso possono essere identificati con le caratteristiche peculiari di Vata. La sua sede è nel colon e le sue qualità sono freddezza, secchezza, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, durezza, ruvidezza e fluidità.

PRINCIPI

- Pitta è composto da fuoco ed acqua ed è responsabile del sistema nutrizionale e dei processi chimici del corpo. La sua sede principale è l'intestino tenue. Le sue qualità sono caldo, untuoso, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, morbidezza, levigatezza, chiarezza e fluidità.

PRINCIPI

- Kapha è formato da acqua e terra, è responsabile della formazione e della coesione dei tessuti del corpo. Le sue qualità sono: freddezza, umidità, pesantezza, grossolanità, stabilità, opacità, morbidezza, levigatezza e densità.

PRINCIPI

La costituzione, in Sanscrito chiamata **Prakryti**, che significa natura o creatività, è l'espressione dei cinque elementi al momento della nascita.

Tale espressione o combinazione di elementi determinata dal fattore genetico, subisce nel corso della vita continue trasformazioni, in risposta ai cambiamenti che avvengono nell'ambiente e al susseguirsi di eventi e situazioni.

PRINCIPI

Per sapere qual è la nostra Prakriti, dobbiamo risalire all'infanzia e ricordare comportamenti, reazioni nelle varie situazioni e tratti somatici.

Questa concezione sembra rigida, senza possibilità di cambiamento, in realtà, esprime una valutazione consapevole della propria realtà psicofisica e libera da giudizi.

PRINCIPI

Per l'Ayurveda non esistono qualità belle o brutte, esistono le qualità che ci caratterizzano e, una volta comprese, possiamo adattarci all'ambiente nel modo migliore per noi, possiamo prevenire gli squilibri peculiari della nostra Prakriti e imparare a vivere senza sensi di colpa per come siamo

PRINCIPI

I Dosha diventano responsabili delle linee caratteriali e delle prerogative personali dell'individuo.

Ogni individuo è formato dai tre Dosha in percentuali differenti tra loro. Esistono quindi dieci tipologie costituzionali in base alla predominanza dei Dosha.

PRINCIPI

Monodosha

- Vata
- Pitta
- Kapha

Nella costituzione monodoshica si può avere per esempio il 60% del Dosha principale e il 20% per i due Dosha secondari.

- Generalmente il tipo Vata è di corporatura esile; aumenta di peso con difficoltà, eccetto quando viene colto da un raptus di sovralimentazione per guadagnare stabilità o ulteriore energia.
- Il corpo ha di solito spalle e fianchi stretti, le articolazioni crocciano.
- La cute, fresca o fredda al tatto, si screpola facilmente ed è predisposta a calli e duroni.
- I capelli sono tendenzialmente ruvidi, secchi e ricci.
- Il soggetto soffre il freddo, e spesso lamenta una cattiva circolazione periferica. Suda poco e ama starsene al sole.

- L'appetito è irregolare e le abitudini alimentari disordinate peggiorano le non eccellenti capacità digestive.
- La paura e l'ansia, generate dallo stress a cui sono sottoposte le cellule a causa del nutrimento irregolare che ricevono, sono i principali sentimenti negativi che lo caratterizzano, e che spesso si manifestano quando saltano qualche pasto.
- In genere soffre o ha sofferto di stipsi cronica a causa della natura astringente del fattore Vata.
- Ama le pietanze calde, oleose e brodose, ma tende sempre ad alimentarsi in modo estremo, privilegiando piatti pesanti e difficili da digerire, oppure vi rinuncia del tutto.

- E' incline a rapide fluttuazioni del livello di energia, che in lui si manifesta in modo erratico; spesso ricorre a stimolanti dal sapore piccante come il caffè, invece di riposare.
- Per brevi periodi può sostenere un ritmo di attività frenetico, ma inevitabilmente si esaurisce e se ne rende conto solo quando la stanchezza non lo obbliga a riposare.
- Il sonno è spesso un problema: sia che abbia difficoltà ad addormentarsi o a rimanere addormentato, di solito elude l'insonnia e quando si concede un po' di riposo si addormenta come un sasso.

- E' più sensibile al dolore e ai rumori rispetto agli altri biotipi.
- Adora i massaggi con oli essenziali, che lo aiutano ad acquietare l'iperattività del sistema nervoso.
- Vive una vita irregolare perché ha molta difficoltà a crearsi e ad osservare delle abitudini.
- Apprende e dimentica prontamente, si entusiasma subito e perde entusiasmo con altrettanta facilità.
- E' indeciso.
- La mutevolezza è il fattore che caratterizza Vata.

- Gli individui Pitta si contraddistinguono per l'ordine, la precisione e l'efficienza fisica e mentale.
- L'altezza, il peso e la resistenza sono di solito nella media.
- Di norma la pelle è tiepida e morbida, spesso costellata di verruche, lentiggini, foruncoli.
- Si arrossa rapidamente al sole, dopo uno sforzo fisico o in seguito ad una forte emozione ed è soggetta ad irritazioni, alle rughe e alle scottature solari.
- Sudano facilmente per il calore che accumulano.
- Generalmente infatti odiano il caldo, preferiscono i climi freschi e i cibi rinfrescanti.

- I capelli sono tendenzialmente dritti e chiari, mostrano una tendenza alla canizie precoce e alla perdita di capelli.
- Sono persone forti e determinate che tendono ad imporre, spesso senza rendersene conto, il proprio volere agli altri.
- Amano mangiare ed essendo facilmente irritabili non sopportano la fame.
- Il cibo e le bevande riducono l'intensità del fuoco che li domina.
- Non hanno particolari preferenze alimentari e di solito digeriscono bene.
- Le feci sono lente, raramente i Pitta soffrono di stipsi.

- Amano la competizione, non tollerano di essere contraddetti ed in genere si mostrano impazienti nei confronti di chi è meno svelto ed efficiente di loro.
- Tendono alla regolarità e al perfezionismo, che può manifestarsi in un atteggiamento ipercritico verso se stessi e gli altri.
- Sono determinati a riuscire nel loro intento.

- Cercano di dormire a sufficienza perché sanno che è saggio farlo, ma se ossessionati dal lavoro, passano notti in bianco.
- Quando è ben disciplinato, il loro naturale calore genera coraggio, in caso contrario si traduce in rabbia, soprattutto quando sono affamati. Ed è proprio il calore, fisico e mentale, la causa principale della maggior parte delle malattie che li colpiscono.

- Il tipo Kapha è in genere solido, massiccio; un atleta naturale quando si allena correttamente, mentre è propenso ad ingrassare (anche solo guardando il cibo) se trascura l'esercizio fisico e dimagrisce con difficoltà.
- Possiede tessuti sodi, sani e ben nutriti.
- Detesta il freddo umido e soffre spesso di congestione dei seni e di altre parti del corpo. Tuttavia è quasi sempre in buona salute.

- Non è il tipo che avverte l'intensa fame fisica che colpisce Vata o Pitta, a causa della forte dolcezza che caratterizza la sua natura, può saltare i pasti senza accusare problemi fisici; tuttavia può attaccarsi al cibo come fonte di soddisfazione emotiva perché al di sotto della sua apparenza calma e placida, è un individuo emotivo, in molti casi introverso.
- Mangia, cammina e parla lentamente, la digestione è lenta.

- Il sonno è profondo e spesso prolungato, la mattina fa fatica a rimettersi in moto.
- Il tipo Kapha di solito non avverte il bisogno di eccitazione e stimolazione, anche sessuale, che colpisce i soggetti Vata e Pitta. Una volta stimolato, tuttavia, i suoi appetiti si risvegliano.
- Il soggetto è stabile, in un certo senso lento, e portato a compiacersi.

- Trae piacere dall'accumulare ricchezza
- Ama la vita tranquilla e rilassante.
- L'attaccamento ad uno status quo piacevole e regolare può renderlo avverso ai cambiamenti e indurlo all'avidità, all'ostinazione, alla mentalità reazionaria.
- Non ha un apprendimento rapido, ma ha memoria da elefante.

PRINCIPI

Bidosha

- Vata-Pitta
- Pitta-Vata
- Vata-Kapha
- Kapha-Vata
- Pitta-Kapha
- Kapha-Pitta

Nella costituzione bidoshica di tipo Kapha-Pitta si può avere per esempio il 50% Kapha, il 40% Pitta, il 10% Vata.

PRINCIPI

Tridosha

- Sama, condizione ideale di equilibrio.

Nella costituzione tridoshica si ha l'equilibrio dei Dosha: Vata 33%, Pitta 33%, Kapha 33%.

LA MALATTIA

Secondo l'ayurveda le patologie nascono quando si vengono a creare degli squilibri nei dosha (vikriti); l'individuazione degli squilibri in un dosha, corrispondente alla diagnosi, conducono a trovare i rimedi per ristabilirne lo stato di equilibrio individuale (prakriti) e quindi la guarigione. Le principali cause di squilibrio dei dosha sono tre:

LA MALATTIA

- il prajna-aparadha, ovvero l'errore dell'intelletto che si concretizza nel ripetere azioni, tenere atteggiamenti che, pur sapendo intrinsecamente sbagliati, vengono perpetuati in nome di desideri o pulsioni materiali;
- il kala-parinama, ovvero le oscillazioni dei dosha all'interno del giorno, delle stagioni e della vita;
- l'asatmyendriyarthasamyoga, ovvero l'errato uso dei sensi, intendendo con questo un uso improprio in eccesso o difetto dei sensi.

LA MALATTIA

Il primo segnale che qualcosa si è squilibrato è un'alterazione della digestione. La funzione digestiva è presieduta da **AGNI**, il nostro fuoco gastrico, quell'insieme di reazioni enzimatiche che coinvolgono tutti gli organi dell'apparato digerente. Quando **AGNI** è normale, l'appetito è buono, non c'è pesantezza, aerofagia, bruciore, sonnolenza, l'evacuazione è regolare.

Il cibo ingerito diventa **RASA**

L'assunzione eccessiva o insufficiente di cibo, un'alimentazione errata in relazione al clima, all'età del soggetto, disturbi del sonno, repressione degli stimoli naturali, stati mentali quali rabbia, ansia, angoscia, dolore ecc. provocano un indebolimento di **AGNI** e il cibo che ingeriamo non viene completamente digerito.

LA MALATTIA

L'organismo in parte assorbe a livello intestinale questo cibo non ben digerito, ma non riesce ad utilizzare le sostanze di cui è composto, le quali vanno ad ostruire gli **SROTAS** (i vari canali presenti nell'organismo). Nell'intestino inoltre il cibo che ristagna favorisce la proliferazione di batteri putrefattivi o fermentativi, che soppiantano la normale flora batterica. Il cibo non digerito, putrefatto o fermentato è detto **AMA**.

La presenza di **AMA** nell'organismo prima o poi sfocia in una reazione immunologica, in malattia.

LA DIAGNOSI

La medicina moderna si affida per le diagnosi ad analisi chimiche e strumentali e stabilisce dei range di valori uguali per tutti, entro i quali un soggetto è “nella norma”. La diagnosi Ayurvedica invece è assolutamente soggettiva, ogni malato è a sé e, alla fredda interpretazione di dati numerici, si sostituisce un’attenta osservazione del paziente.

- La qualità della pelle, che denota salute quando è liscia, morbida, luminosa e coperta di peli sottili.
- L’aspetto degli occhi, come la luminosità dello sguardo e il colore bianco latte della sclera, sono indice di un midollo osseo sano.

LA DIAGNOSI

- Il colore della lingua informa sullo stato di AGNI e sulla eventuale presenza di AMA.
Una patina bianca indica un eccesso di kapha e presenza di ama; se la patina tende al giallo, è un eccesso di pitta; se la lingua è priva di patina agni è normale. I medici ayurvedici esperti, ispezionando la lingua, sanno localizzare lo squilibrio, perché questo organo, così come l'iride e le piante dei piedi, è una mappa degli organi interni.
- Anche il colore dell'urina è importante: se è molto chiara, o azzurrastra indica un eccesso di pitta; un'urina bianca e schiumosa denota un eccesso di kapha; se emana odore di cibo è sintomo della presenza di ama nel digerente.

LA DIAGNOSI

Analisi del polso

La misurazione del polso è l'esame del flusso di prana nel corpo.

Ogni polso presenta un proprio passo a seconda della combinazione dei dosha del soggetto.

Il polso VATA ha il passo del serpente, è veloce, vuoto, freddo, come una pallina di gomma che rimbalza.

Il polso PITTA è il salto della ranocchia, caldo, forte, pieno, "pungente" al tatto.

Il polso KAPHA "nuota" come un cigno, è lento, pieno, regolare. Ricorda i cerchi concentrici che si formano lanciando un sasso nell'acqua. Essendo debole, spesso non si avverte.

LA DIAGNOSI

Naturalmente il polso risente del ciclo giornaliero dei dosha, perciò, all'ora di pranzo e a mezzanotte il passo pitta sarà più forte anche nei soggetti vata e kapha; all'alba e al tramonto tutti sentiremo il passo vata più che negli orari.

Il polso andrebbe misurato la mattina presto a digiuno, per avere una valutazione più vicina alla nostra costituzione.

Negli uomini si tasta il polso destro, nelle donne il sinistro.

Si appoggia senza schiacciare la punta del dito indice della mano opposta al polso da misurare subito sotto la piega del polso, sull'arteria radiale con il medio e l'anulare vicini.

LA DIAGNOSI

Interrogazione

Si completa la diagnosi domandando al paziente le sue malattie pregresse, lo stato di salute attuale e la tipologia dei suoi sintomi. Per esempio, un raffreddore può derivare da un eccesso di kapha che genera più muco di quanto i vasi possano contenere, o da un eccesso di pitta, che infiamma le mucose, o vata che soffoca i vasi, perciò, anche una normale produzione di muco diventa difficile da eliminare.

Viene proposto un test contenente una serie di domande che indagano sui tratti somatici, sulla qualità delle funzioni biologiche e sull'attività fisica e mentale del paziente. Le risposte sono classificate in Vata, Pitta o Kapha, a seconda della tipologia con cui si identificano.

LA CURA

Il *Charaka Samhita* afferma che “l’essenza della terapia è la rimozione della causa” e, poiché una causa è prajnaparadha, l’errore dell’intelletto che ci porta al desiderio egoistico, la terapia ultima è una terapia spirituale.

I medici ayurvedici, pur facendo tesoro di questi principi filosofici, si resero conto che le persone non sempre sono consapevoli di quali siano le radici dei loro problemi, perciò una terapia spirituale non è sufficiente, bisogna curare prima il corpo per arrivare alla mente

LA CURA

Secondo il pensiero Ayurvedico il medico sa quando intervenire e quando non farlo, per permettere alle leggi di Natura di fare il proprio corso. Il suo intervento comunque deve assecondare i processi naturali, in modo da curare senza creare una nuova malattia.

La medicina moderna invece non considera l'intelligenza della Natura e ritiene che sia il medico a dover determinare la guarigione con ogni mezzo. E dato le leggi naturali non vanno sempre nella direzione voluta, si ricorre ad interventi violenti ed aggressivi, come radio e chemioterapie e l'asportazione chirurgica di parti del corpo, per esempio.

LA CURA

Per l' Ayurveda tutto in natura ha proprietà terapeutiche, non esistono sostanze nocive o curative in assoluto, proprio perché ogni individuo è un caso a sé.

Ciò che è sicuramente valido per tutti è la depurazione come forma di prevenzione. Noi abbiamo perso questa abitudine perché i farmaci intervengono su qualsiasi malattia, anche nelle fasi acute. Perciò accumuliamo tossine per anni, corpo e mente si abituano, ma quando insorge una malattia, spesso manifesta subito aspetti cronici.

LA CURA

L'Ayurveda prevede la propria terapia attraverso 5 azioni differenti volte a riequilibrare i dosha (quando necessario), o rafforzarli, lavorando sullo stato di vikriti (malattia, squilibrio) al fine di ripristinare la salute e quindi l'equilibrio della persona.

Queste azioni comuni (che differiscono in tipologia, da una persona ad un'altra, anche se hanno la stessa patologia) secondo i propri Dosha sono:

LA CURA

- Piccole abitudini di vita che possono fare la differenza.
- Esercizio fisico appropriato solitamente yoga e tecniche di rilassamento e respirazione profonda
- Consigli alimentari corretti a seconda del proprio Dosha ('Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo' - Ippocrate).

LA CURA

- Trattamenti da eseguire con olii medicati o polveri d'erbe presso un Terapista qualificato, alcuni dopo essere stati visitati da un Vaidya (Medico Ayurvedico).
- Sostanze erboristiche naturali da assumere sotto forma di pastiglie o tisane secondo prescrizione.

ESERCIZIO FISICO

L'ayurveda indica quale tipo di yoga è adatto a ciascuna persona.

La costanza e l'attenzione nelle ripetizioni delle posizioni yoga dette 'Asana' nonché delle altre pratiche yoga, aiuta a stimolare i punti energetici in grado di bilanciare i Dosha.

Alcune posizioni ad esempio calmano, rilassano, aiutano a diminuire la presenza di Vata mentre l'esecuzione di altre lo aggravano ovvero accentuano tratti psicosomatici già di per sé molto presenti in persone con temperamento e costituzione Vata.

D'altra parte un eccesso del dosha Kapha può essere ridimensionato utilizzando altre posizioni che attivano, smobilitano le risorse interne che talvolta in persone di temperamento e costituzione Kapha sono bloccate o ristagnate.

ALIMENTAZIONE

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale per il trattamento dei dosha, dato che quando ci nutriamo assimiliamo i rasa di vegetali e animali, che formeranno il nostro rasa.

L'uomo è ciò che mangia.

Il concetto di sana alimentazione basato sul calcolo delle calorie, dei carboidrati, dei lipidi e delle proteine appartiene solo alla medicina occidentale e rischia di diventare controproducente per due motivi:

ALIMENTAZIONE

- Nel caso occorra seguire una dieta dimagrante o per altri motivi di salute, una preparazione dei cibi stile "laboratorio di chimica" e le continue privazione generano un senso di punizione e frustrazione.
- Vengono consigliati alimenti che, in base alle loro qualità, potrebbero contrastare con i nostri dosha e paradossalmente avere effetti opposti a quelli desiderati, secondo la legge della similitudine e della differenza.

ALIMENTAZIONE

I sapori dei cibi e delle bevande che assumiamo, con lo stesso principio dei dosha, modificano i nostri sentimenti e le nostre emozioni, producendo nel nostro rasa i sapori corrispondenti a livello emozionale. Non a caso il termine rasa si traduce anche come sapore ed emozione.

Esistono diverse classificazioni dei sapori nell'Ayurveda, ma la più comune è quella detta **dei sei gusti**.

ALIMENTAZIONE

- **DOLCE:** presente soprattutto nelle sostanze in cui predominano **terra e acqua**, si tratta di un gusto freddo, untuoso e pesante; incrementa la presenza di Kapha nell'organismo, mentre riduce le Pitta e Vata. **SODDIFAZIONE**
- **ACIDO:** sono acide le sostanze costituite prevalentemente da **terra e fuoco**. Gusto contraddistinto da calore, untuosità e leggerezza, esalta Kapha e Pitta, mentre riduce Vata. **INVIDIA**
- **SALATO:** composto di **acqua e fuoco**, questo gusto è caldo, untuoso e pesante, aumenta Kapha e Pitta e diminuisce Vata. **AVIDITA'**

ALIMENTAZIONE

- **PICCANTE:** composto di **aria ed fuoco**, è un gusto caldo, secco e leggero, accresce Vata e Pitta, diminuisce Kapha. **DOLORE**
- **AMARO:** **aria ed etere** rendono questo gusto freddo, secco e leggero, che incrementa Vata e decrementa Pitta e Kapha. **RABBIA**
- **ASTRINGENTE:** prevalgono **aria e terra**, rendendo questo gusto freddo, secco e pesante. Induce un aumento di Vata ed una diminuzione di Pitta e Kapha. **PAURA**

ALIMENTAZIONE

Il sapore che istintivamente cerchiamo nei cibi è quello di cui siamo più carenti, è però la scelta degli alimenti che spesso non è consapevole.

La ragione è che non siamo più abituati ad analizzare il sapore naturale dei cibi, in gran parte infatti si tratta di sapori acquisiti per l'aggiunta di sale, zucchero raffinato e spezie piccanti.

Quindi le nostre emozioni ci condizionano a consumare soltanto alcuni alimenti che marcatamente e artificialmente hanno il sapore che cerchiamo, mentre il nostro corpo desidera qualunque cibo che porti quell'informazione di sapore, ma che contenga anche altre qualità adatte a preservare l'equilibrio dei dosha.

ALIMENTAZIONE

Fondamentalmente l'Ayurveda non vieta nulla di principio, a meno che non vi siano situazioni gravi da curare, ma ha come criterio base quello di prevenire i possibili effetti collaterali degli alimenti attraverso opportuni accorgimenti.

In generale, gli alimenti crudi sono più pesanti di quelli cotti. Il latte è considerato un alimento pesante da digerire, ma se scaldato con spezie come lo zafferano, diventa più leggero. Il riso è un alimento leggero, ma se cotto nel latte si appesantisce.

Senza escludere a priori alcun alimento, ci sono comunque **delle regole di base per una corretta alimentazione**

ALIMENTAZIONE

- I cibi devono essere “vivi” per infondere vita a chi li mangia. Vanno evitati gli alimenti troppo cotti, troppo crudi, bruciati, di sapore cattivo, acerbi o troppo maturi, putrefatti, stantii o per altre ragioni disgustosi.
- Il consumo associato di alcuni alimenti può squilibrare i dosha: è opportuno non mescolare cibi crudi e cotti nello stesso pasto, eccetto che per piccole quantità; non mescolare pietanze fresche e avanzate; non eccedere nell’associazione di cibi della stessa qualità, per esempio alcool, yogurt e miele hanno proprietà riscaldanti, non vanno consumati in combinazione con altre sostanze calde.
- E’ consigliabile mangiare alimenti con qualità antitetiche rispetto al clima e alla stagione in corso.

ALIMENTAZIONE

- Mangiare cibi caldi per stimolare la digestione.
- Mangiare cibi oleosi che attizzano il fuoco digestivo e nutrono l'organismo.
- Mangiare in un posto tranquillo e congeniale, con una tovaglia pulita, da soli o in compagnia di persone affettuose per non deprimersi.
- Non mangiare in fretta, né troppo lentamente, in modo da apprezzare tutte le caratteristiche degli alimenti.

ALIMENTAZIONE

- Non mangiare se non si ha fame e non digiunare quando si è affamati. Astenersi dal cibo quando si è adirati, depressi, turbati o immediatamente dopo aver svolto attività fisica.
- Distanziare il più possibile i pasti.
- Mangiare in posizione seduta.
- Nutrire tutti i cinque sensi: osservare il cibo e apprezzarne l'aspetto e l'aroma, ascoltare i suoni che produce, soprattutto mentre cuoce, sentirne la consistenza, masticare ripetutamente.

ALIMENTAZIONE

- Compiere una breve passeggiata per favorire il processo digestivo, ma non dormire ed astenersi da qualsiasi attività fisica, sessuale o intellettuale per almeno un'ora. E' possibile rilassarsi sdraiandosi sul fianco sinistro, per stimolare il funzionamento della narice destra, che riscalda.
- Evitare di mangiare alimenti pesanti e che generino energia Kapha dopo il tramonto, come yogurt e sesamo, e di sera, astenersi dal cibo nelle due ore che precedono il sonno.
- Non sprecare mai il cibo

MASSAGGIO AYURVEDICO

Toccare il corpo di una persona elimina non solo le distanze fisiche, ma anche simboliche tra paziente e terapeuta, perché si crea un rapporto “intimo”, di fiducia e di apertura.

Il massaggio è la massima espressione del prendersi cura di qualcuno, non è un caso infatti che, quando sentiamo dolore in una parte del corpo, istintivamente vi poggiamo sopra una mano per massaggiarla delicatamente.

MASSAGGIO AYURVEDICO

Il massaggio tradizionale Ayurvedico prende il nome di **Abyanga**, ossia massaggio del corpo con olii.

In linea con la filosofia che permea tutte le pratiche mediche Ayurvediche, anche Abyanga ha un aspetto prevalentemente preventivo, in quanto, cicli di trattamenti effettuati soprattutto nei cambi di stagione (primavera e autunno), potenziano le naturali difese dell'organismo.

Sono numerosi gli effetti attribuiti al massaggio dai testi di medicina indiana:

MASSAGGIO AYURVEDICO

- migliora la circolazione e fa eliminare le tossine;
- mantiene l'equilibrio elettrochimico del corpo grazie all'assorbimento degli oli;
- migliora il sonno (testa e piedi);
- rafforza la pelle e migliora il tono della carnagione;
- aumenta le difese immunitarie;
- toglie la fatica, sia fisica che mentale.

MASSAGGIO AYURVEDICO

Dato che ogni malattia o disturbo è dovuto all'eccesso di un dosha, prima di praticare un massaggio è necessario valutare sia la Prakriti che la Vikriti del paziente.

Abyanga è considerato il trattamento anti-Vata per eccellenza, ma è adatto a tutte le tipologie, perché Vata è aria + etere, si localizza nel sistema nervoso, quindi è il primo dosha a squilibrarsi e più o meno tutti abbiamo un leggero eccesso di Vata.

Il massaggio non tralascia alcuna parte del corpo (fatta eccezione per i genitali) e inizia dai piedi per i pazienti Vata e Kapha, dalla testa per i pazienti Pitta.

MASSAGGIO AYURVEDICO

Gli individui Pitta hanno la tendenza ad osservare tutto, il senso della vista è tipicamente Pitta, essi devono avere tutto sotto controllo, ma ciò ostacola il rilassamento.

Partendo dalla testa si toglie la possibilità di osservare e si favorisce subito il rilassamento.

La forma di difesa messa in atto invece dalle persone Vata per non lasciarsi andare consiste nel parlare.

Durante Abyanga è vietato parlare, a meno che il paziente non debba comunicare un disagio, o il terapeuta chieda al paziente di girarsi.

MASSAGGIO AYURVEDICO

Consigli per l'operatore

- essere in un buono stato di salute psicofisica;
- praticare tecniche di respirazione prima, come centratura, e dopo il trattamento, per scaricare;
- osservare la respirazione e i movimenti del paziente;
- indossare abiti comodi;
- evitare profumi troppo forti e togliere gioielli ed occhiali, perché viene schiacciata una nadi che passa per la tempia.

SOSTANZE VEGETALI

La farmacia Ayurvedica utilizza numerosi metodi di preparazione che sfruttano in modo diverso le proprietà delle erbe medicinali e donano longevità.

Alcuni metodi sono noti anche in occidente, come l'infuso, il decotto, la polvere, la pasta (pomata), gli oli, gli unguenti.

Altri metodi sono propriamente Ayurvedici, come le marmellate, le gelatine, i vini medicati, i preparati resinosi.

Alcune preparazioni speciali impiegano, oltre alle piante, anche minerali, metalli, ceneri, sali, alcoli e zuccheri.

SOSTANZE VEGETALI

Ogni erba è un insieme di vibrazioni che ha la specifica funzione di incontrare una vibrazione del corpo quantico meccanico e di un organo in particolare. Tale principio è definito di complementarità e implica che la natura pensa nello stesso modo.

Pertanto non solo la natura usa gli stessi materiali per produrre piante, minerali, mantra o corpi umani, ma alla base vi sono le vibrazioni sottili che tengono insieme le molecole stesse e che secondo i saggi vedici sono il vero cemento della natura, quindi non è solo una questione di molecole simili.

SOSTANZE VEGETALI

Per come vengono usate nell' Ayurveda, le erbe non hanno sul corpo lo stesso effetto delle medicine occidentali.

I farmaci uccidono il dolore, rilassano i muscoli o rimpiazzano gli ormoni o l'insulina mancanti ,mentre le erbe sono più dolci, ed hanno effetti più generali, parlano ai dosha e influenzano direttamente il flusso dell'intelligenza interiore.

SOSTANZE VEGETALI

Sono migliaia le erbe medicinali e fanno parte della routine terapeutica per la medicina Ayurvedica.

Sono classificate in base al gusto che si applicano al cibo. Un approccio sicuro per il loro utilizzo è costituito dall'associazione proprio con il cibo.

L'Ayurveda inoltre si occupa della qualità delle piante e dell'azione che esse esplicano sull'organismo una volta ingerite.

SOSTANZE VEGETALI

Nella loro azione sono però potenti e specifiche e per trattare le malattie si usano erbe più forti, che devono essere usate sotto il controllo medico, rispetto a quelle utilizzate nell'alimentazione per il semplice mantenimento o ripristino dell'equilibrio dei dosha.

I rimedi ayurvedici a base di erbe devono essere ottenuti dalla pianta intera in linea di massima, lavorata in ogni sua parte in base al concetto che il principio attivo non va separato da altre componenti della pianta, utili a controbilanciarne gli eventuali effetti indesiderati.

SOSTANZE VEGETALI

Polveri (Chukra)

Le polveri tradizionalmente si preparavano nel mortaio e venivano poi filtrate con una tela di lino. Oggi si ottengono con apposite apparecchiature. Si preferisce usare le polveri in quei preparati Ayurvedici costituiti da molti ingredienti (venti o più). Il vantaggio delle polveri è che in questo modo si possono ridurre i dosaggi giornalieri.

Si assumono insieme a sostanze veicolanti che ne facilitano la somministrazione, come miele, burro ghee, zucchero grezzo o in capsule quando sono molto amare.

SOSTANZE VEGETALI

Oli medicati

Si ottengono trattando le piante medicinali con vari oli. Il più usato è l'olio di sesamo. Sono utilizzati soprattutto per massaggi, clisteri, irrigazioni vaginali, inalazioni e raramente sono somministrati per via orale.

Preparati resinosi

Il più conosciuto è il Guggulu, resina ricavata da un albero simile alla mirra, con cui si preparano delle pillole usate soprattutto per disturbi nervosi e nelle diete dimagranti.

SOSTANZE VEGETALI

Ghee medicato

E' il burro chiarificato tipico della tradizione Ayurvedica. E' un ottimo veicolo per l'assorbimento delle sostanze medicinali, permette anche il passaggio delle sostanze attraverso la barriera emato-encefalica. Si usa anche come alimento e, a differenza degli altri olii e grassi, non sovraccarica il fegato, ma anzi lo rinforza.

Marmellate medicate (Prash)

Hanno un'azione tonica e ringiovanente. Si preparano con zucchero grezzo o miele. Sono preparazioni particolari, da riservare all'ambito medico.

SOSTANZE VEGETALI

I Rasayana

Il termine sanscrito Rasayana significa letteralmente “ciò che sostiene la vita”. I preparati Rasayana hanno un’azione ampia e complessa, sono usati sia come preventivi che come curativi. Sono composti molto elaborati e possono contenere fino a 50 o più ingredienti.

L’uso dei Rasayana risale all’antichità, le loro formulazioni sono giunte a noi pressoché invariate, tramandate di generazione in generazione.

Mediante l’uso dei Rasayana è possibile ottenere la longevità, memoria, intelligenza, immunità dalle malattie giovinezza, forza fisica e successo.

SOSTANZE VEGETALI

- ACACIA CONCINNA
- ALBEZZIA LEBBECK
- ALOE VERA
- ASPARAGUS RACEMOSUS
- CENTELLA ASIATICA
- CINNAMOMUM CAMPHORA
- COMMIPHORA MYRRHA

SOSTANZE VEGETALI

- **FICUS BENGALENSIS**
- **MELIA AZADIRACHTA**
- **PHILLANTHUS NIRURI**
- **PIPER NIGRUM**
- **VETIVERIA ZIZANOIDES**
- **WITHANIA SOMNIFERA**
- **ZINGIBER OFFICINALE**

MINERALI

L'Ayurveda utilizza i minerali fin da quando il Tantra iniziò le proprie ricerche sull'alchimia.

Ciascun minerale, come ogni erba e ogni alimento, possiede una propria personalità determinata da un preciso sapore.

MINERALI

- **ORO:** dolce, caldo, è la migliore medicina per Vata. E' la solidificazione dei raggi solari; indossarlo purifica tutte le energie in entrata nell'organismo
- **ARGENTO:** acido e freddo, l'acidità migliora la digestione, la freddezza tiene sotto controllo Pitta

MINERALI

- **RAME:** piccante e caldo, controlla Kapha e consente di espellere ama.
- **FERRO:** astringente, nutre il sangue e impedisce al flusso ematico di diventare troppo caldo o troppo fluido
- **MERCURIO:** anche dopo la purificazione resta troppo potente per essere usato in forma metallica. Il metodo più comune consiste nel farlo reagire con lo zolfo per ottenere solfuro nero di mercurio

MINERALI

L'alchimia Ayurvedica prepara minerali e metalli eliminando ogni effetto tossico per l'organismo. Essi vengono integralmente purificati, poi vi si applicano paste a base di erbe medicinali, e li si sottopone ad incenerimento.

Questi preparati si chiamano Bhasma.

La maggior parte dei minerali, ad eccezione dell'oro e dell'argento, si trasforma in ossidi e solfuri, totalmente insolubili in acqua e quindi nei fluidi organici. Le particelle ottenute, non reattive, sembrano anzi avere una azione catalitica sul metabolismo.

MINERALI

I Bhasma vengono lavorati con miele, burro ghee e si somministrano per via sublinguale. Rispetto ai preparati fitoterapici hanno dei vantaggi:

- servono dosi di gran lunga inferiori;
- non hanno un sapore sgradevole;
- agiscono più in fretta e l'effetto dura più a lungo.

MINERALI

Uno studio del 1990 sulla medicina ayurvedica in India mostrava che il 41% dei prodotti testati conteneva arsenico e il 64% conteneva piombo e mercurio.

Uno studio del 2004 riportava la presenza di metalli pesanti nel 20% delle preparazioni ayurvediche realizzate nel sud dell'Asia e vendute nella città di Boston; tale studio conclude che i rimedi ayurvedici possono essere rischiosi per la salute e dovrebbero essere sempre testati per verificare la presenza di metalli tossici per l'uomo.

Uno studio del 2008 confermava la presenza di metalli tossici in circa il 20% dei rimedi analizzati.

Nel 2012 il Centers for Disease Control and Prevention statunitense segnalò i rimedi ayurvedici come fonte di avvelenamento di alcune donne incinta.

MINERALI

In seguito alle preoccupazioni emerse in relazione a tali rimedi, l'India ha statuito che i prodotti ayurvedici debbano indicare in etichetta la quantità di metalli contenuta; tuttavia una pubblicazione dell'Indian Academy of Sciences nota come l'assenza di controlli post produzione, così come la scarsa validità dei test di laboratorio effettuati, rendono la norma di difficile applicazione e di scarsa affidabilità.