

CONOSCERE L'AYURVEDA



Rendo omaggio e obbedisco al Signore dei tre mondi che si manifesta attraverso le tre qualità dei tre guna Sattva, Rajas e Tamas.

Porgo rispetto a Sarasvati la dea della conoscenza, attraverso la cui grazia le persone benevolenti riescono a vedere il Signore dell'universo riflesso nello specchio della loro mente.

Rendo omaggio a Brahma, agli Asvin, a Indra, a Bharadvaja, a Purnavasu e agli altri divulgatori dell' Ayurveda.

O uomini di vasta conoscenza, forse non sarà

possibile soddisfarvi con le parole di questo trattato scritto da me – Charaka – perché le vostre orecchie sono ricolme del nettare dei discorsi dei grandi precettori, così come l'oceano non può essere soddisfatto dall'acqua delle nuvole.

Ma qualunque sia il merito di questo scritto, che è una pura proiezione dell'essenza dell' Ayurveda, possa esso risuonare a lungo nelle orecchie degli esseri saggi di ogni tempo.

Charaka Samhita

Attitudine psicologica

Ansia, nervosismo, paura, fretta, allegria, superficialità, creatività, volubilità, instabilità.

PITTA



Aspetto fisico

Predomina l'elemento fuoco. Fisicamente, Pitta è caratterizzato dalla dimensione 'media', né troppo alto né troppo basso, né magro, né grasso. Possiede una buona massa muscolare, che rimane naturalmente tonica.

La pelle è calda al tatto e presenta lentiggini, nei, macchie, brufoli, eruzioni cutanee. I capelli sono rossi o biondi, con tendenza alla calvizie o a diventare presto bianchi. Gli occhi sono penetranti, verdi, grigi, castani o color rame. La bocca è media, con labbra rosse e denti che tendono al giallo.

Carattere

Ha un carattere forte e deciso, con tendenza alla leadership. Si muove per lasciare il segno, ha un atteggiamento competitivo. È molto intelligente e seleziona accuratamente interessi, amicizie e relazioni affettive, arrivando a volte a essere ipercritico. Si fa prendere dagli attacchi d'ira e tende a essere geloso e possessivo.

Attività

Ama l'arte, la cultura, la politica, le sue vacanze devono trascorrere nell'agio per approfondire i suoi interessi. Non si rilassa facilmente, la sua testa è sempre in funzione, non 'stacca' mai. Quando ha denaro tende a investirlo per farlo fruttare.

Abitudini

È dotato di un forte fuoco digestivo e ha sem-

pre fame, con necessità di mangiare spesso. Suda molto e preferisce il clima freddo a quello caldo. Dorme bene ma non troppo a lungo. Lavora con determinazione pensando sempre a ottenere i suoi obiettivi.

Problemi fisici

Tende a soffrire di bruciore di stomaco, ulcera, allergie, disturbi della pelle, acne, psoriasi, problemi alla vista, infiammazioni alle ghiandole come fegato e pancreas. Le gengive si infiammano e sanguinano facilmente. Soffre di calore eccessivo, disturbi ormonali, herpes, perdita di capelli o incanutimento precoce.

Attitudine psicologica

Il Fuoco della persona Pitta provoca rabbia, intolleranza, gelosia, desiderio di primeggiare, manipolazione, controllo, eccessiva presenza mentale.

KAPHA



Aspetto fisico

È di corporatura robusta, non necessariamente grasso, ma con ossatura larga e pesante. La pelle è chiara, liscia, morbida, un po' oleosa. I capelli sono folti, lucenti e ondulati. Gli occhi appaiono grandi, chiari, affascinanti, con ciglia lunghe e folte. La bocca è carnosa, i denti sani, bianchi e regolari. Le mani sono grosse, lisce e forti, con belle unghie.

Carattere

Come carattere non cambia idea facilmente e ha bisogno dei suoi ritmi. Quando legge o studia apprende lentamente, ma una volta imparato non dimentica più. È una persona piuttosto timida e riservata, ha pochi amici ma rimane

LE COSTITUZIONI CORPOREE



Vata



Pitta



Kapha

fedele tutta la vita. Può manifestare un forte attaccamento a cose e persone fino a mostrare una certa avidità.

Attività

È calmo e rilassato, costante e affidabile, ama la regolarità, è metodico, per questo non si adatta bene al cambiamento e viaggia poco volentieri. Ama indulgiare nei piaceri fisici, dal cibo al sesso. Guadagna volentieri denaro ma non gradisce spenderlo, prova più soddisfazione nel vederlo accumulare.

Abitudini

Generalmente non ha molto appetito, non mangia tanto ma ha un metabolismo lento e tende a ingrassare. È molto forte, un po' pigro a mettersi in moto, però quando si attiva ha una straordinaria resistenza fisica. Dorme profondamente e a lungo.

Problemi fisici

Ha una buona salute di base. Soffre di aumento di peso, ritenzione idrica, cellulite e gonfiore. Tende a sviluppare cisti, lipomi e tumori benigni. Ha una eccessiva produzione di muco e catarro. La digestione è lenta e spesso difficoltosa.

Attitudine psicologica

Timidezza, fedeltà, costanza, perseveranza, abitudine, pigrizia, passività, letargia, attaccamento e avidità.

LE COSTITUZIONI MISTE

Tipo misto Vata-Pitta, oppure Pitta-Vata

Combina la leggerezza dell'aria all'intensità del fuoco. È una persona snella ma non troppo magra, digerisce meglio del Vata puro e soffre meno il freddo. Ha una buona energia e un ca-



COME MANTENERE ATTIVO IL FUOCO DIGESTIVO

Non bere acqua fredda prima e durante il pasto.

Non consumare cibi troppo grassi e pesanti.

Aggiungere un po' di spezie a ogni piatto.

Non associare cibi contrastanti e quindi difficili da digerire.

Non fare attività fisica o intellettuale nei primi 15 minuti dopo avere mangiato.

ne, in quanto può essere causa di molte malattie come conseguenza di una digestione indebolita da alimenti non naturali e industriali. Se lo stomaco non si trova nelle condizioni ottimali per svolgere i suoi compiti, tutto il metabolismo ne risente.

Agni è il suo principale strumento di lavoro ed è necessario mantenerlo vivace e attivo ricordando che è sensibile a:

- ≈ alimentazione pesante
- ≈ caldo
- ≈ freddo
- ≈ stress
- ≈ stati emotivi.

Grazie alla corretta combustione della sua fiamma, anche i fuochi metabolici secondari possono bruciare efficacemente e contribuire al buon funzionamento dell'organismo, rice-

vendo e trasmettendo energia a tutto il sistema. I tredici fuochi pervadono tutto il corpo, dagli organi, ai tessuti, alle singole cellule e sono determinanti per il dispiegarsi dell'intelligenza e della coscienza.

I quattro stati di agni

Agni viene considerato la fiamma della vita. Senza la sua luce e il suo calore, il corpo non assimilerebbe alcun elemento nutrizionale e non avrebbe vita, energia, conoscenza. Il fuoco metabolico è molto sensibile agli elementi esterni e si altera facilmente, soprattutto quando si squilibrano i dosha. In base alla sua vitalità, *agni* può manifestarsi in quattro diversi stati.

≈ *Visamagni*. È influenzato da Vata e tende a diventare irregolare. La digestione del cibo è variabile e provoca sintomi come gonfiore addominale, stitichezza, dissenteria.

LE CARATTERISTICHE DEI TREDICI AGNI

Il fuoco digestivo primario, chiamato *jataragni*, è il principale fuoco che regola la digestione operando nello stomaco e nell'intestino tenue. Trasforma il cibo in una sostanza chiamata *ahara rasa* che non può ancora essere metabolizzata dall'organismo perché possiede qualità energetiche troppo diverse.

I cinque fuochi digestivi secondari, *bhutagni*, sono localizzati nel fegato. Trasformano i cinque elementi materiali di cui l'*ahara rasa* è composto in una nuova sostanza, più affine e assimilabile dalla persona.

Se non riescono a effettuare questa trasformazione, gli elementi nutrienti del cibo non vengono assimilati e l'*ahara rasa* si trasforma in tossine.

I sette fuochi del metabolismo dei tessuti, *dhatu agni*, attivano la seconda digestione metabolizzando le sostanze e trasformandole in elementi che nutrono direttamente i sette tessuti del corpo, che elenchiamo qui a fianco. Ognuno dei sette *agni* risiede nel suo specifico tessuto.

≈ *Tikshagni*. Brucia in eccesso, spesso a causa di un Pitta 'aggravato'. Digerisce troppo velocemente grosse quantità di cibo, lasciando la persona con un senso di fame perenne, sete persistente, bocca secca e bruciore diffuso.

≈ *Mandagni*. È molto debole e non digerisce quasi nulla. Questa condizione è collegata a un eccesso di Kapha e provoca nausea, vomito, pesantezza di stomaco, patina bianca sulla lingua.

≈ *Samagni*. È la condizione di equilibrio e funzionamento ottimale del fuoco digestivo. Digerisce e metabolizza il cibo correttamente, nutre tutti gli organi, i tessuti, le cellule e la coscienza.

Dhatu, i sette tessuti del corpo

I cinque elementi formano i dhatu

I *dhatu* sono sette tessuti che danno forma agli organi, costituiscono i sistemi e regolano le funzioni specifiche dell'organismo. Sono formati direttamente dal cibo: gli alimenti ingeriti si suddividono in due parti, da un lato i residui e gli scarti metabolici, dall'altro le sostanze nutrizionali che si stratificano nei sette tessuti con un ordine progressivo. Il tessuto che si forma per primo funge da base e da nutrimento per quello che si forma per secondo e così via per sette livelli:

1. *Rasa dhatu*, fluido nutritivo o plasma
2. *Rakta dhatu*, tessuto sanguigno
3. *Mamsa dhatu*, tessuto muscolare
4. *Meda dhatu*, tessuto adiposo
5. *Ashti dhatu*, tessuto osseo
6. *Majja dhatu*, tessuto nervoso e midollo
7. *Shukra dhatu*, tessuto riproduttivo.



Dopo la diagnosi specifica e l'interrogazione del corpo, il medico ayurvedico tradizionale prepara i rimedi di persona.

≈ Vata è incostante per natura. Ha bisogno di essere motivato dal medico all'inizio della cura, che dovrà essere concentrata nel tempo, non complicata e di rapido effetto. Inizialmente accetta i cambiamenti nello stile di vita, poi se ne dimentica e torna alle sue abitudini irregolari.

≈ Pitta è razionale e segue le istruzioni del medico ayurvedico solo se le capisce e le condivide. Quando è d'accordo sul programma, assume le cure con costanza e affidabilità, si rende conto che lo stile di vita è un elemento necessario per la guarigione e il mantenimento della salute e adotta gli accorgimenti necessari.

≈ Kapha non ama i cambiamenti nella routine quotidiana, ma se riesce a integrare la cura ayurvedica come una nuova abitudine all'interno della sua giornata, è molto costante, metodico e affidabile nell'assunzione dei rimedi e nelle correzioni dello stile di vita. Ha pazienza e sa attendere i risultati con serenità.

STRATEGIE PER LA SALUTE



La persona saggia dovrebbe decidere in ogni istante, con la propria intelligenza, che cosa è adatto e che cosa non è adatto alla salute, al Dharma (giustizia), ad Artha (prosperità) e a Kama (piacere).

Dopo di che indulgiare in ciò che è benefico ed evitare ciò che è dannoso.

A parte Dharma, Artha e Kama, non c'è niente a questo mondo che produca felicità o infelicità, quindi essi dovrebbero essere perseguiti da tutti.

Ogni persona dovrebbe conoscerli, tenendo a mente la natura di se stesso, dell'intelletto, dell'ambiente, della famiglia, del tempo, della forza e dell'abilità.

La cura dei disturbi fisici e mentali è seguire i dettami di Dharma, Artha e Kama, e acquisire la conoscenza profonda di se stessi.

Charaka Samhita

la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno. Non va praticato in gravidanza, a persone anziane, bambini, anemici, persone malate di leucemia e cirrosi epatica. Per fortuna non si usano più le sanguisughe come un tempo, ma si effettua un prelievo del sangue.

RIMEDI AYURVEDICI

Al termine della depurazione totale, l'Ayurveda utilizza rimedi specifici per ottenere la riduzione dei sintomi e il riequilibrio dei *dosha*. Ogni rimedio può presentarsi in diverse forme e richiedere una specifica modalità di assunzione, per esempio con acqua calda o latte, a seconda che sia composto da principi attivi idrosolubili o liposolubili.

Rimedi a base di miscele di erbe

Nella farmacia tradizionale ayurvedica si utilizzano miscele di diversi tipi di erbe, essiccate e lavorate fino a farne delle pillole dalle dimensioni e dai colori diversi in base agli ingredienti. Spesso vengono aggiunte polveri di minerali o altre parti di piante per creare delle sinergie sempre più efficaci. Le antiche formule di preparazione sono rimaste invariate, mentre è decisamente migliorata la manifattura delle pillole perché sono stati introdotti standard internazionali nei metodi di preparazione e confezionamento.

Rimedi a base di Guggul

Il *Guggul* è la resina gommosa di una pianta, la *Commiphora mukul*. In sanscrito significa 'ciò che

protegge dalla malattia'. Ne esistono cinque diverse varietà: nero *Mahisaksa*, *Mahanila*, bianco come la ninfea *Kurmuda*, color rubino *Padma*, colore dorato *Kanaka*. Il *Guggul* è classificato come un *Rasayana*, elimina i grassi nel corpo, allevia l'edema, riduce i gonfiori ghiandolari soprattutto nel collo.

Tradizionalmente i rimedi a base di *Guggul* erano costituiti da pillole grosse, rotonde, dure e molto scure. Oggi le case farmaceutiche ayurvediche producono pillole più piccole e semplici da deglutire, con la stessa concentrazione di principi attivi.

Rimedi a base di minerali

I più noti sono quelli costituiti da rimedi contenenti tracce di polvere minerale di ferro. Contengono anche altri ingredienti vegetali e sono molto efficaci per combattere anemia, edema, disturbi del fegato e della milza, debolezza e febbre persistente. Ci sono diverse preparazioni per ogni problematica specifica; tradizionalmente erano delle preparazioni in polvere (*Bhasma* o *Churna*), oggi si trovano anche in pastiglie.

Rimedi a base di piante concentrate

Negli antichi trattati viene prescritto di preparare decotti a base di erbe molto amare, riscaldarli e concentrarli fino a renderli semisolidi, poi seccarli e polverizzarli.

Con questa polvere si preparano delle pillole, dalle cinque alle dieci volte più potenti di quelle composte da semplici erbe essiccate. Si tratta di rimedi tradizionali molto forti e spesso non reperibili fuori dall'India.



Nella farmacia tradizionale ayurvedica si utilizzano miscele di diversi tipi di erbe, essiccate e lavorate fino a farne delle pillole.

Rimedi sotto forma di decotti o sciroppi

Il decotto di piante è stato per molti secoli il tipo di preparazione più utilizzata nella medicina ayurvedica. Le piante vengono selezionate, suddivise nelle varie parti come fiore, foglia, fusto, radice e fatte bollire in acqua fino a ottenere una soluzione concentrata della pianta. La soluzione può rimanere acquosa o fatta bollire ancora con aggiunta di miele o zucchero di canna integrale per ottenere uno sciroppo dal sapore più gradevole.

Rimedi sotto forma di marmellate

Sono rimedi caratteristici dell'Ayurveda, marmellate o gelatine ricche di ingredienti come frutta, spezie, estratti di erbe, ghee, miele, zucchero di canna integrale. Vengono utilizzati in particolare come ricostituenti, tonici delle vie respiratorie, tonici per il vigore sessuale, antianemici. Non sono indicati ai diabetici per l'alto contenuto di zuccheri. Il rimedio più noto in questa forma di mar-