

APPUNTI DI MEDICINA AYURVEDICA

Dottor Leonardo M. Leonardi



L'**AYURVEDA** rappresenta il dono più prezioso della Civiltà Vedica, fiorita in India molte migliaia di anni or sono. Essa è giunta fino a noi tramandata da innumerevoli generazioni di studiosi e ricercatori che avevano a cuore il benessere collettivo. L'Ayurveda è attualmente oggetto di attenzione e ricerca da parte della comunità medica internazionale.

L'odierno risveglio di interesse per l'Ayurveda avviene in un momento nel quale si nota un'insoddisfazione crescente nei riguardi della medicina moderna. Le ricerche mediche e l'esperienza in tutti i paesi del mondo hanno evidenziato i limiti della cosiddetta medicina accademica e la sua incapacità di assicurare ciò che prometteva con tanta enfasi.

Da migliaia di anni l'Ayurveda fa uso del potere riequilibrante della natura contenuto in ogni pianta per correggere gli squilibri alla base delle malattie. I farmaci ayurvedici migliorano la funzionalità dei tessuti del corpo ed oltre a risultare efficaci nel trattamento di disturbi specifici, svolgono un'utile azione preventiva nei confronti delle malattie degenerative e dei disordini associati all'invecchiamento.

Si può affermare paradossalmente che essi determinano effetti collaterali "positivi", nel senso che agiscono positivamente anche su disturbi minori o secondari, oltre che sul disturbo principale.

Il termine "AYURVEDA" significa letteralmente "Scienza della Vita", tale definizione implica che l'Ayurveda sostiene e nutre tutti i valori benefici della vita. Per questo motivo l'Ayurveda non si pone in conflitto con nessuna altra scienza medica che persegua il medesimo fine.

I TRE DOSHA

Secondo la visione dell'Ayurveda le molteplici attività del corpo sono governate da tre principi fondamentali di controllo chiamati **DOSHA**.

Ognuno dei tre dosha coordina una serie di funzioni che elenchiamo qui di seguito:

- **DOSHA VATA** - rappresenta il principio del movimento e dell'attivazione. Controlla tutte le attività del sistema nervoso e presiede alle funzioni del sistema respiratorio e circolatorio, dell'apparato di locomozione e degli organi escretori.
- **DOSHA PITTA** - rappresenta il principio della trasformazione e della produzione di energia e calore. Controlla le funzioni digestive e metaboliche attraverso il meccanismo della regolazione ormonale.
- **DOSHA KAPHA** - rappresenta il principio della coesione e della struttura. Preserva l'integrità dei tessuti dell'organismo mediante il controllo delle difese immunitarie. Governa l'equilibrio dei fluidi a livello cellulare e tissutale, promuove la crescita bilanciata del corpo.

L'interazione equilibrata dei tre dosha consente il funzionamento integrato ed

efficiente di tutti gli organi del corpo; al contrario, la [condizione di squilibrio](#) anche di un solo dosha è causa responsabile di scompenso e malattia.

La teoria ayurvedica dei tre dosha può venire oggi interpretata e ben compresa sulla base del concetto moderno di "asse neuro-immuno-endocrino". I tre grandi sistemi, nervoso, immunitario ed endocrino, costituiscono la triade fondamentale di controllo, analoga in tutto e per tutto alla triade dei dosha. Proprio come le strutture del sistema nervoso sono organizzate in plessi dislocati nelle varie regioni del corpo e come il sistema ormonale consta di numerose ghiandole con differenti specializzazioni produttive, così ognuno dei tre dosha è organizzato in [sotto unità](#) con differenti localizzazioni anatomiche e specifiche funzioni fisiologiche.

La conoscenza dettagliata di questo ulteriore livello di controllo consente di operare degli interventi terapeutici ancora più mirati ed efficaci.

SOTTO UNITÀ DEL DOSHA VATA

- **PRANA** - responsabile dei processi mentali e del controllo delle funzioni automatiche del corpo.
- **UDANA** - responsabile dell'emissione della voce e della funzionalità delle vie respiratorie.
- **SAMANA** - responsabile della regolazione nervosa delle diverse fasi della digestione.
- **APANA** - responsabile della funzionalità degli organi escretori e dell'attività degli organi sessuali.
- **VYANA** - responsabile della regolazione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa.

SOTTO UNITÀ DEL DOSHA PITTA

- **PACHAKA** - responsabile della digestione e della assimilazione del cibo.
- **RANJAKA** - responsabile delle attività metaboliche del fegato, della produzione degli ormoni pancreatici e della produzione dell'emoglobina.
- **SADHAKA** - responsabile delle funzioni discriminative ed intellettive.
- **ALCHAKA** - responsabile del processo della visione.
- **BRAJAKA** - responsabile delle attività metaboliche della cute e dell'assorbimento transcutaneo dei farmaci.

SOTTO UNITÀ DEL DOSHA KAPHA

- **KLEDAKA** - responsabile della produzione del muco gastrico e della citoprotezione della mucosa gastrica.
- **AVALAMBAKA** - responsabile della maturazione dei linfociti nel timo; dà supporto e sostiene l'intera fisiologia.
- **BODHAKA** - responsabile della produzione della saliva e dei fattori anticorpali ivi contenuti. Consente la percezione dei sapori.
- **TARPAKA** - responsabile della produzione di citochine e fattori neuro-immunitari.
- **SLESHAKA** - responsabile della cooperazione immunologica tra le cellule, della produzione di interferone ed interleuchina. Contribuisce anche alla produzione del liquido sinoviale.

I SETTE TESSUTI DEL CORPO

Quella stessa intelligenza biologica che è racchiusa nella molecola del DNA e dà origine alla vita, rinnova costantemente il corpo mediante la continua formazione ed il ricambio dei tessuti fondamentali che, nell'Ayurveda vengono detti **DHATU** ovvero "pilastri della vita".

I dhatu corrispondono ai tessuti ordinari del corpo così come li conosciamo oggi. Tuttavia il concetto ayurvedico ha un'accezione più ampia ed incorpora dei valori dinamici che non sono previsti dalla definizione convenzionale di tessuto. I dhatu rappresentano aree specifiche della fisiologia sulle quali è possibile intervenire selettivamente con preparati idonei. Riequilibrando le attività di un tessuto viene migliorata anche la funzionalità degli altri tessuti.

I sette dhatu sono :

- **RASA** - linfa e plasma.
- **RAKTA** - parte corpuscolata del sangue.
- **MAMSA** - muscoli.
- **MEDO** - grasso e visceri.
- **ASTHI** - ossa.
- **MADJA** - tessuto nervoso e midollo osseo.
- **SHUKRA** - tessuto riproduttivo.

La formazione dei dhatu avviene nella vita embrionale a partire dai nutrienti materni e, successivamente, a partire dai nutrienti presenti negli alimenti.

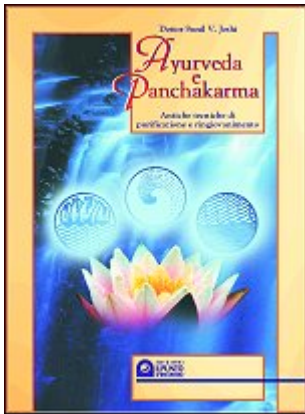
Il primo prodotto della digestione del cibo è RASA, che significa appunto "essenza". A partire da RASA originano in successione tutti gli altri dhatu e, pertanto, in ayurvedica la gestione del cibo e l'alimentazione sono estremamente importanti.

Concludendo questi appunti possiamo dire che la medicina ayurvedica, nonostante sia nata migliaia di anni fa, possiede un concetto anatomo-funzionale del nostro corpo non solo molto attuale, ma addirittura più evoluto e con una visione olistica delle strutture e del loro operare; questa visione è stata persa dalla medicina accademica tutta propensa a "parcellizzare" i fenomeni da studiare e così non più in grado di percepire le ragioni più generali di una disfunzione o di una malattia.

Ma attenzione ! La medicina ayurvedica utilizza farmaci prevalentemente composti da piante; è quindi una FITOTERAPIA anche se molto sofisticata. Come in ogni terapia che utilizza farmaci ponderali **si possono venire a creare interazioni, anche importanti, con eventuali farmaci allopatrici assunti contemporaneamente. Si SCONSIGLIA** quindi di assumere farmaci ayurvedici senza la prescrizione di un medico competente in materia che dovrà, inoltre, essere informato di eventuali altre terapie in corso.

Per Saperne di Più:

AYURVEDA E PANCHAKARMA
Antiche tecniche di purificazione e ringiovanimento
Dottor Sunil V. Joshi



Secondo l'Ayurveda, il miracolo del corpo umano consiste nell'essere dotato di una naturale intelligenza guaritrice capace di ringiovanirlo costantemente. Quando si formano le impurità tossiche, questa capacità spontanea viene bloccata e il Panchakarma ayurvedico, attraverso un profondo processo di purificazione, libera l'organismo dalle influenze degenerative delle tossine, riattivando in modo naturale le funzioni ringiovanenti insite in ogni individuo. La chiave della buona salute, trattamento ayurvedico delle malattie, preparazione al Panchakarma, tecniche di autoguarigione e le 5 procedure principali sono solo alcuni dei molti temi esaurientemente trattati in questo manuale pratico che ci svela i segreti dell'antica medicina indiana.

*"Il prezioso tesoro della saggezza ayurvedica è ora più accessibile grazie a quest'opera meravigliosa del Dottor Sunil Joshi. La sua profonda conoscenza e la sua vasta esperienza maturate in anni di pratica del Panchakarma sono state di valore inestimabile per i nostri programmi al Chopra Center for Well Being." **Deepak Chopra***

PANCHAKARMA