

## *"Storia della sanità", capitolo VI: La medicina ayurvedica, la "Scienza della vita"*

di Emanuele Davide Ruffino e Germana Zollesi

La più antica scuola ad affrontare compiutamente il problema della salute dell'uomo è forse il pensiero Ayurvedico. Letteralmente Ayurveda vuol dire "Scienza della vita" (Ayur= vita, Veda=scienza o studio), ed il suo approccio prevede una visione globale dell'uomo, anche sotto il profilo della sua salute e non solo uno studio della specifica patologia. Nelle culture orientali la malattia viene interpretata come la conseguenza di un disequilibrio generale dell'organismo per cui è necessario studiare, non tanto la malattia, quanto il complesso psicofisico (cioè la persona) in cui questa si manifesta.

### **Il corpo è ciò che mangia e ciò che digerisce**

La medicina ayurvedica è una delle più documentate dell'antichità. Nel 1500 a.c. circa, i medici-filosofi descrivevano che il corpo è il risultato del cibo che mangiamo e del modo in cui lo digeriamo. La malattia sopraggiunge con la cattiva nutrizione e l'Ayurveda, in modo particolare, riconosce il ruolo dello stato della mente e dello stile di vita nell'equilibrio globale. Le influenze mentali ed emotive, come pure le influenze culturali e lo stato socio-economico, presentano un impatto sulle abitudini alimentari (in associazione con i fattori genetici), ma il meccanismo principale rimane sconosciuto. L'equilibrio ormonale di estrogeni e di progesterone sembra influenzare le sedi e la quantità dei depositi adiposi. Per l'eccessivo consumo di alimenti pesanti, freddi, dolci e untosi si verifica un'alterazione della massa del cibo digerito, dando luogo alla produzione di "Ama" (tossine): questo causa l'abbassamento del "fuoco" o capacità digestiva nel tessuto adiposo. Il tessuto adiposo accumulato blocca i canali e il Vata, (bioumore o catalizzatore) che gioca un ruolo fondamentale nella trasformazione dei tessuti, viene alterato, con un accumulo nel tratto digestivo creando uno squilibrio, cioè una malattia. Alla fine, qualsiasi cibo ingerito sarà convertito in tessuto adiposo, accrescendo ulteriormente il senso di appetito insalubre.

### **Gli elementi biologici "Vita", "Pitta" e "Kapha"**

Gli assiomi ispiratori della medicina ayurvedica possono essere ricondotti a tre fondamentali elementi biologici "Vata, Pitta e Kapha" che insieme formano il Dosha. La conoscenza della diagnosi attraverso il Dosha e l'utilità pratica di un tale orientamento permette al medico di prescrivere i rimedi opportuni sulla base dei sintomi, e questo anche prima che la malattia si manifesti. Esaminando nel dettaglio la costituzione dei tre Dosha si rileva che:

- Il tipo Kapha fornisce la base strutturale del corpo, ed è fattore di coesione per l'organismo. Un individuo in cui Kapha sia predominante sarà strutturalmente solido forte e con buone capacità di

tolleranza. Il tipo Kapha viene descritto come dotato di intelligenza ed è in grado di sopportare facilmente la fame, la sete e, parallelamente, i dispiaceri;

- Il tipo Pitta è calore. L'individuo che presenta in sé una predominanza di Pitta, soffrirà la fame e la sete in maniera eccessiva. Avrà un colorito pallido, ma il suo comportamento sarà sempre attento, nobile e generoso, e sempre scrupoloso nell'osservare l'igiene;

- Il tipo Vata è di qualità inferiore rispetto a Pitta e Kapha. Sebbene Vata presiede a tutti i movimenti e governi tutte le funzioni fisiologiche, quando questo è in eccesso, provoca debilitazione e nervosismo, e sarà un tipo timoroso e malizioso in cui la pelle presenta delle screpolature.

Da queste premesse, s'intuisce come questa medicina possa rispondere ad alcuni particolari bisogni della nostra società occidentale perché essa non è una medicina, ma un modo di vita che fondamentalmente si rivolge a Madre Natura per curarsi e per migliorare il funzionamento dell'organismo umano: la sensibilità tattile del curante diventa una specie di raggio laser che esamina il corpo del paziente e ne individua alcuni aspetti diagnostici. Questo spiega perché i rimedi Ayurvedici sono molto più facilmente assimilabili dalle cellule del corpo umano, rispettando innanzi tutto il principio del non offendere minimamente né il corpo umano né il suo spirito. I preparati Ayurvedici combaciano perfettamente con tali recettori, poiché le sostanze naturali contenute in essi possiedono la capacità d'interagire con tutto il corpo.

### **I farmaci preparati dal medico praticante per il paziente.**

Basandosi su tali concetti ispiratori s'intuisce la validità dei suoi suggerimenti in una società, come la nostra, forse troppo concentrata al particolare, che in medicina si concretizza con un eccesso di specializzazione, non sempre rispondente alle necessità dell'individuo, mentre l'approccio ayurvedico pone le sue basi su uno studio del soggetto in quanto tale e nella sua complessità/unicità: una persona portatrice di un malanno e non un malanno rintracciato su un fisico. Fin al XIX secolo, le medicine ayurvediche erano preparate dal medico praticante (vaidya) e consegnate direttamente ai pazienti. Da queste antiche prescrizioni elaborate più di duemila anni fa, e a volte non proprio rispondenti alle moderne abitudini (antichi rimedi sono, infatti, costituiti da compresse fuori misura che non si riesce ad ingoiare, da marmellate fatte essiccare), si ritrovano soluzioni che nonostante le apparenze presentano efficacia dimostrabile come, ad esempio, i prodotti per contrastare le epatiti di tipo C o per la cura della pressione alta. Ma queste ricerche, scientificamente inoppugnabili, non devono far perdere di vista che significato ultimo della medicina ayurvedica che è quello di prevedere i possibili disturbi e avviare una cura del soggetto nel suo complesso con particolare attenzione all'armonia e all'equilibrio psicofisico, più che la ricerca di un rimedio calibrato sul rapporto causa effetto.