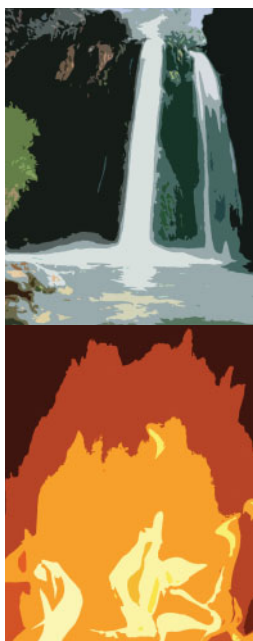


# L'Ayurveda

## *Origine dell'Ayurveda*

“Ayurveda” è il nome con cui si definisce la medicina tradizionale dell'India, le cui origini vengono fatte risalire al II secolo avanti Cristo o anche a tempi più remoti.

Il termine si compone delle due sillabe “ayu” (vita) e “veda” (conoscenza), sottolineando così che la medicina tradizionale indiana non è incentrata soltanto sulla cura delle malattie, ma prende spunto dalla conoscenza di tutte le sfere e gli ambiti della vita. La narrazione mitologica vuole che, all'origine, fossero stati gli dei, impietositi dai tormenti che affliggevano l'umanità, a trasmettere queste conoscenze ad alcuni uomini eletti, i cosiddetti “rishi”. In sostanza, l'Ayurveda avrebbe dovuto insegnare all'uomo a mantenere sano il corpo e lo spirito con una dieta ed uno stile di vita appropriati, in modo che egli potesse dedicare tutte le energie al proprio cammino spirituale.



## *Qual è il principio dell'Ayurveda?*

Partendo dal presupposto che l'uomo si realizza nell'unità di corpo, spirito ed anima, il principio fondamentale dell'Ayurveda è il “binda-brahmanda”, ossia l'unità tra microcosmo e macrocosmo, uomo e natura. In sostanza, tutto ciò che accade in natura si riflette in modo identico nell'uomo e gli stessi cinque elementi primordiali, da cui scaturisce il macrocosmo (ossia etere, aria, acqua, fuoco e terra), sono alla base anche del corpo umano e agiscono al suo interno sotto forma delle tre “dosha” (energie): “vata” (etere ed aria), “pitta” (fuoco) e “kapha” (acqua). Ogni perso-

na è classificata in una tipologia diversa, a seconda di quale dei cinque elementi costitutivi prevale in lei e quindi con caratteristiche specifiche legate all'aspetto, alla predisposizione a contrarre certe malattie e così via. Il presupposto della salute e del benessere è che i cinque elementi interagiscano armoniosamente nel nostro organismo, ma analogamente alla natura, dove si osserva un ritmo giornaliero e stagionale nella prevalenza dei vari elementi, anche nell'uomo gli elementi costitutivi sono soggetti ad oscillazioni fisiologiche periodiche. Per vivere in sintonia con queste oscillazioni e quindi restare sano, ciascuno di noi deve adeguare la propria alimentazione ed il proprio stile di vita a questi cicli giornalieri e stagionali, tenendo conto anche della propria costituzione individuale (il dosha d'appartenenza). In inverno, per esempio, quando prevalgono il freddo e l'umidità (kapha), anche nel nostro organismo è stimolato il dosha-kapha ed ecco che, soprattutto se siamo di costituzione kapha, saremo più facilmente soggetti a raffreddori, bronchiti, accumulo di muco o aumento di peso. Per contrastare un incremento eccessivo del kapha, la medicina indiana consiglia di evitare cibi freddi e dolci o altri alimenti che stimolano l'elemento freddo nell'organismo.

### ***Quando si applica l'Ayurveda?***

Dal punto di vista terapeutico, in caso di malattia, l'Ayurveda prescrive diete specifiche, rimedi ottenuti da piante, animali e minerali, o interventi drenanti o decongestionanti come sudorazione, purghe, vomito o starnuti, accompagnati da preghiere e dalla recitazione dei mantra (versi tratti dai libri sacri).

Per le erbe officinali, l'Ayurveda insegna che se una malattia si sviluppa in un certo territorio, è



li che vanno cercate le erbe necessarie a curarla.

### ***Qual è il concetto di “salute” dell’Ayurveda?***

Il presupposto di una vita sana è l’interazione armonica tra gli elementi del microcosmo e nel contempo la loro sintonia con gli elementi del macrocosmo, nello spirito di un’unità naturale e universale.

“Swastha” è il termine con cui l’Ayurveda definisce lo stato di salute, ma intesa non soltanto come assenza di patologie, bensì come condizione complessiva in cui gli elementi sono in equilibrio fra loro, la digestione e le escrezioni funzionano in modo ottimale, lo spirito e i sensi sono liberi e cristallini e prevale un atteggiamento ottimistico verso la vita. Letteralmente swastha significa “stabilità in se stessi”, vale a dire uno stato in cui ci si sente legati e in armonia col proprio mondo interiore e con la propria anima.

Per l’Ayurveda non esistono patologie solo fisiche o solo psichiche, ma tutte le malattie sono psicosomatiche o somatopsichiche. E siccome i principi fondamentali della vita sono gli stessi in ogni tempo e luogo, l’Ayurveda può indicarci, anche ai giorni nostri, un modo semplice ed efficace per vivere la nostra vita in modo completo e sano, prevenendo in questo modo l’insorgere di molte malattie.